

# Senioren-Post

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



**Ausgabe November 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.....	7-8
Adventsfeier in Seekamps Gasthaus in Hemelingen .....	11
Veranstaltungen 2026 .....	9
Reisebedingungen .....	10
Tagesfahrt zum Grünkohlessen .....	11
Für 3 Tage nach Berlin .....	13
Tagesausflug zur Firma Wenatex .....	14
Tagesausflug zum Spargelessen .....	15
Tagesausflug nach Groningen .....	16
Tagesausflug nach Eutin .....	17
Tagesausflug zu den Alpakas .....	18
5 Tage Bodensee Dreiländereck.....	19-20
Rückblicke.....	21-22
Vermischtes .....	23-24
Nachrufe.....	25



# 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 Lehdorf	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 Bezugsmittelung 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,

Bald ist es wieder soweit, Weihnachten steht vor der Tür und haben Sie sich schon für unsere Weihnachtsfeier angemeldet? Wenn nicht, holen Sie es schnell nach.

Für diese Zeitung haben wir uns wieder viel Mühe gegeben um Interessantes für Sie / Euch anzubieten. Wenn etwas für Euch dabei ist würden wir uns freuen.

Schieben Sie Ihre Anmeldung nicht auf die „lange Bank“ sonst müssen wir die Veranstaltungen absagen und das wäre doch schade.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und natürlich auch einen guten Rutsch ins neue Jahr.

*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.

**Schauen Sie sich mal unseren Internetauftritt an.**

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.





# Wandergruppe Harmonie

Unsere Wandergruppe existiert noch, jawoll !!!

Und gern treffen wir uns, wenn auch die Gruppe bedingt kleiner geworden ist.

Bei dem einen oder anderen haben sich inzwischen körperliche Einschränkungen eingestellt, trotzdem...



Folglich ist es mit dem Wandern nichtmehr so doll. Wir laufen 'ne kleine Runde und sind dann zum Mittagessen zusammen

Alle sind zufrieden, kommt man doch zusammen! Immerhin sind wir bei den Treffen in der Regel 12 bis 14 „Wanderer“

Alle freuen sich auf den nächsten „Wandertag“, alle 4 Wochen.

*Bärbel Seidel*



# Veranstaltungen 2026

## Übersicht

Adventsfeier	Seekamps Gasthaus	Do. 11.Dez. 2025
Tagesfahrt	zum Grünkohlessen in Bad Bederkesa	Do. 5.März 2026
3 Tage	nach Berlin	5.-7, Mai 2026
Tagesfahrt	zur Firma Wenatex	Di. 19. Mai 2026
Tagesfahrt	zum Spargelhof Nuttelmann	Di. 23. Juni 2026
Tagesfahrt	Nach Groningen mit Frühstück und Grachtenrundfahrt	Do. 16. Juli 2026
Tagesfahrt	Nach Eutin mit Mittagessen	Do. 13. August 26
Tagesfahrt	Faszination Alpaka und Kerzen bei Walsrode	Do. 17. Sept. 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 Zahlungsbetrag auf das Seniorenbeiratskonto

überweisen: **SBR Post-Telekom Bremen**

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

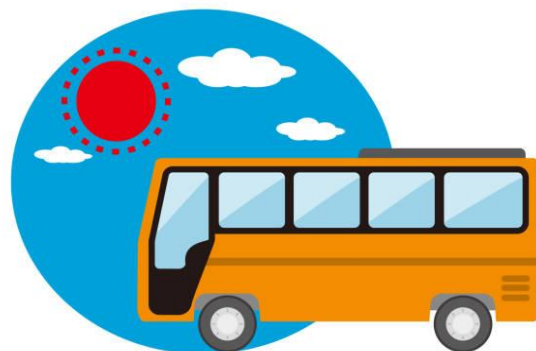
**Den Verwendungszweck für: nicht vergessen!**

**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 500 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 Seniorenbeirats 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)

# Erinnerung 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*



### **Anmeldung Sofort bei:**

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

### **Kontoverbindung:**

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

Verwendungszweck:

**Advent**

# Grünkohlessen bei Seebeck

Am Donnerstag, den 05.03.2026 wollen wir mit Ihnen eine Busfahrt nach Bad Bederkesa zum Kohlessen im Landhotel Seebeck machen.

