

Senioren-Monitor

Informationen des Seniorenbeirats Telekom Stuttgart 2 für alle ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telekom in der Metropolregion Stuttgart, die tätig waren in den Kundenbereichen Vertrieb, Verwaltung, Service Technik und im Zentrum Wholesale.



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

Vorwort.....	1
Wichtige Adressen.....	2
Gedenktage im Berichtszeitraum	3
Leserbriefe	3
Dauertermine.....	3
Besuchsdienst.....	3
Umgang mit Fotografien	3
Impressum	3
Danke für alles, liebe Margot.....	4
Gerhard, Herzlich Willkommen im Team!.....	4
Aktuelles aus dem ErholungsWerk:	5
Die Ermittler von Ludwigsburg	6
Start in Weinstadt.....	7
Immer wieder gerne: Wanderführer:innen	8
Smartphone-Training (ganztägiges Seminar in Leinfelden).....	8
Veranstaltungskalender 2023	9
Wanderplan 2023	11
5 HausMittel ersetzen eine Drogerie.....	12
Herbstausfahrt nach Bad Wimpfen an den Neckar	15
Virtuelle Reise nach Eritrea	16
Mit dem „WoMo“ zwei Inseln erfahren	17
S' Wuchtrummerle.....	18
„Sommertratsch“ als Hocketse in Weimanns Waldhaus.....	19
Jahresabschluss am 7. Dezember 2023.....	19
Frohe Ostern wünschen wir allen Leserinnen und Lesern.....	20



VORWORT

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Leserinnen und Leser,

„Viel zu spät begreifen viele
die versäumten Lebensziele:
Freude, Schönheit und Natur,
Gesundheit, Reisen und Kultur.
Darum, Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist's: Reise, reise!“ - Wilhelm Busch

Recht hat er! Deshalb hat das Beiratsgremium einen bunten Strauß von Aktivitäten, Ausflügen, Reisen und Veranstaltungen geplant. In dieser Ausgabe möchten wir, auch wenn schon einige Aktivitäten gelaufen sind, unser Programm 2023 vorstellen und Euch alle herzlich einladen, so oft wie möglich unsere Angebote in Anspruch zu nehmen:

Jeden Monat -außer im Januar und Dezember- eine geführte Wanderung, am dritten Mittwoch in den Monaten April bis Oktober eine geplante Radtour, einen Tagesausflug im Mai nach Mannheim zur Bundesgartenschau -wenn's klappt- auch mit dem 49€-Ticket, im September für 6 Tage an die Mosel zum Eurostrand, Oktober eine Herbstausfahrt mit dem Bus nach Bad Wimpfen und zu diesen Angeboten treffen wir uns im Sommer zur Hocketse „Sommertratsch“ und im Advent zum traditionellen Jahresabschluss. Am ersten Mittwoch im Monat können wir uns am Stammtisch in Bad Cannstatt mit den Kolleginnen und Kollegen aus der Technik-NL zusammensetzen. Darüber hinaus planen wir weitere Vorträge, Fortbildungen und ein Smartphone-Training.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, hoffentlich hat Ihnen unsere erste Ausgabe 2023 gefallen. Wir freuen uns sehr über Ihre Rückmeldungen, Anregungen und Leserbriefe; selbstverständlich aber auch darüber, wenn Sie etwas kritisieren möchten. Ihr Seniorenbeirat hat immer ein offenes Ohr für Sie. Schreiben Sie uns per Brief bzw. E-Mail oder rufen Sie uns gern zu unseren Sprechstunden an.

Nun darf ich Ihnen im Namen des Seniorenbeiratsteams ein sonniges und warmes Osterfest wünschen. Vielen Dank und bleiben Sie bitte gesund.



Herzlich Ihr Lothar Sohns
und das ganze Team des SBR
Telekom Stuttgart 2

WICHTIGE ADRESSEN

Betreuungsstelle beim Rentenservice Deutsche Telekom Services Europe HR-Kundenservice Team Rentner Postfach 400163 50831 Köln Service und Informationen für Rentner Telefonnummer (Kostenfrei) 0800 330 7571 Montag bis Freitag von 07:30 bis 16:00 Uhr E-Mail: Rentner.service@telekom.de Alle Änderungen müssen schriftlich angezeigt werden! Formulare für Anschrift- und Bankdatenänderungen finden Sie hier: https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte/ansprechpartner--allgemeines-und-formulare Barmer Krankenkasse Postanschrift: BARMER 73524 Schwäbisch Gmünd Tel.: 0800 3331010 E-Mail: service@barmer.de Barmer Corona-Hotline: 08008484111	Ruhestandsbeamte Telekom Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Heinrich-Konen-Strasse 1 53227 Bonn Postanschrift Versorgung: Postfach 4445, 53244 Bonn Standort Stuttgart: Nauheimer Straße 98 70372 Stuttgart Bei Fragen zu Bezügemittellungen, Kindergeldangelegenheiten, Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmitteilungen usw. wenden Sie sich bitte an Ihr Kundencenter Versorgungsservice. Tel.: 0711 88209966 (auch aus dem Ausland) Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr Fax: 0711 974414439 E-Mail: versorgung@banst-pt.de DE-Mail: versorgung@banst-pt.de-mail.de
Betreuungswerk Post Postbank Telekom Regionalstelle Stuttgart Postfach 500152, 70331 Stuttgart Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart Tel: 0711 9744 13610 (Kathrin Gaiser) Fax 0711 974413619 Homepage www.betreuungswerk.de E-Mail: mail@betreuungswerk.de	Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 Telefon-Sprechstunden dienstags 10:00-12:00 Uhr Tel: 0160 97 73 61 08 Fax: 032222496712 Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de Homepage: www.telekomsenioren-stuttgart2.de Spendenkonto des SBR: DE43600100700147670709
Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V Nauheimer Str.98 70372 Stuttgart Postfach 50 03 20, 70333 Stuttgart Urlaubstelefon: 0711 9744 12825 Fax: 0711 9744 13599 Mo. – Fr. von 9.00 bis 16.00 Uhr Homepage: https://www.ErholungsWerk.de E-Mail: Urlaub@ErholungsWerk.de	Personalkundschaft Telekom (Personalverkauf) Kundentelefon: 0800 33 01028 Mo. - Fr. 9:00 -18:00 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.
Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) Post PBeaKK, Nauheimer Str.98, 70467 Stuttgart Service-Rufnummer 0711/346-5 29 96 Mo - Do: 7:30 – 18:00 Uhr, Freitag 7:30 – 16:00 Uhr Fax: 0711 346 529 98 Homepage: www.PBeakk.de E-Mail: Service@PBeaKK.de	Änderungsdienst Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gerne eine Mail. buero@telekomsenioren-stuttgart2.de



Liebe Leserinnen und Leser:

Für unsere Mehrtagesreise an die Mosel zum Eurostrand sind durch Rücktritt kurzfristig **zwei Plätze frei** geworden. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir für diese Plätze wieder vergeben könnten. Bitte melden Sie sich schnell. Hier ist der Link zu unserem Reiseflyer:



https://www.telekomsenioren-stuttgart2.de/wp-content/uploads/v2Leiwen_2023_Flyer.pdf

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

GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM

Wir gratulieren zum

70. Geburtstag

Otto Betz
Uwe Glück
Rosemarie Havel
Brunhilde Karius
Gerhard Knoblauch
Wolfgang Kurrle
Michael McQuirt
Monika Unbehau

75. Geburtstag

Irmgard Celebic
Maria Lauria
Kurt Rauscher
Gerald Salomon
Johann Urban
Wolfgang Wahl

80. Geburtstag

Margarete Feyerabend
Jürgen Gerstner
Alfred Hermann
Heinrich Motteler
Herbert Schick
Walter Wentz
Barbara Wolf

85. Geburtstag

Horst Tonn

91. Geburtstag

Ingeborg Glaser

93. Geburtstag

Friedrich Glaser
Gerhard Kohler

94. Geburtstag

Werner Schad

96. Geburtstag

Margarete Hirsch

Wir trauern um

Hans Eisenhuth

Klaus-Dieter Fischer
(†2019)

Alexander Jurtschenko

Walter Trabolt

LESERBRIEFE

Die Redaktion erhielt mehrere Anrufe und zwei E-Mail von Leserinnen und Lesern unseres Seniorenmonitors. Viel Zuspruch fand die aktuelle Berichterstattung über unsere Veranstaltungen, Reisen und Aktivitäten insbesondere von den Damen und Herren, die aufgrund von Alter oder Krankheit nicht mehr dabei sein können. Vielen Dank für Ihre Resonanz!

