

Senior*innen Newsletter



komba
gewerkschaft
nordrhein-
westfalen

BAGSO

KOMBA NEWS

VOR ORT

BUNTE ECKE



***Nähe ist
unsere
Stärke!***

Herbst 2025

Guten Tag!

Liebe kombaner*innen,

wenn ihr diesen Newsletter in eurem Postfach habt, ist das vierte Quartal des Jahres 2025 fast schon angebrochen. Die Spekulatius und andere Weihnachtsdinge stehen schon seit Anfang September in den Regalen der Supermärkte, als könnten sie nicht erwarten, dass die Zeit verrinnt. Dieser Gedanke kam mir in den Kopf, als meine Augen den ersten Weihnachtskalender für Kinder in diesem Jahr erblickten. Genau diese Schnelllebigkeit unserer Zeit bringt Veränderungen mit sich, die für uns Ältere manchmal ungewohnt sind. Auch Jüngere spüren inzwischen, dass ein ausgewogenes Maß wichtig ist – denn persönliche Nähe, Begegnungen und Gespräche lassen sich durch Bildschirme nicht ersetzen. Ein „Prölken“, wie der Westfale sagt, ein kleines Schwätzchen zwischendurch, stärkt Gemeinschaft und Miteinander.

In einer Welt, die zunehmend digital funktioniert – sei es im Büro per E-Mail oder auch privat über soziale Medien – ist gerade unsere Erfahrung wertvoll. Wir können dazu beitragen, dass freundlicher Umgang, gegenseitige Rücksichtnahme und persönliche Gespräche nicht verloren gehen. Denn Respekt und Sachlichkeit im täglichen Leben bereichern alle: beim Bahnfahren, im Straßenverkehr oder im Gespräch an der Supermarktkasse.

Deshalb sind wir gefragt, unsere Stimme einzubringen. Ob mit einem sachlichen Leserbrief oder im direkten Austausch: unsere Perspektive ist wichtig. Lassen wir nicht nur Journalist*innen den Ton angeben, wenn es um Themen wie Renten, Arbeitszeiten oder Gesundheit geht. Setzen wir ein Zeichen und machen wir deutlich: die ältere Generation hat viel zu sagen – und viel beizutragen.

Vor euch liegt nun der neue Newsletter. Ich wünsche euch Freude beim Lesen und hoffe, dass euch ein schöner Herbst bevorsteht. Genießt die Zeit, nehmt euch Momente der Ruhe – und geht es bewusst und gelassen an.




**Norbert Lütke, Vorsitzender
komba nrw Senior*innenvertretung**

Impressum

Herausgeberin:

Senior*innenvertretung der komba
gewerkschaft nrw;

Norbertstraße 3, 50670 Köln,

Tel: 0221.9128520,

seniorenvertretung@komba.de;

Redaktion: Melanie Sunderkamp, Jasmin
Jestel

Fotos: Canva, DBB NRW, komba, Marco
Urban, dbb beamtenbund und tarifunion,
komba gewerkschaft, Thomas Krupp, Adi Abt

Fotos Marco Urban

copyright Marco Urban-Fotojournalist

Lützowstraße 49a, 10785 Berlin

Tel: 0172-3932772

www.marco-urban.de

*Der Senior*innen-Newsletter wird als pdf-
Datei verschickt*

komba news

Fachforum Nachhaltigkeit NRW und komba gewerkschaft nrw setzen sich mit Positionspapier für Demokratiestärkung ein

26 zivilgesellschaftliche Organisationen aus NRW haben ein Positionspapier entwickelt, um einen gemeinsamen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt zu leisten. Darin finden sich sieben Punkte zur Stärkung von Demokratie und Gerechtigkeit in NRW.

Nur, wenn unsere Gesellschaft zusammenhält und gemeinsam an den Herausforderungen und Krisen unserer Zeit arbeitet, können diese bewältigt werden. Diese Voraussetzung für eine zukunftsfähige Gesellschaft wird durch zunehmende Spaltungs- und Polarisierungstendenzen gefährdet.

