

Senioreninformationen

Ausgabe 01/2005



Post · Postbank · Telekom

Seniorenbeirat „BONN“
der Deutschen Telekom AG
im Betreuungswerk
Post – Postbank - Telekom

**Glaube nicht,
daß jeder der lacht
sich freut.**

**Wahre Freude
ist eine ernste Sache**

Seneca

Herausgeber: Seniorenbeirat „BONN“, Deutsche Telekom AG
Betreuungswerk Post – Postbank - Telekom
Bonner Talweg 100, 53113 Bonn

Telefon: (0228) 13 6 09 42 (**1. Dienstag jeden Monats 10.00 bis 12.00 Uhr**)
Fax: (0228) 13 6 09 50
eMail für Beiträge: info@telekom-senioren-bonn.de

Auflage: 940 Exemplare
Redaktionsschluß: 15.01.2005

Redaktion: Seniorenbeirat BONN,
Gestaltung: Dieter Leschak
Beiträge: Marianne Alfter, Michael Küpper, Dieter Leschak

**Sprechstunden des Seniorenbeirats „BONN“, Telekom
1. Dienstag jeden Monats 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Bonner Talweg 100; Raum 4.086, Tel: (0228) 13 609 42, Fax: (0228) 13 609 50**

Die Mitglieder des Seniorenbeirats führen ihre Tätigkeiten ehrenamtlich aus

Inhalt	Seite
- Impressum / Weisheit	Wahre Freude 2
- In eigener Sache	4
- Personal	Geburtstage 5 Neue Ruheständler / 7 In stillem Gedenken 7
- Veranstaltungen Frühjahr / Sommer 2005	Mehrtägige Busreise „Altmühltal“ 8 Wanderung „Rheinterrassen“ 9 Tagesausflug „Rund um die Rurtalsperre“ 10 Erft / Lieser - Wanderung 11
- Aktuell	Keine Rücksendung der Karton-Lohnsteuerkarte 12 Kurz und knapp 13
- Informationen	Selbstgebrannte CD's/ DVD's sind lichtscheue Silberlinge 14 Faxabruf kann sehr teuer werden 15
- Gesundheit	Sodbrennen – was tun? 16
- Rückschau	Wanderung von Beuel bis zur „Siegfähre“ 17 Tagesausflug „Brohltal“ 18 Diavortrag: „Schottland mit der Insel Skye im Frühling“ 19 Adventsfeier der Senioren 2004 20 Karnevalistischer Nachmittag 21
- Preisausschreiben	Bilderrätsel 22
- Besinnliches	23
- Information für Ruheständler	Wichtige Adressen und Rufnummern 24
- Mitglieder Seniorenbeirat	25
- Beilage	

In eigener Sache

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Im neuen Jahr wird die Arbeit für uns nicht einfacher.

Die aktiven Kollegen aus der Niederlassung unterstützen uns im Rahmen ihrer Möglichkeiten, wofür wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken wollen.

Tatsache ist aber auch, daß sich die Telekom von der Unterstützung der Seniorenarbeit immer mehr zurückzieht, auch was die finanzielle Unterstützung betrifft.

Die Zeitung in der Niederlassung drucken lassen, und portofreier Versand, das war einmal.

Da jede einzelne Zeitung unser Budget belastet, sind wir aus Kostengründen gezwungen, den Empfängerkreis der Seniorenzeitung neu zu ermitteln.

Internetnutzer sollten überlegen, ob sie die Zeitung in Zukunft herunterladen können, und deswegen auf eine Zusendung verzichten.

Aus diesem Grund bitten wir bis spätestens **30. April 2005** um schriftliche Mitteilung, ob Sie weiterhin an der Zusendung der Seniorenzeitung interessiert sind.

Zur Mitteilung an uns können Sie die vorbereiteten Felder benutzen.

Bekommen wir keine Nachricht, so erhalten Sie keine Zeitung mehr.

Kostengründe zwingen uns zu der Maßnahme, daher bitten wir um Ihr Verständnis.

Ihr Seniorenbeirat

Marianne Alfter und Michael Küpper

----- hier abtrennen.----- Felder auf Postkarte Kleben-----

Seniorenbeirat Bonn
Deutsche Telekom AG
Bonner Talweg 100
53113 Bonn

Ich möchte die Seniorenzeitung weiter beziehen:

Name:

Adresse:

Wir gratulieren zur Goldenen Hochzeit in 2005:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

Ehepaar Marianne und Bernhard Alfter
Ehepaar Mathilde und Heinz Jonas
Ehepaar Hubert Wirtz (nachträglich)
Ehepaar Else und Alfred Wölk (nachträglich)



Wir gratulieren zum Geburtstag im Jahr 2005:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

