

# Senioren-Post

Info-Magazin für Seniorinnen und Senioren von  
Post und Telekom Bremen



Ausgabe Juni 2025

# Inhaltsverzeichnis

Titel.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
Impressum.....	3
Wichtige Telefonnummern und Adressen .....	4
Ihre Redaktion .....	5
Internetauftritt unseres Seniorenbeirates .....	6
Berichte vom Wandern, Radfahren und Klönen und Schmunzeln.....	7
Veranstaltungen 2025 .....	8
Reisebedingungen .....	9
Tagesfahrt zur Baumkuchenstadt Salzwedel.....	10
Für 5 Tage zur Sonneninsel Usedom .....	11
Tagesausflug zum Seefisch-Kochstudio in Bremerhaven .....	12
Zwei Tage zum Advent in Boltenhagen .....	13
Adventsfeier in Seekamps Gasthaus in Hemelingen .....	14
2026, 5 Tage Bodensee Dreiländereck, jetzt schon anmelden.....	15-16
Rückblicke.....	17-19
Vermischtes .....	20-21
Nachrufe.....	22



# Impressum

**Herausgeber:** Seniorenbeirat Post – Telekom Bremen  
**Redaktion:** Lothar Janssen  
**Gestaltung:** Lothar Janssen  
**Druck:** Betreuungswerk Post-Postbank-Telekom  
**Auflage:** 1000 Stück  
**Erscheinung:** 1 bis 2x jährlich



Der Versand erfolgt kostenlos an die bekannten Adressen. Ihre Anregungen, Beiträge und Leserzuschriften sind erwünscht und werden gerne berücksichtigt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge teilen nicht die Meinung der Redaktion.

**Postanschrift: Seniorenbeirat Post – Telekom Bremen, Neuenstr. 76 – 80, 28195 Bremen**

## Der Seniorenbeirat:

Anke Häger	Tel.: (04242) 7254	Reisen, Ausflüge
Lothar Janssen	Tel.: (0421) 832 321	Beiratssprecher, Kassenführer, Seniorenzeitung, Kartei, ...
Christa Lehndorf	Tel. (0421):2052877	Theater Bremerhaven
Bärbel Seidel	Tel.: (0421) 1650724	Neigungsgruppen, Veranstaltungen

## Die Neigungsgruppen: (Bei Interesse sprechen Sie mit den Gruppenleiterinnen bzw. Gruppenleitern!)

Jürgen Hartmann	Tel.:(04208) 91858	Radwandergruppe
Arthur Roselius	Tel.: (04221) 201 59	Radwandergruppe
Bärbel Seidel	Tel.: (0421) 1650724	Wandergruppe
Uwe Häring	Tel.: (0421) 589 509	Wandergruppe
Lothar Janssen	Tel.: (0421) 83 23 21	„PC – Club“

# Wichtige Telefonnummern und Adressen



**Postanschrift                      Besucheradresse                      Sprechzeiten**  
**Bitte rufen Sie den zuständigen Versorgungsservice bzw. Rentenservice an. Die  
 Telefonnummer ist auf der Bezügemitteilung im oberen Teil angegeben. Falls Sie diese  
 nicht zur Hand haben, erhalten Sie hier die Kontaktadressen.**

<b>Versorgungsempfänger Beamte</b> Tel.: 0711 8820 9966 (auch aus dem Ausland) FAX: 0711 1356 4439 E-Mail: Versorgung@banst-pt.de	<b>Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost Postfach 445 53244 Bonn</b> (alle Schreiben mit Angabe der Personalnummer)	Mo-Fr 8.00 bis 12.00 Uhr
---	---	--------------------------

<b>Betreuungsstelle Für Rentner Post AG und Postbank AG</b> Rentner.service@telekom.de Tel.: 0221 5692 444	<b>Deutsche Post AG (Altersrente) Niederlassung Renten-Service 13497 Berlin</b>	Mo-Do 8.00 bis 18.00 Uhr Fr 8.00 bis 16.00 Uhr
--	---	---

<b>Betreuungsstelle für Rentner Post AG und Postbank AG (Angestellte + Arbeiter)</b> Tel.: 0711 54060-293	<b>Deutsche Post AG (Betriebsrente) NL Renten-Service Postfach 10 60 18 70049 Stuttgart</b>	Mo – Fr 7:00 – 14:00 Uhr
--	---	--------------------------

<b>Betreuungsstelle für Rentner Telekom</b> Tel.: 0800 330 7571 Rentner service@telekom.de (für alle Renten)	<b>Deutsche Telekom Services Europe GmbH HR Kundenservice Rentnerservice Postfach 40 01 63 50831 Köln</b>	Mo-Fr 7.30 bis 16.00 Uhr
---	---	--------------------------

<b>Postbeamten- krankenkasse</b> Telefon: 0711 346 529 96 Fax: 0711 346 529 98 E-Mail: service@pbeakk.de Tel. Pflegevers.: 0711 9744 97222	<b>Postbeamtenkrankenkasse 70467 Stuttgart</b>	Mo-Do 07.30 bis 18.00 Uhr Fr 7.30 bis 16.00 Uhr
--	--	--

<b>Barmer</b> Tel.: 0800 333 1010 E-Mail: service@barmer.de	<b>Barmer 42266 Wuppertal</b>	Mo,Di,Do 9.00 bis 17.00 Uhr Mi, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr
---	-----------------------------------	--

<b>Betreuungswerk</b> Tel.: 0711 9744 13605 FAX 0228 9742 102 mail@betreuungswek.	<b>Betreuungswerk Post Postbank Telekom Nauheimer Straße 98 70372 Stuttgart</b>	<b>Spendenkonto</b> IBAN:DE60 6001 0070 0001 1907 03 BIC PBNKDEFF
--	---	---

<b>Erholungswerk</b> Tel.: 0711 9744 12825	<b>Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V. Postfach 500320 70333 Stuttgart</b>	Mo-Fr 9.00 bis 16.00 Uhr
---	---	--------------------------

**Seniorenbeirat Post-Telekom Bremen** Internetauftritt: [www.Seniorenbeirat-Post-Telekom-Bremen.de](http://www.Seniorenbeirat-Post-Telekom-Bremen.de)

# Ihre Redaktion



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Wir haben uns viel Mühe gegeben und Angebote über Reisen Tagesausflüge und Kurztrips für Sie in dieser Ausgabe zusammengestellt. In der Rückschau finden Sie Berichte von den vergangenen Aktivitäten und die „Schreiber“, haben dabei auch Stimmungen eingefangen und zu Papier gebracht.

