05|2020

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW & EWH

Im Fokus:

Familie – wenn's drauf ankommt

STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

Liebe Leserinnen und Leser,

es sind schwierige Zeiten, da will und kann ich Ihnen nichts vormachen. Die Folgen des Coronavirus stellen uns vor immer wieder neue Herausforderungen und wir sind gezwungen, schnell zu entscheiden – ohne zu wissen, ob dieser eingeschlagene Weg der richtige ist. Das gilt für jeden Einzelnen von uns wie auch für die Stiftungsfamilie. So haben wir schweren Herzens unter anderem alle Aktivitäten im Ehrenamtsbereich bis Ende des Jahres abgesagt und wir können derzeit nicht abschätzen, wie es weitergeht. Aber insbesondere in der Weihnachtszeit wollen wir doch eigentlich im Freundes- und Familienkreis zusammenkommen, gemeinsam feiern, reden, lachen, singen, tanzen – dürfen dies jedoch aus Vorsichtsgründen nicht oder nur sehr eingeschränkt tun.

Gerade in dieser Situation – davon bin ich überzeugt – sind solidarische Gemeinschaften wie die unsere besonders wichtig: Lassen Sie uns noch mehr als bisher zusammenrücken, auch wenn wir dies derzeit nur virtuell können! Wir sind für Sie da – mit genau den Angeboten, die Sie brauchen: mit unseren Sozialarbeitern und Therapeuten, die bei kleinen Sorgen genauso kompetent unterstützen wie bei großen Problemen; mit unserem weitverzweigten Netz an Ehrenamtlichen und Botschaftern, die immer ein offenes Ohr haben; und nicht zuletzt mit finanziellen Mitteln für diejenigen von uns, die Hilfe benötigen.

Wie wir in diesem Jahr Weihnachten begehen, das wissen wir vermutlich alle noch nicht so genau. Aber versuchen Sie bitte, das Beste daraus zu machen. Ich wünsche Ihnen und uns eine möglichst gute Zeit – auf dass wir uns alle gesund im nächsten Jahr vielleicht sogar wieder persönlich sehen!

Herzlichst
Ihr Siegfried Moog

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH
(Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:
BSW-Hotel & Fewo und BSW-Touristik, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@stiftungsfamilie.de

Redaktionelle Inhalte: Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140, E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie BSW & EWH:
www.stiftungsfamilie.de

Herausgeber: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tanja Braun, Michael Buyer, Adrienne Hinze und Anke Martin

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat, ATAMANENKO EVGENY – stock.adobe

Erscheinungsweise fünfmal jährlich

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Februar 2021

Fokus

Familie – wenn's drauf ankommt

Seiten 4 bis 7

Soziales
Der Depression entgegentreten

Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit

Seiten 8 bis 9

Soziales | Gutes tun
„Ein Lokführer hat im Durchschnitt drei Personenunfälle."

Jeder verdient Musik

Seiten 10 bis 11

Vertrieb
Wir machen virtuellen Kaffee schmackhaft

Werden Sie das Gesicht der Stiftungsfamilie

Seiten 12 bis 13

Reise
Dank an unsere Gäste und unser Team

Seiten 14 bis 15

Beitrittserklärung
Miteinander – Füreinander

Seite 16

Gesundheit
Teegenuss – ein Heißgetränk für kalte Tage

Seite 17

Unterwegs
Mandy Mandery-Mross, Leiterin Produktmanagement bei der DB JobService GmbH

Seiten 18 bis 19

Marktplatz
Suche/Biete

Seite 20

Menschen verbinden
Kontakte

Seite 21

Freizeit
1.300 Dateien und 900 Papierbilder

Spannung pur beim Schachturnier

Seite 22

Freizeit
Inspiration Kaffeesack

Veranstaltungen 2021

Eisenbahner mit Herz

Seite 23

Freizeit | DEVK
Das Wandern ist der Frankfurter Lust

Smarte Schulen – clevere Kinder

Seiten 24 bis 27

KVB
War das ein Unfall?

Seiten 28 bis 30

SUKI
Kann man Bohrfutter essen?

Seite 31

Download Magazin
Das Magazin finden Sie in Ihrem persönlichen Bereich auf www.stiftungsfamilie.de

Familie – wenn's

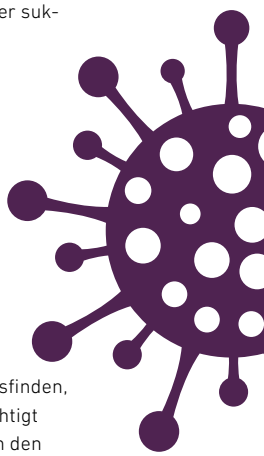
Jetzt Gemeinschaft verschenken, selbst Familienmitglied werden oder für ein Projekt spenden. Wie das geht? Ganz einfach! Infos gibt's auf www.stiftungsfamilie.de

drauf ankommt

© luckybusiness, MandicJovan, starlineart – stock.adobe.com

Corona trifft jeden Einzelnen von uns und verstärkt noch die individuellen Herausforderungen, die das Leben ohnehin mit sich bringt – wenn auch auf ganz unterschiedliche Weise. Während Eltern ihren Alltag und den ihrer Kinder quasi täglich neu sortieren müssen und vielleicht manchmal zu viel auf zu engem Raum zusammen sind, werden Alleinstehende mit Social Distancing konfrontiert und fühlen sich oft einsam. Dazu kommen Zukunftsängste und Sorgen um die eigene Gesundheit, die der Familie und Freunde – und nicht zuletzt um die finanzielle Situation, die sich bei vielen verschärft hat. Alles ist auf den Kopf gestellt und die ganze Welt scheint verunsichert: Was jetzt richtig ist, weiß niemand, und wir sind einmal mehr auf unsere engsten Kontakte zurückgeworfen: auf die Kernfamilie, auf die Bahnerfamilie – auf die Stiftungsfamilie.

Die Stiftungsfamilie kümmert sich um Kinder und Eltern: ob Kitaplätze, zum Beispiel in der Frankfurter Kita Bahnbini, oder Online- bzw. Hausaufgabenbetreuung, zum Beispiel mit den Notfallmamas. Hilfeberechtigte erhalten unser Windelabo – jetzt zur Wahl auch mit den umweltfreundlichen Windeln der Firma Naty, die null Prozent Plastik an die Haut Ihres Babys lassen – oder das Spielepaket inklusive altersgerechter Bücher sogar kostenfrei! Wichtige Fragen beantworten die ANE-Elternbriefe genau in dem Moment, in dem sie sich stellen: Die insgesamt 46 Briefe mit Tipps, Informationen und humorvollen Geschichten für alle entscheidenden Lebensphasen Ihres Kindes senden wir Ihnen passend zum Alter sukzessive zu.



Neueste Studien zeigen, dass sich viele Kinder und Jugendliche durch die Pandemie seelisch belastet fühlen, ältere Menschen hingegen psychisch deutlich widerstandsfähiger sind (vgl. hierzu die Gesundheitsseite von www.psychologie-heute.de bzw. das Magazin „Psychologie Heute“ aus dem November 2020, S. 66 bis 69). Kinder reagieren stärker als Erwachsene mit unspezifischen Symptomen wie Schlafstörungen und Depressivität oder sie leiden unter Zwangshandlungen und Konzentrationsschwächen, weil sie einerseits noch nicht auf Erfahrungen zurückgreifen können, die ihnen das Bedrohungserleben nehmen könnten, und andererseits orientieren sie sich an den Er-

Sie wollen herausfinden, ob Sie hilfeberechtigt sind? Dann gleich den Onlineunterstützungsrechner auf unserer Website befragen!

Alle Namen in diesem Artikel sind von der Redaktion geändert.

wachsenen: Je besser das erwachsene Umfeld mit den derzeitigen Belastungen umgeht, desto besser kommen auch die Kleinen klar.

„Psychologie Heute" ist das führende deutschsprachige Magazin (Print und digital) für Psychologie und die benachbarten Wissenschaften, das sich mit den Themenfeldern Leben, Familie, Beziehung, Gesellschaft, Gesundheit und Beruf auseinandersetzt. Weitere Infos zum Abo und zum Newsletter auf www.psychologie-heute.de

Wie die Großen auf die Krise reagieren, ist also sehr wichtig für Kinder. Die Altersgruppe, die das höchste Risiko trägt, am Virus zu erkranken, kommt dagegen verblüffend gut klar mit der Situation – und das nimmt mit zunehmendem Alter sogar zu: Die Mehrheit der Befragten zeigte sich zwar besorgt, dennoch fühlten sich die wenigsten von ihnen stark gestresst. Die Experten gehen davon aus, dass diesen Menschen Lebenserfahrung und über Jahrzehnte eingespielte Bewältigungsstrategien zugutekommen. Wir können also voneinander lernen, uns gegenseitig unterstützen, miteinander füreinander da sein: wie in einer richtigen Familie eben. Und das tun wir gemeinsam – mit genau den Angeboten, die Sie brauchen, mit kompetenten Sozialarbeitern und Therapeuten, mit einem weitverzweigten Ehrenamtsnetz, in dem immer jemand ein offenes Ohr hat, und nicht zuletzt mit finanziellen Mitteln für diejenigen von uns, die Hilfe benötigen.

„Wir kommen wieder!"

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), deren Mitglied die Stiftungsfamilie ist, vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Der BAGSO-Podcast behandelt Themen, die für ältere Menschen besonders drängend sind, vermittelt verständlich Informationen, gibt Tipps und berichtet von ermutigenden Beispielen, die dabei helfen, gut durch diese Zeit zu kommen. Unter www.bagso.de gleich reinhören – oder einfach auf www.stiftungsfamilie.de schauen und herausfinden, welche Angebote für Ältere es außerdem gibt.

Jochen Sievers hat mit seinen beiden Jungs eine Vater-Kind-Kur im Haus Möwennest auf Usedom gemacht – gerade noch rechtzeitig vor dem Lockdown im Frühjahr. „Da haben wir über die Nachrichten von zu Hause zum Thema Klopapier noch gelacht", erzählt er uns später. Die Zeit dort hat er sehr genossen; hier ein Auszug aus seiner Dankesmail an das Möwennest-Team:

„Angefangen von den großzügigen Zimmern über das leckere Essen bis hin zur Möglichkeit der Ausleihe von Spielen und Büchern war alles toll. Ich bedanke mich ganz besonders für die Kinderbetreuung, die auf Augenhöhe und mit ganz viel Verständnis und Liebe für die Kleinen erfolgte. Sicher hatten wir auch Glück, ein so toller Durchgang insgesamt gewesen zu sein. Wir konnten aus der Ruhe sehr viel Kraft gewinnen. Auch das Drumherum war klasse: die schnelle und unkomplizierte Buchung, alle hatten immer ein offenes Ohr – vom Chef und den Erziehern über die Ärzte und Physiotherapeuten bis hin zum Küchenpersonal. Vielen, vielen Dank! Wenn es sich ergibt, kommen wir gern noch einmal wieder. Und bis dahin empfehlen wir Sie sicher weiter."

Außer um die Mutter-/Vater-Kind-Kuren kümmert sich das Team vom Haus Möwennest in der sozialpädagogischen Wohngruppe auch um Kinder, deren Familien von Arbeitslosigkeit, Krankheit, Tod, sozialer Kälte oder großen finanziellen Sorgen betroffen sind.

Beim „Behördendeutsch" helfen

Alim Nejem hatte sich im Juni an uns gewandt, weil er eine größere Wohnung suchte und außerdem Unterstützung im Kontakt mit verschiedenen Behörden brauchte. Vieles konnte er selbst anstoßen, aber als dann auch noch die Einschulung seiner Tochter anstand, war der aus Syrien stammende Vater an seine Grenzen geraten. In der Stiftungsfamilie erhielt er schnelle Hilfe von einer Sozialarbeiterin, die unter anderem dafür sorgte, dass er ein Schulranzenpaket für seine Tochter erhielt; außerdem stellte sie den Kontakt zum Projekt SUKI her: Dessen Team sorgt für soziale und kulturelle Integration und arbeitet auch mit regionalen Soziallotsen zusammen, die direkt vor Ort unterstützen. Dieses Projekt hat auch einem afghanischen jungen Mann geholfen, der im September erfolgreich seine Ausbildung im BSW-Dünenhotel Alt Rantum auf Sylt abgeschlossen hat. Herzlichen Glückwunsch, wir freuen uns sehr!

„Manchmal muss ich einfach mal reden."