DAUERTERMINE

(außer an Feiertagen)

SENIORENSPRECHSTUNDE AM TELEFON

Immer dienstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, Anrufe bitte an 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an buer@telekomsenioren-stuttgart2.de.

SENIORENSTAMMTISCH ACHTUNG NEUER TREFF

Am 1. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr Treff im „Wichel“ direkt im Bahnhof Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen 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 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.

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2,
Sprecherteam: Lothar Sohns und Manfred Wunderlich
Der Senioren Monitor erscheint viermal jährlich.
Die nächste Ausgabe (2023-2) wird voraussichtlich im Juni 2023 herauskommen.

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

Hausanschrift: c/o Lothar Sohns, Mayenner Str. 12
71332 Waiblingen

E-Mail: buer@telekomsenioren-stuttgart2.de

Internet: <http://telekomsenioren-stuttgart2.de/>

Redaktionsteam: Claudia Speck (CS), Manfred Wunderlich (MW),
Wolfgang Prestel (WP) und Lothar Sohns (LS)

Beiträge: Peter Pach, Anita Kutscher (AK), Manfred Trost (MT) und
Edeltraud Bätz (EB).

Wanderplanung: Eberhard Kutscher, Radeln: Andreas Bucher

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 ist ein ehrenamtliches Organ des
Betreuungswerks Post/Postbank/Telekom, Regionalstelle Stuttgart

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



DANKE FÜR ALLES, LIEBE MARGOT



Mehr als ein Jahrzehnt Vollgas für die örtliche Seniorenarbeit.

Mit Ablauf des Jahres 2022 hat Margot Dönges das Beiratsgremium verlassen. Sie wird eine große Lücke hinterlassen. Viele Jahre hat sie sich mit ganzer Kraft eingesetzt als

- Wanderführerin
- Reiseleiterin
- Organisatorin von zahlreichen Ausflügen und Mehrtagesreisen
- Erfahrene Seniorenbeirätin
- Buchautorin „Margot Emde“
- Geschätzte Kollegin

Das Bild zeigt Margot zusammen mit ihrem vierbeinigen Wanderfreund „Hänschen“.

Wir hoffen, dass Margot unser Team nicht ganz aus den Augen verlieren wird, und freuen uns bereits jetzt auf Donnerstag, 20. Juli 2023. Margot Dönges plant für unsere Senior*innen an diesem Tag eine Wanderung von Plüderhausen nach Waldhausen.

Deshalb sagen wir „Auf Wiedersehen liebe Margot“ am 20. Juli und alles Gute für die Zukunft. Bitte bleibe gesund und uns gewogen. Red



Gerhard, HERZLICH WILLKOMMEN IM TEAM!

Unser neuer Beiratskollege heißt Gerhard Zach und ist in der Radlergruppe von Andy Bucher schon bestens bekannt.

Er hatte bereits seinen „Einstand“ als kompetenter Ludwigsburger beim Stadtrundgang im Sommer 2022. Im Januar 2023 hat er den Besuch der Zentralen Stelle Ludwigsburg organisiert und gestaltet.

Im Februar hat er während unserer ersten Gremiumssitzung 2023 in Bad Cannstatt seinen Beitritt zum SBR Telekom Stuttgart 2 erklärt. Danke und Willkommen!

NEUES NOTVERTRETUNGSRECHT FÜR EHEPARTNER UND EINGETRAGENE LEBENSPARTNER

Mit dem neuen Paragraphen 1358 im Bürgerlichen Gesetzbuch wird Ehepartnern und eingetragenen Lebenspartnern in medizinischen Akutlagen ein wechselseitiges Notvertretungsrecht eingeräumt, auch wenn keine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht vorliegt. Bislang wurden in solchen Fällen medizinische Betreuer bestellt, was viele nicht wissen.

Das Notvertretungsrecht ist beschränkt auf Gesundheitsfragen und auf einen Zeitraum von sechs Monaten befristet. Zur Anwendung kommt es, wenn der Partner aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit nicht in der Lage ist, selbst Entscheidungen für weitere Therapien zu treffen – aber auch nur dann, wenn hierfür keine anderen Personen bevollmächtigt wurden oder der Notvertretungsregelung im Vorfeld widersprochen wurde.

Die Notlage muss ärztlich dokumentiert sein. Bei getrenntlebenden Paaren gilt der Paragraph nicht. Er umfasst keine Vermögensangelegenheiten, insofern sie nicht mit der Gesundheitsfürsorge verbunden sind. Die Schweigepflicht der Ärzte ist gegenüber der Notfallvertretung für den befristeten Zeitraum aufgehoben.

Unser Tipp: Treffen Sie Vorsorge, und zwar rechtzeitig!

Schreiben Sie rechtzeitig eine Patientenverfügung.

Denken Sie unbedingt an die erforderlichen Vollmachten!

Beratung gibt es hier: beratung@esslinger-initiative.de, zentrale Rufnummer: 0711 / 12 56 44 62

Für den Fall der Erteilung von Vollmachten empfehlen wir eine rechtliche Beratung durch einen Notar.

AKTUELLES AUS DEM ERHOLUNGSWERK:

AUSZEIT VOM ALLTAG IN DEN EW-EIGENEN FERIANANLAGEN

ERHOLUNGSWERK POST POSTBANK TELEKOM E.V.

KINDER BIS 17 JAHRE KOSTENFREI!*

GÖNNEN SIE SICH EINE PAUSE

AUSZEITWOCHEN UND MEHR BEIM ERHOLUNGSWERK

Büsum • Kühlungsborn • Timmendorfer Strand • Prüm • Lindau • Inzell

Die Auszeit- und Entspannungsangebote in ausgewählten EW-eigenen Ferienanlagen bieten eine perfekte Kombination aus Bewegung und Entschleunigung und sorgen für Erholung, Wellness und Gesundheit.

Durchatmen, entspannen, einfach mal eine Auszeit nehmen. Das klingt gut? Vielleicht möchten Sie auftanken, wieder Sie selbst sein. Besinnen Sie sich auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit. Und wo könnte das besser gelingen als im Urlaub? Raus aus dem Hamsterrad, das Ihnen alles abverlangt, den Druck abstreifen, Lebensfreude spüren.

Gönnen Sie sich eine Pause. Das ErholungsWerk unterstützt Sie dabei. Sie finden ein großes Angebot an kleinen Auszeiten vom Alltag. An dem Ort, den Sie persönlich am liebsten mögen: An der Ost- oder Nordsee, in der Eifel, am Bodensee oder im Chiemgau – in den schön-

ten eigenen Ferienanlagen des ErholungsWerks

Bei Ihrer Auszeit mit dem ErholungsWerk erwartet Sie Balsam für Körper und Seele. Sie genießen es, sich zu bewegen und zu entsleunigen. Sie spüren, wie Sie sich erholen. Es erwartet Sie eine wohltuende Kombination aus Urlaub sowie Gesundheits- und Wellness-Angeboten. Gehen Sie anschließend gestärkt und voller Tatendrang nach Hause.

Wie Sie es vom ErholungsWerk gewöhnt sind, gibt es auch bei den Auszeitwochen ein professionell ausgeklügeltes Programm und eine top Qualität zum günstigen Preis. Übrigens: Kinder bis 17 Jahren können kostenfrei mitreisen (ohne Gesundheitsinhalte und Verpflegung).

