

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.

Inhaltsverzeichnis	
Wichtige Adressen.....	2
Vorwort des Sprechers	3
Gedenktage im Berichtszeitraum	3
IMPRESSUM	4
Neuigkeiten aus dem Seniorenbeirat.....	4
Neues aus dem Erholungswerk.....	5
Berichte in chronologischer Reihenfolge	6
Ein Nachmittag beim „Boxenstopp“.....	6
Auf dem „Blaustrümpfer Weg“.....	8
Radeln, die Erste 2024.....	9
Komoot für Einsteiger.....	10
Wandern im Aprilwetter.....	13
Spargelausfahrt nach Bruchsal.....	15
Durch das untere Remstal bis zum Marktplatz Waiblingen	18
Veranstaltungskalender 2024	20
Wanderplan 2024	21
Ausblick in das 2.Halbjahr 2024.....	22
Vortrag: "Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen?".....	22
Workshop mit der „Wanderer-App“ Komoot am 26.09.2024.....	23
Tagesausfahrt zur Klosteranlage Maulbronn.....	23
Diavortrag und Autorenlesung	24



Am 4. Juli 2024 findet unsere Hocketse „Sommertratsch“ statt. Wir starten um 14 Uhr im Biergarten „Der Foehrich“ in Stuttgart-Feuerbach. Bitte kommt alle, der Eintritt ist frei.



**Juni 2024
Hochwasser
an der Rems**



WICHTIGE ADRESSEN

<p>Betreuungsstelle beim Rentenservice</p> <p>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</p> <p>Barmer Krankenkasse Postanschrift: BARMER 73524 Schwäbisch Gmünd Tel.: 0800 3331010 Tel.: 08003333500 >>> Fragen zu Gesundheit/ Corona E-Mail: service@barmer.de</p>	<p>Ruhestandsbeamte Telekom</p> <p>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 Bezügemiteilungen, 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</p>
<p>Betreuungswerk Post Postbank Telekom</p> <p>Regionalstelle Stuttgart Postfach 500152, 70331 Stuttgart Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart Tel: 0711 9744 13611 Isolde Knott Anja Wiebel Fax 02289742406 Homepage www.betreuungswerk.de E-Mail: mail@betreuungswerk.de</p>	<p>Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2</p> <p>Telefon-Sprechstunden dienstags 10:00-12:00 Uhr Tel: 0160 97 73 61 08 Fax:032222496712 Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart E-Mail: buer@telekomsenioren-stuttgart2.de Homepage: www.telekomsenioren-stuttgart2.de Spendenkonto des SBR: DE43600100700147670709</p>
<p>Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V</p> <p>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:www.ErholungWerk.de E-Mail: Urlaub@ErholungWerk.de</p>	<p>Personalkundschaft Telekom (Personalverkauf)</p> <p>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.</p>
<p>Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK)</p> <p>Post PBeaKK, Nauheimer Str.98, 70467 Stuttgart Service-Rufnummer 0711/346-5 29 96 Pflege-Rufnummer 0711974497222 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</p>	<p>Änderungsdienst</p> <p>Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gerne eine Mail. buer@telekomsenioren-stuttgart2.de</p>

VORWORT DES SPRECHERS

Liebe Leserinnen und Leser,



Ende Mai und Anfang Juni wurde auch unsere Region von Extremniederschlägen und in deren Folge von Überflutungen heimgesucht. Dabei hat sich gezeigt, dass der Klimawandel nicht nur in weit entfernten Regionen stattfindet, sondern direkt vor unserer Haustüre. Bei solchen Ereignissen bekommen die Worte „**Füreinander da**“ für die Betroffenen eine oftmals neue Bedeutung. Feuerwehr und Katastrophenschutz standen rund um die Uhr für die Bürgerinnen und Bürger ein. Familie, Freunde und Nachbarn waren bei den Aufräumarbeiten füreinander da.

FÜREINANDER heißt u.a. das Magazin des Betreuungswerk.

„**FÜREINANDER da, wenn es darauf ankommt**“ steht auf der Homepage des Betreuungswerkes. Das Betreuungswerk hat es sich auch zur Aufgabe gemacht im Katastrophenfall wie bei Überschwemmungen schnell und unbürokratisch betroffene (ehemalige) Beschäftigte von Telekom, Post und ehem. Postbank zu unterstützen.

Unter www.betreuungswerk.de finden sie hierzu bei dem Punkt „Katastrophenhilfe“ weitere Informationen.

Bis bald euer Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2

Ihr *Manfred Wunderlich*

Zum Schluss noch eine Bitte an Sie alle. Seit einigen Jahren erhalten wir über das Betreuungswerk von der Bundesanstalt PT aus „Datenschutzgründen“ keine Informationen mehr über neue Ruheständler. Viele unserer ehemaligen Kolleginnen und Kollegen kennen daher den Seniorenbeirat und seine Angebote nicht mehr. Machen Sie daher bitte den Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bekannt, wo immer Sie können! Verweisen Sie gern auf unsere Homepage oder unsere sonstigen Kontaktdaten.

GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM

Wir gratulieren zum

70. GEBURTSTAG

Angelika Denninger
Beate Engel
Renate Holl
Rudolf Hübschle
Erwin Kaufmann
Inge Loyal
Wolfgang Petelik
Barbara Smajeric

75. GEBURTSTAG

Barbara Bäckert
Werner Bay
Marion Folda
Ingrid Friedle
Roland Oehring
Renate Phillip
Rudi Plankenhorn
Wolfgang Senghas
Rüdiger Streckert

80. GEBURTSTAG

Renate Fey
Jürgen Haug
Ingeborg Simon
Eberhart Waschner

85. GEBURTSTAG

Egon Hintz
Ursula Pfeffer
Adolf Robl
Ingrid Sieber

90. GEBURTSTAG

Lore Angermann
Dieter Mack
Rosemarie Münchinger
Hildegard Schanz

92. GEBURTSTAG

Florentine Bihari
Bernhard Gebhard

93. GEBURTSTAG

Willi Bazlen
Eugen Schmuck

95. GEBURTSTAG

Gertrud Dörr
Hildegard Knapp

96. GEBURTSTAG

Helga Schultheiß

97. GEBURTSTAG

Ruth Knittel
Hans Römer
Irmgard Zürn

98. GEBURTSTAG

Josef Herter

101. GEBURTSTAG

Anna Schäfer

Wir trauern um

Ruth Bräu
Ilse Lehre-Röhling
Bernhard Späth
Rosario Vitale

Da uns die Informationen
zum Teil
recht verspätet erreichen,
sind diese Angaben leider
nicht immer aktuell.

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2
 Sprecher: Manfred Wunderlich
 Der Senioren Monitor erscheint dreimal jährlich.
 Die nächste Ausgabe (2024-3) wird voraussichtlich im
 November 2024 herauskommen.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2, Postfach
 50 20 20, 70369 Stuttgart
 Hausanschrift: c/o Lothar Sohns, Mayenner Str. 12
 71332 Waiblingen
 E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de
 Internet: <http://telekomsenioren-stuttgart2.de/>

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

Beiträge: Anita Kutscher, Eberhard Kutscher, Gerhard Zach, Radeln:
 Andreas Bucher

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

vi.S.d.P. Lothar Sohns

**LESERBRIEFE**

Die Redaktion erhielt leider keine Zuschriften. Wir würden aber gerne Meinungen und Rückmeldungen unserer Leserschaft erfahren. Deshalb schreiben Sie uns sehr gerne Ihren Leserbrief.

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 buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

SENIORENSTAMMTISCH ACHTUNG NEUER TREFF

Am Ersten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr Treff **zurzeit wieder in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt** zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL.

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bietet einen Besuchsservice für Senioren an, die sich einen solchen Besuch wünschen. Der Besuchstermin wird zuvor telefonisch vereinbart. Deshalb informieren Sie uns bitte über entsprechende Wünsche. Anrufe gerne an 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

UMGANG MIT FOTOGRAFIE

Bei unseren Veranstaltungen wird fotografiert. Die Fotos sollen in unseren 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.

