

Senioren-Monitor



Informationen für alle ehemaligen Mitarbeiter*innen in den Betrieben bei der Deutschen Telekom in der Metropolregion Stuttgart, die tätig waren in den Kundenbereichen Vertrieb, Verwaltung, Service Technik und im Zentrum Wholesale.

Frühjahrsausgabe (1-2021)
Verteilt am 16. März 2021

Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2, Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart



IBAN: DE43 6001 0070 0147 6707 09

Wir freuen uns, wenn Ihnen die Zeitung gefällt, ganz besonders aber über Ihre Spende für die Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit.



Inhaltsverzeichnis

WICHTIGE ADRESSEN	2
EDITORIAL 1-2021	3
DAUERTERMINE	4
SENIOREN-SPRECHSTUNDE.....	4
SENIOREN-STAMMTISCH	4
BESUCHSDIENST	4
UMGANG MIT FOTOGRAFIEN	4
GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM.....	5
WIR GRATULIEREN	5
IMPRESSUM	5
WIR TRAUERN UM.....	5
IN EIGENER SACHE	5
ALLES GUTE, PETER GEHRUNG!.....	6
INFORMATIONEN	7
NEUES VOM ERHOLUNGSWERK	7
PENSIONSERHÖHUNG MIT LICHT UND SCHATTEN.....	9
BETRUGSMASCHEN "FALSCHER HANDWERKER" UND HEIZUNGSMONTEURE"	10
WEIßT DU ETWAS ÜBER CORONA?...	
KINDERMUND ERKLÄRT!	12
NEUE AKTIONSANGEBOTE	14
NORDIC WALKING – GEHE DEINEN WEG	14
RADFAHREN IST GESUND...	14
EINLADUNG ZUR RADTOUR MIT ANDREAS... ..	14
NICHT JEDE BEHINDERUNG IST SICHTBAR... ..	17
VORSICHT, FALLE: „WIR IMPFEN SIE (NICHT!)“	17
„CORONA“ WANDERPLAN 2021 (MIT ???)... ..	22
AUSBLICK IN DEN HERBST 2021	23
ADVENTSNÜSSE GEKNACKT?	24

WICHTIGE ADRESSEN

BETREUUNGSSTELLE BEIM RENTNERSERVICE

Deutsche Telekom Services Europe
HR-Kundenservice
Rentnerservice
Postfach 1751
49007 Osnabrück
Telefon: kostenfrei 0800 330 7571;
Montag bis Freitag von 7:30 bis 15:30 Uhr
Fax: 0391 5801 11241
E-Mail: Rentner.service@telekom.de
alle Änderungen müssen schriftlich angezeigt werden

Formulare für Anschrift- und Bankdatenänderung finden Sie hier:

<https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte/ansprechpartner--allgemeines-und-formulare/>

<https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte>

BETREUUNGSWERK POST POSTBANK TELEKOM

Regionalstelle Stuttgart
Postfach 30 02 61, 70442 Stuttgart
TEL: 0711 9744-13610
FAX: 0711 9744-13619 (KATHRIN GAISER)

Homepage: <https://www.betreuungswerk.de>
E-Mail: mail@betreuungswerk.de

ERHOLUNGSWERK POST POSTBANK TELEKOME. V.

Postfach 30 03 24, 70443 Stuttgart
Urlaubs-Telefon: 0711 9744-12825
Mo. - Fr.: 07.00 - 18.00 Uhr
<http://www.ErholungsWerk.de>
E-Mail: Info@ErholungsWerk.de

BARMER

BARMER Stuttgart
Calwer Str. 18, 70173 Stuttgart
Tel: 0800 333 10 10
Fax: 0800 333 00 90
service@barmer.de

POSTBEAMTENKRANKENKASSE (PBeaKK)

Service-Rufnummer: 0711 346 529 96
Fax: 0711/346 529-98
Post: PBeaKK, 70467 Stuttgart
Homepage: <http://www.PBeaKK.de>
E-Mail: Service@PBeaKK.de

RUHESTANDSBEAMTE TELEKOM

Bundesanstalt für Post und Telekommunikation
Deutsche Bundespost
Postfach 44 45 - 53244 Bonn

Bei Fragen zu den Bezügemitteilungen, Fragen zu Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmitteln usw. wenden Sie sich bitte an Ihr Kundencenter Versorgungsservice

Kundentelefon: 0711/8820-9966
Aus dem Ausland Ruf: +49 711 /8820-9966
Montag bis Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr
Telefax: 0711/1356-4439
E-Mail (neu): Versorgung@banst-pt.de
Wichtig: Geben Sie im Schriftverkehr immer Ihre PERSONALNUMMER an - am besten im Betreff.

SENIORENBEIRAT TELEKOM STUTTGART 2

Sprechstunden dienstags von 10-12 Uhr, Deckerstr.41, Im VZS Zimmer 231, 2. OG (Bitte beim Empfang anmelden)
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12
E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de
<http://www.telekomsenioren-stuttgart2.de/>

ZUKUNFT BRAUCHT HERKUNFT

Die Informationsseite für alle ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telekom:
<https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte>

PERSONALKUNDSCHAFT TELEKOM (PERSONALVERKAUF)

Kundentelefon: 0800 33 01028
Mo. – Fr. 8-18 Uhr
Profitieren Sie als Rentner und Pensionär der Mehrheitsbeteiligungen der Telekom in Deutschland: Sichern Sie sich und Ihren Freunden einen Preisvorteil. Alle Infos finden Sie hier:
<https://personalverkauf.telekom.de/>

Wichtig zu wissen: Personalrabatt darf nur für Einkäufe/Bestellungen über das zuvor genannte Internet-Portal gewährt werden. Im Telekomshop werden Sie leider nicht beraten. Hierfür wenden Sie sich im Rahmen unserer Sprechstunden bitte an Ihren Seniorenbeirat.

Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gern eine Mail.



**Liebe Leserinnen und Leser,
wir wagen einen Start ins Ungewisse!**

Unser Beiratsteam hatte sich im Oktober 2020 im Rahmen einer „richtigen“ Gremiumssitzung neu gegründet. Zwar war unser Team damals noch nicht komplett, aber wir starteten guten Mutes in eine ungewisse Zukunft.

Pünktlich zum Jahreswechsel sind auch Andreas Bucher (Sprecherteam) und Wolfgang Prestel (Redaktion Homepage) im Gremium angekommen. Nun sind wir 10 Kolleg*innen im neuen Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2.

Angekommen sind wir auch im neuen Seniorenbüro an der Deckerstraße 41, 2. OG. Wie auf unserer Homepage dargestellt ist Ihr SBR-Team -zwar in „Coronazeiten“ nur am Telefon- aber wieder regelmäßig dienstags von 10 – 12 zur Seniorensprechstunde für Sie da.

Rufen Sie uns gerne an. Unsere „Hotline“ ist unter der Telefonnummer 0160 97 73 61 08 während der Sprechstunde geschaltet.

Fragen zu den Angeboten des Personalverkaufs werden notiert und im „Homeoffice“ recherchiert. Je nach Ergebnis werden wir Sie anrufen oder -falls möglich- per Mail über die für Sie gebotenen Produkte informieren.

Wenn das Infektionsgeschehen und unsere Politiker*innen es zulassen, werden wir Sie auch gerne wieder persönlich im Büro begrüßen. Wir freuen uns auf diesen Tag ganz besonders.

Am 2. Februar 2021 hatten wir auch eine Premiere erfolgreich bestanden. Erstmals hat sich das Gremium virtuell per Video- und Audio- schalte am Bildschirm bzw. Telefon zur ersten Sitzung 2021 getroffen.

Wie im Oktober 2020 verabredet stand vor Allem die Programmplanung für das laufende Jahr auf unserer Agenda. Leider wissen wir derzeit nicht, ob und wann wir wieder Begegnungen, Wanderungen, Veranstaltungen und unsere neuen Angebote zusammen mit Ihnen durchführen dürfen. Aber wir haben uns so einiges vorgenommen.

Den **Technischen Ausflug** verschieben wir wegen Covid-19 auf den Januar 2022 und hoffen, dass der Besuch des SSB-Museums im nächsten Jahr stattfinden kann sowie auch eine Einkehr zum Mittagessen möglich sein wird.

Unser **Wanderprogramm** wollen wir -sobald zulässig- wieder aufnehmen. Dabei werden wir uns an dem in unserem November-Monitor veröffentlichten vorläufigen Jahresprogramm 2021 orientieren. Wir müssen aber die Rechtsverordnungen der Landesregierung befolgen. Unsere Wanderobfrau Gaby Schmitz ist „am Ball“.

Unsere Reisemanagerin Margot Dönges plant vom 11. - 17.09.2021 eine **Mehrtagesreise nach Inzell** in dem Rahmen und mit den Details der im vergangenen Jahr wegen Corona ausgefallenen Reiseplanung mit dem Erholungswerk.

Die **Tagesausfahrt im Herbst** unter dem Motto „Landwirtschaft gestern und heute“ soll am 08.10.2021 stattfinden. Auch hier ist Margot Dönges für uns aktiv.

Bewegung ist gesund! Gleich zwei neue Aktivitäten wollen wir in diesem Jahr anbieten:

Ab April 2021 möchte Edeltraud Bätz jeweils am ersten Mittwoch im Monat an den Max-Eyth-See einladen zu einem Lauftreff **„Nordic Walking – gehe Deinen Weg“**.

Andreas Bucher ist passionierter Radler und lädt ein: Kommt mit eurem Rad zu unserem **Fahrradtreff** -immer am dritten Mittwoch im Monat- von April bis Oktober.

In diesem Heft finden Sie detaillierte Informationen zu den geplanten Aktivitäten. Das Gremium wird sich spätestens Anfang Juni wieder treffen und die Planung der Aktionen aktualisieren. Wir informieren ständig auf unserer Homepage, fallweise per SBR-Nachrichten und dreimal im Jahr durch unseren Seniorenmonitor. Der nächste soll im Juni 2021 erscheinen.

Also: Lassen Sie sich so bald wie möglich impfen, damit wir die Covid-19-Pandemie gemeinsam überwinden.

Wir freuen uns auf die Zeit nach Corona, und zwar mit Euch!

Herzlichst Ihr Lothar Sohns
vom Sprecherteam im Gremium des Seniorenbeirat
Telekom Stuttgart 2.



DAUERTERMINE

(außer an Feiertagen)

SENIOREN-SPRECHSTUNDE

Immer dienstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, telefonisch unter 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an

buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

SENIOREN-STAMMTISCH

Vorläufig im Rahmen einer Videokonferenz als Ersatz für den wegen Corona abgesagten Treff in "Sophie's Brauhaus" Bad Cannstatt zusammen mit den Kollegen*innen der ehem. TNL.