Heinrich Filt ist einsam: Seine Schwester lebt weit weg und eine eigene Familie hat er nie gegründet. Er kriegt seinen Alltag weitgehend gewuppt, obwohl er sich langsam mit dem Gedanken an betreutes Wohnen beschäftigt. Überhaupt sind da viele Gedanken, die er hat, und die kann er nicht abstellen. Nahezu zwanghaft kommt er dann in eine Endlosschleife und versucht, sich abzulenken, putzt die Wohnung blitzblank. Manchmal geht er ins Café oder zum Sport und manchmal schafft er es sogar in seine Selbsthilfegruppe – bis Corona kommt. Das bisschen Sicherheit, das sich der 74-Jährige mühevoll aufgebaut hat, ist mit einem Mal dahin. Er findet Unterstützung bei einem Sozialarbeiter der Stiftungsfamilie, der ihm während des ersten Lockdowns im Frühjahr kleine Aufgaben gibt, zum Beispiel in den Park zu gehen und dort das Blatt eines Ahornbaums zu suchen oder sich einen bestimmten Tee zu kaufen und diesen in Ruhe zu genießen. Natürlich darf Heinrich Filt auch anrufen und – wenn es die Situation zulässt – persönlich vorbeikommen. „Manchmal", erzählt er, „muss ich einfach mal reden."

Bitte melden Sie sich bei uns, unsere Sozialarbeiter und Therapeuten sind für Sie da – auch wenn Sie „nur" mal jemanden zum Zuhören brauchen: telefonisch unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr) oder per Mail an sozialberatung@stiftungsfamilie.de

Wohin die Reise geht ...

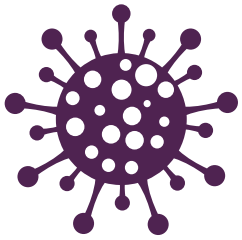
Die zehnjährige Jasna und ihre ältere Schwester Mira waren im Sommer mit BÄRENSTARK in Breisach – natürlich unter Beachtung der gegebenen Hygieneverordnungen. Die von der Stiftungsfamilie unterstützten Ferienfreizeiten der Carls Stiftung ermöglichen Kindern und Jugendlichen mit einem behinderten oder chronisch schwer kranken Geschwisterkind einen unbeschwerten Urlaub. „Es war so toll", erzählt uns Jasna beim Videotelefonat. Und Mira ergänzt: „Wir mögen unseren Bruder total gern, aber manchmal ist es doof, weil es oft nur um ihn geht." Der achtjährige Jonas hat das Downsyndrom – nicht einfach für die ganze Familie. Umso wichtiger ist es, einen Ausgleich zu schaffen, wie eben durch die BÄRENSTARK-Ferienfreizeiten oder die Auszeiten für pflegende Angehörige, die wir gemeinsam mit dem Fonds soziale Sicherung, der BAHN-BKK und dem Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine anbieten und finanziell fördern. Einen starken Zuschuss für Menschen mit Behinderung gibt es ebenfalls zum barrierefreien Urlaub im Seehotel Rheinsberg – so es denn möglich ist, zu verreisen. Denn wohin die Reise geht, das wissen wir ebenso wenig wie Sie. Aber wir wissen, dass wir alles dafür tun werden, gemeinsam mit Ihnen durch diese schwere Zeit zu kommen. Und wir wissen, dass wir auf Sie zählen können.

Ihre Spende hilft

Ohne Ihre Regelspende und die ganz besonderen Spenden könnte die Stiftungsfamilie nicht handeln: An Sie alle unser herzlichster Dank – auch im Namen der aktiven und ehemaligen Bahnbeschäftigten und ihrer Familien, denen Sie dadurch ein etwas leichteres Leben ermöglichen. Seit 2010 sammelt zum Beispiel die Fundstelle Karlsruhe von DB Station und Service für die Stiftung EWH; inzwischen sind fast 2.600 Euro zusammengekommen. Die akademischen Nachwuchskräfte der Deutschen Bahn haben unserer Gemeinschaft unlängst rund 3.000 Euro gespendet und auch die Startgelder von insgesamt 350 Euro des aufgrund der Pandemie ausgefallenen Firmenlaufs in Dresden, der von DB Netz und DB Engineering & Consulting organisiert wird, sind an die Stiftung EWH gegangen – ebenso 3.000 Euro von der DEVK. Zudem sammeln die Jubilare der EVG Betriebsgruppe Hamburg/Schleswig-Holstein von DB Vertrieb traditionell für Haus Möwennest – in diesem Jahr 555 Euro.

Alle hier angesprochenen Leistungen, aktuelle Informationen, wichtige Tipps, konkrete Ansprechpartner und weiterführende Links rund um unsere Angebote finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de, in unserer App und den sozialen Medien. Oder rufen Sie uns an: Wir helfen gern weiter und verbinden Sie mit dem richtigen „Familienmitglied": 0800 2651367

Es gibt mittlerweile viele Bücher – auch digital – für Kinder jeden Alters, die alles rund um das Coronavirus anschaulich erklären und diffuse Ängste nehmen können. Fragen Sie Ihren Buchhändler vor Ort nach geeigneten Titeln – die meisten Buchhandlungen haben übrigens auch einen Onlineshop, in dem Sie einfach in Ruhe von zu Hause aus suchen und online bestellen. Auf www.stiftungsfamilie.de in unserem Coronaspezial finden Sie außerdem viele Tipps zum Lernen, Spielen, Entspannen und Durchatmen für ein gutes Miteinander in der Familie.



© ATAMANENKO EVGENY – stock.adobe.com

Der Depression entgegentreten

Als häufigste psychische Erkrankung kann eine Depression jeden treffen – gerade in der Pandemie, in der wir alle verunsichert sind und mit vielen Ängsten und Zweifeln umgehen müssen. „peers at work“ ist ein Pilotprojekt der Deutschen Bahn, das anderen Unternehmen als erfolgreiches Vorbild dient und ganz praktische Hilfe durch Peer-Berater bietet – diese sind DB-Mitarbeiter, die selbst an Depression erkrankt sind oder waren und betroffenen Kollegen ehrenamtlich und selbstverständlich streng vertraulich als Lotsen zur Seite stehen. Da sie die durch Depression hervorgerufenen Herausforderungen am besten nachvollziehen können, schafft deren Unterstützung besonders viel Vertrauen. Sie werden durch die Stiftungsfamilie und die Stiftung Deutsche Depressionshilfe fachlich gefördert.

Mittlerweile konnten bereits 17 Peer-Berater in verschiedenen DB-Unternehmen in Frankfurt am Main und in Berlin gewonnen werden, um der Krankheit Depression entschieden entgegenzutreten. Sie sind auch jetzt wie gewohnt für Sie erreichbar – allerdings telefonisch, per E-Mail oder Videoberatung. Hier klären Sie persönlich, ob ein Treffen gewünscht und möglich ist – etwa bei einem Spaziergang.

Sie suchen Kontakt zu den Peer-Beratern oder möchten sich über das Projekt informieren?

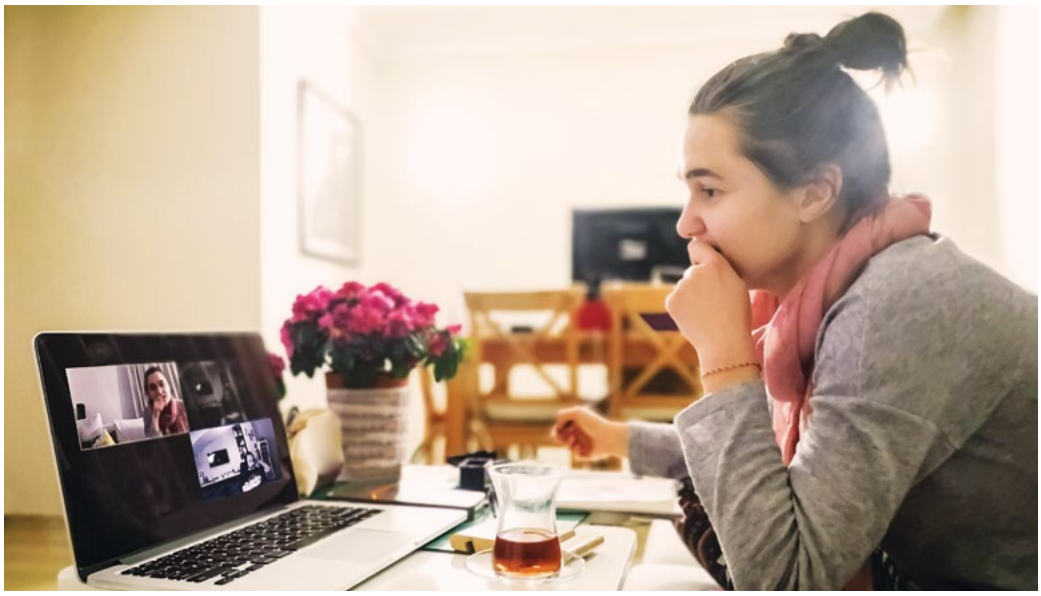
Melden Sie sich gern bei Knut-Sören Ostermann, telefonisch unter 069 809076-138 oder per E-Mail: knut-soeren.ostermann@stiftungsfamilie.de

In der ZDF-Reihe „Plan B“ erzählen Betroffene, wie sie mit der Krankheit umzugehen gelernt haben. Auch das DB-Projekt „peers at work“ und einer der Peer-Berater werden in dem 30-minütigen Film vorgestellt. Unter folgendem QR-Code finden Sie neben dem Film auch alle weiteren Infos zum Projekt:

© Smileus – stock.adobe.com

Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit

Geht es Ihnen auch so, dass Sie vermehrt von zu Hause aus arbeiten? Homeoffice ist längst von der Notlösung zur Normalität geworden und Umfragen zufolge haben hierzulande bereits im Sommer rund 60 Prozent der Büroangestellten ihren Arbeitsplatz ins Private verlegt (vgl. Statista.com). Viele wünschen sich, diese Möglichkeit nach der Pandemie zumindest teilweise weiterhin haben zu dürfen.



Unsere Sozialarbeiter und Therapeuten sind darüber hinaus in allen sozialen Belangen für Sie da: bei psychischer Belastung, Überforderung, häuslichen Konflikten, Suchtproblemen, Einsamkeit oder gesundheitlichen bzw. finanziellen Ängsten. Kommen Sie gern auch telefonisch unter 0800 0600 0800 (Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr) oder per E-Mail an sozialberatung@stiftungsfamilie.de auf uns zu. Auch Gespräche per Videocall sind nach vorheriger Vereinbarung möglich – selbstverständlich vertraulich.

Auf den ersten Blick scheint Homeoffice die ideale Lösung, insbesondere für Familien zu sein: kein Pendeln, die Kinder umsorgen, in Ruhe etwas Gesundes kochen und zusätzlich einen guten Job machen – das sieht auf dem Papier jedoch wesentlich besser aus, als es der Realität entspricht. Denn „mal eben" alles auf einmal perfekt zu erledigen, das geht nicht. Und dann erwischen sich plötzlich sehr viele Heimarbeiter dabei, wie sie spätabends „noch schnell" die eine Auswertung fertigstellen oder am Wochenende „nur kurz" das eine Protokoll schreiben. Dazu kommt, dass die aktuelle Situation immense Herausforderungen mit sich bringt – sei es organisatorischer oder psychischer Natur.

Zu Hause zu arbeiten beeinträchtigt das psychische Wohlbefinden stärker als der regelmäßige Gang ins Büro, das zeigt eine Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts des AOK-Bundesverbands. Fast drei von vier Befragten fühlen sich demnach erschöpfter und ärgern sich mehr, zwei Drittel sind nervöser, reizbarer und kämpfen gegen Lustlosigkeit. Das liegt zum einen daran, dass der Austausch mit den Kollegen vermehrt virtuell stattfindet und die persönliche Begegnung fehlt, die Anforderungen an technische Fähigkeiten sowie das Arbeitspensum aufgrund der Pandemie gestiegen sind und wir alle erst langsam lernen müssen, wie wir uns im Homeoffice sinnvoll organisieren. Zum anderen hat die Doppelbelastung, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, in der Pandemie eine ganz neue Bedeutung erhalten.

Sie sind Stiftungsfamilien-Mitglied und wollen Ihre Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit (wieder-)finden, sich mit anderen in einer ähnlichen Situation austauschen oder einfach nur zuhören? Dann melden Sie sich zu unserer Onlinegesprächsrunde „Work-Life-Balance in Coronazeiten" an! Die nächsten Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf www.stiftungsfamilie.de – und noch schneller, wenn Sie in der Suche beim Ort „Alle Online-Events" anhaken.

© oonal – stock.adobe.com

„Ein Lokführer hat im Durchschnitt drei Personenunfälle."

Hilke Paulsen ist bei einem privaten Eisenbahnunternehmen als Lokführerin angestellt und bietet Kollegen, die Personenunfälle hatten, Unterstützung an.