NEUIGKEITEN AUS DEM SENIORENBEIRAT

Am 4. Juni 2024 hat das Gremium in Räumen der Bundesanstalt in Bad Cannstatt die zweite Beiratssitzung durchgeführt und auch diesmal eine umfangreiche Agenda abgearbeitet. Insbesondere konnte das restliche Jahresprogramm 2024 komplett verabschiedet werden; später hierzu mehr.

Das Gremium hat beschlossen, dass auch in diesem Jahr sowohl für die Hocketse „Sommertratsch“ am 4. Juli beim „Foehrich“ als auch für die Jahresabschlussfeier am 5. Dezember 2024 im Haus am See wieder Verzehrgutscheine anstelle Kaffee und Kuchen an die angemeldeten Gäste ausgegeben werden sollen.

Mit Bedauern haben wir zur Kenntnis nehmen müssen, dass Eberhard Kutscher aus persönlichen Gründen das Beiratsgremium verlassen hat. Somit ist die Funktion des Wanderobmanns ab sofort vakant. Lediglich die von ihm für den 19. September 2024 geplante Wanderung soll (Stand bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe) wie im Programm veröffentlicht stattfinden.

Seniorensprechstunde?

Ihr Seniorenbeirat
 ist für Sie da.
 Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
 Tel: 0160 97 73 61 08
 Fax: 0322 22 49 67 12

Die von ihm und seiner Frau Anita geplante und weitgehend vorbereitete Mehrtagesreise ins Ruhrgebiet musste abgesagt werden. Leider lagen bei Anmeldeschluss nur 12 der erforderlichen 30 Anmeldungen vor. Deshalb kann der Veranstalter Binder-Reisen weder den Bus noch das geplante Programm realisieren. Das tut uns sehr leid. Die insgesamt bereits angemeldeten zwölf Damen und Herren bitten wir um Verständnis.

Unsere Kassenführerin Claudia Speck hat das Gremium über den Stand unserer Finanzen unterrichtet. Sie dankt an dieser Stelle allen Damen und Herren in unserem Seniorenkreis herzlich für alle großen und kleinen Spenden, die wir als wichtige Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit im laufenden Jahr von Ihnen bekommen haben.

NEUES AUS DEM ERHOLUNGSWERK

ES IST WIEDER SOWEIT: FRÜHBUCHUNGSSTART BEIM ERHOLUNGSWERK



ERHOLUNGSWERK-EIGENE FERIENANLAGEN FRÜHBUCHUNG

Reisezeitraum 12.11.2024 - 05.05.2025

Gäste des Erholungswerks starten ab **1. Juli 2024** in die neue Reisesaison. Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude: Sichern Sie sich gleich die begehrten Plätze in den eigenen Ferienanlagen des Erholungswerks. Sie wollen im Zeitraum vom 12. November 2024 bis zum 5. Mai 2025 Urlaub machen? Am 1. Juli 2024 ist Start der Frühbuchung für die eigenen Ferienanlagen des Erholungswerks.

Mit der Veröffentlichung des neuen Katalogs können Sie ab dem 21. Oktober 2024 auch Unterkünfte der Kooperationspartner in Deutschland und an einigen der schönsten Orten Europas buchen. Dies umfasst ebenso Flug-, Schiffs-, Rad-, Wander- und Gruppenreisen für die Saison 2024/2025.

Ihr Interesse ist geweckt? Buchen Sie schriftlich per E-Mail oder per Post mit Hilfe des Buchungssformulars. Das Buchungssformular sowie alle Informationen zu den Ferienanlagen und Preisen finden Sie im Internet unter www.Erholungswerk.de.

Falls Sie weitere Fragen haben oder eine Beratung wünschen, steht Ihnen das Urlaubsteam des Erholungswerks gerne persönlich zur Verfügung unter Telefon: 0711 9744 12825.

Ihr Kontakt zum Erholungswerk

Neugierig geworden? Reservieren Sie sich am besten gleich Ihre Lieblings-Ferienanlage. Die Plätze sind begrenzt – schnell sein lohnt sich. Hier geht es zum Angebot:

<https://www.erholungswerk.de/buchung-der-ew-eigenen-ferienanlagen.html>.

Falls Ihr über das Erholungswerk euren Urlaub bucht, dann denkt bitte daran unsere **Botschafternummer 1027** einzutragen; das tut unserem Budget für die örtliche Seniorenarbeit gut. Vielen Dank!

Kontakte zum Erholungswerk

Telefon Gruppenreisen-Team: 0711 9744 12895, E-Mail: Gruppenreisen@Erholungswerk.de,

Online: www.Erholungswerk.de, Online-Katalog: <https://www.erholungswerk.de/online-katalog.html>

BERICHTE IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

EIN NACHMITTAG BEIM „BOXENSTOPP“

Besuch des Auto- Zweirad- und Spielzeugmuseums „Boxenstop“ in Tübingen am 13.03.2024

Um 13:30 Uhr trafen sich am 13. März 2024 am Bahnhof Tübingen 16 Interessierte ganz problemlos. Denn es gab an diesem Tag keinen Bahnstreik. Gegen Halb Zwei trafen sich am 13. März Sechzehn Interessierte am Bahnhof Tübingen. Da es an diesem Tag keinen Bahnstreik gibt, waren alle pünktlich. Mit den beiden Organisatoren Anita und Eberhard Kutscher gelangten alle mit dem Tübinger Stadtbuss in die Nähe des Museums. Nach einem 7-minütigen Fußmarsch von der Bushaltestelle Wilhelmstraße trafen wir ein vor dem Museum. Gegen 14:00 Uhr, als das Museum seine Pforten öffnete, wurde ein Gruppenbild vor dem Eingang gemacht.



Es ist das älteste Privatmuseum in Baden-Württemberg, das nicht bezuschusst wird. Am 20.09.1985 wurde das Museum eröffnet. Zuvor war es ein klassisches Wohn- und Geschäftshaus, das 1954 von dem Großvater des derzeitigen Besitzers, Herrn Rainer Klink, erbaut wurde. Die Ausstellungen sind auf Parterre und drei Ebenen, in der Mitte befindet sich auch ein Bistro mit einer wunderschönen Terrasse.

Es gibt 2 Grundsätze zu diesem Museum:

- *Alles, was in die Sammlung kommt, ist unverkäuflich.*
- *Alle Dinge, die in die Sammlung kommen, sind funktionsfähig.*

Außerdem ist die Geschichte zu den Exponaten wichtig und ihre Originalität. Derzeit sind im Museum 80 Fahrzeuge, insgesamt 6.500 PS und ca. 2.500 Spielsachen anzuschauen.



Wir waren in der glücklichen Lage, noch in der letzten Woche die Sonderausstellung mit verschiedenen historischen Modell-

Eisenbahnanlagen, die sich Parterre befindet, in Augenschein zu nehmen. Und das gelang in der ersten Stunde unseres Besuchs, in der sich jeder Besucher auf eigene Faust im Museum umschauen durfte. Diese Sonderausstellung findet alljährlich vom ersten Weihnachtsfeiertag bis Mitte März des Folgejahres statt.

Um 15:00 Uhr waren wir mit Herrn Holger Gaiser verabredet, der uns viele Informationen und zahlreiche Anekdoten zu den Autos und anderen Exponaten während eines Rundganges zu berichten wusste.





Unter anderem:

1) Das Wahrzeichen des Museums, das sich auf der ersten Etage befindet, die „weiße Maus“, ein Lloyd Rekordwagen, der die Zuverlässig- und Leistungsfähigkeit von Lloyd beweisen sollte.

2) Ein grüner Lotus Eleven Bj. 1957, mit 350 kg berühmt war für sein geringes Gewicht.