BESUCHSDIENST

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bietet einen Besuchsservice für Senioren, die sich einen solchen Besuch wünschen. Der Besuchstermin wird zuvor telefonisch vereinbart. Deshalb

informieren Sie uns bitte, wenn entsprechende Wünsche bestehen.

UMGANG MIT FOTOGRAFIEN

Bei unseren Veranstaltungen wird von Fotografen und Teilnehmern fotografiert. Die Fotos sollen in Veröffentlichungen (Print und/oder On-line) erscheinen.

Falls Sie mit der Veröffentlichung von entsprechenden Aufnahmen, auf denen Sie abgebildet sein könnten, nicht einverstanden sind, so bitten wir Sie uns, dieses schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) mitzuteilen



Ihr SBR Telekom Stuttgart 2 ist ein ehrenamtliches Organ im Betreuungswerk Post/Postbank/Telekom



Seit über 125 Jahren engagieren wir uns für die Beschäftigten rund um Post, Postbank und Telekom – und für ihre Familien. Zunächst standen wir vor allem Waisen zur Seite, später auch Menschen, die in Not geraten waren. Seit 1976 ist auch der Ruhestand ein Thema. Bereits bei der früheren Deutschen Bundespost waren ehemalige Beschäftigte aktiv – sie organisierten Treffen mit dem Ziel, die Beziehungen untereinander zu festigen.

Mehr als 40 Jahre unterstützen wir die damals gegründeten Seniorenbeiratsgremien bei ihrer Arbeit. Möglich wird unsere Hilfe durch die Solidarität zwischen Kolleginnen und Kollegen. In dieser starken Gemeinschaft können wir auch in Zukunft in all unseren Aufgabenbereichen noch viel bewegen.

AKTIV IM EHRENAMT: MITEINANDER - FÜREINANDER

Ehrenamtliche Arbeit ist eine sinnvolle Möglichkeit, aktiv zu sein und unsere Gesellschaft mit zu gestalten. Dabei hilft das freiwillige Engagement nicht nur anderen, sondern bietet auch die Möglichkeit, eigene Kompetenzen weiter zu entwickeln und Neues aufzubauen.

Sei es durch Besuche bei Waisen oder älteren Menschen, als Seniorenbeirat oder beim Aufbau einer Interessengruppe – die Arbeit unserer Ehrenamtlichen füllt die Organisation Betreuungswerk mit Leben. So entsteht ein soziales Netz für alle Menschen rund um Post, Postbank und Telekom.

Wenn Sie an der ehrenamtlichen Arbeit im Betreuungswerk interessiert sind, können Sie unverbindlich Kontakt aufnehmen.

Kontaktaufnahme über unsere Telekontakte auf Seite 2 in dieser Ausgabe

Personalverkauf?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12



Irgend welche Fragen?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie sofort unsere neuesten Informationen!

**GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM
WIR GRATULIEREN**

Zum 70. Geburtstag

Rainer Alt, Ilona Cuvello, Regina Glaß,
Gudrun von der Grün, Anita Kutscher, Rolf
Mai, Wolfgang Maute, Regina Spörl und Jutta
Stolzenberg

Zum 75. Geburtstag

Friedemann Hermann und Heinz Heßlinger

Zum 80. Geburtstag

Heinz Arnold, Rolf Bernecker, Werner Bott,
Peter Eisenberger, Marlies Kemper, Theophil
Neidlein, Herta Nobbe, Sigrid Sand, Doris
Taschner, Maria Völker und Horst Wentsch

Zum 85. Geburtstag

Marot Bihr, Walter Böckle, Hans-Jürgen
Böhm, Hans Hengelhaupt, Elfriede Toussaint
und Peter Vorbach

Zum 90. Geburtstag

Inge Weigert

Zum 91. Geburtstag

Gerhard Kohler

Zum 92. Geburtstag

Friedrich Gumbsch, Werner Schad und
Manfred Uhl

Zum 94. Geburtstag

Margarete Hirsch

Zum 96. Geburtstag

Ina Ewe

Zum 97. Geburtstag

Anneliese Keller

WIR TRAUERN UM

Im Berichtszeitraum verstorben (auch nach-
träglich in Erfahrung gebracht)

Peter Aspacher, Hannelore Salm und
Günter Schulz

IN EIGENER SACHE

Wichtiger Hinweis zur Veröffentlichung Ihrer Da-
ten zu den o. a. Gedenkanklässen („runde“ Ge-
burtstage, alle über 90 und Trauerinformatio-
nen):

Wenn Sie keine Veröffentlichung Ihrer Daten
wünschen, schicken Sie der Redaktion bitte eine
diesbezügliche Nachricht. Unsere Adressen und

Erreichbarkeiten finden Sie immer auf der Seite
Zwei in der rechten Spalte. Die Daten zu der
Rubrik „Gedenktage im Berichtszeitraum“ wurde
per IT und automatisiert ermittelt. Alle Angaben
erfolgen deshalb „ohne Gewähr“. Bitte melden,
wenn etwas nicht stimmen sollte.

Vielen Dank.

Red.

TELEFON IM SENIOREN-BÜRO

Sie erreichen das Büro des SBR 2 (KNL) unter
0160 97 73 61 08 während der üblichen Sprech-
zeiten auch im derzeit stattfindenden Home-
office. Per Telefax sind wir derzeit wie folgt zu
erreichen: 0322 22 49 67 12

SPRECHSTUNDE

Außer an Feiertagen bieten wir Ihnen immer
dienstags unsere Seniorensprechstunde an. Von
10 bis 12 Uhr sind wir für Sie da, in „Corona-
Zeiten“ aber lediglich per Telefon oder E-Mail.

LESERZUSCHRIFTEN

Im Berichtszeitraum haben wir keine Leserzu-
schriften erhalten. Red.

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart2,
Sprecherteam: Lothar Sohns, Manfred Wunderlich
und Andreas Bucher

Der Senioren Monitor erscheint dreimal jährlich.
Die nächste Ausgabe (2021-2) soll voraussichtlich
im Juni 2021 herauskommen.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2,
Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart
Hausanschrift: Büro 231, Deckerstraße 41
70372 Stuttgart
E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de
Internet: <http://telekomsenioren-stuttgart2.de/>

Redaktionsteam: Edeltraud Bätz (EB), Karl Kandziora
(KK), Claudia Speck (CSp) und Lothar Sohns (LS)
Beiträge: Manfred Wunderlich (MW), Margot Dönges
(MD) und Wolfgang Prestel (WP).
Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 ist ein eh-
renamtliches Organ des Betreuungswerkes
Post/Postbank/Telekom, Regionalstelle Stuttgart

v.i.S.d.P. Lothar Sohns



ALLES GUTE, PETER GEHRUNG!



Mit Ablauf des Jahres 2020 hat unser Kollege Peter Gehring seine ehrenamtliche Mitarbeit im Betreuungswerk aus persönlichen Gründen beendet und somit auch unser Beiratsgremium verlassen.

Peter Gehring hat unsere Büro- und Datenorganisation gemanagt und insbesondere unsere Datenbank „aufgeräumt“ und die Datenverwaltung umgestellt auf das Tool MS-Access.

Eine besonders gute Idee war die Einführung des technischen Ausflugs im Januar. Da wir winterbedingt in diesem Monat keine Wanderung anbieten wollen, hat sich der Besuch eines Museums oder eines technischen Highlights als großartige Alternative herausgestellt. Wir erinnern uns gern an die Führung zur Tunnelbaustelle der Bahn-Neubaustrecke „Wendlingen- Ulm“, der Besuch des Polizeimuseums, der Museen von Mercedes und Porsche und die Reise in die Vergangenheit der Eisen-

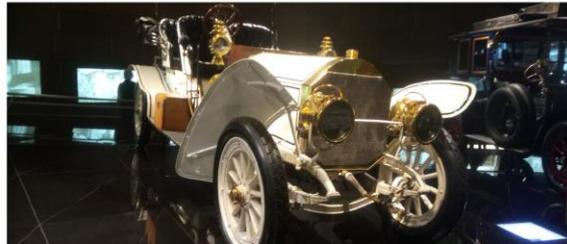
bahn-Nachrichtentechnik in den Katakomben des S-Bahnhofs Schwabstraße.

Besonders eindrucksvoll empfanden die Teilnehmer*innen die Präsentation des Bauvorhabens „Stuttgart 21“ einschließlich der Ausstellung im Bahnhofsturm und des geführten Rundgangs auf die Baustelle beim Hauptbahnhof.

Lieber Peter, wir sagen dir ein herzliches Dankschön und wünschen dir alles Gute für die Zukunft. Bestimmt werden wir dich bald wiedersehen auf einer unserer künftigen Veranstaltungen.

Bleib bitte gesund und unserem Gremium gewogen.

Lothar Sohns
für den Seniorenbeirat
Telekom Stuttgart 2





Treffen sich zwei Rentner-Ehepaare. „Dieses Jahr haben wir Urlaub auf Balkonien gemacht, erklärt die eine Frau. „Haben wir noch nie gehört, wo liegt das denn?“, fragt das andere Paar. Murmelt der Ehemann der anderen: „Das ist eine Diktatur in Europa.“

INFORMATIONEN

NEUES VOM ERHOLUNGSWERK



URLAUB – DEN HABEN SIE SICH VERDIENT

Gute Preise und Top-Qualität:
Das ist Reisen mit dem
Erholungswerk!



Günstige Angebote

Mit dem Erholungswerk bekommen Sie immer den bestmöglichen Preis – fair und ohne versteckte Zusatzkosten.

Ihr Urlaubspartner – das Erholungswerk

Lassen Sie sich von dem vielfältigen Urlaubsangebot überzeugen. Werfen Sie einen Blick in den aktuellen Urlaubskatalog oder schauen Sie unter www.Erholungswerk.de vorbei.



Ferienanlagen des Erholungswerks – immer eine Reise wert

Ganz besondere und vielfältige Urlaube können Sie auch in den EW-eigenen Ferienanlagen erleben. Hier ist für jeden etwas dabei: ob im Norden die abwechslungsreichen Küsten an Nord- oder Ostsee, die spannende Mitte Deutschlands oder die interessanten Landschaften im Süden.

Sorgenfreie Urlaubsplanung beim Erholungswerk – Reisen kostenlos stornieren oder umbuchen

Das Erholungswerk nimmt die Sorgen und Ängste seiner Kundinnen und Kunden ernst: „Wir möchten Ihnen eine möglichst sorgenfreie Urlaubsplanung ermöglichen und verzichten deshalb bis zum Ende der laufenden Saison (12.11.2021) auf die für Reisen in diesem Zeitraum eventuell anfallenden Stornierungskosten bei Buchungen für unsere EW-eigenen Ferienanlagen.“, sichert der Vorstandsvorsitzende Klaus Weber zu. Diese Regelung gilt selbst für Stornierungen bis zum Anreisetag.