Durch längere Krankheit im Beiratsgremium muss die anfallende Arbeit nun von weniger Beiratskollegen erledigt werden. Wenn also in der Seniorenzeitung nicht alles wie gewohnt zu finden ist, bitten wir um Ihr Verständnis und es wäre schön, wenn wir Unterstützung von Ihnen bekommen würden.

Die Spendensammlung bei unserer Adventsfeier hat eine Summe von 110,95 zusammengebracht und wir haben 120 € an das Betreuungswerk für die Waisenbetreuung überwiesen. Vielen Dank auch im Namen des Betreuungswerks.

Unsere Seniorenbeiratskollegen Gertrud und Franz-Josef Rütering haben nun aus Altersgründen leider ihre Mitarbeit für den Beirat aufgeben müssen. An dieser Stelle danken wir Ihnen ganz herzlich für die seit vielen Jahren ehrenamtlich geleistete Arbeit.

*Lothar Janssen*

## UNSER SPENDENKONTO

Betreuungswerk Post Postbank Telekom

IBAN: DE60 6001 0070 0001 1907 03

Postbank Stuttgart

# Internetauftritt unseres Seniorenbeirates

Liebe Seniorinnen und Senioren!

[www.Seniorenbeirat-Post-Telekom-Bremen.de](http://www.Seniorenbeirat-Post-Telekom-Bremen.de)



ist die Internetadresse des Seniorenbeirates. Wir, der Seniorenbeirat, werden uns bemühen aktuelle Veränderungen und Neuigkeiten zeitnah in den Internetseiten zu veröffentlichen.

**Der Internetauftritt hat sich verändert, schauen sie mal rein.**

Neben den Aktualisierungen werden die geplanten Veranstaltungen des Beirats in wenigen Sätzen vorgestellt. Sie haben auch die Möglichkeit, Buchungen von vielen Veranstaltungen über die Internetseite vorzunehmen. Berichte von den vergangenen Unternehmungen können Sie jetzt im Internet nachlesen.

Natürlich wird es die gewohnten Informationsmöglichkeiten (Seniorenzeitung und kurzfristige Veranstaltungshinweise) auch weiter geben. Über eine rege Nutzung der Seiten würden wir uns sehr freuen.

*Ihr Seniorenbeirat*



# Platz für Berichte vom Wandern, Radfahren oder Klönen und Schmunzeln

Von den Neigungsgruppen treffen sich viele zum Wandern, Radeln und Essen in gemütlicher Runde. Wandern und Radeln wird weniger und das was bleibt ist auch wichtig.



Leider haben wir keinen Bericht für die Seniorenpost bekommen.

# Veranstaltungen 2025

## Übersicht

Tagesfahrt	zur Baumkuchenstadt Salzwedel	13.08.2025
5 Tage	nach Usedom	21.- 26.09.2025
Tagesausflug	Zum Seefischkochstudio in Bremerhaven	24.10.2025
Zwei Tage zum	Advent in Boltenhagen	04.+ 05.Dez.2025
Adventsfeier	Seekamps Gasthaus	Do. 11.Dez. 2025
2026	5 Tage zum Bodensee, Dreiländereck	07.06. bis 11.06.26

**Wichtig! Melden Sie sich bitte rechtzeitig zu den Angeboten an.**

**Beachten Sie bitte die Hinweise bei den Einzelausschreibungen, insbesondere zu den Anmeldungen. Grundsätzlich gilt: Tagesfahrten, Nachmittagsfahrten, Besichtigungen bitte telefonisch beim Seniorenbeirats-Verantwortlichen anmelden.**

Bitte den Zahlbetrag auf das Seniorenbeiratskonto

überweisen: **SBR Post-Telekom Bremen**

**IBAN: DE18 2001 0020 0026 8782 06**

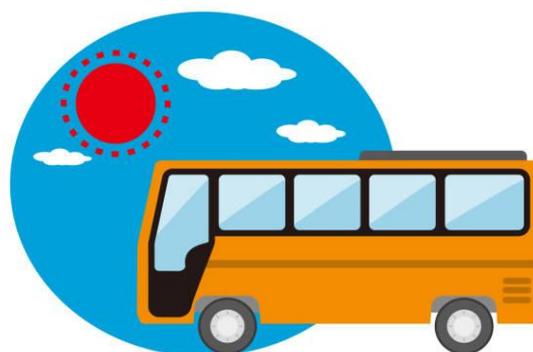
**Den Verwendungszweck für: nicht vergessen!**

**Mehrtagesfahrten** bitte telefonisch oder schriftlich beim Seniorenbeirats-Verantwortlichen anmelden (siehe Ausschreibungen!). Bestätigung und Zahlungsaufforderung erhalten Sie vom beteiligten Reiseunternehmen.

**Melden Sie sich rechtzeitig an!**

**Info-Blatt-Auflage 1000 Stück.**

**Wir erreichen viele Leserinnen und Leser!**



# Reisebedingungen

Mit der Teilnahme an unseren Veranstaltungen erklären sich die Teilnehmer mit folgenden Bedingungen einverstanden:

Gruppenbilder/kleine Video-Filme von unseren Veranstaltungen können im Internet auf der Homepage des Seniorenbeirates veröffentlicht werden. Die Auswahl der Bilder/Filme wird sehr sorgfältig vorgenommen. Es werden ohne Erlaubnis weder Bildunterschriften angebracht noch Namensnennungen in den Berichten vorgenommen. Eine Identifizierung der abgebildeten Personen außerhalb des Kreises unserer Seniorinnen und Senioren ist damit nahezu unmöglich.

Unsere Veranstaltungen werden grundsätzlich kostendeckend kalkuliert und teilen sich in Fixkosten (Busanmietung, Führungen u. ä.) sowie variable Kosten wie Eintrittsgelder usw. auf. Im Falle eines Reiserücktritts (bei Tagesfahrten) werden die unverbrauchten variablen Kosten wie Eintritt usw. zurückerstattet.

