

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.

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



Sommerausgabe (2-2021)
Verteilt am 29. Juni 2021



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.



Schönes Schorndorf

Inhaltsverzeichnis

WICHTIGE ADRESSEN.....	2
EDITORIAL 2-2021.....	3
DAUERTERMINE	4
SENIOREN-SPRECHSTUNDE	4
SENIOREN-STAMMTISCH	4
BESUCHSDIENST	4
UMGANG MIT FOTOGRAFIE.....	4
GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM	5
WIR TRAUERN UM	5
INFORMATIONEN	6
UNSERE GRUPPENREISE NACH INZELL.....	6
NEUES VOM ERHOLUNGSWERK.....	6
AUSZEITWOCHE, EIN SPECIAL IHRES ERHOLUNGSWERKS	7
BUCHTIPP.....	8
ALLE SPRECHEN VON PODCASTS.....	8
SCHMUNZELECKE	8
DAS KINO IM KOPF	9
AKTIVITÄTEN	11
EINLADUNG ZUR RADTOUR MIT ANDREAS.....	11
NORDIC WALKING – GEHE DEINEN WEG.....	11
BESOLDUNGSERHÖHUNG TEIL 2.....	12
WAS MACHT DIE LUCA-APP?	12
ZOOM, KONTAKTLOSER „KONTAKT“	13
KULANZREGELUNG DER POSTBANK	14
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT	15
EINKOMMENSTEUER 2020	17
AUTOFAHREN IM ALTER	17
AUSBLICK 2021	19
GEFÜHRTE WANDERUNGEN	19
EINE URLAUBSREISE NACH INZELL.....	19
EINEN TAGESAUSFLUG NACH GÖGGINGEN	19
EINE VIRTUELLE REISE NACH ERITREA	20
NORDIC WALKING AM ERSTEN MITTWOCH IM MONAT	20
RADTOUR MIT ANDY JEDEN 3. MITTWOCH IM MONAT	20
SENIORENMONITOR 3/2021	20

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 Bezügemittellungen, Fragen zu Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmittellungen 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,

Licht am Ende des Tunnels!

Wir haben gerade eine schwere Zeit im Hinblick auf die persönlichen Kontakteinschränkungen durchgemacht. Die sozialen Kontakte waren auf ein Minimum beschränkt. Und als ob die Infektionslage uns nicht schon genug in unseren vier Wänden festhielt, hatte sich auch noch das Wetter gegen uns verschworen und uns die kältesten und trübsten Frühlingsmonate seit rund vierzig Jahren beschert.

Damit war ein großer Teil unserer Kontakte nur über E-Mail, Telefon, Threema, WhatsApp, Zoom, Skype usw. möglich. Vielleicht haben wir im Umgang mit diesen Medien dazugelernt, oder zumindest die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist uns diesen neuen Medien, auch im gesetzteren Alter nicht zu verschließen. Aber wie gut und wichtig diese Medien auch sind, sie ersetzen nicht den direkten persönlichen Kontakt. Sie ersetzen nicht den Sportverein, nicht die Wanderung in größerer Gruppe, nicht den Geruch und das Stimmengewirr in einem Besen oder einer Gartenwirtschaft und schon gar nicht das Treffen im Freundes- und Familienkreis ohne Einschränkungen der Personenzahl.

Die Einschränkungen trafen uns als Seniorenbeiräte auch in besonderem Maße, da wir unsere Programme permanent entsprechend der jeweiligen Corona Lage schieben und anpassen mussten und müssen und die so wichtigen persönlichen Kontakte nicht stattfinden durften. Dennoch werden wir Ihnen auch in dieser Ausgabe mit einem Schuss Optimismus einen Ausblick auf unsere aktualisierten Planungen für das 2. Halbjahre geben.

Ein Lichtblick, auf den wir so lange haben warten müssen, sind die sinkenden Corona-Zahlen und die Entspannung auf den Intensivstationen.

Sicher werden auch künftig noch Corona Tests, die LucaApp, und AHA Regeln in unserem Alltag eine wichtige Rolle spielen. Aber wenn alle etwas Vernunft und Solidarität walten lassen, indem wir ein paar Regeln beachten, werden wir bestimmt in naher Zukunft wieder bedenkenlos reisen, oder im Winter auch einen Bummel über die Weihnachtsmärkte machen können. Und schauen wir mal, vielleicht funktioniert es ja auch bald mit dem fälschungssicheren europäischen Impfausweis als Smartphone-App, der auch weitere Vereinfachungen bringen soll. Wir halten durch, denn wir sehen das Licht am Ende des Tunnels und freuen uns auf die Zeit ohne Masken und auf euch bei unseren Programmen.

**Sie können uns auch gerne
Wünsche zukommen lassen,
sei es im Gästebuch oder per
E-Mail
sowie auch auf dem Postweg
und telefonisch sowieso,
was für sie von Interesse ist.**

**Wir freuen uns auf
Nachrichten von Ihnen.
Bleiben sie gesund.**



**Herzlichst
Ihr Manfred
Wunderlich**

vom Sprecherteam im 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 Online) 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

PC-Probleme?
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**Zum 70. Geburtstag**

Beate Becker, Gudrun Dräbelhoff-Leemann,
Marianne Goller, Wolfgang Hinderer, Anita
Hoffmann, Rolf Küchle, Reinhard Schöberl

Zum 75. Geburtstag

Hans Jürgen Domnik, Hans Dieter Klein, Otto
Scheu, Manfred Trost, Walter Wagner

Zum 80. Geburtstag

Norbert Decker, Karin Kaufmann, Alice Lesch,
Irene Piffko

Zum 85. Geburtstag

Marga Bubeck, Eva, Meister, Elisabeth
Piontek, Klaus Schmuck

Zum 90. Geburtstag

Willi Bazlen, Edmund Harrer, Werner Mei-
necke, Eugen Schmuck

Zum 91. Geburtstag

Gertrud Bühner, Heinz Krieger, Rita Lammers,
Rolf Pohlmann, Friederike Urban

Zum 92. Geburtstag

Ellen Boetius, Gertrud Dörr, Hilda Hepper,
Hildegard Knapp, Bruno Mangelkramer,
Serena Schuldt

Zum 93. Geburtstag

Emma Arnold, Helga Schultheiß

Zum 94. Geburtstag

Ruth Knittel, Hans Römer, Irmgard Zürn

Zum 95. Geburtstag

Josef Herter, Rosemarie Kicherer

Zum 96. Geburtstag

Rosa Ross

Zum 98. Geburtstag

Anna Schäfer

Zum 101. Geburtstag

Elisabeth Eipper

Zum 103. Geburtstag

Ursel Lorenz

WIR TRAUERN UM

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

Marianne Bürkle und Herta Nobbe

IN EIGENER SACHE

Wichtiger Hinweis zur Veröffentlichung Ihrer Daten
zu den o. a. Gedenktagen („runde“ Geburtstage,
alle über 90 und Trauerinformationen):

Wenn Sie keine Veröffentlichung Ihrer Daten
wünschen, schicken Sie der Redaktion bitte eine
diesbezügliche Nachricht. 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 dienstags von
10 bis 12 Uhr unter 0160 97 73 61 08. Per Te-
lex sind wir derzeit wie folgt zu erreichen:
0322 22 49 67 12