Mehr Infos gibt es unter:
Urlaubstelefon: 0711 9744 12825
oder Sie wollen per Mausclick
ins Urlaubsparadies, unter
www.Erholungswerk.de



Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V. · Maybachstr. 54
70469 Stuttgart · Urlaub@Erholungswerk.de

Erholungswerk
Post Postbank Telekom e.V.

Bei einer Buchung tragen Sie bitte immer unsere Multiplikatoren-Nummer **1027** oben ins Formular ein.

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie sofort unsere neuesten Informationen!

HINWEISE ZUR RENTENBEANTRAGUNG bei der DRV und VAP

oder was haben Pensionäre mit Eintritt der Regelaltersgrenze zu beachten



VERSORGUNGSANSTALT DER DEUTSCHEN BUNDESPOST

VAP

Viele Kolleginnen und Kollegen, die gerade in Pension gehen, wissen es nicht oder denken nicht daran. Deswegen hier ein kleiner Leitfaden, was dabei zu beachten ist.

- *Beantragung der Rente aus der Deutschen Rentenversicherung*
- *Beantragung Zuschuss zur Krankenkasse*
- *Beantragung der Ansprüche aus der VAP*

Auf einiges bin ich selbst auch nur zufällig bei meinem Antrag auf Pension und dem dazu gehörigen Fragebogen der BANst gestoßen.

Beamtinnen und Beamte, die einmal in einem privatrechtlichen Arbeitsverhältnis als Angestellte(r) oder Arbeiter(in) standen, haben Ansprüche auf Rente aus der Deutschen Rentenversicherung, sofern mindestens 60 Monate eingezahlt wurden. Das ist bei den Beamt*innen im mittleren Dienst nahezu immer der Fall. Wer eine Ausbildung zum Fernmeldehandwerker bzw. Kommunikationselektroniker absolvierte, hat normalerweise mindestens 78, meist aber 84 Monate zusammen bekommen, da die Übernahme ins Beamtenverhältnis frühestens 4 Jahre nach Ablegung der Gesellenprüfung erfolgen konnte. Auch die nicht technischen Angestellten hatten ihre fünf Jahre vor Übernahme ins Beamtenverhältnis immer beisammen.

Die Rentenansprüche und Versicherungszeiten lassen sich in dem jährlich zugesandten Auszug aus dem Konto der Deutschen Rentenversicherung ansehen. Fehlt dieser, forschen sie bitte bei der DRV nach. Auf den alten Bezügemitteilungen aus der aktiven Zeit steht die Rentenversicherungsnummer. Bitte prüfen sie das alles rechtzeitig nach, denn je länger es zurück liegt, desto schwieriger wird es bei Fehlern. Rufen oder schreiben sie die DRV einfach an und lassen eine Kontenklärung vornehmen. Bei den Bearbeitungszeiten kann es jedoch etwas dauern.

Wichtiger Hinweis für Beamte: Bei der Antragstellung für die Rente müssen sie angeben, dass sie als Beamter privat krankenversichert sind. Dann wird ihnen der 7% Zuschuss zur Krankenversicherung, den Rentner erhalten, ausbezahlt. Ansonsten wird er an den Krankenkassenfonds abgeführt und versichert dort. Wer es nicht angegeben hatte, bitte anrufen und wegen einer Änderung nachfragen. Es ist zwar nicht viel, aber für ein Rädle Wurst im Monat reicht es immer.

Da Sie die Rente aus der DRV nach § 55 Beamtenversorgungsgesetz beantragen und angeben müssen, wird normalerweise die Versorgung anteilig bzw. bei vollem Pensionsbezug um den vollen Betrag gekürzt. Aber die 7% Zuschuss zur Krankenversicherung werden nicht auf die Versorgung angerechnet. Diese bekommen sie also ausbezahlt. Bitte prüfen sie die Kürzungen nach, nicht immer ist das richtig berechnet. Im Zweifelsfall nachfragen und nachhaken. Das gilt besonders für Zeiten, die in der DRV angerechnet sind, die aber bei der Pension hinten runterfallen.

Der Antrag kann zum Regeleintrittstermin gestellt werden, also mit 65+x Monate/Jahren. Er sollte ungefähr vier Monate vor diesem Termin gestellt werden, aber nicht mehr als fünf und nicht weniger als drei. Sie müssen sich selbst rechtzeitig um einen Termin bemühen.

Für den oben genannten Kreis besteht prinzipiell auch bei der VAP ein Anspruch. Über den Link zu den VAP-Beratern kann man diesen erfahren. Zwar bearbeiten sie nicht mehr die Vorgänge für die Telekom, aber sie können die Daten der ehemaligen Telekombeschäftigten einsehen. Hier der Link: <https://www.vap-stuttgart.de/pdf/betriebsrentenberater.pdf>

Die Telekom hat diese Tätigkeit an die Firma Willis Towers Watson ausgelagert.

Deutsche Telekom ASG, c/o Willis Towers Watson, Postfach 2807, 72718 Reutlingen
Tel: 07121/ 9222-492, Fax: 07121/9222-392, E-Mail: telekom-vap-service@towerwatson.com

Was sie dazu brauchen ist die Mitgliedsnummer, das ist die uralte Postpersonalnummer xxx jj xx xxx. Das war die, mit dem Geburtsjahr mittendrin, die um drei Ziffern hintendran ergänzt wurde. Zusätzlich kann auch man auch die SAP-Personalnummer aus Telekomzeiten angeben; diese steht auf den alten Bezügemitteilungen. Und es ist Geduld gefragt. Meine Anfrage vom Anfang September 2020 ist noch nicht beantwortet, bzw. kann das zwar inzwischen sein, aber meine geschäftliche Mailadresse besteht ja nicht mehr. Auf jeden Fall war am 30.11.2020 noch keine Antwort da.

Ganz wichtig: der Antrag muss über ein Formular gestellt werden, das bei der VAP Stuttgart <https://vap-stuttgart.de/info/merk.htm> herunter geladen werden muss.

Der ausgefüllte Antrag geht dann aber zur Deutsche Telekom Services Europe – HR-Kundenservice -, Postfach 400163, 50831 Köln.

Zahlungen der VAP werden ebenfalls mit der Pension verrechnet.

WP

PENSIONSERHÖHUNG MIT LICHT UND SCHATTEN.

Entwurf zum Bundesbesoldungs- und versorgungsanpassungsgesetz 2021/2022 wurde vorgelegt.



Wie bereits im letzten Senioren-Monitor kurz berichtet wird die Besoldung der Beamtinnen und Beamten analog zum Tarifergebnis für den öffentlichen Dienst vom Oktober 2020 zum 01. April 2021 um 1,2% und zum 1. April 2022 um 1,8% steigen.

Der Referentenentwurf zur Gesetzesänderung enthält jedoch weitreichende Änderungen im Besoldungsrecht, die auch Auswirkungen auf die Versorgungsempfänger haben.

So plant das BMI mit Verweis auf aktuelle Entscheidungen des Bundesverfassungsgerichts vom 04. Mai 2020 zur amtsangemessenen Besoldung neben der Anhebung der unteren und mittleren Beamteneinstiegsgehälter u. a. eine Novellierung des Familienzuschlags. Dabei soll der Familienzuschlag 1 zukünftig nur noch einem kleineren Kreis zur Verfügung stehen. Bedeutet: der Zuschlag soll z. B. bei verwitweten Beamt*innen nach einer Übergangsfrist von 24 Monaten entfallen, was zu einer deutlichen finanziellen Verschlechterung zahlreicher Beamt*innen führt. Im Gegenzug soll ergänzend zum Familienzuschlag für Verheiratete und Kinder für die Kindergeld bezogen wird ein regionaler Ergänzungszuschlag (REZ) gewährt werden, der sich an den Mietstufen I-VII des Wohngeldgesetzes (WOGG) orientiert. Mit dem REZ soll vor allem der BVerfGE Rechnung getragen werden, auch in Regionen mit hohem Mietpreisniveau einer amtsangemessenen Mindestalimentierung für Beamt*innen mit Kindern nachzukommen. Je nach Mietstufe der Region und Kinderzahl können dies mehrere hundert Euro Einkommenszuwachs sein. Jedoch sieht der BMI Entwurf einen Ausschluss der Versorgungsempfänger*innen vom REZ vor, selbst dann, wenn sie Kinder haben.

Der DGB weist in seiner Stellungnahme zum Gesetzentwurf darauf hin, dass der grundsätzliche Ausschluss von Versorgungsempfänger*innen aus dem Kreis der Anspruchsberechtigten nicht nachvollziehbar ist. Das Alimentationsprinzip verpflichtet den Dienstherrn, Beamt*innen sowie deren Familien lebenslang angemessen zu alimentieren, denn Teil der Alimentation sind sowohl die Besoldung als auch die Versorgung. Versorgungsempfänger*innen kann zumindest nicht generell unterstellt werden, dass sie allein aufgrund ihres Lebensalters und einer damit unter Umständen einhergehenden höheren Besoldung im letzten Amt eine Versorgung erhalten, die unter keinen Umständen das Abstandsgebot zur Mindestalimentation verletzen kann. Bezugnehmend auf den Wegfall des Familienzuschlags 1 für verwitwete Versorgungsempfänger schlägt der DGB eine Besitzstandswahrung ersatzweise deutlich längere Übergangszeiten als 2 Jahre vor.

CSp

BETRUGSMASCHE "FALSCHER HANDWERKER" UND HEIZUNGSMONTEURE

In der letzten Zeit gehen bei der Polizei Stuttgart vermehrt Anzeigen ein, bei denen sich Täter als falsche Handwerker oder falsche Heizungsmonteure ausgeben und so überwiegend ältere Menschen bestehlen. Bei dieser perfiden Masche gehen die Betrügerinnen und Betrüger äußerst geschickt vor. So verschaffen sie sich

heimlich oder unter einem Vorwand Zugang zu Wohnhäusern und stellen beispielsweise die Heizungen in den meist unverschlossenen Kellerräumen ab.

Sobald die Wohnungen ausgekühlt sind, klingeln sie bei überwiegend älteren Bürgerinnen und Bürgern und gelangen so als angebliche Heizungsmonteure oder Handwerker in die Wohnungen. Dort lenken sie die Bewohner ab und entwenden Geld und Wertgegenstände.