101 Jahre: Adolf Zapfe

95 Jahre: Wilhelm Hering

92 Jahre: Charlotte Hundertmark
Günter Radunsky

91 Jahre: Heinz Gressel

90 Jahre: Paul Franke
Elisabeth Heller
Heinrich Schneider

85 Jahre: Anna Becker
Viktor Bruehl
Heinrich Bursch
Käthe Hauschke
Ludwig Heider

Bruno Kanert
Erich Kardetzki
Werner Pflaumbaum
Hildegard Saffan

Fortsetzung nächste Seite

Personal

noch: Geburtstage im Jahr 2004

- 80 Jahre:** Rolf Blumenthal
Paul Diecks
Edgar Eusemann
Christoph Fleck
Norbert Franken
Hans-Hardo Hahn
Walter Hustedt
Wilhelmine Jakobi
Richard Janssen
Ernst Wilhelm Jungblut
Gertrud Kalitzky
Magdalena Kalus
Anneliese Kapp
Hugo Klein
- Johannes Koch
Johannes Krick
Rudolf Lanser
Johann Lehmacher
Helga Luchtefeld
Karl Lüdtke
Maria Mollen
Clemens Momm
Franz Mrosek
Walter Ott
Heinz Richarz
Horst Schaetzke
Anton Solzbacher
Fritz Thiesies
- 75 Jahre:** Esther Becker
Heinrich Berresheim
Margarete Frembgen
Konrad Hombach
Maria Janssen-Weinmann
Friedel Kalles
Heinrich Lündorf
Peter Marbach
Else Müller
Anneliese Nölting
Heinz Pütz
Ernst Raderschall
Hildegard Rieck
- Maria Rottau
Gisela Schmidt
Luzia Schumacher
Leo Severin
Maria Anna Spiegel
Johann Stekle
Konrad Stiller
Anna Strull
Helmut Vianden
Ilse Vosteen
Annedore Wiesner
Hella Wild
- 70 Jahre:** Margot Aufdermauer
Horst Bever
Karl Buchmüller
Heribert Fischer
Jürgen Foth
Elisabeth Graetz
Rudolf Hedke
Gottfried Herbig
Werner Kippnich
Wolfgang Kissel
- Elisabeth Krahe
Siegrid Kramny
Hubert Lange
Erhard Müller-Bümmig
Peter Rohde
Wolfram Schricker
Norbert Schulte
Matthias Sieger
Wolfgang Stelter

Personal

Als Ruheständler grüßen:

ab Sommer 2004, (soweit uns diese bekannt wurden)

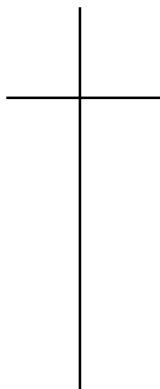
Dieter Blasig
Reiner Daunhöfer
Hanneliese Kallfelz

Klaus Speicher
Bernd Vollmer

Der Seniorenbeirat würde sich freuen, wenn Sie an unseren Veranstaltungen teilnehmen.

In stillem Gedenken

Verstorben im 2. Halbjahr 2004:
(soweit uns diese bekannt wurden)



Maria Bonitz
Anton Hammes
Ferdinand Ohnheiser
Waldemar Platl
Richard Tietz

Veranstaltungen im Frühjahr 2005

Mehrtägige Busreise im Jahr 2005

“Altmühltal“

vom 23.05.2005 bis 28.05.2005

In der Beilage (Pinwand) der Senioreninformationen vom zweiten Halbjahr 2004 haben wir eine sechstägige Reise in das Altmühltal angekündigt.

Nach der Herausgabe der Informationen war das Interesse unserer Seniorinnen und Senioren überwältigend groß. Durch Mundpropaganda wurde die Nachfrage nach dieser Reise noch verstärkt.

Zur Zeit sind noch einige wenige Plätze für diese Reise frei.

Sollten Sie eventuell an der Teilnahme an diesem Reiseerlebnis interessiert sein, rufen Sie doch unter der unten aufgeführten Rufnummer an.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft über evtl. noch freie Plätze oder sprechen mit Ihnen ab, ob wir Sie in eine Reserveliste aufnehmen und informieren sollen, wenn zur Zeit gebuchte Plätze frei werden.

Ansprechpartner: Marianne Alfter

Ihr Seniorenbeirat

und

Marianne Alfter

Bei Seniorenwanderungen die Heimat neu entdecken

Wanderung „Rheinpromenade“

Termin: 31. Mai 2005, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Am „Hotel Rheinterrassen“ in Bornheim-Widdig.
Ein Parkplatz ist in der Nähe des Hotels (ca. 20 m) vorhanden.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der Linie 16 ab U-Bahnhof Bonn bis Bornheim-Widdig.
Dann ca. 5 Minuten Fußweg bis zum Rhein / Hotel Rheinterrassen

Die Wanderung von dort aus beträgt eine gute Stunde.

Nach dem Abschluß der Wanderung kehren wir im **Restaurant „Rheinterrassen“** ein, wo wir uns bei Kaffee und Kuchen oder Schnittchen stärken können.

Interessierte, die nicht an der Wanderung teilnehmen können, würden wir gerne zu diesem „gemütlichen Treffen“ im Restaurant Hotel Rheinterrassen begrüßen.

Bitte um telefonische Anmeldung bei:

Marianne Alfter: oder
Michael Küpper:

Seniorenbeirat Bonn
und
Marianne Alfter

Veranstaltungen im Herbst 2005

Tagesausflug Rurtalsperre

am 01. September 2005

(Spätsommer in der Eifel)

Unser erster Tagesausflug 2005 führt uns an den idyllischen Rursee in der Eifel.

Abfahrzeiten:

Rheinbach 7.45 Uhr

Meckenheim 8.00 Uhr

Bonner Talweg 8.30 Uhr

Rückkehr ca. 19.00 Uhr

Die Fahrt geht über Euskirchen, Richtung Mechernich, vorbei an der Burg Vogelsang bis Rurberg, wo wir etwa um 10.30 Uhr eintreffen.

Ab 11.00 Uhr ist eine anderthalbstündige Rundfahrt auf dem Rursee vorgesehen.

Wir legen in Woffelsbach um 12.30 Uhr an, und werden in diesem Ort das Mittagessen im Restaurant „Zum kleinen Seehof“ einnehmen.