Abfahrt um 10:45 Uhr von „Neues Fernbusterminal Bremen Rosa Parks Ring“

Ankunft im Restaurant ca. 11:45 Uhr

Kohlessen 12:00-13:00 Uhr

Grünkohl satt am Tisch mit Pinkel, Kochwurst und Kassler, geräucherter Bauch. Dazu Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln (Getränke Selbstzahler)

Nach dem Kohlessen Spaziergang in Bad Bederkesa

16:00 Uhr Rückfahrt nach Bremen und  
Ankunft dort etwa 17:15 Uhr

**Das Ganze zu einem Preis von  
38,50€**

Fahrt im modernen Fernreisebus mit  
Schlafsesseln, Sicherheitsgurten,  
Düsenbelüftung, Klimaanlage, WC mit  
Waschgelegenheit, Kühlschrank,  
Miniküche, Radio, Mikrofon, GPS und  
DVD-Player



Diese Reise ist für mobilitätseingeschränkte Personen nur bedingt geeignet.

**Unter 25 Anmeldungen bis zum 15.01.2026 muss ich die Fahrt leider Absagen, also sofort Anmelden!**

**Anmeldung Sofort bei:**

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

**Kontoverbindung:**

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

Verwendungszweck:

**Kohlessen**

# 3 Tage Berlin vom 5.-7. Mai 2026



Sie übernachten im: PARK INN BY RADISSON HOTEL BERLIN ALEXANDERPLATZ, BERLIN  
Das 4\* Hotel befindet sich direkt am Alexanderplatz im Herzen Berlins, es verfügt über Restaurant, Bar, Biergarten, Konferenzraum, Fitnessraum, Sorarium, Sauna und WLAN.  
Die 1.012 Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Fön, Telefon, TV, Klimaanlage und Minisafe ausgestattet.

Der Busparkplatz befindet sich direkt am Hotel, von hier starten Sie Ihre Unternehmungen.

Ablauf: Zwischen check in und Abendessen heißt es Leinen los - eine spannende Schifffahrt auf der Spree erwartet Sie. ( ca. 1 Std. ) Erleben Sie die bekannten Sehenswürdigkeiten der Berliner Innenstadt vom Wasser aus, z.B. den Reichstag mit seiner imposanten Glaskuppel oder auch den Berliner Dom.

## 5.5.2026

7:15 Uhr Start in Bremen-Huckelriede

8:00 Uhr Abfahrt Syke Parkplatz Schloßweide/Lindhofstr.

13:00 Uhr Ankunft am Hotel, einchecken (wenn schon Möglich)

16:00 Uhr Schifffahrt durch Berlin am Nachmittag

19:00 Uhr Abendessen im Hotel

## 6.5.2026

Heute treffen Sie Ihre Reiseleitung zu einer Stadtführung (ca. 3 Std.), bei der Sie die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt kennen lernen. Sie sehen unter anderem das Brandenburger Tor, den Boulevard Unter den Linden, das Einkaufsviertel rund um den Kurfürstendamm, das Regierungsviertel mit dem Reichstagsgebäude und dem Bundeskanzleramt, den ehemaligen Checkpoint Charlie, Reste der Berliner Mauer- und vieles mehr!

- 8:00 Uhr Gemeinsames Frühstück im Hotel
- 10:00 - 13:00 Uhr Stadtführung im Bus & zu Fuß
- 13:00 - 18:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung ( Eventl. Besichtigung Bundestag)
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel
- 

## 7.5.2026

8:00 Uhr Gemeinsames Frühstück im Hotel 10:00 Uhr Koffer verstauen dann (Eventl. Besichtigung Bundestag)  
Heimfahrt

Leistungen:

- 2x Übernachtung mit Halbpension
- Frühstücksbuffet & 3-Gang-Menu/Buffet
- Cititax im Hotel
- Beitrag zur nachhaltigen Aufforstung
- Schifffahrt Berlin ca. 1 Std.
- Stadtführung Berlin, ca. 3 Std. Im Bus und zu Fuß
- Fahrt im 5\* Class Reisebus der Firma „ Taxi Schweers „

