

Senioreninformationen

Ausgabe 01/2004



Post · Postbank · Telekom

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

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: 1.000 Exemplare
Redaktionsschluß: 15.01.2004

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 1.069, Tel: (0228) 13 609 42, Fax: (0228) 13 609 50**

Die Mitglieder des Seniorenbeirats führen ihre Tätigkeiten ehrenamtlich aus

Inhalt	Seite
- In eigener Sache	4
- Personal	
Geburtstage	5
Neue Ruheständler /	8
In stillem Gedenken	8
- Veranstaltungen Frühjahr / Sommer 2004	
Wanderung von Ramersdorf nach Oberdollendorf	9
Mehrtägige Busreise „Durch das Elsass“	10
- Aktuell	
Autofahrer – was ändert sich 2004?	11
Gesundheitsreform – über 80% mehr Krankenkassenbeiträge	12
- Informationen	
Nulltarif - Viele Kunden zahlen unnötig Porto/ Rechnen Sie auch beim Porto nach!	13
0190- und 0900-Rufnummern	14
Verlust des Handys, (was tun wenn)	15
Gesundheit	
So halten Sie im Alter Ihre grauen Zellen fit	16
- Rückschau	
Wanderung Königswinter / Bad Honnef	17
Diavortrag „Die Götterinsel Bali“	18
Adventsfeier der Senioren 2003	19
- Preisausschreiben	
Kennen Sie Bonn?	20
- Besinnliches	
Der Mensch hat keine Zeit	21
- Information für Ruheständler	
Wichtige Adressen und Rufnummern	22
- Mitglieder Seniorenbeirat	23
- Beilage	

In eigener Sache

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Die Seniorenzeitung im Internet wird gut angenommen. Immer häufiger werden Mitteilungen an den Seniorenbeirat nicht mehr telefonisch, sondern per E-Mail abgewickelt. Darüber sind wir sehr froh, ausserdem ist ein E-Mail auch viel preiswerter als ein Anruf.

Sie können auch unsere Internetseite als Plattform benutzen, um etwas im Kollegenkreis zu verkaufen. Es gibt nicht nur E-Bay sondern auch die Web Site des Seniorenbeirates. Also wenn Sie etwas anzubieten haben, Email genügt und wir setzen es ins Internet. Es kommt auf einen Versuch an.

Email Adresse:

m.kuepper@telekom-senioren-bonn.de

Internetadresse:

<http://www.telekom-senioren-bonn.de>

Im übrigen möchten wir Sie auf unsere Ausflüge und Veranstaltungen hinweisen, die Sie der Beilage „Pinwand“ entnehmen können und würden uns freuen, wenn Sie möglichst zahlreich daran teilnehmen würden.

Außerdem möchten wir noch einmal darauf hinweisen, daß für alle persönlichen Angelegenheiten der Ruheständler zwei kostenfreie Rufnummern eingerichtet wurden:

Für Beamte: Versorgungsservice Trier. RufNr: **0800-3303400**

Für Tarifkräfte: Zentralbereich Personalmanagement RufNr: **0800-3307571**

Marianne Alfter und Michael Küpper

Wir gratulieren zum Geburtstag im Jahr 2004:

(Soweit uns diese bekannt wurden)

101 Jahre: Dorothea Lagneau

100 Jahre: Adolf Zapfe

96 Jahre: Helena Loewenich

94 Jahre: Josef Distel
Wilhelm Hering

92 Jahre: Charlotte Hundertmark
Günter Radunsky

91 Jahre: Albert Breunsbach
Frieda Dresen
Hermann Engelhardt
Ulrich Grabowski

90 Jahre: Heinz Gressel
Maria Philippen

85 Jahre: Hildegard Beschorner
Otto-Richard Brähmig
Helmut Dierks
Erich Gebel
Hildegard Gehlhaar
Rudolf Hanisch
Heinrich Harprath



Albert Kremer
Luise Nagel
Agathe Ruthenbeck
Gertrud Will

Waldemar Platl

Hubert Kauf
Frieda Kurscheid
Marianne Ludwig
Adele Lützig
Richard Mehne
Edith Pallapies

