

bleib'aktiv

Anregungen für die Generation 50plus



Sie lesen in dieser Ausgabe:

5G IST DAS NEUE NORMAL BEIM MOBILFUNKAUSBAU DER TELEKOM	3
ÄLTERE BEI DER DIGITALISIERUNG MITNEHMEN	3
TANKEN ABENDS GÜNSTIGER	4
DIE BEHINDERTEN-PAUSCHBETRÄGE WERDEN ERWEITERT.....	4
BETRÜGEREIEN AM TELEFON ERKENNEN UND SICH UND ANDERE SCHÜTZEN.....	5
DAS ÄNDERT SICH BEI REZEPTEN.....	6
CORONA-PANDEMIE: TEST VIA SMARTPHONE (?).....	6
DAS DEUTSCHE GESUNDHEITSSYSTEM	7
PFLEGE RATGEBER.....	7
PFLEGE DURCH ANGEHÖRIGE.....	8
RATGEBER FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE: ENTLASTUNG FÜR DIE SEELE	8
NEUES SMART SURFER LERNBUCH.....	8
NORTON KAUFTE AVIRA	9
WOHIN MIT ALL DEN KARTONS?.....	9

Impressum

bleib' aktiv

Herausgeber:

Karin und Wolfgang Cron, 61137 Schöneck

Redaktion, Konzeption + Gestaltung: Wolfgang Cron**Co-Redaktion + Fotos:** Karin Cron**Leserservice:** Wolfgang.Cron@t-online.de; Tel.: (0 61 87) 82 37**Auflage:** gem. bes. Verteiler**Erscheinungsweise:** in loser Folge**Weiterverwendung ausgewählter Inhalte nur mit Quellenangabe und Zustimmung der Redaktion.****Das Übernehmen/Einstellen (auch) einzelner Artikel in das Internet ist grundsätzlich nicht gestattet.**

Hinweis für ehemalige Telekommitarbeiter:

Es ist möglich, dass Sie Artikel zum gleichen Thema sowohl in **bleib' aktiv**, als auch im Ehemaligen Newsletter (Zukunft braucht Herkunft) finden.

Das ist von der **bleib' aktiv**-Redaktion beabsichtigt. Denn unsere Seniorenenformation(en) erhalten auch zahlreiche Leser*innen, die **nicht** bei der Deutschen Telekom beschäftigt sind/waren.

Die betreffenden Themen betrachten wir daher auch als eine Form von T-Marketing.



Es gilt - auch im neuen Jahr - weiterhin folgender Hinweis:

- 1. Hauptziel** unserer Arbeit ist weiterhin, interessierten Angehörigen der Generation 50plus (**ursprünglich**: nur ehemaligen Beschäftigten der Deutschen Telekom) Hilfen an die Hand zu geben zur Bewältigung alltäglicher (kleiner) Problemstellungen, aber auch Tipps, die das "aktiv bleiben" unterstützen und fördern sollen.
- Wir bemühen uns, Arbeitsergebnisse sorgfältig zu recherchieren und, soweit notwendig, mit anderen Redaktionen etc. abzustimmen. Insoweit nehmen wir "unsere Aufgabe nach bestem Wissen und Gewissen wahr, unbeeinflusst von persönlichen Interessen und sachfremden Beweggründen". Eine Haftung für überlassene bzw. recherchierte (Zahlen) Angaben etc. können wir dennoch **nicht** übernehmen.
- Die **Themen** der jeweiligen **bleib' aktiv** - Ausgabe stellen eine Auswahl dar. Ihre Darstellung erfolgt i. d. R. stark verkürzt und oft sprachlich vereinfacht. Wir geben deshalb ergänzende Hinweise, wie z. B. zugehörige Internetadressen, an.
Wir empfehlen, solche Hinweise zu nutzen.
- Die Arbeit der Herausgeber erfolgt weiterhin freiwillig unentgeltlich im Sinne eines bürgerschaftlichen Engagements. Eine kommerzielle Nutzung der Ergebnisse ist weiterhin nicht angedacht.
- bleib' aktiv** wird auch künftig **keine politischen Themen** aufgreifen. Das ist Aufgabe der aktuellen Tagespresse.



