



Sprachrohr

Mitteilungen für FTZ-Ruheständler
Ausgabe Oktober 2007



Post · Postbank · Telekom

Ein herzliches Willkommen, liebe Leserin, lieber Leser des Sprachrohres!

Vorerst etwas in eigener Sache:

Getreu dem Motto "Geteilte Arbeit ist doppelte Freud" habe ich mich bereit erklärt, Wolf-Dieter Wesp und Rolf Valentin bei ihrer Arbeit für den Seniorenbeirat zu unterstützen. Ich habe die Redaktion des Sprachrohres übernommen und hoffe, dass ich damit die Aufgabe, Mittler zwischen dem Seniorenbeirat und Ihnen zu sein, auch zu Ihrer Zufriedenheit erfüllen werde.

Dabei gilt: "Wenn Sie nicht zufrieden sind, sagen Sie es mir; wenn Sie zufrieden sind, sagen Sie es anderen" (aber uns können Sie es auch sagen, auch wir nehmen gern mal ein Lob entgegen)

Obwohl wir es selber auch gern anders hätten, ist es uns nicht möglich, das Sprachrohr mehr als nur zweimal im Jahr herauszugeben. Daher wollen wir Sie mit dem vorliegenden Sprachrohr auf Veranstaltungen im Jahre 2008, aber insbesondere auch auf die Jahresabschlussfeier, die wieder in der vorweihnachtlichen Zeit in Griesheim ("Zum Grünen Laub") stattfinden soll, hinweisen. Damit ist jedoch verbunden, dass andere Veranstaltungen im nächsten Jahr nicht immer so erschöpfend beschrieben werden, wie es die Kolleg(inn)en, die die Veranstaltung planen und durchführen, gerne gehabt hätten. Da bitten wir um Nachsicht und Verständnis.

Auch wenn sich manche Ältere unter uns schwer tun, wir kommen nicht darum herum, aus wirtschaftlichen Gründen die Vorteile des Internet zu nutzen. Dank der Aktivität von Rolf Valentin haben wir unter der Adresse "www.ftz-senioren.de" ständig aktualisierte Webseiten, die in Ergänzung zum Sprachrohr alle Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen bieten.

Um auch den Seniorinnen und Senioren, die keinen Zugang zum Internet haben, diese Informationen zukommen zu lassen, könnten sich vielleicht so was wie Patenschaften herausbilden. Wir stellen uns darunter vor, dass Senioren mit Internetzugang an andere ihre Informationen weitergeben. Deshalb sind die Senioren gebeten, untereinander solche Kontakte herzustellen, sowohl gebend als auch nehmend.

Wir hoffen, dass wir auch mit diesem Sprachrohr Ihre Erwartungen an den Seniorenbeirat wieder erfüllen können

In diesem Sinne Ihr Volkert Buhr

PS: Im Gegensatz zu anderen Publikationen ist das Herstellen von Kopien zur Verteilung an andere FTZ- / PTZ- / FA- / Post-Senioren geradezu erwünscht, damit auch andere, die noch kein Sprachrohr erhalten haben, informiert sind.

Inhaltsverzeichnis

- (1) **das Wichtigste zuerst: Unser vorweihnachtliches Zusammentreffen**
- (2) **Bericht von der Floßfahrt auf der Isar von Wolfratshausen nach München-Thalkirchen (16.-18.08.07)**
- (3) **Hinweise auf geplante Veranstaltungen**
 - Besuch der Völklinger Hütte.
 - Fahrt in den Norden Deutschlands zur Heideblüte
- (4) **Wir über uns: Bericht aus dem Seniorenbeirat :**
 - Mitstreiter gesucht zur Entlastung von Inge Droll
 - Aufbau einer einzigen Seniorenbetreuung für den Raum Darmstadt
- (5) **Berichte über regelmäßige Aktivitäten**
 - Französische Sprachgruppe
 - Der PC-Arbeitskreis
 - Skatgruppe
 - Schachgruppe
 - Gedächtnis-Kreis
- (6) **Kontaktadressen**

(1) Unser Vorweihnachtliches Zusammentreffen:

Jahresabschlußveranstaltung

am 06.Dez. 2007 im Grünen Laub

Haben Sie sich schon entschieden?