3) Ein CL4 Maserati aus dem Jahr 1945 mit ca. 200 PS. Das Auto wurde von dem Privatier Baron Toulo de Graffenried mit einer Mischung aus Benzin, Öl, Methanol und Äther gefahren und fiel mit einem Verbrauch von 80 Litern auf 100 km völlig aus dem Rahmen.

Auf der 2. Ebene führte uns Herr Gaiser vor, wie eine Kirmesorgel aus dem Jahr 1928 klingt, erbaut von den Gebrüdern Bruder aus Waldkirch.

Last but not least wäre die Steilwand im Parterre des Museums zu erwähnen. Mit dieser Motorradbahn sich Herr Klink im Jahr 2000 seinen Traum erfüllt. Als 13-jähriger war er von einer auf dem Cannstatter Wasen präsentierten Steilwand derart fasziniert, dass er Steilwandfahrer werden wollte.

Gegen 16:00 Uhr ließen wir den Nachmittag im Museum bei Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen gemütlich ausklingen.

Für den einen und die andere wird es bestimmt nicht der letzte Museums-Besuch sein. Immer wird wieder ein Wechsel von Ausstellungsstücken vorgenommen. Da gibt es ganz bestimmt noch viel zu entdecken!



Bericht: Anita Kutscher, Bilder: Anita Kutscher, Bernd Hoffmann

AUF DEM „BLAUSTRÜMPFLER WEG“

Bericht zur Wanderung am 14.3.2024

Bei schönstem Wanderwetter waren am Marienplatz in Stuttgart um 10 Uhr neun Kolleginnen und Kollegen „abmarschbereit“, als uns mit einem Telefonanruf mitgeteilt wurde, dass durch Verzögerungen der U1 eine Mitwanderin nicht rechtzeitig eintreffen wird.



Wir vereinbarten einen Treffpunkt beim Südheimer-Platz und konnten dann die Tour starten. Über die Himmelsleiter (einer der vielen „Stäffele“ in Stuttgart) erklimmen wir die Höhe, um bei der Karlishöhe den ersten Blick ins Tal werfen zu können. Nach einem kurzen Abstieg landeten die Gruppe auf der Hasenbergsteige, die wiederum in die Höhe führte. Kurz vor dem Einbiegen in den „Blauen Weg“ konnten wir auf der Freizeitfläche am Hasenberg noch einmal einen Blick in den Talkessel genießen.

Nun waren die meisten Höhenmeter geschafft und wir konnten entlang der Gäubahn zwischen Gärten, die früher offensichtlich Weinberge waren, nahezu eben wandern. Nach dem Überqueren der Gäubahn führte der Weg abwärts zum Südheimer Platz und zur Seilbahn. Die brachte uns zügig auf die Höhe zum Waldfriedhof. Von dort waren es nur noch ein paar Minuten zur Einkehr im Josefsheim.

Gestärkt konnte die Wanderung von der Gruppe, nun war auch die verspätet eingetroffene Mitwanderin dabei, weiter angegangen werden.

Beim Schimmelhüttenplatz war der letzte Blick ins Tal möglich, bevor die Wanderschar am Zielpunkt, der Haltestelle Haigst, die Zahnradbahn talabwärts zum Marienplatz besteigen konnte.

Wieder einmal konnte bei einer Wanderung, die auf der Gemarkung der Stadt Stuttgart stattfand, festgestellt werden wie grün unsere Landeshauptstadt ist.



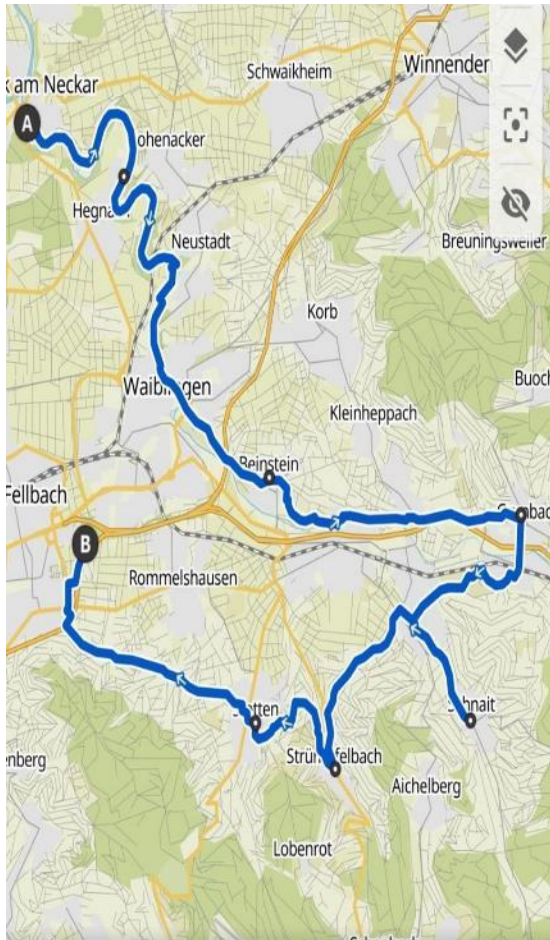
Text: Gerhard Zach

Bilder: Eberhard Kutscher



RADELN, DIE ERSTE 2024

Kurzbericht von der April-Radlausfahrt entlang der Rems



Höhenprofil

2 Std. 04 ↔ 38,9 km ↗ 330 m ↘ 280 m



Am Donnerstag, 11. April 2024 starteten wir unsere erste Radtour 2024 bei schönstem Radwetter an der U-Bahn Endhaltestelle Remseck. Es ging durch das untere Remstal flussaufwärts über Waiblingen bis nach Grunbach.

Der Bereich des unteren Remstal ist sicher der schönste Abschnitt des Remstals. Zwischen Neckarrem, wo die Rems in den Neckar fließt und Waiblingen gibt es keinen Autoverkehr und keine Ortschaften, sondern nur Natur. Die Rems mäandert in ihrem ursprünglichen Flussbett.



Auf dem Weg nach Grunbach, wo wir die Talseite wechselten, kamen wir an wunderschönen blühenden Streuobstwiesen vorbei.



Von Grunbach aus fuhren die vier Radler entlang Remstaler Weinberge zurück nach Fellbach. Mit einem Einkehrschwung im Wirtshaus „Zum Kuckuck“ in Fellbach endete unsere erste Radtour und jeder radelte heim auf eigenem Weg. Bericht und Fotos: ABU



KOMOOT FÜR EINSTEIGER

Ein Seminar zur Einführung in die Nutzung von Komoot am Mittwoch, 17. April 2024

Ob Wandern oder Radfahren, heute orientiert man sich nicht mehr mittels Kartenmaterial, sondern lässt sich von „Navi's“ leiten. Damit das Navi uns jedoch den rechten Weg weisen kann, muss es zuerst mit der Tour „gefüttert“ werden. Anstelle eines Navigationsgerätes kann jedoch auch jedes Smartphone, wenn es auf dem aktuellen Stand ist, als Navi benutzt werden. Bei Android ist oftmals Google-Maps vorinstalliert, bei Apple eine adäquate App.

Sowohl bei Android als auch bei I-Phones ermöglicht jedoch Komoot ein einfacheres Handling. Komoot ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten. Es richtet sich im Speziellen an Radfahrer und Wanderer. Die App kann kostenfrei geladen und betrieben werden. Für das Kartenmaterial wird ein einmaliges (geringes) Entgelt erhoben. Es ist in vielen Punkten selbsterklärend.



Bei unseren monatlichen Wanderungen wurde bei einigen Aktiven das Interesse geweckt, die Planung der Wanderstrecken mit modernen Hilfsmitteln zu unterstützen. Und so war die Idee geboren, im Rahmen eines Seminars für Interessierte die Vorteile und Handhabung von Komoot weiter zu vertiefen.