Hilfe für Lokführer nach einem Personenunfall: www.lokfuehrer-selbsthilfe.de

Sie betreiben eine Website für Lokführer. Wie kam es dazu?
Im Jahr 2000 gab es ein schweres Zugunglück in Brühl, an dem ein junger Lokführer beteiligt war. Das hat mich berührt und ich habe mich gefragt, wie man mit so etwas lebt. Mir ist die Idee gekommen, Lokführer durch eine Website zu verbinden. Die Thematik ist wichtig, weil sie leider zu unserem Beruf gehört.

Wie oft kommen Personenunfälle vor?
Die Statistik sagt, dass jeder Lokführer im Laufe seiner Dienstjahre drei Personenunfälle hat. Es gibt auch Kollegen, die in den Ruhestand gehen, ohne jemals einen Personenunfall gehabt zu haben.

Dies ist ein Ausschnitt des Gesprächs, das vollständige Interview finden Sie hier:

Wie bereitet man Lokführer auf so etwas vor?
Meistens wird man schon in der Ausbildung darauf hingewiesen, dass es passieren kann. Zudem ist es wichtig, über die vorhandenen Hilfsangebote zu informieren. Ich bin selbst Betreuungslokführerin – das heißt, wenn Kollegen möchten, können sie mit mir reden.

Was ist bei einem Personenunfall für betroffene Kollegen am besten? Sich an Therapeuten zu wenden, wie es sie in der Stiftungsfamilie gibt, oder erst mal mit einem Kollegen zu reden?
Das Beste ist, wenn man sich Zeit lässt, und sich nicht unter Druck zu setzen und nicht unbedingt nach zwei Wochen wieder fahren zu wollen. Dann sollte man sich über die Hilfsangebote informieren.

Wie lange braucht man danach Zeit?
Das ist von Person zu Person verschieden. Generell sollte man eben nicht zu schnell wieder in den Zug steigen. Nach einem Personenunfall begleitet einen erst mal ein anderer Triebfahrzeugführer, der im Notfall übernehmen kann. Das ist eine gute Sache, weil man so nicht unter Druck ist, es unbedingt schaffen zu müssen. Eine weitere Option ist eine Reha. Ein Kollege von der DB war nach seinem Rehaaufenthalt in Bad Malente wie ausgewechselt: Man hat ihm richtig angesehen, wie gut ihm das getan hat.

Würden Sie also zu einem Rehaaufenthalt raten?
Wenn man das möchte, unbedingt! Aber manche verkraften so etwas auch ganz gut. Es gibt wirklich viele Hilfsangebote: Psychologen, Betreuungslokführer, die Stiftungsfamilie. Mittlerweile existiert auch eine Facebookgruppe, die sich um traumatische Eisenbahnerlebnisse kümmert, über die man sich austauschen kann. Das ist das Schöne an den modernen Medien: dass man sie auch für Gutes nutzen kann.

© psynovec – stock.adobe.com

Alle Infos zur Aktion:

Jeder verdient Musik

Ihr Kind wünscht sich seit Langem schon sehnsüchtig ein Instrument, doch es kostet sehr viel Geld? Kein Problem – mit den DB Musik Ensembles und der Stiftungsfamilie! Sie haben jetzt die Chance, mit Ihrer lustigen und kreativen Einsendung bis zu 500 Euro zur Anschaffung eines Instruments dazuzubekommen.

Ganz gleich, ob uns Ihr Kind ein Bild malt, einen Brief schreibt oder ein Foto per E-Mail schickt, um auszudrücken, warum sie oder er unbedingt eine Gitarre, eine Klarinette oder eine Trompete haben möchte. Es ist auch egal, welches Instrument sich Ihr Sprössling anschaffen möchte – wichtig ist, dass die Dringlichkeit des Wunsches klar transportiert wird. Je mehr Herzblut in der Wunschformulierung steckt, desto wahrscheinlicher ist es, dass das gelingt. Die lustigsten und kreativsten Einsendungen werden mit bis zu 500 Euro für den Instrumentenkauf belohnt.

Das Angebot gilt für alle, die hilfeberechtigt sind. Ob das für Sie zutrifft, können Sie mithilfe unseres Unterstützungsrechners prüfen, den Sie auf www.stiftungsfamilie.de finden.

Bis zum Ende des Jahres können Sie uns Ihre Beiträge bzw. die Ihrer Kinder per E-Mail an aktion@stiftungsfamilie.de zusenden. Alle weiteren Informationen und Links finden Sie ebenfalls auf unserer Website.

Mittlerweile sind die DB Musik Ensembles als Freizeitgruppe offiziell Teil der Stiftungsfamilie. Begonnen hatte alles damit, dass Patrick Chirilus-Bruckner, der bei DB Fernverkehr beschäftigt ist, vor zwei Jahren einen Aufruf startete, um Musiker für ein Orchester zu finden. Darauf meldeten sich über hundert DB-Mitarbeiter aus ganz Deutschland. Am 5. Februar 2020 gaben sie ihr erstes gemeinsames Konzert vor rund 300 Musikbegeisterten in Frankfurt am Main. Das Benefizkonzert, bei dem mehrere Tausend Euro zusammenkamen, die jetzt jungen Musikern zugutekommen sollen, war ein voller Erfolg.

Jetzt spenden

Sie möchten ein Kind, dessen Familie sich kein Instrument leisten kann, dabei unterstützen, sich eines zu kaufen? Dann spenden Sie jetzt! Suchen Sie sich einen Betrag aus und überweisen Sie ihn unter Angabe des Verwendungszwecks „Musik schenken" auf folgendes Konto:

Sparda-Bank West eG
IBAN: DE98 3606 0591 0207 0807 08
BIC: GENODED1SPE

Die DB Musik Ensembles beim Konzert in Frankfurt am Main

© Yuri_Arcurs – istockphoto.com

Wir machen virtuellen Kaffee schmackhaft

Sie fragen sich vermutlich gerade, wie das wohl funktionieren soll? Ganz einfach: Wir besuchen Sie online und Sie trinken dabei den Kaffee genau so, wie Sie ihn mögen. Aber Spaß beiseite: Es sind leider gerade nicht die Zeiten, in denen wir uns nahekommen dürfen. Das hat auch deutliche Folgen für den Vertrieb der Stiftungsfamilie. Doch aus der Not eine Tugend zu machen, das war schon immer eine der Stärken unserer Gemeinschaft. Und deshalb kommen wir trotzdem zu Ihnen – virtuell!

„Die kommenden Veranstaltungen im DB-Konzern sind abgesagt bzw. finden teilweise digital statt und es gelten für uns Zutrittsverbote zu den DB-Standorten. Viele Bahnbeschäftigte arbeiten im Homeoffice und für diejenigen, bei denen dies nicht möglich ist, gelten umfangreiche Hygienevorschriften", fasst Tobias Schwab, Leiter Vertrieb und Betreuung in der Stiftungsfamilie, die jetzige Situation zusammen. „Auch unsere Mitarbeiter arbeiten seit Monaten zumindest teilweise von zu Hause aus. Das ist nicht einfach, birgt aber auch Möglichkeiten."

Andrea Ziesemer und Frank Briem
(das Foto entstand vor Corona)

Im April ist die Stiftungsfamilie – wie so viele andere Arbeitgeber – vollständig von der Coronakrise überrollt worden. Zwar gab es schon vereinzelt auch virtuellen Kontakt, aber der Kern des bisherigen Zusammenkommens war der persönliche – dies möglichst immer regional vor Ort und deutschlandweit.

„Ob Seminare und Vorträge, die anschauliche Darstellung unseres Portfolios oder die Durchführung von Aktionen: Nahezu alles fand direkt statt, um einerseits die für uns so wichtige Mitgliederakquise voranzutreiben und andererseits im direkten Austausch mit unserem Ehrenamt, unseren Botschaftern sowie unseren Förderern und Spendern zu stehen", erklärt Frank Briem, Leiter der Regionen West und Süd. „Krise als Chance – das mag sich abgenutzt anhören, ist aber genau das, was wir seit dem Frühjahr tun. Insbesondere durch die Möglichkeiten, die MS Teams bietet, vernetzen wir uns jetzt eben virtuell – und dies übrigens nicht nur im Vertrieb, sondern auch, was unser soziales Angebot betrifft."

„Online ist nicht nur möglich, sondern in vielerlei Hinsicht auch zielführend", ergänzt Andrea Ziesemer, Leiterin der Regionen Nord und Ost. „Das digitale Servicebüro ist mittlerweile in der DB etabliert und auch individuelle Gesprächstermine können ganz einfach online vereinbart werden. Was wir allerdings nicht unterschätzen dürfen, ist der Stressfaktor durch die Termindichte; außerdem sind die Anforderungen an die Geschwindigkeit und die Flexibilität unserer Mitarbeiter deutlich gestiegen. Insofern ist eine Kaffeepause allemal wichtig, und mir schmeckt er definitiv besser, wenn ich ihn in Gesellschaft trinke – wenn auch vorerst nur in virtueller", sagt sie lächelnd.

Lust auf einen virtuellen Kaffee? Gleich zum digitalen Termin im Servicebüro Ihrer Wahl anmelden oder Ihren persönlichen Gesprächswunsch anfragen:

Werden Sie das Gesicht der Stiftungsfamilie

BOTSCHAFTER

Sie arbeiten bei der Deutschen Bahn, in einem anderen Eisenbahnverkehrsunternehmen oder bei einem DBplus-Partner?
Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und für Ihre Kollegen da sein?
Sie haben Lust auf eine soziale Aufgabe und wollen etwas bewegen?
Sie stehen mit Begeisterung hinter den Angeboten der Stiftungsfamilie?

IMPULSE

Dann werden Sie das Gesicht der Stiftungsfamilie! Als unser Botschafter sind Sie Ansprechpartner für Ihre Kollegen und informieren über die Leistungen der Stiftungsfamilie. Sie helfen tatkräftig bei unseren Aktionen mit, bringen sich mit Ihren Impulsen ein und vermitteln uns die Ideen Ihrer Kollegen zum Ausbau unseres sozialen Portfolios. Außerdem werben Sie weitere Stiftungsfamilien-Mitglieder und stärken so unsere solidarische Gemeinschaft.

FREIHEIT

Dabei ist uns Ihre Freiheit besonders wichtig: Sie entscheiden, wie Sie Ihre Aufgabe als Botschafter angehen, welche Schwerpunkte Sie setzen, für welche sozialen Projekte Sie sich einsetzen möchten und wie viel Zeit Sie darauf verwenden.

SOZIAL

Knapp 800 Botschafter sind derzeit schon aktiv – aber wir wollen noch mehr: Vernetzen ist heute wichtiger denn je und als Botschafter der Stiftungsfamilie erfahren Sie immer zuerst, was für Ihre Kollegen und Sie von Bedeutung ist.

NETZWERK

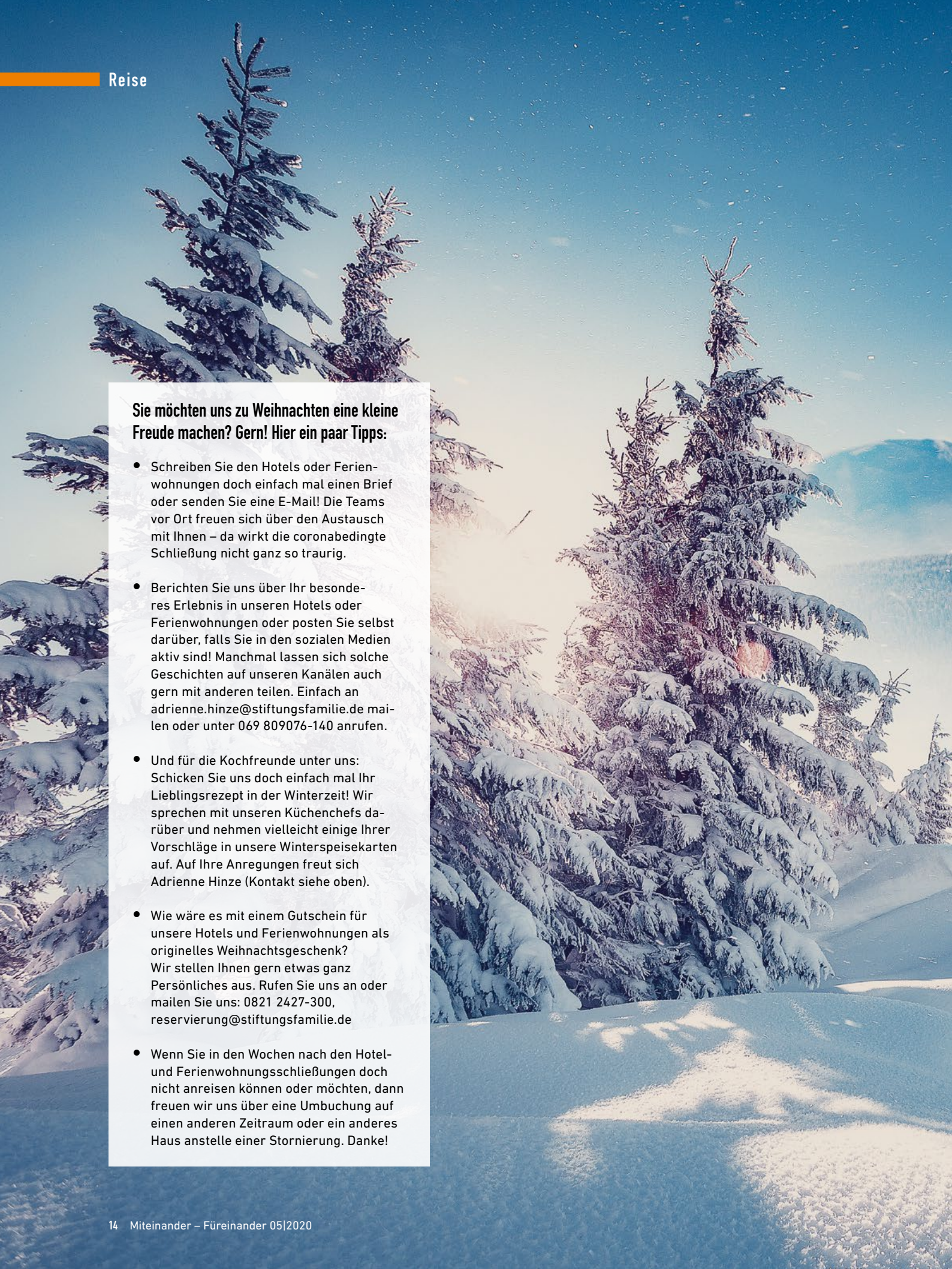
Wir bieten Ihnen ein großes und interessantes Netzwerk aus Bahnbeschäftigten und gezielte Seminare, die Ihnen bei Ihrer Arbeit als Botschafter helfen. Und: Na klar gibt's die auch virtuell, wenn es die Situation erfordert.

