

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Seniorenbeirat Bruchköbel zieht nach vier Jahren Bilanz

Das Hauptanliegen der ehrenamtlich Tätigen im Seniorenbeirat ist die Vertretung der Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt. **Durch den engen Kontakt mit der Führungsspitze der Stadt konnten in den letzten vier Jahren eine Vielzahl von Aktivitäten initiiert und in Kooperation mit dem Seniorenreferat erfolgreich gestartet werden.**

Ein Seniorenpass wurde eingeführt, ein Sicherheitsberater für Senioren ausgebildet. **Die Teilnahme am Frühlingmarkt 2023 war ein voller Erfolg** und zeigt, wie wichtig der direkte Kontakt mit der älteren Bevölkerung ist. Dies zeigt sich auch bei den **monatlichen Infoveranstaltungen vor der Stadtbibliothek.**

Durch die regelmäßigen Treffen mit Bürgermeisterin Sylvia Braun und der Referatsleitung können Anliegen und neue Projekte zeitnah besprochen und für Probleme meistens schnelle Lösungen gefunden werden. Darüber hinaus nimmt ein Mitglied des Magistrats regelmäßig an den monatlichen Sitzungen teil.



Mitglieder des Seniorenbeirates sind auch in verschiedene Gremien der Stadt eingebunden. Durch die Teilnahme an den Sitzungen der Eigenbetriebskommissionen der Wirtschaftlichen Betriebe und der Sozialen Dienste der Stadt Bruchköbel stellen die Mitglieder des Beirates sicher, dass die Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger bei wichtigen Entscheidungen berücksichtigt werden. Ziele sind z.B. ein barrierefreier Zugang zum Schwimmbad.

Trotz aller Erfolge sind einige Themen immer noch offen, z.B. behindertengerechte Toiletten auf allen Friedhöfen und in der Stadt bzw. den Stadtteilen, und ein barrierefreier Weg entlang des Krebsbaches von Oberissigheim bis zum Kinzigheimerhof mit Sitzbänken und Fitnessgeräten.

Die Ziele des Seniorenbeirates sind sehr ambitioniert, aber die Mitglieder sind davon überzeugt, dass die bisher ins Leben gerufene Aktivitäten dazu beigetragen haben, **das Leben der älteren Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt zu verbessern.** Für das kommende Jahr hat sich das Gremium viel vorgenommen: Der Seniorentanz soll wieder stattfinden, auch die Tradition des weihnachtlichen nachmittags wird fortgeführt. Auch **für 2024 sind ein Sommerfest und eine Gesundheitsmesse** in Kooperation mit dem MGV **in Planung.**

Auch in Zukunft wird sich das Gremium weiterhin dafür einsetzen, dass die Interessen der Älteren in Bruchköbel gehört werden und dass sie die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, im September haben wir **im Stadthaus wieder neue Auszubildende** begrüßt. Gemeinsam mit unserem Erstem Stadtrat Oliver Blum und Anke Spachovsky, Leiterin des Personalservices, habe ich die drei jungen Leute an ihrem ersten Tag in Empfang genommen. Zum Start in den neuen Lebensabschnitt haben wir ihnen eine Schulbrezel geschenkt und alles Gute für ihre Ausbildung gewünscht.

Ende August haben wir unsere Städtepartnerschaften gefeiert. Vielleicht waren Sie auch beim **Französischen Sommerfest auf dem Freien Platz**? Der Wein und Käse vom Lions Club, das Gegrillte, der Kuchen und das Baguette der Fritz-Hofmann-Stiftung und ein Crêpestand sorgten für das leibliche Wohl. Für die gute Laune zeichneten die Musiker der Sugerfoot French Connection mit Unterstützung zweier Musiker aus der französischen Partnerstadt Varangeville verantwortlich. Mit ihren Jazzklängen zauberten sie ein besonderes Flair auf den Platz. Alle Beteiligten haben ein tolles Fest ermöglicht, vielen Dank dafür.