LESERZUSCHRIFT

Hallo Zusammen, hier noch eine wichtige Er-
gänzung zum Senioren-Monitor Frühjahrsaus-
gabe (1-2021) Seite 8 mit dem Thema **HIN-
WEISE ZUR RENTENBEANTRAGUNG bei
der DRV und VAP.**

Die Bundesanstalt für Post und Telekommuni-
kation verschickt immer rund 3 Monate vor
dem fälligen Renten-Regeleintrittstermin, also
mit 65+x Monate/Jahren, einen „Nachweis der
Mitwirkung“. In diesem Pflicht-Fragebogen
wird abgefragt, ob Rente bereits beantragt
wurde oder noch nicht, sowie der zuständige
Rentenversicherungsträger und die Renten-
nummer. Also: vergessen oder unterlassen ei-
nes Rentenanspruchs wird so vermieden.
Mit freundlichen Grüßen Robert Mayer.
Vielen Dank für diese Information. Red

INFORMATIONEN

UNSERE GRUPPENREISE NACH INZELL

Wir nehmen einen neuen Anlauf. Vom **10. – 17. September 2021** werden wir die im vergangenen Jahr 2020 ausgefallene Reise ins Chiemgau nachholen. Im Berchtesgadener Land und in Österreich werden wir Interessantes 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. Wir wohnen in der Ferienanlage des Erholungswerks Post/Postbank/Telekom, vor den Toren Inzells.

Es sind noch einige wenige Plätze verfügbar. Anmeldeschluss ist Montag, 19. Juli 2021

Anmeldeformular und einen Reiseprospekt gibt es bei unserer Reiseleitung. Anmeldungen sind ab sofort möglich: Vorzugsweise per Post an Frau Margot Dönges, Rechbergstraße 3, 73655 Plüderhausen,

Tel.: 07181 8849363; aber auch per E-Mail an:

margot-doenges@t-online.de

WICHTIG:

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

NEUES VOM ERHOLUNGSWERK

Neuer Online-Katalog des Erholungswerks

Entdecken Sie Ihre Lieblingsreise jetzt online. Der bewährte Urlaubskatalog des Erholungswerks steht Ihnen auch zum entspannten Durchblättern in einer Online-Version zur Verfügung.

Komfortable Funktionen machen Ihre Urlaubsplanungen zu einem Genuss: Sie finden alle Reiseziele und Themen in der praktischen Inhaltsübersicht. Ihre Urlaubsfavoriten können Sie mit einem Lesezeichen markieren. Außerdem ist es möglich, sich Notizen zu machen oder die einzelnen Seiten herunterzuladen. Sie möchten weitere Informationen zu Ihrer Reise oder Ihrem Zielgebiet? Klicken Sie einfach auf das Bild oder die Preisinformation, und Sie gelangen direkt auf die entsprechende Internetseite des Erholungswerks.

Lassen Sie sich von dem neuen Online-Katalog inspirieren.

<https://erholungswerk.flipaio.de/index.php?id=10376003>

Kontakt zu Ihrem Urlaubsteam:

Sie suchen Kontakt zu uns? Haben Fragen, Anregungen oder Wünsche?

Gerne beraten wir Sie bei Fragen zu unserem Urlaubsangebot und zum Buchungsverfahren.

Mo. – Do. von 9.00 bis 16.00 Uhr sind wir für Sie da!

NEUE RUFNUMMERN:

Urlaubstelefon: 0711 9744 12825 - Fax: 0711 9744 13599

Postanschrift: Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V., Postfach 30 03 24, 70443 Stuttgart

E-Mail

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

IMPRESSUM

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

Der Senioren Monitor erscheint dreimal jährlich.
Die nächste Ausgabe (2021-3) soll voraussichtlich
im November 2021 herauskommen.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart2,
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 Andreas Bucher (Abu).

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart2 ist ein
ehrenamtliches Organ des Betreuungswerkes
Post/Postbank/Telekom, Regionalstelle Stuttgart
v.i.S.d.P. Lothar Sohns



Bitte wählen Sie eines der untenstehenden Themen, um auf das passende E-Mail-Kontaktformular zu gelangen:

Lob & Tadel: LobundTadel@ErholungsWerk.de

Umbuchung: Aenderung@ErholungsWerk.de

Stornierung einer Buchung: Stornierung@ErholungsWerk.de

Reklamation: Beschwerdemanagement@ErholungsWerk.de

Kurzfristiges: Kurzfristiges@ErholungsWerk.de

Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Datenschutzbeauftragter@ErholungsWerk.de

Für Fragen zum Thema „Gäste aus Risikogebieten“ nutzen Sie bitte diese E-Mail-Adresse:

Kurzfristiges@ErholungsWerk.de

AUSZEITWOCHE, EIN SPECIAL IHRES ERHOLUNGSWERKS

Durchatmen, entspannen, wohlfühlen – gönnen Sie sich eine Auszeit mit Ihrem ErholungsWerk

Endlich sieht man ein Licht am Ende des Tunnels. Wir dürfen eine berechtigte Hoffnung haben, dass sich die aktuelle Situation bessert. Raus aus dem anstrengenden Alltag, neue Impulse bekommen und stärkende Eindrücke sammeln. Wie schön wäre es jetzt, einmal innezuhalten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, alle Zwänge von sich zu werfen. Das geht!

Nehmen Sie sich Zeit, um zu entspannen. Besinnen Sie sich auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit. In der Auszeit-Woche genießen Sie ein abgestimmtes und abwechslungsreiches Programm in den Ferienanlagen des ErholungsWerks. Sie lernen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Sichern Sie sich jetzt einen der Restplätze und gönnen sich Ihre persönliche Auszeit

Ostsee, Timmendorfer Strand: 22.07.21 – 27.07.21

Eifel, Prüm: 27.09.21 – 04.10.21

Chiemgau, Inzell 05.11.21 – 12.11.21

Lassen Sie sich von unserem Video-Clip inspirieren. Diesen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.Auszeit-Woche.de oder senden Sie uns eine E-Mail an Gesundheit@ErholungsWerk.de

JETZT VORFREUDE SICHERN ...

Frühbuchungsstart für Ferienanlagen des ErholungsWerks

Ist die Vorfreude für Sie auch die schönste Freude? Dann sichern Sie sich jetzt die besten Plätze in den traumhaften eigenen Ferienanlagen des ErholungsWerks.

Sie wollen im Zeitraum vom 12. November 2021 bis zum 5. Mai 2022 Urlaub machen? Am 5. Juli 2021 ist Buchungsstart für die EW-eigenen Ferienanlagen. Die Unterkünfte der Kooperationspartner des ErholungsWerks in Deutschland und Europa sowie Flug-, Schiffs-, Rad-, Wander- und Gruppenreisen für die Reisesaison 2021/2022 sind mit dem Erscheinen des neuen Katalogs ab dem 18. Oktober 2021 sofort buchbar.