Ehrenamt hat viele Gesichter: In Deutschland engagieren sich 31 Millionen Menschen freiwillig. Zum Internationalen Tag des Ehrenamts am vergangenen Samstag bedanken wir uns sehr herzlich bei allen unseren über 6.000 Ehrenamtlichen und knapp 800 Botschaftern!

Interesse? Auf www.stiftungsfamilie.de finden Sie weitere Infos – oder rufen Sie uns an, wir informieren Sie gern: 0800 2651367

© Natalia, Djomas – stock.adobe.com

Haben Sie schon unseren digitalen Adventskalender auf www.stiftungsfamilie.de entdeckt? Auch in diesem Jahr haben wir wieder viele tolle Aktionen und wertvolle Infos hinter jedem Türchen für Sie versteckt.



Sie möchten uns zu Weihnachten eine kleine Freude machen? Gern! Hier ein paar Tipps:

- Schreiben Sie den Hotels oder Ferienwohnungen doch einfach mal einen Brief oder senden Sie eine E-Mail! Die Teams vor Ort freuen sich über den Austausch mit Ihnen – da wirkt die coronabedingte Schließung nicht ganz so traurig.

- Berichten Sie uns über Ihr besonderes Erlebnis in unseren Hotels oder Ferienwohnungen oder posten Sie selbst darüber, falls Sie in den sozialen Medien aktiv sind! Manchmal lassen sich solche Geschichten auf unseren Kanälen auch gern mit anderen teilen. Einfach an adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de mailen oder unter 069 809076-140 anrufen.

- Und für die Kochfreunde unter uns: Schicken Sie uns doch einfach mal Ihr Lieblingsrezept in der Winterzeit! Wir sprechen mit unseren Küchenchefs darüber und nehmen vielleicht einige Ihrer Vorschläge in unsere Winterspeisekarten auf. Auf Ihre Anregungen freut sich Adrienne Hinze (Kontakt siehe oben).

- Wie wäre es mit einem Gutschein für unsere Hotels und Ferienwohnungen als originelles Weihnachtsgeschenk? Wir stellen Ihnen gern etwas ganz Persönliches aus. Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns: 0821 2427-300, reservierung@stiftungsfamilie.de

- Wenn Sie in den Wochen nach den Hotel- und Ferienwohnungsschließungen doch nicht anreisen können oder möchten, dann freuen wir uns über eine Umbuchung auf einen anderen Zeitraum oder ein anderes Haus anstelle einer Stornierung. Danke!

Eine besondere Nachricht an die Teams in unseren Hotels und Ferienwohnungen: Danke – einfach Danke! Ihr seid ein super Team! Ohne euren Einsatz und eure Unterstützung hätte uns das Coronajahr 2020 noch viel härter getroffen.

Liebe Reisefreunde in der Stiftungsfamilie,

auch für unsere Hotels und Ferienwohnungen neigt sich das mit Abstand anspruchsvollste Jahr in der Geschichte der Stiftungsfamilie dem Ende zu. Bereits der Lockdown im Frühjahr hatte zu einer enormen finanziellen Belastung geführt – wir haben deshalb gehofft, dass sie dieses Jahr nicht mehr hätten schließen müssen. Nun kam es leider anders: Die politischen Beschlüsse infolge der sehr kritischen Inzidenzentwicklung in der Coronapandemie haben eine erneute Schließung bis Mitte Dezember notwendig gemacht – und vielleicht auch darüber hinaus, das kann heute noch keiner genau sagen.

Für uns hatte immer und hat auch weiterhin die Gesundheit unserer Gäste und unserer Teams vor Ort allerhöchste Priorität; daher hat diese Vorgehensweise selbstverständlich auch unser Verständnis. Dennoch dürfen wir auch traurig und enttäuscht sein – und das sind wir auch, denn die Buchungszahlen für November 2020 waren mit über 75 Prozent die höchsten, die wir je in einem November hatten. Mit den steigenden Infektionszahlen ab Oktober hat dann die Unsicherheit bei uns allen zugenommen und wir wurden von einer regelrechten Stornierungswelle überrollt. Am Ende stand der politische Beschluss zur Schließung. Als Solidargemeinschaft und als Familie möchten wir aber die beiden positiven Aspekte der letzten Monate und Wochen in den Vordergrund stellen und dafür dankbar sein:

Unsere treuen Gäste

Sie, liebe Förderer und Reisegäste der Stiftungsfamilie, sind der erste Mutmacher – das ganze Jahr haben Sie mit viel Verständnis, Geduld und Herz reagiert. Ein Großteil von Ihnen hat seine Reisen nicht etwa storniert, sondern umgebucht, und viele sogar zweimal: einmal vom Frühjahr in den Herbst und nun wieder ins neue Jahr. Im Zuge unserer Solidaritätskampagne im Sommer haben viele von Ihnen Gutscheine für zukünftige Reisen gekauft – einige haben ihre Anzahlung sogar komplett gespendet. Und die Gäste, die im Sommer und Herbst bei uns waren, haben auch unter den nicht immer einfachen Urlaubsbedingungen stets große Empathie für die besondere Situation gezeigt. Mit anderen Worten: Danke – einfach Danke! Sie sind super Gäste! Wir freuen uns sehr, dass wir Sie haben und dass wir Sie in Ihrem Urlaub 2021 wieder wie gewohnt verwöhnen dürfen.

Unsere engagierten Mitarbeiter

Auch für unsere Teams vor Ort war das Jahr extrem anstrengend und belastend: viele Monate in Kurzarbeit, permanentes Arbeiten mit Mund-Nasen-Schutz und unter Einhaltung strengster Hygienemaßnahmen. Aber auch unter diesen Umständen haben unsere Mitarbeiter in den Hotels und Ferienwohnungen jederzeit ihr Bestes gegeben, damit die Gäste einen schönen und erholsamen Urlaub verbringen konnten. Sicherlich gab es auch den einen oder anderen Konflikt – wie in jeder Familie, aber eins steht fest: Wir haben uns während des ersten Lockdowns mit unseren Kollegen vor Ort regelmäßig ausgetauscht und der erste Satz war immer: „Wir freuen uns, wenn wir endlich unsere Gäste wiedersehen können!" Ich denke, das sagt doch alles. Mit anderen Worten: Danke – einfach Danke! Ihr seid ein super Team! Ohne euren Einsatz und eure Unterstützung hätte uns das Coronajahr 2020 noch viel härter getroffen.

In diesem Sinne, liebe Reisefreunde, freuen wir uns nun mit Ihnen auf ein gemeinsames Jahr 2021. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien von Herzen alles Liebe und Gute, viel Gesundheit und eine schöne und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!

Herzlich, Ihr Danilo Zanotti
Geschäftsführender Vorstand Finanzen

© janyatuta – stock.adobe.com

JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

DIE STIFTUNGSFAMILIE BSW & EWH

unterstütze ich ab (Datum) __.__.____

ANGABEN ZUR PERSON (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

☐ Herr ☐ Frau Titel _____ Name _____ Vorname _____

Telefon _____ E-Mail _____ Straße _____ PLZ Ort _____

Geburtsdatum __.__.____ Arbeitgeber/Unternehmensbereich _____

Ich bin ☐ berufstätig ☐ Rentner/Versorgungsempfänger ☐ Hinterbliebener ☐ Kind/Enkelkind

☐ Auszubildender/Studierender __.__.____ (Ende der Ausbildung/des Studiums)

STIFTUNG BSW – MONATLICHER BEITRAG

☐ EUR 3,00 (Mindestbetrag) ☐ EUR 5,00 ☐ EUR 10,00 ☐ anderer Betrag: _____ ☐ EUR 1,50 (Auszubildender/Studierender)

STIFTUNG EWH – MONATLICHE SPENDE

☐ EUR 0,50 (Mindestbetrag) ☐ EUR 2,00 ☐ EUR 5,00 ☐ anderer Betrag: _____

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Bankeinzug ☐ am 12. des Monats ☐ am 25. des Monats ☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ jährlich

vom Konto des Kontoinhabers:

Name _____ Vorname _____

IBAN _____ Name des Kreditinstituts _____

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum ✘ _____ Unterschrift des Kontoinhabers ✘ _____

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179 Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartennummer

DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, für den Beitritt, Ihre Betreuung als Förderer und/oder Spender sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftungsfamilie BSW & EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

☐ per Telefon ☐ per E-Mail

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Die Daten werden von uns gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet und nur zu den oben genannten Zwecken (SEPA-Lastschriftmandat) und zur Erfüllung der allgemeinen Stiftungsaufgaben (Versand Magazin etc.) genutzt. Eine darüber hinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben der Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, gegenüber folgende Rechte auf Widerspruch gegen die Verarbeitung: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Recht sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, zu beschweren. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftungsfamilie BSW & EWH, Stiftung BSW, Datenschutzbeauftragte, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum ✘ _____ Unterschrift ✘ _____

BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

Stiftungsfamilie BSW & EWH - Servicezentrum - Bleicherufer 11 - 19053 Schwerin
Telefon: 0800 2651367 - Fax: 0385 7788933 - E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

092018

Teegenuss – ein Heißgetränk für kalte Tage

Tee ist längst kein einfaches Getränk mehr, sondern wird mit Genuss, Wellness und Ruhe in Verbindung gebracht. Es existiert eine Vielfalt an Zubereitungsarten und faszinierenden Aromen, Mischungen und den daraus resultierenden Geschmackserlebnissen. Aber auch als Hausmittel werden verschiedene Kräuterteesorten seit Jahrhunderten getrunken.

Tee ist nicht gleich Tee!

Schwarzer, grüner, weißer und Oolongtee werden aus der Teepflanze gewonnen. Die Zusätze bei der Bezeichnung wie Darjeeling oder Assam beziehen sich auf die Anbaugebiete der Teepflanzen. Diese Tees haben eine anregende Wirkung, da in den Teeblättern Koffein enthalten ist.

Was wir im Sprachgebrauch als Früchte- und Kräutertee bezeichnen, ist laut dem Deutschen Lebensmittelbuch ein teeähnliches Erzeugnis. Diese Teesorten beinhalten keinerlei Pflanzenteile des eigentlichen Teestrauchs, sondern bestehen aus anderen getrockneten Pflanzenteilen. Diesen Teesorten fehlt in der Regel die anregende Wirkung des Koffeins. Ihre breite Produktpalette sorgt jedoch für ausreichend Abwechslung und bietet eine Auswahl guter und kalorienarmer Getränkealternativen zu Limonaden und Saftschorlen.

Rezeptidee für Chai

Dieser traditionelle ayurvedische Gewürztee stammt aus Indien und wird als schwarzer Tee mit einer Mischung aus Wasser, Milch, Gewürzen und Zucker zubereitet. Inzwischen hat sich dieser Tee auch in Deutschland zu einem Trendgetränk entwickelt. In der Gastronomie wird der Tee häufig mit einem hohen Zuckeranteil serviert. Wir haben für Sie einen Rezeptvorschlag für eine zuckerreduzierte Variante des Chais.