Karin und Wolfgang Cron

- ❓ Welche Anschlüsse gibt es?
- ❓ Wie kann ich prüfen, welcher Anschluss mir zur Verfügung steht?
- ❓ Welcher Anschluss ist für mich passend?
- ❓ Wie finde ich den passenden Tarif?
- ❓ Wie bekomme ich die beste WLAN-Abdeckung im Haus oder in der Wohnung?
- ❓ Wie Sorge ich für Datensicherheit?
- ❓ Wo finde ich Unterstützung und praktische Tipps zur Nutzung digitaler Medien?
- ❓ Wo finde ich bei der Telekom Informationen und Unterstützung?

Tipp:

Die vollständige Medieninformation finden Sie im Internet unter **www.telekom.com**,
>> Medieninformationen, >> Artikelbezeichnung wie Überschrift (15.02.2021).

Den informativen Ratgeber können Sie unter **www.digital-dabei-sein.de** als PDF-Datei
herunterladen oder bestellen.

Für Sie gelesen

✓ In test 7/2020

Tanken abends günstiger

Zwischen 18 und 22 Uhr ist Sprit am günstigsten, teilt das Bundeskartellamt mit. Im Schnitt schwankten die Kraftstoffpreise an ein- und derselben Tankstelle im Tagesverlauf um rund 10 Cent pro Liter, innerhalb einer Stadt sogar um bis zu 20 Cent.

Besonders teuer ist es morgens an Autobahnen.

Das Kartellamt erhebt Spritpreise von mehr als 14 750 Tankstellen in Deutschland.



Wissen Sie das schon?

Die Behinderten-Pauschbeträge werden erweitert

(Finanztip-Newsletter vom 04.12.2020)

Wegen der außergewöhnlichen Belastungen, die einem behinderten Menschen infolge seiner Behinderung erwachsen, kann er die Bemessungsgrundlage für seine Einkommensteuer durch einen Behinderten-Pauschbetrag vermindern. Die Höhe des Behinderten-Pauschbetrags richtet sich nach dem dauernden Grad der Behinderung (§ 33b Abs. 3 S. 1 EStG).

Dieser Behinderten-Pauschbetrag wird ab dem Steuerjahr (Veranlagungszeitraum) 2021 verdoppelt. Zugleich wird die hinsichtlich des Grads der Behinderung veraltete Systematik an das Sozialrecht angeglichen. Daher wird zukünftig eine Behinderung bereits ab einem Grad der Behinderung von 20 (bisher 25) festgestellt.

Für behinderte Menschen, die hilflos im Sinne des § 33b Abs. 6 EStG sind, und für Blinde und Taubblinde erhöht sich der Pauschbetrag auf 7.400 Euro (bisher 3.700 Euro).

Pauschbeträge VZ 2020		Pauschbeträge ab VZ 2021	
Grad der Behinderung von	Pauschbetrag in EUR	Grad der Behinderung von	Pauschbetrag in EUR
		20	384
25 und 30	310	30	620
35 und 40	430	40	860
45 und 50	570	50	1.140
55 und 60	720	60	1.440
65 und 70	890	70	1.780
75 und 80	1.060	80	2.120
85 und 90	1.230	90	2.460
95 und 100	1.420	100	2.840

(Tabelle aus haufe.de)

Tipp:

Weitere Informationen finden Sie im Internet u. a. unter
www.haufe.de/thema/behinderung/ ,
>> Artikel: „Neue Behinderten- und Pflege-Pauschbeträge“ (News 02.02.2021),
de.wikipedia.org, >> Suchbegriff: Behindertenpauschbetrag.

Betrügereien am Telefon erkennen und sich und andere schützen

(BAGSO-Newsletter Nr. 2 vom 18.02.2021)

Vertrauen wecken, einschüchtern und raffinierte Gesprächstechniken entwickeln: Telefonbetrüger sind erfinderisch. Schnell schaffen sie es, Unsicherheit zu erzeugen und an das Geld vor allem älterer Menschen zu gelangen.