Reservieren Sie sich gleich Ihre persönliche Auszeit. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.ErholungsWerk.de

Oder rufen Sie uns gerne an unter 0711 9744 12895. Die Urlaubsprofis beraten Sie gerne persönlich.

*Wenn Sie eine Reise buchen, dann denken Sie an Ihren Seniorenbeirat, denn wenn Sie unsere Botschafternummer- **1027** angeben, bekommen wir eine kleine Provision für unsere Arbeit.*

ERHOLUNGSWERK POST POSTBANK TELEKOM E.V.

STÄRKEN SIE BEI UNSEREN ANGEBOTEN IHR GLEICHGEWICHT ZWISCHEN BELASTUNG UND ENTLASTUNG



Unser Angebot für Sie:

Gesundheitsprogramme, teilweise Verpflegung und zusätzliche Leistungen runden Ihren Aufenthalt ab:

- Übernachtung in der jeweiligen Ferienanlage
- Sport- und Entspannungseinheiten, Gesundheitsvorträge und mehr
- Verpflegung wie im jeweiligen Programm beschrieben

Neugierig geworden?
Hier geht es zum Angebot

<https://www.ErholungsWerk.de>

Oder Sie rufen uns an!
Telefon: 0711 9744 12895



* Kinder bis 17 Jahren können kostenfrei mitreisen (ohne Gesundheitsprogramm und Verpflegung)

ErholungsWerk Post Postbank Telekom e.V. · Nauheimer Straße 98 · 70372 Stuttgart
Telefon: 0711 9744 12895 · Gruppenreisen@ErholungsWerk.de



ErholungsWerk
Post Postbank Telekom e.V.

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

DIE ERMITTLER VON LUDWIGSBURG

Besuch der „Zentralen Stelle“ am 13.01.2023.

Um 10:00 haben wir uns in Ludwigsburg am Bahnhof vor der Musikhalle bei regnerischem Wetter getroffen, wo schon Gerhard Zach auf uns gewartet hat. Das Thema „Die Ermittler von Ludwigsburg“ weckte so viel Interesse, dass alle 20 verfügbaren Plätze vergeben waren. Mit der Buslinie 425 ging es dann vom Bahnhof bis zum Schorndorfer Torhaus. Das Schorndorfer Torhaus liegt an einem noch existierenden Stück der Ludwigsburger Stadtmauer.



Gerhard Zach erklärte uns, dass die Stadtmauer im späten Mittelalter nach Erfindung des Schießpulvers nicht mehr vor feindlichen Eindringlingen schützen konnte. Vielmehr diente sie in der Garnisonsstadt Ludwigsburg dazu Soldaten von der Fahnenflucht abzuhalten. Das Gebäude, in dem heute neben der „Zentralen Stelle der Landesjustizverwaltungen zur Aufklärung nationalsozialistischer Verbrechen“ (kurz: Zentrale Stelle) unter anderem auch die Außenstelle des Bundesarchivs untergebracht ist, war früher ein Gefängnis.

Das Schorndorfer Torhaus selbst wird als Museum

genutzt. Hier werden die Arbeiten und Recherchen des Bundesarchivs zum Thema nationalsozialistischer Verbrechen, präsentiert. Die aktuelle Ausstellung „Die Ermittler von Ludwigsburg“ kann nur nach vorheriger Anmeldung in Gruppen von maximal 20 Personen besucht werden.

Toll, dass Gerhard mit seinen Kontakten in Ludwigsburg dies für uns ermöglicht hatte. Nach dem wir als exklusive Gruppe das Torhaus betreten hatten, vermittelte uns Gerhard zunächst Basiswissen über die Aufarbeitung nationalsozialistischer Verbrechen. Dank der Arbeit der Ludwigsburger Ermittlungsstelle, die ihre Arbeit 1958 begann, wird dafür gesorgt, dass Naziverbrechen nicht in Vergessenheit geraten. Es entstand eine spannende und lebhafte Diskussion, bei der wir Fragen stellten. Zwischendurch kam Herr Dr. Gohle, der Behördenleiter der Außenstelle des Bundesarchivs vorbei und vermittelte uns noch tiefergehende Informationen über die archivarische Bearbeitung der Akten, die durch die Ermittlungsarbeit der Zentralen Stelle einen erheblichen Umfang (mehr als 800 laufende Aktenmeter) angenommen hat. Die Informationen und Diskussionen zu dem Thema waren so spannend, dass die Zeit wie im Fluge verging.



Am Ende hatte jeder für sich noch eine halbe Stunde Zeit die Ausstellung anzuschauen. Um 12:05 ging es mit dem



Linienbus zurück zum Arsenalplatz. Durch die Wilhelmsspassage gingen wir zum Brauereigasthof „Rossknecht“, wo für uns ab 12:30 reserviert war. Bei einem guten und gemeinsamen Mittagessen tauschten wir uns aus und ließen unsere Eindrücke Revue passieren.

Vielen Dank Gerhard für die tolle Organisation und die gut recherchierten Erklärungen zum Thema „Die Ermittler von Ludwigsburg“.

Bericht: AK, Bilder: CS, AK, LS

START IN WEINSTADT

Wanderbericht Beutelsbach – Strümpfelbach am 23. 02. 2023

Schon zum Beginn des neuen Wanderjahrs widerfuhr den vierzehn Anreisenden ein Wunder: die S-Bahn erreichte pünktlich den Zielbahnhof Beutelsbach. Nur der dort ansässige Wanderführer und Berichterstatter hatte natürlich fest mit der üblichen Verspätung gerechnet und mit seiner etwa verzögerten Ankunft eine leichte Unsicherheit bei den Wartenden erzeugt. Trotz allem, die Vorfreude auf die neue Saison war zu spüren, nach den ersten paar hundert Metern zwischen den Häusern hatten sich, wie gewohnt, einige Kleingruppen zusammengefunden.

Das Besondere bei dieser Wanderung: die gesamte Strecke verlief innerhalb der Grenzen der Stadt Weinstadt, manchmal in Sichtweite der Häuser, aber meist im Grünen. Geplant war gleich zu Anfang ein kurzer Besuch des Sanitas-Kräutergartens mit seiner umfassenden Sammlung von Heilkräutern; kurz natür-



lich deshalb, weil um diese Jahreszeit noch wenig Pflanzenwuchs zu sehen ist. Nicht geplant war allerdings die Anwesenheit einer der Hauptinitiatorinnen des Gartens, die trotz ihres sehr hohen Alters mit viel Herzblut und Begeisterung von ihrem Engagement erzählte und auch noch etliche Gläser Honig der „garteneigenen“ Bienen an den Mann und an die Frau brachte. Eine nette Überraschung, aber natürlich auch ein kleiner Eingriff in den zeitlichen Ablauf!

Ohne allzu viel Steigung, vorbei an Feldern, Wiesen und Aussiedlerhöfen, war nach einer weiteren halben Stunde ein kleines, aber markantes Steingebäude erreicht: das Käppele, von dem man annimmt, dass es im Mittelalter als Wallfahrtskapelle diente. Aber nicht nur dafür ist es bekannt, sondern auch als Wohnort eines ehemaligen USA-Auswanderers, der nach seiner Rückkehr in die Heimat von 1921 bis 1953 hier als Einsiedler zusammen mit Ziegen und Hühnern hauste.

Von nun an prägten Rebstöcke das Landschaftsbild um den Wanderweg, zusammen mit weiten Ausblicken von Fellbach bis zum Stromberg. Schon bei den ersten Häusern von Strümpfelbach fielen sie am

Wegrand auf: zahlreiche Bronzeplastiken, lebensgroß, stehend, gehend, liegend... Die „Quelle“ der Figuren war bald ausgemacht. Der Garten ums Haus des Bildhauers Ulrich Nuss weist mit seiner Fülle an Skulpturen auf den Urheber hin, und einige Zeit verging mit schauen und natürlich auch diskutieren.