Das Essen ist à la Carte, preisgünstig und gut. Wir haben es ausprobiert.

Danach machen wir einen Spaziergang am Seeufer entlang.

Mit dem Bus geht es weiter bis nach Gemünd. Dort haben wir eine Stunde Aufenthalt zur freien Verfügung.

Die Fahrtkosten betragen 20,00 € und enthalten bereits das Trinkgeld für den Busfahrer.

Das Mittagessen ist im Preis aber nicht enthalten.

Anmeldung bei: Marianne Alfter
Michael Küpper

Wir bitten, den Betrag von 20 € bis zum 17.07.2005 einzuzahlen auf das Konto:

Seniorenbeirat Bonn

Postbank Köln

Konto Nr: 0316 655 501

Bankleitzahl 370 100 50

Verwendungszweck: (Rurtalsperre), Name und Personenzahl

Bitte beachten Sie, daß die Anzahl der Teilnehmerplätze begrenzt ist. Die Bestätigung zur Teilnahme an unserer Veranstaltung kann deshalb nur in der Reihenfolge der Anmeldung gegeben werden.

Bis zum fröhlichen Wiedersehen

Eure

Marianne Alfter

Dreitägige Wanderung

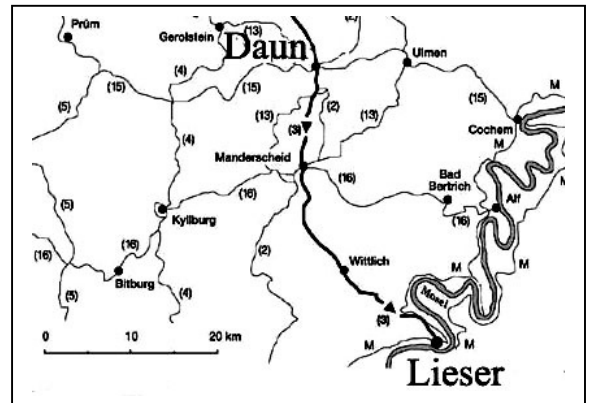
„Erft – Lieser – Wanderung“

vom 20.09. bis 22.09.2005

Diese Angebot richtet sich an die etwas geübteren Wanderer unter uns Seniorinnen und Senioren.

Möchten Sie drei Tage lang in einem kleineren Kreis von Wanderern die spätsommerliche Eifel erleben?

Die Wanderung geht auf dem Erft-Lieser - Wanderweg von Daun über Manderscheid und Wittlich zu dem malerisch an der Mosel liegenden Ort Lieser.



Unser Wanderweg

- Der Weg führt uns abseits von Straßen und Autobahnen, an den Dauner Maaren vorbei, auf gut begeharen Wegen durch die Wälder und Felder der Eifel. Die Tagesstrecke beträgt maximal ca. 25 Km pro Tag.
- Zur Übernachtung sind gutbürgerliche Hotels vorgesehen.
- **Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 10 Personen**

Sind Sie an dieser interessanten und nicht sehr anstrengenden Wanderung interessiert?

Da wir die Hotelzimmer fest buchen müssen, melden Sie sich bitte **zur verbindlichen Anmeldung** bis zum

31.05.2005

bei **Michael Adenäuer**

Telefon:

Fax:

eMail

Alle weiteren Informationen (Kosten, etc.) und Absprachen erfahren Sie von Michael Adenäuer.

Ihr Seniorenbeirat

Keine Rücksendung der Karton-Lohnsteuerkarte

Aufgrund von Rückfragen aus dem Kreis unserer Seniorinnen und Senioren hier auszugsweise die Information aus einem Infoblatt, das der letzten Bezügemitteilung beilag:

Im Rahmen eines Gesamtprojektes der Steuerverwaltungen aller Bundesländer und des Steueränderungsgesetzes 2003 wurden die Arbeitgeber mit maschineller Lohnabrechnung gesetzlich verpflichtet, ab 2004 Lohnsteuer-Bescheinigungen und besondere Lohnsteuer-Bescheinigungen grundsätzlich elektronisch per Datenfernübertragung an die Finanzverwaltung zu übermitteln. An die Stelle der Steuerbescheinigung auf der Rückseite der Lohnsteuerkarte tritt eine elektronische Lohnsteuer-Bescheinigung.

Deshalb erhalten Sie die Karton-Lohnsteuerkarte zukünftig nicht zurück.

Sie wird Ihnen nur ausgehändigt, wenn sie bereits eine Lohnsteuer-Bescheinigung eines früheren Arbeitgebers enthält, der nicht am Verfahren teilnimmt oder wenn Sie während des Kalenderjahres das Dienstverhältnis beenden.

Damit Sie wissen, welche Beträge an die Finanzverwaltung übermittelt wurden, erhalten Sie einen entsprechenden Kopieausdruck, den „**Ausdruck der elektronischen Lohnsteuer Bescheinigung**“. Dieser Ausdruck ist sorgfältig von Ihnen aufzubewahren, da er Grundlage für Ihre Eintragungen in der Anlage N der Einkommensteuererklärung ist.

Auf der linken Seite des Ausdruckes finden Sie auch Ihre sogenannte eTIN, die ein Ordnungsmerkmal ist, das aus Ihrem Namen und Geburtsdatum gebildet wurde. Sie ermöglicht eine eindeutige Zuordnung der übermittelten Daten zu Ihrer Einkommensteuererklärung.