Die eigenen Ferienanlagen des ErholungsWerks zeichnen sich durch Familienfreundlichkeit, eine komfortable Ausstattung und ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis aus. In Inzell, Harlesiel, Prüm und Braunlage sind auch Hunde willkommen. Alle EW-eigenen Ferienanlagen verfügen über WLAN, Bettwäsche steht als Erstausrüstung ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

Ihr Interesse ist geweckt? Buchungen tätigen Sie einfach und unkompliziert über die Webseite unter www.ErholungsWerk.de.

Hier finden Sie auch eine schnelle Übersicht über freie Unterkünfte zu Ihrem Wunschtermin. Das aktuelle Buchungsformular können Sie sich auf www.ErholungsWerk.de (Rubrik Service & Kontakt > Formulare) herunterladen. Sie haben noch Fragen? Das ErholungsWerk berät Sie gerne. Telefon: 0711 9744 12825,

E-Mail: Urlaub@ErholungsWerk.de



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

BUCHTIPP**Lektüre für den Urlaub**

Unsere Senioren-Beirätin Patricia Meder empfiehlt all jenen, die noch auf der Suche nach einer passenden Urlaubslektüre sind und gerne Krimis lesen, die im Jahr 2010 erschienene bitterböse Kriminalkomödie von Ingrid Noll. Sie erzählt auf 336 Seiten von einer Familie, die das Altern anpackt – auf unkonventionelle Art.

Es ist ein flottes Lesevergnügen vom Zusammenleben dreier Generationen unter einem Dach. *Student Max, die Buchhändlerin Petra, Ingenieur Harald und Willy Knobel, hochbetagt. Trautes Heim, Glück allein? Zwischen Maxiwindeln und mörderischer Eisenstange spielt diese bitterböse Kriminalkomödie.*

ALLE SPRECHEN VON PODCASTS

hier der Versuch einer Erklärung für alle „Unwissenden“



2020 haben in einer repräsentativen Umfrage 33 Prozent der Bundesbürger angegeben, Podcasts zu hören. Besonders beliebt waren im Jahr 2020 Podcasts zum Thema Corona. Es folgten Podcasts zu den Themen Nachrichten, Comedy sowie Sport und Freizeit.

Podcast ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus dem Wortteil „Pod“ für im Englischen: **play on demand** – ‚Abspielen auf Abruf‘ und cast von Broadcast - Rundfunk bzw. to broadcast: senden/übertragen.

Podcasts sind daher Mediendateien, vergleichbar mit Radiosendungen bzw. Videos, die unabhängig von den Sendezeiten via Internet angehört oder angesehen werden können. Meistens sind Podcasts private Sendungen, ähnlich Radioshows, mit einem bestimmten Thema. Zunehmend werden aber auch professionell produzierte Podcasts, etwa für Spezialthemen und Nachrichten angeboten.

Um Podcasts bequem hören, sehen oder herunterzuladen zu können, wird eine Vielzahl von Apps angeboten, die man sich auf sein Smartphone oder PC laden kann.

Um Podcasts bequem hören, sehen oder herunterzuladen zu können, wird eine Vielzahl von Apps angeboten, die man sich auf sein Smartphone oder PC laden kann.

Einen Podcast kann jeder erstellen bzw. produzieren sei es per Smartphone oder Laptop.

Übrigens, seit dem 8. Juni 2006 wendet sich Bundeskanzlerin Angela Merkel per Video-Podcast (Vodcast) wöchentlich samstags an die Öffentlichkeit. Merkel war die erste Regierungschefin weltweit, die dieses Medium nutzte.

CSp

SCHMUNZELECKE

Zwei betagte Jäger, die nicht mehr gut sehen, treffen sich. Über ihnen kreist ein Drachenflieger.

„Meint der eine: „erstaunlich wie groß die Greifvögel inzwischen werden.“

Darauf der andere: „Ja, gestern habe ich auf einen geschossen, der hat doch glatt einen erwachsenen Mann fallen lassen.“

DAS KINO IM KOPF

Warum wir träumen? Über den Sinn und Zweck des Träumens streitet die Wissenschaft. Fest steht jedenfalls, dass der Mensch seelisch und körperlich krank wird, wenn man ihn am Träumen hindert.



Warum träumen wir?

Jeder tut es. Auch wenn viele Leute behaupten, sie träumten nie. Sie wissen nur nicht, dass sie träumen, weil sie sich nicht daran erinnern können. Jeder träumt dreifach bis viermal pro Nacht, insgesamt ungefähr zwei Stunden lang. Frauen anders als Männer und Kinder anders als Greise. So viel steht fest. Was bis heute aber nicht wissenschaftlich genau geklärt ist: welchen Sinn und Zweck für den Menschen das Träumen hat.

Der Sinn des Träumens

Die Forscher vertreten da unterschiedliche Standpunkte. „Es ist vollkommen sinnlos“, sagen die einen. „Wir brauchen den Traum, um unsere täglichen Erlebnisse zu verarbeiten“, behaupten die anderen. „Wir träumen, um zu vergessen und unser Gedächtnis gewissermaßen auszumisten – eine Art Selbstreinigungsmechanismus des Gehirns“, sagen die Dritten. Und die Vierten: „Wir brauchen Träume, um besser lernen zu können.“

Vermutlich haben alle recht. Es gibt übrigens noch weitere mögliche Funktionen des Traums. Schlaf und Traum sind erforderlich für die Gehirnreifung. Man weiß, dass Neugeborene besonders häufig Traumphasen haben. Nur eines können Träume ganz bestimmt nicht: die Zukunft vorhersagen, wie das häufig von selbst ernannten Traumdeutern behauptet wird.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Träumen

Die Wissenschaft weiß heute eine ganze Menge über Dauer und Art des menschlichen Träumens. Zum Beispiel wurde das Hormon Vasotocin entdeckt, das während der Traumphasen in der Zirbeldrüse gebildet wird und das offenbar neben dem Schlafhormon Melatonin unverzichtbar ist für das Träumen.

Wir wissen auch, dass etwa die Hälfte unserer Traumzeit in die sechste und siebte Stunde des Nachtschlafes fällt.

Längst hat sich die moderne Traumforschung von der Theorie Sigmund Freuds verabschiedet, jedem Traum liege ein uneingestandener (sexueller) Wunsch zugrunde. Sex ist zwar ein Thema bei Träumen von Männern und Frauen, aber nur jeder zehnte Traum hat erotische Bezüge.

Heute wird angenommen, dass vor allem Dinge, die den Menschen bei der Arbeit und während der Freizeit beschäftigen, dann auch die nächtlichen Träume bestimmen.

Logik wird ausgeschaltet

Dass Träume oft wirr, gefühlstief und bizarr erscheinen, hat damit zu tun, dass das Gehirn aus Erholungsgründen das kritische Bewusstsein ausschaltet. Kontrollinstanzen, die auf Logik achten, werden im Schlaf einfach abgestellt. Dafür werden Gehirnareale, die Gefühle produzieren, gleichzeitig besonders aktiv. Übrigens stimmt die häufig gehörte Behauptung

Traumphasen

- ordnen das Gedächtnis,
- dienen dazu, durch Verarbeitung von Erlebnissen die Individualität des Menschen aufrechtzuerhalten,
- füttern das Unterbewusstsein mit Impulsen aus dem Alltag,
- können Gefühle und Stimmungen, auch Kränkungen und Blamagen verarbeiten helfen,
- sind unverzichtbar für das geistige und seelische Entspannen,
- unterstützen bei der Lösung von Alltagsproblemen.

nicht, dass Träume nur eine Sekunde dauern. Ein amerikanisches Schlaflabor hat als Rekord einen Traum gemessen, der drei Stunden und acht Minuten lang dauerte. Es ist auch nicht richtig, dass der Mensch nur in den sogenannten REM-Phasen (Rapid-Eye-Movements-Phasen) träumt, in denen schnelle Bewegungen der Augen beobachtet werden. Träume können die ganze Nacht über auftreten.