Vielfalt als Motor für ein zukunftsfähiges Land

Deshalb haben sich 26 zivilgesellschaftliche Organisationen zusammengeschlossen, um ein Positionspapier mit zentralen Punkten zu entwickeln, die Demokratie und Gerechtigkeit fördern und so den wichtigen Zusammenhalt stärken. Auch die komba gewerkschaft nrw hat das Positionspapier unterzeichnet. Gemeinsame Klammer ist die Umsetzung einer Nachhaltigen Entwicklung in NRW, die das Land wirtschaftlich, sozial und ökologisch zukunftsfähig ausrichtet. Dabei wird Vielfalt als Stärke begriffen, die Systeme widerstandsfähiger, agiler und innovativer macht – wie es in NRW tagtäglich vorgelebt wird.

Die sieben Punkte des Positionspapiers im Überblick:

1. Stellung beziehen und Vielfalt leben
2. Jetzt erst recht – mehr Engagement für die Zielerreichung der Sustainable Development Goals
3. Niemanden zurücklassen bei einer gerechten Transformation
4. Unternehmen und Beschäftigte einbeziehen
5. Kommunen vor Ort mitgestalten
6. Stärkung der Zivilgesellschaft
7. Soziale Medien regulieren und Gegengewicht aufbauen

Vielfältiges Bündnis verbindet starke NRW-Organisationen

Das Bündnis hinter dem Positionspapier ist vielfältig wie NRW selbst – darin finden sich nordrhein-westfälische Einrichtungen der Forschung, Kirchen, Wirtschaft, Bildung, Gewerkschaften, des Sports und mehr. Zusammen zählen sie rund zwei Millionen Mitglieder in NRW. Es ist ein außerordentlicher Zusammenschluss von Akteuren, die seit über zwanzig Jahren die zukunftsfähige Ausrichtung NRW konstruktiv-kritisch begleiten.

[Zum Positionspapier](#)

Senior*innenvertretung komba nrw

Sitzung der Senior*innenvertretung der komba gewerkschaft nrw mit vielen Themen

Die Mitglieder der Senior*innenvertretung der komba nrw haben sich am 3. Juli 2025 in der Regionalstelle Westliches-Westfalen in Dortmund zu ihrer regelmäßigen Sitzung getroffen. Besprochen wurde unter anderem die anstehende Senior*innenversammlung am 30. September 2025 in Dortmund. Geplant ist ein Vortrag mit anschließendem Workshop zum Thema „Betrugstaten wie Enkeltrick und Schockanrufe“. Die Mitglieder diskutierten außerdem die Anträge zum Gewerkschaftstag 2026. Wie in jeder Sitzung stand auch die Frage im Mittelpunkt, wie die Senior*innenbeauftragten der Orts- und Kreisverbände bei ihrer Arbeit weiter unterstützt werden können. In seiner Funktion als Vorsitzender der Seniorenvertretung des dbb nrw nahm Hubert Meyers (Ehrenvorsitzender der komba gewerkschaft nrw) wieder als Gast an der Sitzung in Dortmund teil.



komba Bundesseniorenvertretung

Jahrestagung der komba Seniorenbeauftragten

Vom 20. bis 22. August fand in Koblenz die diesjährige Jahrestagung der Seniorenbeauftragten der komba Landes- und Mitgliedsgewerkschaften statt. Nach einem Grußwort der stellvertretenden Bundesvorsitzenden **Sandra Müller** stimmte der Landesvorsitzende der komba gewerkschaft rheinland-pfalz **Rolf Führ** die Teilnehmenden mit launigen Worten auf die Stadt Koblenz und ihre Sehenswürdigkeiten ein. Im Anschluss führte das "Koblenzer Urgestein" und kombaner **Manni Diehl** die Teilnehmenden durch "sein" Koblenz.



Sandra Müller



Rolf Führ



DIE TEILNEHMENDEN AM DEUTSCHEN ECK



Manni Diehl



DEUTSCHES ECK UND SCHÄNGELBRUNNEN

komba Bundesseniorenvertretung

Die komba Bundesseniorenvertretung setzt sich für die Belange der komba-Mitglieder auf Bundesebene ein. Zuletzt hat sie ihre Positionspapiere zur Alterssicherung und zur Altersdiskriminierung veröffentlicht. Die komba Bundesseniorenvertretung besteht aus Norbert Lütke (NRW, Vorsitzender), Werner Westinger (RP, stv. Vorsitzender), Detlef Daubitz (BB), Thomas Krupp (MV) und Willi Schelchshorn (BY). Sandra Müller, stv. Bundesvorsitzende der komba gewerkschaft, ist innerhalb der komba Bundesleitung politisch für das Thema Senior*innenpolitik zuständig.