Der Weinstädter Teilort Strümpfelbach war zwar Ziel unserer Wanderung, aber es wäre schade gewesen, gleich auf dem kürzesten Weg die Mittagseinkehr anzusteuern. Entlang der Hauptstraße zieht sich eine sehenswerte Reihe von Fachwerkhäusern, die wir über einen kleinen Umweg erreichten und zumindest vom imposanten Rathaus an dorfabwärts bewundern konnten.

Ganz am unteren Ortsende liegt das „Lindhälder Stüble“, dort war reserviert und endlich die Gelegenheit zum Essen, Trinken, Unterhalten und Ausruhen erreicht. Bericht MT, Bilder AK

IMMER WIEDER GERNE: WANDERFÜHRER:INNEN

*„Der Sinn des Reisens ist es, an ein Ziel zu kommen,
der Sinn des Wanderns ist es, unterwegs zu sein.“ (Theodor Heuss)*

Jeden Monat, außer im Dezember und Januar, wollen mit „unseren“ Seniorinnen und Senioren wandern. Die Tour soll einerseits anspruchsvoll sein, aber andererseits das Alter der TeilnehmerInnen berücksichtigen. Auf alle Fälle soll es Spaß machen und mit einem geselligen Beisammensein in einer Wirtschaft, einem Besen oder Biergarten einen gemütlichen Abschluss finden. Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, erst recht nach einer kraftzehrenden Wanderung.

Und Euer Seniorenbeirat möchte, dass wir das auch in der Zukunft hinbekommen. Aber – leider werden wir alle nicht jünger. Also, Du bist gerne an der frischen Luft, magst die Landschaft in Stuttgart, um Stuttgart und um Stuttgart herum, möchtest dich mit der Planung von Wandertouren befassen oder kennst dich bereits aus mit unserem schönen Stuttgarter „Speckgürtel“, bist gut zu Fuß und liebst gesellige Veranstaltungen in einer netten Gruppe? Dann würden wir Dich gerne in unserem Team begrüßen. Rufe an bei unserem Wanderobmann Eberhard Kutscher 0171 4773463 an oder schreibe eine E-Mail an unser „Büro“ buero@telekomsenioren-stuttgart2.de

SMARTPHONE-TRAINING (GANZTÄGIGES SEMINAR IN LEINFELDEN)

Ihr Seniorenbeirat wird am 10.11.2023 einen Kurs für Smartphon-Nutzer*innen anbieten. Das Angebot wird sich beschränken auf Nutzer mit Geräten des Betriebssystems Android. Unsere Referenten geben praktische Hilfe in puncto Telefonie, Gespräche aufbauen und annehmen, Telefonbuch erstellen (mit bekannten Daten und mit Rufnummern von Anrufer*innen), Internetverbindungen herstellen mit dem Datenvolumen des Providers und mit WLAN, Themensuche per Internet mit Suchmaschinen (z.B. Google, Startpage etc.), Apps laden (z.B. aus Google Play) und nutzen am Beispiel von VVS, Bahn-Navigator, „Mein Magenta“ und „Voice Mail“, Verschicken und Empfangen von E-Mails (z.B. das Versenden von Fotos) und selbstverständlich alle Fragen der Teilnehmer*innen (soweit möglich) beantworten.



Messenger-Dienste (z.B. WhatsApp, Signal etc.) sollen ein zweiter Schwerpunkt werden. Wir werden diesen Workshop in Leinfelden durchführen. Er beginnt um 10 Uhr, wird eine Mittagspause mit Kantinenverpflegung anbieten und gegen 16 Uhr zu Ende sein.

Wenn Sie Interesse an diesem Seminar mit den o. a. Themen haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail, gerne auch mit weiteren Themenwünschen: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de, Stichwort „Smartphonetraining“. Wir reservieren Ihnen gerne schon jetzt einen Platz.

Red

VERANSTALTUNGSKALENDER 2023

05.04.2023	Stammtisch
Am ersten Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bahnhof Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL.	
07.04. – 11.04.2023	Fröhliche Ostertage
19.04.2023	Radeln mit Andy
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Wir starten mit einer gemütlichen Tour ins Remstal. Wir informieren alle Onliner ca. 10 Tage vorher durch ein detailliertes Nachrichtenblatt.	
03.05.2023	Stammtisch
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	
09.05.2023	Liedernachmittag im Haus am See mit Gerhard Zach
Am Dienstag, 9. Mai 2023, können wir gemeinsam mit Gerhard Liedergut aus dem Themenkreis „Frieden- Arbeit – Umwelt“ singen, oder auch nur zuhören. Beginn 14:00 Uhr. Da jedes Lied seine Geschichte hat wird Gerhard die Entstehung oder Besonderheiten der einzelnen Lieder erläutern.	
11.05.2023	Tagestour
Donnerstag, 11. Mai: Tagesausfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Mannheim zur Bundesgartenschau. Wir versenden nach Ostern eine detaillierte Einladung, entweder online oder per Brief.	
17.05.2023	Radeln mit Andy
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
06.06.2023	Der Seniorenbeirat tagt
Dienstag, 6. Juni: Gremiums-Sitzung 2/2023 in Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98, BAPT	
07.06.2023	Stammtisch
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	
21.06.2023	Radeln mit Andy
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
05.07.2023	Stammtisch
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	
06.07.2023	Unsere Hocketse „Sommertratsch“
Am Donnerstag, 6. Juli 2023, haben wir ab 14:00 Uhr in Weitmanns Waldhaus, Rotenwaldstraße 373, 70197 Stuttgart (Heslach) reserviert. Jetzt hoffen wir auf Sommerwetter und zahlreiche Gäste. Es wird bestimmt schön!	
19.07.2023	Radeln mit Andy
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
02.08.2023	Stammtisch
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	

Seniorensprechstunde?

Ihr Seniorenbeirat
ist für Sie da.
Rufen Sie uns an:
dienstags von 10-12
0160 97736108

Internet? Ja, bitte!

Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gerne.
Rufen Sie uns an:
dienstags von 10-12
0160 97736108

Personalverkauf bei der Deutschen Telekom?

Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gerne.
Rufen Sie uns an:
dienstags von 10-12
0160 97736108

Route planen im Internet?

Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gerne.
Rufen Sie uns an:
dienstags von 10-12
0160 97736108

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

16.08.2023	<i>Radeln mit Andy</i>
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
06.09.2023	<i>Stammtisch</i>
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	
11.09. – 15.09.2023	<i>Wir reisen an die Mosel an den Eurostrand</i>
Montag, 10.9. – Freitag, 15.9.2023: 6-tägige Busreise an die Mosel, die wunderschöne Landschaft, die älteste Stadt Deutschlands sowie malerische Orte und Burgen. Wir wohnen im 4* Eurostrand Resort.	
20.09.2023	<i>Radeln mit Andy</i>
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
04.10.2023	<i>Stammtisch</i>
Am 1. Mittwoch im Monat Treff im „Wichtel“ direkt im Bhf Bad Cannstatt zus. mit den Kolleginnen und Kollegen der ehem. TNL.	
10.10.2023	<i>Der Seniorenbeirat tagt</i>
Dienstag, 10. Oktober: Gremiums-Sitzung 3/2023 in Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98, BAPT.	
11.10.2023	<i>Tagestour</i>
Mittwoch, 11. Oktober: Tagesausfahrt mit dem Bus nach Bad Wimpfen und ein weiteres Ziel. Wir versenden im September eine detaillierte Einladung, sowohl online als auch per Brief.	
18.10.2023	<i>Radeln mit Andy</i>
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
08.11.2023	<i>Stammtisch</i>
Am dritten Mittwoch im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
10.11.2023	<i>Workshop mit G. Zach</i>
Smartphone-Training (ganztägiges Seminar in Leinfelden) zur Handhabung von Android-Handies.	
16.11.2023	<i>Diavortrag über Nepal, dem ehemals hinduistischen Königreich</i>
Bericht von Jürgen Walter über eine faszinierende Reise fernab unserer eigenen heimischen Kultur.	
07.12.2023	<i>Jahresabschluss</i>
traditionelle Jahresabschlussfeier voraussichtlich in Stuttgart im „Haus am See“ oder in anderer Gaststätte.	