Termin schon vorgemerkt?

Näheres siehe Terminliste

(2) Bericht von der Floßfahrt auf der Isar von Wolfratshausen nach München-Thalkirchen (16.-18.08.07)

Im **Bus von Darmstadt nach München**, fürsorglich betreut durch Fahrer Helmut und Reiseleiter Hans-Jürgen, nützliche Fahrtunterbrechungen, **Picknick** mit „japanischem Service“, so erreichten wir unser 1. Etappenziel: „Hofbräuhaus oder Stadtrundgang“, harte Entscheidung.

Wolfratshausen, Humplbräu, Abendessen, Unterkunft, bis aufs Wetter alles gut organisiert. Vorberichtet auf ein Sauwetter starteten wir zur Floßablegestelle und „schiffen“ uns ein. Das Wetter wurde akzeptabel, die 3 Stimmungs-Musiker, die Getränke, die beeindruckende Flusslandschaft, Mittagsrast und unserer heiterer internationaler Teilnehmerkreis waren eine unvergessliche Kombination.

Bier In- und Output auf dem vollbesetzten Floß, Floßrutschen und Anlandung in **München-Thalkirchen**

– wo war die Zeit geblieben? Auch das Floß wurde schnell zerlegt - alles fließt, nur die Erinnerung bleibt. Samstag morgen: Sonne und Wärme, **Andechs**, ein heiliger Berg, Klosterkirche, Turmaussicht, Biergar-

ten.

3 Stunden freie Entfaltung, Danach Heimreise mit weiterer Picknickpause in bekannter Servicequalität; nur: „Alles muss raus!“ - großzügig dimensionierte Restvorräte mussten aufgebraucht werden.

Resümee: Planung, Mühe und Durchführung waren erfolgreich. Wetter, Teilnehmerkreis und ein volles Floß mit völlig zufriedenen Teilnehmern sind nur bedingt planbar, aber es gelang hier, danke.

Hinweis: nächster Termin 19.-21.06.2008

„Die Fahrt findet bei jedem Wetter statt, außer, dass unsererseits die Fahrt wegen Hochwasser abgesagt werden muss“
Herbert H. Vogt

(3) Hinweise auf geplante Veranstaltungen

Besuch der Völklinger Hütte.

Für Ende April möchte ich einen Besuch in der Völklinger Hütte bei Saarbrücken anbieten. Daher soll diese hier kurz vorgestellt werden

Die Völklinger Hütte ist bzw. war ein Eisen- und Stahlwerk, das mit Hilfe der saarländischen Kohle das Eisenerz aus dem benachbarten Lothringen, die Minette, verhüttete. Aus dieser Minette machte die Hütte Eisen und Stahl. Die Minette enthielt nur wenig Eisen, besaß aber einen hohen Anteil an Phosphor. Zur Herstellung von brauchbarem Stahl musste der Phosphor entfernt werden. Dazu entwickelte man hier speziell für dieses Erz das Thomasverfahren.

Die Völklinger Hütte erlebte in den 60ziger Jahren ihre Hoch- und Blütezeit. Später flachte die Nachfrage nach diesem Stahl immer mehr ab. Auch gestaltete sich der Abbau der lothringischen Minette und der saarländischen Kohle immer aufwendiger und unwirtschaftlicher, so dass ein weiterer Abbau sich nicht mehr lohnte. Dies führte schließlich zur Stilllegung der ganzen Anlage. Das gesamte Hüttenwerk ist heute nahezu vollständig erhalten und dem Besucher zugänglich. Es erhielt das Prädikat Weltkulturerbe.

Den Besucher erwartet von außen ein unübersichtliches Gewirr von rostbedeckten, gewaltigen Rohren, Schornsteinen und Winderhitzern. Die Hochöfen selbst verbergen sich hinter diesen Anlagen. In dem Werk arbeiteten die Menschen unter sehr schweren und ungesunden Verhältnissen.

Alle Anlagen, z.B. die riesigen, gasbetriebenen Windmaschinen mit ihren haushohen Schwungrädern sowie die Schrägaufzüge, die Winderhitzer, die Sinteranlage, Hochöfen und auch die Kokerei, sind u.a. gut erhalten und zu besichtigen. Auf einer Höhe von 27m kann der Besucher die Gichtbühne eines Hochofens betreten. Eine Aussichtsplattform in 45m Höhe gestattet einen Überblick über den gesamten, weit ausgedehnten Hüttenkomplex und eröffnet dem Besucher eine wunderschöne Aussicht auf die umgebende Landschaft.