Mehrtagesreisen werden über externe Veranstalter durchgeführt, welche auch das Inkasso vornehmen. Dabei ist der Seniorenbeirat nur Vermittler und kein Veranstalter bzw. Vertragspartner. Eine Reiserücktrittskostenversicherung (RRV) wird in einigen Fällen gegen Gebühr angeboten bzw. ist im Reisepreis bereits enthalten. Es gelten die Stornierungsbedingungen des jeweiligen Veranstalters. Nähere Informationen enthalten unsere Schreiben zur jeweiligen Reise. Wird vom Veranstalter keine RRV angeboten, können die Stornierungskosten durch eine eigene RRV minimiert werden.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen geschieht auf eigene Gefahr. Eine Haftung des Seniorenbeirates ist ausgeschlossen.

Falls erforderlich, werden unsere Reisebedingungen zeitnah angepasst.

Es gilt die jeweils im Internet veröffentlichte Fassung.

Stand: 16.01.2016

[www.seniorenbeirat-post-telekom-bremen.de](http://www.seniorenbeirat-post-telekom-bremen.de)

# Salzwedel mit Baumkuchen

Termin: Mittwoch, der 13.08.2025

## 09:00 Uhr Abfahrt ab Fernbusterminal Bremen

12:00 Uhr Vorführung in der Baumkuchenfabrik mit Verkostung ( Dauer ca. 1 Std.)

Danach etwas Zeit zur freien Verfügung ( z. B. zum Bummel oder für einen Spaziergang)

15:30 Uhr Kaffeegedeck mit Baumkuchen im Kulti Salzwedel

Ca. 16:30 Uhr Rückfahrt nach Bremen

Ca. 19:15 Uhr Ankunft in Bremen am Fernbusterminal

## Was uns erwartet:

Malerische Kopfsteinpflastergassen, liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser und eindrucksvolle Backsteinbauten prägen das Salzwedeler Stadtbild. Einst nahe der innerdeutschen Grenze in einer



Art Dornröschenschlaf verharret, erblühte Salzwedel nach der Wiedervereinigung und trägt heute wieder die Bezeichnung Hansestadt und ist Mitglied im internationalen Hansebund der Neuzeit. Wussten Sie schon, dass Salzwedel eine Hansestadt ist? Bekannt ist Salzwedel durch seinen Baumkuchen. Schon seit 1807 wird das Baumkuchen Original - Rezept von Generation zu Generation weitergegeben. Kommen Sie mit uns und probieren Sie!

## Unsere Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus

Baumkuchenvorführung (Baumkuchenfabrik Hennig)

Verkostung

Möglichkeit zum Einkauf

Baumkuchengedeck mit Kaffee/Tee im Cafe Kulti

Zeit zur freien Verfügung in Salzwedel

**Preise pro Person: 56,00 €**

Die Reise wird durchgeführt von

*Kemper Reisen mit Herz*



Anmeldung bis zum 13.07.2025 bei:

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

Kontoverbindung: SBR Post-Telekom Bremen: IBAN: DE18 2001 0020 0026 8782 06

Verwendungszweck: **Salzwedel**

# Die Sonneninsel Usedom

## vom 21.-26. September 2025

Entdecken Sie mit uns die Sonneninsel Usedom. Untergebracht sind Sie in Mellenthin also im Mittel-Punkt der Insel im Wasserschloss Mellenthin. Diese ehrwürdige Schlossanlage aus dem Jahre 1575 liegt mitten im Naturpark Insel Usedom. Das Wort "Mellenthin" stammt aus dem slawischen und bedeutet "Mittelpunkt". Genau dort, im Mittelpunkt der Insel Usedom, befindet sich das Wasserschloss Mellenthin. Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet & Abendessen in der Schloss Brauerei. Brauwasser auf dem Zimmer und ein Bier-Probierbrett zur Begrüßung. Freie Nutzung des Wellnessbereiches und 30 % Greenfee auf den benachbarten Golfplätzen. Von diesem Mittelpunkt erkunden Sie an den ersten zwei Tagen die Insel mit einer Inselrundfahrt, ein Guide zeigt Ihnen die schönsten Ecken. Inselrundfahrt Usedom I Die Insel Usedom bietet vielfältige Landschaften. Lernen Sie die mondänen Kaiserbäder sowie das ruhige, verschlafene Hinterland mit seinen Dörfern kennen. Inselrundfahrt Usedom II Die Tour beginnt mit dem Besuch des HTI in Peenemünde, der Wiege der Raumfahrt und führt über Karlshagen, Zinnowitz und Koserow bis hin zu den Kaiserbädern. Das nächste Highlight steht schon in den Startlöchern, es geht nach Anklam, hier wartet ein Naturführer mit einem Charterschiff auf der Peene. Ein Charterschiff für ungetrübten Naturgenuss! Es ist komfortabel, großzügig gestaltet und umweltfreundlich unterwegs. Das Schiff verfügt über Platz für ca. 30 Gäste, die im gemütlichen und beheizbaren Salon mit großen Panoramafenstern Platz nehmen können. Vom großen Sonnendeck bietet sich Gästen ein grandioser Blick in die Weite der Flusslandschaft. Eine Kremserfahrt darf nicht fehlen! Ab Ahlbeck, mit 2 PS und Informationen zur Insel durch den Naturpark Usedom zum Wolgastsee mit Pause und Kaffee & Kuchen. Wie die Zeit vergeht, nun heißt es schon wieder Abschied nehmen, bei einem Kleinen Zwischenstopp auf der Heimreise, machen wir in Schwerin am Schloss eine Schifffahrt. 90 Minuten Rundfahrt ab Schloss. Nach diesem schönen Nachmittags-Törn fahren wir zurück in die Heimat.



### Leistungen:

- Fahrt im 5\* Class Reisebus
- Anreise mit Zwischenstopp in Wismar
- 5 Übernachtungen mit Frühstück & Halbpension im Wasserschloss Mellenthin auf Usedom.
- Freie Nutzung des Wellnessbereichs
- 30 % Greenfee auf den benachbarten Golfplätzen
- Zwei Tage Insel-Führung
- Fahrt mit Hausboot & Naturführer
- Planwagenfahrt rund um den Wolgastsee inkl. Kaffeetrinken
- Schifffahrt in Schwerin

**Preis: Pro Person im Doppelzimmer: 868,- Euro**

**Preis: Pro Person im Einzelzimmer: 1013,- Euro**

Bitte beachten Sie, dass eine Reiseversicherung nicht im Preis inkludiert ist!