Die Polizei Stuttgart warnt ausdrücklich vor dieser bekannten Betrugsmasche. Beachten Sie dabei die folgenden Präventionshinweise:

- Seien Sie misstrauisch, wenn unbekannte Personen in Ihre Wohnung möchten. Auch wenn diese sich als angebliche Vertretung für z.B. Reinigungspersonal oder die Hausverwaltung ausgeben.
- Fragen Sie beim Vermieter oder der Hausleitung nach, ob die Firma bekannt ist und einen entsprechenden Auftrag hat!
- Achten Sie darauf, ob die Person Arbeitskleidung trägt und Werkzeug dabei hat. Lassen Sie sich
- Lassen Sie Personen niemals allein in Ihren Wohnräumen arbeiten und lassen Sie sich auch nicht ablenken. Gehen Sie sicher, dass die Wohnungstüre geschlossen ist, damit keine weiteren Personen in Ihre Wohnung kommen.
- Schließen Sie Bargeld und Wertsachen immer weg.
- Rufen Sie bei verdächtigen Wahrnehmungen umgehend die Polizei unter der Rufnummer 110!

Weitere Informationen finden Sie unter www.polizei-beratung.de oder nutzen Sie die Beratungshotline beim Referat Prävention. Die Beamtinnen und Beamten beraten Sie kostenlos rund um das Thema Prävention von Montag bis Freitag 08.30 – bis 11.30 Uhr unter der folgenden Telefonnummer: 0711 - 8990 1241. Rückfragen bitte an:

Polizeipräsidium Stuttgart, Pressestelle

Telefon: 0711 / 8990 - 1111

E-Mail: stuttgart.pressestelle@polizei.bwl.de

Bürozeiten: Montag bis Freitag 06.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten:

Telefon: 0711 8990-3333

E-Mail: stuttgart.pp@polizei.bwl.de

<http://www.polizei-bw.de/>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/blaulicht/pm/110977/4843228> abgerufen werden.

„Haben Sie denn die rote Ampel nicht gesehen?“ schimpft der Polizist mit einer betagten Autofahrerin. Entgegnet diese: „Die Ampel schon, aber Sie nicht.“

Die RichterIn zu einer älteren Dame: „Es wäre gut, wenn Sie den Führerschein abgeben, Sie haben schon zwei Fußgänger angefahren!“ „Ach, und wie viele darf man?“

Klasse2000®

STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION MIT KLASSE2000



Unsere Seniorenbeirätin Edeltraud Bätz besucht die Grundschule und berichtet:

Wie Menschen gesund leben und fit bleiben können hat mich schon immer beschäftigt, auch wegen meiner „eigenen Zipperlein“. So startete ich 2020 als Gesundheitsförderin von Klasse2000 die Schüler für Gesundheit zu begeistern. Mit der Symbolfigur KLARO, einem Gesundheitsforscher erleben die Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Zwei- bis dreimal pro Schuljahr bringe ich Gesundheitsthemen, interessante Spiele und Materialien in den Unterricht mit, z. B. einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder ein Gefühlbuch.

Meine eigene Schulzeit ist lange her und ich staune wie sich die Kinder heute auf KLARO und die Abwechslung im Unterricht freuen. Wenn ich die Kids anfangs frage, wer sich denn besonders kümmert, dass es ihnen gut geht, schnellen viele Händchen nach oben, weil viele der Kinder sich mitteilen möchten.

Die Erstklässler erforschen den Weg der Luft durch den Körper und lernen dabei die einfachste Entspannungsübung der Welt kennen – das tiefe Ausatmen. Tja, „tief durchatmen“ darf auch ich als Gesundheitsförderin hin und wieder: denn anders als bei Erwachsenen, schaffen es die Kinder manchmal mich aus dem Konzept zu werfen. Wie würden Sie es denn erklären, dass der „Pups“ nicht zum Weg der Luft gehört? Mir selber ist nur eingefallen, dass wir über den „Pups“ im zweiten Schuljahr sprechen werden, weil der Pups zum Weg der Nahrung gehört 😊. Die Kinder erkunden z.B. auf einem Abenteuerpfad, warum sich ihr Körper bewegen kann und dass er eine ausgewogene Ernährung braucht, um gesund zu bleiben. Mit ihrer Pausenbrot-Drehscheibe finden sie selbst heraus, wie sie gesund und lecker essen und trinken können.

Eine Besonderheit von Klasse2000 ist die Zusammenarbeit von Lehrkräften mit uns speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderern. Wir führen zwei bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein, welche die Lehrkräfte anschließend vertiefen. Pro Schuljahr finden ca. 15 Unterrichtseinheiten zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen statt:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen, z. B. zu Alkohol und Rauchen

Spiele und interessante Materialien wie Atemtrainer, Taschenhirn und Gefühlbuch begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit. Die Lehrkräfte erhalten ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge, eine spezielle Fortbildung ist nicht nötig. Die Eltern werden über Informationsmaterial und kleine „Hausaufgaben“ der Kinder beteiligt.



Das Programm wird laufend aktualisiert. Seine positive Wirkung auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Grundschulzeit sowie auf den Konsum von Alkohol und Zigaretten im Jugendalter ist wissenschaftlich belegt.

Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein. Das Programm wird über Spenden und Fördergelder finanziert, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220 € pro Klasse und Schuljahr).

Seit 1991 haben über 1,8 Millionen Kinder bei Klasse2000 mitgemacht, allein im Schuljahr 2019/20 waren es über 500.000 Kinder aus 22.500 Klassen. Weitere Informationen: www.klasse2000.de EB

Liebe Leser, üben auch sie ein Hobby oder eine ehrenamtliche Tätigkeit aus, über die sie uns gerne berichten mögen, dann schreiben sie uns. Wir drucken ihren Bericht gerne in einer unserer nächsten Ausgaben.

Red.

WEIßT DU ETWAS ÜBER CORONA?... KINDERMUND ERKLÄRT!

Dies ist eine wahre Geschichte. Alle Erklärungen zu Corona stammen von einer Fünfjährigen. Ich habe mich redlich bemüht, sie so wortgetreu wie möglich wiederzugeben und ihnen lediglich einen erzählenden Rahmen verpasst.

Vor kurzem kam ich mit einer Bekannten ins Gespräch und fragte, ob sie mit ihrer Familie heuer einen Urlaub wagen würde oder es sich zu Hause gemütlich einrichtet.



Es war keine kluge Idee, denn ihr Gesicht verdüsterte sich und sie fragte mich schnell, ob wir das leidige Themen nicht lassen könnten. Ihre fünfjährige Tochter sprang zweimal auf einem Bein, bevor sie mich ansah und fragte:

„Weißt du etwas über Corona?“

Sie sagte es mit diesem Klang - Hast du überhaupt eine Ahnung vom Leben? Bekommst du überhaupt etwas mit von deiner Umwelt? – in der Stimme.

Ich sagte: „Ja sicher, aber vielleicht nicht alles.“

Schließlich kenne ich dieses aufgeweckte Mädchen und wollte mir ihre Gedanken nicht entgehen lassen.

„Wenn wir auf Urlaub fahren, müssen wir über eine Grenze.“

Sie sah mich prüfend an. Es schien, als wollte sie sichergehen, dass ich wenigstens halbwegs verstand, worüber sie mich aufklären wollte. Alle Zweifel einer Fünfjährigen standen ihr ins Gesicht geschrieben, aber sie fragte sachlich:

„Du weißt, was eine Grenze ist?“

„Man muss über die Grenze, wenn man in ein anderes Land auf Urlaub fahren will“, antwortete ich.

Einen Augenblick hielt sie inne. Zu gerne hätte ich gewusst, was in diesem Augenblick in ihrem Kopf gerade vorging. Ich musste nicht lange warten, denn schon legte sie los.

„Weißt du nicht, was an der Grenze los ist? Da sitzen die Coronas. Sie haben lauter spitze Stacheln und sie haben so Saugpfoten.“ Sie gestikuliert wild mit ihren Händen dabei.

„Wenn sie dich erwischen dann kleben sie an dir fest. Weißt du das?“

Wieder ein prüfender Blick, bevor sie weitersprach.

„Du musst hundert Stunden Händewaschen, damit die wieder weggehen. Hundert Stunden“, wiederholte sie nachdrücklich.

„Du kannst sie nicht sehen! Aber sie schnappen dich, und die sitzen an der Grenze. Sie sitzen überall, aber an der Grenze sitzen noch mehr davon. An der Grenze sitzen am meisten und sie wollen uns schnappen. An der Grenze ist so ein altes Haus, dort drinnen sitzen sie und überall herum. Sie wollen alle schnappen die dort hinkommen.“

Sie brach in wildes Verfolgungsgeheule aus und stürmte um uns herum um zu demonstrieren, wie die Verfolgung durch die Coronas funktioniert. Sie spreizte ihre Finger und formte sie zu Krallen und hüpfte aufgeregt, mit wilder Miene um uns herum, kam uns mal näher und sprang wieder zurück. Es ähnelte einem wilden Tanz. Sie kam mir aber nie wirklich nahe und ich fragte sie:

„Wie sollen die Coronas mich fangen, wenn sie soweit wegbleiben wie du?“

Wieder dieser ungläubige, skeptische Blick einer Fünfjährigen, die sich zu fragen schien, ob ich von einem anderen Stern gerade gelandet wäre.

„Ich muss den Abstand einhalten. Weißt du das denn nicht?“

Sie schüttelte den Kopf und blieb dann ganz abrupt stehen. Sie hatte wohl beschlossen, mir den Ernst der Lage klar zu machen.

„Am liebsten wollen die Coronas durch deine Nase hinein. Sie wollen in deinen Körper hinein“, sagte sie drohend und ihre Augen blitzten! Dann folgte ein – wääh - “ als Ausdruck von Abscheu.

„Aber Kindernasen mögen sie nicht so viel, aber Mamanasen und Papanasen und die von den großen Leuten schon. Deshalb müssen die Masken tragen, so eine wie du hast.“

Sie wies mit dem Finger auf meine Maske. „Warum hast du eine Blumenmaske?“ fragte sie ganz unvermittelt.

Ich antwortete: „Sie gefällt mir und vielleicht finden die Coronas dann meine Nase nicht.“

Ich zwinkerte ihr zu. Sie verstand mich sofort und ihr Gesichtsausdruck veränderte sich komplett. Sie hatte in Sekundenschnelle erfasst, dass ich doch Bescheid wusste über Corona. Sie reagierte sofort und wandte sich an ihre Mutter.

„Mama, warum hast du nicht so eine schöne Blumenmaske, wie?“

Du brauchst eine Blumenmaske, Mama. Vielleicht glauben die Coronas dann, dass du eine Blume bist und sie finden deine Nase nicht. Dann können wir an den Coronas vorbeischleichen“.

Sie kicherte vergnügt und schlich nun auf Zehenspitzen umher, um anzudeuten, wie ihre Idee verwirklicht werden könnte. Auch Mama konnte sich das Lächeln nicht mehr verkneifen und umarmte ihre Tochter.

(Blogs im Seniorentreff seniorenportal.de, gefunden von EB)





„Winter ade“ am Max-Eyth-See

NEUE AKTIONSANGEBOTE

NORDIC WALKING – GEHE DEINEN WEG

Regelmäßige Bewegung stärkt Ihre Muskulatur und auch – was viele nicht wissen – Ihre Knochen.