Zutaten:

- 1 Stange Zimt
- 6 Kardamomkapseln, grün
- 6 Nelken
- 1 TL Anis
- 500 ml Wasser
- 500 ml Milch
- 5 TL schwarzer Tee
- 2 EL Honig

Zubereitung:

500 ml Wasser in einen Topf geben und mit den Gewürzen zusammen zum Kochen bringen. Das Ganze bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Danach die Milch zugeben und weitere fünf Minuten köcheln. Den schwarzen Tee und den Honig zugeben, kurz aufkochen und drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Sieb von den Gewürzen trennen und heiß genießen.

Kräutertee als Hausmittel

Vielen Kräutertees wird eine heilende Wirkung bescheinigt. Deshalb werden sie gern als Hausmittel bei kleineren Unpässlichkeiten eingesetzt. Wir haben für Sie im Internet eine Liste der wichtigsten Hausmittel zusammengestellt.

Diese finden Sie unter www.bahn-bkk.de/hausmittel

BAHNBKK

© B.G. Photography – stock.adobe.com

„Mit Menschen zu arbeiten, sie zu beraten

Mandy Mandery-Mross ist seit vier Jahren Leiterin Produkt erledigt ihren Job mit vollem Einsatz und viel Herzblut und Informationen zum Portfolio des JobService finden Sie auf

Frau Mandery-Mross, was gehört zu Ihren Aufgabenfeldern als Leiterin Produktmanagement?

Die DB JobService GmbH unterstützt die Strategie der „Starken Schiene" des DB-Konzerns, der mehr Verkehr auf die Schiene bringen möchte. Dafür braucht es starke Mitarbeitende. Mit einem breiten Coaching- und Beratungsangebot unterstützen und begleiten wir die DB-Mitarbeitenden, die sich beruflich neu orientieren wollen oder müssen. Mein Team und ich schaffen dafür die erforderlichen Beratungsangebote. DB-Mitarbeitende haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit einem neutralen Gesprächspartner, den Berufscoaches des DB JobService, zu reflektieren und Handlungsoptionen und Perspektiven zu erarbeiten. Damit die Berufscoaches professionell beraten und coachen können, stellen wir ihnen neben verschiedenen Coachingmethoden und -instrumenten auch Befähigungsformate wie kollegiale Fallberatungen und Supervisionen zur Verfügung.

Wie kann ich mir einen typischen Arbeitstag bei Ihnen vorstellen?

Mein Arbeitsalltag ist sehr vielfältig. Im Vordergrund stehen Austauschformate mit unseren Kunden zu ihren Herausforderungen und Bedarfen und zu unseren Produkten, vorrangig mit dem HR-Bereich in den Konzernunternehmen. Ebenso mit den Personalberatern und meinen Kollegen im Managementteam. Dazu kommen Projekt- und Gremienarbeit, um die Weiterentwicklung des JobService sowie Konzernthemen, wie z. B. die Weiterentwicklung des betrieblichen Eingliederungsmanagements, voranzutreiben. Es gibt Arbeitstage, die geprägt sind von durchgängigen Terminen und Besprechungen, an anderen Tagen führen mein Team und ich Workshops durch oder wir arbeiten an neuen Konzepten zur Erweiterung unseres Produktportfolios, wie aktuell an Angeboten zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit von Konzernmitarbeitenden.

Welche Auswirkungen hat die Coronapandemie auf Ihre Arbeit?

Vor der Coronapandemie haben wir vorrangig in Präsenzformaten gearbeitet. Wir haben uns zu Teammeetings oder Kundenterminen an den einzelnen Standorten getroffen, heute machen wir das virtuell. Das reicht vom virtuellen Kaffeetrinken und Weeklys im eigenen Team bis zur virtuellen und übergreifenden Zusammenarbeit mit den regionalen JobService-Teams und unseren Kunden, um die verschiedenen Projekte und Aufgaben zu steuern. In der aktuellen Zeit ist es wichtig, mit allen in einem guten Austausch zu bleiben. Insbesondere der Kontakt zu meinem Team ist mir sehr wichtig. Ich möchte gern wissen, wie es meinen Mitarbeitenden geht und wie ich sie bei beruflichen und privaten Herausforderungen unterstützen kann. Dies war besonders im Frühjahr erforderlich, als für viele zur Arbeit im Homeoffice auch noch Kinderbetreuung und Homeschoo-

und zu coachen, macht mir großen Spaß."

management bei der DB JobService GmbH. Die 48-Jährige sieht dabei die Stiftungsfamilie als wertvollen Partner. Alle DB Planet.

ling umgesetzt werden mussten. Da hieß es gemeinsam Prioritäten vereinbaren und den Arbeitsalltag neu gestalten. In dieser Zeit habe ich viel über virtuelle Zusammenarbeit, Formate und Methoden gelernt. Und ich habe die Erfahrung gemacht, wie gut auch digitales Onboarding neuer Mitarbeiter gelingt. Insgesamt war es für uns eine Chance und wir konnten das Produktportfolio des JobService um verschiedene virtuelle Angebote für die DB-Mitarbeitenden ergänzen.

Wie und wann kamen Sie zur Deutschen Bahn?

Nachdem ich erst nicht genau wusste, was ich lernen wollte, begann ich im September 1989 meine Ausbildung bei der Deutschen Reichsbahn. Parallel dazu wollte ich mein Abitur absolvieren und anschließend mit dem Studium beginnen. Dies verzögerte sich durch die Wende und ich habe dann nach einigen Jahren Berufserfahrung berufsbegleitend den Abschluss zur Betriebswirtin gemacht. Inzwischen blicke ich auf über 30 Jahre in der DB zurück, geprägt durch sehr viele persönliche Erlebnisse, stetiges Lernen und Entwickeln meiner Kompetenzen in unterschiedlichen Positionen.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Ich arbeite gern mit Menschen und es bereitet mir Freude, mit ihnen in den Austausch zu gehen. Menschen zu begeistern und zu motivieren, ihnen dabei zu helfen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und sich auszuprobieren und dabei persönliche Erfolge zu erleben, das macht mich zufrieden. Mit dem Ansatz der systemischen Beratung gebe ich meine Erfahrungen gern weiter und nutze diese in der kollegialen Beratung und im Coaching meines Teams ebenso wie in der Produktentwicklung.

Sind Sie viel unterwegs oder mehr am Schreibtisch?

Für meine Arbeit in der Produktentwicklung brauche ich den regelmäßigen Kontakt zu meinem Team, meinen Kollegen in den Regionen und den Ansprechpartnern in den Konzernunternehmen. Vor der Coronapandemie war ich deshalb viel unterwegs, meist an zwei bis drei Tagen in der Woche. Heute arbeiten wir viel im Homeoffice, sodass der Kontakt geblieben ist, sich die Austauschformate aber verändert haben. Die konzeptionelle Arbeit findet jetzt mit Unterstützung virtueller Pinnwände verstärkt am Schreibtisch statt.

Wann kamen Sie zum ersten Mal mit der Stiftungsfamilie in Kontakt?

Die Arbeit der Stiftungsfamilie ist mir schon über viele Jahre vertraut. Im Rahmen meiner Beratungstätigkeit hatte ich immer mal wieder Kontakt zu den Kollegen der Abteilung Soziales. Förderin bin ich allerdings erst seit circa zwölf Jahren, das ergab sich aus einem Gespräch mit einem befreundeten Kollegen und der Möglichkeit, dass unsere Söhne zusammen ein Angebot aus der Ferienbetreuung nutzen. Inzwischen haben meine Familie und ich einige Ferienunterkünfte der Stiftungsfamilie kennengelernt.

Was bedeuten die Stiftungen BSW und EWH für Sie im Hinblick auf Ihr berufliches Umfeld?

Wir haben das gleiche Ziel, nämlich Menschen zu unterstützen. Dabei liegt unser Schwerpunkt auf der Erarbeitung neuer beruflicher Perspektiven mit den Mitarbeitenden und darauf, ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um diese für sich umzusetzen. Insbesondere mit den Sozialarbeitern und Therapeuten der Stiftungsfamilie stehen wir im Austausch und haben aktuell unsere Kooperation verstärkt.

Haben die Stiftungen für Sie privat auch eine Bedeutung?

Die Angebote zur Erholung und Entspannung nutzen wir gern.

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Ich bin ein Familienmensch und verbringe viel Zeit mit meinem Mann und meinem Sohn. Mir bereitet es Freude, für meine Familie und Freunde zu kochen, und ich lese sehr gern, am liebsten in meinem Garten. Hier kann ich, auch mit einem Glas Wein am Abend, gut abschalten. Dazu liebe ich es, mich in der Natur aufzuhalten. Ich fahre gern Fahrrad und gehe joggen und bin seit vielen Jahren begeisterte Skifahrerin und Wanderin. Meine Freizeit verbringe ich auch gern an der Ostsee und kann bei langen Spaziergängen, mit frischer Seeluft und dem Rauschen der Wellen, sehr gut entspannen.

Suche

Suche das Buch „Auf schmaler Spur durch Südtirol“ von Josef Dultinger oder evtl. Hinweis auf eine Bezugsquelle. Meine Rufnummer: 01781400737

Große Lokmodelle der Firma Sieck, wie sie früher z. B. in Fahrkartenausgaben, an Messeständen der DB oder auch in Reisebüros zu sehen waren (Maßstab 1 : 20). Telefon: 04183 778844

Eisenbahner und Lokschildersammler sucht für seine Sammlung Lokschilder aller Art und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. wyhlen@t-online.de oder Telefon: 0175 2611721

DB-Wintermantel aus dickem schwarzem Stoff und mit zweireihigen Messingknöpfen. ha.vogelsang@gmx.de

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder und weitere Teile von der Lokomotive. Gern übernehme ich auch Ihre komplette Sammlung. Gute Bezahlung zugesichert. Kontakt bitte an heinz-peter.schmitz1@t-online.de oder Telefon: 0152 37454684

Suche aus der „Eisenbahn-Lehrbücherei“ die Bände: Lade- und Beförderungsdienst; Güter- und Tierverkehr – Stufe I; Behälterverkehr und aus dem „Fachbuchverlag Leipzig“: Ladearbeiten ohne Aussetzen der Wagen; Gleichmäßigkeit im Güter- und Zugverkehr; martin.bremer@gmx.de; Telefon: 0511 582003

Suche Eisenbahnpaketmarken Belgien, postfrisch, nur ganze Sätze. Angebote per E-Mail an: bales@online.de

Biete

Bücher, Bilder etc.

3x „Sammlung von Vorschriften über Anstellung u. Beförderung der Beamten bei der Deutschen Reichsbahn-Gesellschaft“ Band 1, 2 und 3. Alle gut erhalten und vollständig – Einband/Rücken kpl. i. O. Zudem: A) „Die Reichsbeamtengesetze“ Kommentar v. Dr. U. Brand aus dem Jahre 1929. Keine losen Seiten, aber der Rücken fehlt. B) „Betriebsbuch für Dampflokomotive“; Betriebs-Nr. 05002. C) „Die Eisenbahnen im Deutschen Öffentlichen Recht“ von 1960, Anfragen per Mail an: h-bargfrede@online.de

DB-Kursbücher (Gesamtausgabe): Sommer 1978–1984, 1986–1990, 1996, 2002, 2006, Winter 1978/79, 1980/81–1990/91, 1996/97, 2005/06, Jahresfahrplan 1992/93–1995/96, 1997/98–1998/99, 2000/01–2004/05, 2006/07–2007/08, DR-Kursbücher Sommer 1976, Winter 1975/76, 1980/81–1981/82, Jahresfahrplan 1984/85–1985/86, 1988/89–1990/91, Kursbücher ausländ. Bahnen: BR, DSB, FS, NS, NSB, ÖBB, SBB, SNCB, SJ, Originaleisenbahndias: Triebfahrzeuge, Bahnhöfe (In- und Ausland), Eisenbahnpostkarten. Telefon: 0661 3803376

Märklin-Kataloge 1950/51 und 1958+59, 1961–1999, 2000–2017/18. Sofern noch vorhanden! Die Preise variieren je nach Anzahl des Kaufes. Telefon: 07941 oder 0174 2199672.

Sonstiges

Verkaufe 2 Kartenspiele bzw. QUARTETT von Dampflokomotiven und Loks, Verkaufspreis: 5 Euro, Kontaktmöglichkeit: MichaelaHoerbiger@web.de

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006). Telefon 0661 3803376.