Die Broschüre "**Kein Anschluss ... für Betrüger am Telefon**" zeigt, wie die Maschen zu erkennen sind und gibt Tipps, was bei unerwünschten Anrufen zu tun ist.

Herausgeber ist der WEISSE RING, der die Broschüre in Zusammenarbeit mit dem Landespräventionsrat NRW erstellt hat.

Tipp:

Die Broschüre einschließlich Tippkarten, die neben dem Telefon platziert werden können, ist auf der Internetseite des WEISSEN RINGS (www.weisser-ring.de/Telefonbetrug) verfügbar.

Hier geht es um Ihre Gesundheit

Das ändert sich bei Rezepten

(Basis: t-online.de vom 30.10.2020)

Um Dosierungsfehler von Medikamenten zu vermeiden, müssen seit dem 01. November 2020 - gemäß der Arzneimittelverschreibungsverordnung (AMW) - klare Dosierungsangaben auf allen ärztlichen Rezepten stehen.

Benötigt z. B. ein Patient täglich morgens, mittags und abends eine Tablette, werde die Dosierung auf dem Rezept mit 1-1-1 angegeben. So sollen Patienten besser Bescheid wissen und eine falsche Dosierung von Medikamenten vermeiden.

Eine Ausnahme gilt, wenn dem Patienten eine andere schriftliche Dosierungsanweisung vorliegt oder er einen Medikationsplan hat, der die verordnete Arznei einschließt. In diesen Fällen müssen Mediziner auf dem Rezept das Kürzel „Dj“ vermerken, das für „Dosierungsanweisung vorhanden: ja“ steht.



Tipp:

Weitere Informationen finden Sie im Internet z.B. unter www.deutsche-apotheker-zeitung.de/,

>> Suchbegriff. „Ab November gehört die Dosierung auch für Fertigarzneimittel auf das Rezept“, (News vom 30.09.2020),

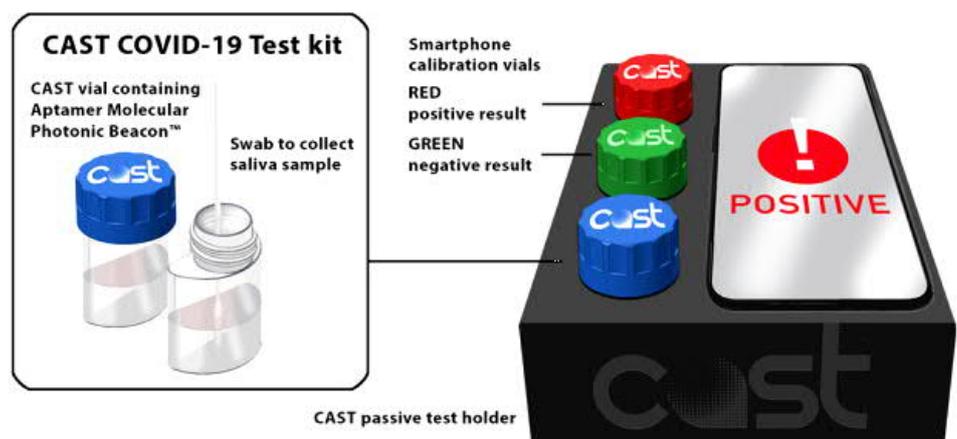
Corona-Pandemie: Test via Smartphone (?)

(Basis: Auszug aus computerbild.de vom 09.12.2020)

Das Diagnose-Tool „Cast“ aus Kanada soll schon bald schnelle und vor allem günstige Corona-Testergebnisse via Smartphone liefern. Mit etwas Glück hat das kanadische Unternehmen Two-Photon Research eine bezahlbare und zugleich mobile Lösung gefunden.