AKTIV IM EHRENAMT: MITEINANDER - FÜREINANDER

Ehrenamtliche Arbeit ist eine sinnvolle Möglichkeit, aktiv zu sein und unsere Gesellschaft mitzugestalten. Dabei hilft das freiwillige Engagement nicht nur anderen, sondern bietet auch die Möglichkeit, eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln 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.



<https://www.betreuungswerk.de/kontakt/>

Natürlich würden wir uns freuen, wenn Sie uns direkt ansprechen möchten. Unsere Telefonsprechstunde ist immer Dienstag-Vormittag. Bitte rufen Sie gerne bei uns an. Wir sind für Sie da.

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

WANDERPLAN 2023

Übersicht April bis Juli

Bitte bei allen Abfahrten ab Stgt Hbf. beachten: Treffpunkt zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften in der Klett-Passage (nahe der Polizeistation) vor der Abfahrt oder in jedem Fall am Startpunkt der Wanderung.

19.04.2023	Feuerbach Pfostenwäldle - Hohe Warte – Feuerbach – Feuerbacher Tal,
Treffpunkt:	09:20 Uhr, Stuttgart Hbf. Klettpassage oder Feuerbach Bf 09:40 Uhr
Abfahrt:	ab Stuttgart Hbf. mit U6 => Gerlingen 9:40 Uhr, Vorne an der Haltestelle Pfostenwäldle (Zugspitze) durch Fußgängerunterführung auf andere Seite Start: 10:00 Uhr Halte Pfostenwäldle Fußgängerunterführung auf der anderen Seite
Gehstrecke:	Feuerbach Pfostenwäldle - Hohe Warte Feuerbach – Feuerbacher Tal, Streckenlänge: 6,7 km Streckenbeschaffenheit: Im ersten Teil der Wanderung 1 kräftiger Anstieg 75 Höhenmeter auf ca. 1 km, ab Hohe Warte weitgehend alles eben und bergab. Gehzeit 2 – 2,5 Stunden
Einkehr:	Einkehr: Im Reiterstüble Botnang, 12:00 – 12:30 Uhr.
Rückfahrt:	Ca. 7 min Fußweg zur Bushaltestelle „Botnang Freibad“. Rückfahrt: mit Bus 91 zum Bf Feuerbach – immer **19, **49 oder mit Bus 91 zur Haltestelle Botnang – immer **22, **52
Führung:	Gerhard Wäschle, Tel.: 0711 /886 886, am Wandertag: 0171 – 930 67 16

25.05.2023	„Auf roten Socken unterwegs“ — Der Natur-Freunde-Weg Stuttgart-Süd
Treffpunkt:	Treffpunkt: 10:15 Uhr, Stuttgart Marienplatz
Anfahrt:	Jeder individuell, Start der Wanderung 10:30 Uhr
Gehstrecke:	Marienplatz - Lehenviertel mit seinen Gründerzeithäusern - Landschaftspark Wernhalde mit 40 Mammutbäumen - Santiago-de-Chile-Platz - Schillereiche -Weißenburgpark - Bopseranlage – U-Haltestelle. 7 km, 1 Steigung
Einkehr:	Nach Fahrt mit der U-Bahn bis zum Schlossplatz und Brauhaus Schönbuch
Rückfahrt:	U-Bahn-Station Charlottenplatz, Rückfahrt: jeder individuell.
Führung:	Gerhard Zach, mobil: 0170 3450454

15.06.2023	Winnenden Breuningsweiler zur Kreuzzeiche – Kleinheppach
Treffpunkt:	Stuttgart Hbf. um 08:15 Uhr
Abfahrt:	S-Hbf. 8:30 Uhr mit S3 nach Winnenden, dort 09:15 Uhr ab Bussteig 4 mit Bus 331 nach Breuningsweiler Haselsteinstraße.
Gehstrecke:	Start 09:30 Uhr, Zur Kreuzzeiche – Kleinheppach. 7,5 – 8,0 km, 1 Steigung
Einkehr:	Gasthaus-Pension Krone Kleinheppach
Rückfahrt:	Bus 209 von Kleinheppach nach Waiblingen alle 15 Minuten
Führung:	Gertraud Schmitt, mobil: 0175 1610691

20.07.2023	Wanderung von Plüderhausen nach Waldhausen
Treffpunkt:	Schorndorf Bahnhof um 10:15 Uhr
Abfahrt:	Schorndorf Bf mit Bus 243 oder 248 bis Plüderhausen-Reesenbänke.
Gehstrecke:	Reesenbänke - Weitmarser Sträßle - Erlenbachweg - Altenbachweg – Waldhausen. Streckenlänge: 7 km. 55 Höhenmeter aufwärts und abwärts.
Einkehr:	ab 13.00 Uhr in Waldhausen direkt am Bahnhof "Heimatbesen zum Waldkauz" oder in Schorndorf Kesselhaus.
Rückfahrt:	mit S 2 oder MEX 13 Richtung Stuttgart.
Führung:	Margot Dönges, mobil: 0175 5920414

Der Wanderplan für das 2. Halbjahr 2023 wird in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Achtung! Engagierter Ruhestand wurde bis 2024 verlängert!

Damit können die Postnachfolgeunternehmen ihren Beamten auch in den nächsten Jahren den Eintritt in den Engagierten Ruhestand ermöglichen – vorausgesetzt diese erfüllen die entsprechenden Voraussetzungen.

Möchten Sie eine ehrenamtliche Tätigkeit (mindestens 1 000 Einsatzstunden in drei Jahren bei einer „gemeinnützigen, mildtätigen oder kirchlichen“ Einrichtung) ausüben oder die Pflege von Angehörigen oder die Betreuung eines eigenen Kindes unter 18 Jahren übernehmen.

Interesse? Rufen Sie uns gerne an. Wir informieren Sie und kennen sogar eine sehr abwechslungsreiche Einsatzstelle bei den Weltläden in Waiblingen, Winnenden oder Backnang: 0171 22 15 704. LS

5 HAUSMITTEL ERSETZEN EINE DROGERIE

Tipps für einen nachhaltigen Haushalt

Zwischen 40 und 60 verschiedene Wasch- und Putzmittel, Tabs, Lotionen, Seifen und Shampoos haben die meisten zu Hause. Aber warum eigentlich? Auch wenn die Werbung es anders suggeriert, sind die meisten herkömmlichen Drogerieprodukte überflüssig.

MEIN BUCHTIPP



Details zum Buch:

Erscheinungsdatum Erstausgabe:

01.07.2016

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-00-9

Format: Taschenbuch, broschiert

Maße: 21 x 14,8 x 1,5 cm

Seiten: 192 Seiten, farbig

Abbildungen: 50 Farb-Abbildungen

DAS Handbuch für einen nachhaltigen Haushalt – Dritte aktualisierte, erweiterte Ausgabe

Über 300 Anwendungen und 33 Rezepte zeigen, wie einfach es geht. Lassen Sie sich inspirieren von den Rezepten für nachhaltige, gesunde Alternativen zu zahlreichen Drogerieprodukten. Selbst gemachte Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte sind gesünder: Sie selbst bestimmen, was in Ihre Produkte hineinkommt und passen die Hausmittel an Ihre eigenen Bedürfnisse an - ohne Allergien auslösende oder hormonell wirksame Zutaten.

Selbermachen spart viel Geld! Deo für die ganze Familie für weniger als 50 Cent? Waschmittel für einen Bruchteil dessen, was im Supermarkt zu zahlen wäre. Dieses Buch

zeigt, wie es geht und Selbermachen macht Spaß! Entdecken von Alternativen für ein einfaches, nachhaltiges Leben. Mit vielen Rezepten zum Selbermachen.