Beim Besuch der Völklinger Hütte erwartet uns ein anschaulicher und informativer Unterricht nicht nur über die Stahlgewinnung, sondern auch über die harten Arbeitsbedingungen unter denen die Menschen damals ihren Lebensunterhalt verdienen mussten.

Eckhard Seebald (06257) 8 28 21

Hinweis Termin Do, 24.04.2008

Fahrt in den Norden Deutschlands zur Heideblüte

Eine interessante und erlebnisreiche Fahrt in den Norden Deutschlands - genauer gesagt: "In das Herz der Lüneburger Heide" zur besten Heideblütezeit erwartet uns. Wir fahren mit dem Bus zunächst in die schöne Fachwerk-Stadt Celle, die wir auf einem Rundgang durch die Altstadt kennen lernen werden. Danach geht's zum Hotel, in dem wir insgesamt drei Nächte verbringen werden.

Am zweiten Tag ist eine Kutschfahrt durch den Naturpark Heide vorgesehen, bei dem wir auf den weitläufigen blühenden Heideflächen zwischen den bis zu zwei Meter hohen Wacholdersträuchern vermutlich auch original Heidschnuckenherden antreffen werden. Mit etwas Glück können wir auch ein paar Worte mit einem richtigen Schäfer wechseln. Im bekannten Heidedorf Wilsede befindet sich ein sehr interessantes Heidemuseum. Hier besteht auch die Möglichkeit, sich mit allerlei Köstlichkeiten zu stärken.

Am dritten Tag erleben wir mit dem "Vogelpark Walsrode" einen weiteren absoluten Höhepunkt. Diese einzigartige Park- und Gartenanlage beherbergt auf 24 Hektar über 4.000 Vögel (ca. 700 Arten) aus allen Kontinenten und Klimazonen. Er ist damit einer der artenreichsten Zoos der Welt. Bevor wir diesen Tag mit einem zünftigen "Heideabend" in uriger Umgebung ausklingen lassen, werden wir noch einen Spaziergang zum Grab (und Denkmal) des Heidedichters Hermann Löns unternehmen, das sich eingebettet in einer ebenfalls wunderschönen Heidelandschaft befindet.

Vor unserer Heimfahrt am vierten Tag wird es noch eine kleine Überraschungsbesichtigung geben. Der Preis für diese tolle Reise wird bei rund 300,- Euro pro Person liegen und beinhaltet Busfahrt, Übernachtung /Frühstück im guten Mittelklasse-Hotel, Kutschfahrt, Eintrittsgelder usw. sowie den Heideabend (ohne Getränke). Ihr/Euer "Reisebegleiter" Hans-Jürgen Abramowski freut sich darauf, Ihnen/Euch seine alte Heimat zeigen zu können.

Hans-Jürgen Abramowski (06151) 31 73 63

(4) Wir über uns: Bericht aus dem Seniorenbeirat

Mitstreiter gesucht zur Entlastung von Inge Droll

Eigentlich hat Inge Droll schon seit längerem ihren Rücktritt erklärt, aber da sich bisher noch keiner bereit erklärt hat, ihre Arbeit zu übernehmen, macht sie diese noch weiter. Dafür herzlichen Dank!

Aber das entlastet uns nicht davon, eine(n) Nachfolger(in) zu suchen und auch zu finden. Vielleicht finden sich auch mehrere, die sich die Arbeiten teilen?

Vorbereiten und Durchführen von Fahrten / Wanderungen / Besichtigungen

Bei der Ausgestaltung der angebotenen Aktivitäten sind wir auf uns alleine angewiesen, gewerbliche Veranstalter wären zu kostspielig. Es gilt bei uns: „Wer eine gute Idee hat, der darf sie auch laut sagen und muss nicht gleichzeitig damit rechnen, dass er/sie diese Idee incl. der Bus-Bestellung auch alleine durchorganisieren muss. Aber sein/ihr Wissen und nach Möglichkeit die Mithilfe hierbei ist bei uns schon

gerne gesehen. "Wer eine gute Idee hat, soll diese dem Seniorenbeirat mitteilen."