Und auch die Kontakte zur **ungarischen Partnerstadt Harkány** wurden intensiviert. **Erster Stadtrat Oliver Blum folgte einer Einladung anlässlich des 200-jährigen Bestehens des dortigen Thermalbades.** Aus diesem Anlass fand in der südungarischen Stadt ein mehrtägiges Festival statt.

Der Stadtrat überreicht die Bruchköbeler Präsente und es wurde über Verbesserungsmöglichkeiten bei der Städtepartnerschaft gesprochen. Ein Kulturaustausch mit lokalen Künstlern (beispielsweise Akkordeonverein) und ein Austausch mit der deutschen Minderheit „Donauschwaben“ aus Harkány wären denkbar. **Produkte aus Harkány sollen zudem demnächst im Stadtladen in Bruchköbel angeboten werden.**

Im Stadtladen wurde das Sortiment kürzlich mit einigen besonderen lokalen Produkten ergänzt. Fotograf Michael Joest hat einen **Fotokalender „Magische Momente“ für das Jahr 2024** mit ganz besonderen Aufnahmen von allen Bruchköbeler Stadtteilen gestaltet. Er ist bereits bekannt mit seinem Projekt „Kunst im Feld“, bei dem er seine künstlerischen Schnappschüsse aus der Region mit witzigen oder manchmal lehrreichen Versen unterlegt.

Fünf Künstlerinnen und Künstler haben sich von ihrem Lieblingssort in Bruchköbel inspirieren lassen und herausgekommen sind fünf **Tassen**, die ganz **unterschiedliche Aspekte unserer Heimatstadt** zeigen. Esther Wolff, Orlando Schnabel, Christoph Goy, Brigitte Merz und Gertrud Prokop haben mit unterschiedlichen Techniken jeweils eine Tasse gestaltet.

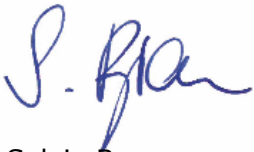
Die Werke zeigen einerseits Lieblingsplätze der Kunstschaffenden in der Kernstadt und präsentieren andererseits die einzelnen Stadtteile. Die Tassen von Esther Wolff und Orlando Schnabel werden schon seit längerem erfolgreich im Stadtladen verkauft.

Für Butterstadt und Oberissigheim werden noch Hobbykünstlerinnen und -künstler gesucht, die sich vorstellen können, bei diesem Projekt vertreten zu sein. Sie können sich gerne im Stadtladen bei Manuela Odenwäller melden.



Ich wünsche Ihnen einen schönen Oktober!

Herzliche Grüße



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

Trinkwasser-Rohrnetz Spülung im Herbst

Die Kreiswerke Main-Kinzig GmbH wird im Zeitraum September bis November das Trinkwasser-Rohrnetz spülen.

Alle Rohre werden ausschließlich mit Wasser gespült und das Netz wird von Ablagerungen wie Eisen und Mangan befreit. **Die hohe Trinkwasserqualität bleibt bestehen.**

Während des angegebenen Zeitraumes sind Trübungen im Trinkwasser und möglicherweise auftretende Druckschwankungen nicht ganz zu vermeiden.

Die nächsten Netzspülungen in Bruchköbel finden wie folgt statt:

18.09.2023 bis 09.10.2023 in Bruchköbel
10.10.2023 bis 13.10.2023 in Butterstadt
10.10.2023 bis 13.10.2023 in Niederissigheim
16.10.2023 bis 18.10.2023 in Oberissigheim
19.10.2023 bis 24.10.2023 in Roßdorf

Bei Störungen erreichen Sie die Kreiswerke rund um die Uhr unter der Telefon-Nr.: 06051 84-297.

www.kreiswerke-main-kinzig.de

BRUCHKÖBEL FRÜHER Kartoffelernte

Dort, wo heute die Dreispitzhalle steht, hatten meine Großeltern ein Feld gepachtet, auf dem unter anderem auch **Kartoffeln angebaut** wurden. Diese mussten in den vorbereiteten Boden gesteckt werden, dann wurden sie gehackt, gehäufelt und von Unkraut und Kartoffelkäfern freigehalten – eine mühselige Arbeit.