Fortsetzung nächste Seite

noch: Geburtstage im Jahr 2004

80 Jahre: Klara Bergheim
Karl Dieser
Anton Eikel
Maria Engels
Werner Fritz
Ludwig Gerding
Horst Goj
Rolf Hamann
Friedhelm Hartje
Günter Häusler
Günther Hecker
Edeltraut Jacob
Peter Jäkel

Johann Körner
Heinrich Kremer
Elise Limbach
Erika Olsson
Johann Overkamp
Anton Paffenholz
Marianne Paffenholz
Georg Stiller
Gertrud Thiebes
Luise Weiß
Anneliese Zache
Annelene Zimmermann

75 Jahre: Erich Alef
Ursula Becker
Erich Bräuer
Walter Cordel
Edith Daum
Arnold Dohmen
Susanne Drescher
Peter Dubbelmann
Ruth Ecker
Dietrich Elias
Marie Luise Engeln
Heinrich Fassbender
Heinz Fredel
Hans Gaerthe
Günter Goritz
Waldemar Haist
Walter Hasenbeck
Edith Hetzer
Theo Hombach
Josef Klein
Helma Knieps
Werner König
Johannes Krämer
Herbert Krath

Günter Lampe
Egidius Lorscheid
Karl Papert
Johannes Petzolt
Heinrich Prinz
Heinz Prinz
Wilhelm Proff
Eugen Puderbach
Lilly Reber
Katharina Reinke
Horst Samusch
Adelheid Schäfer
Helmuth Schäfers
Hedwig Schmitz
Karl Heinz Schmitz
Margith Schmitz
Maria Schmitz
Franziska Sinzig
Joachim Sobich
Friedrich Sommerhaeuser
Edelgard Sopp
Gerhard Wallhäuser
Adolf Zerres

Fortsetzung nächste Seite

noch: Geburtstage im Jahr 2004

70 Jahre: Dr. Hans Rudolf Beigert
Maria Bever
Edelbert Braun
Christa Bücherl
Margot Büttgenbach
Hagen Gmelin
Erna Görgen
Andreas Günther
Eva Heller
Dieter Heselhaus
Rudi Hoffmann
Philipp Hufschlag
Heinrich Peter Hüls
Josef Kedaj
Erich Knuppen
Manfred Längin
Barbara Münch
Waltraut Niessen
Helmut Nonn

Hildegard Nyssen
Ferdinand Ohnheiser
Gerhard Pauly
Edmund Prinz
Josef Rechmann
Anna Richarz-Lennarz
Wilhelm Robens
Johannes Roßbach
Margarete Ruthenbeck
Peter Schell
Joachim Schmidt
Anton Schmuck
Hans Schölzel
Margot Seeber
Henning Seyberth
Siegfried Sielaff
Regina Wenzel
Irene Winter
Heinz Wolber

Personal

Als Ruheständler grüßen:

ab Sommer 2003, (soweit uns diese bekannt wurden)

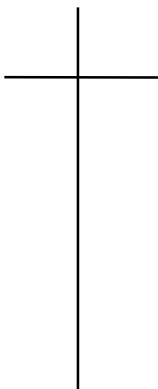
Marianne Barzen
Irmgard Dybek
Karl-Josef Gummersbach
Monika Kolvenbach

Kathrin Lange-Klotz
Siegfried Rinas
Günter Schmitz
Karin Weiss

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

In stillem Gedenken

Verstorben im Zeitraum Herbst -Winter 2003 / 2004:
(soweit uns diese bekannt wurden)



Ferdinande Adams
Leo-Werner Arzdorf
Hubert Bergheim
Maria Bonitz
Erich Fischer
Heinz Gollnick
Nikolaus Greuel
Klemens Klein
Walburga Koch
Rosa Lazzaro
Wilhelm Pfeiffer
Klaus Redmann
Susanne Vogelsang
Franz-Josef Weiss
Herbert Wirz

Veranstaltungen im Frühjahr 2004

Wanderung von Ramersdorf nach Oberdollendorf

(Frühling an den Ufern des Rheines)

am **04.05.2004, 14.00 Uhr**

Wir waren lange Zeit nicht mehr im „Weinhaus Lichtenberg in Oberdollendorf.