Und das sind die fünf grundlegenden Hausmittel für einen nachhaltigen Haushalt. Obwohl sie nur wenig kosten, lassen sich mit ihnen eine Vielzahl von Pflegeprodukten, Küchenhilfen sowie Wasch- und Putzmitteln selbst herstellen:

Natron – Das vielseitige weiße Pulver aus der Backabteilung lässt nicht nur Teig aufgehen, sondern wirkt außerdem antibakteriell, neutralisiert Gerüche und ist deshalb sowohl als Zutat in Körperpflegeprodukten als auch für viele Reinigungsaufgaben bestens geeignet. Zahnputzpulver, Deodorant, Basenbad, Universalreiniger, Raumluftfrischer & Co. gelingen damit im Nu.

Soda – Für besonders hartnäckigen Schmutz in Küche, Bad, Waschmaschine und Haushalt ist Waschsoda die beste Wahl, da seine Reinigungskraft stärker ist als die des Natrons. Es ist nützlich unter anderem für selbst gemachtes Geschirrspülpulver, Waschpulver und Flüssigwaschmittel und als effektiver Reiniger in Bad und WC.

Essig – Natürliche Fruchtsäfte sind besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen und pflegen Haut und Haar. Aber auch einfacher Tafelessig eignet sich darüber hinaus für viele Anwendungen im Haushalt -unter anderem für selbst gemachten Abflussreiniger, natürliches Gesichtswasser und Peelings.

Zitronensäure – Die milde organische Säure kommt unter anderem in Zitrusfrüchten vor und ist ein hilfreicher Lebensmittelzusatz, ein effektiver Kalklöser und eine nützliche Zutat für viele weitere Haus- und Reinigungsmittel wie etwa Zitrusreiniger, Weichspüler und Badetabs.

Kernseife – Diese reine Seife enthält im Gegensatz zu Pflegeseife weder Glycerin noch überschüssiges Fett. Deshalb reinigt sie besonders effektiv und ist eine ideale Grundzutat für viele selbst gemachte Hausmittel, Reiniger und Waschmittel, zum Beispiel für Anti-Blattläuse-Mittel, Haushaltsreiniger, Flüssigwaschmittel und selbst gemachtes Duschgel.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich mit Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife fast alle Drogerieprodukte ersetzen lassen und viele Herausforderungen des Alltags lösen. Diese Hausmittel sind entweder natürlichen Ursprungs oder einfach biologisch abbaubar und sparen Verpackungsmüll. Edeltraud Bätz

DIE BUGA 23 — DAS SIND WIR ALLE!

Wir besuchen die Bundesgartenschau in Mannheim.

In diesem Jahr findet in Mannheim die Bundesgartenschau 2023 statt. Sie steht unter dem Motto: DIE BUGA 23 — DAS SIND WIR ALLE! Wir möchten einen Tagesausflug dorthin unternehmen. Der Termin ist am **11.05.2023**.



Abweichend von den sonst üblichen Reise-Gepflogenheiten werden wir diesmal nicht mit dem Bus fahren, sondern wollen das Deutschland Ticket zu 49,-€ nutzen. Es werden vom Verkehrsverbund Stuttgart (VVS) voraussichtlich alle Verbundabonnements zum 1.5.2023 auf das Deutschlandticket umgestellt sein, sodass wir diese brandneue Reiseoption sofort in Anspruch nehmen wollen.

Der Plan sieht vor, dass wir um 7:32 Uhr mit dem InterRegio Express (IRE) 1 von Stuttgart Hbf. nach Karlsruhe-Durlach fahren werden und dort in die S3 umsteigen. Weiter geht es dann mit der S-Bahn Rhein-Neckar nach Ludwigshafen Hauptbahnhof. Hier müssen wir noch einmal umsteigen in die Straßenbahn. Die fährt uns direkt zum Haupteingang am Spinelli-Gelände, wo wir um 10:10 Uhr eintreffen werden. Sämtliche Züge sind mit behindertengerechten Toiletten ausgestattet (auch die S-Bahn Rhein-Neckar).



Da es am Nachmittag im Spinelli-Gelände sehr heiß werden kann, werden wir zuerst eine Führung über dieses Gelände unternehmen, die ca. 1,5 Stunden dauern wird. Danach wollen wir den Biergarten dort aufsuchen und eine Mittagspause machen. Dieser ist ein „richtiger“ Biergarten; man bekommt hier zu essen, kann aber auch sein Vesper mitbringen und erwirbt lediglich die Getränke dort. Nach dem Essen werden wir mit der Seilbahn (im Eintritt enthalten) zum Luisenpark fahren, der etwas schattiger liegt als das neu angelegte Spinelli-Gelände (eine ehemalige deutsche Pionierkaserne und danach von den Amerikanern genutzt).

Nach dem Essen werden wir mit der Seilbahn (im Eintritt enthalten) zum Luisenpark fahren, der etwas schattiger liegt als das neu angelegte Spinelli-Gelände (eine ehemalige deutsche Pionierkaserne und danach von den Amerikanern genutzt). Der Luisenpark ist die größte Parkanlage in Mannheim. Er liegt am linken Neckarufer, stadtnah im Bereich einer ehemaligen Neckarschlinge und gliedert sich heute in zwei Teile: Der Untere Luisenpark ist der älteste Teil, öffentlich zugänglich und gilt als Gartendenkmal. Im Zuge der BuGa wurde auch dieses Gelände völlig umgestaltet und neu bepflanzt.

Hier wird unser gemeinsamer Besuch der BuGa2023 enden. Vom Luisenpark fahren wir dann in Richtung Heimat, je nach gewähltem Verkehrsmittel mit der Straßenbahn zum Hauptbahnhof Mannheim und von dort aus um 16 Uhr mit dem Zug zurück. In Stuttgart werden wir dann um ca. 18:24 Uhr eintreffen.

KOSTEN:



Nachdem wir feststellen mussten, dass bei einer angenommenen Teilnehmerzahl von 40 Personen die Fahrt mit dem Reisebus nach Mannheim viel zu teuer wird, haben wir Alternativen entwickelt. Wie eingangs bereits festgestellt rechnen wir mit drei Optionen für die Hin- und Rückfahrt. Der Gruppeneintritt ist mit 25 € pro Person für alle gleich. Es gibt leider keine Ermäßigung für Senioren. Wir müssen die Eintrittskarten für die gesamte Gruppe vorab bestellen. Dazu benötigen wir die Namen aller Gruppenteilnehmer, weil die Tickets personalisiert werden.



Nun zu den Fahrkosten: Da wir davon ausgehen, dass im September im Nahverkehr das Deutschlandticket gilt, können alle Abonnenten mit VVS-Abos (polygoCard) hiermit nach Mannheim fahren. Wer kein Deutschlandticket hat, kann mit dem Baden-

Württemberg-Tagesticket fahren. Hier können bis zu fünf Personen je Ticket fahren (1. Person 33 €, 2.-4. Person jeweils +8 €). Bei fünf Personen kommen wir hier auf 13 € je Person.

Wer mit dem Auto fahren will, kann das tun. Wenn er die Eintrittskarte vorab bekommen hat, gilt diese im gesamten Gebiet des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar als Fahrkarte. Wir müssen aber alle zusammen reingehen.

Seit Freitag den 10.3. wissen wir aus den Nachrichten, dass die DB Netz AG in dem Zeitraum ab Ende April im Raum Stuttgart Sperrungen, u. a. eine vierwöchige Vollsperrung im Bereich Waiblingen – Bad Cannstatt vornehmen will. Es ist deswegen unklar, wie das Remstal und der Bereich bis Backnang nach Stuttgart kommen können. Für die Nutzer der S3 und eingeschränkt der S2 ist die Fahrt von Waiblingen nach Backnang und dann mit der S4 bis Ludwigsburg (dort weiter mit Regionalbahn RB17 bis Vaihingen/Enz und dort IRE1 wie vorne beschrieben) sicher eine Alternative, wenn die S4 in dem Bereich nicht ausfällt, weil die eingleisige Strecke für umzuleitenden Güter- und Reiseverkehr benötigt wird. Wir schreiben eine detaillierte Einladung nach Ostern per Post und Mail.