Am Mittwoch, 14. April 2024 war es dann so weit: In einem technisch und räumlich optimal vorbereiteten

Umfeld begrüßte Seminarleiter Gerhard Zach insgesamt 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Leinfelden zu einer Basisschulung für die Handhabung der App Komoot. Tatkräftig unterstützt wurde Gerhard Zach durch Eberhard Kutscher, seinerzeit Wanderobmann des SBR Telekom Stuttgart 2. Er unterstützte bei den Übungen und ergänzte den Vortrag durch seine Erfahrungswerte.

Alle Anwesenden hatten sowohl ein Smartphone mit aktivierter Komoot-App als auch ihren Laptop oder Tablet-PC (manche auch alle drei) mitgebracht. Nach einer kurzen „Einschwingphase“ beim Starten und Synchronisieren des technischen Equipments hatten alle die korrekten Startpositionen erreicht. Eingangs erfuhren wir zahlreiche Informationen über die Historie von den Wanderkarten hin zur Navigation mit elektronischen Hilfsmitteln. Aber schnell kamen wir zu den praktischen Übungen. Da dies den Rahmen eines Berichtes sprengen würde, verzichte ich deshalb auf die Darstellung der einzelnen Seminarinhalte. Am Ende dieser Veranstaltung gab es eine Feedbackrunde, in der von allen SeminarteilnehmerInnen sehr positive Eindrücke geschildert wurden, in etwa dergestalt:

Liebes Seminarteam, vielen Dank für diese gute und informative Veranstaltung, ganz im Sinne des Chinesen Konfuzius: „Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“ Klasse! Und prima, dass es schon einen zweiten Termin für die Warteliste geben wird.

Der zweite Termin ist geplant für Donnerstag, 26. September 2024 wieder in Leinfelden an gleicher Stelle. LS



Wandern mit Komoot



Radeln mit Komoot

Wildkräuterspaziergang mit Ute Jonas

Hinaus zu Mutter Natur mit Ute Jonas am 24. April 2024

An einem kühlen Mittwochmittag im April kamen 9 Senioren und eine Kräuterfrau im Kreis zusammen, um mit allen Sinnen die Schätze von Mutter Natur zu entdecken und zu kosten.

Es begann damit, dass wir beim Streifen durch die Frühjahrsweise - unseren Impulsen folgend - e i n Kräutlein mit in die Runde brachten. Ute Jonas, Natur-, Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin erwartete uns mit einem geflochtenen Korb, in welchem ein Baumwolltuch lag. Nach kurzer Vorstellung - wer man ist und woher man kommt - erzählten wir weshalb wir das jeweilige Pflanzenwesen mitbrachten bzw. weshalb gerade dieses Kräuterlein uns interessierte.



Wir beäugten und beschnupperten was gepflückt wurde. Ute hatte zu jedem Pflänzchen eine Geschichte zu erzählen, Name, Möglichkeiten von Verwechslungen mit anderen Kräutern und wofür die jeweilige Pflanze gut ist. Jeder hatte ein anderes Kräutlein für sich entdeckt. Ute befeuchtet das Tuch in ihrem Korb und legte Pflanze für Pflanze zwischen dem feuchten Tuch.

Aufmerksam und vorsichtig schritten wir im Gänsemarsch hintereinander durch die Wiese, um möglichst wenig Gras niederzutreten. Ich staunte wie viel unterschiedliche Kräuter schon im April zu finden sind. Und natürlich kosteten wir nicht nur uns bereits bekannte Kräuter wie Löwenzahn, Taubnessel oder Gänseblümchen, sondern auch manch bislang unbekanntes Kräutlein, wie z.B. ein Blatt der Knoblauchsrauke oder ein Stängelchen einer Schafgarbe.

Wir folgten der Empfehlung Kräuter nicht direkt vom Wegesrand zu pflücken oder junge hellgrüne Blättchen zu bevorzugen und staunten über die Vielfalt auf der Frühjahrsweise. Dabei lauschten wir Utes Erzählung wie sie den Weg zu den Kräutern fand:

Sie lernte einen Mann kennen, der sich nur von Wildkräutern und Nüssen ernährte und ich erinnerte mich wie ich nach meiner ersten Wildkräuterwanderung mit anschließendem Kräuter-Snack am folgenden Tag keinen Hunger verspürte und schließlich Frühstück, Mittag- und Abendessen ausfallen ließ. Verblüfft rief ich montags der Kräuterfrau an, um zu erfahren, dass aufgrund des hohen Gehalts an Nährstoffen der Körper anschließend weniger als üblich braucht und sich evtl. deshalb mein Hungergefühl erst nach einem Tag wieder einstellte.

Wir lernten u.a., welches Kraut für was gut ist und dass ein - zwischen den Fingern zerquetschtes Blatt vom Spitzwegerich - blutstillend bei kleinen Verletzungen oder abschwellend bei Insektenstichen, wirkt.





In der Vesperpause genossen wir Frischkäsecreme mit Knoblauchs-Rauke garniert mit Blüten von Löwenzahn, Labkraut u. a. auf Rosmarin-Cracker. Ein Gaumenschmaus waren die in Öl gerösteten und gesalzenen Brennnessel-Chips. Das Dessert bestand aus schokolierten Gundermann-Blättern. Der Abschlusskreis unserer Wildkräutersammlung fand unter einer Linde statt. Etwas verfroren strebte ich heim in die warmen Stuben, um einen Schaf-



garbentee aufzusetzen – dessen getrocknete Blätter so ganz anders als jener der frischen Schafgarbe von der Wiese aussahen. Ein Nachmittag, welcher uns Senioren an die Kraft der Kräuter erinnerte – ein Kräuterkundiger meint humorvoll beim Abschied: „der Rasenmäher wird entsorgt“ 😊 (Insiderwitz).

Unsere aus der Eröffnungsrunde gehüteten Kräuter - zwischen feuchtem Tuch im Korb liegend - blieben an diesem Tag, einem kalten Mittwoch im April 2024 besonders lange frisch. DANKE an den SBR Stgt 2 für die Spende der Snacks, an Ute Jonas für die kundige Wildkräuterführung und allen Seniorinnen und Senioren von der Kräuterwiese.

Text: Edeltraud Bätz, Bilder: CSp, MWu



WANDERN IM APRILWETTER

am 25.04. von Stgt.-Büsnau vorbei am Bärenschlössle, Rotwildgehege hinunter über Botnang ins Feuerbacher Tal.

Zu meiner Abschiedswanderung als Wanderführer trafen sich zu unserer, ironisch gemeinter „Winterwanderung“, insgesamt 13 Wanderinnen und Wanderer. Es war an diesem Morgen sehr kalt, wie auch an den Tagen davor, nachdem wir ja im April schon den Frühling mit ein paar Sommertagen hatten. Aber es waren alle gut warm eingepackt.

Der Start war ein wenig holprig, da ich mich als etwas stur erwiesen hatte. Der Bus in Vaihingen hatte vermutlich etwas Verspätung und ich drängte alle in den Bus. Wie sich später herausstellte, kam der geplante Bus ein paar Minuten später. Und kurz nachdem wir in Büsnau gestartet sind, kam auch schon nach 200m der Hilfe-Anruf von Lothar. Glücklicherweise waren er und Eberhard auch schon in Büsnau angekommen und unsere Doris holte die Beiden an der Haltestelle ab.

Und dann ging es los, damit es uns endlich warm wurde. Zuerst steil bergab und einige konnten sich erinnern, dass wir vor 2 Jahren in entgegengesetzter Richtung schwitzend steil bergauf mussten. Danach ging es weiter weniger steil bergauf, Richtung Bärenschlössle. Vorbei ging es an den beiden entleerten Seen, den Bärensee und Neue See, wieder etwas bergauf zum Bärenschlössle. Einige nutzen es, um die Toiletten aufzusuchen.