„Packen wir es an.“

Wir treffen uns um 14.00 Uhr an der Haltestelle der Straßenbahn in Ramersdorf.
(großer Parkplatz für Autofahrer)

Die Linie 66 fährt im 10 Minuten-Takt.

Von dort aus wandern wir am Rhein entlang bis Oberdollendorf zum

„Weinhaus Lichtenberg“ Rufnr. **02223/21192**

Die Wanderung beträgt ca. 90 Minuten

Ankunft im Weinhaus etwa 16.00 Uhr.

Interessierte, die nicht an der Wanderung teilnehmen können, würden wir gerne bei einem Glas Wein, Saft oder bei einem leckeren Schnittchen bei „Lichtenberg“ begrüßen.

Bitte um telefon. Anmeldung bei:

Marianne Alfter oder

Michael Küpper

damit wir im Weinhaus, die Anzahl der Teilnehmer angeben können.

Seniorenbeirat Bonn

und

Marianne Alfter

Mehrtägige Busreise im Jahr 2004

“Durch das Elsass“

vom 17.05.2004 bis 22.05.2004

In der Beilage (Pinwand) der Senioreninformationen vom zweiten Halbjahr 2003 haben wir eine sechstägige Reise durch das Elsass 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 ob noch Plätze frei sind oder sprechen mit Ihnen ab, ob wir Sie ggf. in eine Reserveliste aufnehmen und Sie informieren sollen, wenn zur Zeit gebuchte Plätze frei werden.

Ansprechpartner: Marianne Alfter

Ihr Seniorenbeirat

und

Marianne Alfter

Autofahrer – was ändert sich 2004?

Für uns Autofahrer sind ab 2004 einige Neuerungen in Kraft getreten. Damit Sie sich darauf einstellen können, geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Änderungen, die ab Januar gelten.



- Wer gegen die Fahrtrichtung in einen Kreisverkehr einbiegt, muss in Zukunft mit einem Bußgeld von 20 Euro rechnen.
- Fahrgäste müssen sich in Reisebussen künftig immer anschnallen. Der Fahrer hat zwar die Pflicht, Mitreisende darauf hinzuweisen, trägt jedoch nicht die Verantwortung, wenn sich einzelne Fahrgäste nicht anschnallen. Nichtangeschnallte Passagiere werden künftig mit 30 Euro zur Kasse gebeten.
- Mit Handy am Steuer wird's noch teurer: Wer erwischt wird, dem droht neben einem Bußgeld von 40 Euro (anstelle von 30 Euro im Jahr 2003) und einer Bearbeitungsgebühr von 18 Euro, zusätzlich auch ein Punkt in der Verkehrssünderkartei in Flensburg.
- Rasen und rüpelhaftes Verhalten lohnt ab 2004 noch weniger: Statt den bisher drei Monaten Fahrverbot, müssen sich Verkehrsrowdies auf ganze sechs Monate ohne Führerschein einstellen.
- Auch Fahrradfahrer werden stärker belangt
Wer auf dem Fahrrad beim Telefonieren mit dem Handy erwischt wird, wird mit 25 Euro statt bisher 15 Euro zur Kasse gebeten.
- Falschparker, die ihre Fahrzeuge so an Engstellen abstellen, dass Rettungsfahrzeuge behindert werden, können mit 40 Euro und einem Flensburgpunkt belangt werden.
- Die so genannte Brötchentaste wird eingeführt. Wer künftig an einem Parkautomaten parkt, darf die erste halbe Stunde kostenlos stehen bleiben. Vorausgesetzt natürlich, der Parkautomat ist schon mit einer solchen Taste ausgerüstet.

Führerschein ab 17

Zur Zeit wird diskutiert, ob Autofahren bereits mit 17 Jahren ermöglicht werden soll; bis zum 18. Geburtstag allerdings nur in Begleitung einer erfahrenen Person. Diese Begleitperson sollte nach bisherigen Vorstellungen der Experten mindestens 30 Jahre alt sein und nicht mehr als drei Punkte in Flensburg haben.

Obwohl einige Bundesländer für den Führerscheinwerb ab 17 Jahre sind, ist noch nicht klar, ob und wann diese Neuregelung in Kraft tritt.

Dieter Leschak

Gesundheitsreform - über 80% mehr Krankenkassenbeiträge

Die Gesundheitsreform hat zum 01. Januar 2004 auch für uns Seniorinnen und Senioren weitgreifende Auswirkungen.