SPENDEN

Inflationsrate, Preissteigerungen und wachsende Ausgaben machen unsere örtliche Seniorenarbeit immer schwerer. Das uns vom Betreuungswerk zugewiesene Jahresbudget deckt nicht alle Kosten, die für den Seniorenmonitor, die Nachrichtenblätter und gedruckte Einladungen vom Seniorenbeirat aufzuwenden sind. Wir sind deshalb auf Ihre freundliche Hilfe angewiesen.

Wir freuen uns sehr, wenn Ihnen unsere Arbeit und unser Programm gefällt und danken Ihnen herzlich für eine Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit durch eine Spende. Das **Spendenkonto unseres Seniorenbeirats lautet: DE43 6001 0070 0147 670 709**

Wir sind ein ehrenamtliches Organ des Betreuungswerks Post Postbank Telekom. Dieses ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Ab einer Spende von 300 Euro (Gesamtjahresbetrag) bekommen Sie automatisch eine Spendenbescheinigung zugesandt. Bis zu diesem Betrag reicht dem Finanzamt der Beleg Ihres Geldinstituts (eine Kopie des Kontoauszugs). Sollten Sie für einen niedrigeren Betrag dennoch eine Zuwendungsbestätigung benötigen, können Sie diese per Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de gerne anfordern. Ein ganz herzliches Dankeschön sagt Ihr Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2.

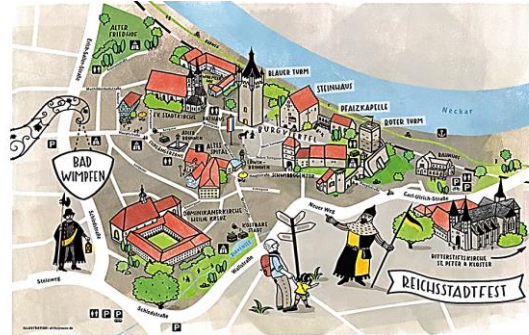


HERBSTAUSFAHRT NACH BAD WIMPFEN AN DEN NECKAR

Wir lernen die mittelalterliche Stauferpfalz und die Umgebung näher kennen.

Unsere diesjährige Herbstausfahrt soll unter dem Motto stehen: „Vergangenheit fühlen – Gegenwart genießen“.

An der Burgenstraße, dem Neckarsteig und dem Neckartal-Radweg zwischen Heidelberg und Heilbronn liegt die Stadt Bad Wimpfen. Die romantische Stadtsilhouette hoch über dem Neckar ist von Weitem her sichtbar und wird geprägt durch die größte stauferische Kaiserpfalz nördlich der Alpen mit der mittelalterlichen Buranlage, Türmen und Toren, Fachwerkhäusern und Kirchen.



„Vergangenheit fühlen - Gegenwart genießen“ gilt sowohl für Bürger wie auch für Gäste von Bad Wimpfen, denn die Geschichte ist auf Schritt und Tritt und in unseren Stadtführungen erlebbar. Doch um die ein oder andere Errungenschaften des heute modernen Sole-Heilbades würden die Stauferkönige dankbar sein, denn sie haben manch Komfort und Abwechslung mit sich gebracht.

Die Stadt besteht aus den drei Stadtteilen Bad Wimpfen am Berg, Bad Wimpfen im Tal und Hohenstadt. Während Hohenstadt landwirtschaftlich geprägt ist, liegt in Bad Wimpfen im Tal der Schwerpunkt auf Industrie und Gewerbe. In der unter Denkmalschutz stehenden Talstadt befindet sich die Ritterstiftskirche mit dem Kloster Bad Wimpfen. Bad Wimpfen am Berg ist mit der stauferischen Kaiserpfalz und der historischen Altstadt ein beliebtes Tagesausflugs- und Urlaubsziel.

Wir werden am Mittwoch, 11. Oktober 2023 ganz bequem mit dem Reisebus hinfahren. Dort angekommen werden wir eine Stadtführung unternehmen und viel Interessantes zur Stadt und ihrer Geschichte erfahren.



Nach einem gemütlichen Mittagstisch in der Altstadt planen wir noch ein weiteres Ziel anzusteuern. Hierzu mehr in unserer nächsten Ausgabe. Lassen Sie sich überraschen. LS



VIRTUELLE REISE NACH ERITREA

Vortrag mit Bildern und Filmsequenzen von Gertrud Bohnacker & Lothar Sohns



Zu Beginn des Jahres 2023 durften wir unser Versprechen einlösen und die lange geplante, aber immer wieder ausgefallene und auf später verschobene virtuelle Reise an das Horn von Afrika anbieten. Hierfür konnten wir die Stadt Waiblingen überzeugen, unseren Vortrag dort im Vortragssaal des Forum Mitte in Waiblingen zu präsentieren.

Am Dienstag, 07. Februar 2023 um 15:00 Uhr war es dann so weit. Unter der Überschrift „Eritrea – Unbekanntes Land am Horn von Afrika“ präsentierten Gertrud Bohnacker und Lothar Sohns vor mehr als 50 BesucherInnen aus Waiblingen, Stuttgart und dem Umland -darunter auch zahlreiche TelekomseniorInnen- Bilder und Erlebnisse aus Eritrea. Sie hatten im September Eritrea 2019 bereist und vermochten die Gäste mitzunehmen in dieses ungewöhnliche Reise-land. Dabei ließen sie die Menschen, Städte, Landschaften, Kultur und Geschichte in ausdrucksstarken Bildern, Schilderungen und kurzen Anekdoten lebendig werden.



Einzigartig und von besonderem Charme präsentierten sie Asmara, die Hauptstadt Eritreas, die als Ensemble modernistischer Architektur im Jahr 2017 zum UNESCO-Weltkulturerbe erhoben wurde.

Aber auch die bezaubernde Landschaft, die historischen Stätten, das Geez-Neujahrsfest, die Handwerksszene auf dem Medebar-Markt in Asmara und viele weitere Impressionen faszinierten das Publikum. Gertrud Bohnacker machte überdies deutlich, dass dieses faszinierende Land jedoch auch vor gewaltigen Aufgaben steht, die gegenwärtig und in zukünftigen Jahren zu lösen sind.

Nach einer kleinen technischen Unterbrechung endete der Vortrag erfolgreich nach gut zwei Stunden gegen 17:15 Uhr. Mehrere Gäste nutzten danach die Gelegenheit für Fragen und Anmerkungen. Als Fazit bleibt festzuhalten, dass trotz coronabedingter Wirrnisse es gut war, den Vortrag nicht aufgehoben, sondern nur aufgeschoben zu haben. LS



MIT DEM „WOMO“ ZWEI INSELN ERFAHREN



Diavortrag von Manfred Trost über die Färör-Inseln und Island

„Inseln zwischen Feuer und Eis“ wird Island oft genannt, aber ebenso sehenswert wie die spektakulären Landschaftsbilder ist die Tierwelt, zum Beispiel an den zahlreichen Vogelfelsen oder auf einer Walbeobachtungstour. Und wer einfach entspannen will, hat dazu die beste Gelegenheit in einem der zahlreichen heißen Naturbadebecken. Dass man auch die Färöer-Inseln, am Anfahrtsweg mit dem Schiff gelegen, nicht einfach links liegen lassen sollte, spricht sich allmählich herum. Besonders Wanderfreunden bietet sich ein reizvolles Gelände ohne „ausgetretene Pfade“, das den Orientierungssinn herausfordert.

Unser Kollege Manfred Trost hat diese Herausforderung zusammen mit seiner Frau auf zwei Reisen angenommen und bestanden. In den zwei Corona-Jahren wurden beide Inseln besucht und viele Fotos mitgebracht. Gern hat er dem Seniorenbeirat schon im vergangenen Jahr angeboten, im Rahmen eines Lichtbildvortrags seine Erlebnisse zu schildern.