Dann wurden noch ein paar Gruppenfotos gemacht und es ging zum Rotwildgehege, wo uns am Zaun der Dienstälteste Hirsch im Gehege empfing. Sein neues Geweih war am Beginn des Wachstums, aber an seinem Fell erkannte man, dass er schon ziemlich alt ist. Zwei Wanderer liefen zu ihm an den Zaun und er kam gleich etwas entgegen. Da er gerne gefüttert wird, dann aber sah, dass die Beiden nichts für ihn hatten, drehte er wieder ab. Viele Besucher haben manchmal das Glück, dass er sich streicheln lässt, meist zur Freude der Kinder.



Nun kam der letzte und leichte Anstieg, und nachdem wir den höchsten Punkt unserer Wanderung erreicht hatten, ging es bergab nach Stgt.-Botnang. Kaum aus dem Wald gekommen überfiel uns ein Schnee-Graupelschauer, passend zur unserer Winterwanderung. Nach 10 Minuten war der Spuk vorbei. Es ging durch ein Wohngebiet bergab und auf diesem Abschnitt haben sich eine Wanderin und ein Wanderer zu einer Bushaltestelle „abgeseilt“, um fast direkt zum Lokal zu fahren. Es war ihnen auch verziehen, denn sie sind ja gesundheitlich auch nicht mehr gut zu Fuß.

Nach dem Wohngebiet ging es wieder in den Wald, vorbei an sehr vielem, blühenden Bärlauch. Diesen Streckenabschnitt sind wir ja schon oft gegangen, wie manche bemerkten. Und um ca. 12:40 Uhr hatten wir unser Ziel, das Reiterstübli erreicht, früher als gedacht und alle Gesichter erleuchteten hocheufreut.

Im Lokal waren dort schon vier Autowanderer und die beiden Bus-Flüchtlinge anwesend. Gegen später kamen dann noch zwei Nachzüglerinnen, die mit den Öffentlichen gewandert sind und somit waren wir im Nebenraum mit 19 Personen eine fröhliche Runde.



Wie immer gab es ein sehr gutes, reichliches und günstiges Mittagessen, dass wir ja schon von vielen Einkehren nach Wanderungen kannten. Dann kam schnell der Abschied, denn das Reiterstübli schließt um 14:30. Aber wir bekamen alle unsere Wunsch erfüllt. Nun ging es noch zur Bushaltestelle und dort trennten sich schon zum Teil unsere Wege und der Rest dann auch noch am Bahnhof Feuerbach.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Mitwanderinnen und Mitwanderern ganz herzlich bedanken, dass sie mir so viele Jahre die Treue hielten. Darauf bin ich auch irgendwie stolz.

Leider ist es bei mir gesundheitlich nicht mehr möglich vorrauschauend Wanderungen zu planen, aber wenn möglich werde ich bei den Wanderungen schon noch mitmachen.

Bleibt gesund, fröhlich und weiterhin so wanderfreudig, Euer Gerhard Wäschle



SPARGELAUSSFAHRT NACH BRUCHSAL

Am 8. Mai 2024 fuhren wir mit dem Reisebus in die Stadt zwischen Rhein und sanften Kraichgau-Hügeln.

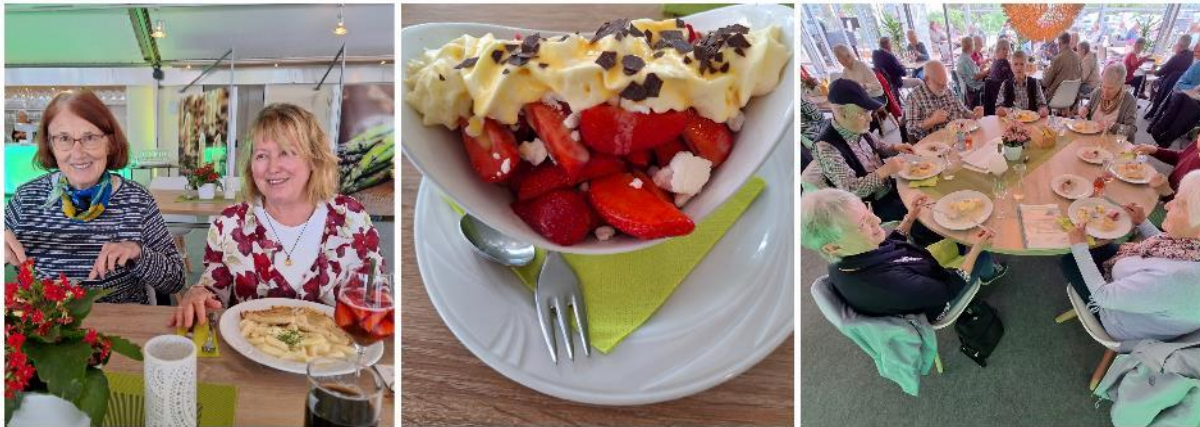
42 TeilnehmerInnen hatten sich für unsere erste Ausfahrt im Jahr 2024 angemeldet und waren komplett und pünktlich am Bahnhof Bad Cannstatt versammelt. Es fehlten einzig Bus und Fahrer. Die Verspätung war der vertrackten Verkehrssituation im Stuttgarter Raum geschuldet. Aber schließlich starteten wir mit einiger Verspätung zum Ausflug nach Bruchsal. Nach ca. anderthalb Stunden trafen wir am Spargelhof Böser in Forst ein. Herr Otmar Böser, der Geschäftsführer empfing uns dennoch freundlich und verkündete das Programm des Vormittags. So fuhren wir mit dem Bus bis zum Spargelfeld hinaus. Dort angekommen erklärte uns der Chef selber alles Wesentliche über den Spargelanbau, denn der hat in der Region Nordbaden eine lange Tradition. Die sandigen Böden des Rheintals sowie das milde Klima mit einer Jahresdurchschnittstemperatur von mehr als 9,1° C sind beste Voraussetzungen für einen Spargel von ausgezeichneter Qualität. Die „Königin der Beerenobstarten“ ist gleich nach dem Apfel die beliebteste Frucht in Deutschland.



Mit dem Bus gelangten wir wieder zurück zum Hof und besichtigten noch eine Halle, in der geernteter Spargel sofort nach der Ernte vorgekühlt, gewaschen und abgeschnitten wird, um danach direkt in den Hofladen oder ins Spargelrestaurant zu gelangen. Auch wir waren froh, uns in der Halle etwas aufwärmen zu können. Leider hatte sich das Wetter bemüht, möglichst nahe an die Durchschnittstemperatur heranzukommen. Es war also recht frisch gewesen auf dem Spargelacker. Aber jetzt näherte sich ja der Höhepunkt Nummer Zwei des Tagesprogramms.



Wir freuten uns auf das Mittagessen. Die Organisation im Restaurant war vorbildlich und die Speisenauswahl war groß und vielfältig. Zu erwähnen wären zum Beispiel bei den Hauptgerichten das „Leibgericht des Spargelbauern“: Spargelgemüse mit badischen Pfannkuchen und Kartoffeln, dazu roher und gekochter Schinken. Himmlisch leckere Erdbeerdesserts rundeten die köstlichen Mahlzeiten ab.



Weiter ging die Fahrt zum Schloss Bruchsal. Wir Telekom-Besucher wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die erste Gruppe begann um 14:00 Uhr mit der Schlossbesichtigung, die Gruppe 2 startete zur selben Zeit mit der Stadtführung. Um 15:00 Uhr wurde dann getauscht und gegen 16 Uhr kamen beide Gruppen vor dem Schloss wieder zusammen.

BESICHTIGUNG DES BAROCKSCHLOSSES

Schloss Bruchsal ist eine ehemalige Residenz der Fürstbischöfe von Speyer in der baden-württembergischen Stadt Bruchsal. Die barocke Dreiflügelanlage wurde ab 1722 im Auftrag von Damian Hugo von Schönborn nach Entwürfen von Maximilian von Welsch und Balthasar Neumann erbaut.