In allen Medien wurde und wird in hohem Maße über die Änderungen, die auch uns Rentner und Versorgungsempfänger betreffen, berichtet. Der Seniorenbeirat möchte und kann in diesem Informationsblatt all die Änderungen nicht nochmals wiedergeben. Zumal die gesetzlichen Regelungen derzeit noch weiter beraten und zum Teil erst im März des Jahres endgültige Regelungen beschlossen werden.

Doch ein längeres Telefongespräch mit folgendem Brief unserer Kollegin Lore Peters brachte den Anstoß hier doch einen Aspekt der Neuerungen wiederzugeben. Dieser betrifft Versorgungsempfänger die neben Versorgungsbezügen eine Rente beziehen und die ohne Wahlmöglichkeit in der Pflichtversicherung krankenversichert sind.

Frau Peters schreibt unter anderem: ... **„Bisher wurde von der Rente und den Versorgungsbezügen der hälftige Beitragssatz zur Krankenversicherung in Abzug gebracht. Zudem ist und war geregelt, dass, wenn eine Pflichtversicherung besteht, die Beihilfe nicht mehr für Sachleistungen (Ärzte und Medikamente) beansprucht werden kann, d.h. keine private Behandlung.“** ... **„Ab 01.01.2004 bleibt der hälftige Abzug bei der Rente unverändert, bei den Versorgungsbezügen wird jedoch der volle Beitragssatz in Abzug gebracht.“** ...

Die konkreten Auswirkungen bei Frau Peters: **Euro 208,01 (immerhin 82%!) Mehrzahlung** an Krankenkassenbeiträgen.

Kommentar von Frau Peters: ... **„Hier hört der Spaß auf und beginnt der Vertrauensbruch und/oder die Verletzung der Besitzstandswahrung.“** ... **„Ich werde mich selbst weiter informieren und auch Beschwerde einlegen beim Gesundheits- und Innenministerium. ...“**

Die Barmer Ersatzkasse (BEK), von Frau Peters angesprochen, schrieb ihr auf ihre Nachfragen: ... **„Zurzeit erreichen uns viele Anfragen zu diesem Thema. ... Sie haben den Medien sicherlich entnommen, dass verschiedene Institutionen eine gerichtliche Klärung der Rechtmäßigkeit der Beitragserhöhung beabsichtigen. Hier wird es zu Musterstreitverfahren kommen. Es ist deshalb nicht erforderlich, dass Sie ein eigenes Widerspruchs- bzw. Sozialgerichtsverfahren in der Sache anstrengen. Wir werden Sie zu gegebener Zeit über den Ausgang der Musterprozesse informieren.“** ...

Sollten auch Sie die Rechtmäßigkeit der Beitragserhöhung anzweifeln, erkundigen Sie sich am besten ebenfalls bei Ihrer Ersatzkasse, ob diese Ihnen genauso wie die BEK nach einem eventuellen Musterstreitverfahren die erforderlichen Information zukommen lassen.

Wenn Sie in dieser Sache noch weitere Fragen haben, können Sie uns diese gerne an die auf Seite 2 angegebenen Adressen des Seniorenbeirats übermitteln. Wir werden diese umgehend an Frau Peters weiterleiten.

Dieter Leschak

Nulltarif - Viele Kunden zahlen unnötig Porto

Es gibt sie bei Preisausschreiben oder von Firmen wie Versicherungen und Energieversorgern: Die Antwortkarte oder den Antwort-Briefumschlag, auf dem "Bitte freimachen" steht.



Und das ist wirklich nur eine Bitte - man kann den Nulltarif nutzen. Denn alle Sendungen, auf denen deutlich vorgedruckt "Antwortkarte" oder "Werbeantwort" steht, transportiert die Post auch ohne Marke - kassiert das Porto beim Empfänger.

Dasselbe gilt bei der Rücksendung von Versandhausbestellungen. Die Deutsche Post AG akzeptiert es, wenn solche Päckchen oder Pakete bei ihr als „unfrei“ eingeliefert werden.

Rechnen Sie auch beim Porto nach!