Eintrag der eTIN auf der Lohnsteuerkarte:

Name und Vorname		Anlage N Jeder Ehegatte mit Einkünften aus nicht hat eine eigene Anlage!	Wenn Sie ihre Einkommensteuererklärung erstellen, übertragen Sie bitte diese eTIN auf die Anlage N.
Steuernummer			
eTIN lt. Lohnsteuerbescheinigung			
Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit			
Angaben zum Arbeitslohn		Steuerklasse	68
1		10	EUR
2	Bruttoarbeitslohn		

Außerdem tragen Sie bitte - wie gewohnt - die Beträge aus dem Kopieausdruck der elektronischen Lohnsteuer-Bescheinigung (Bruttoarbeitslohn, Lohnsteuer usw.) in die Anlage N ein. Sollten Sie Ihre Lohnsteuerkarte zurückerhalten haben, weil auf der Rückseite die Bescheinigung eines früheren Arbeitgebers enthalten ist, übertragen Sie die Daten ebenfalls wie gewohnt und legen Sie die Karte der Steuererklärung bei.

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass künftig auch weiterhin die Lohnsteuerkarte für das aktuelle Kalenderjahr vorzulegen ist. Hier gibt es noch keine Änderung.

Ihr Seniorenbeirat

Bummeln im Straßenverkehr kann geahndet werden:

Laut TÜV macht sich, wer z.B. auf einer Landstraße nur 50 statt der erlaubten 100 Stundenkilometer fährt, der Verkehrsbehinderung schuldig, was 20 Euro Bußgeld kosten könne.

Generell gilt: Man darf nicht grundlos den Verkehr behindern. Wer hartnäckig auf der linken Autobahnspur dahinschleicht und Überholmanöver behindert, kann sogar wegen Nötigung zur Rechenschaft gezogen werden.

Die Heizungspumpe im Keller braucht viel Strom:

Die Heizungspumpe im Keller verbraucht oft mehr Energie als größere Haushaltsgeräte, beispielsweise wie ein Kühlschrank.

Durch einfache Maßnahmen lässt sich der Verbrauch jedoch oft schon reduzieren

Häufig ist die Pumpe zum Beispiel unnötigerweise auf die höchste Förderleistung eingestellt. Diese kann soweit reduziert werden, daß der am weitesten entfernte Heizkörper noch zuverlässig warm wird. Durch diese Maßnahme können Sie bis zu 20 € pro Jahr sparen.

Am Ende der Heizperiode sollte die Pumpe ausgeschaltet werden. Auch hierdurch können Sie bis zu 20 € pro Jahr sparen.

Bei einem Austausch der Pumpe sollte auf ein sparsames Modell geachtet werden. In Zweifelsfällen sollte ein Heizungsinstallateur hinzugezogen werden. Neuere Pumpen haben gegenüber älteren Pumpen einen etwa doppelt so hohen Wirkungsgrad und benötigen nur 5 bis 20 Watt elektrische Leistung.

Manche ältere Heizungspumpen -auch in Einfamilienhäusern- benötigen bis zu 80 Watt Leistung für den Betrieb. Beim Einsatz einer Pumpe mit 20 Watt Leistung wäre so durchaus eine Einsparung von bis zu 50 € im Jahr möglich.

Bankgeheimnis Ade!

Laut Zeitungsinformationen erlaubt das Gesetz zur Förderung der Steuerehrlichkeit ab 1. April 2005 diversen Behörden die automatische Abfrage von Bankkonten.

Unter anderen die Bundesagentur für Arbeit und die Sozialämter können dann Kontostände Ihrer Giro- und Sparkonten, Aktiendepots oder Ihre Kontobewegungen abfragen.

Eine richterliche Erlaubnis soll nicht erforderlich sein.

Unter Umständen erfahren die Betroffenen von dieser Einsichtnahme nichts. Die abfragenden Behörden dürfen aber gewonnene Erkenntnisse für die Steuerberechnung verwenden.

Dieter Leschak

Selbstgebrannte CD's/ DVD's sind lichtscheue Silberlinge

Die Nutzer moderner Medien werden immer älter. Immer mehr Seniorinnen und Senioren arbeiten wie selbstverständlich an ihrem Computer, schätzen die Möglichkeiten des Internets, bearbeiten die Bilder ihrer Digitalkamera und vieles mehr.

Jeder, der mit einem Computer arbeitet und z.B. seine Daten auf CD / DVD sichern will, macht sich früher oder später Gedanken über die Haltbarkeit dieser modernen Speichermedien. Denn nicht alles, was silbrig glänzt, ist wirklich gut. Das gilt zumindest für CD- bzw. DVD-Rohlinge und ihre Qualität.



Selbstgebrannte Scheiben sind Umwelteinflüssen gegenüber weniger tolerant als gepresste Disks und sollten deshalb mit größerer Vorsicht behandelt werden.

Die beste Schreibgeschwindigkeit und -qualität des Rohlings wird erreicht, wenn die Firmware des Brenners auf den Rohling optimal abgestimmt ist. Daher sollte das den Brenner steuernde Programm regelmäßig mit einem Update (Verbesserungsprogramm) aufgefrischt werden.

Schwierig bei der Einstufung der CD's / DVD's: die Herstellerangaben bei vielen Billig-Rohlingen nennen nicht unbedingt den eigentlichen Produzenten. Manche Anbieter kaufen die Silberscheiben bei verschiedenen Fabriken ein. Zwar steht dann der gleiche Name drauf, doch die Spezifikationen der Rohlinge unterscheiden sich.