Eisenbahnfahrkarten 1970–heute, In- und Ausland Reisebegleiter zu verschenken: demmer.peter@t-online.de

DB-Eisenbahneruniformen (Jahrgang ca. 1970–1990): Jacken, Hosen, Mäntel und Schirmmützen in verschiedenen Größen gegen Abholung in München zu verschenken. Kontakt: Tel. 089 8112759 oder per E-Mail anhtaubenreuther@kabelmail.de

Briefmarken Europa, auch im Tausch gegen Eisenbahnmotivmarkensammlung. Tel.: 06593 2674977 oder bales@online.de

Sammlung James-Last-Langspielplatten billig abzugeben. Anfragen unter Tel.: 05503 9159511 oder per E-Mail an rueme-hartm@t-online.de

Nussknackersammlung (ca. 400 Stück) zu verkaufen. Alle sind sehr gut erhalten und meine knackigen Kerle suchen nun ein neues Zuhause. Preise VB, Telefon: 02982 9291976

KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „Suche/Biete“
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-marktplatz@zplusz.de
Kostenfreier Service

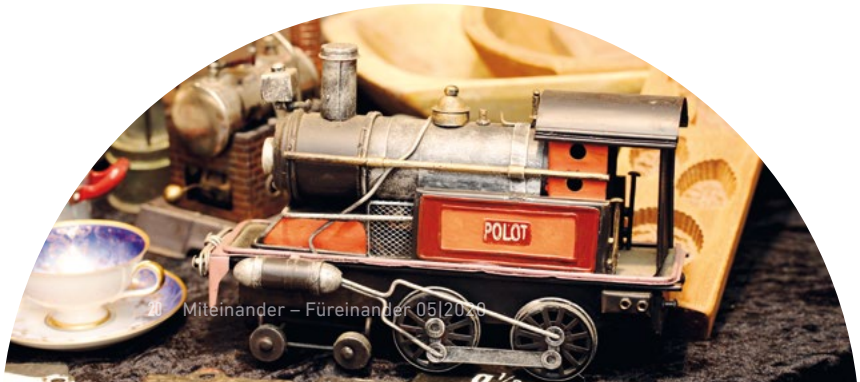
Biete Bahnpolizei-/BGS-Uniform ab 1965: Tuchjoppen, Hosen, Hemden, Mützen, Dienstgradabzeichen u. a. sowie Emailleschild DB-Geschäftsgruppe Bahnpolizei. Außerdem: Sprachspeicher Riefler Nesselwang, Wagner Hauptuhr, Kurbeltelefon mit Fallklappen. Kontakt: 072558071

Sammlertreffen für Sammler von Eisenbahnantiquitäten am 14. März 2021 von 11 bis 16 Uhr im Preußenmuseum Minden, Simeonsplatz 12. Auskunft über Telefon: 05731 1531051 (abends)

Dunkelblauen, neuen Lokführermantel, nicht getragen, Innenfutter herausnehmbar, Größe 60, günstig abzugeben. Außerdem ca. 50 Weckgläser 1 l, auch teilweise zu bekommen. Telefon: 08382 946788

Modellbahn

Biete eine MÄRKLIN-Modellbahnsammlung, Spur I, Spurweite 45 mm, zum Kauf an. Enthalten sind Lokomotiven, u. a. Adlerzug von 1985/Jubiläumskrokodil 1985, Schweiz, SSB, Ce 6/8 II, 1`C + C1`, braun, NR. 14253/EG 589 Breslau, C + C, braun, Deutsche Reichsbahn. Ohne Anlage wurden die Fahrzeuge nicht bewegt, standen in Vitrinen und sind somit absolut neuwertig. Weiterhin biete ich dazu eine Reihe Reisezug- und Güterwagen an. Für alle Fahrzeuge sind die Märklin-Originalverpackungen vorhanden. Kontakt: mrrhahw@t-online.de oder Tel.: 0175 2474028



© Jörg Lantelme – stock.adobe.com

KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „. . . “
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-menschen@zplusz.de
Kostenfreier Service

Menschen verbinden

Schwierig ist oft das Leben zu zweien, doch eins ist schwerer: einsam sein. Darum möchte ein **82-jähriger, vielseitig interessierter,** dazu noch lebensbejahender und musikliebender (leichte Muse) Pensionär eine gleichgesinnte, fröhliche und aufgeschlossene Lebensgefährtin zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung kennenlernen. Ein Führerschein für Pkw wäre aus gesundheitlichen Gründen dabei sehr hilfreich. Über eine Antwort würde ich mich sehr freuen.
Stichwort: OW/05

Ich, weiblich, 70 Jahre, verwitwet, würde mich freuen, auf diesem Weg einen netten, gepflegten und niveauvollen Herren kennenzulernen. Bis 70 Jahre, Raum Heidelberg
Stichwort: Kreis HD/05

Ich, 76 J., weiblich, suche eine rein geistige Beziehung über die Bo-yin-ra-Lehre mit einer Person, weiblich oder männlich.
Stichwort: Bo yin ra/05

Lebensfrohe, sportliche Lehrerin in Pension (65 J., schlank) sucht Partner, der Interesse an Sport, Kultur und Natur hat. Ich bin aktiv, liebe aber auch gemütliche Stunden zu zweit, gern auch mit interessanten Gesprächen über Gott und die Welt. Verantwortung für sich selbst und die Umwelt zu übernehmen und Nähe zuzulassen, bedeutet mir viel. Raum: Bayern.
Stichwort: Seelenpartner/05

Sie, 60 Jahre, wohnhaft im Raum Frankfurt, NR, sucht auf diesem Wege einen Freund/Partner. Gern mit Hobbys wie Reisen, Wandern, gemeinsam kochen.
Stichwort: Raum Frankfurt Main/05

Auch der Herbst hat noch schöne Tage. Möchte dich, Witwer (bis 70 J.), kennenlernen, vertrauensvoll und ehrlich miteinander umgehen und die Zweisamkeit genießen. Wohne im Sauerland, nähe Winterberg. Würde mich über eine Antwort sehr freuen.
Stichwort: Sauerland

Ich, Mitte 60, verw., 151 cm, unternehmungsfreudig und für alles Schöne aufgeschlossen, wünsche mir einen herzlichen Partner bis 68 Jahre, NR, Großraum Frankfurt/M. (gern MTK, HTK) für gem. Freizeitgest. wie Reisen, Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Kultur sowie niveauvolle Gespräche. Ich freue mich auf deine Zuschrift. BmB.
Stichwort: Großraum Frankfurt/05

Ich, **jung gebliebene Witwe, 68 Jahre,** wohnhaft in der Nähe von Hamburg, Nichtraucherin, wünsche mir einen netten Partner für die Freizeit. Gute Gespräche, spazieren gehen und gemeinsame Unternehmungen. Solltest du dich angesprochen fühlen, dann nimm einen Stift in die Hand und schreibe mir. Über eine Antwort mit Foto würde ich mich freuen. Mehr beim Kontakt.
Stichwort: Hamburg/05

Er, 58, Nichtraucher, möchte wieder „wir“ statt „ich“ sagen und sucht die passende sie mit Niveau, die bei aller Loyalität die Unbestechlichkeit ihrer Meinung nicht aufgibt. Meine Hobbys sind Natur, Fotografieren und Reisen.
Stichwort: Ruhrgebiet/05

Fröhliche, gesunde, verantwortungsvolle, **alleinstehende, 80-jährige Witwe** sucht, liebenswerten Witwer als Lebenspartner, der mit mir eine etwas gehobene Altersresidenz finanzieren möchte. Nur mit notarieller Vertragsabsicherung.
Stichwort: Lebenswert/05

Wünsche mir eine **Frau als Reisebegleitung innerhalb Deutschlands**. Wenn es Corona wieder zulässt, auch ins Ausland. Immer positiv denken: meine Devise! Kein Beziehungsinteresse! Ich bin weibl., 62 Jahre und wohne in Schleswig-Holstein – auf Helgoland. Ich sehe mir gern die Städte an, jedoch allein macht es keinen Spaß. Vorzugsweise mit der Bahn! Alles Weitere beim näheren Kennenlernen.
Stichwort: Helgoland/05

Witwe, 69 Jahre, wünscht sich aus dem Kreis Steinfurt oder Umgebung einen lieben, zuverlässigen Partner für gemeinsame harmonische Stunden. Bin sportlich, kreativ und kulturell interessiert, liebe das Radfahren und die Natur, gehe gern zum Tanzen, in Konzerte und zum Singen. Es wäre schön, einen Partner zu finden, der gleiche oder ähnliche Interessen hat. Über eine Antwort würde ich mich freuen.
Stichwort: Steinfurt/05

© Friedberg, pressmaster – stock.adobe.com

1.300 Dateien und 900 Papierbilder

Die Gewinner der diesjährigen Bundesfotoausstellung sind ermittelt! In der Kategorie „Eisenbahn“ ging Gold an Roland Kennerknecht mit „Woman in Red“ und an Martina Schrenk mit „Bahnhof Berlin“. Im „Composing“ erlangte Ingrid Kronthaler mit ihrem Bild „Im Flug“ Gold, in der Kategorie „Schwarz-Weiß“ holte Bernd Reinert mit „Bahnhof Minsk“ und in der freien Kategorie Helga Haselbeck mit „Alles, was bleibt“ Gold.

Der 43. Bundesfotowettbewerb, an dem Mitglieder der Fotogruppen sowie Förderer der Stiftungsfamilie teilnehmen konnten, wurde dieses Mal von der Fotogruppe Karlsruhe ausgerichtet. Die Themen des Wettbewerbs waren „Eisenbahn“, „Freies Thema“ und „Composing“. Bis zu sieben Fotos konnten als Schwarz-Weiß-, Farbbild oder als Datei abgegeben werden. Ganze 1.300 Dateien und 900 Papierbilder wurden von 411 Fotografen aus 48 Fotogruppen eingereicht. Eine unabhängige Jury bewertete die Bilder in den jeweiligen Kategorien.

Wir gratulieren den Gewinnern herzlich und bedanken uns bei allen Teilnehmern!

Spannung pur beim Schachturnier

Spätestens seit der Netflix-Serie „Das Damengambit“, in der ein Mädchen die Schachwelt auf den Kopf stellt, ist Schach in aller Munde. Aber auch bei der Stiftungsfamilie nimmt das Spiel eine wichtige Stellung ein: So fanden vom 10. bis 18. Oktober bereits die 80. Schachmeisterschaften in Bad Salzuflen statt, an denen 30 Wettbewerbsteilnehmer um die Titel in den verschiedenen Disziplinen kämpften – der jüngste von ihnen war dabei gerade mal 13 Jahre alt.

Auch Siegfried Moog, der neue Vorsitzende des Geschäftsführenden Vorstands, erschien persönlich, um ein bisschen Turnierluft zu schnuppern und die Siegerehrung vorzunehmen. Wir gratulieren Steffen Michel herzlich zu seinem wohlverdienten Sieg!

Gespielt wurde nach den internationalen Regeln des Weltschachbunds (FIDE): Die Dauer eines normalen Spiels beträgt zwei Stunden, beim Blitzschach spielt jeder Spieler fünf Minuten und beim Schnellschach jeder Spieler 15 bis 20 Minuten.

Organisator Jürgen Gutsche hat ein genaues Hygienekonzept ausgearbeitet, das auf das internationale Schachreglement abgestimmt worden ist (auch hier gibt es detaillierte Vorschriften). Natürlich wurde sich streng daran gehalten: Tische, Bretter und Figuren wurden vor jedem Spiel desinfiziert und die Maske durfte erst am Tisch abgenommen werden. Schach ist nämlich offiziell ein Kontaktsport und kann wettbewerbsmäßig nur in geschlossenen Räumen stattfinden.

Im nächsten Jahr werden unsere Seniorenweltmeister ihren Titel in Athen verteidigen. Die Seniorenschachwoche findet vom 20. bis 28. März 2021 in Schönau statt, die Bundesschachmeisterschaften werden vom 2. bis 10. Oktober auf Borkum und die Jugendschachmeisterschaften vom 29. bis 31. Oktober in Festenburg abgehalten.

EINEN ÜBERBLICK ÜBER ALLE VERANSTALTUNGEN SEHEN SIE RECHTS ODER IM VERANSTALTUNGSKALENDER AUF WWW.STIFTUNGSFAMLIE.DE. REIN VIRTUELLE VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE, INDEM SIE BEI „ORT/ONLINE“ „ALLE ONLINEEVENTS“ ANHAKEN.

Siegerehrung durch Siegfried Moog (rechts) und Jürgen Gutsche

Inspiration Kaffeesack

Unsere Freizeitgruppen beweisen einmal mehr, wie kreativ sie sind: In einem ihrer Workshops werden Jutesäcke, in denen sonst Kaffeebohnen transportiert werden, als Inspiration für Bilder genutzt. Die Säcke dienen dabei nicht nur als Leinwand: Alles, was auf die Kaffeesäcke gedruckt wurde, wird kurzerhand in die Bilder integriert und geschickt in das Motiv eingebunden. Im fertiggestellten Werk erkennt man, wenn man genau hinsieht, den ursprünglichen Aufdruck. Eine wirklich ausgefallene Idee, die einzigartige Kunstwerke hervorbringt.

