

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe, Sie sind gut in dieses Jahr gestartet. Gestatten Sie mir nur einen kleinen Rückblick. Das vergangene Jahr war geprägt von insgesamt 4 erfolgreichen Fahrten. Besonders erfreulich dabei: die Teilnehmerzahlen haben sich wieder auf „Vor-Corona-Niveau“ eingependelt. Sehr gerne sehe ich auch auf unsere Führung in St. Ulrich zurück, wo uns ein besonders engagiertes Kirchenvorstandsmitglied äußerst kurzweilig die Geschichte der Kirche und Geschichten über die Heiligen vermittelte.



Eine Führung der besonderen Art war die in der Augsburger Puppenkiste. Wir tauchten ein in unvergessene Zeiten der Jugend unserer Kinder und erfreuten uns an den Geschichten der Aufführungen der Vergangenheit, die durch unsere Gästeführerin wieder lebendig wurden. Also wenn Sie noch ein Ziel mit Ihren Enkeln suchen....

Nur Eines noch zum vergangenen Jahr: ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die unsere Arbeit wieder mit einer Spende ans Betreuungswerk unterstützt haben!

Aber lassen wir uns wieder ein auf neue Erlebnisse in diesem Jahr. Es erwartet uns eine Fahrt nach Murnau am Staffelsee, wir werden Bregenz ein wenig näher kennenlernen und den Donaudurchbruch bei Weltenburg im Herbst erleben. Endlich ist es auch unserem Horst Settgast gelungen, einen Termin mit

Compass für einen Vortrag zu vereinbaren.

Nicht zuletzt hat auch der Seniorenbeirat der Stadt Augsburg wieder ein umfang- und abwechslungsreiches Programm entwickelt, aus dem wir ein paar Punkte herausgeplückt haben.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unserer Seniorenpost. Wir sind überzeugt, es ist auch für Sie wieder etwas dabei. Und falls Sie interessante Vorschläge haben, teilen Sie uns diese gerne mit. Besonders freuen würden wir uns auch, wenn Sie in unserem Seniorenbeiratskreis mitmachen wollen!

Ihr
Seniorenbeirat Telekom Augsburg
Isolde Geiß, Sprecherin

In eigener Sache

Ständige Treffpunkte:

■ **Computerfreunde:** Das Treffen der Computerfreunde ist endgültig eingestellt.

■ **Stammtisch in Nördlingen:**
Treffpunkt ist jeweils der erste Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr im Cafe Altreuter in Nördlingen. Info Heinz Hubel 09081 9191

■ **Ruheständler treffen in Aichach:** An jedem letzten Freitag im Monat treffen sich Kollegen des Raumes Aichach um 9.30 Uhr in der TSV-Gaststätte in Aichach zu einem Weißwurst-Essen. Weitere Teilnehmer sind willkommen.

Vorsorglich weisen wir darauf hin, dass die Teilnahme an unseren Veranstaltungen auf eigene Gefahr erfolgt.

Hinweis in eigener Sache

Falls Sie eine E-Mail-Adresse besitzen, dann teilen Sie uns diese bitte mit. Sollten Sie zukünftig generell auf unsere Infos verzichten, erbitten wir Ihre fernmündliche oder schriftliche Nachricht per E-Mail mit dem Hinweis "ab sofort keine Senioren Post mehr" (Kontaktdaten siehe "Impressum"). Wenn Sie ehemalige Angehörige des FA bzw. der Telekom Augsburg kennen, die keine Infos bekommen und diese gern erhalten würden, weisen Sie bitte auf die Meldemöglichkeit bei uns hin!

Die Senioren-Post bzw. den Info-Brief erhalten alle interessierten Versorgungsempfänger der ehemaligen Telekom-NL Augsburg und der Regionalstelle des Betreuungswerks München.
Druckauflage dieser Ausgabe: ca.360 Stück. Per **Email** werden 522 Stück versandt.