**Preis: 411,- Euro** pro Person im Doppelzimmer und **545,- Euro** pro Person im Einzelzimmer

**Bemerkungen:** Der Besuch im Bundestag ist noch nicht im Preis inkludiert.

**Anmeldeschluss: 1. März 2026**

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



# Zur Firma Wenatex

**Tagesausflug am Dienstag, den 19. Mai 2026**

**Abfahrt ab Bremen, vom neuen ZOB um 07:30 Uhr**

Am Vormittag sind wir Gast bei der Firma Wenatex in Hannover-Langenhagen und nehmen an einer interessanten und informativen Schlafberatung mit vergünstigten Einkaufsmöglichkeiten teil. Dabei werden wir mit Snacks und Getränken versorgt.

**Dies ist eine Verkaufsveranstaltung**

**Anschließend**

**Exklusives Spargel-Essen inkl. eines Freigetränks**

In Fuhrberg in der Südheide genießen Sie im Zeltrestaurant des Spargelhofs Heuer eine große Portion Spargel, frisch vom Feld. Dazu gibt es reichhaltige, leckere Beilagen: Petersilienkartoffeln, luftgetrockneten Schinken und paniertes Schweirierückenschnitzel, verfeinert mit Sauce Béarnaise und zerlassener Butter.



Nach dem Essen haben Sie Gelegenheit, durch die Spargelfelder zu spazieren und mehr über den Anbau und die Ernte des Spargels zu erfahren. Im eigenen Hofladen finden Sie eine große Auswahl regionaler Produkte zum Mitnehmen.

Heimreise ca. 16:30 bis 17:00 Uhr.  
ca. 19:00 Uhr      Ankunft am ZOB in Bremen

**Kosten:      5,00 €**

**Wenn Sie mitwollen melden Sie sich sofort an.**

**Anmeldung bei:**

Lothar Janssen, Telefon: 0421 832321

**Kontoverbindung:**

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

Verwendungszweck: **Wenatex**

# Spargelessen

## Tagesfahrt zum Steinhuder Meer am 23. Juni 2026

Ein Tag am Steinhuder Meer mit Spargelessen im Spargelhof Nuttelmann

Spargelcremesuppe weißer Spargel aus eigenem Anbau, klare Buttersauce, Sauce Hollandaise "Lukull", Salzkartoffeln, selbst geräucherter Schinken, Schweine - u. Hähnchenschnitzel und Rührei  
Dessert nach Tagesangebot  
Schiffahrt

Genießen Sie 90 Minuten auf dem Wasser mit unseren klassischen Rundfahrten. Sie fahren über das Meer, um die Insel und entlang der Uferzone. Ihr Kapitän zeigt Ihnen alle Sehenswürdigkeiten und verrät Ihnen unterhaltsam Wissenswertes zur Geschichte des Meeres.

Während der Fahrt versorgt Sie unsere Bordgastronomie mit leckeren Speisen und Getränken.

### Ablauf:

09:00 Uhr Abfahrt Bremen-Huckelriede  
10:00 Uhr Abfahrt Syke Parkplatz  
11:30 Uhr Schloßweide/Lindhofstr.  
12:00 Uhr Ankunft Spargelhof A. Nuttelmann, 31595  
15:00 Uhr Steyerberg  
16:30 Uhr Spargelessen

### Leistungen:

- Bustransfer Hin/Rückfahrt im 5 Sterne-Class-Reisebus „Taxi Schweers“
- Spargelessen „Hof Nuttelmann“
- Schiffahrt auf dem Steinhuder Meer
- Apfelkuchen & Kaffee

Preis: 95,- Euro



Mindestteilnehmerzahl: 25 Pers.

Anmeldeschluss: 15. Mai 2026

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

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

# Tagesfahrt nach Groningen

am Donnerstag den 16. Juli 2026

Ganz im Norden Hollands finden Sie die niederländischen Provinz Groningen. Die gleichnamige Hauptstadt hat ein quirliges Zentrum mit Museen, historischen Gebäuden und zahlreichen netten Restaurants. Außerhalb der Stadt können Sie die Natur, historische Dörfer und Wassersport genießen.