Nachfolgend nochmals die Portokosten für Briefsendungen und Postkarten.
(z.B. bei Büchersendungen lohnt sich oft die Versendung als Maxibrief statt als Paket, da das Gewicht dieses Maxibriefs bis 1000g betragen darf.)

Briefe/Postkarte	Länge	Breite	Höhe	Gewicht	Euro
Standardbrief	140-235 mm	90-125 mm	bis 5 mm	bis 20g	0,55
Kompaktbrief	100-235 mm	70-125 mm	bis 10 mm	bis 50 g	1,00
Großbrief	100-353 mm	70-250 mm	bis 20 mm	bis 500 g	1,44
Maxibrief	100-353 mm	70-250 mm	50 mm	bis 1.000g	2,20
Postkarte	140-235 mm	90-125 mm		150-500 g/m ²	0,45

Zusatzleistungen	Euro
Einschreiben	2,05
Eigenhändig	1,80
Rückschein	1,80
Einschreiben Einwurf	1,60
Nachnahme	2,00
zzgl. für die Geldübermittlung	2,00

Die Preise für Zusatzleistungen werden zusätzlich zum Beförderungsentgelt für die Sendung erhoben.

(Quelle: Infoblatt der Deutschen Post AG)

Dieter Leschak

Information

0190- und 0900-Rufnummern

(die Tariffkennung zeigt den Preis an)

Daß Anrufe auf Telefonnummern, die mit **0190** oder **0900** beginnen, teuer werden können, hat sich herumgesprochen. Wie teuer das Gespräch wird, verrät bei den **0190** er-Nummern die 5. Stelle, die so genannte Tariffkennung.

Demnach bedeutet :

Rufnummer	Preis / Minute in €
0190 1	0,62
0190 2	
0190 3	
0190 5	
0190 4	0,41
0190 6	
0190 7	1,24
0190 9	
0190 8	1,86
0190 0	freie Tariffwahl

(aus dem deutschen Festnetz)

also: „0190 0 xxx“ bedeutet, daß der Preis pro Minute frei gewählt werden kann
- und das kann ganz schön teuer werden!

Diese Nummern sind noch bis Ende 2005 zulässig. Vom 1. Februar 2004 an muß zudem der Preis vor Beginn des kostenpflichtigen Teils angesagt werden.

Bei den seit April 2003 vergebenen **0900** er-Nummern gelten keine festgelegten Tariffstufen, Bei diesen Zugangsnummern gibt die 5. Stelle den Inhalt an. Nachfolgend z.B.:

Rufnummer	Inhalt
0900 1	Information
0900 3	Unterhaltung ohne erotischen Bezug
0900 9	Dialer *

Vorteil der neuen Einteilung ist, daß Verbraucher gezielt Rufnummerngassen entsprechend der Inhaltskennung bei ihrer Telefongesellschaft sperren lassen können, um so zum Beispiel die Anwahl eines teuren Internetzugangs über einen Dialer* von vornherein auszuschließen.

Zudem dürfen Dialer seit dem 14.12.2003 nur noch über die Vorwahl **0900 9** betrieben werden. Dialer, die über andere Rufnummern betrieben werden sind somit illegal:

* Dialer (dial → durchwählen): Die Verbindung wird in der Regel auf eine Rufnummer mit teurer (oft freier) Tariffwahl weitergeleitet (siehe Senioreninformationen 2 / 2003 „Neue Abzocke am Telefon“).

Dieter Leschak

Verlust des Handys!

(Was tun wenn...?)

Handys sollten nicht in Autos zurückgelassen werden, denn besonders während der Urlaubszeit werden viele der Geräte entwendet.

Falls es doch einmal passiert ist: Für den Bestohlenen kann der Verlust teuer werden. Er muss nicht nur für das Ersatzgerät tiefer in die Tasche greifen - je nach Vertragspartner haftet der Besitzer auch für die bis zur Verlustmeldung angefallenen Gesprächskosten.

Nach einem Diebstahl sollte sofort über den Netzbetreiber die Karte gesperrt werden. Dazu sollten aber schon vor der Reise einige Angaben notiert worden sein.