Auf die Haltbarkeit ihrer Silberscheiben angesprochen, klingen die Versprechen der Hersteller meist vollmundig: von 100 Jahren ist da die Rede. Die Praxis sieht etwas anders aus. Die einmal beschreibbaren CD-R's sind mit organischem Lack beschichtet. Das macht sie empfindlich gegen Sonnenlicht. Bespielte Rohlinge können beispielsweise schon nach einiger Zeit auf der Hutablage des Autos unbrauchbar sein.

Unempfindlicher sind die mit einer Metalllegierung versehenen wiederbeschreibbaren CDs und DVD's.

Der gute Rat:

- pfleglich mit den selbst gebrannten „Silberlingen“ umgehen, dann haben Sie sicher in den nächsten Jahren viel Spaß mit Ihren „Selbstkopierten“.
- Keine herkömmlichen Aufkleber verwenden. Der Klebstoff kann auf Dauer die oberste Schicht des Datenträgers angreifen.
- Verwenden Sie deshalb nur spezielle CD/DVD-Aufkleber und bringen Sie diese möglichst zentriert und blasenfrei an, um keine Unwucht zu erzeugen.
- benutzen Sie spezielle Stifte zum Beschriften von CD- und DVD-Rohlingen. In den meisten herkömmlichen Stiften stecken Lösungsmittel, die Gift für jede CD / DVD sind.

Dieter Leschak

Faxabruf kann sehr teuer werden

(bis zu 70 Euro für 0190-Nummer)

Aus Rückfragen von Interessierten im Seniorenbeirat wissen wir, daß eine erhebliche Zahl unserer Seniorinnen und Senioren ein Faxgerät besitzen. Man hat schnell einmal ein Schreiben zum Adressaten gefaxt oder eine Kopie eines Schreibens gefertigt.

Aber wenn Sie Besitzer eines solchen Gerätes sind:

schauen Sie sich, bevor Sie einen Faxabruf durchführen, die Minutenpreise für diese Verbindung an!

„Nur 1,86 Euro pro Minute“ heißt es in diversen Werbungen. Doch bei Abruf von 10 Seiten (oft wird die Übertragungsgeschwindigkeit für diese Verbindung bewusst heruntergesetzt) können schnell mal 15 bis 30 Minuten für die Übertragung zusammenkommen. Das kann Telefonkosten für diese Verbindung von ca. 25 bis 50 Euro bedeuten!

Zudem werden zur Zeit vermehrt Faxe mit gefälschten Zeitungsartikeln versandt, die über teure 0190-Nummern angeblichen Spartipps zu Schnäppchenpreisen bei Markenbekleidung versprechen.

In fingierten Presseartikeln ist zwar eine Faxnummer zum Normaltarif angegeben. Das unter dieser Nummer verschickte Schreiben verweist dann aber auf den Abruf einer Angebotsliste über eine 0190- Nummer mit dem Minutenpreis von 1,86 Euro.

Seit über einem Monat sind mehrere Versionen mit unterschiedlichen handschriftlichen Zusätzen im Umlauf.

Einer dieser Zeitungsartikel trägt die Überschrift „Markenklamotten zu Dumpingpreisen“. Im handschriftlichen Zusatz heißt es. „Hallo Caroline, hier der versprochene Zeitungsartikel. Wie gesagt: Billiger geht's nicht! Liebe Grüße“.

Experten warnen: „Den Verbraucher könnte der Abruf bis zu 70 Euro kosten.

Eine ähnliche Version zu Angeboten von Billigdiscountern verspricht ein Dokument, das eine halbe Stunde zum Empfang benötigt.

Dieter Leschak

Sodbrennen – was tun?

Ernährungsbedingte Beschwerden wie häufiges Sodbrennen (Reflux) nehmen immer mehr zu. Experten machen hierfür vor allem einseitige Kost, den Genuss von zu vielen Fertigprodukten statt Frischwaren und schädliche Essgewohnheiten verantwortlich.

Wichtig: Die Refluxkrankheit unbedingt behandeln lassen!

Beim Sodbrennen gelangt Magensäure in die Speiseröhre. Normalerweise hält ein Muskel, der wie ein Ventil funktioniert, den Verdauungssaft zurück. Bei manchen Menschen funktioniert er nicht einwandfrei. Magensäure ist sehr scharf, weil sie Nahrung zersetzen und Keime zerstören soll. Der Magen schützt sich durch seine robuste, neutralisierende Schleimhaut vor ihr. Die Speiseröhre besitzt keinen ausreichenden Puffer und wird durch die Säure gereizt. Betroffene verspüren einen brennenden Druck hinter dem Brustbein. Besonders häufig und heftig tritt dieses Symptom im Schlaf auf. Denn dann erfolgen weniger Schluckbewegungen, die den Verdauungssaft wieder in den Magen befördern können. Auch die Bildung von neutralisierendem Speichel wird eingeschränkt. Schließlich ist im Liegen ein Rückfluss sehr viel leichter möglich als im Stehen. Schlaflose Nächte sind deshalb für Refluxkranke keine Seltenheit.

Schutz vor möglichen Spätfolgen:

Schnelle Hilfe gegen Sodbrennen bringen Medikamente (etwa Talcid), die die Magensäure neutralisieren und die Schleimhäute schützen. Die Einnahme sorgt wieder für erholsame Nachtruhe und beugt möglichen Spätfolgen bis hin zu Krebs vor. Betroffene sollten unbedingt auch ihre Ernährung umstellen, um Säureattacken erst gar keine Chance zu geben.

Fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag sind besser als zwei große, weil der Magen dann weniger Verdauungssaft produzieren muß. Auch Fettarmes hilft. Essen Sie abends nach sieben Uhr höchstens noch eine Kleinigkeit, damit die Verdauungsorgane zur Ruhe kommen. Vorsicht mit Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten, die Sodbrennen begünstigen. Im Bett schützt zudem ein zusätzliches Kissen, das den Kopf erhöht, vor dem gefürchteten Sodbrennen.

Dieter Leschak

Rückschau

Wanderung von Beuel bis zur „Siegfähre“

am 21.04.2004

Die zweite Wanderung in diesem Jahr führte uns vom „Bahnhöfchen“ in Beuel zum Restaurant „Zur Siegfähre“.

Zunächst wanderten wir über den Rheindamm, vorbei an der großen Kläranlage und dem ehemaligen jüdischen Friedhof in Richtung Nordbrücke. Die weitere Strecke führte am linken Ufer der Sieg flussaufwärts durch die landschaftlich schöne Siegaue.

An der Siegfähre (großer Nachen) angekommen überquerten die 20 Wanderer gefahrlos die Sieg.

Im Restaurant „Zur Siegfähre“ wurden wir von 7 Nichtwanderern, die schon Platz genommen hatten, mit großem Hallo begrüßt.

Bei Kuchen und Schnittchen verging schnell die Zeit und die meisten Wanderer machten sich durch die Siegaue auf den Rückweg nach Beuel.

Es war ein schöner Nachmittag und die Wiedersehensfreude war groß.

Wir hoffen auf ein frohes und gesundes Wiedersehen im nächsten Jahr.

Bis dahin
Ihre
Marianne Alfter
Seniorenbeirat Bonn

Rückschau

Tagesausflug „Brohltal“

„Mit dem Vulkanexpress durch das Brohltal“ am 12.10.2004

Wie so oft bei unseren Ausflügen war auch diesmal schönes und sonniges Wetter.

Morgens um 8.00 Uhr begann die Reise von unserem Standort Bonner Talweg. Der Bus fuhr durch das Rheintal bis Brohl, das wir gegen 9.00 Uhr erreichten. Dort war bereits der Waggon Nr. 25 für uns reserviert; wir konnten sofort einsteigen (49 Teilnehmer).

Der Waggon war gut beheizt. Ein freundlicher und lustiger Schaffner sorgte für Getränke und gute Stimmung. Er erzählte kleine, heitere Geschichten, die er bei der Brohltalbahn während der Fahrten durch das Brohltal erlebt hatte.



In Niederzissen

Foto: Hans Schölzel

Bei einem kurzen Aufenthalt in Oberzissen im Bahnhofsgebäude konnte man eine Gemäldeausstellung besichtigen. Ein schriller Pfiff des Schaffners und alle mussten wieder einsteigen. Jetzt begann die „Steilstrecke“ der Brohltalbahn bis zum Endpunkt Engeln, der auf einer Meereshöhe von 465 m liegt. Auf der gesamten Strecke überwand die Bahn einen Höhenunterschied von ca. 400 m. Als einzige Schmalspurbahn in Deutschland (1 m Spur) überwindet sie die Steilstrecke ohne Zahnradbetrieb. Den Bahnhof Engeln, der in einer schönen Wiesenlandschaft liegt, erreichten wir gegen 11.00 Uhr.

Vor dem Essen war reichlich Zeit, die rustikale Einrichtung, z.B. alte Bauerngerätschaften, zu besichtigen. Das Feuer im offenen Kamin verbreitete eine gemütliche Atmosphäre. In der „Vulkan-Stube“ wurde für uns gegen 12.00 Uhr das Mittags-Bufferet freigegeben. Das Bufferet war reichlich und gut, die Bedienung freundlich und alle waren zufrieden.

Nach dem Essen machten wir einen kleinen Ausflug zu einem Aussichtspunkt. Von hier aus hatten wir bei klarer Sicht einen schönen Blick auf das Rheintal und die Burgruine Olbrück.

Danach ging die Fahrt weiter zur Abtei Maria Laach. Dort standen zwei Stunden zur freien Verfügung

Um 16.30 Uhr begann die Rückfahrt nach Bonn, wo wir noch vor der Dunkelheit ankamen.

Es war mal wieder ein schöner und abwechslungsreicher Tag.

Auf Wiedersehen
und bis bald

für den Seniorenbeirat
Eure
Marianne

Diavortrag am 11.11.2004

„Schottland mit der Insel Skye im Frühling“

Unsere diesjährige „Bilderreise“ von Herrn Joachim Kniestedt zeigte uns wieder einmal wunderbare und stimmungsvolle Aufnahmen. Diesmal von Schottland und der Insel Skye.

Nachfolgend der Bericht von Herrn Kniestedt:

„Von der freundlichen schottischen Hauptstadt Edinburgh geht es über den Firth of Forth zu den nördlichen Schlössern und Burgen. Auch das von der Queen gern besuchte Schloss Balmoral und die Ruine des Dunnottar Castles aus dem 14. Jh. gehören dazu.

Nach dem Whisky-Trail wird das Schlachtfeld von Culloden besucht. Hier haben die weit überlegenen Briten 1746 die Hochland-Schotten unter Bonnie Prince Charles endgültig besiegt. Von Inverness sind die Fahrten entlang am berühmten Loch Ness und hinauf zum Dunrobin Castle besonders zu empfehlen.

Weiter geht es über die einsamen Highlands hinüber zur Atlantik-Küste. Der sehr abgelegene Loch Assynt ist der nördlichste Punkt der Reise.

Über die neue Brücke kommt man auf die Insel Skye. Dort faszinieren bei der Rundfahrt die steilen Klippen und tiefen Buchten. Im Süden bringt uns die Fähre wieder zum Festland.