Nachdem wir in Syke, Barrien und Bremen die Reisenden eingesammelt haben starten wir mit unserer Tour Richtung Groningen, nach ca. einer Stunde erreichen wir unser erstes Ziel, hier in Apen sind wir zum gemeinsamen Frühstück angemeldet.

Nach der Stärkung geht es weiter Richtung Holland, gegen Mittag erreichen wir Groningen und erleben eine schöne Grachtenrundfahrt, bevor wir Zeit für einen Einkaufsbummel haben.

Am späten Nachmittag treffen wir uns am verabredeten Treffpunkt und starten mit der Rückfahrt.

Ablauf:

6:00 Uhr - **7:00 Uhr Fahrt** von Syke über Barrien **nach Bremen, Neuer ZOB**

8:00 - 9:30 Uhr Frühstück - Holzofenbäckerei Ripken, Tiegelstr. 1, 26689 Apen

10:45 Uhr Ankunft in Groningen

11:15 - 12:15 Uhr Grachtenrundfahrt

12:30 - 16:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung

16:30 - 18:30 Uhr Fahrt nach Bremen

19:10 Syke

Leistungen:

- Bustransfer Hin/Rückfahrt im 5 Sterne-Class-Reisebus „Taxi Schweers“
- Frühstück: 2 Brötchen-Wurst-Marmelade-Käse-gekochtes Ei-Kaffee-Tee
- Grachtenrundfahrt

**Preis: 69,- Euro**



Mindestteilnehmerzahl: 25 Pers.

Anmeldeschluss: 1. Juni 2026

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

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

# Tagesfahrt nach Eutin

Am Donnerstag, den 13.8.2026

EIN SCHÖNER TAG - IN DER ROSENSTADT EUTIN

Malerisch an den Ufern zweier Seen gelegen, ist Eutin mit seiner gut erhaltenen Altstadt und dem sehenswerten Schloss ein lohnendes Ausflugsziel.

Ablauf:

**7:30 Uhr - 8:30 Uhr Fahrt von Syke über Barrien nach Bremen zum „Neuen ZOB**

11:30 Uhr Ankunft in Eutin

12:00 Uhr Gemütliches Mittagessen im „Brauhaus Eutin“ am Markt.

14:00 Uhr Erlebnisreiche Schloßbesichtigung unter sachkundiger Führung.

Prachtvolle Audienzräume, Schiffsmodelle des Zaren „Peter der Große“ sowie die einzigartige Schlosskirche werden Sie begeistern.

15:30 Uhr Schifffahrt auf dem großen Eutiner See mit gemeinsamer Kaffeetafel. Sie lassen die faszinierende Naturlandschaft der holsteinischen Schweiz vorüberziehen und werden von der Crew der „MS Freischütz“ mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.

17:00 Uhr Heimfahrt

Leistungen:

- Bustransfer Hin/Rückfahrt im 5 Sterne-Class-Reisebus „Taxi Schweers“
- Mittagessen im „Brauhaus Eutin“
- Schlossführung
- Schifffahrt auf dem Eutiner See
- Kaffee & Kuchen

**Preis: 80,- Euro**

Mindestteilnehmerzahl: 25 Pers.

Anmeldeschluss: 15. Juli 2026



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

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

# Ein Tag mit Kerzen und Alpakas

am Donnerstag, den 17. September 2026  
Faszination Alpaka - „Delfine des Nordens“

Tagesablauf:

**- 09:00 Uhr Start in Bremen am ZOB**

- 10:30 Uhr Besuch und Rundgang in der Heide-Wachs Kerzenfabrik in Walsrode.
- 12:00 Uhr Mittagessen „Waldgaststätte Eckernworth“
- 13:30 Uhr Fahrt ins Aller-Leine-Tal inkl. Hofführung und Alpaka kuscheln.
- 16:00 Uhr Kaffee & Kuchen

Wir starten den Tag in Walsrode und besuchen die einzigartige Zierkerzenmanufaktur, in der Kerzen nach altem, traditionellem Kunsthandwerk geschnitzt werden. Nach der Vorführung erwarten Sie im großen Verkaufsraum neben den handgeschnitzten Kerzen über 400 Kerzen jeder Art zu Fabrikpreisen.