Mittelpunkt des Testverfahrens ist das sog. Aptamer Molecular Photonic Beacon (AMPB), das patentiert ist. Falls ein Patient an Covid-19 erkrankt ist, befindet sich in seinem Speichel das S1-Protein des SARS-CoV-2-Virus. Das AMPB bindet dieses Protein an sich. In Kombination mit dem LED-Blitz des Smartphones erkennen die verbauten CMOS-Sensoren, ob das S1-Protein im Speichel der Testperson vorhanden ist. Das Ergebnis (rot > positiv, grün > negativ) liegt schon nach wenigen Sekunden vor. Noch befindet sich die Technik in der Testphase.

Testing for COVID-19 with CAST™



Die Treffsicherheit soll laut Two-Photon Research so genau sein wie bei Labortests.

Tipp:

Interessierte finden weiterführende Ergänzungen unter **www.computerbild.de**,
>> Suchbegriff: „Corona-Pandemie: Test via Smartphone“ und

www.futurezone.at, >> Suchbegriff: „Erster Corona-Test erkennt Virus mit Smartphone“.

Das deutsche Gesundheitssystem

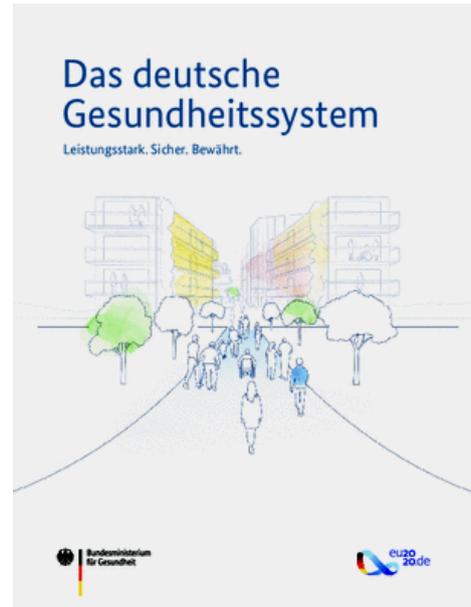
Das deutsche Gesundheitssystem versorgt rund 83 Millionen Bürgerinnen und Bürger.

Es bildet damit eine zentrale Säule des politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens.

Doch wie ist es aufgebaut? Antworten darauf gibt die nebenstehende Broschüre.

Tipp:

Sie können die 64-seitige Broschüre unter **www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/gesundheit.html**,
>> „Das deutsche Gesundheitssystem“ als barrierefreie PDF-Datei kostenlos herunterladen.



Schritte der Vorsorge, oder: Letzte Dinge regeln

Pflege Ratgeber

(Basis: Senioren Ratgeber vom Oktober 2019)

Der Senioren Ratgeber enthält regelmäßig Hilfen und Tipps für pflegbedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Dabei werden Themen, wie z. B. Was ist Verhinderungspflege? Pflegende Angehörigen fragen – Experten antworten, Medikamente in der Pflege etc. behandelt.

Tipp:

Schauen Sie doch einmal in das neueste Exemplar, das in Ihrer Apotheke bereitliegt.

Mehr Tipps und Infos erhalten Sie darüber hinaus unter **www.an-deiner-seite.de**.



Pflege durch Angehörige

Als Angehöriger macht man sich immer Sorgen um die Gesundheit hilfsbedürftiger Eltern, Kinder usw.

Aber das Jahr 2020 legte noch eine Schippe drauf und stellte pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen häufig vor fast nicht zu bewältigende Herausforderungen. Besuchsbeschränkungen, Ausgehverbote und Maskenpflicht wegen der Pandemie (Covid 19) machten viele unsicher, einsam und traurig.

Hilfe bietet hier der Newsletter von **Pflege-durch-Angehoeilige.de**, der in regelmäßiger Folge erscheint. Er behandelt z. B. Themen zur Häuslichen Pflege + Pflegeformen, Pflegegrade und Pflegeleistung, Hilfsmittel + Dienstleistungen, Pflegewissen etc.



Das Online-Hilfeportal für pflegende Angehörige

Tipp:

Sie erhalten den Newsletter, wenn Sie sich in das automatische Newslettersystem (mit Ihrer Mail-Adresse) auf der Seite **pflege-durch-angehoerige.de** eintragen.