In den **Herbstferien - damals hießen diese noch Kartoffelferien** - war es dann so weit: Die oberirdischen Pflanzen waren abgestorben und verdorrt und der Boden war trocken, also konnte geerntet werden, **eine Aufgabe für die ganze Familie**. Gemeinsam ging es morgens früh aufs Feld, ich war noch ganz klein, aber durfte auch schon helfen, mein Opa hatte mir extra einem kleinen Weidenkorb und eine kleine Hacke machen lassen, damit ich die Kartoffeln ausgraben und einsammeln konnte.



Fleißig wurden die Kartoffeln gesammelt, erst in Weidenkörben, dann umgefüllt in Drahtkörbe, die wurden heftig geschüttelt, um die Erde, die an den Kartoffeln anhaftete, abzulösen. Dann wurden die Kartoffel in Säcke gefüllt, die mit Wurstkordel verschlossen wurden.

Um die Mittagszeit kam auch meine Mutter dazu, mit einem Bollerwagen, bei uns hieß der „Kern“, damit brachte sie das **Essen**. Auf die Kartoffelsäcke wurden Koldern gelegt, das waren dann unsere Stühle und auf dem Wagen wurde ausgebreitet: Milchkaffee, Wasser, Apfelwein und Brot, Wurst und Schinken, manchmal auch *Quetschekuche*. Wie lecker so eine herzhafte Mahlzeit schmeckt, kann man nur nachvollziehen, wenn man selbst einmal nach schwerer körperlicher Arbeit in ein herzhaft belegtes Brot gebissen hat.

Wir Kinder machten auch Unsinn, warfen mit Erdknollen nacheinander oder mit kleinen Kartoffeln. **Besonders beliebt war es, Mäuse zu fangen**. Dieses wurden dann am Schwanz hochgehalten, die Mäuse krabbelten am Schwanz hoch und bissen uns in die Finger und wir ließen sie fallen. Wer am längsten durchhielt, hatte gewonnen. Wenn die Erwachsenen unsere „Spielchen“ mitbekamen, gab es natürlich Schimpfe.

Zum Schluss wurde das Kartoffelkraut gesammelt und angezündet, das gab ein schönes Feuer. Dahinein wurden Kartoffeln gelegt und in der Glut gegart. Wenn sie weich waren, war meist die Schale verkohlt. Aber das Innere schmeckte köstlich und mit schwarzverfärbten Händen wurden die heißen Kartoffeln aus der Glut geholt, geschält und gegessen – eine einmalige Delikatesse.

Später kam ein befreundeter Bauer, der Fliedners-Heine, und fuhr unsere Ernte mit dem Traktor und Hänger zu uns nach Hause. Dann ging es ans Sortieren: Die kleinen Kartoffeln wurden aussortiert, das waren die Kartoffeln für die Schweine, also die **Säukartoffel**. Heute kauft man die als Drillinge in 500-g-Pakungen für teures Geld. Die *Säukartoffel* wurden später gedämpft und an unsere Wutz verfüttert. Die anderen Kartoffeln wurden nochmals von anhaftender Erde gereinigt und im feuchten Keller, einem Kellerraum mit gestampftem Erdboden, eingelagert. Und die Kinder mussten in die Badewanne, auch wenn nicht Samstag war.

Aufgezeichnete Erinnerungen von Dr. Margit Führes. Foto: www.planet-wissen.de

RATGEBER SICHERHEIT

Wenn Unbekannte an der Tür klingeln

Beim **Trickdiebstahl** geht es den Tätergruppierungen vornehmlich darum, unter einem Vorwand in die Wohnung der Opfer zu gelangen. **Die Täter agieren dabei in der Regel mindestens zu zweit. Mittels gezielter Ablenkung** und durch geschicktes Verhalten der Täter sollen **unbemerkt Bargeld und/oder Wertgegenstände** (z.B. Schmuck) **aus der Wohnung entwendet** werden. Meist bitten sie lediglich um eine Gefälligkeit (z. B. Glas Wasser, Zettel) oder täuschen eine Notlage vor.