Bei Astronauten fand man heraus, dass sie in der Schwerelosigkeit Knochenmasse verlieren, da in der Schwerelosigkeit die Knochen nicht durch das eigene Körpergewicht belastet werden. Nordic Walking als sanfte Fitness macht auch Spaß – besonders in der Natur z.B. am schönen Max-Eyth-See oder entlang des Neckars und den Weinberghängen. In einer freundlichen Laufgemeinschaft lässt sich dabei sogar nebenher noch „schwätza“. Wir richten uns nach der Kondition der Gruppe und sind flexibel – kleine einfachen Übungen (Kreisen der Hand- und Fußgelenke oder Dehnübungen) können auch zum Ausruhen genutzt werden. Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem werden gestärkt und gute Laune garantiert. Probieren Sie es aus!



Lauftreff immer am ersten Mittwoch im Monat an der U-Bahnhaltestelle Max-Eyth-See um 11 Uhr. Ggf. ist eine Anmeldung erforderlich. Wir starten am Mittwoch den 7. April 2021 um 11 Uhr. Wer Lust hat, kann zur Belohnung am Max-Eyth-See einkehren oder den Vormittag auf einer Parkbank mit Vesper ausklingen lassen. Ich freu mich auf Sie, - Fragen beantworte ich gerne: Edeltraud Bätz, T0711/30 00 09 3

Haltestelle Max-Eyth-See: mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen mit der Stadtbahnlinie U12 Richtung Remseck ab Hbf. mit der Linie U14 Richtung Mühlhausen ab Börsenplatz oder Staatsgalerie oder Mineralbäder oder mit dem Bus Nr. 54 von Neugereut (Sommerrain) in Richtung Freiberg. Ein Park- und Ride Parkplatz am Max-Eyth-See in der Mühlhäuser Straße 264 in 70378 Stuttgart bietet ausreichend freie Parkplätze: <https://www.pkw-parkplaetze.de/p-r-max-eyth-see-163066>

RADFAHREN IST GESUND...

...und für jedes Alter geeignet...

Macht mit bei einer der gelenkschonendsten Sportarten überhaupt!

Die rhythmische Bewegung wirkt entspannend auf unseren Körper und reduziert Stresshormone. Nach einer halben Stunde auf dem Rad werden sogar Glückshormone ausgeschüttet. Deshalb hilft Radfahren auch depressiven Verstimmungen vorzubeugen.

Wer regelmäßig Fahrrad fährt kann besser schlafen und viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun. Der Herzrhythmus wird optimiert, der Blutdruck gesenkt und das schädliche Cholesterin wird abgebaut. Abgesehen davon lässt sich die Umgebung mit dem Fahrrad ohnehin viel besser erkunden und das ganz ohne lästige Staus und nervige Parkplatzzuche und schon dazu noch unsere Umwelt.



EINLADUNG ZUR RADTOUR MIT ANDREAS

Kommt mit eurem Rad zu **unserem Fahrradtreff immer am dritten Mittwoch** im Monat von April bis Oktober. Die erste Tour dieses Jahres ist für den 21.04. 2021 ab 11 Uhr geplant. Dauer ca. 3 Stunden.

Treffpunkt ist am „Telekom-Brunnen“ in der Nauheimer Straße 98/99/100/101. (Bekannt auch als VZS). Je nach Teilnahme und Wohnort der Teilnehmer können wir

die nächsten Touren auch von einem anderen Ort aus starten.

Ich freue mich über jede Teilnahme. Voraussetzung, es gibt wegen Covid-19 keine Einschränkungen. Bitte richten Sie Ihre Fragen, Ihre Anmeldungen oder auch ggf. Anregungen an:

Andreas Bucher: E-Mail: andy.bucher@t-online.de - Telefon: 0151 56545421

Wegen der Infektionsschutzverordnung ist ggf. eine Anmeldung zum Fahrradtreff vorgeschrieben.



Gesund und vital altern

Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken

Die Jahre gehen dahin und irgendwann stellen wir überrascht fest, dass wir der Altersgruppe der Senioren zugerechnet werden. Auch wenn wir uns noch jung fühlen, müssen wir uns doch hin und wieder eingestehen, dass uns manche Dinge schwerer fallen als noch vor ein paar Jahren. Man weiß es und will es doch nicht wahrhaben: Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt im Alter nach. Der natürliche Alterungsprozess beginnt bei einem früher, beim anderen später, geht mal schneller, mal langsamer voran und macht sich in unterschiedlicher Weise bemerkbar.

Tatsache ist jedoch, es betrifft alle unsere Körpersysteme und Organe. Sinnesorgane, Gehirn und Nervensystem, Hormonsystem, Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem, Verdauungssystem, Urogenitalsystem, Immunsystem, Haut, Knochen und Muskulatur – sie alle büßen an Leistungsfähigkeit ein.

Alter ist relativ

Alter macht sich nicht allein am Geburtsdatum fest. Durch regelmäßiges Training, gesunde Ernährung und eine ausgewogene Energiebilanz können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen und, biologisch betrachtet, lange jünger bleiben. Manch fitter, gut trainierter 50-Jähriger hat z. B. bessere Gesundheitswerte als ein untrainierter 30-Jähriger.



Alterungsprozess der Muskulatur

Was die Muskulatur betrifft, so verändert sich mit dem Alter der Stoffwechsel der Muskelzellen. Das zeigt sich u. a. daran, dass Muskeln langsamer aufgebaut werden und sich mehr Fett einlagert. Die Muskelmasse nimmt stetig ab – und dass, so belegen verschiedene medizinische Studien, bereits ab dem 30. Lebensjahr. Zunächst merken wir den Abbau der Muskeln nicht. Doch es können jährlich bis zu einem Prozent, im höheren Lebensalter sogar bis zu 3 Prozent Verlust an Muskelkraft sein. Das hängt stark davon ab, wie gut wir die Muskeln trainieren.

Risiko Muskelschwund

Bewegungseinschränkungen, z. B. durch längere Bettruhe oder einen Krankenhausaufenthalt, können den Verlust an Muskelmasse beschleunigen. Möglicherweise haben Sie es selbst schon erlebt, wie schlaff die Muskeln nach einer solchen Zwangsruhe sind, und wissen, wie viel Anstrengung es kostet, sie wieder aufzubauen. Bei einem übermäßigen und rasanten Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft spricht man von Muskelschwund, im medizinischen Fachjargon von Sarkopenie.

Muskelschwund kann für die Betroffenen weitreichende Folgen haben. Die deutlichen Einbußen an Muskelleistung beeinträchtigen nicht nur die Bewegungsfähigkeit. Vielmehr leidet die komplette Körperstabilität unter dem Verlust an Muskelmasse. Dadurch steigt u. a. das Sturzrisiko. Ein Sturz kann Verletzungen, Knochenbrüche, zunehmende Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit nach sich ziehen.

Zudem sinkt mit nachlassender Muskelkraft die körperliche Aktivität, was sich ungünstig auf den gesamten Gesundheitszustand auswirken und weitere Krankheiten begünstigen kann. Da all dies fast immer auch zu Einschränkungen bei der Mobilität führt, verschlechtern sich die Möglichkeiten für gesellschaftliche Teilhabe und selbstständige Lebensführung.

Doch nicht nur Krankheiten und Bewegungsmangel, sondern auch die Ernährung bzw. die mangelnde Versorgung mit wichtigen Nährstoffen können Muskelschwund begünstigen. Auch hier sind ältere Menschen besonders gefährdet. Von besonderer Bedeutung für den Erhalt der Muskelkraft sind u. a. essenzielle Aminosäuren, also Bausteine von Eiweißen, sowie Kreatin, das für den Energiestoffwechsel der Muskulatur wichtig ist.



Muskelkraft erhalten und stärken

Wir können den biologischen Alterungsprozess der Muskeln nicht stoppen, aber wir können an verschiedenen Stellen Einfluss darauf nehmen. So gibt es durchaus Möglichkeiten, dem Muskelabbau effektiv entgegenzuwirken. Das gelingt am besten, wenn wir unsere Muskeln fordern und sie mit den für sie wichtigen Nährstoffen versorgen. Das bedeutet nicht, dass wir nun ständig zu sportlicher Höchstform auflaufen sollen. Es geht vielmehr darum, durch gezieltes Training und die bewusste Zufuhr bestimmter Nährstoffe den gesamten Muskelapparat zu stärken.

Bewegungstraining

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben und in Bewegung bleiben, tun Sie viel für Ihre körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. Joggen, Schwimmen, Walking, Wandern – all diese Sportarten werden, da sie gelenkschonend sind, älteren Menschen besonders empfohlen. Dabei trainieren Sie in erster Linie Ihre Ausdauer, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Was Ihre Muskulatur betrifft, so ist der Zugewinn an Kraft eher gering. Hierfür ist ein gezieltes Muskeltraining erforderlich. Es gibt viele verschiedene Kraftübungen, mit denen alle wichtigen Muskelbereiche angesprochen werden können. Angefangen von Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Übungen mit Gewichten oder Therabändern. Entscheidend für die Steigerung der Muskelkraft ist die Intensität der Belastung.

Damit Sie die optimalen Trainingseffekte erzielen, d. h. Ihre Muskeln richtig fordern, sie aber nicht überfordern, muss Ihr Training an Ihre vorhandene Leistungsfähigkeit und Ihre körperlichen Voraussetzungen angepasst sein. Auch um Verletzungen zu vermeiden, ist es daher ratsam, dass Sie zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers trainieren. In vielen Sportvereinen oder Fitness-Studios, aber auch in Volkshochschulen und Familienbildungsstätten gibt es spezielle Angebote für Senioren. Dabei wird man Ihnen nicht nur die einzelnen Kraftübungen, sondern auch die passenden Übungen zum Aufwärmen der Muskulatur erklären.

Wenn Sie in der Gruppe trainieren, motiviert das zusätzlich und hat zudem auch noch einen geselligen Aspekt. Wenn Sie die Bewegungsabläufe gut beherrschen, können Sie viele Übungen auch zu Hause machen. Sinnvoll ist es, wenn Sie 2- bis 3-mal pro Woche jeweils etwa 30 Minuten Ihre Muskeln trainieren. Wichtig dabei ist, dass Sie auf Ihren Körper achten und es mit dem Training auch nicht übertreiben. Wenn bei bestimmten Übungen Schmerzen auftreten, hören Sie unbedingt auf. Leiden Sie nach dem Training unter starkem Muskelkater, pausieren Sie für ein bis zwei Tage mit Belastungsübungen dieser Muskelgruppe.