Neben Ihrer Handyrufnummer sollten Sie die dazugehörige Kartenummer und evtl. das Kundenkennwort bereithalten

Für Kunden der T-Mobile:

Ihre T-Mobile Telekarte können Sie nach Verlust sofort sperren lassen:

per Fax: im Inland unter: **0 18 05 22 51 711**
aus dem Ausland unter: **+49 18 05 22 51 712.**

per Telefon: aus dem Festnetz beim T-Mobile KartenService
im Inland unter: **0 18 03 30 22 02**
aus dem Ausland unter: **+49 18 03 30 22 02.**

(Stand 01 / 2004)

Empfehlenswert ist es, den Zeitpunkt des Anrufs bei der Notfall-Hotline sowie den Namen des Gesprächspartners aufzuschreiben. Sicher geht, wer außerdem im Fall des Falles eine schriftliche Bestätigung der Verlustmeldung anfordert.

Außerdem sollte der Verlust bei der örtlichen Polizei gemeldet, dort ein Protokoll des Diebstahls angefertigt werden und ein Doppel des Protokolls dem Bestohlenen ausgehändigt werden.

Noch ein Hinweis:

Notieren Sie Ihre PIN keinesfalls auf Ihrer Telekarte und teilen Sie sie keiner anderen Person mit. Auch Mitarbeiter der Netzbetreiber sind nicht berechtigt, Sie nach Ihrer PIN zu fragen.

Dieter Leschak

So halten Sie im Alter Ihre grauen Zellen fit

Mit Übung und einigen cleveren Tricks bleibt das Gehirn in Schwung

Gehirn Jogging

Eine englische Redewendung bringt es auf den Punkt: „Use it or lose it“. Nutze es, oder du bist es los. Gemeint ist das Gehirn. Die Forschung weiß heute, dass die zentralen Denkfunktionen im Kopf bei Gesunden keinem wesentlichen Altersabbau unterliegen.

Allenfalls das Kurzzeitgedächtnis lässt mit den Jahren nach – ein Manko, das sich mit gezieltem Gedächtnistraining gut ausgleichen lässt. Damit aber die grauen Zellen mit 70 oder 80 Jahren noch eine solide Leistung erbringen, muss das Denkgorgan in Übung bleiben – nicht anders verhält es sich schließlich auch im übrigen Körper.

Routine ist der schlimmste Feind eines flexiblen Geistes. Wer sich fit halten will, muss sich an Neues heranwagen. Das beginnt bei ganz kleinen Dingen: Wer jeden Tag den selben Weg zum Supermarkt einschlägt, verschwendet darauf im wahrsten Sinne des Wortes keinen Gedanken mehr. Und wer seit 30 Jahren morgens an die selbe Regal-Stelle greift, um die Kaffeetasse zu finden, erweist seinem Gehirn ebenfalls keinen Dienst.

US-Neurobiologen sind davon überzeugt, dass sich mit kleinen Veränderungen im Alltagsablauf die kindliche Neugier wieder wecken lässt, und damit die Lust aufs Um-die-Ecke-Denken. Also, ändern Sie Dinge in Ihrem Alltagsablauf.

Um zur Hochform aufzulaufen, braucht das Denkgorgan ständig neue Anreize. Klassische Übungen gegen gedankliche Faulheit sind Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben. Zusätzlich benötigt ein kluger Kopf den Gedankenaustausch, denn Gespräche und Diskussionen erhöhten die geistige Fitness. Das wissen Psychologen seit langem. Denken plus Reden wirkt folglich wie ein Intensivkurs fürs Gehirn.

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt: ein Konzertbesuch, eine Sprachreise, ein Zeichenkurs an der Volkshochschule, eine Dichterlesung, ein geselliger Treff mit Freunden, oder einfach ein Kartenspiel mit den Enkeln.

Bewegung fürs Gehirn

Schier endlos ist inzwischen die Reihe der Studien, die den Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness bestätigen – und zwar bis in hohe Alter. Senioren, die körperlich aktiver sind als ihre Altersgenossen, besitzen im Durchschnitt eine bessere geistige Leistungskraft. Das gilt heute als erwiesen.

Und mehr noch: Wer sich in späten Jahren aufrafft und sich regelmäßig bewegt, hat gute Chancen, seine geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Der belebende Effekt sportlicher Bestätigung hat viele Ursachen. Zum einen bringt Bewegung den Kreislauf in Schwung. Das Hirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Wer sein Pensum regelmäßig erfüllt, trimmt den Stoffwechsel zudem dauerhaft auf Vitalität – und bringt so auch sein Gehirn mit auf Trab.