Eine große Hoffnung der Wissenschaft hat sich leider nicht erfüllt: die Vermutung, dass der Mensch im Traum durch das Abspielen von Tonbändern Fremdsprachen, Atomphysik und die Kulturgeschichte der

Was passiert, wenn wir träumen?

Ganze Heerscharen von Wissenschaftlern haben sich damit beschäftigt, was beim Träumen passiert und wie Träume verlaufen. Hier einige interessante Erkenntnisse:

- Träume bestehen zu mehr als der Hälfte aus Bildern, zu einem Viertel aus akustischen Eindrücken, zu 20 Prozent aus Körperempfindungen und zu 0,5 Prozent aus Gerüchen und Geschmacksempfindungen.
- Männer träumen doppelt so oft von Männern wie von Frauen, Frauen dagegen von beiden Geschlechtern gleich häufig.
- Frauen träumen häufiger von Ereignissen in der Wohnung, Männer dagegen von Situationen im Freien.
- Kinder träumen häufiger vom Fliegen und von Tieren als Erwachsene, haben aber auch häufiger Alpträume.
- Blinde träumen genauso intensiv wie Sehende. Wer aber vor dem 5. Lebensjahr erblindet, der träumt nicht in Bildern.
- Geräusche, Gerüche, Lichteffekte, Temperaturänderungen wie etwa Straßenlärm, Weckerklingeln oder der Duft von Kaffee können Einfluss auf Traumhandlungen nehmen.
- Was kaum je in Träumen vorkommt: Rechnen, Schreiben oder Lesen.

Menschheit lernen könne. Alle Versuche in dieser Richtung haben sich als nutzlos erwiesen. Trotzdem sind Schlaf und Traum enorm wichtig für das Lernen: Das tagsüber Gelernte bleibt nämlich nur dann richtig im Gedächtnis haften, wenn ein erholsamer Schlaf mit angeregten Träumen folgt. Denn im Traum erfolgen biochemische Prozesse, die Gehirnzellen neu miteinander verbinden und so die Erinnerungen vom Tag im Gedächtnis behalten. Hindert man dagegen Menschen nach dem Lernen am Schlaf, dann wird das Erlernete nicht im Gedächtnis verankert.

Übrigens stimmt die häufig gehörte Behauptung nicht, dass Träume nur eine Sekunde dauern. Ein amerikanisches Schlaflabor hat als Rekord einen Traum gemessen, der drei Stunden und acht Minuten lang dauerte. Es ist auch nicht richtig, dass der Mensch nur in den sogenannten REM-Phasen (Rapid-Eye-Movements-Phasen) träumt, in denen schnelle Bewegungen der Augen beobachtet werden. Träume können die ganze Nacht über auftreten.

Eine große Hoffnung der Wissenschaft hat sich leider nicht erfüllt: die Vermutung, dass der Mensch im Traum durch das Abspielen von Tonbändern Fremdsprachen, Atomphysik und die Kulturgeschichte der Menschheit lernen könne. Alle Versuche in dieser Richtung haben sich als nutzlos erwiesen. Trotzdem sind Schlaf und Traum enorm wichtig für das Lernen: Das tagsüber Gelernte bleibt nämlich nur dann richtig im Gedächtnis haften, wenn ein erholsamer Schlaf mit angeregten Träumen folgt. Denn im Traum erfolgen biochemische Prozesse, die Gehirnzellen neu miteinander verbinden und so die Erinnerungen vom Tag im Gedächtnis behalten. Hindert man dagegen Menschen nach dem Lernen

am Schlaf, dann wird das Erlernete nicht im Gedächtnis verankert.

Gönnen wir unserem Gehirn also ausreichend Schlaf und lassen die Träume kommen.

Textquelle: obx-medizindirekt

aktiv Februar / März / April 2021 (übernommen von der Deutschen Seniorenliga DSL e. V.)

AKTIVITÄTEN

WER KENNT NICHT DEN SPRUCH: „WER SEIN FAHRRAD LIEBT, DER SCHIEBT“

Das könnte in nächster Zeit auf viele Radler zukommen: denn aufgrund der weltweiten Wachstumsrate von über 30% bei der Fahrradbranche, löst dieser Boom lange Wartezeiten bei der Beschaffung von Ersatzteilen, insbesondere bei Bremsen und Schaltungen aus.

Mit über 5 Millionen verkauften Fahrrädern im letzten Jahr war dies allein in Deutschland gegenüber dem Vorjahr ein Plus von 17%. Das allerdings bedeutet auch, wer z.B. ein bestimmtes Pedelec will, der muss inzwischen durchaus etwas Geduld aufbringen.

Daher nicht vergessen, die Fahrräder rechtzeitig zu überprüfen und, bevor die große Urlaubswelle beginnt, gegebenenfalls zum Kundendienst bringen. Dann könnt ihr auch ganz entspannt mit Andreas Bucher losradeln. MW



EINLADUNG ZUR RADTOUR MIT ANDREAS

Unser Radtreff, -immer am dritten Mittwoch im Monat um 11 Uhr,- musste einen neuen Startpunkt erhalten, da im Verwaltungszentrum Nauheimer Straße in Bad Cannstatt (ehemaliges VZS der Telekom) mittlerweile die gesamte Außenanlage umgestaltet wird, gibt es hier nun mehr weder Brunnen noch Bäume. Zurzeit ist dort alles abgesperrt.

Für unseren Radtreff -immer am dritten Mittwoch im Monat um 11 Uhr-gilt ab sofort:

Wir treffen uns an der U-Bahn Haltestelle Max-Eyth-See in Stuttgart-Hofen.

Ich freue mich über jede Teilnahme.

Voraussetzung ist, dass es wegen Covid-19 keine Einschränkungen gibt. Bitte richtet Eure Fragen, Anmeldungen oder gerne auch Anregungen an:

Andreas Bucher, E-Mail: andy.bucher@t-online.de

Telefon: 0151 56545421

Wegen der Infektionsschutzverordnung ist zurzeit eine Anmeldung zum Fahrradtreff vorgeschrieben. Bitte auch in die Homepage der Landesregierung schauen:

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

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

NORDIC WALKING – GEHE DEINEN WEG

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



Nordic Walking als sanfte Fitness macht 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 nebenbei sogar noch „schwätze“ dabei. 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. Anmeldung ist keine erforderlich. Wir starten wieder am Mittwoch, den 7. Juli 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, T 0711/30 00 09 3

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

BESOLDUNGSERHÖHUNG TEIL 2

Nachtrag zur Pensionserhöhung 2021/2022

In der Märzausgabe unseres Seniorenmonitors haben wir über den Referentenentwurf zur Besoldungs- und Versorgungsanpassung berichtet.