Veranstaltungen 2021

Anreise	Abreise	Thema	Titel	Ort
20.02.21	27.02.21	Bund Wandern	Bikebrennen	Sylt
13.03.21	20.03.21	Bund Kulturwoche	Bad Tölz mal anders mit Udo Warch	Bad Tölz
18.03.21	25.03.21	Seminar Kunst	Winter	Bad Tölz
20.03.21	28.03.21	Bund Schach Senioren	Seniorenschachwoche	Schönau
16.04.21	19.04.21	Griechischer Chor		Bad Salzuflen
22.04.21	25.04.21	Bund GFW	Jahrestreffen	Bad Elster
30.04.21	05.05.21	Bund Wandern	Genusswandern	Baiersbronn
21.05.21	28.05.21	FISAIC Esperanto	IFEF Esperantokongress	Frankfurt (Oder)
31.05.21	04.06.21	FISAIC Bridge	FISAIC Bridge Tournament	Bad Tölz
09.06.21	16.06.21	Seminar Kunst	Landschaft expressiv	Bad Elster
25.06.21	27.06.21	Bund Bikerfestival	Biker-/Rockfestival	Festenburg
31.07.21	07.08.21	Bund Kulturwoche	Bad Salzuflen mal anders mit Udo Warch	Bad Salzuflen
21.08.21	28.08.21	Bund Wandern		Bad Salzuflen
23.08.21	27.08.21	Bund Steinmetz	Steinmetzworkshop	AT Krastal
08.09.21	15.09.21	Seminar Kunst	Porträt Figur	Bad Salzuflen
15.09.21	19.09.21	FISAIC	FIRAC Congress	Bad Salzuflen
18.09.21	24.09.21	Bund Kulturwoche	Festenburg mal anders mit Udo Warch	Festenburg
23.09.21	27.09.21	FISAIC Film	Filmfestival	Bad Salzuflen
23.09.21	26.09.21	FISAIC Kunst	Internationale Kunstausstellung	HR Zagreb
02.10.21	10.10.21	Bund Schach	Bundesschachmeisterschaften	Borkum
15.10.21	17.10.21	Bund Chortreffen	Bilaterales Chortreffen	Baiersbronn
26.10.21	31.10.21	Seminar Foto	Intensivkurs Fotografie	Baiersbronn
29.10.21	31.10.21	Bund Schach Jugend	Jugendschachmeisterschaften	Festenburg
19.11.21	29.11.21	Seminar Musik	Vizedirigentenseminar	Bad Salzuflen
20.11.21	25.11.21	Seminar Foto	Winterlichter	Bad Tölz
08.12.21	13.12.21	Bund Wandern	Adventsroas zum Nikolaus	Berchtesgaden

Anmeldung und weitere Informationen im Veranstaltungskalender unter www.stiftungsfamilie.de

Helden des Alltags: Eisenbahner mit Herz

Sie haben bei der Reise mit der Deutschen Bahn eine tolle Erfahrung gemacht? Dann bedanken Sie sich jetzt bei „Ihrem" Eisenbahner oder „Ihrer" Eisenbahnerin, indem Sie die Geschichte bei „Allianz pro Schiene" einreichen und ihn oder sie damit für den jährlich vergebenen Titel „Eisenbahner mit Herz" nominieren.

Sie wollen einfach mal sehen, welche Geschichten und welche Eisenbahner es bis jetzt in die Reihen der Nominierten geschafft haben? Dann stöbern Sie in den bereits eingereichten Geschichten!

www.allianz-pro-schiene.de

Das Wandern ist der Frankfurter Lust

Die Freizeitgruppen in der Stiftungsfamilie haben eine lange Tradition – was allerdings noch längst nicht heißt, dass sich keine neuen Gruppen formieren. So wurde im letzten Jahr die Wandergruppe Frankfurt gegründet, die im vierwöchigen Rhythmus Wanderungen in der Region anbietet, so dies coronabedingt möglich ist.

Am letzten Septemberwochenende fuhr die Wandergruppe Frankfurt nach Bad Ems, um ihr einjähriges Bestehen zu feiern. Gruppenleiterin Marita Meisinger hatte ein buntes Programm mit Stadtführung, Wanderung und anschließender Einkehr zusammengestellt. Auch von gelegentlichen Regentropfen ließen sich die Teilnehmer dabei die Stimmung nicht verderben, schließlich hatten sie vorgesorgt und Regenschirme sowie eine große Portion gute Laune mitgebracht. Man erfuhr viel über die Geschichte der Stadt und verspeiste regionale Spezialitäten wie die „Emser Bombe". Übernachtet wurde im BSW-Hotel Lindenbach, mit dem die Gruppe rundum zufrieden war. Die Wandergruppe besteht mittlerweile aus rund 35 Mitgliedern im Alter von 50 bis 80 Jahren. Jede Tour ist circa 12 bis 15 Kilometer lang; dabei beginnen und enden die Wanderungen immer an einer S-Bahn-Station, sodass eine bequeme Anreise für die Teilnehmer möglich ist. Damit möglichst alle die Termine wahrnehmen können, finden die Wanderungen immer sonntags statt.

„Am 15. September 2019 hatten wir unsere erste Wanderung, bei der es von Eppstein zum Gimbacher Hof ging. Unterstützt wurden wir von Ilona Hamann aus dem Servicebüro Frankfurt, die das publik gemacht hat, weil ich zu dem Zeitpunkt noch keine Ahnung hatte, wie das alles funktioniert", lacht Gruppenleiterin Marita Meisinger. Das Teamwork hat so gut geklappt, dass die Freizeitgruppe bei ihrer Premiere gleich 21 Teilnehmer hatte. Im Dezember gab es dann einen Jahresabschlussspaziergang in Frankfurt mit einem Abstecher in den Garten des Himmlischen Friedens, der von einem Besuch des Weihnachtsmarkts mit Bratwurst und Glühwein abgerundet wurde. Im neuen Jahr ging es direkt im Januar schon wieder los: Dieses Mal führte die Wanderung durch den Regionalpark Rhein-Main von Eddersheim nach Flörsheim am Main mit sage und schreibe 32 Teilnehmern. Und das im Januar!

Nachdem im März dieses Jahres eine Wanderung durch den Frankfurter Stadtwald stattfand, wurden die „Wandersocken", wie sie sich in ihrer eigenen WhatsApp-Gruppe nennen, durch Corona ausgebremst. Sie planten also zunächst keine Wanderungen mehr, blieben aber in Verbindung. Im Juli konnten sie schließlich wieder gemeinsam losziehen: Ziel war das Enkheimer Ried östlich von Frankfurt. 27 Teilnehmer wurden wegen der Coronahygieneregeln in drei Gruppen eingeteilt. Am 23. August sollte die nächste Wanderung starten, aber wegen der großen Hitze traf man sich lieber im Frankfurter Stadtwald: Im Ausflugslokal Oberschweinstiege genoss man kalte Getränke. Wie sich die Situation wegen der Coronapandemie diesen Winter entwickelt, muss man sehen und sich notfalls

Die Termine für anstehende Wanderungen finden Sie im Veranstaltungskalender auf der Homepage der Stiftungsfamilie unter dem Suchbegriff „Wandern". Mitglieder der Wandergruppe werden per E-Mail automatisch zu den Wanderungen eingeladen.

gegen eine Wanderung entscheiden: „Ich fühle mich für meine Wanderfreunde verantwortlich“, bekräftigt Marita Meisinger. Am 13. Dezember sollte eigentlich die diesjährige Jahresabschlusswanderung stattfinden, die dem Goetheweg in Frankfurt folgt.

Die Gruppenleiterin hat mit Susanne Hansel eine erfahrene Wanderführerin als Partnerin gewinnen können: Gemeinsam suchen sie die Touren aus und gehen die Strecken vorher immer ab, damit sie auch wissen, was auf die Wanderfreunde zukommt und was sie einkalkulieren müssen. „Susanne Hansel und mir macht das großen Spaß, weil wir so viel von den Menschen zurückbekommen. Sie sind froh, dass sie mit uns wandern gehen können und fragen schon immer, wann es die nächste Wanderung gibt“, erzählt Marita Meisinger begeistert. Sie ist dankbar, dass sich die Wandergruppe gefunden hat und alles von Anfang an so reibungslos ablief. Sie habe sehr gern mit Menschen zu tun, daher sei das perfekt für sie. Und die Arbeitsteilung sei auch klar: Sie sei organisatorisch tätig, erledige den Schriftkram und halte den Kontakt zu den Mitgliedern, Susanne Hansel sei die „Pfadfinderin“.

Die Idee zur Wandergruppe hatte Marita Meisinger übrigens zum Rentenantritt: Nach ihrem Berufsleben als Geschäftsleitungsassistentin überlegte sie sich, wie sie ihre Zeit sinnvoll in ein Ehrenamt einbringen kann. Denn freiwilliges Engagement hat für Marita Meisinger einen hohen Stellenwert. Da sie schon bei vielen Wanderreisen der Stiftungsfamilie dabei war und sich immer rege mit den Gruppenführern ausgetauscht hatte, war naheliegend, zu überlegen, ob es nicht auch in Frankfurt eine Wandergruppe geben sollte. Sie fragte nach und da es noch keine gab, ergriff sie ihre Chance. Zur Stiftungsfamilie kam Marita Meisinger über ihren Vater, der Eisenbahner war und sie als Kind oft zu den Lokomotiven mitnahm. Sie hat sehr schöne Kindheitserinnerungen an diese Ausflüge, die sie sogar noch Dampflokomotiven erleben ließen. Daher fühlt sich Marita Meisinger bei all den Eisenbahnern in der Stiftungsfamilie gut aufgehoben und bereichert diese nun mit den von ihr organisierten Wanderungen. Und wir von der Stiftungsfamilie freuen uns, eine so engagierte und kompetente Wanderbegeisterte zu haben.

HABEN SIE INTERESSE, IN DIESER TOLLEN GRUPPE MITZUWANDERN? DANN SCHREIBEN SIE AN WANDERNRHEINMAIN@GMX.DE. WIR FREUEN UNS AUF IHRE NACHRICHT!

© Dominik Katz

Die Deine Bank.

Erfahren Sie jetzt mehr über die Bank, die anders ist als andere Banken: www.sparda-west.de/diedeinebank. **Fair. Gemeinsam. Transparent.**

Sparda-Bank West eG
Telefon: 0211 23 93 23 93 · www.sparda-west.de

Mehr Infos: www.sparda-west.de/testergebnis

Kundenmonitor® Deutschland 2020
Platz 1
Sparda-Banken
Kundenzufriedenheit
unter 8 ausgewiesenen Filialbanken

Mehr Infos: www.sparda-west.de/diedeinebank

Sparda-Bank
Die Deine Bank.

Smarte Schulen – clevere Kinder

Digital gut ausgestattet zu sein, ist wichtiger denn je. Homeschooling, Videokurse und Co. sollten keine Zukunftsmusik mehr sein – die Realität sieht jedoch oft anders aus. Für die DEVK Grund genug, um Kinder digital auszustatten – mithilfe einer Spende von insgesamt zwei Millionen Euro.

Unsere Welt ist immer stärker vernetzt, der Alltag spielt sich vor allem online ab. Nicht erst seit der Coronakrise sind digitale Kompetenzen auch im Unterricht gefragt. Die Schulen sind dafür häufig nur schlecht ausgerüstet. Mangelnde Internetzugänge und veraltetes Equipment sind allgegenwärtig in deutschen Bildungsstätten. Besonders hart trifft es die Schüler, die auch zu Hause keine ausreichende digitale Ausstattung haben. Wer hier unverschuldet den Anschluss verpasst, hat es auch zukünftig schwer. Damit Kinder und Jugendliche den medialen Herausforderungen in Schule und Berufsleben gewachsen sind, benötigen sie Zugang zu PC-Programmen, Laptops und anderen technischen Geräten. Hier packt die DEVK jetzt an.

Starthilfe für digitale Bildung

Um Bildungsstätten und Familien mit geringen finanziellen Möglichkeiten unter die Arme zu greifen, spendet die DEVK in diesem Jahr insgesamt zwei Millionen Euro für die Digitalisierung. Im November konnten sich Schulen und Fördervereine für ein Spendenpaket über jeweils 10.000 Euro bewerben. Dafür mussten sie lediglich angeben, wofür das Geld zum Einsatz kommen soll – beispielsweise für die Anschaffung digitaler Lehrmittel, von Tablets oder moderner Anzeigegeräte. Auch für gezielte digitale Projekte können die Fördervereine und Schulen die 10.000 Euro einsetzen. Aus allen Teilnehmern werden nun 200 Spendenempfänger ausgelost.