**Anmeldung bei Anke Häger, Tel.Nr.: 04242-7254, Handy: 01728141320,  
anke.haeger@t-online.de  
Anmeldeschluss ist der 10. August 2025**

# Seefischkochstudio

**Termin ist der Freitag, 24. Oktober 2025**

Abfahrt ist um **09:00 Uhr** am Fernbusterminal, Bremen, Rosa Parks Ring, 28199 Bremen.  
Dass ist das neue Busterminal. (Bus-Kochendörfer)

Auf vielfachen Wunsch fahren wir wieder zum Fischessen ins Seefischkochstudio Bremerhaven mit einem Kochvortrag und mit kalt/warmen Fischbüfett.



Das Seefischkochstudio bietet eine Erlebnistour rund um den Seefisch. Ein einstündiger Kochvortrag mit Tipps, viele Seefische zum Bestaunen, Tricks für die Zubereitung von frischen, geräucherten und gefrorenen Fischen erwartet Sie. Auch kalte Platten aus Neptuns Reich kommen nicht zu kurz! Das ganze wird abgerundet durch ein leckeres Fischessen in gemütlichen Räumen der Lehrküche.

Nach dem Essen können Sie am Schaufenster Bremerhaven bleiben und wer möchte, kann Fisch kaufen.

Natürlich werden wir auch Gelegenheit zum „Kaffeisieren“ haben.

Rückfahrt ca. 16:00 Uhr nach Bremen

Kosten: 48,75 € Für Fischessen und Busfahrt

**Anmeldung bis zum 24.09.2025 bei:**

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

**Kontoverbindung:**

SBR Post-Telekom Bremen: IBAN: DE18 2001 0020 0026 8782 06

Verwendungszweck:

**Seefisch**

# Advent in Boltenhagen

Donnerstag, 4.12.2025 - Freitag 5.12.2025  
Sinnliche Vorweihnachtszeit im Ostseebad

Entdecken Sie die landschaftliche Schönheit und die kulinarischen Genüsse im winterlichen Ostseebad Boltenhagen, dem zweitältesten Seebad an der Ostseeküste mit Strandpromenade.

## 1.Tag: Anreise nach Boltenhagen

Nach einer entspannten Fahrt erreichen Sie den idyllisch gelegenen und weihnachtlich geschmückten Tarnewitzer Hof. Hier werden Sie bereits vom Weihnachtsmann mit herrlichem Glühwein und ofenfrischen Stollen begrüßt. Nachdem Sie Ihre Zimmer bezogen haben, werden Sie mit Torte und weihnachtlichem Blechkuchen sowie Kaffee und Tee verwöhnt. Ein Adventsprogramm rundet das weihnachtliche Kaffeetrinken ab. Vor dem Abendessen unternehmen Sie noch eine entspannte Fackelwanderung, begleitet von herrlich winterlicher Ostsee-luft. Am Abend treffen Sie sich zum „weihnachtlichen Entenschmaus“. Um den Abend abzurunden, freuen Sie sich auf den Auftritt eines „Mecklenburger Alleinunterhalters“.

## 2. Tag: Rückreise und Weihnachtsmarkt Lübeck

Nach dem ausgiebigen Frühstück heißt es Abschied nehmen und Sie fahren auf der Heimreise zuerst nach Lübeck, Die Weihnachtsstadt des Nordens mit ihren prachtvollen Kirchen, festlich geschmückten Straßen und Plätzen, heimeligen Gassen und feinen Kunsthandwerkermärkten lädt zu einem stimmungsvollen Bummel ein. Im Herzen der Lübecker Altstadt erwartet Sie eine bunte Geschenkewelt. Einkaufen oder sich einfach nur inspirieren lassen, dafür ist Lübeck der perfekte Ort.

## Ihr Hotel:

Die familiengeführte Hotelanlage Tarnewitzer Hof im Ostseebad Boltenhagen befindet sich in ruhiger Lage nur wenige Minuten vom Ostseestrand entfernt und in direkter Nachbarschaft zu den Salzwiesen. Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer sind mit Bad oder Dusche/ WC, TV und Telefon ausgestattet.

## Im Reisepreis enthalten:

- \* Fahrt im erstklassigen Fernreisebus
- \* 1 x Übernachtung
- \* 1 x Frühstück
- \* Begrüßung mit Stollen und würzigem Glühwein
- \* Kaffeebuffet mit Torte, Kuchen und Programm
- \* 1 x Abendessen mit Entenbuffet
- \* Fackelwanderung
- \* Abendprogramm mit Alleinunterhalter
- \* Besuch Weihnachtsmarkt Lübeck

**Preis: ab 30 Pers.: 249,00 € pro Person Einzelzimmerzuschlag: 29,00€**

Die Kurabgabe ist zahlbar vor Ort

In dieser Reise ist keine Reiserücktrittskostenversicherung enthalten. Auf Wunsch können wir für Ihre Gruppe eine Reiserücktrittskostenversicherung bei der Hanse Merkur Versicherung abschließen. Die Versicherungsprämie beträgt 3% vom Reisepreis, wenn mindestens 10 Reiseteilnehmer diese Versicherung abschließen.

**Die Reise wird durchgeführt von der Firma Neubauer Touristik GmbH, Programmänderungen vorbehalten**

**Anmeldung bei Anke Häger 04242 7254  
bis zum 11.09.2025**

# Einladung zur Adventsfeier

## Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir laden Sie herzlich wieder in **Seekamp's Gasthaus** zu unserer diesjährigen Adventsfeier ein. Lassen Sie uns gemeinsam die besinnliche Zeit genießen und bei Kaffee, Torte und weihnachtlichen Kuchen gemütlich beisammen sein. Und wenn Sie Lust haben, dürfen Sie auch gerne wieder etwas Weihnachtliches zum Besten zu geben.

**Datum: am Donnerstag, den 11. Dezember 2025**

**Zeit: 15:00 Uhr**

**Ort: Seekamp's Gasthaus, Hemelinger Heerstraße 27, 28309 Bremen-Hemelingen**

**Kosten: 8,50 € pro Person**

Für Ihre Anreise haben wir dieses herausgesucht.