Michael Küpper

Rückschau

Wanderung Königswinter –Bad Honnef

am 30. September 2003

Die diesjährige Herbstwanderung führte von Königswinter nach Bad Honnef.

Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich, wie verabredet, 25 Wanderlustige um 14.00 Uhr an der

„Fähre“ in Königswinter.

Wir teilten uns in zwei Gruppen.

Die „Bergsteiger „ wanderten unterhalb des Drachenfels mit schönem Panoramablick nach Rhöndorf, weiter über ruhige Nebenstrassen, vorbei am Konrad-Adenauer-Haus, nach Bad Honnef.

Die Rheinufer-Gruppe“ spazierte auf ebenem Weg entlang des Vater Rheins nach Bad Honnef.

Infolge des Niedrigwassers kamen die riesigen Steinblöcke aus Trachyt, die aus der Römerzeit stammen, zum Vorschein.

Gemeinsam trafen wir uns, so gegen 15.00 Uhr, im „Cafe´ Jansen“ in Bad Honnef wieder.

Hier war bereits, in einem separaten Raum, die Kaffeetafel für uns gedeckt.

Es wurde viel erzählt und gelacht. Die Zeit verging wie im Fluge.

Es war sehr schön frühere Kolleginnen u. Kollegen wiederzusehen.

Bis zum nächsten Wiedersehen

Seniorenbeirat Bonn

Eure Marianne

Rückschau

Diavortrag am 22.10.2003

„Die Götterinsel Bali“

Landschaften – Tempel - und Tänze.

Der diesjährige Diavortrag von Herrn Joachim Kniestedt zeigte uns Bali in seiner Vielfalt und Schönheit.

Die Erzählungen zu den wunderbaren Aufnahmen, die auch farblich stimmungsvoll waren, sehen Sie im nachfolgenden Bericht von Herrn Kniestedt:

Verlauf und Höhepunkt im Überblick:

Ubud

(6 Übernachtungen), Hotel mit Haus von Walter Spies.

Unbestrittenes Kulturzentrum im Landesinnern:

Maler, Holzschnitzer, Fürstenpalast, Museum und Lotosteich.

Ausflüge:

Rechstempel in Kapal (12. Jh.), Mengwi und am Vulkan Batakau. Affenwald. Elefantenhöhle Goa Gajah (11. Jh.). Mond von Bali (3. Jh. V. Chr.), Königsgräber in Gunung Kawi. Tempel im Bratan-See. Heilige Quellen Tritha Empul (10. Jh.). Meerestempel Tanah Lot mit Sonnenuntergang. Barong- und Frosch-Tanz. Altbalisches Schattenspiel Wayang-Kulit.

Candi Dasa (3 Übernachtungen)

Aufstrebender Strandort im Südosten der Insel:

Ausflüge:

Klungkung: Gerichtshalle und schwimmender Pavillion mit Wayang-Malerei (17 Jh.).

Reisterrassen, pflügen und ernten. Alt-Balier (Bali Aga) in Tenganan. Fürstenpaläste in

Amlapura und Tirthagangga. Tempel aller Tempel in Besakih (10 Jh.) südlich vom Vulkan

Agung. Heilige Fledermaushöhle Goa Lawa. Klassischer Legong-Tanz. Ost- und Nordküste

mit Blick auf den Vulkan Agnang (3143m, verheerender Ausbruch 1963). Besonderheiten

der Tempel in Nordbali. Bangli mit einem der größten und sehenswertesten Tempel der Insel.

Jimbaran (2 Übernachtungen)

Schöner und ruhiger Strandort im Südwesten der Insel, abseits von den überfüllten

Touristenorten Kuta und Sanur. Zum Abschied abends am Strand: Kecak- oder Affentanz.

Zwölf Interessierte waren von der Vorführung begeistert und bedankten sich mit Applaus.

Sehr bedauerlich, dass nur ein „harter Kern“ die kostenlos gebotenen Vorträge besucht.

Es wäre schön wenn die Teilnehmerzahl sich erhöhen würde.