Entgegen dem Referentenentwurf beschränkte sich der Gesetzentwurf, der am 19.06.2021 im Bundestag verabschiedet wurde auf eine zeit- und weitgehend systemgerechte Übertragung des Tarifiergebnisses auf die Beamten.

Wie ver.di berichtet wurde der ursprüngliche Vorschlag des BMI, den Familienzuschlag zu reformieren und einen regionalen Ergänzungszuschlag als eigenständigen Besoldungsbestandteil einzuführen, aus dem Gesetzentwurf herausgenommen, da es für deren Umsetzung einer weiteren Diskussion bedarf. Eine mögliche Umsetzung dieser Pläne bleibt damit den parlamentarischen Beratungen des Gesetzentwurfs bzw. einer weiteren Gesetzesinitiative der Bundesregierung vorbehalten.



Die Reformierung des Familienzuschlag 1, wie im Referentenentwurf angedacht, hätte zur Folge gehabt, dass der Familienzuschlag bei verwitweten Beamt*innen nach einer Übergangsfrist von 24 Monaten entfallen wäre. Es bleibt also abzuwarten, inwieweit dieses Thema weiter behandelt wird.

Die Versorgungserhöhung rückwirkend zum 01.04.2021 erfolgte bereits mit den Bezügen im Juni.
CSp

WAS MACHT DIE LUCA-APP?

Eine kurze Erklärung



Die Luca-App macht Begegnungen mit Corona-Infizierten an öffentlichen Orten, wie Restaurants, Veranstaltungen oder Geschäften nachvollziehbar. Über die Luca-App „checkt“ man sich beim Betreten mit einem QR-Code ein. Das "Einchecken" mit der Luca-App ersetzt das händische Erfassen auf der Papier-Gästeliste.

Stellt sich heraus, dass man gleichzeitig mit einer infizierten Person in derselben Veranstaltung war, wird man vom Gesundheitsamt, das direkt an die App angeschlossen ist, benachrichtigt und kann sich sofort in Quarantäne begeben.

Mit der Luca-App können infizierte Personen ihre Besuchshistorie dem Gesundheitsamt selbst freigeben. Jede positiv getestete Person entscheidet selbst, ob sie diese Informationen mitteilt.

Die Vorteile der Luca App liegen auf der Hand, denn mit der aktuellen Corona App muss das Gesundheitsamt über die Papier-Gästelisten den Personenkreis ausfindig machen und ebenfalls alle betroffenen Personen informieren.

Personen, die kein Smartphone besitzen, können mit einem speziellen Schlüsselanhänger die Funktionalität trotzdem nutzen. Ein solcher Schlüsselanhänger ist das analoge Gegenstück der Luca-App und kann über einen Webshop oder direkt beim Veranstalter kostenfrei bestellt werden. Abu

ZOOM, KONTAKTLOSER „KONTAKT“

Man kann sich sehen, hören und unterhalten. Aber nur anschauen, nicht anfassen. Das ist das Motto einer virtuellen Zusammenkunft am Bildschirm von PC, Laptop, Tablet oder Handy.

Die Corona-Pandemie hat den „kontaktlosen Kontakt“ gesellschaftsfähig gemacht. Ob Politiker, Virologen, Mediziner, Schulklassen, Kurse bei der Volkshochschule, Sitzungen der Seniorenbeiräte und sogar der traditionellen Seniorenstammtisch finden derzeit als „Videoschalte“ vollkommen virenfrei am heimischen Computerbildschirm statt.

Beide Gremien der Stuttgarter Telekomsenior*innen haben sich für das Konferenzsystem „Zoom“ entschieden. Dieses ist leistungsfähig, hat eine gute Ton- und Bildqualität und kostet wenig oder sogar nichts, wenn man sich auf maximal 100 Teilnehmer*innen und eine Höchstdauer von 40 Minuten Konferenzzeit beschränken kann. Ebenfalls kostenlos dürfen zwei Menschen unbegrenzt lange miteinander zoomen. So gesehen ist Zoom auch für private Unterhaltungen ideal geeignet.

Und so geht's:

Wenn Sie eine Videokonferenz mit Zoom halten möchten, so müssen Sie entweder selbst die Konferenz erstellen oder Sie werden zu einer Konferenz eingeladen. Wenn Sie selbst eine Konferenz erstellen möchten, gehen Sie auf <https://zoom.us/> und registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse.

Nach der Registrierung können Sie am oberen Displayrand den Punkt "Ein Meeting planen" auswählen. Klicken Sie auf diese Option.



 A screenshot of the Zoom Cloudmeetings registration page. The title is 'Anmelden'. There are two main columns of options. The left column has a text input field 'Geben Sie Ihre E-Mail ein', another 'Geben Sie Ihr Kennwort ein' with a 'Vergessen?' link, a checkbox 'Ich möchte angemeldet bleiben', and an 'Anmelden' button. The right column has three social login buttons: 'Melden Sie sich mit SSO an', 'Melden Sie sich mit Google an', and 'Melden Sie sich mit Facebook an'. At the bottom left is a '< Zurück' link, and at the bottom right is a 'Kostenlos anmelden' link.

Auf der nächsten Seite geben Sie jegliche Informationen für das Meeting an. Sie können auswählen, wann das Meeting stattfindet und ob ein Passwort für den Beitritt notwendig ist. Weitere Einstellungen können Sie ebenfalls nach Ihrem Belieben ändern.

Wenn Sie das Meeting fertig geplant haben und die Einstellungen passen, bestätigen Sie die Eingaben mit einem Klick auf "Speichern".

Sie gelangen auf die nächste Seite, auf der Sie alle notwendigen Informationen zum Meeting in einer Übersicht bekommen. Hier können Sie den Termin in Ihrem Kalender speichern, den Link zum Meeting kopieren und teilen, oder sofort das Meeting starten.

Wenn Sie das Meeting starten, gelangen Sie in die Zoom-App, sofern diese schon installiert worden ist. Wenn nicht, werden Sie dazu aufgefordert, das Programm zunächst zu installieren.

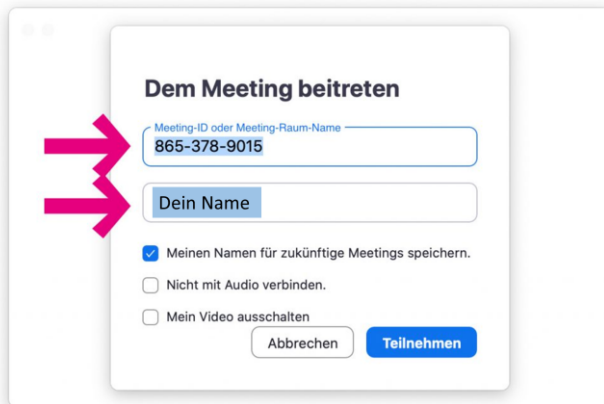
Nach der Installation können Sie schnell auf das Meeting zugreifen und andere Teilnehmer hinzufügen.

Wenn Sie einem Meeting beitreten möchten, das Sie nicht selbst gestartet haben, gehen Sie wie folgt vor:

Wenn Sie einem Meeting beitreten möchten, das Sie nicht selbst gestartet haben, gehen Sie wie folgt vor:

Sie bekommen per E-Mail oder auf anderen Wegen vom Veranstalter des Meetings einen Link zugeschickt. Öffnen Sie diesen Link.