Schottlands höchster Berg, der Ben Nevis, ist im Frühling noch tief verschneit. Nach der Fahrt entlang an Schottlands größtem See, dem Loch Lomond, wird die lebhafteste Metropole Glasgow erreicht.

Nach einem Besuch des Industrie-Museums New Lanark endet die erlebnisreiche Rundreise mit dem Mietwagen über 2000 km nach 21 Tagen.“

Zu dieser Vorführung waren 25 Zuschauer gekommen. Sie bedankten sich bei Herrn Kniestedt für diesen sehr interessanten und kurzweiligen Vortrag, der teilweise mit akustischen Einlagen versehen war, mit sehr herzlichem Applaus.

Ihr
Seniorenbeirat Bonn

Adventsfeier der Senioren 2004

Wie in den Jahren zuvor, trafen sich auch „2004“ zahlreiche „Ehemalige“ zur Adventsfeier.

An den Tischen gab es großes Hallo und Freude darüber, einander mal wieder zu sehen.

Nach der Begrüßung durch den Seniorenbeirat, gab uns Herr Köhler von der Telekom einen kurzen Überblick über die weitere Entwicklung der Niederlassungen, besonders den Bereich Bonn betreffend.

Herr Köhler hat einen neuen Aufgabenbereich mit neuer Zuständigkeit; aber er hat unserer Bitte um ein paar weihnachtliche Worte an die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen gerne entsprochen.

Die weihnachtliche Musik kam von unserem langjährigen Kollegen Peter Meurer, der diesen Job nun schon seit Jahren aber immer noch gerne versieht.

Bei Eröffnung des Kuchenbuffets gab es wie immer lange Schlangen, kein Wunder bei so einem guten Kuchen.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Spenderinnen und Spendern sowie allen Hilfskräften ganz herzlich bedanken. Ohne deren Einsatz wäre die Veranstaltung in dieser Form nicht möglich.

Auch die später gereichten Schnittchen gingen weg wie „geschnittenes Brot“. Da die Piccolos und das Bier auch guten Zuspruch fanden, werden wir das in Zukunft auch weiterhin anbieten.

Herzlichen Dank auch für die stimmungsvollen Vorträge aus den Reihen der Senioren.

Auf ein Wiedersehen bei unserem nächsten Adventstreffen und vor allen Dingen bei einer unserer anderen Veranstaltungen in Laufe dieses Jahres würden wir uns sehr freuen.

Ihr Seniorenbeirat und

Ihr Michael Küpper

Rückschau

Karnevalistischer Nachmittag am 25.01.2005 Stadthalle Bad Godesberg

Warum Karnevalsitzung nur in der Fernsehglotze mitmachen?
Wir Seniorinnen und Senioren können es fast genau so gut wie die sogenannten „Profis“ aus Köln, Düsseldorf oder Mainz.

So trafen sich dieses Jahr fast 60 „Ehemalige“ der Telekom im Parksaal der Stadthalle Bad Godesberg zu unserem traditionellen „Karnevalistischen Nachmittag“ bei Kaffee und Kuchen, einer Fülle von Büttensreden und flotter Stimmungsmusik.

„Et fussisch Mariann“ (Alfter) führte wiederum gekonnt durch das Programm.

Als erste Büttensredner fanden Josef Theisen als „Drüje Pitter“, gefolgt von Maria Schmitz mit Überlegungen zum Thema als „En ärmer Kranker“ sofort die ganze Aufmerksamkeit der „Jecken“ und Mathilde Jonas mit ihrem „Heißen Höschen“ erhielt zwischendurch immer wieder Riesenapplaus vom Publikum.

Zwischen den Vorträgen sorgte auch diesmal unser „Hausmusiker“ Peter Meurer mit seinen gekonnt gespielten Musikstücken für die nötige Stimmung und so manche Anwesende schwangen zu seinen Klängen das Tanzbein auf dem Parkett.

Beim Gesangsvortrag von Josef Beumer sang so mancher der Anwesenden kräftig mit.

Als weitere karnevalistische Höhepunkte folgten Josef Kaspari mit seiner „Matratz“, Mathilde Jonas als „Moderne Frau“, das Ehepaar Elisabeth und Josef Theisen mit dem „Lied von dem Schirm“ und Maria Schmitz mit dem Vortrag „Wenn die Senioren reisen“.

Bei der Polonaise kreuz und quer durch den Saal blieb kaum ein Stuhl besetzt und die anwesenden Seniorinnen und Senioren waren sich auch dieses Jahr einig:

„Der Karneval der Ruheständler kann so schön stimmungsvoll und gemütlich sein!“



Unser „Hausmusiker“ Peter Meurer Foto: D. Leschak



Quer durch den Saal

Foto: Hans Schölzel

Dieter Leschak

Die Lösung der letzten Ausgabe „Kennen Sie Bonn“:

Die Skulptur auf der Säule stellt den Bonner Löwen dar.

Seit Jahrhunderten zeigt das Bonner Stadtwappen einen Löwen. Auch auf den mittelalterlichen Stadtsiegeln ist er zu sehen.