Seniorenbeirat Bonn

und

Ihre Marianne Alfter

Adventsfeier der Senioren 2003

Wie in den Jahren zuvor, trafen sich auch „2003“ 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 und auch Frau Schlebusch haben inzwischen einen neuen Aufgabenbereich; Herr Köhler weiterhin in Bonn und Frau Schlebusch in Düsseldorf. Wir bedauern diese Änderung sehr, da beide immer ein „offenes Ohr“ für die Belange der Senioren und des Seniorenbeirats hatten.

Herr Breil, Leiter der Regionalstelle Trier des Betreuungswerkes gab uns einen positiven Überblick über die weitere Zukunft der Seniorenbeiräte.

Mit den Klängen unseres beliebten Musikers Peter Meurer wurde das Kuchenbuffet eröffnet. Die Vielzahl der Kuchen war eine Augenweide.

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.

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

Auf ein Wiedersehen bei unserem nächsten Adventstreffen oder einer unserer anderen Veranstaltungen in diesem Jahr würden sich freuen,

die Mitglieder des Seniorenbeirats und

Ihre Marianne Alfter

Kennen Sie Bonn?

Die Gewinner des letzten Preisausschreibens waren Frau Annegret Rühling (Busfahrt nach Aachen) sowie Herr Horst Goj und Frau Sigrid Raffauf (Karten für ein Spiel der Telekom Baskets).

Die Lösung der drei Fragen:

1. BPM
2. 1955 (Auf dem Schild über dem Eingang steht: **AD MCMLV**
Das MCMLV ist die Jahreszahl in röm. Ziffern und heisst 1955).
3. Heute ist der Bundesrechnungshof in diesem Gebäude.

Und nun zum neuen Preisausschreiben:

1. Wie heisst diese Kirche?
2. In welcher Strasse steht sie?



Foto: Michael Küpper

Wer die Fragen
beantworten kann, hat die
Chance, einen der
nachfolgenden Preise zu
gewinnen.
**Also rufen Sie an und gewinnen
Sie.**
RufNr:
(M. Küpper)
oder
(M. Alfter)

1. Preis: Kostenlose Teilnahme an unserer Bustour zur Brohltalbahn und zur Burg Olbrück.

2. und 3. Preis: Je eine Eintrittskarte für ein Spiel der Telekom Baskets in der Hardtberghalle.

Die Eintrittskarten wurden von der Telekom Zentrale gesponsert. Unser Mitglied Heinz Ropertz wird die Karten an die glücklichen Gewinner austeilen und sich auch am Tage des Spiels persönlich um sie zu kümmern.

Ihr Michael Küpper

Der Mensch hat keine Zeit

Er hat keine Zeit, seinem Kind zu erklären,
warum es dieses und jenes gibt.

Er hat keine Zeit, seinem Partner zu sagen,
wie sehr er ihn braucht und liebt.

Er hat keine Zeit, sich um Fremde zu kümmern;
das könnte nur eigene Probleme verschlimmern.

Er hat keine Zeit, mit seinen Nachbarn zu sprechen,
vielleicht nur manchmal mit Freunden zu zechen.

Er hat keine Zeit, Sorgen von anderen anzuhören;
das könnte ihn nur in seiner Eile stören.

Er hat keine Zeit, muss viel arbeiten gehen;
keine Zeit, die Schönheit der Natur zu sehen.

Er hat keine Zeit, muss viel Geld anschaffen,
für sich, seine Familie, für das Sparkonto raffen.

Er hat keine Zeit, zu sich selber zu finden,
vielleicht den Sinn des Lebens zu ergründen.

Er hat keine Zeit zum Reden und Denken,
sitzt lieber vorm Fernsehgerät, um sich abzulenken.

Er hat keine Zeit, denn bald stirbt er schon.
Nun hat er viel Zeit - doch was hat er davon?

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 Die BKK Post 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

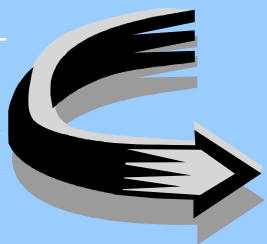
Schmitz Maria

Volbach Helga

Walbröhl Toni

Sprecherteam: Marianne Alfter
Michael Küpper

Stand: 08.2003



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