### **Anfahrt:**

Mit dem Auto: Wenige Parkmöglichkeiten finden Sie direkt vor dem Gasthaus.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Die Buslinien 40, 41 vom Weserwehr und 44 vom Bahnhof Mahndorf halten an den Haltestellen Brünsweg und Marschstraße in der Hemelinger Heerstraße, von dort sind es nur wenige Gehminuten bis zum Gasthaus. Der Bahnhof Mahndorf ist die Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 1.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit!

*Herzliche Grüße,  
Ihr Seniorenbeirat*



©www.ClipartsFree.de

**Anmeldung bis zum 11. November 2025 bei:**

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

**Kontoverbindung:**

SBR Post-Telekom Bremen: IBAN: DE18 2001 0020 0026 8782 06

Verwendungszweck:

**Advent**

# Bodensee – Dreiländereck

Wir wollen mit Ihnen, den Senioren Post-Telekom Bremen und den Senioren der Stadt Syke, zum Bodensee nach Lindau – Bregenz und Schaffhausen.  
von Sonntag, 07.06.2026 bis Donnerstag, 11.06.2026

**Abfahrt: 05:30 Uhr Busbahnhof Bremen, Fernbusterminal Rosaparkring 11-15**  
**Abfahrt: 06:15 Uhr Syke, Parkplatz Kaufhaus Jawohl in der Waldstraße 14**



Der Bodensee, im Volksmund auch „Schwäbisches Meer“ genannt, ist Deutschlands größter Binnensee und eines der beliebtesten touristischen Ziele Deutschlands. Dazu trägt nicht nur die Schönheit der Landschaft und Orte bei, sondern auch das günstige Klima und die Vielseitigkeit der Region. Ausflüge in die romantische Schweiz, in die Bergwelt der österreichischen Alpen und zur malerischen Inselstadt Lindau runden den Urlaub ab.

## 1. Tag: Anreise

Sie fahren nach Uhldingen am Bodensee. Hier empfängt Sie das Hotel Storchen mit einem Begrüßungsgetränk. Nach dem Zimmerbezug erwartet Sie ein gemeinsames Abendessen.

## 2. Tag: Friedrichshafen

Der heutige Ausflug führt Sie zunächst nach Friedrichshafen. Hier haben Sie die Möglichkeit zum Besuch des Zeppelin Museums. Es bietet die weltweit umfangreichste und bedeutendste Sammlung zur Geschichte und Technik der Zeppelin-Luftschiffahrt. Am Nachmittag unternehmen Sie einen Besuch auf der Blumeninsel Mainau.

## 3. Tag: Schaffhausen – Rheinfall

Heute unternehmen Sie einen Ausflug in die Schweiz - nach Schaffhausen. Die Stadt zählt zu den reizvollsten Orten der Schweiz und hat sich den mittelalterlichen Charakter weitgehend bewahrt. Mit Ihrem ortskundigen Vagabund Reiseleiter besuchen Sie Europas mächtigsten Wasserfall – den Rheinfall.



#### 4. Tag: Lindau – Bregenz

Die malerische Inselstadt ist einer der Hauptanziehungspunkte am Bodensee. Die wohl bekannteste Sehenswürdigkeit in Lindau ist die Lindauer Hafeneinfahrt, das Wahrzeichen der Stadt mit der sechs Meter hohen Löwen-Statue sowie dem neuen 33 Meter hohen Leuchtturm mit einem atemberaubenden Rundumblick.



Anschließend Weiterfahrt zur Festspielstadt Bregenz in Österreich. Historische Bauten und traditionelle Wahrzeichen zeigen Bregenz in all seinen Facetten.

#### 5. Tag: Rückreise

Voller neuer Eindrücke im Gepäck treten Sie die Heimreise an.

#### Ihr Hotel:

Das Hotel Storchen in Uhdlingen liegt nur wenige Gehminuten vom Bodensee entfernt. Alle Zimmer sind gemütlich eingerichtet und verfügen über Bad oder Dusche/WC, Haartrockner, TV und WLAN. Inklusive Nutzung des SPA- und Wellnessbereich.

Im Reisepreis enthalten:

- \* Fahrt im erstklassigen Fernreisebus
- \* 4 x Übernachtung
- \* 4 x Frühstück
- \* 4 x Abendessen
- \* Besuch Friedrichshafen
- \* Ausflug Schaffhausen und Rheinfall mit örtlicher Vagabund Reiseleitung
- \* Ausflug Lindau und Bregenz mit örtlicher Vagabund Reiseleitung
- \* Ausflug mit Eintritt auf die Blumeninsel Mainau

Programmänderungen vorbehalten

Reisedauer 5 Tage

Gültiger Personalausweis erforderlich.

Kurtaxe ist vor Ort zu entrichten.

**Preis pro Person im Doppelzimmer:**  
**Zuschlag Einzelzimmer:**

**779,00 €**  
**110,00 €**

**Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts:**

Neubauer Touristik, GmbH, Abt. Neubauer Gruppenreisen,  
Marie-Curie-Ring 39, 24941 Flensburg



**Anmeldung bei Anke Häger, Tel.Nr.: 04242-7254, Handy: 01728141320,**

**anke.haeger@t-online.de**

**Anmeldungen bitte schon jetzt!**

# Rückblicke

## Bericht über den Adventskaffee

Am 5. Dezember 2024 fand unser traditioneller Adventskaffee in Seekamp's Gasthaus statt. Von den 44 gemeldeten Teilnehmern konnten wir 40 herzlich begrüßen, was zu einer wunderbaren und gemütlichen Atmosphäre beitrug.

Die Veranstaltung begann um 15:00 Uhr mit einer herzlichen Begrüßung durch den Organisator. Die Tische waren festlich dekoriert, und der Duft von frisch gebrühtem Kaffee sowie Torte, Butterkuchen und Plätzchen erfüllte den Raum. Die Teilnehmer genossen die Gelegenheit, sich in entspannter Runde auszutauschen und die vorweihnachtliche Stimmung zu genießen.

Ein besonderes Highlight des Nachmittags war die Spendensammlung. Dank der Großzügigkeit der Anwesenden konnten wir einen Betrag von 110,95 € sammeln. Diese Spende wurde aufgerundet auf 120 € und dem Betreuungswerk für die Waisenbetreuung überwiesen. Sie trägt auch dazu bei, anderen in der Weihnachtszeit eine Freude zu bereiten.