Einen besonderen und ereignisreichen Tag erleben Sie in der: „Waldgaststätte Eckernworth“. Gegen 12:00 Uhr wird Ihnen Sahnegeschnitztes mit Butternudeln, Kartoffeln und einem bunten Salatteller serviert.

Um 13:30 Uhr begleitet Sie eine Stadtführerin in das Aller-Leine-Tal, hier heißt es dann: „Faszination Alpaka“! Lernen Sie die sanftmütigen Wesen der Anden oder wie sie auch genannt werden, die: „Delfine des Nordens“ oder die „Aristokraten unter den landwirtschaftlichen Tieren“ bei einer kleinen Hofführung kennen und erfahren Sie Interessantes über die wertvolle Wolle dieser Tiere und ihrer Wirkung in der therapeutischen Arbeit, wer möchte kann im Hofladen noch ein wenig stöbern, zurückgekehrt in die Waldgaststätte Eckernworth gibt es Kaffee und Kuchen.

Leistungen:

- Bustransfer Hin/Rückfahrt im 5 Sterne-Class-Reisebus “
- Mittagessen & Kaffeegedeck
- Fahrt ins Aller-Leine-Tal und Besuch der Alpaka Farm.
- Besuch der Zierkerzenmanufaktur in Walsrode



**Preis: 67,- Euro pro Person**

Mindestteilnehmerzahl: 25 Pers.

Anmeldeschluss: 1. September 2026

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

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



# 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.

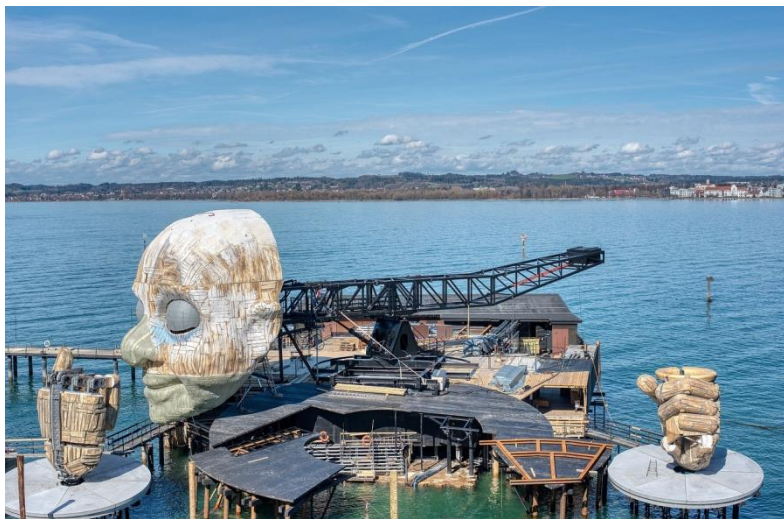
## 3. Tag: Schaffhausen – Rheinfall

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 Uhlidingen 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 €**



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

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

**Anmeldungen bitte schon jetzt!**

# Rückblicke

## Bericht über den Tagesausflug nach Brake mit der MS Oceana

Am 11. Juni 2025 begann der Tagesausflug der 24 Seniorinnen und Senioren der Post- und Telekom-Seniorengemeinschaft bereits um 8.00 Uhr mit der Abfahrt vom ZOB Bremen. Nachdem wir uns in Bremen an der Schlachte versammelt hatten, ging es mit dem Fahrgastschiff MS Oceana auf eine gemütliche Schifffahrt von Bremen nach Brake.

Während der etwa dreistündigen Fahrt genossen wir bei strahlendem Wetter die entspannte Atmosphäre an Bord und den herrlichen Blick auf die Weserlandschaft. Einige Teilnehmende machten es sich auf dem Sonnendeck gemütlich, während andere bei einem kleinen Imbiss (Bockwurst mit Kaffee oder Bier) miteinander plauderten und die Fahrt genossen.