Am zweiten Tag gab es eine Menge Input:

Rechtsanwalt **Nils-Michael Becker** gab einen Überblick zum Thema “digitales Erbe”: Was passiert mit den Daten auf Smartphone, Laptop und Co., wenn der Eigentümer ablebt? Welche Daten sollen vererbt werden und welche Daten sollen unzugänglich bleiben?

Im Anschluss hielt **Jörn Ratering**, Dokumentar beim ZDF, einen fulminanten Vortrag zu “Fake News” und erklärte, wie die öffentlich-rechtlichen Sendeanstalten Bilder und Videos auf ihre Authentizität prüfen. Ein absolut spannender Vortrag zum Mitraten!



Jörn Ratering

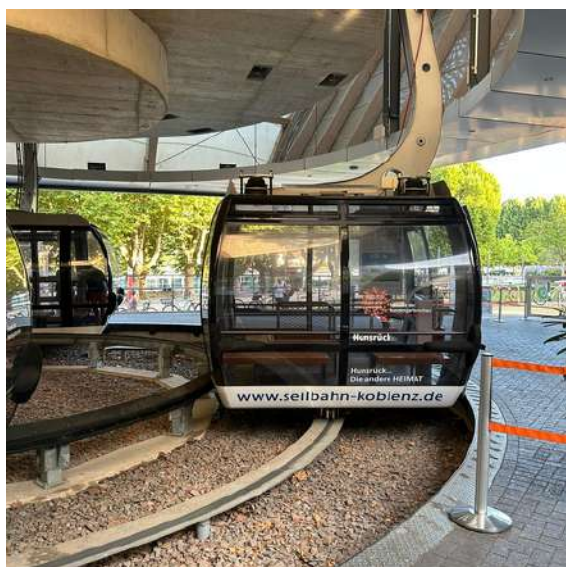


Die Teilnehmenden bei den Bewegungsübungen

Am Nachmittag gab dann zunächst **Carolin Blum** von der Polizei Koblenz einen Überblick über Enkeltrick, Schockanruf und Co. und hilfreiche Verhaltenstipps.

Im Anschluss berichtete **Marc Kuntz**, nebenberuflicher Fitnesscoach, hauptamtlicher Kita-Leiter und natürlich kombaner einen Überblick über gesunde Ernährung- insbesondere im Alter. Danach ging es an praktische Übungen: Marc zeigte ein paar einfache Übungen, die Fitness und Beweglichkeit im Alter sicherstellen.

Am Abend ging es mit der Seilbahn hoch hinaus auf die Festung Ehrenbreitstein, von wo die Teilnehmenden einen wunderschönen Blick auf Koblenz, Rhein und Mosel sowie das Deutsche Eck hatten.



BAGSO*

BAGSO reagiert auf Vorschlag eines sozialen Pflichtjahres für Rentner*innen



Foto: BAGSO

BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner

Die BAGSO spricht sich klar gegen den Vorschlag aus, Rentnerinnen und Rentner zu einem sozialen Pflichtjahr zu verpflichten. Die Vorsitzende, Dr. Regina Görner, wies die Idee, die zuletzt vom Ökonomen Marcel Fratzscher öffentlich gemacht wurde, als „offensichtlich unsinnig“ zurück. Die Vorstellung, ältere Menschen würden sich nicht ausreichend für die Gesellschaft engagieren, hält die BAGSO für völlig unangemessen und respektlos.

Tatsächlich bilden Seniorinnen und Senioren eine zentrale Stütze im freiwilligen Engagement: Von den rund 30 Millionen freiwillig Engagierten in Deutschland ist ein erheblicher Teil älteren Semesters. Ob in Vereinen, Nachbarschaftsprojekten oder in familiären Zusammenhängen – etwa bei der Betreuung von Enkelkindern oder in der Pflege von Angehörigen – ihr Beitrag ist immens. Viele übernehmen Verantwortung in Kirchen, unterstützen Tafeln, engagieren sich in der Flüchtlingshilfe, lesen Kindern vor oder arbeiten als Schulmediatorinnen. Auch im Freiwilligen Sozialen und Ökologischen Jahr sind sie aktiv. Besonders hervorzuheben ist die Altersgruppe der 65- bis 69-Jährigen: Rund 40 Prozent von ihnen bringen sich ehrenamtlich ein. Ohne ihren Einsatz würde unserer Gesellschaft vieles fehlen.