Der Adventskaffee endete gegen 18:00 Uhr, und alle Teilnehmer gingen mit einem Lächeln und in vorweihnachtlicher Stimmung nach Hause. Wir danken allen, die zu diesem gelungenen Nachmittag beigetragen haben, und freuen uns schon auf das nächste Jahr.

## Bericht über den Besuch der Firma Wenatex und des Müllernhofes

Am Mittwoch, den 21. März machte sich eine Gruppe von 20 Teilnehmern der Senioren Post-Telekom Bremen mit dem Bus auf den Weg zu einer besonderen Tagesveranstaltung, die sowohl informative als auch kulinarische Höhepunkte bot.

Der erste Programmpunkt führte uns zur Firma Wenatex, die für ihre innovativen Schlafsysteme bekannt ist. Nach einer herzlichen Begrüßung mit einem netten Frühstück erhielten wir eine ausführliche Präsentation über die Bedeutung von gesundem Schlaf und die einzigartigen Eigenschaften der Wenatex-Schlaflösungen. Die Teilnehmer hatten Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen und sich von der hohen Qualität und dem Komfort zu überzeugen. Der Austausch mit den Experten von Wenatex war äußerst informativ und wurde von allen geschätzt.

Im Anschluss ging es weiter zum idyllischen Müllernhof in Müden, wo wir einen entspannten Nachmittag verbringen durften. Der Höhepunkt des Besuchs war das liebevoll gestaltete Grillbuffet, das keine Wünsche offen ließ. Interessante Erklärungen über die Geschichte des Hofes und die



heutige Nutzung als Ausflugsort mit Gastronomie und Spielplatz wurden uns vom Senior kurzweilig dargebracht. In geselliger Runde genossen wir die köstlichen Speisen, tauschten Eindrücke aus und ließen den Tag gemütlich ausklingen. Die malerische Umgebung des Müllernhofes trug zusätzlich zu einer wunderbaren Atmosphäre bei.

Unser Ausflug bot eine perfekte Mischung aus Information und Genuss und war für alle Teilnehmer ein gelungenes Erlebnis. Wir danken herzlich der Firma Wenatex und dem Team des Müllernhofes für

ihre Gastfreundschaft und ihre ausgezeichnete Organisation, die unseren Tag unvergesslich gemacht haben.

## Besuch des Bremer Geschichtenhauses mit 10 Seniorinnen und Senioren am 26. März 2025.

Am 24. September 2008 fand ein unvergesslicher Besuch im Bremer Geschichtenhaus statt, und wir freuen uns darauf, diese Erfahrungen mit einer neuen Gruppe am 26. März 2025 erneut zu erleben.

Den Eingang des Packhauses zu finden, ist nicht ganz einfach. Die „Wüste Stätte“ ist eine besonders schmale Straße, die sich erst bei den Packhäusern etwas verbreitert. Vor dem Gebäude erwartete uns schon „Heini Holtenbeen“: Zigarre im Mund, Melone auf dem Kopf – mit einem augenzwinkernden Kommentar auf den Lippen begrüßte er uns herzlich. In einer erweiterten Gruppe traten wir in das „St. Jakobus Packhaus“ ein.



### Ein Blick in die Geschichte: Das St. Jakobus Packhaus

Die Straße „Wüste Stätte“ verdankt ihren Namen einem Brand im Jahr 1659, der mehrere Häuser zerstörte und die Gegend lange Zeit unbebaut ließ. Über dem Eingang des Packhauses prangt ein Standbild des heiligen Jakobus in Pilgerkleidung, das im Volksmund „Juxmajor“ genannt wird.

Im Inneren des Hauses wurden wir von einem Böttcher, auch bekannt als Faßbinder, in seiner Werkstatt empfangen. Besonders beeindruckend war ein Fass mit einem Zwischenboden – speziell entworfen, um Geld während der schwedischen Besetzung Bremens im Dreißigjährigen Krieg zu schmuggeln. Unten verstecktes Geld, oben frischer Fisch oder noch der schon? – ein cleverer Trick, um die Schweden zu täuschen.

### Einblicke in Bremer Berufe und Schicksale

Weiter ging es zu einem Fischer, der uns von den harten Zeiten seiner Zunft berichtete, bevor er uns scherzhaft zum Deckschrubben einteilte. Im nächsten Raum erwartete uns ein Kaffeeröster mit einer Probe frisch aufgebrühten Kaffees. Er erzählte spannende Geschichten, lustig dargebracht über den Handel mit Rohkaffee aus Brasilien.



Besonders bewegend war die Begegnung mit der „trauernden Witwe“, die uns von ihrem tragischen Schicksal erzählte – darunter die Hinrichtung auf dem Domshof.

### Der perfekte Abschluss

Zum Schluss fanden wir uns an einer festlich gedeckten Tafel im Keller ein, wo uns Kaffee und Butterkuchen serviert wurden. Ein köstlicher Abschluss für einen rundum gelungenen Nachmittag.

*Lothar Janssen*

# Lago Maggiore

vom 09.04. bis 15.04.2025

Zum ersten Mal sind wir vom Seniorenbeirat Post/Telekom Bremen mit den Senioren der Stadt Syke auf große Fahrt gegangen. Ziel: der Lago Maggiore in Italien. Ich war ganz schön aufgeregt, ob das alles klappt und die Leute sich verstehen.

**1.Tag** Los ging es mit einem Bus von Neubauer Reisen um 09:30 Uhr in Bremen am ZOB. Karin Böttcher hat in Bremen die Gäste empfangen und pünktlich ist der Bus Richtung Syke losgefahren. Vielen Dank Karin. Um 10:30 Uhr ging es von Syke weiter über Hannover auf die A7 Richtung Bayern. 3 Pausen wurden eingelegt bis wir ca. 17:30 Uhr in Elfershausen im Hotel Ullrich angekommen sind. Ein schönes Hotel, gr. Zimmer und tolles Essen.



