SENIORENPOST

Informationen für Senioren der
Telekom Technik NL Südwest Karlsruhe

HEFT NR. 45
AUSGABE 02.2024

Herausgeber
Seniorenbeirat Betreuungswerk
Post – Postbank- Telekom

Sprecher
Wolfgang Hornung
Rheinstr. West 91
76297 Stutensee
Tel. 07249-7000
E-Mail: wolfgang.hornung@gmx.de

Homepage
www.seniorenbeirat-telekom-karlsruhe.de

Bankverbindung
Postbank Karlsruhe
IBAN:
DE93 6601 0075 0602 0247 58
BIC: PBNKDEFF

Kontoinhaber
Betreuungswerk
Post- Postbank-Telekom
70469 Stuttgart

Redaktionsschluss
31. Oktober 2024

Auflage
400 Exemplare

Nächster Erscheinungstermin
Das nächste Heft erscheint
voraussichtlich im
Februar 2025

Es gibt ihn noch…Kirchturm im Reschensee.

IN DIESER AUSGABE

Vorwort	Seite	2
Leistungen der Pflegeversicherung	Seite	3-5
Info Balkonkraftwerke	Seite	6
Rückblick Tagesausflug ins Elsass	Seite	7
Rückblick Rheintalfahrt	Seite	8
Rückblick Oktoberfestfahrt	Seite	9
Treffen Lehrjahr 64/67	Seite	10
Einladung Seniorentreffen	Seite	11
Totengedenken	Seite	12

VORWORT

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Jahr 2024 neigt sich seinem Ende entgegen. Es war, wie so oft in den letzten Jahren, wieder ein ereignisreiches Jahr. Kriege, Krisen und Umweltkatastrophen fast überall auf der Welt. In den Medien fast täglich neue Hiobsbotschaften und es ist derzeit kein Ende abzusehen.

Auch wenn die politischen und wirtschaftlichen Wirren und Katastrophen in unserem Lande, so wie auch in vielen anderen Ländern momentan groß sind, sollten wir die Hoffnung auf Besserung nicht aufgeben. Menschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Empathie, ist in diesen Zeiten gefragt und Gebot der Stunde.

Wir als Seniorenbeirat lassen jedenfalls den Kopf nicht hängen und planen bereits Aktivitäten für das neue Jahr, die ihr dann der neuen Seniorenpost im Februar 2025 entnehmen könnt.

Gerne nehmen wir hierzu auch noch Anregungen für Veranstaltungen oder für Themen in der Seniorenpost entgegen. Dies gilt natürlich auch für Spenden.

Spendenkonto
Bankverbindung
Postbank Karlsruhe
IBAN: DE93 6601 0075 0602 0247 58

Wir möchten hier noch an unser alljährliches gemeinsames Seniorentreffen, am **Donnerstag den 05. Dezember 2024, um 14:00 Uhr** im Canisius-Haus, in Karlsruhe- Südstadt, hinweisen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Allen, die nicht am Seniorentreffen teilnehmen können, wünschen wir bereits jetzt, auf diesem Wege, eine ruhige, besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Start in das Jahr 2025 verbunden mit dem Wunsch, dass wir uns gesund und munter wiedersehen.

Euer Wolfgang Hornung

LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG

Die Grundlage für den Bezug von Leistungen aus der Pflegeversicherung ist die Einteilung in einen Pflegegrad durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkasse).

Das Pflegeversicherungsgesetz legt die Kriterien für die Pflegegrade fest.

Als Maß für die Einstufung gilt, wie selbständig die hilfebedürftige Person noch in verschiedenen Lebensbereichen ist. Aufgrund einer Gesamtbewertung aller Fähigkeiten und Beeinträchtigungen erfolgt die Zuordnung zu einem der fünf Pflegegrade. Dabei werden die einzelnen Lebensbereiche unterschiedlich gewichtet und mit Punkten bewertet. Diese sind:

- Mobilität (10%)
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten (15%)
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen (15%)
- Selbstversorgung (40%)
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen (20%)
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte (15%)

Die Gesamtwertung aller Fähigkeiten und Beeinträchtigungen erfolgt als Zuordnung zu einem der fünf Pflegegrade. Je höher die ermittelte Punktzahl, desto geringer ist die Selbständigkeit, umso höher somit die Pflegebedürftigkeit und der ermittelte Pflegegrad.