Gegen Mittag erreichten wir den Braker Hafen, wo uns ein Gästeführer zu einer interessanten Busfahrt durch den Hafen begleitete. Mit viel Engagement und Fachwissen brachte uns der Reiseführer die Geschichte und Bedeutung des Hafens näher. Wir erfuhren spannende Details zur Entwicklung der Hafenanlagen, zur Schifffahrt auf der Unterweser und zur wirtschaftlichen Bedeutung der Stadt Brake als maritimer Standort. Auch aktuelle Themen wie der Containerumschlag und die Binnenschifffahrt wurden anschaulich erklärt.

Nach der Hafenrundfahrt fuhren wir weiter zum Weserhotel, wo ein reichhaltiges Mittagsbuffet auf uns wartete. In geselliger Runde genossen wir eine vielfältige Auswahl an warmen Gerichten, frischen Salaten und leckeren Desserts.

Nach dem Mittagessen hatten wir Freizeit zum Besuch der Braker Fußgängerzone

Im Anschluss, um etwa 15:00 Uhr, führte uns die Reise weiter zum Moorriemer Landhotel, wo wir im Moorriemer Landcafé den Nachmittag bei einer gemütlichen Tasse Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ausklingen ließen. Die entspannte Atmosphäre und die wunderschöne Umgebung luden zu einem angenehmen Gespräch oder einem kleinen Spaziergang ein.



Am späten Nachmittag traten wir die Rückfahrt durch die schöne Norddeutsche Landschaft an und ließen den Tag in bester Stimmung ausklingen. Der Tagesausflug war ein voller Erfolg und bot nicht nur viele interessante Einblicke in die Region, sondern auch die Gelegenheit, den Tag in netter Gesellschaft zu verbringen.

Fazit: Der Ausflug nach Brake war eine gelungene Mischung aus kulturellen Eindrücken, kulinarischen Genüssen und geselligem Beisammensein. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen schönen Tag organisiert und begleitet haben. Wir freuen uns bereits auf die nächste gemeinsame Unternehmung!

*Lothar Janssen*



## Tagesfahrt nach Salzwedel am 13.7.2025

Im Juli war die Tagesfahrt nach Salzwedel, in die Baumkuchenstadt angesagt.

Die Beteiligung hätte größer sein können oder müssen. Schade!

Durch einen Zwischenfall am Busterminal verspätete sich die Abfahrt. Aber unsrer Busteilnehmerin geht's wieder gut.

Gespannt und gut gelaunt waren dann alle Teilnehmer.

Die Vorführung der Baumkuchenherstellung war für alle sehr interessant.

Die anschließende Verkostung fanden alle gut und der eine oder andere hat für die Lieben daheim Baumkuchen mitgenommen.

Der Busfahrer brachte uns dann zum Cafe Kulti, wo um 15 Uhr 30 das Kaffeetrinken angesagt war.

Die Pause zwischendurch nutzten wir für einen Rundgang durch Salzwedel, ein nettes Städtchen!

Es war auch Zeit für einen Eisbecher oder etwas Herzhaftes. Auch die bekannte Mönchskirche wurde angesehen.

Die Rückfahrt ging dann auch reibungslos, wir kamen nicht so spät in Bremen an, und alle waren zufrieden.

*Bärbel Seidel*

## Tagesfahrt zum Seefischkochstudio

Am 24. Oktober besuchte eine Gruppe von 23 Senioren der Post und Telekom gemeinsam mit weiteren Gästen des Busunternehmers das Seefischkochstudio in Bremerhaven. Die Bustour startete am Zentralen Omnibusbahnhof (ZOB) in Bremen und bot den Teilnehmern einen interessanten Einblick in die Zubereitung von frischem Seefisch. Trotz der spannenden Vorführung wurde die Stimmung durch das schlechte Wetter leicht getrübt und musste mit Kaffee und Kuchen im trockenem vor der Heimfahrt wieder aufgehellt werden.