Der 60 cm hohe Löwe aus Kalkstein ist schlecht erhalten. Der vordere Teil des Kopfes ist verloren. Verwitterung und mechanische Abnutzung bzw. Beschädigung lassen nur noch die Hauptzüge erkennen. Der Löwe steht über einem von ihm geschlagenen Opfertier. Dies könnte ein Schaf oder ein Eber gewesen sein. Für Letzteres sprechen die Darstellungen der mittelalterlichen Bonner Stadtsiegel, die beim Opfertier deutlich die Hauer eines Ebers erkennen lassen. Der ursprüngliche Standort des Löwen befand sich auf dem Münsterplatz. Hier stand er auf einem niedrigen Sockel nahe der heute noch am Ort befindlichen Prangersäule. Wie diese war er ein Rechtszeichen. Er markierte die Gerichtsstätte auf dem Münsterplatz. Der Löwe hatte die Funktion eines Wahrzeichens des landesherrlichen Gerichts.

Vor solchen Löwen wurden Gerichtsverhandlungen abgehalten oder allgemeine Rechtsgeschäfte wie Zinszahlungen oder Käufe durchgeführt und beschworen. Heute steht der Bonner Löwe in der Nähe des Sterntors. Es ist übrigens eine Kopie. Das Original kann im Stadtmuseum Bonn besichtigt werden.

Und nun das nächste Rätsel:



Was stellt dieses Bild dar.

Die Lösung lesen Sie im nächsten Heft. Viel Spaß beim Herausfinden

Michael Küpper

Erscheint dir etwas unerhört,
bist du tiefsten Herzens empört,
bäume nicht auf, versuch´s nicht mit Streit,
berühr es nicht, überlass es der Zeit.

Am ersten Tag wirst du dich schelten,
am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
am dritten hast du´s überwunden,
alles ist wichtig nur auf Stunden.

Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Theodor Fontane

Information für Ruheständler

Wichtige Adressen und Rufnummern:

Anschrift	Telefon	Hinweise
<p><u>Beamte:</u></p> <p>Deutsche Telekom AG Versorgungsservice Postfach 91 00 54287 Trier</p>	<p>Tel: 0800 / 33 03 400 Fax: 0651 / 1 30 30 18 EMail: ves-Trier@telekom.de</p>	<p>Personengruppe Beamte</p> <p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p><u>Tarifkräfte</u></p> <p>Deutsche Telekom AG Zentralbereich Personalmanagement Annenstr. 10 01059 Dresden</p>	<p>Tel: 0800 / 33 0 75 71 Fax: 0351 / 4 74 19 88</p>	<p>Personengruppe Angestellte, Arbeiter</p> <p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p>Personalverkauf Deutsche Telekom AG T-Versand Thomas Esser Str. 33 53879 Euskirchen</p>	<p>Tel: 0800 / 33 0 81 90 Fax: 0800 / 33 0 81 99</p>	<p>Bitte Personalnummer oder Kundennummer bereithalten</p>
<p>Deutsche Telekom AG Bezügerezentrum Postfach 10 19 12 40010 Düsseldorf</p>	<p>Tel: 0211 / 8 85 5 34 02</p>	<p>Bitte Personalnummer bereithalten</p>
<p>Postbeamtenkrankenkasse Bezirksstelle Köln Postfach 30 11 13 50781 Köln</p>	<p>Tel: 01802 / 72 32 13</p>	<p>Bitte Versicherungsnummer bereithalten</p>
<p>Post-Betriebskrankenkasse Deutsche BKK Stolkgasse 4 50667 Köln</p>	<p>Tel: 01802180865</p>	<p>Bitte Versicherungsnummer bereithalten</p>
<p>Erholungswerk Post – Postbank – Telekom e.V. Postfach 30 03 24, 70443 Stuttgart</p>	<p>Tel: 0180 300 08 40</p>	

Mitglieder des Seniorenbeirats „BONN“ der Deutschen Telekom AG Betreuungswerk Post – Postbank - Telekom

Name Vorname Straße PLZ Wohnort/Telefon

Adenäuer Michael

Alfter Marianne

Conrad Dietmar

Greif Erwin

Küpper Michael

Leschak Dieter

Ropertz Heinz

Rohmann Manfred

Rudolph Cäcilia

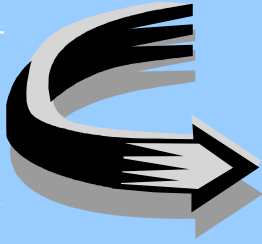
Schmitz Maria

Volbach Helga

Walbröhl Toni

Sprecherteam: Marianne Alfter
Michael Küpper

Stand: 02.2005



GREIF-COMTEL

Computer- und Telekommunikationstechnik

... ever a **BIT** more

Computer



wir konfigurieren und liefern nach Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen

Software



wir haben bestimmt etwas passendes für Sie und übernehmen auf Wunsch die Installation

Telefon / Fax



wir kümmern uns um Ihre Verbindungen und führen die Installationsarbeiten durch

Digital Image



wir liefern Digital-Cameras und Foto-Drucker, um den schönsten Augenblick einzufangen

ISDN / T-DSL



wir bringen Sie auf den digitalen Highway beim telefonieren, faxen und Internetzugang

Internet



wir vermitteln preiswert Ihre eigene Domain und erstellen auf Wunsch Ihre Web-Sites

Mobilfunk



wir haben das richtige Handy, günstige Tarife und passende Freisprecheinrichtungen für Sie

Zubehör



wir liefern, was Sie sich wünschen und unterstützen Sie bei Einbau und Einrichtung

Service



wir beraten Sie umfassend -natürlich unverbindlich- und bieten guten schnellen Service

Über einen Kontakt mit Ihnen freuen wir uns

GREIF - COMTEL

Hauptstr. 68

53229 Bonn

Telefon 0228/9482990

Telefax 0228/9482991

eMail info@greif-comtel.de

Internet www.greif-comtel.de