Die erforderlichen Kriterien für die Einstufung

Pflegegrad 1, geringe Beeinträchtigung der Selbständigkeit	12,5 – 26 Punkte
Pflegegrad 2, erhebliche Beeinträchtigung der Selbständigkeit	27 – 47,5 Punkte
Pflegegrad 3, schwere Beeinträchtigung der Selbständigkeit	47,6 – 69 Punkte
Pflegegrad 4, schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit	70 – 69 Punkte
Pflegegrad 5, schwerste Beeinträchtigung der Selbständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung	90 – 100 Punkte

Leistungen der Pflegekasse nach Einstufung

Pflegesachleistungen

Verschiedene Pflegeleistungen werden von einem ambulanten Pflegedienst übernommen. Die Kosten trägt bis zu einem Höchstbetrag, je nach Pflegegrad, die Pflegeversicherung.

LEISTUNGEN DER PFLEGEVERSICHERUNG

Pflegegeld

Der Hilfebedürftige organisiert sich seine Hilfen privat (z.B. durch Angehörige). Hierfür erhält er als Ausgleich von der Pflegekasse ein Pflegegeld entsprechend seines Pflegegrades.

Kombinationsleistungen

Der ambulante Pflegedienst übernimmt pflegerische Verrichtungen, schöpft aber den Höchstbetrag der Pflegeleistungen des Hilfsbedürftigen nicht aus. Dementsprechend erhält der Hilfsbedürftige von seiner Pflegekasse ein anteiliges Pflegegeld.

Pflegekurse

Für pflegende Angehörige und Interessierte (Umgang mit Kranken, Techniken, Krankheitsbilder und Entlastungsmöglichkeiten). Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Pflegeberatung und Schulung/Anleitung

Anleitung zu Hause mit praktischen Tipps und Hilfestellungen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen, sobald die Einstufung beantragt wurde.

Verhinderungspflege ambulanten.

Wenn die Pflegeperson an der Pflege gehindert ist (egal warum), steht jedem Eingestuften im Jahr bis zu 1.612 € Kostenübernahme im Jahr für zusätzliche Leistungen durch einen Pflegedienst zu, wenn bereits ½ Jahr ein Pflegegrad vorliegt.

Kurzzeitpflege stationär

Wenn die Pflegeperson an der Pflege gehindert ist (egal warum), in Krisenzeiten oder im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt, stehen jedem Pflegebedürftigen bis zu 1.774 € bzw. für max. 28 Kalendertage im Jahr kurzfristiger Aufenthalt im Pflegeheim zu.

Tages- / Nachtpflege

Der Hilfebedürftige hält sich stundenweise tagsüber oder nachts in einer Einrichtung auf und wird dort versorgt. Die Kosten trägt die Pflegeversicherung bis zu einem Höchstbetrag entsprechend seines Pflegegrades.

Entlastungsbetrag nach § 45b

Die Pflegekasse übernimmt die Betreuung (in der Gruppe oder Einzel in der Häuslichkeit des Hilfebedürftigen) oder für Hauswirtschaftliche Hilfe, die Kosten bis zu einem Pauschalbetrag. Dies dient der Entlastung der Pflegeperson.

Vollstationäre Pflege im Pflegeheim.

Auch hier beteiligt sich die Pflegekasse bis zu einem Höchstbetrag entsprechend des Pflegegrades.

Pflegeleistungen Tabelle

Alle Versicherten mit einem Pflegegrad haben Ansprüche auf Leistungen ihrer Pflegekassen. Die folgende Tabelle verschafft Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Leistungen nach Pflegegrad (PG).