In anderen Fällen geben sie sich als Polizisten, Mitarbeiter von Versorgungsbetrieben, Bankmitarbeiter, sonstige Handwerker, etc. aus, um sich Zutritt in die Wohnung zu verschaffen. Durch Vorzeigen gefälschter Ausweise wird die Straftat unterstützt.



Während einer der Tatbeteiligten damit beschäftigt ist, das Opfer durch geschickte Gesprächsführung abzulenken, erfolgt das Durchsuchen der Wohnung bzw. die Entwendung der Wertgegenstände.

In vielen Fällen handelt es sich beim Betrug an der Haustür auch um sogenannte **„Haustürgeschäfte“** im Sinne des § 312 BGB. **Ziel solcher Geschäfte ist es, durch unseriöse Methoden, Verträge oder Abonnements abzuschließen.** Die Tätergruppierungen treten auch hier in verschiedenen Rollen auf (z. B. Versicherungskaufmann, Staubsaugervertreter, Strom- oder Telefonanbieter) und versuchen ihre Opfer durch Versprechungen und/oder Täuschungen zu einer Vertragsunterschrift zu animieren.

Sehr oft unterschreiben gerade ältere Menschen aus Gutgläubigkeit, fehlender Rechtskenntnis, Angst oder **um die aufdringlichen Verkäuferinnen oder Verkäufer möglichst schnell wieder loszuwerden**, einen Vertrag oder kaufen ein völlig überteuertes Produkt. Teilweise appellieren sie an ihr Mitgefühl, indem sie vorgeben, für eine soziale Einrichtung zu arbeiten, andere wiederum locken mit vermeintlichen Schnäppchen, Gratisangeboten oder Gewinnen.

Die Polizei rät: Lassen Sie keine unbekannt Personen in Ihre Wohnung. Lassen Sie die Kette vorgelegt und sprechen mit ihnen nur durch die halb geöffnete Tür. Nutzen Sie den Türspion und sprechen durch die geschlossene Tür / Sprechanlage mit der unbekannt Person. Ist eine Person an Ihrer Haustür zu aufdringlich und lässt sich von Ihnen überhaupt nicht abweisen: Benachrichtigen Sie die Polizei. **Lassen Sie Handwerkerinnen und Handwerker nur dann in Ihre Wohnung, wenn Sie sie selbst bestellt haben oder wenn Sie von Vermieterseite bzw. der Hausverwaltung angekündigt wurden.** Lassen Sie sich von keiner unbekannt Person ihre Einkaufstaschen in die Wohnung tragen.

Quelle: www.polizei.hessen.de

Foto: www.polizei-beratung.de

REHA-SPORT BRUCHKÖBEL e.V.

Gelenke gut – alles gut!

Oder auch: „Weniger Verklebung durch gezielte Bewegung“

Nach diesen Grundsätzen finden nicht nur die regulären Trainingseinheiten des Reha-Sport Bruchköbel e.V. statt. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm des in Bruchköbel gegründeten Reha-Sport-Vereins, der auf der Suche nach größeren Räumlichkeiten seit 2016 seine Übungsstätte in Hanau-Mittelbuchen gefunden hat, behandelt nicht nur orthopädische Befindlichkeiten.

In dem Wissen, dass die Ursache von (Bewegungs-)Schmerzen nicht allein in den Gelenken zu finden ist, sondern den gesamten Körper mit seinen komplexen Bindegewebsstrukturen betrifft, bietet der Verein seinen Teilnehmern eine bewusste Auswahl an zusätzlichen Angeboten. Hier einige Beispiele.

„Aerial Relax & Stretch“

Entspannung und Dehnung im Kleingruppentraining mit einem von der Decke herabhängenden Tuch (in niedriger Höhe, ca. 25-35 cm über dem Boden). Durch sanfte und fließende Bewegungen werden Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert.



Ziel ist die Verbesserung der Geschmeidigkeit in Muskeln, Sehnen und Bändern. So können zum Beispiel durch die länger gehaltenen Dehnungen die „Verklebungen“

in den Faszien (Bindegewebe) gelöst und Zugspannungen an den Gelenken reduziert werden. Die positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem bedeutet für den gesamten Körper eine deutliche

Stress-Verringerung und den damit verbundenen gesundheitlichen Begleiterscheinungen.