Muskeltraining lohnt in jedem Alter Muskelzellen sind bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern, d. h., die Muskeln lassen sich in jedem Alter trainieren. Wichtig für den Aufbau von Muskulatur ist die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen, insbesondere von Proteinen und Kreatin. *DSL*

Hinweis: Dreimal im Monat wollen wir Ihnen ein Angebot machen, mit uns zu wandern, zu radeln und per Nordic-Walking die Gegend rund um den Max-Eyth-See zu erkunden. Macht einfach mit! *Red.*



Regelmäßiges Training lohnt

Studien zeigen, wie sehr sich ein gezieltes Muskeltraining im Alter lohnt.

- Inaktive Menschen über 70 Jahre haben eine muskuläre Leistungsfähigkeit von nur noch rund 40 Prozent. Wer jedoch regelmäßig trainiert, der hat im selben Alter eine muskuläre Leistungsfähigkeit von über 65 Prozent.
- Krafttraining verbessert die motorischen Fähigkeiten sowie die Reaktionsfähigkeit und senkt damit das Risiko für Stürze.
- Laboruntersuchungen haben gezeigt, dass ein 20- bis 30-minütiges Krafttraining, das 2- bis 3-mal pro Woche ausgeführt wird, einen günstigen Einfluss auf die Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen hat. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen und Osteoporose.

NICHT JEDE BEHINDERUNG IST SICHTBAR.

Seit 1992 ist der 3. Dezember der Tag der Menschen mit Behinderungen.

Dieser Tag wurde von den Vereinten Nationen ausgerufen, um weltweit das Bewusstsein für die Belange von Menschen mit Behinderung zu schärfen.

Langjährige Forderungen von ver.di und dem DGB für Menschen mit Behinderungen wurden endlich umgesetzt.

Die steuerlichen Pauschbeträge für Behinderte wurden seit 1975 nicht verändert. Jetzt, 2021 ist es endlich soweit.

So beginnt ab 2021 der Pauschbetrag bei einem Grad der Behinderung erstmals bei 20 (früher 25) mit 384 Euro und verdoppelt sich bei allen weiteren Stufen in 10er-Schritten bis zum

GdB mit 100 Prozent auf 2840 Euro. Dies bedeutet eine bessere Teilhabe an der Gemeinschaft.

Im Bereich der Pflege gibt es ebenfalls Verbesserungen. Der Pflege-Pauschbetrag bei der Pflege von Personen mit den Pflegegraden 4 und 5 erhöht sich von 924 Euro auf 1800 Euro.

Für die Pflegegrade 2 und 3 wird der Pflege-Pauschbetrag neu eingeführt. Der Pflege-Pauschbetrag kann künftig unabhängig vom Vorliegen des Kriteriums der Hilflosigkeit der zu pflegenden Person geltend gemacht werden.

Das Gesetz ist für ca. 10 Millionen Menschen mit Behinderung und ca. 1,7 Millionen pflegebedürftige Menschen ein Schritt in die richtige Richtung. Die Kehrseite der Medaille ist, dass das Gesetz zwar Steuererleichterungen mit sich bringt, aber die Betroffenen dadurch nicht mehr Barrierefreiheit, Infrastruktur oder Unterstützung erhalten.

Die genauen Beträge sind Nachzulesen bei der [Bundesregierung](#) und bei [ver.di](#)



MW

**VORSICHT, FALLE: „WIR IMPFEN SIE (NICHT!)“**

Achtung vor dem Corona Trick! Die Betrüger werden immer unerschämter und machen mit der Angst vor Corona Kasse, indem sie den Menschen eine Corona Impfung für einen hohen Euro-Betrag anbieten.

Fallen sie nicht darauf rein! Geimpft wird in den ausgewiesenen Impfzentren und dies kostenfrei.

Deshalb, bei einem Anruf dieser Art, sollten Sie sich an die Polizei wenden. Die eigentlichen Impfungen in den umliegenden Kreisimpfzentren haben begonnen, aber man muss sich selbst um einen Termin kümmern. Auf der Homepage www.baden-wuerttemberg.de findet man Informationen zur Terminierung der Reihenfolge, genauso findet man auf der Homepage der Stadt Stuttgart hilfreiche Informationen.

<https://coronavirus.stuttgart.de>

Corona-Hotline des Landes: 0711/904-39555 Corona-Hotline der Stadt Stuttgart
0711/216-88200 0711/216-88688 und 0711/88888

Impftermine telefonisch unter **116117** und unter www.impfterminservice.de im Internet.

MW

Leitfaden zur Corona-Impfung

Anleitung zum Anmelden bei der Corona-Impfung

In Baden-Württemberg kann man sich seit dem 26.12.2020 zur Impfung gegen Covid-19 anmelden. Das kann auf 2 Wegen erledigt werden. Da gibt es eine bundesweit geschaltete Hotline 116 117, bei der man sich telefonisch Impftermine besorgen kann. Bei allen derzeit eingesetzten Impfstoffen sind zwei Impfungen nötig. Falls Sie Glück haben und bei der Hotline „durchkommen“, dann wird Ihr Impfwunsch registriert und es wird ein Rückruf angekündigt. Leider wurden hier nur schlechte Erfahrungen gemacht.

Wir empfehlen deshalb die Anmeldung über das Internet. Hierzu wird lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) und ein Internetanschluss benötigt. Falls Sie sich hier nicht auskennen, dann fragen Sie bitte in der Verwandtschaft oder bei Nachbarn um Hilfe. Dort „werden Sie bestimmt geholfen“.

So geht's: (Stand 01.03.2021)

Per Webbrowser surfen Sie nach <https://www.116117.de/>

Eine Anmeldung *muss nicht* im Kreisimpfzentrum des Wohnortlandkreises erfolgen. Es kann in jedem beliebigen Impfzentrum geimpft werden. Man kann also ggf. ein näher gelegenes Impfzentrum in einem Nachbarlandkreis oder ein zentrales Impfzentrum aufsuchen. Das ist besonders bei den Landkreisen mit großen Flächen wichtig. Bitte die Fahrtmöglichkeiten abklären, manchmal bietet auch der Kreisseniorrat des Landkreises, das DRK oder andere Hilfsdienste Fahrten an.

Wer mobil und fit ist, der kann evtl. selbst fahren oder jemanden aus der Familie oder aus dem Bekanntenkreis einspannen. Wer nicht mehr so mobil oder fit ist, sollte eine Begleitperson bitten und ggf. eine Person, die das Auto in der Zwischenzeit parken kann. Die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist zum Beispiel in Waiblingen nicht möglich oder mitunter beschwerlich.

Zurück zum Terminbuchungsprozedere im Internet.

Onlinebuchung für zwei Termine zur Corona-Schutzimpfung

Wählen Sie das Impfzentrum in Ihrer Umgebung und buchen Sie Ihre beiden Impftermine.

Hinweis: Für einen vollumfänglichen Impfschutz benötigen Sie unbedingt zwei Impftermine. Buchen Sie beide Termine am besten direkt nacheinander. Ohne den Nachweis des Zweittermins (über die entsprechende Bestätigungsmail oder den Vermittlungscode) könnte Ihnen die Erstimpfung im Impfzentrum verweigert werden.

Bundesland
Baden-Württemberg

Impfzentrum
70376 Stuttgart, Impfzentrum am Robert-Bosch-Krankenhaus

Impfzentrum Detailinformation
Impfzentrum am Robert-Bosch-Krankenhaus
Auerbachstr. 110, 70376 Stuttgart

Bitte notieren Sie Ihre Auswahl

ZUM IMPFZENTRUM

Diese Seite dient der Suche nach Terminen zur Impfung gegen COVID-19. Zur Nutzung des Services ist eine Schnellprüfung Ihres Anspruchs auf eine Impfung erforderlich. Die endgültige Prüfung auf einen Impfanspruch findet vor Ort im Impfzentrum statt. Die hier erfolgte Schnellprüfung berechtigt nicht zu einer Impfung. Sollte Ihr Bundesland nicht zur Auswahl stehen, prüfen Sie die jeweilige Durchführung der Impfvorgabe auf www.bundesregierung.de

links abgebildet ist die Startseite

Hier klickt man auf den unteren Button in den genannten Ländern. Sonst gibt es oben links einen anderen Button für andere Länder.

Danach meldet sich die Seite <https://www.impfterminservice.de>

Auf dieser Seite wählt man nun das Bundesland und das gewünschte Impfzentrum. Die sind nach Postleitzahlen sortiert. Dort suchen Sie sich am besten ein Impfzentrum aus, das Sie gut erreichen können. Als letzten Schritt auf dieser Seite klickt man auf

ZUM IMPFZENTRUM

Sie werden nun zum Impfzentrum Ihrer Wahl weitergeleitet

HINWEIS: Auf dieser und den folgenden Seiten sind alle Aktionen nur für das gewählte Impfzentrum durchführbar. Haben Sie sich bei der Auswahl vertan, müssen Sie zurück zur Startseite und das korrekte Impfzentrum auswählen.

Es erscheint nun eine Abfrageseite

Wurde Ihr Anspruch auf eine Corona-Schutzimpfung bereits geprüft?

Ja Nein (Anspruch prüfen)



Folgende Kriterien werden angezeigt, wenn Sie auf „Nein (Anspruch prüfen)“ klicken:

Wurde Ihr Anspruch auf eine Corona-Schutzimpfung bereits geprüft?

Folgende Personen haben mit höchster Priorität Anspruch auf Schutzimpfung:

- *Personen, die das 80. Lebensjahr vollendet haben, (Nachweis: Personalausweis oder ein anderer Lichtbildausweis, aus dem der Wohnort oder gewöhnliche Aufenthaltsort hervorgeht)*
- *Weitere Auflistung entnehmen Sie bitte der aktuellen Anzeige aus Ihrem Impfzentrum.*
- *Personen, die das 70. Lebensjahr vollendet haben, zählen zur Gruppe 2 der Prioritätenliste.*
- *Die weitere Reihenfolge wird hier nicht mehr betrachtet.*

Die bei der Prüfung des Anspruchs aufgelisteten Nachweise sind gegenüber dem Impfzentrum zum Nachweis der Anspruchsberechtigung und zur Prüfung der Priorisierung vor der Schutzimpfung vorzulegen. Ein ärztliches Zeugnis als Nachweis über das Vorliegen einer bestimmten Erkrankung im Rahmen der ersten Priorisierungsstufe ist nicht erforderlich.

Kehren wir wieder zurück zum Prozess der Terminbuchung. Hatten Sie Erfolg bei der Schnellprüfung, dann sehen Sie diese Anzeige auf Ihrem Bildschirm:

Geben Sie auf der folgenden Seite Ihre E-Mail-Adresse (siehe roter Marker "1") und Telefonnummer

(siehe roter Marker "2") an. Achten Sie dabei darauf, nur erlaubte Zeichen (alphanumerisch und @) zu verwenden. Bei der Eingabe über ein Handy kann es passieren, dass fälschlicherweise ein Leerzeichen am Ende der E-Mail-Adresse angehängt wird. Dieses müssen Sie entfernen.