Ratgeber für pflegende Angehörige: Entlastung für die Seele

(BAGSO-Newsletter Nr. 2 vom 18.02.2021)

Der Ratgeber beschreibt typische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, und zeigt Wege auf, wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann.

Er ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen und gibt eine Übersicht über konkrete Unterstützungsangebote.

Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung erstellt und vollständig überarbeitet.



Tipp:

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.bagso.de**, >> Publikationen, >> Ratgeber (Titel: Entlastung für die Seele).

Hier können Sie den Ratgeber auch als barrierefreie PDF-Datei herunterladen.

Zu guter Letzt: für PC-/Smartphone Freaks bzw. -Kundige

Neues Smart Surfer Lernbuch

(Basis: Silver-Tipps-Newsletter, November 2020)

Digitales Wissen ist vor allem in Zeiten von Corona wichtiger denn je, um sicher mit digitalen Medien umgehen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hat daher ein modular aufgebautes Bildungsangebot für ältere Menschen ab 50 Jahren vorgelegt. Es informiert über die Möglichkeiten und die sichere Nutzung des Internets.



Tipps:

Weitere Einzelheiten erfahren Sie im Internet unter
www.silver-tipps.de/smart-surfer-lernbuch.

Auf der Basis guter Informationen gute Entscheidungen zu treffen – unter diesem Motto bietet die neue Lernhilfe Grundlagen zur Nutzung von Internet und mobilen Endgeräten.

Die 9 kostenfreien Module des Lernbuches finden Sie auf der Webseite der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz unter **www.verbraucherzentrale-rlp.de**, >> Artikel: Smart-Surfer – Fit im digitalen Alltag (25.01.2021).

Norton kauft Avira

(Quelle: computerbild.de vom 07.12.2020)



Das US-Unternehmen NortonLifeLock, das u. a. die unter dem Markennamen „Norton“ bekannten Sicherheitsprogramme anbietet, übernimmt den deutschen Sicherheitshersteller Avira.

Mit dieser Übernahme sichert sich Norton eine der bekanntesten Freemium-Lösungen *) auf dem Antiviren-Markt.

Gleichzeitig öffnet sich für Avira die Möglichkeit, unter dem Dach von Norton neue Lösungen anzubieten.

Es ist nicht bekannt, ob das Portfolio von Avira bestehen bleibt oder die Avira-Technik in Norton-Produkte einfließt und der Name Avira nach und nach vom Markt verschwindet.

*) Freemium ist ein Kunstwort, bestehend aus *free* (gratis) und *premium*. Es bezeichnet ein Geschäftsmodell, bei dem das Basisprodukt gratis angeboten wird, während das Vollprodukt und Erweiterungen kostenpflichtig sind.

Zuletzt

Wohin mit all den Kartons?

(Basis: Fernsehwoche Nr.6, 13. bis 19.02.2021)

Oft ist die Altpapiertonne schon Tage vor dem Abholtermin voll. Das gleiche gilt auch für die öffentlichen Papiercontainer. Spätestens mit dem rasanten Anstieg des Onlinehandels in der Coronakrise wird das immer öfter zum Problem.

Falsch: Viele stellen ihre alten Kartons dann einfach neben den bzw. die vollen Container. Das kann aber teuer werden. Je nach Bundesland werden für diese illegale Müllentsorgung bis zu 1500 Euro Bußgeld fällig. Dazu kommen zusätzlich noch die Reinigungskosten, wenn bei Regen die Pappe schnell zu einem matschigen Brei wird.

Richtig: Korrekt und kostenlos können solche Kartons beim Recyclinghof entsorgt werden.

Freude auf den Frühling ...



**Trotz Corona -
Der Frühling ist wieder da!**

**Die Nachtigall, sie war entfernt,
der Frühling lockt sie wieder;
was Neues hat sie nicht gelernt,
singt alte, liebe Lieder.**

Johann Wolfgang von Goethe

Fotos:
Karin Cron