„Nordic Walking“

Das effektive Ganzkörpertraining kräftigt die Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Sauerstoffversorgung des Organismus, hilft den Blutdruck, den Blutzucker und die Blutfettwerte zu regulieren und stärkt die Knochen und das Bindegewebe.

Das Freiluft-Training in unterschiedlichen Gruppen macht Spaß, stärkt die Psyche und den Gemeinschaftssinn. Unter persönlicher Betreuung und Anleitung erlernen Einsteiger sicher die Lauftechnik. (Nordic Walking-Stöcke sind für den Start vorhanden).

Informationen rund um das gesamte Bewegungsprogramm erhalten Interessierte unter info@reha-sport-bruchkoebel.de telefonisch bei Anette Claus (mobil 0178-3311338) und Ellen Rauber (mobil 0151-14330380).

www.reha-sport-bruchkoebel.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Zum Oktoberfest gibt es Brizza (bayerische Pizza)

Zutaten für 4 Stück:

8 Laugenbrezeln (TK) zum Fertigbacken
200 g Schmand
2 Esslöffel Süßer Senf
4 Weißwürste
1 große rote Zwiebel

100 g Bergkäse in Würfeln
100 Bergkäse gerieben
1 Bund Frühlingszwiebeln
kleine Salzbrezeln als Dekoration

Zubereitung:

Laugenbrezeln antauen lassen, zu je einem langen Strang auseinanderziehen. Auf Backpapier je zwei Stück spiralförmig aufrollen, mit Backpapier abdecken und zu einer flachen runden Form ausrollen. Obere Lage Backpapier entfernen. Alle vier Teigkreise mit Backpapier auf ein Backblech legen.



Süßen Senf und Schmand verrühren, Weißwürste enthäuten, in Scheiben schneiden, rote Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Alles gemeinsam mit den Bergkäsewürfeln gleichmäßig auf den Teigfladen verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen.

Backofen auf 200 °Celsius Umluft vorheizen, Brizza ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, auf die fertig gebackenen Fladen verteilen, mit Salzstangen oder Salzbrezeln dekorieren.

Tipp: Dazu ein Glas Bier, das muss sein.

Guten Appetit!

Rezept und Bilder: Dr. Margit Führes

ANGEBOTE IM OKTOBER

	Was?	Wann?	Wo?
05.10.	Fahrradtour, kurz	14 Uhr	Freier Platz
06.10.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
10.10.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
10.10.	Sitz-Yoga	9.30-10.30 Uhr	Stadthaus
10.10.	Gedächtnistraining	10.45-12 Uhr	Stadthaus
11.10.	Café Digital	14.30-16 Uhr	Artrium
12.10.	Seniorenfahrt	ganztags	Mathematikum in Gießen
17.10.	Sitz-Yoga	9.30-10.30 Uhr	Stadthaus
17.10.	Gedächtnistraining	10.45-12 Uhr	Stadthaus
19.10.	Fahrradtour lang	ab 10 Uhr	Freier Platz, nach Maria Sternbach
19.10.	Schutzfrau vor Ort + Sicherheitsbeauftragter	16-18 Uhr	Stadthaus (Bürgersprechstunde)
25.10.	Reisecafé	14.30-16 Uhr	Artrium
31.10.	Sitz-Yoga	9.30-10.30 Uhr	Stadthaus
31.10.	Gedächtnistraining	10.45-12 Uhr	Stadthaus



wöchentlich

Mo+Fr	Café Barrierefrei	15-17 Uhr	Artrium
Mi	Strickgruppe	9-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Mi	Englischkurse	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Fr	Englischkurse	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Mo	Stuhl-Gymnastik	9.30-11.30 Uhr	Artrium
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15.00 Uhr	Artrium
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr	Artrium
Fr	Rommé-Club	17.30-22 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6

Für detaillierte Informationen: Seniorenreferat Bruchköbel
Tel.: 06181-975 815, E-Mail: seniorenreferat@bruchkoebel.de
www.bruchkoebel.de