Klicken Sie im Anschluss auf "VERMITTLUNGSCODE ANFORDERN" (siehe roter Marker "3"). Sie werden dann automatisch zur Validierung mit PIN weitergeleitet. Ist alles korrekt gewesen, bekommt Ihr Handy eine SMS mit einer PIN.

Auf der Folgeseite geben Sie die PIN ein, die Ihnen zur angegebenen Telefonnummer geschickt wurde und klicken dann auf "VERIFIZIEREN".

Auf der Folgeseite geben Sie die PIN ein, die Ihnen zur angegebenen Telefonnummer geschickt wurde und klicken dann auf "VERIFIZIEREN".

Achtung: PIN ist nur für 10 Minuten gültig.

Ergebnis sollte sein, dass Ihnen eine E-Mail zugesandt worden ist. Schauen Sie nun in Ihren E-Mails Posteingang. Sehen Sie in den Spam-Ordern Ihres E-Mail-Posteingangs, falls Sie im Posteingang diese E-Mail nicht finden können.

Jetzt wird es etwas kompliziert. Sie müssen Ihre Termine nach Erhalt der E-Mail mit Vermittlungscodes buchen. In der E-Mail müssen zwei Vermittlungscodes und zwei Linkbuttons stehen, einen zur Buchung jeden Termins. Der Befehl "VERIFIZIEREN" ruft diese Maske auf:

Falls nicht bereits geschehen, öffnen Sie jetzt die E-Mail mit den Vermittlungscodes. Lesen Sie die Mail gründlich.

Klicken Sie dann auf "TERMIN 1 BUCHEN".

Sie werden automatisch zur Internetseite des Impfterminservice in ihrem Webbrowser weitergeleitet. Lesen Sie den Text in ihrem Webbrowser gründlich und klicken auf "TERMIN SUCHEN".



Hat alles geklappt, dann sind Sie fast am Ziel und bekommen eine Termintafel angezeigt:

Mittwoch, 30.12.2020

Corona-Schutzimpfung (BNT162b2)

Hier steht Ihr ausgewähltes Impfzentrum

Verfügbare Termine

09:00	09:00	09:05	09:05
09:05	09:05	09:10	09:10
09:10	09:10	09:15	09:15
09:15	09:15	09:20	09:20
09:20	09:20	09:25	09:25
09:25	09:25	09:30	09:30
09:30	09:30	09:35	09:35

Wählen Sie einen für Sie passenden Termin aus. Klicken Sie dazu auf einen freien Terminslot (siehe Abbildung, gelbe Umrandung). Ein weiteres Fenster öffnet sich. Geben Sie dort Ihre persönlichen Daten an und schließen den Prozess mit Klick auf "TERMIN BUCHEN" ab.

HINWEIS: Es kann vorkommen, dass in der Zeit, während Sie Ihre Daten eingeben, jemand anderes den Termin "wegbucht". In diesem Fall müssen Sie einen anderen Terminslot wählen und diesen buchen. Sie werden nun zur Terminbestätigung weitergeleitet. Die Buchung Ihres ersten Termins war erfolgreich. Klicken Sie auf "drucken", um die Terminbestätigung auszudrucken oder sie als PDF-Datei abzuspeichern. HINWEIS: Notieren Sie sich unbedingt Ihren Vermittlungscode und speichern Sie sich die Terminbestätigung ab bzw. drucken diese aus. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Organisation vor Ort beim Impfzentrum reibungslos abläuft.

Bitte bestätigen Sie Ihre E-Mail

Sie haben Ihre E-Mail zur Terminbenachrichtigung Ihrer Corona-Impftermine angegeben. Bitte bestätigen Sie diese, damit wir Ihnen terminrelevante Informationen zusenden können:

E-MAIL BESTÄTIGEN

Gehen Sie nun erneut zu Ihren E-Mails. Öffnen Sie die E-Mail zur Bestätigung Ihrer E-Mail-Adresse (siehe Abbildung), um eine Terminbestätigung zu erhalten und den Termin – falls nötig – absagen zu können.

Die Terminbestätigung aus der E-Mail kann zur Einlasskontrolle am Impfzentrum verwendet werden.

Den zweiten Termin buchen Sie eigentlich wie den ersten: Gehen Sie erneut zu der E-Mail mit den Vermittlungs-codes. Klicken Sie nun auf "TERMIN 2 BUCHEN". Sie werden automatisch zu der Internetseite des Impfterminservice in ihrem Webbrowser weitergeleitet. Lesen Sie den angezeigten Text gründlich und klicken im Anschluss auf "TERMIN SUCHEN". Buchen Sie Ihren zweiten Termin entsprechend des Prozesses für den ersten Termin. HINWEIS: Es kann vorkommen, dass bereits alle Termine in dem gesuchten Zeitraum ausgebucht sind. Die Impfzentren sind für das Einstellen der Termine verantwortlich und werden je nach vorhandenem Impfstoff neue Termine einstellen. Sollten sie keine Termine finden, probieren Sie es in den darauffolgenden Tagen erneut.

Haben Sie Ihren ersten und zweiten Impftermin, bringen Sie bitte zum Impfzentrum mit:

- Ihren Ausweis (auch wenn der abgelaufen ist).
 - Versichertenkarte der gesetzlichen Krankenkassen.
 - Impfpass
 - Medikamentenplan.
- Wenn Sie Gerinnungshemmer (Marcumar, Eliquis, ASS100 etc.) einnehmen, sagen Sie das bitte beim Beratungsarzttermin und beim Spritzen extra nochmals.

Die Impfung kostet nichts, sie wird aus Steuermitteln bezahlt.

Für jeden gebuchten Termin kommt noch eine Mail mit einem Link, den man anklickt und das war es gewesen. Hier kommt leider keine Bestätigung. Nur wenn man den Link ein zweites Mal anklickt meldet das System, dass die Termine bereits bestätigt wurden. Ist auch eine Art Bestätigung und ist besser als Nichts. Am Morgen der Impfung kommt eine Erinnerungsmail mit einem Hinweis auf diverse Unterlagen, die man vorab ausfüllen und ausgedruckt mitnehmen kann. Da ist dann ein QR-Code drauf, der im Impfzentrum die Erfassung der Daten beschleunigt. Das war es dann gewesen mit der Buchung.

Erfahrungen unseres SBR-Kollegen Wolfgang Prestel:

Dass das System nicht hundertprozentig ist, darf kein Grund sein, es nicht zu nutzen. Es ist besser als kein Buchungssystem und deswegen müssen wir mit den Mängeln zurzeit leben. Ich habe am Freitag 19.2.21 um ca. 7:20 Uhr den Prozess durchgespielt und konnte für den Dienstag 23.2. den Termin buchen (!). So knapp sind die Termine also nicht und auch nicht auf Wochen ausgebucht. Allerdings abends soll es schlechter sein. Man muss sich also einfach darum kümmern und es muss einem etwas daran liegen. Jeweils um Mitternacht werden die Termine für einen weiteren Tag freigeschaltet. Wer einen Ersttermin hatte, für den ist der Impfstoff für den zweiten Termin reserviert. Jeder bekommt also beide Impfungen mit demselben Impfstoff.

Red.

Unser Appell an alle Kolleg*innen, Leser*innen und alle anderen:

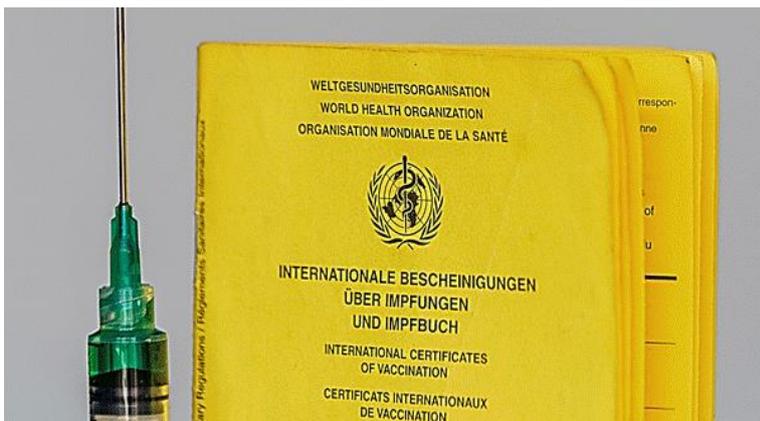


Innerhalb eines Jahres haben verschiedene Biotechnologieunternehmen weltweit Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 entwickelt. Sie sind überaus wirksam und die einzig wirksame Waffe im Kampf gegen die Pandemie. Wir gehen davon aus, dass es bald -wenn Impfstoffe endlich wie vereinbart geliefert werden- deutlich weniger kompliziert sein wird, eine Impfung zu erhalten, sogar beim eigenen Hausarzt.

Und lassen Sie sich nicht ins „Bockshorn“ jagen von irgendwelchen „Experten und Verschwörungstheoretikern“.

Jede Impfung, egal mit welchem Impfstoff, ist immer besser als keine Impfung.

Ganz wichtig: Bitte den Impfpass mitnehmen zu den Impfterminen!



Achtung! Wichtige Information:

AKTUELL

Ab sofort dürfen sich alle „70+“ zur Corona-Impfung anmelden

Ab sofort können sich **alle Personen ab 70 Jahren**, alle 16- bis 17-jährige Impfberechtigte nach § 3 der Bundesimpfverordnung und alle Menschen ab 65 wie beispielsweise Lehrer, Vorerkrankte, medizinisches Personal sowie Menschen mit geistigen Behinderungen impfen lassen.

Damit sind nun in Baden-Württemberg 1,7 Millionen Personen zusätzlich impfberechtigt.

„CORONA“ WANDERPLAN 2021 (MIT ???)

In der Gremiumssitzung mussten wir unsere Planung überdenken. Und bereits zwei Veranstaltungen streichen. Trotzdem möchten wir die Wanderungen bis einschließlich Juni 2021 im Programm stehen lassen. Was aber das Infektionsgeschehen „Corona“ und unsere Politiker angeht, müssen wir alles unter dem Zusatz „vorläufig“ ansehen.

Bitte bei allen Fahrten ab Stuttgart Hbf. beachten: Treffpunkt vor der Abfahrt -zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften- ist in der Arnulf-Klett-Passage Nähe Polizeistation.

Achtung: Evtl. Fahrplanänderungen beachten.