Leistungen	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Pflegegeld (monatlich)	–	332 €	573 €	765 €	947 €
Pflegesachleistungen (monatlich)	–	761 €	1.432 €	1.778 €	2.200 €
Entlastungsbetrag (monatlich)	125,00 €	125 €	125 €	125 €	125 €
Pflegehilfsmittel zum Verbrauch (monatlich)	bis zu 40 €	bis zu 40 €	bis zu 40 €	bis zu 40 €	bis zu 40 €
Hausnotruf (monatlich)	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €	25,50 €
Verhinderungspflege (jährlich)	–	1.612 €	1.612 €	1.612 €	1.612 €
Kurzzeitpflege (jährlich)	–	1.774 €	1.774 €	1.774 €	1.774 €
Tages- und Nachtpflege (monatlich)	–	689 €	1.298 €	1.612 €	1.995 €
Anpassung am Wohnraum (je Maßnahme)	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €	4.000 €
DiPA (monatlich)	50 €	50 €	50 €	50 €	50 €
Wohngruppenzuschuss (monatlich)	214 €	214 €	214 €	214 €	214 €
Vollstationäre Pflege (monatlich)	–	770 €	1.262 €	1.775 €	2.005 €

Standort festlegen

Als Balkonkraftwerke werden Mini Photovoltaikanlagen bezeichnet. Der Aufstellungsort kann frei entschieden werden (Balkon, Garten Garagendach, Hausdach, Gartenzaun oder was auch immer). Am besten freie Sicht nach Süden. Die anderen Himmelsrichtungen funktionieren auch, allerdings mit Leistungseinbußen. Am schlechtesten die Nordseite mit Ertragsminderungen von 60% +. An Modulen dürfen 2.000 Watt nicht überschritten werden. Das entspricht max. 4 Module mit je 420 Watt.

Auswahl der Module und Anzahl

Die meisten Angebote beziehen sich auf 2 Module mit je ca. 420 Watt also 840 Watt Gesamtleistung mit Montagematerial und sind preislich ca. zwischen 400 € und 700 € angesiedelt. Wer jedoch Platz zur Verfügung hat sollte auf die Version mit 4 Module gehen, da die maximale Leistung der Module nur bei ganz idealen Bedingungen erreicht wird.

Voraussichtlicher Ertrag

Als Ertrag kann im Jahr mit ca. 170 € bei 0,30 € pro kW/h und einem Gesamtverbrauch von 4.000 kW/h gerechnet werden mit 2 Modulen und 800 Watt Richtung Süden. Den voraussichtlichen Ertrag kann man auch im Internet unter solar.htw-berlin.de/rechner ungefähr errechnen lassen (Stecker- Solar-Simulator).

Alternative Gartenzaun

Als Alternative können die Module als Gartenzaun montiert werden. In diesem Fall sollten die Module in Doppel Glasausführung verwendet werden. Kosten pro Modul ca. 90 €-100€. Die Befestigungen müssen dann selbst gebaut werden. Die Wechselrichter hierfür können überall bestellt werden. Kosten pro Stück ca. 100 € -180 €. Für 2 Module je 1 Wechselrichter die bei Bedarf parallel verschaltet werden.

Anschlussmöglichkeit an das Hausnetz überprüfen

Als Anschluss genügt ein Schukostecker, der allerdings nicht über eine Steckdosenleiste geführt werden darf.

Anmeldung an das Marktstammregister

Die Anmeldung muss nur noch, seit April 2024, an das Marktstammdatenregister erfolgen. (www.marktstammdatenregister.de)

Die melden dann an den Netzbetreiber und dieser prüft ob ein Zählertausch erfolgen muss. Bei ganz alten Stromzählern kann allerdings sein, dass der Zählerplatz erneuert werden muss und dies ist mit Kosten verbunden. Ein Anruf beim Netzbetreiber kann dies klären.

Axel Gamer

RÜCKBLICK TAGESAUSFLUG INS ELSASS

Für die Fahrt ins Elsass waren wir 12 Teilnehmer.

Um 10:00 Uhr am Mittwoch den 22.05.24 trafen wir uns am Busbahnhof in Durlach.

Mit der Fa. Ruppenstein fuhren wir über die Rheinbrücke Richtung Pfalz und Badisches Wein Tor.