Unsere Schlossführerin entpuppte sich nach anfänglichen Startproblemen als äußerst fachkundig. Sie zeigte uns viele interessante Details, sowohl architektonische Spezialitäten als auch gut erhaltene Einrichtungsgegenstände der damaligen Schlossherren, allesamt Fürstbischöfe.



STADTRUNDGANG MIT SCHWERPUNKTTHEMA „WEGE DER DEMOKRATIE“

Wir hatten wirklich Glück mit dem Wetter. Am Nachmittag kam nicht nur die Sonne heraus. Es wurde auch angenehm warm. So stand der zweite Teil unseres Nachmittagsprogramms unter einem „guten Stern“. Im Rahmen eines etwa 70 Minuten dauernden Spaziergangs zeigte unsere Stadtführerin Frau Jutta Janzer die wesentlichen Punkte der Stadtgeschichte. Sie begann mit der ehemals als „Männer-Zuchthaus“ genutzten heutigen Justizvollzugsanstalt Bruchsal. Umgangssprachlich wird die Anstalt auch „Stern zu Bruchsal“ oder „Café Achteck“ (wegen der achteckigen Gefängnismauer) genannt. Vorbild für den vierflügeligen Zentralbau, mit seinen an eine Festung erinnernden Zinnen bekrönten Außenmauern, war das Eastern State Penitentiary in Philadelphia (USA). Nach der Eröffnung im badischen Revolutionsjahr 1848 nahm die Anstalt zunächst die Gefangenen des niedergeschlagenen Aufstands auf.



Und so waren wir sofort beim Thema „Wege der Demokratie“ auch hier in Bruchsal. Die Stadt Bruchsal war ursprünglich Mitglied in der kommunalen Arbeitsgemeinschaft „Straße der Demokratie“, die im Jahr 1998 anlässlich des 150-jährigen Jubiläums der Freiheitserhebungen 1848/49 gegründet wurde.

Später führte uns Frau Janzer bergauf durch einen Teil des Stadtgartens zu einem Aussichtspunkt, von dem wir einen guten Überblick über die kleine Stadt Bruchsal bekommen haben. Nachdem die Gruppe relativ schnell über eine Staffel wieder unten angekommen war, endete unser Rundgang mitten in der City von Bruchsal.

Wir hatten noch gut eine Stunde zur freien Gestaltung nach dem Ende der Komibführung. Einige entdeckten die Außenanlagen um das Schloss, andere besuchten das Schloss-Café oder bevorzugten ein Lokal in der Bruchsaler Innenstadt.



Um 17:30 Uhr wartete der Bus für die Rückreise auf uns, und nach vorheriger Absprache endete die Fahrt wegen der ungünstigen Verkehrssituation nicht in Bad Cannstatt, sondern in Feuerbach gegen 19:00 Uhr.

Ein schöner Tag mit einem sehr abwechslungsreichen und informativen Ausflug wird allen lange im Gedächtnis bleiben. Und wir können nun einschätzen, warum guter Spargel seinen Preis wert ist.

Bericht: Anita Kutscher, ergänzt: LS Fotos: Anita und Eberhard Kutscher, Gertrud Bohnacker, LS

HINWEIS: MEHRTAGESREISE INS RUHRGEBIET FINDET NICHT STATT

Unsere für Anfang September geplante und bereits durchorganisierte Reise in den „Ruhrpott“ wird wegen zu geringer Anmeldezahlen ausfallen. Firma Binder-Reisen wird alle bereits angemeldeten Damen und Herren diesbezüglich informieren und bereits geleistete Anzahlungen erstatten.

Leider können wir in der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit keine Alternative mehr „auf die Beine stellen“. Wir haben aber bereits für das nächste Jahr eine Mehrtagesreise in Planung. Es soll 2025 in den Norden gehen. Freuen Sie sich auf Fintel und Ihren Urlaub in der Lüneburger Heide, im Dreieck zwischen Hamburg, Bremen und Hannover. Große Naturschutzparks, sehenswerte Fachwerkhäuser, romantische Dörfer – eine Region, die zu jeder Jahreszeit alle Sinne verwöhnt. In Fintel befindet sich das zweite Resort der „Eurostrand“ Gruppe.



DURCH DAS UNTERE REMSTAL BIS ZUM MARKTPLATZ WAIBLINGEN

Strecken-Wanderung am 23. Mai 2024 vom Bahnhof Neustadt-Hohenacker durch das untere Remstal

Da wir davon ziemlich überzeugt waren, dass Petrus irgendwann sein Regenpotenzial erschöpft hat, freuten wir uns auf die Wanderung entlang der Rems durch ein Naturschutzgebiet. Der Wanderführer hatte sich zuvor davon überzeugt, dass die Rems kein Hochwasser führt. So trafen sich also 16 Personen am Bahnhof Hohenacker.



Was uns überraschte: gleich hinter der Bahnstation ging es ab ins Grüne und mit höchstes 80 Meter Abstieg zur nahezu 80 km langen Rems, die auf ihrem Weg zum Neckar hier bereits mehr als 70 Kilometer hinter sich hat.

Der untere Remslauf rückte immer näher. Es wechselten sich Waldstrecken mit saftigen Wiesen ab, manchmal erhoben sich linker Hand Weinberghänge, meistens nicht mehr bewirtschaftet, aber gepflegt. Das untere Remstal



ist ein bedeutendes EU-Vogelschutzgebiet. Unsere etwa acht Kilometer lange Tour führte uns durch eine stille, naturnahe Kultur-Flusslandschaft mit Auenwald, blumenbunten Wiesen und ehemaligen Weinbergen. Wir gingen auf dem Remstal-Radweg, der auch der Rems-Schleifenweg genannt wird und zur Deutschen Fachwerkstraße zählt.

Zwei Mühlen sind noch erhalten. Die Rems-Mühle und die Hegnacher Mühle. An dem Abzweig zu der letzteren rasteten wir auf einer Bank. Wir blieben aber auf dem linken Ufer.

An den Hängen entdeckte man bei genauem Hinschauen Reste von Weinberg-Mauern, die inzwischen von Busch und Wald überwachsen sind. Schautafeln erklärten uns u. a.:



„Die Weinberge des Hauflers gehörten bis 1918 dem Württembergischen König und Herzögen. Der König besichtigte ab und zu persönlich die Weinberge, zählte der hiesige Wein doch zu den vorzüglichsten des Remstals.“ Heute wird ein letzter Weinberg mit 5.000 qm vom Bio-weingut Häußermann in Waiblingen-Neustadt bewirtschaftet.



Wir fanden eine geeignete Stelle für ein Gruppenfoto im Sonnenschein! Danach ging weiter unter dem imposanten Viadukt für den Schienenverkehr hindurch. Dann informierten sich vier von uns an der Pegelanlage Neustadt/Rems, die seit 1977 in Betrieb ist. Anhand der Pegellatte liest ein Mitarbeiter des Regierungspräsidiums den Pegelstand der Rems ab. Man braucht den Pegel zur kontinuierlichen Info über Wasserstand und -menge.

Wir wechselten auf einer Brücke die Flussseite. Weiter spannend blieb es, nachdem wir das Werk 1 der Fa. Stihl in Neustadt linker Hand hinter uns gelassen hatten. Wir mussten den Waldmühlenweg verlassen und passierten die Rückseite der Reitanlage des Reitervereins Waiblingen.

Uns begegnet eine Gruppe junger Leute mit Kindern und vier Alpakas im Schlepptau. Sie alle stammen aus dem Kinderhaus Waldmühle. Die Gemütsiere reagieren nie panisch und sind optimale Wegbegleiter. Dafür erwarten sie vom Menschen, dass er sich auf ihr Tempo einlässt. Entschleunigt und entspannt zockelte die Karawane los auf dem Rems-Radweg. Ich darf ein Foto machen, natürlich nur von den Tieren.



Wir näherten uns jetzt schnell der Kreisstadt Waiblingen, sahen bald die Galerie Stihl und das komplette Ensemble von drei modernen Gebäuden, die hier gern als „Fischdosen“ verballhornt werden.