Wenn Sie Zoom noch nicht installiert haben, werden Sie aufgefordert dies zu tun. Wenn es bereits installiert ist, startet die App und Sie können direkt dem Meeting beitreten.



Alternativ können Sie auch die Zoom App öffnen, auf "Beitreten" klicken und anschließend die Meeting-ID angeben, um dem Meeting beizutreten.

Sie können entscheiden, ob Ihre Webcam aktiviert sein soll oder nicht.

Sie können dem Meeting per Zoom Client sowie Browser beitreten. Beim Browser haben Sie den Vorteil, dass Sie nichts installieren müssen. Es ist „easy“.

Viel Spaß beim zoomen.

LS

KULANZREGELUNG DER POSTBANK

...FÜR BELEGHAFT ERTEILTE AUFTRÄGE

Seit 2015 zahlen alle Privatkunden der Postbank für alle beleghaft erteilten Aufträge ein Entgelt in Höhe von 0,99 €. Für Rentner und Pensionäre über 60 Jahre, die ihre Renten bzw. Versorgungsbezüge auf ein Postbankkonto überwiesen bekommen, gab es eine Kulanzregelung der Postbank. Das ab 01.04.2015 erhobene Entgelt wurde auf Antrag erlassen.

Die Entgelte für beleghaft erteilte Aufträge betragen seit 01.01.2021 immer 1,90 €.

Senior*innen, fragen nun, ob der damals gestellte Kulanzantrag auf Befreiung der Entgelte weiterhin gültig ist. *Nach Auskunft der Postbank hat dieser Befreiungsantrag weiterhin seine Gültigkeit.*

Zuschuss zur Grabpflege

... für ehemalige Mitglieder der Deutschen Postgewerkschaft



Beim Tode eines Mitgliedes der ehemaligen Deutschen Postgewerkschaft erhalten die Hinterbliebenen einen Zuschuss zur Grabpflege. Die Höhe ergibt sich aus der Dauer der Mitgliedschaft des/der Verstorbenen bis zum Zeitpunkt der Verschmelzung zu ver.di am 02.07.2001. Somit ergeben sich für die Anspruchsberechtigung nachfolgende Eintrittsdaten und Zuschussbeträge:

Mitgliedschaft	Eintrittsdatum	Zuschusshöhe
über 5 Jahre	August 1991- Juli 1996	51,13 €
über 10 Jahre	August 1981- Juli 1991	127,82 €
über 20 Jahre	August 1971- Juli 1981	204,52 €
über 30 Jahre	August 1961- Juli 1971	306,78 €
über 40 Jahre	August 1951- Juli 1961	357,90 €
über 50 Jahre	August 1941- Juli 1951	409,03 €
über 60 Jahre	vor August 1941	511,29 €

Der Zuschuss zur Grabpflege wird zu dem Zeitpunkt fällig, zu dem die Sterbeurkunde und der ver.di-Mitgliedsausweis des/der Verstorbenen vorgelegt wird. Der Antrag auf einen Zuschuss zur Grabpflege ist spätestens zwölf Monate nach dem Tode des Mitgliedes vorzulegen. Bitte wenden sie sich als Hinterbliebener an den ver.di Bezirk z.B. Stuttgart 0711/1664-0 oder an Manfred Wunderlich bei Ihrem Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2.

CSp

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

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

*Wie setzen sich Ruheständler*innen ein für ... ?*

Heute beschreiben wir den ehrenamtlichen Einsatz eines SBR-Kollegen in der Entwicklungshilfe.

Als ich im August 2010 die passive Phase meiner Altersteilzeit antreten durfte, da war mir klar, dass ich mich ehrenamtlich engagieren wollte. Schon während der letzten Monate hatte ich ein Büro mit dem Türschild „Seniorenbeirat“ entdeckt und rausbekommen, dass dort immer dienstags drei nette Kollegen arbeiteten. Helle Freude herrschte dort, als ich fragte, ob meine Mitarbeit gebraucht würde. Und so war ich nach wenigen Wochen ein „ehrenamtlicher Mitarbeiter des Betreuungswerkes P/PB/T.



Im Jahr darauf durfte ich meine Lebenspartnerin, selbst Kita-Leiterin in Fellbach-Schmidlen, auf das „Kinderkulturfest Fellbach“ begleiten. Dort lernte ich eine Gruppe kennen, die den Besucher*innen das Land Eritrea näherbrachten. Die Kinder aus der Schmidener Kita waren „Feuer und Flamme“, als sie eingeladen wurden, mit den eritreischen Kindern auf der Straße zu tanzen und zu spielen. Ich interessierte mich währenddessen für einen Infostand des „Eritrea Hilfswerks in Deutschland e. V.“, wo die Entwicklungshilfe vorgestellt wurde, die diese

Organisation am Horn von Afrika erbringt.

Als NGO (Nicht-Regierungs-Organisation) engagiert sich das EHD im Rahmen von Hilfsprojekten mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe für die Menschen in einem der ärmsten Länder auf diesem Planeten. Die in Schmidlen präsentierten Beispiele haben mich fasziniert. Z B. eine Renovierung von drei Grundschulen, der Bau eines Kindergartens in dörflichem Milieu, das Projekt „Wasser für drei Dörfer“, die Errichtung und der Betrieb eines Waisenheims sowie der Bau einer Zahnklinik in der Hafenstadt Masawa waren wirklich beeindruckende Beispiele für die Effizienz der Arbeit dieses Hilfswerks.

Das EHD ist ein eingetragener Verein. Ich bin 2011 als „ordentliches Mitglied“ diesem Verein beigetreten. Ein „ordentliches“ Vereinsmitglied hat Stimmrecht in den Mitgliederversammlungen und kann/darf auch Funktionen übernehmen. Gleich im Zuge des ersten Besuchs im EHD-Büro -damals noch ein leerer Schreibtisch im „Pressebüro“ in Esslingen am Neckar- war mir klar, wo das EHD dringend selbst Hilfe brauchte. Ich lernte den damals amtierenden 1. Vorsitzenden kennen, der mutterseelenallein Bürotätigkeiten, Öffentlichkeitsarbeit, den Vereinsvorsitz und die Mitgliederverwaltung stemmen musste. Er war sehr erfreut, dass ich anbot, das EHD-Büro zu managen. Schon 14 Tage später fuhr ich ab nun fast jeden Freitag (außer an Feiertagen) mit der S-Bahn ins Pressebüro Esslingen.

Zug um Zug bekam ich das Büro des EHD in den Griff, baute eine Datenbank für alle wichtigen Vereinsdaten zuerst in MS-Excel und später mit Access auf, fertigte die Zuwendungsbescheinigungen, bastelte einen Briefkopf und führte „Thunderbird“ für die elektronische Post ein.

Als dann eines schönen Winters das Neckar-Hochwasser unseren Aktenkeller aufsuchte, musste der Verein Vergangenheitsbewältigung betreiben und sich von zahlreichen, durchnässten Aktenordnern trennen. Diese Aktion war dann auch gleich der Startschuss für einen Umzug neckaraufwärts ins Hundertwasserstädtchen Plochingen. Dort residiert das EHD-Büro bis heute und seit kurzem wieder als Schreibtisch im dortigen Pressebüro als sehr wirkungsvolle Sparmaßnahme.