**2.Tag** Nach einem tollen Frühstück ging es an dem Tag um 08:31 Uhr weiter Richtung Lago Maggiore. Am Bodensee vorbei, durch Österreich, Liechtenstein, durch die Schweiz über den San Bernardino bis nach Italien. Schneebedeckte Berge, viel Sonne,

gewöhnungsbedürftige Toiletten waren auf unserem Weg. Um 18:30 Uhr waren wir im Hotel Pian Nava. 45 Min. den Berg mit dem Bus hinauf waren schon eine große Herausforderung an den Busfahrer. Wir haben die Zimmer bezogen und uns danach zum Abendessen getroffen.

**3.Tag** Los ging es um 08:31 Uhr Richtung Locarno. Unsere Gästeführerin Heidi konnte uns Locarno gut erklären. Wer nicht mit Heidi losgezogen ist, hat eine kurze Rundfahrt mit der kleinen Stadtbahn gemacht. Danach blieb noch Zeit für ein leckeres Eis oder was immer man wollte. Abends um 17:30 Uhr waren wir wieder im Hotel. Es gab Abendessen und hinterher haben wir uns teilweise in der Lobby getroffen und bei einem kühlen Bier den Tag noch ausklingen lassen.

**4.Tag** Heute ging es nach dem Frühstück um 08:31 Uhr in Richtung Como. Auch Heidi war wieder mit dabei. Como ist eine wunderschöne Stadt mit viel Charme. Auch der Comer See war sehenswert. Und wir hatten 23 Grad. In Como hatten wir Freizeit und die einen waren Eis essen, die anderen Mittag essen oder einkaufen.



Auch der Dom war wunderschön. Zurück im Hotel hat sich leider eine Mitreisende beim Aussteigen aus dem Bus das Knie verdreht. Es tat ihr tüchtig weh und wir waren am überlegen, ob Krankenhaus oder erstmal abwarten. Auch an dem Tag haben wir nach dem Abendessen in der Lobby gegessen und den Tag Revue passieren lassen.

**5.Tag** Es geht nach dem Frühstück um 08:31 Uhr mit Heidi nach Zermatt. Leider konnte ich an der Fahrt nicht teilnehmen, da ich mit dem Unglücksvogel vom Tag vorher in das Krankenhaus nach Verbania gefahren bin. Im Krankenhaus konnten wir uns mit deutsch, italienisch, englisch und Händen und Füßen verständigen. Gott sei Dank war nichts Schlimmeres passiert und somit konnten wir nach 3 Stunden zurück ins Hotel. Die anderen waren begeistert von Zermatt und dem majestätischem Matterhorn. Auch hier war das Wetter wieder gut.

**6.Tag** Eigentlich hatte der Busfahrer an dem Tag frei. Da wir aber nichts auf dem Berg machen konnten, hat Uwe sich bereit erklärt uns mit dem Bus nach Stresa zu bringen. Dank Heidis Verbindungen konnten wir auch kurzfristig noch eine Schifffahrt zur Isola Bella und Isola Presvatore buchen. Es war sehr schön. Auf der Isola Bella gibt es einen gr. Palast den man besichtigen konnte. Aber es gab in dem Palast auch unendliche viele Stufen die wir bewältigen mussten. Der Muskelkater meldete sich am nächsten Tag. Nach der Schifffahrt hatten wir noch 2 Stunden Aufenthalt in Stresa. Man kann in der kleinen Stadt unendlich viel Geld ausgeben für Ledersachen, Schmuck oder ähnliches. Um 16:01 Uhr ging es wieder zurück zum Hotel. Leider mussten wir wieder unsere Koffer packen, weil es am nächsten Tag wieder Richtung Heimat ging.

**7.Tag** Leider geht unsere Fahrt wieder zu Ende. Um 08:01 Uhr ging es Richtung Zwischenübernachtung im Hotel Ullrich.

**8.Tag** Ohne Staus, große Baustellen und viel Verkehr ging es Richtung Syke. Um 14:00 Uhr waren wir in Syke am ZOB und die Bremer mussten noch einmal 30 Minuten fahren, um zum Bremer ZOB zu kommen.

Alles in allen waren es 8 tolle Tage. Und wenn ihr euch wundert, warum überall 08:01 oder 09:01 Uhr steht, dass war der Spruch unseres Busfahrers. Vielen Dank an Uwe, dass er so super gefahren ist.

Auch mit den 2 Gruppen hat es wunderbar geklappt. Es gab keine Rivalitäten. Jeder hat mit jedem geredet. Ich war positiv überrascht.

*Anke Häger*

# Spargeessen bei Thiermann in Kirchdorf und weiter zum Steinhuder - Meer

## Spargel, Spargel, Spargel....

Ja, der DBB und der Seniorenbeirat hatten zu einer Spargel-Buffer-Tour zum Spargelhof Thiermann in Kirchdorf eingeladen.

(War einzusehen im Internet unter [www.seniorenbeirat-post-telekom-bremen.de](http://www.seniorenbeirat-post-telekom-bremen.de) und in manchen Gruppen)

Um 10:00 Uhr ging es los in Bremen vom neuen ZOB mit einem Bus von HJK-Kochendörfer. Wir waren mehrere Gruppen und der Bus war fast voll. Es hat allen sehr gut gefallen, vor allem die Organisation beim Buffet. Alles was man sich mit Spargel vorstellen kann konnte man auch bekommen: Suppe, Salat, Rührei, Schnitzel, Schinken und und und...Und es war sehr lecker.

Danach gab es bei schönstem Wetter einen Abstecher zum Steinhuder-Meer um Kaffee zu trinken oder Spazieren zu gehen. Ein Eis geht immer. Am späten Nachmittag ging es dann wieder in Richtung Heimat.

Es war rundherum ein schöner Tag.