Wir müssen schon jetzt darauf hinweisen; sollte sich ad hoc eine neue Unternehmung ergeben, so kann diese nur dann im Sprachrohr veröffentlicht werden, wenn die Planung mit der Herausgabe des Sprachrohres zeitlich im Einklang steht. Sonst besteht nur die Möglichkeit zur Information über das Internet

Aufbau einer einzigen Seniorenbetreuung für den Raum Darmstadt

Die „Bezirksstelle des Betreuungswerks Trier“ stellt sich für unseren Standort Darmstadt eine einzige Betreuung vor. Dadurch soll die Betreuung für alle DBP-Senior(inn)en (FTZ / FA / PTZ / PA / Postbank) verbessert werden.

Am FTZ-Seniorenbeirat soll es nicht liegen, aber allein können wir das nicht schultern, die angesprochenen anderen Senioren müssen sich auch schon in die Aufgaben des zukünftigen (Gesamt)-Seniorenbeirates einbringen.

Bisher war der Seniorenbeirat des FTZ schon sehr offen für andere. Das wird sich auch in Zukunft nicht ändern, hat aber auch irgendwo seine Grenzen.

Als ersten Schritt stellen wir uns vor: Sofern uns Anschriften von anderen ehemaligen Postlern bekannt sind, werden wir diese anschreiben. Dann liegt es an den Empfängern, ob sie sich melden und damit in Zukunft in den Ansprechkreis aufgenommen werden.

(5) Bericht über regelmäßige Aktivitäten

Französische Sprachgruppe

Jeden Mittwoch - mit Ausnahme der Tage der hessischen Schulferien - treffen sich die Liebhaber der französischen Sprache von 11 Uhr bis 12:30 Uhr im Seniorenraum. Zurzeit sind wir 12 Teilnehmer. Wir lesen und übersetzen nach häuslicher Vorbereitungs-möglichkeit die Kalenderblätter eines Sprachkalenders, leichte Texte aus der Zeitschrift "écouté" und lösen - ebenfalls zu Hause - das darin enthaltene Kreuzworträtsel. Einige Plätze stehen für wie-tere Interessenten, die französische Grundkenntnisse besitzen, zur Verfügung.

Günter Morgenstern, Tel.: (06151) 52986

PC-Arbeitskreis (PcAK)

Jeden 2. und 4. Montag im Monat trifft sich eine kleine Gruppe von PC-Nutzern, um tiefer in die Geheimnisse des PCs einzusteigen. Ziel ist es, sich nicht immer wieder vom Verhalten des PCs überraschen zu lassen, sondern selber das Verhalten des PCs zu bestimmen. Jeder der Mitglieder hat bereits mehr oder weniger mit einem Computer gearbeitet und kann diesen auch bedienen, aber insgesamt wollen alle mehr wissen.

Wenn man aber mehr wissen will, dann muss man zuerst das Innenleben des PCs kennen lernen und sich Werkzeuge erarbeiten, um den PC und seine Wirkungen zu verstehen.

Deshalb stand bisher als Einstieg das Arbeiten mit dem Windows-Explorer auf dem Programm. Was kann man mit diesem Tool von Microsoft machen, wie kann man dieses Tool effizient anwenden und wie kann man das Erscheinungsbild dieses Tools beeinflussen?

Auch das Innere eines PC hat die Gruppe interessiert. Was ist eine Harddisk, was ist das Motherboard und wozu dient die Batterie, die irgend-wo versteckt auf dem Motherboard ihre Aufgabe erfüllt? Ebenso hat interessiert, was passiert eigentlich, wenn man an dem PC die Starttaste drückt? Was versteht man unter "Booten" und wozu dient das "BIOS"? Wie unterscheidet sich das BIOS vom Betriebssystem und dieses wieder von einer Anwendung wie z.B. Word? Und wie ist der PC bei einem Gewitter geschützt, wenn der Netzstecker nicht immer separat gezogen wird?