Kurz nach 12:30 Uhr gelangten wir zum Café Tagblatt am Waiblinger Marktplatz. Diesen säumen

prächtige Fachwerkhäuser mit ortstypischen Neidköpfen. Wir verweilten im Restaurant drinnen zum Mittagessen.



Danach machte sich jede/r - vielleicht mit einem letzten Blick am Marktplatz auf das rote alte Rathaus, wirklich ein Schmuckstück- auf eigene Faust auf den Heimweg. In den 1950er Jahren war das Alte Rathaus das erste Gebäude in Waiblingen, bei dem das Fachwerk vom kriegsbedingten Verputz freigelegt worden ist. Ein schöner Wandertag ging nun zu Ende. Dankschön an die beiden Organisatoren

Verfasserin: Anita Kutscher, ergänzt: LS

Fotos: Eberhard und Anita Kutscher, LS

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



VERANSTALTUNGSKALENDER 2024

04.07.2024	Hocketse „Sommertratsch“ im S-Feuerbacher Biergarten „Der Foehrich“ ab 14 Uhr
Wir treffen uns am 04.07.2024 ab 14:00 Uhr zum gemütlichen Beisammensein. ÖPNV-Nutzung ist dringend empfohlen.	
11.07.2024	Radeln mit Andy
Jetzt immer am zweiten Donnerstag im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
18.07.2024	Wanderung mit Wolfgang Prestel
Wanderung vom Buchrain, Friedhof Stuttgart-Vaihingen nach Sindelfingen zum Gartenschau Gelände.	
26.07.2024	Vortrag: Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen?
Referent für die Veranstaltung ist Jean Ragg, ein Marketing- und KI-Experte mit der Leidenschaft, komplexe Themen verständlich und spannend zu erklären. Uhrzeit: 14:00 Uhr, Ort: Altes Feuerwehrhaus, Halt der U1/U14 Erwin Schöttle Platz	
08.08.2024	Radeln mit Andy
Jetzt immer am zweiten Donnerstag im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
15.08.2024	Wanderung mit Gerhard Zach
Sehr anspruchsvolle Wanderung ab Murrhardt. Die Mitnahme eines Rucksackvespers wird empfohlen. Streckenlänge: 11,9 Km, 290 m bergauf, 290 m bergab	
12.09.2024	Radeln mit Andy
Jetzt immer am zweiten Donnerstag im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
19.09.2024	Wanderung
Von Dettenhausen nach Weil im Schönbuch.	
01.10.2024	3. Gremiumssitzung
Planungsrunde für das Programm 2025.	
09.10.2024	Herbstausfahrt nach Maulbronn
Besuch und Führungen in der Klosteranlage. Einkehr am Nachmittag im gemütlichen Besen „zum Kuckuck“ Zaisersweiher	
10.10.2024	Radeln mit Andy
Jetzt immer am zweiten Donnerstag im Monat eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben.	
17.10.2024	Wanderung mit Margot Dönges
Rundwanderung bei Alfdorf.	
30.10.2024	Diavortrag und Autorenlesung
Thomas Strohm berichtet im Alten Feuerwehrhaus in Stuttgart Süd von Down Under, dem fünften Kontinent Australien. Er hat inzwischen auch mehrere Bücher geschrieben und wird nach dem Vortrag seine beiden neuesten Bücher vorstellen.	
21.11.2024	Wanderung mit Manfred Trost
Wanderung: in Planung.	
05.12.2024	Jahresabschlussfeier im Haus am See
Wir treffen uns wieder am Max-Eyth-See zum gemütlichen Jahresausklang.	

WANDERPLAN 2024

ÜBERSICHT BIS ZUM HERBST 2024

Do, 18.07.2024	Wanderung: vom Buchrain Friedhof Stuttgart-Vaihingen nach Sindelfingen Gartenschau Gelände
Treffpunkt:	Stuttgart Vaihingen ZOB, 10:00 Uhr
Gehstrecke:	7-8 km, Aufstiege gesamt 30 Höhenmeter, Abstiege ca. 50m. Wege asphaltiert oder geschottert.
Einkehr:	Biergarten Wiesengarten in Sindelfingen
Führung:	Wolfgang Prestel, Tel. 07031/70 08 08
	2024-07-18-Wolfgang-Prestel-Wanderbeschreibung.pdf
Do, 15.08.2024	Wanderung „Grenzsteinweg – Franzenklänge“ mit Startpunkt in Murrhardt
Treffpunkt:	Bahnhof Murrhardt, Start der Wanderung: 10:40 Uhr
Gehstrecke:	11,9 Km, 290 m bergauf, 290 m bergab. Die Wanderung ist anspruchsvoll.
Einkehr:	Die Mitnahme eines Rucksackvesper wird empfohlen.
Führung:	Gerhard Zach, (nur an diesem Tag) mobil: 0177 2703206
	2024-08-15-Gerhard-Zach-Wanderbeschreibung.pdf
Do, 19.09.2024	Wanderung: Von Dettenhausen nach Weil im Schönbuch
Treffpunkt:	Bahnhof Dettenhausen, 10:30 Uhr
Gehstrecke:	6,7 Km, 120 m bergauf, 80 m bergab
Einkehr:	Waldgasthof Weiler Hütte
Führung:	Eberhard Kutscher, mobil: 0171 4773463
	2024-09-19-Eberhard-Kutscher-Wanderbeschreibung-mit-Karte.pdf
Do, 17.10.2024	Wanderung: von Urbach nach Plüderhausen
Treffpunkt:	Bushaltestelle vor dem Bahnhof Lorch, 10:00 Uhr
Gehstrecke:	7,5 km, Höhenunterschied ca. 100 m
Einkehr:	ca. 12:30, Alfdorf, Hauptstraße 100, Restaurant Pizzeria Belvedere
Führung:	Margot Dönges, mobil: 0175 -5920414
	2024-10-17-Margot-Doenges-Wanderbeschreibung.pdf
Do, 21.11.2024	Wanderung mit Manfred Trost, in Planung

IN EIGENER SACHE: Aufgrund seines Ausscheidens aus dem Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 wird der bisherige Wanderobmann Eberhard Kutscher leider auch diese Aufgaben ab Juni 2024 nicht mehr ausüben. Eventuell wird die bereits für den 19. September 2024 durchgeplante Wanderung von Dettenhausen nach Weil im Schönbuch soll (Stand bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe) wie vorgesehen von ihm durchgeführt werden.

Das Beiratsgremium sucht dringend für das Jahr 2025 und folgende eine/n ehrenamtliche/n Wanderobfrau/Wanderobmann für die Koordinierung und Kommunikation der Wanderplanung in Zusammenarbeit mit unseren WanderführerInnen. Ohne die Besetzung dieser o. a. wichtigen Funktion können die monatlichen Wanderungen in den kommenden Jahren nicht mehr angeboten werden. Deshalb bitten wir euch: FREIWILLIGE VOR!

AUSBLICK IN DAS 2. HALBJAHR 2024

VORTRAG: "KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – FLUCH ODER SEGEN?"

FREITAG, 26. JULI 2024



Liebe Telekomseniorinnen und Telekomsenioren, liebe Gäste,

haben Sie sich schon immer gefragt, was Künstliche Intelligenz (KI) ist und wie sie unseren Alltag beeinflusst?

Die KI ist längst kein fernes Zukunftsthema mehr, sondern prägt bereits heute unsere Lebens- und Arbeitswelt.

In unserem Vortrag

"Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen?"

bieten wir Ihnen eine spannende und verständliche Einführung in das Thema, maßgeschneidert für alle, die mit dieser revolutionären Technologie bislang wenig Berührung hatten.

Von den historischen Meilensteinen bis zu den neuesten Entwicklungen wie ChatGPT – erleben Sie, wie KI funktioniert und welche praktischen Anwendungsfälle es bereits gibt.