Die nächste Ausgabe der Senioren-Post erscheint voraussichtlich im Oktober 2025

**Bitte beachten Sie auch unsere durch SEPA veränderte Konto-Nr. (siehe Impressum).
Falls Sie für unsere ganz spezielle Seniorenarbeit spenden wollen, nehmen wir gern bevorzugt Ihre persönliche Barspende an. Sie können dann die Zweckverwendung Ihrer Spende selbst bestimmen. Allerdings ist dann eine Spendenbescheinigung nicht möglich.**

Impressum:

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Betreuungswerk Post Postbank Telekom
Seniorenbeirat Telekom Augsburg

Sprecherin: Isolde Geiß,
Puccinistr, 2
86199 Augsburg

Email: Horst.Settgast@t-online.de

Homepage:

<https://www.bew-telekom-augsburg.de/>

Kontoverbindung:

Betreuungswerk Post Postbank Telekom
IBAN: DE57 7001 0080 0251 8648 07
BIC (SWIFT) PBNKDEFF

Mitglieder des Seniorenbeirates

Isolde Geiß	0821/9 89 99
Rosemarie Prestel	
Wolfgang Reinhard	0821/9 37 99
Christine Schick	
Horst Settgast	0821/5 67 22 62
Heinz Hubel	09081/91 91
Ortwin Stegherr	0821/709450
Irene Meier	0821/51 04 29

Ehrenmitglieder:

Werner Haibel	08205/60 1901
Johann Kraus	
Betty Ludl	

Wichtige Info

Einladung zum Vortrag von Compass

Vor einiger Zeit haben wir schon einmal einen Vortrag durch die Firma Compass angeboten, der damals schon gut besucht war. Das Thema hat nicht an Aktualität verloren, deshalb machen wir Sie und auch Ihre Angehörigen und sonstigen Helfer auf diesen neuen Vortrag besonders aufmerksam.

Compass ist eine gesetzlich vorgeschriebene Einrichtung, die die Interessen der Privatversicherten vertritt. Sie bietet kompetenten Beistand, mündliche und schriftliche Unterstützung und weist auf gesetzlich vorgesehene finanzielle Unterstützung hin.

Termin: im Herbst

Im Internet ist Compass unter www.compass-pflegeberatung.de und telefonisch unter **0800 1018800** zu erreichen.

Eine Anmeldung zum Vortrag ist nicht erforderlich.

AWO (Arbeiterwohlfahrt): Marienbader Str. 29A,
Parkplatz im nahen Riegel-Zenter in der Neuburger Str. 217
Per Bus ab Bärenwirt (Linie 21) und ab Lechhausen Schlößle (Linie 44) bis Haltestelle P+R
Hammerschmiede

Zunächst eine Info in eigener Sache: Bei unseren Fahrten im Jahr 2024 sind im Bus 2 Kappen liegen geblieben. Ein möglicher Eigentümer konnte bisher nicht ermittelt werden. Da diese aber nach unserer Fahrt (vermutlich nach Konstanz) gefunden wurden, geht das Busunternehmen davon aus, dass sie jemand aus unserer Gruppe gehören. Wir werden die Kappen also bei unseren Fahrten im Jahr 2025 dabei haben und hoffen, sie finden ihren jeweiligen Besitzer.

Reisen ☺ Ausflüge ☺ Wanderungen ☺ Veranstaltung

Fahrt nach Murnau Donnerstag, 15. Mai 2025

Murnau a. Staffelsee ist die zweitgrößte Gemeinde im Landkreis Garmisch-Partenkirchen und Zentrum der Region Blaues Land. Murnau hat Tradition: Schon im Mittelalter unterhielt dieses Handelszentrum wichtige Beziehungen nach Europa. Noch heute ist die Gemeinde geprägt durch internationale Verbindungen: Mittelständische Unternehmen und große Gesundheitseinrichtungen mischen auf den Märkten der Welt mit. Auch die Bürgerinnen und Bürger pflegen Beziehungen zu Freunden in ganz Europa und darüber hinaus. Und nicht zuletzt sorgen Touristen aus mehr als zehn Nationen für ein offenes und buntes gesellschaftliches Leben. Diese quirlige Stadt lernen wir bei einem Rundgang kennen. Vorher aber genießen wir den See und die Landschaft bei einer Rundfahrt über den Staffelsee. Zum Essen kehren wir in den Gasthof „Stern“ in Seehausen ein, bevor wir nach Murnau weiterfahren.