Die BAGSO kritisiert, dass durch die Forderung nach einem Pflichtjahr die umfangreichen Leistungen älterer Menschen übersehen oder gar abgewertet werden. Zudem bleibt unklar, wen ein solches Pflichtjahr überhaupt betreffen sollte – etwa auch jene, die bereits in ihrer Jugend Zivil- oder Wehrdienst geleistet oder ein freiwilliges Jahr absolviert haben? Hinzu kommen erhebliche verfassungsrechtliche Bedenken gegenüber der Einführung eines allgemeinen Pflichtdienstes, die von Befürwortern nicht thematisiert werden.

Angesichts gesellschaftlicher Spannungen warnt die BAGSO davor, das generationsübergreifend gute Miteinander durch unrealistische und unausgereifte Vorschläge zu gefährden. Stattdessen sollten tragfähige Lösungen entwickelt werden, die die Interessen aller Generationen berücksichtigen – denn die Jungen von heute sind die Älteren von morgen,



Politische Teilhabe älterer Menschen fördern

Ältere Menschen engagieren sich in ganz unterschiedlichen Bereichen der Gesellschaft: in Parteien, Gewerkschaften, Vereinen, Kirchen, Bürgerinitiativen, sozialen Bewegungen oder zeitlich befristeten Projekten. Auch neue Formen politischer Teilhabe wie Bürgerdialoge oder digitale Beteiligungsmöglichkeiten gewinnen an Bedeutung. Damit leisten Seniorinnen und Senioren einen wichtigen Beitrag für Demokratie, Zusammenhalt und das politische Leben in unserem Land.

Für die Gesellschaft ist dieses Engagement unverzichtbar. Gerade die geburtenstarken Jahrgänge („Babyboomer“), die in den kommenden Jahren in die Lebensphase Alter eintreten, bringen vielfältige Erfahrungen, Fähigkeiten und Interessen mit, die für die Gestaltung des Gemeinwesens genutzt werden müssen. Ältere Menschen tragen in einer älter werdenden Gesellschaft in besonderem Maße Verantwortung und werden dringend gebraucht, auch für eine Politik, die ein gutes Leben im Alter für jetzige und künftige Generationen sichert.

Zentrale Voraussetzung dafür ist: Politik für Ältere darf nicht über ihre Köpfe hinweg gemacht werden. Sie muss mit Älteren gestaltet werden. Ihre Kompetenzen, Bedarfe und Lebenslagen müssen auf allen Ebenen – in den Kommunen, in den Ländern und im Bund – berücksichtigt werden. Seniorenvertretungen und -organisationen bündeln Interessen, begleiten politische Vorhaben kritisch-konstruktiv und vertreten die Stimme der älteren Generation in Politik und Verwaltung.

Die BAGSO fordert deshalb verbindliche Strukturen für die Mitwirkung älterer Menschen, etwa durch Seniorenmitwirkungsgesetze, durch gestärkte Seniorenvertretungen und durch die Möglichkeit, politische Ämter unabhängig vom Lebensalter zu übernehmen. Höchstaltersgrenzen sind nicht zeitgemäß – entscheidend sollte der Wählerwille sein.

Darüber hinaus braucht es mehr Bildungs- und Qualifizierungsangebote, die auch ältere Menschen gezielt ansprechen. Politisches Engagement entsteht durch Ermutigung und Unterstützung – sei es durch Weiterbildung, durch neue Beteiligungsformate wie Bürgerräte oder durch bessere Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement.

Ältere Menschen sind vielfältig: Sie unterscheiden sich in Herkunft, Bildung, Einkommen, Gesundheit, sexueller Identität und Lebenssituation. All diese Perspektiven gehören sichtbar gemacht und eingebunden. Ihr Engagement ist ein Gewinn für beide Seiten: Die Gesellschaft profitiert von der Erfahrung, den Kompetenzen und dem Einsatz der Älteren – und die Engagierten selbst erleben Teilhabe, Sinn und gesteigerte Lebenszufriedenheit.