*Bärbel Seidel und Lothar Janssen*



# Vermischtes

## Wie man's macht .....

Kinder, was sind das für Zeiten heutzutage weit und breit!  
Dumm sind immer nur die ander'n, und man selber ist gescheit.  
Doch was nützt die ganze Klugheit, wenn man täglich neu erfährt:  
Was man anfängt hier auf Erden –

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

Ist man gut zu allen Leuten, schenkt das Letzte auch noch her,  
heißt es: Seht nur den Verschwender, bald da hat er gar nichts mehr!  
Ist man sparsam, hält zusammen, was der Wohlstand uns beschert,  
heißt's: Betrachtet euch den Geizhals! –

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

Ist man fleißig und schafft immer, jeden lieben langen Tag,  
sagt man: Lang geht's mit dem nimmer, dann trifft ihn einmal der Schlag.  
Ist man faul, tut überhaupt nichts, heißt's: Der Kerl da ist nichts wert,  
mit dem nimmt's ein böses Ende! –

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

Ist man dick, dann sagen alle: Eines Tag's da platzt er noch!  
Nimmt man ab, wird schlank, dann heißt es: Der pfeift aus dem letzten Loch.  
Geht man fröhlich durch die Gegend, heißt's: Der lebt zu unbeschwert.  
Ist man ernst, heißt's: Der bläst Trübsal! –

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

Fährt man Auto, sagen alle: Mal zu Fuß geh'n sei gesund.  
Geht man Tag für Tag per pedes, heißt's: Da seht den armen Hund.  
Küßt man nur die Frau, die eig'ne, wird zum Dussel man erklärt.  
Küßt man and're, heißt's: Der Wüstling! –

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

Die Moral von der Geschichte: Man kann machen, was man will,  
ob man heiter, ob man traurig, ob man laut ist oder still,  
ob man alt ist, ob man jung ist, ob man dumm, ob aufgeklärt,  
man wird immerzu erfahren:

**Wie man's macht, man macht's verkehrt!**

(unbekannt)

# Und hier etwas zum Schmunzeln, ihr dürft aber auch Lachen

Fragt der betagte Patient: „Ist es Ernst Herr Doktor?“ „Aber nein“, beruhigt ihn der Arzt, „sonst hätten sie längst meine Rechnung.“

Der Opa liest dem Enkel ein Märchen vor, damit der Kleine einschlafen kann. Nach einer halben Stunde macht die Mutter leise die Tür auf und fragt leise „Ist er endlich eingeschlafen?“ Antwortet der Kleine „ Ja endlich“.

Zwei Rentner treffen sich. Sagt der eine: „Ich hab die ganze Nacht kein Auge zu getan, wegen meiner Zahnschmerzen.  
Mein der andere: „Das kann mir nicht passieren. Meine Zähne und ich schlafen getrennt.“

Sei nett zu Deinen Kindern, sie suchen dein Altenheim aus!

„ Herr Doktor, mein Schwiegervater wird senil. Er sitzt den ganzen Tag in der Wanne und spielt mit meinem Quietscheentchen.“ – „ Lassen sie ihm doch den Spaß .“  
„Nein, verdammt, es ist doch mein Quietscheentchen.“

„Guten Tag, ich hätte gern ein Suppenhuhn.“ „ Ein deutsches oder ein polnisches?“  
„ Das ist mir egal, ich will es essen und mich nicht mit ihm unterhalten.“

Was ist der Unterschied zwischen einer Kaffeemaschine und einer alte Dame?  
Die Kaffeemaschine kann man entkalken!

## Haben Sie das schon gewusst?

Der erste Handyanruf wurde am 03. April 1973 in New York City getätigt.

Im Jahr 2019 entdeckten Wissenschaftler das älteste bekannte Kunstwerk der Welt auf der indonesischen Insel Sulawesi. Es wurde vor 44.000 Jahren geschaffen

Jährlich bleiben etwa 85.000 Regenschirme in der Londoner U Bahn unbeachtet zurück

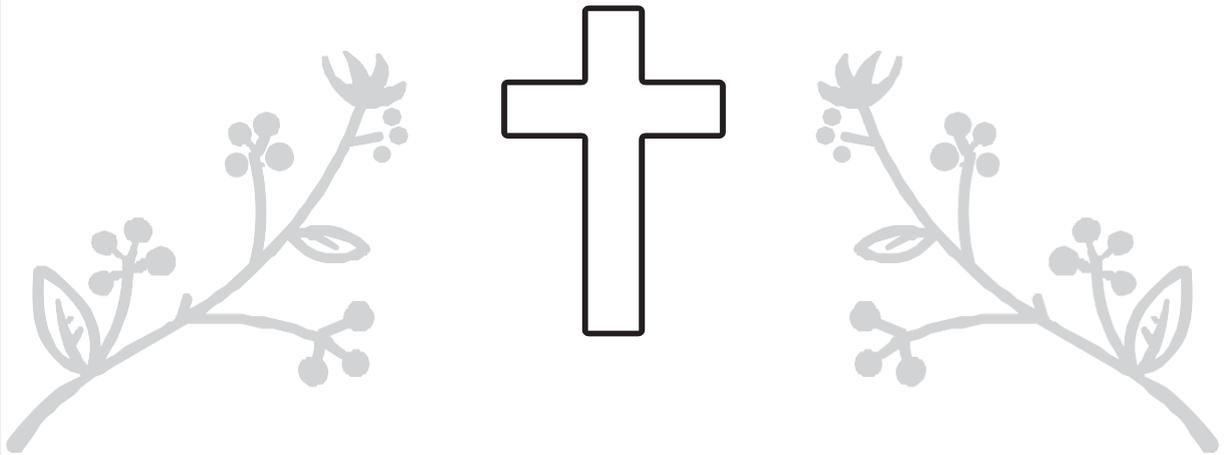
Wenn man zwei Eier aneinander schlägt, zerbricht immer nur eins davon.

Wenn ein Mensch lacht, werden in der Gesichtsregion 17  
und am ganzen Körper sogar 80 Muskeln genutzt

Der längste Fluss der Welt ist der Nil. Er ist 6.853 km lang.  
Seine Wassermassen werden von 11 verschiedenen Ländern geteilt.

# Nachrufe

Was man tief in seinem Herzen besitzt,  
kann man nicht durch den Tod verlieren.



Jürgen Sanders  
Werner Lemmermann  
Erna Schindler  
Wolfgang Munzel  
Bernhard Scholz  
Erich Bödeker  
Helmut Conring  
Wolfgang Langner  
Herbert Gestwa  
Fritz-Ulrich Prange  
Wilhelm Wiebe  
Ursula Schloo  
Joachim Boeckmann  
Erich Bödeker

Heidmarie Sommer  
Hannes Bibelhausen  
Harald Lorenz  
Manfred Pickert  
Gertrud Meyer  
Karl Ahrens  
Heinz Winzer  
Gisela Schwiebert  
Franz-Werner Heimann  
Karl Pieper  
Werner Peymann  
Edith Neumann  
Eberhard Hönicke

*Sterbefälle, soweit sie uns bekannt geworden sind.*