# Vermischtes

## Ein paar Rentnerwitze:

Er kommt stolz nach Hause und berichtet, dass er zum 2. Vorsitzenden des Schützenvereins gewählt wurde. Darauf die Ehefrau: Da haben sie eine gute Wahl getroffen. Die Rolle kennst du ja schon von Zuhause.

Ein Rentner zum anderen:

Weisst du, ich möchte in Würde alt werden. Darauf der andere: Also, ich lieber auf Mallorca.....

Weißt du, was ich mache, wenn ich endlich Rentner bin?

Na, was denn?

Die ersten 3 Wochen werde ich nur im Schaukelstuhl liegen.

Und dann?

Danach werde ich ganz langsam anfangen zu schaukeln.

## Oma Knackebusch und der Weihnachtsmann.

Hübsch leise rieselt schon der Schnee,  
die Flocken ziehen von luv nach lee,  
ganz still und dunkel ist das Haus,  
sieht einsam und verlassen aus,  
weil Vati, Mutti und das Kind  
zur Kirche schon gegangen sind,  
das Fest wohl vorbereitet haben,  
denn heute ist ja Weihnachtsabend.

Doch da, . . . ein Schatten schleicht im Garten  
hin,  
eine Scheibe klirrt, schon ist er drin,  
ein Stuhl verrutscht, ein Glöcklein klingt,  
der Strahl der Taschenlampe blinkt,  
und die gehört Carl-Gustav Clausen,  
entlassen jüngst aus Oslebshausen,  
der dieserart im fremden Haus,  
sucht sich so seine Weihnachtsgeschenke  
aus.

Der Weihnachtsbaum ist ihm egal,  
am Gabentisch trifft er die Wahl.  
In seinen Sack zuerst rein tut er,  
das Perlenkollier für die Mutter.  
Als zweites dann, hoch schlägt sein Herz,  
greift er die Stola sich von Nerz.

Zum dritten in den Sack rein tat er  
die goldene Uhr, bestimmt für Vater.

Zwei Flaschen greift er auch sich schnell,  
voll Whisky teils, teils von Chanell.  
Am Tisch der Tochter findet er,  
zwölf Silberlöffel für's Dessert.  
Auch noch zwei Schuhe für die Hand  
aus Saffianleder er dort fand.  
Dann aber schaut er staunend an,  
klein Bubis neue Eisenbahn.

Die Wagen, die Elektrolok,  
den Tunnel und den Prellebock,  
die Schranken und auch die Geleise,  
das rührt ihn in besond'rer Weise.  
Er läßt den Sack zu Boden gleiten  
Und hockt sich, wie in alten Zeiten,  
hin auf den Teppich, ganz bequem  
und drückt auf das Schaltsystem.

Und heiii, der Zug beginnt zu sausen,  
Signale leuchten, es fängt an zu brausen.  
Und sieh', der Dieb Carl-Gustav Clausen,  
entlassen jüngst aus Oslebshausen,  
ist plötzlich und von ungefähr



jetzt wieder Stationsvorsteher.  
Wie er's, vor seinem Schicksalsjahr,  
einstmals als kleiner Junge war.

In all seinen Phantasien  
schmückt die rote Mütze ihn,  
und doch hat er mit Müh' und Plagen  
so manche Mütze schon getragen.  
Feldmütze erst, dann die für Schieber,  
die blaue Seemannsmütze aber lieber,  
zuletzt, er denkt daran mit Grausen,  
das Krätzchen noch von Oslebshausen.

Es rattert die Lok, es schnurrt die Bahn,  
da hat die Tür sich aufgetan.  
Plötzlich ins Zimmer, ganz ungebeten,  
ist Oma Kackebusch eingetreten.  
Die, da sie zählt so viele Jahr,  
nicht mit zum Kirchgang draußen war.