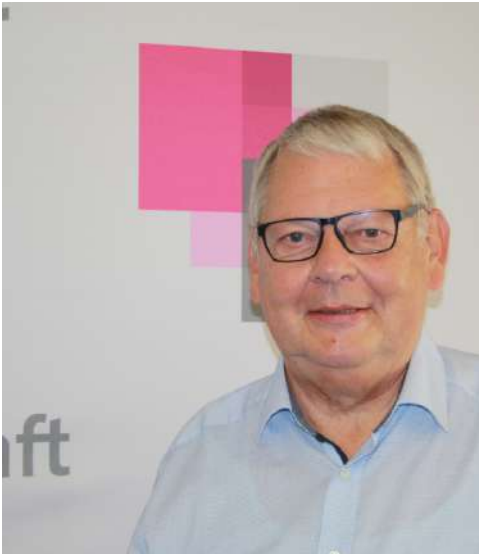
Die komba gewerkschaft nrw begleitet diese Entwicklungen aktiv und versteht sich als starke Stimme ihrer älteren Mitglieder. Wir bringen ihre Interessen auf kommunaler Ebene in Seniorenvertretungen ein, wirken in Landesgremien und Netzwerken mit und vertreten unsere Positionen auch bundesweit über die komba Bundessenorenvertretung und die dbb seniorenvertretung. Dabei setzen wir uns für gute Renten, soziale Sicherheit, eine verlässliche kommunale Daseinsvorsorge und eine altersgerechte Gestaltung von Arbeits- und Lebensbedingungen ein. Unser Ziel ist es, dass die Erfahrungen und Anliegen älterer Beschäftigter und Ruheständler nicht nur gehört, sondern in politische Entscheidungen konsequent einbezogen werden.



Zum BAGSO Positionspapier

*Die BAGSO vertritt die Interessen älterer Generationen in Deutschland. In ihr sind rund 120 Vereine und Verbände zusammengeschlossen. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und würdevolles Älterwerden ein, bringt die Anliegen älterer Menschen in Politik und Gesellschaft ein und gibt Impulse für bessere Rahmenbedingungen im Alter. Vorsitzende ist seit 2021 Dr. Regina Görner.

Meine Meinung: Alles anders !?



Ulrich Langner
2. stv. Vorsitzender der komba
nrw Senior*innenvertretung

Liebe Leser*innen,

die gescheiterte Wahl von drei Kandidat*innen für das Bundesverfassungsgericht hat mich in den letzten Tagen ins Grübeln gebracht. Ist es nicht erstaunlich, dass letztlich nur 16 Richter*innen in zwei Senaten darüber entscheiden, wie wir unser demokratisches Zusammenleben gestalten? Sie interpretieren das Grundgesetz, das zwar vom Bundestag und Bundesrat beschlossen wurde, aber durch ihre Rechtsprechung eine für alle bindende Auslegung erhält. Nicht die Legislative, sondern 16 Menschen – eine kleine Zahl mit großer Verantwortung.

Als ich 1972 als Beamtenanwärter vereidigt wurde, habe ich auf ein Grundgesetz geschworen, das sich seitdem in einigen Punkten verändert hat – nicht durch politische Mehrheiten, sondern durch die Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts.

Warum ist das so? Meiner Meinung nach hängt das eng mit dem Wandel unserer Lebensverhältnisse und Werte zusammen, an die sich auch die Rechtsprechung anpassen muss. Ein Beispiel: Die Stellung der Frau. Während in den 1960er Jahren eine Ehefrau noch die Zustimmung ihres Mannes brauchte, um arbeiten zu dürfen, ist heute Gleichberechtigung selbstverständlich. Ähnlich wie die Industrialisierung vor 150 Jahren hat die Digitalisierung unsere Gesellschaft grundlegend verändert. Datenschutz, der damals noch keine Rolle spielte, prägt heute unseren Alltag.

Doch meine Gedanken blieben nicht bei der Rechtsprechung stehen. Auch in anderen Bereichen zeigen sich Veränderungen. Kürzlich las ich im „Kölner Stadtanzeiger“ von einem neuen Trend: Pre-Work-Partys. Morgens von fünf bis acht Uhr feiern und dann direkt ins Büro – eine moderne Facette von Work-Life-Balance. Während in meiner Generation Arbeit und Wohlstand im Mittelpunkt standen, scheint sich heute die Einstellung zu verschieben. Vielleicht ist das nur ein kurzer Trend, vielleicht aber auch ein Zeichen eines tieferen Wertewandels.