Mit Herz für Kinder

Das Engagement für die Jüngsten der Gesellschaft liegt der DEVK sehr am Herzen. So unterstützt sie bereits seit über 20 Jahren den Kinderschutzbund und war in diesem Jahr zum 26. Mal Hauptsponsor des Weltkindertags in Köln. Weitere Informationen zum Engagement der DEVK gibt es unter www.bahn.devk.de/engagement

DEVK

© Danilo/Andjus – gettyimages.com

War das ein Unfall?

Was hat ein KVB-Mitglied oder dessen mitversicherter Angehöriger bei einem Unfall zu beachten?

Unfälle geschehen, ob selbst verschuldet oder durch einen Dritten verursacht. Bisweilen ist nicht sofort zu erkennen, ob jemand ganz anderes für den erlittenen Schaden aufkommen muss. Ihre KVB erstattet Ihnen die entstehenden Kosten nach den geltenden Tarifbestimmungen, über die Sie sich gern auf der KVB-Website informieren können. Unterrichten Sie jedoch auch in Zweifelsfällen die KVB über Ihren Unfall, sei er in Ihren Augen auch noch so gering. Tragen Sie mit der Vorlage eines Unfallfragebogens dazu bei, dass sich die Regressfachleute der KVB mit der Haftungsfrage auseinandersetzen können. Nur so besteht die Möglichkeit, einen möglichen Dritten als Schädiger auszumachen und diesen zur Erstattung der Kosten zu veranlassen.

Stellen Sie sich folgende Situationen vor:

Sie befinden sich mit Ihrem Pkw auf einer innerörtlichen Straße. An einer Kreuzung wechselt die Lichtzeichenanlage für Sie auf Grün und Sie fahren los. Mitten auf der Kreuzung kommt von links ein Fahrzeug in hohem Tempo, dessen Fahrer offensichtlich die Lichtzeichenanlage nicht beachtet hat. Es kommt zu einem Zusammenstoß beider Fahrzeuge und Sie werden in Ihrem Pkw verletzt. Folgen für Sie sind unter anderem ein langer Krankenhausaufenthalt und eine anschließende Anschlussheilbehandlung.

Sie sind unterwegs zum Einkaufen. Plötzlich stürzen Sie infolge einer Unebenheit auf dem Gehweg und ziehen sich eine Handgelenksfraktur zu. Aufgrund dieser Verletzung müssen Sie sich in ärztliche Behandlung begeben und sind mehrere Wochen nicht in der Lage, Ihrer Arbeit nachzugehen.

Frühjahrsputz ist angesagt. Sie nehmen Ihre Vorhänge ab und stürzen unglücklich von der Leiter. „Glücklicherweise“ haben Sie sich nur ein paar Prellungen zugezogen. Um einen Arztbesuch kommen Sie jedoch nicht herum. Auch ein Physiotherapeut muss sich um die lange anhaltenden Schmerzen kümmern.

Drei völlig unterschiedliche Situationen, die uns täglich begegnen können

In der ersten Schilderung geht sicher jeder von einem Unfall im klassischen Sinn aus. Man macht sofort einen vermeintlich Schuldigen aus, der Unfall wird von der Polizei aufgenommen. Aber sind dies denn nicht alles Unfälle? Oder denken Sie, zumindest in zwei Fällen, dass Sie ganz einfach nur ungeschickt gehandelt oder nicht aufgepasst haben?

Was versteht man unter einem Unfall?

Unter einem Unfall ist jedes zeitlich begrenzte, von außen auf den Körper plötzlich einwirkende Ereignis, das zu einem Gesundheitsschaden oder zum Tod führt, zu verstehen.

Dieses Ereignis kann zum Beispiel eine Schnittverletzung in der Küche, ein Umknicken auf der Straße oder in der Wohnung, eine Verletzung durch einen Sturz in Pflegeheimen oder bei der Be-

© Thaut Images, Marco Martins – stock.adobe.com

handlung durch den ambulanten Pflegedienst, ein Sturz wegen Schneeglätte oder unebenen Wegebelags, ein Sportunfall, eine Tätlichkeit, Vergiftungen, Medizinschäden oder ein Unfall im Straßenverkehr sein – ob mit einem Kfz, per Fahrrad oder als Fußgänger.

Der Deutsche Versicherungsverband spricht auch von einem Unfall, wenn durch eine erhöhte Kraftanstrengung an Gliedmaßen oder Wirbelsäule ein Gelenk verrenkt wird oder Muskeln, Sehnen, Bänder oder Kapseln gezerrt oder zerrissen werden.

Alles Wissenswerte zu Unfällen und Verletzungen enthält auch das KVB-Informationsblatt „Informationen zu Unfällen und Verletzungen", das Sie im Internet unter www.kvb.bund.de aufrufen können.

Was ist für das KVB-Mitglied nach einem Unfall zu beachten?

Unfälle und Verletzungen jeder Art müssen ohne Rücksicht darauf, ob nach Ihrer Meinung fremdes oder eigenes Verschulden vorliegt, unverzüglich unter Vorlage des Unfallfragebogens der zuständigen KVB-Bezirksleitung gemeldet werden. Wird diese Meldung unterlassen, können Leistungen ganz oder teilweise versagt werden.

Unterrichten Sie die KVB-Regressgruppen bei ihrer Bezirksleitung zeitnah, das heißt so bald wie möglich von dem Unfall. Füllen Sie hierzu den Unfallfragebogen, der alle wichtigen Angaben zum Unfallgeschehen enthält, vollständig aus. Auch eine telefonische Unterrichtung der Regressgruppe ist möglich.

Die Regressgruppen prüfen dann, ob die Haftung eines Dritten vorliegt. Ist dies der Fall, werden die von der KVB übernommenen Heilbehandlungskosten mit dem Unfallverursacher bzw. dessen Versicherung abgerechnet. Gerade dieses Erkennen und Feststellen eines Dritten, der für den Unfall haftbar zu machen ist, muss in jedem Fall den Fachleuten im Regress vorbehalten werden.

Auch die zeitnahe Meldung eines Unfalles ist für die KVB wichtig, weil z. B. Unfallzeugen befragt werden müssen. Wird der Schadensfall erst zu einem späteren Zeitpunkt gemeldet, können wichtige Informationen für die Regressbearbeitung verloren gehen. Zudem kann es auch zu einer Verjährung der berechtigten Ansprüche kommen.

Nur durch die Beachtung dieser Regeln versetzen Sie Ihre KVB in die Lage, bei einem möglichen Schadensverursacher einen sogenannten Schadensersatzanspruch zu begründen. Die Arbeit der Regressgruppen ist erfolgreich. Jedes Jahr werden auf diesem Weg fast neun Millionen Euro für KVB und BEV, letztlich also auch für Sie von den Schädigern zurückerstattet. Daher bedankt sich die KVB auch bei allen Mitgliedern für ihre Aufmerksamkeit und ihre Mithilfe, ohne die eine erfolgreiche Bearbeitung von Unfallangelegenheiten nicht möglich wäre.

Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regressgruppen gern zur Verfügung:

Regionalzentrum Süd	0721 8243-450
Regionalzentrum Nord	0251 6271-450 oder 0202 4966-450

Hinweis

Die Inhalte auf den Seiten 28 bis 30 werden von der Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB) verfasst. Auskünfte darüber erteilen Ihnen gern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVB unter der Rufnummer 069 24703-0 oder per E-Mail an info@kvb.bund.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.kvb.bund.de

© Rainer Fuhrmann – stock.adobe.com

Kann man Bohrfutter essen?

Was ist das Drosselrückschlagventil, wofür ist die Bügelmessschraube gut und ist Bohrfutter eigentlich etwas zum Essen? Diese und viele weitere Fachbegriffe aus der Bahnbranche erklärt jetzt die neue Sprach-App in einfachem Deutsch.

Was für den Laien wie eine Fremdsprache klingt, sind für Techniker geläufige Vokabeln. Fachbegriffe wie diese gehören zur technischen Ausbildung bei der Deutschen Bahn. Sie zu lernen und ihre Bedeutung zu verstehen, ist insbesondere für Kollegen mit Flucht- oder Migrationshintergrund eine Herausforderung. Deshalb entwickelten SUKI und DB Training eine App, die DB-Mitarbeitende mit Flucht- oder Migrationshintergrund beim Lernen der Sprache und der Fachbegriffe unterstützt.

Das Team SUKI erhält fast täglich Anfragen aus den verschiedenen DB-Geschäftsbereichen zum Thema Deutsch lernen, vor allem, wenn es um Fachbegriffe geht, die für die Qualifizierung oder Ausbildung gang und gäbe sind. „Wir haben nach einem Werkzeug gesucht, mit dem möglichst viele Kollegen zusätzlich zum Unterricht ortsunabhängig und spielerisch jederzeit lernen können wie für den Führerschein", so Projektleiterin Inge Henningsen. Gemeinsam mit DB Training entwickelte SUKI ein Modul, das in die Lernwelt der „clever büffeln"-App eingefügt wurde.

Rund 500 Vokabeln zu technischen Begriffen wurden für die App in einfachem Deutsch ausgearbeitet. Die User können aus 24 Kategorien wie Halbzeuge, Metallbau, Arbeitssicherheit oder Verbindungstechnik wählen und Schwerpunkte setzen. Die überwiegend bebilderten Begriffe werden spielerisch durch Multiple-Choice-Optionen, Freitexte und Zuordnungsmöglichkeiten abgefragt. Benötigen die Lernenden eine Hilfestellung, stehen Erklärungen in einfachem Deutsch bereit. Durch eine „Battle-Funktion" können die Nutzenden ihr Wissen testen und gegeneinander antreten.

„Die App ist ein freiwilliges Angebot zur Unterstützung", betont Inge Henningsen, „eine zusätzliche Möglichkeit, um sich in der Mittagspause, der Bahn oder im Wartezimmer mit der deutschen Sprache zu beschäftigen." Sie ersetzt weder den nötigen Sprachunterricht noch ist sie zur Prüfungsvorbereitung geeignet, sondern sie dient dem privaten Gebrauch.

Seit Anfang Oktober testen Freiwillige aus unterschiedlichen DB-Geschäftsfeldern die App und geben Feedback zu ihr. Inzwischen können sich DB-Mitarbeitende mit Flucht- oder Migrationshintergrund für die App registrieren und diese dann mit Log-in auf das mobile Endgerät oder den Rechner herunterladen.

Bis September 2021 stehen der Zielgruppe über das Projekt SUKI insgesamt 500 zeitlich begrenzte Lizenzen kostenfrei zur Verfügung. „Wir werden den Einsatz und den Nutzen der App kontinuierlich beobachten und hinterfragen", kündigt Inge Henningsen an. „Dabei hoffen wir auf starkes Feedback, um die App immer mehr den Bedürfnissen der Nutzenden anzupassen und sie weiter auszubauen."

SO GEHT'S ZUR APP

SIE WOLLEN MIT DER SPRACH-APP LERNEN ODER KENNEN JEMANDEN IN IHREM BETRIEB, DER SIE UNBEDINGT HABEN SOLLTE? ALLE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER WWW.STIFTUNGSFAMILIE.DE ODER SCHREIBEN SIE UNS EINFACH EINE E-MAIL AN SUKI@STIFTUNGSFAMILIE.DE

© Andrew Rich – iStock

BSW-Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!

Italien – Sardinien
Smaragdküste und wilde Berglandschaft

BSW-Exklusiv-Reise

ab 999 €

Termin: **05.06.2021 – 12.06.2021 (Sa – Sa)**

Entdecken Sie Sardiniens kulturelle Vielfalt und Bräuche, dazu eine abwechslungsreiche Landschaft, ursprüngliche Dörfer, smaragdfarbenes Meer mit kristallklarem Wasser, grandiose Gebirgslandschaften – das alles erwartet Sie auf Sardinien.

- Flug von Deutschland in der Economyclass nach Olbia und zurück inkl. Gebühren (Stand: 9/2020)
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 7 Nächte mit Halbpension im Grandhotel Smeraldo Beach, ¼ Liter Tischwein und ½ Liter Wasser pro Person inklusive
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Reiseführer
- BSW-Reisebegleitung durch Herrn Siegfried Neumann

Preis pro Person:
DZ: 999 € **EZ: 1.299 €**

Ausflugspaket zusätzlich buchbar! Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!

BSW-Reiseberatung | Tamara Jungwirth | Telefon: 0821 2427-450 |
E-Mail: bsw-touristik@stiftungsfamilie.de | www.bsw-touristik.de

© Andrew Mayovskyy – stock.adobe.com