Alle diese Fragen haben wir uns gemeinsam bemüht zu klären. Für die nächste Zukunft haben wir die folgenden Punkte vorgesehen:

- Nutzung von MS-Word
- Visitenkarten herstellen
- Wie bekomme ich meine Bilder von der Kamera
- Wie kann ich diese Bilder bearbeiten
- Wie kann ich das Internet nutzen
- Einfache Tabellenrechnung in Word und in Excel.

Sie können erahnen, dass wir noch viel vorhaben.

Vielleicht ist auch das Richtige für Sie dabei.

Vielleicht haben Sie aber auch noch andere Wünsche, dann sprechen Sie uns an.

Volkert Buhr Tel: (06151) 89 53 61

Skatgruppe

Die im Oktober 1980 gegründete Skatgruppe besteht auch heute noch. Von maximal 16 Mitspielern sind es z.Zt. immerhin noch 6 aktive Spieler. Gespielt wird immer mittwochs ab 13:30 Uhr im Seniorenraum. Bei kleinem pekinären Einsatz haben wir nach wie vor viel Freude an diesem geselligen Spiel.

Wir hätten schon gerne einige weitere Mitspieler. Interesseierte mögen sich melden. Übrigens werden die erzielten Überschüsse wieder gemeinsam verbraten.

Friedrich Blank (06151) 89 61 13

(6) Kontaktadressen

Mitglieder des (kommisarischen) Seniorenbeirats

Inge Droll:	™ inge.droll@t-online.de	(06151) 82 41 45
Wolf-Dieter Wesp, Sprecher:	™ w-d.wesp@t-online.de	(06151) 37 44 42
Postanschrift: Dieter Wesp,	HirschStr. 5; 64291 Darmstadt	
Horst Imhof (Kassenwart)	™ h-g.imhof@t-online.de	(06074) 9 72 89
Webmaster: Rolf Valentin	™ r.valen@t-online.de	(06257) 6 41 46
Redaktion Sprachrohr	™ volkert.buhr@t-online.de	(06151) 89 53 61
Homepage:	™ www.ftz-senioren.de	
Senioren-Raum	Ida-Rhodes-Straße 3, Raum 111	(06151) 83-4887

Sonstige Kontakte

Betreuungswerk Regionalstelle Trier (0800 1 00 30 73 (kostenlos))

Versorgungsservice

für Pensionäre (Trier)	(0800 3 30 34 00 (kostenlos))
für Pensionäre (Nürnberg)	(0800 3 30 75 42 (kostenlos))
für Rentner (Dresden)	(0800 3 30 75 71 (kostenlos))

Schachgruppe

Die Schachgruppe ist noch kleiner geworden und trifft sich dienstags ab 09:30 im Seniorenraum. Das königliche Schachspiel mit seinen Ungeahnten Möglichkeiten fordert schon ein hohes Maß an Denk- und Kombinationsvermögen und ist daher für die grauen Zellen ein optimales Gehirnjogging! Wer Interesse hat, möge sich bitte an mich wenden

Friedrich Blank (06151) 89 61 13

Gedächtnis-Kreis

Die Selbständigkeit im Alter und damit die Erhaltung der Lebensqualität setzt ein funktionierendes Gedächtnis voraus. Die Gedächtnisleistung lässt sich durch Training positiv beeinflussen. Gedächtnis, Konzentration und Merkfähigkeit lassen sich durch gezielte Übungen steigern. Dabei muß man sich nicht "den Kopf zerbrechen", sondern es soll Spaß machen. Erwartet werden Aufmerksamkeit und Konzentration, Wahrnehmung, Kurzzeitgedächtnis und Merkstrategien.

Unser heiteres Gedächtnistraining soll sich nicht in "harter Arbeit", sondern in einer Art lockerer Auffrischung einmal erlernter sowie neu erlernter Kenntnisse begründen.

Interessenten können sich jederzeit in die Gruppe einfügen; die Zusammenkünfte finden jeden zweiten sowie jeden vierten Montag eines Monats um 14,00 Uhr in unserem SBR-Raum, Ida-Rhodes-Str. 5, statt.

Horst Imhoff, Tel: (06074) 9 72 89

Jahresabschlußveranstaltung

am 06.Dez. 2007 im Grünen Laub

Schon Ihr Essen ausgesucht?

Schon angemeldet?

Näheres siehe Terminliste