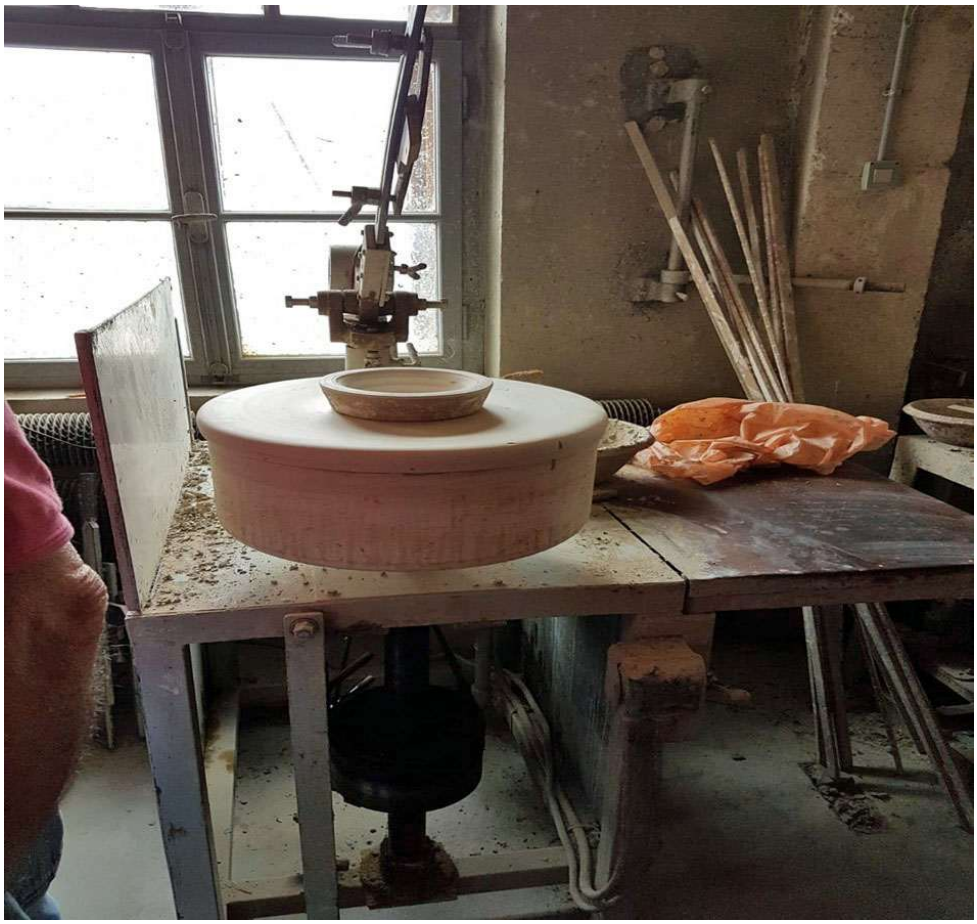
Im Schweigener Hof war das Mittagessen in Form von Flammkuchen schon gerichtet. Jeder konnte so viel essen wie er wollte, es wurde immer nachgereicht.

Nach dem Mittagessen ging es mit dem Bus über schöne Elsässische Dörfer nach Soufflenheim. Dort in der Töpferei wurden wir von dem Chef des Hauses schon erwartet, um durch den Laden in die Töpferwerkstadt geführt zu werden.

Hier wurden wir in das Handwerk des Töpferns eingeweiht. 3 Töpfe wurden vor unseren Augen hergestellt. Danach konnte man Keramikteile und andere Souvenirs kaufen.

Dann ging es zurück zum Schweigener Hof. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir den Nachmittag ausklingen.

Als wir wieder in Durlach aus dem Bus ausstiegen, war ein schöner Tag zu Ende gegangen.



RÜCKBLICK RHEINTALFAHRT VON RÜDESHEIM ZUR LORELEY

Am 08.08.24 fuhr der Bus der Firma Ruppenstein-Reisen pünktlich um 6:25 Uhr vom Bahnhof Durlach ab.