Solche Veränderungen kennen wir auch aus dem Bereich Moralvorstellungen. Was früher noch für Empörung gesorgt hätte – etwa unverheiratet zusammenzuziehen oder eine gleichgeschlechtliche Partnerschaft offen zu leben – ist heute selbstverständlich. Statt Ausgrenzung und moralischem Zeigefinger prägen Vielfalt und Toleranz das gesellschaftliche Bild. Eine positive Entwicklung, wie ich finde.

Natürlich ruft nicht jede Veränderung nur Zustimmung hervor. Besonders ältere Generationen blicken oft skeptisch auf den Wandel. Ich habe das am Ende meines Berufslebens selbst erlebt:

Neue Arbeitsmethoden, digitale Systeme, veränderte Strukturen und eine neue Generation von Kolleg*innen, die vieles anders machen wollten – all das kam geballt auf uns Ältere zu. Was für Jüngere selbstverständlich und anregend wirkte, empfand man selbst eher als Belastung. Hinzu kommt, dass vertraute Ansprechpartner*innen nach und nach in den Ruhestand gehen, die gewohnten Abläufe verschwinden und manchmal sogar ganze Tätigkeiten wegfallen. Es entsteht das Gefühl, den Anschluss zu verlieren, während die Arbeitswelt in rasantem Tempo weiterläuft.

Ich glaube, genau hier liegt der Kern: Im letzten Abschnitt des Berufslebens fehlt oft die Zeit und manchmal auch die Kraft, sich noch einmal umfassend einzuarbeiten oder sich mit Begeisterung auf Neues einzulassen. Das führt nicht selten zu einer gewissen Resignation – und erklärt, warum viele sagen: „Früher war alles besser.“ Vielleicht war es nicht wirklich besser, sondern einfach vertrauter.

Eines aber ist sicher: Gesellschaft und Arbeitswelt werden sich immer verändern. Ob dadurch alles schlechter wird? Ich denke nicht.

Es wird anders – und das ist vielleicht die einzige Konstante, auf die wir uns verlassen können.



Gründe, im Ruhestand in der Gewerkschaft zu bleiben

Warum soll ich im Ruhestand in der Gewerkschaft bleiben?

Diese Frage kennen alle, die im Berufsleben Gewerkschaftsmitglied waren und vor dem Renten- oder Pensionsalter über ihre Finanzen nachdenken. Welche Versicherung kann weg, welcher Verein? Ich selbst habe mir die Frage nicht gestellt. Seit 1975 bin ich Kombaner, habe in vielen Funktionen für die Gewerkschaft ehrenamtlich gewirkt. Die komba gewerkschaft war und ist ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben, wie für viele Leser*innen dieses Newsletters auch.

Denken wir doch mal zurück. Wie viele Menschen haben wir im (Gewerkschafts-) Leben kennengelernt, die aus unterschiedlichen Gründen für uns wichtig waren und auch noch sind, die im gewerkschaftlichen Gedanken miteinander verbunden waren? Wie viel Zeit haben wir miteinander verbracht, wie viel echte Freundschaft oder gute Kollegialität ist daraus entstanden?

Im Alter, hat meine Mutter stets gesagt, wird nichts einfacher. Damit hat sie unzweifelhaft recht gehabt. Umso wichtiger sind Netzwerke, die wir im Alter haben und auch nutzen können. Das fängt nicht erst bei einem Beihilfeantrag an, den der kinderlose und alleinstehende Mensch im Alter aus welchen Gründen auch immer nicht mehr ausfüllen kann.

Die Mitglieder der Senior*innenvertretung der komba gewerkschaft nrw unterstützen unsere existierenden Senior*innenvertretungen vor Ort, das sind nun einmal unsere gewerkschaftlichen Netzwerke für die älteren Kolleg*innen. Aber auch die aktiven Ortsverbandsansprechpartner*innen und ihre Veranstaltungen bleiben uns ja erhalten und zugänglich. Gemeinsame Radtouren, Ausflüge und Kaffeetouren sind nur kleine Beispiele. Ja, und wir können immer noch an Streiks und Demonstrationsveranstaltungen teilnehmen. Ich selbst genieße diese Tage im Kreise meiner ehemaligen und auch neuen Kolleg*innen. Mein Kreisverbandsvorstand lässt sich stets ein schönes Anschlussprogramm einfallen, bei dem wir miteinander kommunizieren können.