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

Im Jahr 2015 war es dann endlich so weit. Ich reiste zum ersten Mal mit einer Gruppe nach Eritrea. Auf der Agenda standen Projektbesuche in Dekemhare, Ghinda und Asmara, ein Gespräch mit der Gesundheitsministerin Amna Nurhusein, ein Treff mit dem damals amtierenden deutschen Botschafter Dr. Zimmer, der Arbeitseinsatz in „unserem Kindergarten“ und der Elementarschool in Berak sowie eine Tour über die Fil-Fil-Road durch den Urwald in das Tiefland und die Wüste am Roten Meer.



Weitere vier arbeitsreiche Jahre mussten ins Land gehen und viel Wasser von der Fils in den Neckar fließen, bevor ich ein weiteres Mal mit einer neuen Gruppe Eritrea besuchen durfte. Im Herbst 2019 weilten wir für zwei Wochen am Horn von Afrika und lernten im Rahmen von Ausfahrten im Kleinbus Land und Leute kennen.



Mittlerweile bin ich seit über 11 Jahren „*the man in the office*“. Es gibt eine regelmäßige Agenda von Aufgaben über ein Jahr verteilt, die ich mir mit unserem Geschäftsführer im Ehrenamt brüderlich teile. Die schönste Aufgabe alle Jahre wieder beginnt im Mai und endet Ende September. Dann „bauen“ wir mit einem „Kalenderteam“ den Bilderkalender für das nächste Jahr mit eindrucksvollen Fotos aus Eritrea. Ist der dann gedruckt, beginnt die Akquise, der Verkauf und der Versand hunderter Pakete. LS

Hier noch ein wenig Werbung für unseren mehrfach verschobenen Bildervortrag:

„Eritrea, grün – gebirgig – grandios“

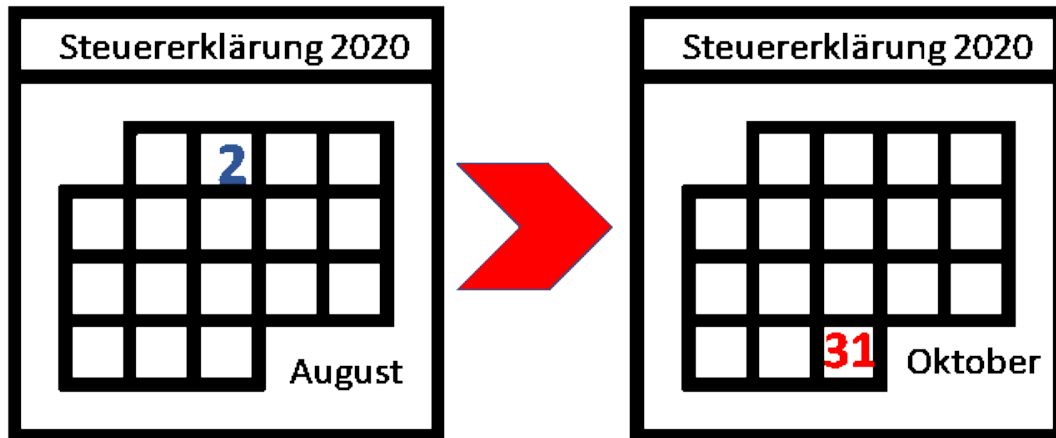
Bilderschau über eine Rundfahrt mit dem Kleinbus durch das unbekannte Land am Horn von Afrika. Gertrud Bohnacker und Lothar Sohns stellen ihre Erlebnisse und Ereignisse aus dem Herbst 2019 vor.

Der Seniorenbeirat plant diese Veranstaltung – sofern die Pandemie das zulässt – für Oktober 2021

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

EINKOMMENSTEUER 2020

Offiziell gilt als letzter Abgabetermin für die Einkommensteuererklärung (Jahr 2020) noch der 31. Juli 2021, faktisch wäre das, weil der 31. Juli auf einen Samstag fällt, der 2. August 2021.



Laut einer Nachricht des Handelsblattes plant die Bundesregierung wegen der Corona-Pandemie eine Verlängerung bis zum 31. Oktober 2021. Da dieser auf einen Sonntag fällt und der 1.11.2021 (Allerheiligen) in Baden-Württemberg ein gesetzlicher Feiertag ist, wäre deshalb bei uns die Einkommensteuererklärung spätestens am 2. November 2021 beim Finanzamt abzugeben.

Bitte verfolgen Sie die Nachrichten, denn bis zur Drucklegung dieser Ausgabe war die Terminverlängerung noch nicht „amtlich“.

AUTOFAHREN IM ALTER

*So behalten Senior*innen den Führerschein*

Immer wieder wird die Frage gestellt, ob auch das Autofahren im Alter gefahrlos möglich ist. Dabei dürfte gelten, was für jede Altersklasse gilt: Wer die nötige Fahrsicherheit besitzt und ein angemessenes Reaktionsvermögen, kann uneingeschränkt als Verkehrsteilnehmer agieren. Durch langjährige Erfahrung bringt die Generation 50plus meist eine hervorragende Fahrpraxis mit. Wer möchte, kann sich bei einem Fahrer-Fitness-Check die eigenen Fahrfähigkeiten attestieren lassen.



Dass im Alter Sehstärke, Hörfähigkeit und Reaktionsvermögen nachlassen können, ist immer wieder Anlass für Diskussionen, ob die Erlaubnis zum Autofahren ab einer bestimmten Altersgrenze eingeschränkt werden soll. Dahinter steht die Befürchtung, dass wegen zunehmender Unachtsamkeit oder Unaufmerksamkeit die Fahrsicherheit auf der Straße eingeschränkt sein könnte. Wie die Unfall-Statistiken ausweisen, ist eine signifikante Beteiligung von Senioren an Autounfällen allerdings nicht festzustellen. Aufgrund einer hohen Fahrpraxis und wohl auch durch eine gesunde Selbsteinschätzung sind ältere Autofahrer nicht öfter an Unfällen beteiligt als andere Altersgruppen.

Fahrsicherheit erhalten statt Führerschein abgeben

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

Trotzdem stellt sich für jede Autofahrerin und jeden Autofahrer gerade auch im gesetzten Alter die Frage, ob die nötige Fahrtüchtigkeit vorhanden ist und ob auch in Gefahrensituationen eine angemessene Reaktion möglich ist. Manche Autofahrer geben freiwillig den Führerschein zurück, weil sie sich nicht mehr sicher genug fühlen, um sich hinter das Steuer des Pkws zu setzen. Andere beschränken sich auf kürzere Fahrten und meiden Regen oder Dunkelheit. Um sich Gewissheit über die eigene Fahrtüchtigkeit zu verschaffen, gibt es mehrere Möglichkeiten, die je nach persönlicher Situation anzuraten sind.