Nach 1,5-stündiger Fahrt gab es Hefezopf mit Wein zum Frühstück. Frisch gestärkt ging es dann weiter ins schöne Rheintal, wo wir eine 1-stündige Schiffsfahrt unternahmen. Da es der Wettergott gut mit uns meinte, konnten wir draußen auf dem Oberdeck die wunderschöne Landschaft an uns vorbeiziehen lassen.

Anschließend fuhren wir mit dem Bus am Loreleyfelsen vorbei nach St. Goarshausen. Dort nahmen wir ein gemeinsames Mittagessen ein. Danach ging es in das malerische Rüdesheim, wo sich ein Bummel durch die bekannte Drosselgasse und das schöne Zentrum anbot. Einige nutzten auch die Möglichkeit mit der Seilbahn zum Niederwalddenkmal zu fahren, um einen herrlichen Ausblick ins wunderschöne Rheintal zu genießen.

Wieder in Karlsruhe angekommen ging ein ereignisreicher Tag zu Ende. Alle Teilnehmer waren rundum mit der Fahrt und der Firma Ruppenstein-Reisen zufrieden.

Man war sich einig, gerne wieder eine Seniorenfahrt zu unternehmen.

Weitere Bilder findet ihr auf unserer Homepage.

RÜCKBLICK OKTOBERFESTFAHRT

Am Donnerstag den 17. Oktober 2024, pünktlich um 15:00 Uhr legte die frisch renovierte MS- Karlsruhe vom Hafenbecken 2 ab.

Gut gelaunt, versorgt mit Speis und Trank, fuhren wir auf dem Rhein. Auch der Wettergott meinte es gut mit uns. Bei angenehmen Temperaturen und zeitweise Sonnenschein konnte man auch auf dem Oberdeck, in frischer Luft, die Fahrt und die vorbeiziehende Landschaft genießen.

Wer davon genug hatte, konnte dann wieder unter Deck die Zeit mit Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen verbringen oder auch das Tanzbaien schwingen.

Pünktlich um 17 Uhr legte dann das Schiff wieder im Hafen an und mit den Eindrücken eines schönen Nachmittags konnten wir die Heimreise antreten.

LEHRJAHRGANG 64/67 TRIFFT SICH ZUM TREFFEN: "60 JAHRE NACH LEHRBEGINN"

Zum wiederholten Mal traf sich der Lehrjahrgang 64/67 zu einem Jahrgangstreffen. Dieses Mal hatte Gerhard Lampert das Restaurant "Lehner" in der Nähe des Schlosses in Rastatt ausgesucht.

Obwohl es auch schon einige Absagen wegen Krankheiten gab, waren 30 ehemalige Fernmeldelehrlinge gekommen. Weite Anreisen von Norddeutschland und dem tiefsten Bayern hielt niemanden ab, am Treffen teilzunehmen.

Der Abend verlief sehr harmonisch und es entstanden unter anderen auch tiefgreifende Gespräche über den Werdegang oder das, im bisherigen Leben erlebte. Es war ein Treffen unter alten Freunden.

Lange nach Mitternacht ging man mit dem Gedanken auf weitere Treffen wieder auseinander.

Damit man die Gesichter für alle kenntlich werden, wurde jedem Anwesenden auf dem Bild eine Nummer angeheftet.

1. Wolfgang Müller, 2. Erwin Burkart, 3. Joachim Philipp, 4. John Geis, 5. Klaus Schneck, 6. Hans Joachim Riedinger, 7. Hubert Fertig, 8. Wolfgang Bleich, 9. Martin Erkmann, 10. Peter Bimmler, 11. Reiner Moschberger, 12. Peter Seiter, 13. Gerhard Hofffmann, 14. Bernd Kauselmann, 15. Gerhard Mors, 16. Werner Moser, 17. Günter Schmidt, 18. Dieter Klein, 19. Konrad Schindele, 20. Norbert Märkte, 21. Erwin Geckler, 22. Werner Wagner, 23. Werner Speigel, 24. Jürgen Henrich, 25. Gerhard Lampert, 26. Heinz Häge, 27. Hanno Vischer, 28. Rudi Blau.