Als komba-Mitglied kann ich die vielfältigen Angebote des Vorsorgewerkes des dbb beamtenbund und tarifunion nutzen. Meldet euch an! Es gibt vom dbb und auch von der komba gewerkschaft Broschüren und Ratgeber zu allen Themen, die für uns wichtig sind, wie Pflege, Krankheit, Erbe, Steuerfragen oder Vorsorge u.a.. Auch werden zu unterschiedlichsten Themen Seminare angeboten

Schaut doch einfach mal in unseren Flyer „Bleiben lohnt sich“...

Ehe ich es vergesse, der Mitgliedsbeitrag reduziert sich ebenfalls beim Eintritt in den Ruhestand, aber alles andere wäre nicht richtig oder? Bleiben wir alle miteinander Mitglieder der großen komba-Familie!



Norbert Lütke
Vorsitzender der komba nrw
Senior*innenvertretung

Zur Vorteilswelt/ Vorsorgewerk

BUNTE ECKE



Buchempfehlung

Dan Brown - The Secret of Secrets

Robert Langdon, Symbolforscher aus Harvard, begleitet seine Freundin Katherine Solomon nach Prag. Katherine bereitet die Veröffentlichung eines Buches vor, das bahnbrechende Entdeckungen über die wahre Natur des menschlichen Bewusstseins offenbart. Doch ein brutaler Mord stürzt die Reise in ein unvorhersehbares Chaos, und Katherine verschwindet plötzlich, ebenso ihr Manuskript. Langdon sieht sich fortan einer mächtigen Organisation gegenüber und wird von einem unheimlichen Angreifer verfolgt, der aus Prags ältester Mythologie entsprungen zu sein scheint und nur ein Ziel verfolgt: gnadenlose Rache.

Filmtipp: Die Farben der Zeit

Die Farben der Zeit handelt von vier entfernten Verwandten, die nach dem Tod ihrer Vorfahrin ein verlassenes Haus in der Normandie erben. Dort entdecken sie Dokumente, die auf die abenteuerliche Geschichte von Adèle hinweisen, die im Jahr 1895 nach Paris aufbrach, um ihre Mutter zu finden, und eine Stadt im Umbruch erlebte, die durch den Impressionismus und den Aufstieg der Fotografie geprägt war. Der Film verwebt diese beiden Zeitebenen kunstvoll und thematisiert, wie die Vergangenheit die Gegenwart prägt und wie Menschen Anschluss an ihre Wurzeln finden können.



Musik

Ed Sheeran – Play

Nachdem er das Kapitel seiner "Mathematics"-Reihe abgeschlossen hat, meldet sich Ed Sheeran endlich zurück und betritt 2025 selbstbewusst eine neue Phase. Indem er die gemeinsamen Nenner von Umfang, Rhythmus und Melodie erkundet, die musikalische Traditionen im Laufe der Geschichte verbinden, hat Sheeran eine Sammlung von Songs geschaffen, die diese Einflüsse nahtlos in einen kühnen, Pop-getriebenen Sound einfließen lassen. (Quelle: Amazon)



Einladung für
Senior*innen-
beauftragte

Senior*innenversammlung 2025*

30. September 2025 in Dortmund

Hauptthema:

"Sicherheit im Alter -
Kriminalprävention für Senior*innen"

*Anmeldung über den Link in der Einladungsmail



ERBSEN LASAGNE

Pauline Jorg, Referentin für die Senior*innenvertretung und Juristin im GB Recht der komba nrw teilt mit uns ihr Rezept für Erbsenlasagne.

Zutaten 3-4 Portionen:

250g tiefgefrorene Erbsen
 1 Bund frisches Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 Saft einer halben Zitrone
 Ca. 50 ml Gemüsebrühe
 Salz und Pfeffer
 25g Mehl
 25g Butter
 Ca. 300 ml Milch
 Prise Muskat
 9 Lasagneplatten
 200 g geriebener Mozzarella

Nach Wunsch:

1 rote Zwiebel
 Getrocknete Tomaten



Zunächst die gefrorenen Erbsen nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die Lasagneplatten für ca. 2 Minuten vorkochen und zur Seite legen. Die Basilikumblätter dann zusammen mit den Erbsen, dem Knoblauch, Zitronensaft und Gemüsebrühe pürieren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Béchamelsauce die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen und anschließend das Mehl dazu rühren. Unter ständigem Rühren die Milch dazu geben, bis eine dicke cremige Sauce entsteht. Wer – wie ich – geschmorte Zwiebeln liebt, kann jetzt auch noch eine rote Zwiebel aufschneiden und in Butter oder Öl anbraten. Getrocknete Tomaten aus dem Glas sind ebenfalls eine leckere Ergänzung.