Termin: 15. Mai 2025

Abfahrt: 08.00 Uhr mit Egenberger-Bus ab Plärrergelände

Rückkunft: ca. 19.00 Uhr

Preis: **35,00 €**

einuzahlen auf das Konto von Isolde Geiß, IBAN DE51 7209 0900 8176 9306 03 bis 3 Tage vor der Fahrt

Anmeldung: per Mail / Internet oder telefonisch bis spätestens **15. April** bei Irene Meier oder Isolde Geiß, Tel. 0821/9 89 99

Organisation: Irene Meier, Tel. 0821/51 04 29



Blick zur Kirche



Fußgängerzone

Reisen ☺ Ausflüge ☺ Wanderungen ☺ Veranstaltung

Fahrt nach Hörbranz / Bregenz Donnerstag, 26. Juni 2025

Wer Bregenz hört, denkt in erster Linie an die Bregenzer Festspiele auf der bekannten Seebühne, oder an den Pfänder, von dem man einen wunderschönen Ausblick auf den gesamten Bodensee hat. Bregenz hat aber noch mehr zu bieten: Die ersten Siedlungen im Gebiet des heutigen Bregenz entstanden bereits etwa 1500 v. Chr. Die Oberstadt (Altstadt) liegt innerhalb des etwa rechteckigen Mauergevierts der Stadtmauern aus dem 13. bis 16. Jahrhundert, die noch zum größten Teil erhalten sind. Bregenz kann also auf eine sehr lange Geschichte zurückblicken, deren Spuren noch überall erhalten sind. Wir wollen ein wenig mehr über die Hauptstadt des österreichischen Bundeslandes Vorarlberg erfahren. Auf dem Weg dahin machen wir noch Station in der Schnapsbrennerei Prinz in Hörbranz. Nach einer Führung werden wir im benachbarten Gasthaus Rose das Mittagessen einnehmen, bevor wir nach Bregenz weiterfahren.

Termin: 26. Juni 2025
Abfahrt: 7.30 Uhr mit Egenberger-Bus ab Plärrergelände
Rückkunft: ca. 19.00 Uhr
Preis: **32,00 €**

eininzahlen auf das Konto von Isolde Geiß, IBAN DE51 7209 0900 8176 9306 03 bis 3 Tage vor der Fahrt

Anmeldung: per Mail / Internet oder telefonisch bis spätestens **15. April** bei Isolde Geiß,
Tel. 0821/9 89 99

Organisation: Isolde Geiß

Fahrt nach Kelheim / Weltenburg Donnerstag, 18. September 2025

Diesen Tag lassen wir gemütlich angehen. Bevor wir in Kelheim zur Schiffsanlegestelle fahren, machen wir zunächst einen Abstecher zur Befreiungshalle. Die Befreiungshalle auf dem Michelsberg bei Kelheim zählt zu den bedeutendsten Bauwerken des 19. Jahrhunderts in Deutschland. Erbaut von König Ludwig I. und entworfen von Leo von Klenze. Sie ist eines der großen, architektonisch konzipierten Nationaldenkmäler, in dieser Hinsicht nur vergleichbar mit der ebenfalls von Klenze errichteten Walhalla bei Regensburg, dem Völkerschlachtdenkmal und dem Kyffhäuserdenkmal. Wir nehmen uns ein wenig Zeit, dieses Bauwerk auf uns wirken zu lassen. Anschließend führt uns unser Weg zur Anlegestelle und per Schiff durch den Donaudurchbruch nach Weltenburg. Nach dem Mittagessen in der Klosterschänke werden wir die Klosterkirche bei einer Führung näher kennenlernen. Anschließend bleibt genügend Zeit für einen abschließenden Kaffee (oder ein Eis). Der Bus erwartet uns dann am ca. 400 m entfernten Klosterparkplatz, wo wir gegen 17.00 Uhr die Heimfahrt antreten.

Termin: 18. September 2025
Abfahrt: 7.30 Uhr mit Egenberger-Bus ab Plärrergelände
Rückkunft: ca. 19.00 Uhr
Preis: **38,- €**

eininzahlen auf das Konto von Isolde Geiß, IBAN DE51 7209 0900 8176 9306 03 bis 3 Tage vor der Fahrt

Anmeldung: per Mail / Internet oder telefonisch bis spätestens **15. April** bei Ortwin Stegherr
oder Isolde Geiß, Tel. 0821/9 89 99

Organisation: Ortwin Stegherr, Tel. 0821/70 94 50

☺ Info ☺

Computerfreunde

Da seit einigen Jahren kein Treffen der Computerfreunde mehr möglich war, ist es nun an der Zeit, den Computer-Stammtisch aufzulösen.

Seit Frühjahr 2006 haben wir uns regelmäßig einmal im Monat getroffen um die kleinen und großen Probleme mit unseren PC's zu besprechen. Dank dem umfassenden Fachwissen unseres Kollegen Klaus Selsam war es eigentlich immer möglich zu einer Lösung zu kommen. Heute bietet das Internet viele Vorschläge zu allen Problemen mit PC's an, so dass die Einstellung des Stammtisches gerade zur rechten Zeit kommt. Es hat viel Spaß gemacht. Vielen Dank an alle die mit dabei waren.