Gerhard Lampert

EINLADUNG ZUM ALLJÄHRLICHEN SENIORENTREFFEN IM DEZEMBER

Zu unserem alljährlich stattfindenden Seniorentreffen in der Vorweihnachtszeit, möchte der Seniorenbeirat auch dieses Jahr wieder alle Seniorinnen und Senioren der Telekom Niederlassung Karlsruhe, die Kolleginnen und Kollegen des ehemaligen Fernmeldeamts Karlsruhe, der ehemaligen OPD Karlsruhe, dem FZA Malsch, den Postämtern und vom Postscheckamt, die sich mit uns verbunden fühlen, recht herzlich einladen.

Die Veranstaltung findet statt:

am Donnerstag, den 05. Dezember 2024, um 14:00 Uhr im Canisius- Haus,

Augartenstraße 51, in 76137 Karlsruhe-Südstadt

(Straßenbahnhaltestelle Werderstraße)

Unsere Einladung gilt nicht nur dem „harten Kern“ der Ruheständler, die es sich erfreulicher Weise nicht nehmen lassen, jedes Jahr unser Seniorentreffen zu besuchen. Mit unserer Einladung möchten wir auch „junge Seniorinnen und Senioren“ ansprechen und neue Gäste sind gerne gesehen.

Auch in diesem Jahr wird das Team des Canisius-Hauses wieder die Bewirtung übernehmen.

Für Essen und Trinken wird bestens gesorgt. Jeder Gast beteiligt sich mit einem Unkostenbeitrag von **10,- €** und kann dafür essen und trinken solange das vielfältige Angebot reicht. Zu dem Unkostenbeitrag wird auch das Betreuungswerk noch etwas beisteuern.

Eine Bitte an alle Besucher: Nutzt bei der Anfahrt soweit möglich öffentliche Verkehrsmittel.

Es gibt in der Nähe des Canisius- Hauses **keine** Parkplätze. Dies sollte allerdings niemanden hindern zu unserem traditionellen Seniorentreffen zu kommen. Informiert euch deshalb bitte über die aktuellen Fahrpläne der Straßen- und Stadtbahnen.

Der Seniorenbeirat ist sich sicher, dass wir wieder gemeinsam einen sehr schönen und unterhaltsamen Nachmittag erleben werden. Der Vorrat an schönen Erinnerungen und alten Geschichten, aus der Zeit des gemeinsamen Berufslebens, scheint ja unerschöpflich zu sein.

Die Mitglieder des „Seniorenbeirats Telekom“ würden sich sehr freuen, wenn auch diese Veranstaltung wieder zu dem besonderen Ereignis des Jahres im Rahmen der Seniorenarbeit werden würde.

Also dann bis zum **Donnerstag den 05. Dezember 2024**

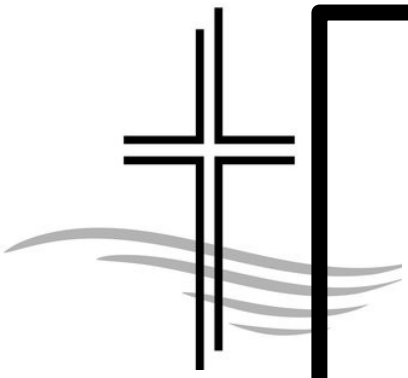
Euer Seniorenbeirat

TOTENGEDENKEN

Wir betrauern zusammen mit den Angehörigen, Freunden und Bekannten den Tod unserer ehemaligen Kolleginnen und Kollegen.

Wir werden Ihr Andenken bewahren und in Ehren halten.

Seit Dezember 2023 bis Oktober 2024 sind verstorben:



Gärtner Arno	**89**
Litschka Arno	**72**
Wüst Eckehard	
Jaggy Roland	**68**
Haas Manfred	**85**
Petzold Reinhilde	**74**
Stüber Walter	**88**
Lehmann Peter	**79**
Ret Johann	**76**
Kucher Roland	**75**
Rieger Hans-Peter	**80**
Seufert Egon	**88**
Gramlich Gerold	**82**
Britsch Rainer	**81**
Weber Reinhold	**90**
Schneck Klaus-Walter	**75**
Seufert Egon	**88**
Kull Karl	**88**