Lasagne schichten: Zunächst etwas Béchamelsauce dünn auf dem Boden der Backform verteilen. Dann die erste Schicht Lasagneplatten darauflegen. Jetzt folgen jeweils 1/3 der Erbsencreme, Béchamelsauce, ggf. Zwiebeln und/oder getrocknete Tomaten sowie zum Abschluss eine großzügige Handvoll geriebener Mozzarella. Darauf kommt die zweite Schicht Lasagneplatten, usw. Zum Abschluss dann den restlichen Mozzarella (etwa 100 g) auf der Lasagne verteilen. Für ca. 20-30 Minuten bei 180 Grad backen, bis die Nudeln weich sind und der Käse schön gold-braun. Guten Appetit!



Manfred Jestel ist Rentner und schreibt kleine Geschichten aus seinem Leben für seine Enkelkinder auf.



WEITE WELT IM KLEINEN

Eigentlich gab es keinen besonderen Grund für eine Zusammenkunft von sechs Menschen in einem kleinen Weiler im Bergischen außer dem, dass man schon vor längerer Zeit geäußert hatte, man müsste sich mal treffen, um einmal jeweilige landestypische Spezialitäten zu kochen und zu verkosten.

Und tatsächlich, ein solches „Müst-isches“ Treffen kam tatsächlich zustande. Eine Russin mit afghanischem Partner, eine gebürtige Ostdeutsche mit polnischem Partner und eine Schwäbin mit norddeutschem Partner mit schlesischen Wurzeln verabredeten sich, um russische und polnische Speisen gemeinsam zuzubereiten und zu genießen.

Stilechte Dekorationen schmückten die Tafel, auf der schon kalte Köstlichkeiten auf die Esser warteten. Neben der Kulinarik wurde auch darüber gesprochen, weshalb in der osteuropäischen Küche sich das Haltbarmachen von Gemüse (Gurke, Tomaten etc.) länger gehalten hat als z.B. in den westlichen Ländern, in denen jahreszeitunabhängig beinahe alle Gemüsesorten verfügbar sind und daher eine Konservierung nicht so notwendig ist. Auch das Geheimnis des russischen Salates wurde enthüllt. Die zur Verfügung stehenden Gemüse müssen auf die Größe der verwendeten Erbsen gebracht werden, damit möglichst viele unterschiedliche Geschmacksnuancen in einem Bissen aufgenommen werden können. Nach dieser Erläuterung schmeckte der Salat noch ein Mal so gut.

Schlesische Kartoffelklöße in ungewohnter, ansprechender Form, Rote Beete Püree mit scharfem Meerrettich, Piroggen mit süßer Erdbeerfüllung und, und, und ließen auch den verwöhntesten Gaumen mit der Zunge schnalzen.

Natürlich gehörten zum Abschluss der Tee aus dem echten Samowar, russisches Gebäck und Süßigkeiten dazu, so dass der polnische Kräuterlikör zum Abschluss gern getrunken wurde.

Es entwickelte sich eine angenehme, friedliche und zugewandte Atmosphäre, in der jede*r zu angesprochenen Themen seinen Beitrag leisten konnte und so beinahe beiläufig etwas vom Anderen erfuhr.

Die Zeit verging wie im Fluge und am Ende war man befriedigt darüber, dass man mal nicht über die Krisen der Welt gesprochen hat und keine Allheilmittel erfinden musste, um sie zu lösen, sondern bei sehr gutem Essen sich gegenseitig zugehört und respektiert hat.

Wenn man jetzt noch einen besonderen Grund für ein solches Treffen gesucht hätte, dann wäre die Nationalitäten übergreifende Menschlichkeit ein sehr guter Anlass gewesen...



NÄCHSTE TERMINE

30.09.2025

Senior*innenversammlung in Dortmund

Ihr habt Ideen,
Themen vor Ort oder
seid aktiv? Dann
schickt uns gerne
eure Texte und Bilder
für den nächsten
Newsletter!



TERMINE