Am 9. März 2023 war es dann so weit. Unserer Einladung waren rund 25 Interessierte nach Stuttgart-Heslach gefolgt und durften an diesem Nachmittag zahlreiche Fotos der touristischen „Highlights“, aber auch abgelegener Gegenden, die nur auf Wanderungen erreichbar sind, erleben.



Im ersten Teil lag der Schwerpunkt auf dem Besuch der Färöer-Inseln, Teil 2 widmete sich den Aufenthalten auf Island. Manfred faszinierte uns mit seinen Berichten und zahlreichen eindrucksvollen Impressionen. So vergingen die fast zwei Stunden wie im Fluge. Da auch die Bauarbeiter, die das Foyer des alten Feuerwehrhauses im Monat März umbauen und renovieren müssen, ein Einsehen hatten und leise schafften, haben wir alle einen eindrucksvollen Nachmittag erleben dürfen. Unserem Referenten und Kollegen Manfred Trost sagen wir herzlich danke schön!

Bericht: LS, Bilder: CS und LS

S' WUCHTBRUMMERLE

Mehr als ein Berufsleben zurück begann diese Geschichte

Jetzt habe ich mich entschieden, der SM-Redaktion diesen Bericht zu senden, der hoffentlich auch ein paar ehemalige Kolleginnen und Kollegen erfreuen wird.



Es geht um einen Opel Blitz von TNTV, der damals 15 Jahre für Radioübertragungen vor Ort im Neckarstadion, Kickers Stadion, Gewerkschaftsveranstaltungen usw. eingesetzt war. Ein Schwergewicht aufgrund der vielen technischen Einrichtungen, die nötig waren, um gute Übertragungen zu ermöglichen. Da wurden noch Kabel vom Fahrzeug zum KVZ verlegt, um über die Telefonleitung das Studio der Sendeanstalt zu erreichen!

Wir haben ihn 1977 zum Wohnmobil ausgebaut. Dieses Jahr ist das Fahrzeug, das den Namen „Wuchtbrummerle“ vor jetzt 46 Jahren von uns bekommen hat, 60 Jahre alt! In der Zeit

wurde es als Reisebus für Kinderfreizeiten, Wohnmobil, für Hilfstransporte, Cafe im Grünen, Hochzeitskutsche, Umzugs-Lkw und vielem mehr genutzt. Natürlich gab es dazwischen immer viel zu reparieren (fast nie auf Reisen), aber dank dem Werkstatt-Handbuch, das ich damals von Herrn Gamper nach der Ersteigerung mitbekommen habe, repariere ich bis heute fast alles selbst. Die Autowerkstätten hatten schon damals kein Interesse mehr, daran zu arbeiten, Dank der super Allround-Ausbildung im FA3 kann ich sehr viel selbst erneuern und austauschen, auch allgemein. Zudem habe ich einen Automechaniker zum Freund, der mir wertvolle Tipps gibt.

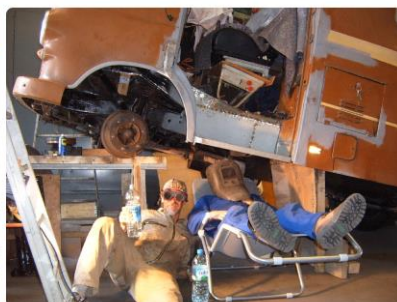


2023 steht der nächste TÜV an und wir sehen keine großen Probleme auf uns zukommen, was die Prüfung angeht. Der letzte TÜV verlief ohne Mängel. Der Boden aus Eichenbrettern hält sicher nochmals 60 Jahre und auch sonst läuft das Wuchtbrummerle top. Man muss ihn halt immer bewegen und auch unterwegs nach ca. 1.200 km an 17 Punkten abschmieren und kontrollieren, dann bleibt alles intakt.

Ja es ist kein nobel historisches Fahrzeug, aber es funktioniert bestens und wir fahren immer noch in den Urlaub nach Holland, Ex-Jugoslawien, Italien oder hier im Land zu Veranstaltungen. Die Reisegeschwindigkeit beträgt 80-90 Km/h, immer sehr entspannt, denn wenn man einsteigt, hat man sofort ein gewisses Urlaubsgefühl und es kommen sofort ganz viele tolle Erinnerungen in den Sinn.

Liebe Grüße
Ruth und Peter Pach

Hallo Ihr Zwei, wir sagen Euch ein herzliches Dankeschön und haben uns sehr gefreut. Eine nette Idee! Red



„SOMMERTRATSCH“ ALS HOCKETSE IN WEITMANN'S WALDHAUS

Bitte schon den Termin notieren!



Leider ist unser erster Sommertratsch im Juli 2022 sprichwörtlich „ins Wasser gefallen“. Regen und Wind sowie kühle Temperaturen haben unsere Gesellschaft in das Innere des Hauses am See vertrieben. Trotzdem möchten wir es noch einmal mit einer Sommerhocketse versuchen, aber an einer anderen Lokation.

In diesem Jahr wollen wir in das Restaurant Weitmann's Waldhaus einladen. Das liegt idyllisch und gemütlich zwischen Wald und Stadt, eingerahmt von Wanderwegen, als Treff- oder Ausgangspunkt für Sonntagsspaziergang oder -ausflug bestens geeignet. Bestimmt ist hier auch ein schönes Plätzchen für unser Sommerfest.

Weitmann's Waldhaus ist gut zu erreichen. Die SSB Buslinie 92 vom Rotenbühlplatz fährt hin, bitte Haltestelle Tennisplatz aussteigen. Aber für unsere motorisierten Kolleginnen und Kollegen gibt es 100 Parkplätze direkt am Haus.

Wir laden zwar ca. 3 Wochen vorher persönlich per Mail bzw. Brief zur „Sommerhocketse Sommertratsch“ ein, möchten aber für eine Terminvormerkung bereits jetzt Ort und Zeit ankündigen:

Am Donnerstag, 6. Juli 2023, haben wir ab 14:00 Uhr in Weitmann's Waldhaus, Rotenwaldstraße 373, 70197 Stuttgart (Heslach) reserviert. Jetzt hoffen wir auf Sommerwetter und zahlreiche Gäste. Es wird bestimmt schön! LS

JAHRESABSCHLUSS AM 7. DEZEMBER 2023

Bitte schon den Termin notieren!

Selbstverständlich wollen wir auch diesmal das Jahr mit einem gemütlichen Beisammensein gemeinsam beschließen. Als Termin haben wir bereits Donnerstag, den 7. Dezember 2023 fest verabredet und vorläufig erst einmal das Restaurant „Haus am See“ vorgemerkt.

Wir laden zwar ca. 3 Wochen vorher persönlich per Mail bzw. Brief zur Jahresabschlussfeier ein, möchten aber für eine Terminvormerkung bereits jetzt Ort und Zeit ankündigen. Ihr Seniorenbeirat freut sich schon heute auf mindestens so viele Gäste wie im letzten Jahr. Bitte den Termin blockieren. Vielen Dank.



FROHE OSTERN WÜNSCHEN WIR ALLEN LESERINNEN UND LESERN



Mein Lieblings-Ostergedicht von Eduard Mörike

Die Gelehrten und die Pfaffen
streiten sich mit viel Geschrei,
was hat Gott zuerst erschaffen –
wohl die Henne, wohl das Ei!
Wäre das so schwer zu lösen –
Erstlich ward ein Ei erdacht,
doch weil noch kein Huhn gewesen –
darum hat's der Has' gebracht!



Eduard Mörike, geboren am 8. September 1804 in Ludwigsburg; gestorben am 4. Juni 1875 in Stuttgart, war ein deutscher Dichter, aber auch Autor von zahlreichen Prosatexten und Pfarrer.

1867-1873 mehrfacher Wohnungswechsel: Lorch-Stuttgart-Nürtingen-Stuttgart. Am 4. Juni 1875 stirbt Mörike und wird in Stuttgart auf dem Pragfriedhof beerdigt.



Herzliche Grüße
Edeltraud