Ein Sehtest beim Optiker rettet den Führerschein

Zunächst ist es sicher einleuchtend, dass eine gute Sehstärke vorteilhaft ist, um sicher am Verkehrsgeschehen teilnehmen zu können. Wer Fahrbahn, andere Verkehrsteilnehmer und mögliche Gefahrensituationen nicht richtig oder nur eingeschränkt erkennen kann, wird beim Fahren unsicher.

Hier kann ein Sehtest beim Optiker Klarheit bringen und eventuell schon eine kleine Nachbesserung bei Brille oder Kontaktlinsen Abhilfe schaffen. Ähnliches gilt von der Hörfähigkeit. Herannahende Lastwagen, ein Hupen oder Fahrradklingeln rechtzeitig zu hören, kann in vielen Situationen wichtig sein und zur Fahrsicherheit beitragen.

Neue Verkehrsregeln – Bringen Sie ihr Wissen auf den neuesten Stand

Für die meisten Autofahrer, junge oder alte, gilt: mit dem Erwerb des Führerscheins wird die Beschäftigung mit Verkehrsregeln erst einmal ad acta gelegt. Hat man die Fahrerlaubnis einmal in der Tasche, sind die Prüfungsbögen mit all dem ‚Theorie-Kram‘ schnell verstaubt – und auch vergessen.

Unterdessen werden immer wieder auch neue Verkehrsregeln eingeführt. Was gilt beim „grünen Pfeil“ für Rechtsabbieger? Was bedeutet noch mal dieses runde Schild mit Balken in der Mitte? Wie funktioniert korrekterweise das Einfädeln im Kreisverkehr? Hier ist es immer wieder sinnvoll, das eigene Basiswissen aufzufrischen und auf den letzten Stand zu bringen.

Auffrischung in der Fahrschule – Keine Prüfung!

Für solche allgemeinen Fragen, aber insbesondere zum Test der eigenen Fahrkünste bieten viele Fahrschulen besondere Probefahrten an, die für Senioren und Fahrer jeden Alters die unverbindliche Möglichkeit bieten, die Fahrtauglichkeit abchecken zu lassen. Dabei setzt sich der Fahrlehrer einfach bei einer vereinbarten Fahrt, am besten mit dem eigenen Pkw, für eine Weile neben das Steuer und gibt seine Einschätzung zu Fahrstil und Fahrverhalten ab.

Dabei muss niemand befürchten, dass die Beobachtungen möglicherweise negative Konsequenzen nach sich ziehen könnten. Die Probefahrt ist keine zweite Prüfungsfahrt. Allenfalls Empfehlungen und Hinweise gibt der Fahrlehrer mit auf den Weg, worauf in Zukunft eventuell besonders zu achten wäre. Auch



schon das richtige Einstellen des Autositzes oder des Rückspiegels kann dazu zählen.

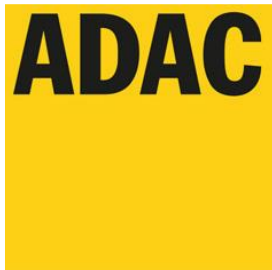
Fahrsicherheitstraining von ADAC oder TÜV

Wer sein Auto und seine Fahrfähigkeiten auch in Extremsituationen testen und schulen will, hat dazu auch bei einem Fahrsicherheitstraining Gelegenheit, wie es von Automobilclubs wie ADAC oder vom TÜV angeboten wird.

Beim Fahren durch Hindernis-Parcours oder auf rutschigen Strecken werden das Reaktionsvermögen und die Fahrgeschicklich-

keit erprobt. Wer bei diesem Anlass auch gleich das Gefühl erleben möchte, einmal auf dem Nürburgring gefahren zu sein, kann dort einen Tageskurs buchen.

Viele weitere Fahrsicherheitsstrecken und -parcours sind über das gesamte Bundesgebiet verteilt. Auch spezielle Trainings-Angebote für Senioren können bei manchen Autoclubs oder der Verkehrswacht nachgefragt werden. Der ADAC bietet in Zusammenarbeit mit Fahrschulen Fahrer-Fitness-Checks an. Wenden Sie sich an Ihren nächstgelegenen Ansprechpartner vor Ort.



Für Senioren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen und ihre Fahrsicherheit erhalten oder verbessern wollen. Ihre Routine kombiniert mit dem Wissen und den Übungen aus dem Kurs machen Sie fitter für den Straßenverkehr als manchen jüngeren Fahrer.

Zahlreiche Versicherungsgesellschaften bieten Teilnehmern gegen Einreichung einer Kopie des Teilnahmezertifikats Prämienrabatte bei den Kfz-Versicherungen an. Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Ihrer Kfz-Versicherungsgesellschaft.

ADAC-Seniorenkurs (3,5 Stunden) 69,00 € ADAC Württemberg e.V., Verkehr & Umwelt, Am Neckartor 2, 70190 Stuttgart, T 0711 28 00 21 297 I F 0711 28 00 126, sht@wtb.adac.de I www.sicherheitstraining-stuttgart.de

Copyright © 2011 - 2021 | Aktive-Rentner.de

AUSBLICK 2021

Die Entwicklung des Infektionsgeschehens lässt hoffen auf...

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

... durch das tiefe und wildromantische Marbachtal

... Rundwanderung Nellmersbach – Kreuzeiche – Horbach – Waldrems – Nellmersbach

... von Marbach nach Ludwigsburg

... Waldwanderung von S.-Giebel bis zur alten Römer Straße, dann hinab zum Reiterstüble.

Wir informieren euch zeitnah per Nachrichtenblatt und auf unserer Homepage unter „Wanderungen“.

EINE URLAUBSREISE NACH INZELL



Vom 10. – 17. September 2021, Reiseleitung und Organisation Margot Dönges und Erholungswerk. Details siehe Seite 6 in dieser Ausgabe des Seniorenmonitors.

EINEN TAGESAUSFLUG NACH GÖGGINGEN

Der im Jahr 2020 ausgefallene Tagesausflug „Landwirtschaft gestern und heute“ soll am Donnerstag, **7.10.2021** durchgeführt werden. Die Organisation übernimmt wieder Margot Dönges.

Wir besuchen den Alpaka-Hof der Familie Kaut, Bei einer Führung über den Hof können wir die knopfüßigen, bei uns längst akklimatisierten Alpakas ausgiebig bewundern. Wir erfahren viel über ihre Haltung und Pflege und den Nutzen



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

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 Kontrast-

programm 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!

EINE VIRTUELLE REISE NACH ERITREA



Wir versenden eine Einladung per Post und E-Mail, wenn die Details mit der PSD-Bank stehen.

NORDIC WALKING AM ERSTEN MITTWOCH IM MONAT

Ein Angebot von Edeltraud Bätz. Bei Fragen bitte immer bei Edeltraud anrufen 0711/30 00 09 3

RADTOUR MIT ANDY JEDEN 3. MITTWOCH IM MONAT

Ein Angebot von Andreas Bucher. Mail: andy.bucher@t-online.de, Telefon: 0151 56 54 54 21

SENIORENMONITOR 3/2021

Wird im November 2021 erscheinen – hoffentlich mit einem „vollen“ Programm 2022.

Das Redaktionsteam wünscht allen Leser*innen einen schönen Sommer mit viel Sonnenschein und wenig Hitzewellen!

Wir sehen uns wieder im November 2021. Bitte alle gesund bleiben.