Wolfgang Reinhard

hier noch ein Bericht zum FeV Treffen.



Am 21. November 2024 fand wieder unser jährliches FeV Treffen statt. Es kamen 19 Kollegen, wobei sich einige wegen Krankheit entschuldigt haben. Ich glaube dass sich der Beginn um 17:00 Uhr in Anbetracht der Witterung bewährt hat. Die Bewirtung in der "Alten Schmiede" war wie immer sehr gut. Nach intensiven Gesprächen untereinander brachen wir gegen 21:00 Uhr mit dem Versprechen uns nächstes Jahr wiederzutreffen auf. Es war ein kuzweiliger Abend und nochmals Danke für Euer Kommen

Euer Klaus

Aus dem Programm des Seniorenbeirats Augsburg

Theater neu entdecken

Besuch einer Theaterprobe

Mittwoch, 26. März 10:00 Uhr – martini-Park

„Nora“ – Schauspiel

Anmeldung ab 12. März

Mittwoch, 07. Mai 10.00 Uhr – Altes Rock Café Eingang

„Wonderland Ave“ – Schauspiel & Digitaltheater

Anmeldung ab 23. April

Mittwoch, 04. Juni 10.00 Uhr – Freilichtbühne Eingang A

„Evita“ – Musical

Anmeldung ab 21. Mai

Der Besuch ist kostenfrei – Anmeldung über die Veranstaltungshotline unter der Nummer 0821 / 324 4331 (Montag bis Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr) ist erforderlich!

Waldcafé 60+

Das Waldcafé 60+ bietet kurzweilige und informative Nachmittage in der Natur der städtischen Schutzgebiete an. Jeder Nachmittag ist einem bestimmten Thema gewidmet. Es werden auch Exkursionen angeboten. Themen, Termine, Veranstaltungsorte sowie die Kontakte für die Anmeldung entnehmen Sie bitte dem Halbjahresprogramm des Seniorenbeirates der Stadt Augsburg.

Sommerkonzert mit den Augsburger Philharmonikern

Montag, 21. Juli 2025 im martini-Park

Beginn: 15.00 Uhr

zum Einheitspreis von 25,00 €. Mit dem Kauf eines Tickets ist die kostenlose Nutzung des AVV verbunden.

Weitere Veranstaltungen können Sie dem Halbjahresprogramm des Seniorenbeirates der Stadt Augsburg entnehmen, das in der Bürgerinformation am Rathausplatz Augsburg ausliegt.

Wir machen eine Zeitung für Senioren, hast du mir ein paar Typs was Senioren nicht tun sollen. Frage an KI

Das ist eine wunderbare Initiative! Hier sind einige Typs, was Senioren vermeiden sollten:

1. **Schwere körperliche Belastungen:** Zu viel körperliche Anstrengung kann zu Verletzungen führen. Leichtere Aktivitäten wie Spaziergänge und sanfte Übungen sind oft besser geeignet.
2. **Ungeeignetes Schuhwerk:** Schuhe ohne guten Halt oder mit hohen Absätzen können leicht zum Stolpern oder Umknicken führen.
3. **Selbstmedikation:** Medikamente sollten immer nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden, um Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zu vermeiden.
4. **Isolation:** Soziale Kontakte sind wichtig, um geistig und emotional gesund zu bleiben. Regelmäßige Treffen mit Freunden und Familie sind förderlich.
5. **Unzureichender Schlaf:** Ausreichende Ruhezeiten sind entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden.
6. **Gefährliche Haushaltsumgebungen:** Stolperfallen wie lose Kabel oder rutschige Böden sollten vermieden werden.
7. **Finanzielle Risiken:** Überschuldung oder unüberlegte Investitionen können finanzielle Probleme verursachen.

Im Gedenken

Gebauer	Walter	23.10.23
Städele	Josefine	22.12.23
Weinmeyer	Hermann	05.01.24
Diemer	Hugo	08.01.24
Schweizer	Erich	17.01.24
Lukow	Hristo	14.02.24
Grob	Dagmar	17.02.24
Uhl	Peter	06.03.24
Riebesehl	Horst	11.04.24
Fuchs	Richard	05.05.24
Werner	Margarete	01.06.24
Wagner	Reiner	14.06.24
Mayer	Hannelore	29.09.24
Brand	Willi	15.10.24