Entdecken Sie gemeinsam mit uns, wie KI Chancen eröffnet und gleichzeitig Herausforderungen an uns stellt. Ihre Fragen sind willkommen; tauchen Sie mit uns in eine Welt ein, die gleichzeitig verblüfft und zum Nachdenken anregt.

Wann und wo?

Vortrag

Termin: 26. Juli 2024

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: AWO „Alte Feuerwehrhaus Süd“

Haltestelle: Erwin Schöttle Platz

Ihr Referent ist Jean Ragg, ein Marketing- und KI-Experte mit der Leidenschaft, komplexe Themen verständlich und spannend zu erklären.



Achtung, formlose Anmeldung erforderlich; bitte vorzugsweise per Mail an

bueror@telekomsenioren-stuttgart2.de

alternativ per Telefon: 0160 97 73 61 08

Mit freundlichen Grüßen

Manfred Wunderlich

Sprecher SBR Telekom Stuttgart 2

Bitte mit öffentlichen Verkehrsmittel kommen, denn es gibt beim Begegnungs- und Servicezentrum Süd

Altes Feuerwehrhaus

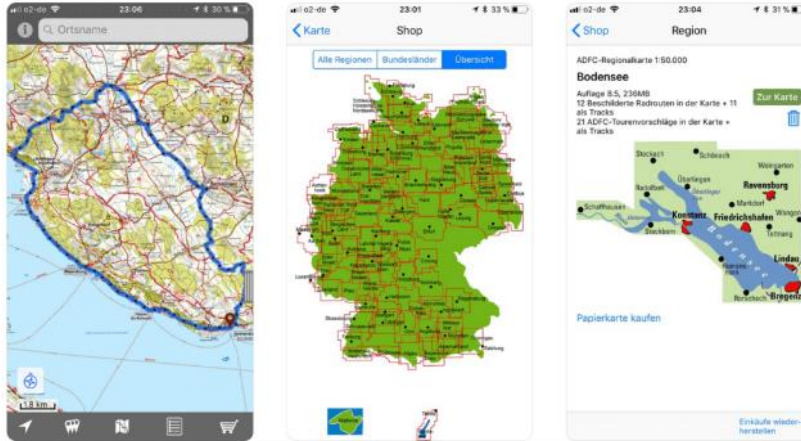
Möhringer Str. 56, 70199 Stuttgart

nur wenige öffentliche Parkplätze

WORKSHOP MIT DER „WANDERER-APP“ KOMOOT AM 26.09.2024

Einführung in das Navigationssystem mit Hilfe des Smartphones (Folgeworkshop für die Warteliste)

In dieser Ausgabe finden Sie den Bericht über das erste Seminar Komoot, das inhaltlich diesem Folgeworkshop entsprechen wird. Die Teilnehmer/innen sollten einen W-LAN fähigen Laptop mitbringen, damit gemeinsam geübt werden kann. Vorteilhaft wäre, wenn die Komoot App schon auf dem Smartphone eingerichtet ist.



Der Seminarraum ist mit der U5 (Haltestelle „Frank“) aus beiden Richtungen problemlos anzufahren.

Am Seminartag ist Gerhard Zach mobil 0177 2703206 erreichbar.

Aktuelle Info des Seminarleiters: Das Seminar ist mittlerweile ausgebucht gz

TAGESAUSFAHRT ZUR KLOSTERANLAGE MAULBRONN

Busreise am 9. Oktober 2024 in die Region Nordschwarzwald nach Maulbronn im Enzkreis



Am 09. Oktober fahren wir mit dem Reisebus zum UNESCO – Weltkulturerbe Klosteranlage Maulbronn. Das Kloster Maulbronn gilt als die am besten erhaltene Klosteranlage des Mittelalters nördlich der Alpen. Hier sind alle Stilrichtungen und Entwicklungsstufen von der Romanik bis zur Spätgotik in einer einzigartigen atmosphärischen Dichte vertreten.

Bei unserem Besuch im Kloster können Sie zwischen **zwei unterschiedlichen Führungen** wählen.

- **DIE WEGE DES WASSERS IM KLOSTER:** Die Zisterziensermönche betrieben ein ausgeklügeltes Wassersystem etwa für die Fischzucht und den Ackerbau. Bei einem Rundgang in und um das Kloster wollen wir den Wegen des Wassers im Kloster folgen. Dabei wird deutlich, wie vielfältig und nachhaltig die Mönche die Ressource Wasser nutzen.
- **POESIE IM KREUZGANG:** Die Klosterschule und das ev. Seminar haben viele Dichter und Schriftsteller hervorgebracht. Der Kreuzgang und das Kloster bieten bei unserem Rundgang einen stimmungsvollen Rahmen für Gedichte, Zitate und Briefe der Literaten wie Hesse, Hölderlin, Mörike und andere. Zudem erfährt man auch sehr kurzweilig viel über deren Lebensgeschichten.

Nach den Führungen haben wir Zeit zur freien Verfügung. Nutzen Sie diese für eine Kaffeepause im wunderschönen Klosterhof, zur Vertiefung ihrer Eindrücke von der Klosteranlage und der Umgebung oder begeben Sie sich mit Manfred auf eine ca. 4,5 km lange Wanderung zu unserer Einkehr am Nachmittag, dem gemütlichen Besen „zum Kuckuck“ in Zaisersweiher, der für uns seine Türen öffnet.

All diejenigen, die nicht ganz so wanderfreudig sind, wird der Bus dann um 13:30 Uhr zum Besen fahren, wo wir den Nachmittag ausklingen lassen und von wo wir die Heimreise gegen 17:30 Uhr mit Ziel Stuttgart-Feuerbach antreten.

Eine Einladung per Rundschreiben mit beigefügtem Anmeldeblatt werden wir in Kürze versenden.





Gerne können Sie uns bereits jetzt per E-Mail (buero@telekomsenioren-stuttgart2.de) mitteilen, dass Sie mitfahren möchten.

Wir werden Sie dann schon mal vormerken.

Planung und Organisation: Claudia Speck und Manfred Wunderlich

DIAVORTRAG UND AUTORENLESUNG

Thomas Strohm ist zu Gast im Alten Feuerwache in Stuttgart Süd für einen Diavortrag. Er hat inzwischen auch mehrere Bücher geschrieben und wird nach dem Vortrag seine beiden neuesten Bücher vorstellen

Am Mittwoch, 30.10.24 ab 14:00 Uhr berichtet er in der Alten Feuerwache in Stuttgart Süd von Down Under, dem fünften Kontinent Australiens. Die Reise beginnt in Sydney, der berühmten Hafenstadt an der Ostküste. Weiter geht es nach Queensland mit den Städten Brisbane und Cairns und per Flugzeug zum Ayers Rock, dem heiligen Berg der Aborigines, die diesen Uluru nennen. Der nächste Flug geht nach Perth, von dort mit dem Bus auf dem West Coastal Highway 1.200 Km nach Coral Bay (Korallenbucht) und zurück nach Perth. Von dort beginnt der lange Rückflug mit einem Zwischenstopp in Singapur, wo in den Flieger nach Frankfurt umgestiegen wurde. Nach



fast 14 Stunden Flug landeten wir. Insgesamt waren es ca. 35.000 km Flug und 3.500 km Busfahrt auf dieser Reise.



Im Anschluss an den Vortrag wird nach einer kurzen Pause Thomas Strohm seine beiden neuesten Bücher vorstellen.

Wir versenden rechtzeitig eine Einladung mit beiliegendem Anmeldeformular. LS

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.



**Viel zu spät begreifen viele
die versäumten Lebensziele:
Freude, Schönheit der Natur,
Gesundheit, Reisen und Kultur,
Darum Mensch, sei zeitig weise!
Höchste Zeit ist`s! Reise, reise!**

Wilhelm Busch



**Das Redaktionsteam des Seniorenmonitors
wünscht Ihnen/Euch allen
einen angenehmen, sonnigen Sommer.**