„Oh“, sprach die Oma: „Kiek mol an,  
dat is ja woll de Wiehnachtsmann!  
Oh Wienachtsmann, loot die nich stören,  
ekk kann schlecht kieken und schlecht hören.  
Man doch, dat seh ekk eben recht.  
Du hesst in dienen Sack wat bröcht.  
Ekk leev schon an de hunnert Johr,  
dat ekk die ook mol werd' gewohr.“

Carl-Gustav Clausen guckt ganz verdattert,  
er kommt nicht klar, sein Herz das flattert.  
Schon greift er nach dem Sack verstohlen,  
um die Pistole rauszuholen.  
Doch Oma fängt zu lachen an:  
„Ob ich dem lieben Wiehnachtsmann  
auch mein Gedicht aufsagen kann?  
Lieber guter Wiehnachtsmann,  
kiek Gesche Kackebusch freundlich an,  
lütt Gesche will ook artig sein!“

„So, war das nich'n scheun Gedicht?  
Hesst du ook Peepernööt för mie?“  
Carl-Gustav schwanken schon die Füße,  
er sucht verzweifelt Pfeffernüsse.  
Und wie er endlich welche findet,  
nachdem er erst ein Licht anzündet,  
da holt die Oma aus dem Schapp  
schon eine Flasche Korn herab.  
Sie schenkt dem Gast ein Gläschen ein,  
„Prosit!“ stammelt auch Carl-Gustav Clausen,  
und wünscht sich fast zurück nach  
Oslebshausen.

„Ach Wiehachtsmann, nu kiek mol her,  
du hesst ja noch dien Sack nich leer!  
Laß man, ich helfe dir, oh wie fein,  
die Kette wird für Trina sein!  
Der Pelz, die Klock, un all's für us zum Feste,  
och Wiehnachtsmann, du bist de Beste!“  
Und Oma holt nun alles raus,  
packt ihm sein ganzes Säcklein aus.

Ruft „oh“ und „ah“, legt jedes Stück  
fein säuberlich auf seinen Platz zurück  
bis sie, nachdem auch der Rest verschwand,  
im Sack noch die Pistole fand.  
Da lacht und jubelt sie „hihi!“  
de Sahnespritze is för mi!“  
Carl-Gustav fährt das in die Waden,  
denn schließlich ist das Ding geladen.  
Doch Oma meint: „ich muß probieren,  
wie wohl de Spritze deit funktionieren!“

Sie fummelt hin, sie fummelt her,  
Carl-Gustav stöhnt und kann nicht mehr.  
Schon spürt den Angstschweiß im Genick er.  
„Kiek“, ruft sie nun: „da ischa'n Drücker!  
Paß auf, mein lieber Wiehnachtsmann,  
nun spritz ich dich mit Sahne an!  
Nu kiek doch nich so büsch un wild,  
de Spritze is ja nich gefüllt.  
Ich tu nur so und drück mal zu,  
als ob ich Sahne spritzen tu!“

Carl-Gustav springt mit einem Satz  
auf's Fensterbrett, wie eine Katz.  
Die Scheibe klirrt, Carl-Gustav Clausen  
ist, knapp gerettet, wieder draußen.  
Doch Oma Kackebusch, fleißig wie immer,  
macht erst mal Ordnung im  
Weihnachtszimmer.  
Schon klingen Kirchenglocken, ja,  
und bald ist die Familie da.  
Und dann, im Licht der Weihnachtskerzen,  
umarmt man Oma, recht von Herzen,  
und freudevoll und gut gelaunt  
wird jeder Gabentisch bestaunt.  
Was ist das? da liegt, man träumt ja wohl,  
auf Oma's Tisch 'ne Mordspistol!

„Tschäh“, strahlt die Oma: „kiek mol an,  
dat Ding hev v ekk von'n Wiehnachtsmann!  
Dor kann ekk mit to mien Vergnügen  
ganz billig mit na Kuba fleegen

# Nachrufe

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



Das Leben ist vergänglich,  
doch die Achtung und Erinnerung  
bleiben für immer.

Karl Heinz Borchers  
Ursula Schierenbeck  
Franz Baumann  
Karl-Heinz Gerber  
Rosemarie Immer  
Gerhard van Jinnelt

Franz-Josef Rütering  
Ingo Wellbrock  
Frank Ahlenstorf  
Renate Vette  
Gerd Blüthmann  
Karl-Heinz Börger

Sterbefälle, soweit sie uns bekannt geworden sind.