15.04.2021: Wanderung

Forsthaus I – Bernhardsbachtal – Bärensee – Katzenbachsee – Naturfreundehaus Vaihingen

Treffpunkt: Feuerbach Busbahnhof am Kiosk 09:20 Uhr, Abfahrt: 9:39 Uhr Bus 91 vor dem Kiosk, Ankunft ca.10:05 am Forsthaus Parkplatz

Start: 10:10 Uhr am Forsthaus Parkplatz

Gehstrecke: Forsthaus I – Wildschweingehege – Bernhardsbachtal – Bärensee – Büsnau – Katzenbacher See – Naturfreundehaus Vaihingen.

Zwei kräftige Anstiege, einer mit ca. 10 min und ein zweiter (vor dem Ziel) ca. 15 min. Ansonsten meist eben bzw. kürzere leichtere Anstiege.

Gesamtstrecke 9,5 km, reine Gehzeit ca. 2 Std, 30 min. Einkehr: Naturfreundehaus Vaihingen, ca. 13:00 Uhr. Danach noch ca. 15 min Fußweg zur Bushaltestelle Lauchhau.

Rückfahrt: mit Bus 91 „Lauchhau Pos3“ zur Uni Vaihingen – Umstieg auf die S-Bahnen oder weiter bis Feuerbach Bf – immer **26, **56, bzw. Bus 748, oder Bus 92 „Lauchhau Pos.1“, allerdings jeweils nur stündlich **36 **48 zur Uni Vaihingen

Wanderführer: Gerhard Wäschle, Tel.: 0711 / 886 886

20.05.2021: Wanderung

Von Ost nach West durch das tiefe und wildromantische Marbachtal

Treffpunkt: Hbf.-Klettassage um 8:50 Uhr. Alles VVS!

Abfahrt: Stgt Hbf. oben um 9:20 Uhr mit RB 13 Ri. Ellwangen, Gleis 13.

Achtung: nicht versehentlich in den IRE einsteigen, dieser hält nicht in Lorch

Ankunft: Lorch Bhf. um 9:56 Uhr, weiter um 10:10 Uhr mit OVG Bus 11 bis Rattenharz Pulzhofweg, an 10:24 Uhr.

Gehstrecke: ca. 8,5 km, ein steiler Abstieg über Wurzelwerk (10 Min.), 125 Höhenmeter, sonst seniorenrechtliches Wandern bis zur Einkehr: im Marbach-Imbiss am Waldrand, mit einfacher Vesper, danach 1,5 km (Asphaltstraße) bis zur Haltestelle: Börtlingen-Zell, Rechberghäuser Str.

Rückfahrt: ab Haltestelle: immer **26 (stündlich) 3 Min. Fahrzeit bis Schloss-Markt Rechberghausen. Weiter mit Bus 260 nach Schorn-dorf oder mit Bus X 93 nach Lorch.

Bitte wasserfeste Wanderschuhe, evtl. Stöcke

Wanderführerin: Margot Dönges,
Tel.: 0 71 81 / 88 49 363 bzw. 0175 - 5920414

17.06.2021: Wanderung

Von Marbach nach Ludwigsburg



Treffpunkt: Stgt Hbf. um 9.10 Uhr bzw. Marbach um 9.50 Uhr

Abfahrt: Stgt Hbf. um 9.23 Uhr mit S 4 nach Marbach, an 9.50 Uhr

Gehstrecke: ca. 8 km, 2,5 – 3 Stunden, eine leichte Steigung über ca. 70 Höhenmeter. Wir wandern durch die Altstadt von Marbach hinunter zum Neckar, entlang dem Neckar zuerst unten dann oberhalb bis Ludwigsburg-Hoheneck

Einkehr: Gaststätte Krauthof LB-Hoheneck

Rückfahrt: vom Krauthof ca. 6 Gehminuten zur Bushaltestelle Bottwartalstraße, von dort alle 10 Minuten mit Bus 427 zum Bahnhof Ludwigsburg (8 Min.), von dort mit S-Bahn bzw. RE Richtung Stuttgart

Wanderführer: Ewald Schäfer,
Tel.: 0 71 41 / 86 02 81 und 01703464237

Urlaubsreise nach Inzell

Vorabinformation (unter Vorbehalt der „Corona-Lage“)

Wir planen unsere diesjährige Mehrtages-Reise in der Zeit vom 11. - 17.09.2021 mit dem Erholungswerk nach Inzell. Diese Reise hatten wir bereits im vergangenen Jahr im Programm. Aber wegen der Pandemie musste diese abgesagt werden.

Im Berchtesgadener Land und in Österreich wollen wir Interessantes miteinander erleben. Wir laden Sie herzlich ein, daran teilzunehmen. Ein buntes Angebot, für jeden Geschmack, für Sie und Ihn, für Herz und Verstand, haben wir zusammengestellt und hoffen, dass es Ihnen gefällt. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Wohnen werden wir vor den Toren Inzells in der Ferienanlage des Erholungswerks Post/Postbank/Telekom. Die Häuser dort sind vollständig renoviert. Reiseleitung ist Frau Margot Dönges.

Nach erfolgreich überarbeiteter Organisation mit dem Erholungswerk werden wir eine detaillierte Einladung mit allen Programmpunkten und Reiseinformationen sowie den erforderlichen Anmeldunterlagen an alle Interessenten*innen verschicken.

Die Damen und Herren, die sich bereits im vergangenen Jahr angemeldet hatten, werden von Margot Dönges direkt kontaktiert. Red.



AUSBLICK IN DEN HERBST 2021

Am Donnerstag, den 07. Oktober 2021 starten wir zum Ausflug: „Landwirtschaft, gestern und heute“. Schon am 08. August 2019 hatten wir mit der Familie Kaut in Göggingen die Details für den Besuch auf ihrem Alpakahof vereinbart. Die Zahl der Tiere ist inzwischen auf fast 90 Tiere angewachsen. Bei einer Führung über den Hof können wir die knopfäugigen, bei uns längst akklimatisierten Alpakas ausgiebig bewundern.

Wir erfahren viel über ihre Haltung und Pflege und den Nutzen der Tiere. Auch warum mutige Landwirte neue Wege gehen ist ein Thema. Zur Mittagszeit sitzen wir an überdachten Schranntischen und werden mit Flammkuchen und Gegrilltem versorgt. Wer möchte, kann auch einkaufen, es gibt einen Hofladen, u.a. mit Hochwertigem aus Alpakawolle.



Nachmittags fahren wir ins 8 km entfernte Seifertshofen zum Bauernmuseum Kiemele. Bei diesem leidenschaftlichen Sammler findet sich so ziemlich alles, was man früher als Landwirt brauchte, allerdings wie „Kraut und Rüben“ durcheinander. Nichts wird entsorgt, irgendwann braucht man es, oder jemand kauft ein Uralt-Gerät, ein Paar alte Lederstiefel.

Inzwischen sind die Riesentraktoren und auch Wehrmachtsfahrzeuge der Kiemeles fast ordentlich sortiert zu bestaunen. Das ist unser Kontrastprogramm zum Vormittag. Neben dem Hof gibt es ein Café -Restaurant, zum Ausruhen, wenn das Museums-Chaos zu viel wird. Aber man muss es eben mal gesehen haben!

Ob wir den Tag anschließend auf dem Rückweg noch gemütlich ausklingen lassen, hängt von der Personenzahl ab. Vorfreude ist die schönste Freude und wir sehen unsere Arbeit bestätigt, wenn das Angebot Ihr Interesse findet. Unsere Einladung mit genauen Angaben erfolgt rechtzeitig! MD

ADVENTSNÜSSE GEKNACKT?

Hier kommen die Lösungen:

In unserer letzten Ausgabe fanden Sie auf der Seite 8 auch zwei Rätsel unter der Überschrift „Nüsse knacken“ und „Gutsle backen im Advent“. Leider haben wir keine Leserpost erhalten und somit auch keine Einsendungen mit einer Auflösung. Es waren wohl sehr harte Nüsse.

Rätsel 1: Wer ist der Lokomotivführer?

Kraus, Mahler und Limbach sind Heizer, Bremser und Lokführer eines Zuges, aber nicht in der Reihenfolge! Ebenfalls im Zug reisen drei Geschäftsleute gleichen Namens: Herr Kraus, Herr Mahler und Herr Limbach. Herr Kraus wohnt in Stuttgart. Herr Limbach verdient 44.000,00 € im Jahr. Der nächste Nachbar des Bremsers, einer der Reisenden, verdient genau 3-mal so viel wie der Bremser. Mahler schlägt den Heizer beim Schachspiel. Der Reisende, der den gleichen Namen hat wie der Bremser, wohnt in Rottweil.

Also:

Der Bremser, der auf halbem Weg zwischen Ulm und Lindau wohnt, wohnt auch in der Nähe des Herrn der 3-mal so viel verdient wie der Bremser.

Es kann nicht Herr Limbach sein, weil dessen Gehalt sich nicht durch 3 teilen lässt. Es kann auch nicht Herr Mahler sein, weil Herr Mahler ein Nachbar des Bremsers ist, der auf halbem Weg zwischen Ulm und Lindau wohnt.

Der Reisende, der den gleichen Namen wie der Bremser hat, wohnt in Rottweil

Es kann nicht Herr Kraus sein, weil Herr Kraus in Stuttgart wohnt.

Es muss somit Herr Limbach sein. Folglich heißt der Bremser ebenfalls Limbach.

Mahler schlägt den Heizer beim Schachspiel, der Heizer muss also Kraus sein.

Der Lokomotivführer heißt somit Mahler!

Rätsel 2: Gutsle backen?

Man braucht für das Rezept 3 Tassen Mehl, hat aber nur einen Messbecher der zwei Tassen fasst und einen weiteren Messbecher der 7 Tassen fasst. Keiner der Messbecher hat weitere Unterstriche. Wie lassen sich mit den beiden Messbechern exakt 3 Tassen Mehl abmessen?

Also:

Der große Messbecher (für 7 Tassen) wird mit Mehl gefüllt.

Dann nimmt man zwei Tassen Mehl mit dem kleinen Messbecher ab und gibt sie zurück in die Mehltüte.

Der kleine Messbecher wird nun noch einmal mit 2 Tassen Mehl aus dem großen Messbecher gefüllt, so dass man insgesamt 4 Tassen Mehl weggenommen hat und der große Messbecher folglich noch 3 Tassen Mehl enthält.

Alles nach 'The Triachic Mind', basierend dem Werk des Psychologen Robert J. Sternberg. Frei ins Deutsche übertragen von MD



Liebe Leserinnen und Leser unseres Seniorenmonitors, wir hoffen, dass Ihnen dieses Heft gefallen hat und dass wir künftig wieder über unsere Veranstaltungen berichten können. Unsere Ausgabe 2-2021 wollen wir im Juni '21 herausgeben. Bis dahin wünschen wir Ihnen allen schöne Ostertage und Sonnenschein.

**Bleiben Sie bitte gesund.
Ihr Redaktionsteam**