

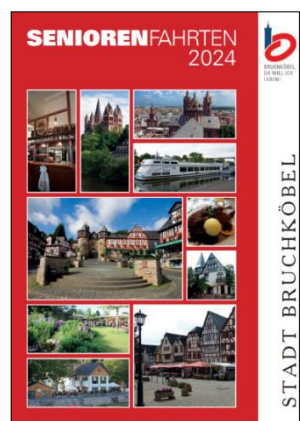
*In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d)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

## Seniorenfahrten 2024

Die Seniorenreisen der Stadt Bruchköbel sind seit langen Jahren der Renner! Jahr für Jahr begehen sich rüstigen Rentner auf **abenteuerliche Entdeckungstouren** zu den interessantesten Kulturstätten und den kuriosesten Sehenswürdigkeiten. Gemeinsam mit Gleichgesinnten erkunden sie die nähere und manchmal auch die etwas fernere Umgebung. Und das alles im Radius von maximal 250 Kilometern – schließlich soll der Ausflug nicht nur im Bus stattfinden.

Alle Tagesausflüge sind maßgeschneidert für die Bedürfnisse der älteren Mitreisenden. Die **Racktours GmbH aus Erlensee ist ein langjähriger verlässlicher Partner**, begleitet werden die Fahrten vom **ehrenamtlichen Seniorenreise-Team**. Bei den zwei netten Damen Heidie Hampel und Evelyn Franke sind die Fahrgäste bestens aufgehoben. Also, schnallen Sie sich an, denn **im Bus wird viel Wert auf Sicherheit gelegt**, und machen Sie sich bereit für einzigartige Erlebnisse.

Und was erwartet Sie im **neuen Programm**? Kultur, Alltagsschätze und Kunstgenuss. Sie besuchen **Schloss Braunfels** in Wetzlar, durchkreuzen **mit einem Schiff** die Wellen des Neckars bei **Heidelberg** und tauchen ein in die spannende Welt der Medien bei einer **ZDF-Führung in Mainz**. Und für die Naturfreunde unter unseren Fahrgästen gibt es ein **Ausflug zur Wasserkuppe**, dem höchsten Berg in der Rhön – da kommt selbst der Eiffelturm ins Staunen!



Auch auf die (einheitlicher Schrifttyp?) Gesundheit wird besonders viel Wert gelegt: Ein **individuelles Hygienekonzept** sorgt für Sicherheit und **hoch-effiziente Luftfilter** sorgen in den Bussen für eine angemessene Belüftung. Schließlich soll niemand mit verstaubten Gedanken reisen!

**Die Broschüre Seniorenfahrten 2024 und das Anmeldeformular sind ab sofort im Stadthaus und im Stadtladen erhältlich.** Als Datei kann man beides auf der Webseite der Stadt Bruchköbel herunterladen. Und wenn Sie Fragen haben, rufen Sie einfach Frau Hampel unter der Tel. Nr. 06181-6108924 an – sie ist unsere Geheimwaffe für alle Reise-Wehwehchen!

Und nicht vergessen: **Jeden letzten Mittwoch im Monat** laden wir Sie **von 14.30 bis 16 Uhr** ins ARtrium (Innerer Ring 1) zum **Reise-Café** ein. Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und vielleicht sogar die nächste Fahrt planen.

### NEUES AUS DEM STADTHAUS

**L**iebe Leserinnen und Leser des BOB, kaum ist Fasching vorbei, geht es gefühlt direkt mit dem Frühling weiter. Und es tut sich einiges in unserer Stadt.

Die vorbereitenden Arbeiten für die **Modernisierung des Bruchköbeler Bahnhofs** wurden von der Deutschen Bahn gestartet. Kürzlich veranstaltet die DB für geladene Gäste einen offiziellen Spatenstich vor Ort, an dem ich gemeinsam mit unserem Stadtverordnetenvorsteher Guido Rötzler teilnehmen durfte. Damit die **geplante Fertigstellung der Arbeiten bis Ende 2024** gelingt, hat die DB einen straffen Zeitplan. **Die Fertigstellung des barrierefreien und modernisierten Bahnhofs ist von der DB für November geplant.** Dann können auch Reisende mit Rollstuhl, Kinderwagen oder Fahrrädern bequem auf die neuen Bahnsteige gelangen. Die jahrelangen Anstrengungen der Bruchköbeler Politik und Verwaltung zahlen sich endlich aus.



Aus Anlass des **Internationalen Frauentags am 8. März**, veranstaltet das Frauenreferat der Stadt Bruchköbel **drei ganz besondere Leseabende**, die ich Ihnen empfehlen möchte. Bei diesen Frauen-Lese-Tagen sollen literarische Werke von Frauen

sichtbar gemacht werden. Dafür hat Claudia Krämer vom städtischen Frauenreferat drei Vorleserinnen gewinnen können, die jeweils ihre eigenen Werke präsentieren oder aus einem Buch über eine Frau vorlesen, welches sie besonders inspiriert hat. Auf unserer Homepage finden Sie weitere Infos dazu.

Besonders freue ich mich, dass die Bruchköbeler Verwaltung bezüglich der Digitalisierung weiter mit großen Schritten vorankommt. Wenn Sie unser **Bürgerbüro** im Stadthaus besuchen, sehen Sie beispielsweise ein digitales Anmeldeterminale und in Kürze auch eine **Fotobox als Self-Service-Terminal** für Passfotos vor Ort.

Eine **digitale Plattform**, das so genannte **Vereins-Wiki**, soll helfen, unsere **örtlichen Vereine besser zu vernetzen**. Und Sie können nun auch bequem von zu Hause aus allen **öffentlichen Sitzungen** der parlamentarischen Gremien **über eine Live-Stream verfolgen**. Der jeweilige Link dazu wird immer vorab auf der Homepage veröffentlicht. Diese und viele weitere Neuerungen sollen den Service der Verwaltung für die Bürgerinnen und Bürger verbessern helfen.

**Auch in der Stadtbücherei gibt es Neues: Der Aufzug wurde erneuert und mobilitätseingeschränkte Personen können nun wieder zuverlässig die oberen Stockwerke erreichen.**

Ich wünsche Ihnen viele entspannte Tage im März.

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin



### BRUCHKÖBEL FRÜHER

#### Meine Kindergartenzeit in Kewel – der Heimweg

Wenn der Kindergarten Feierabend hatte, wurden einige Kinder von ihren Müttern abgeholt. Auch das erste „Elterntaxi“ gab es schon: ein Mädchen wurde hin und wieder von ihrem Opa mit dem Auto abgeholt, einer BMW Isetta („Knutschkugel“), das war immer etwas zum Schauen, denn das Auto war seltsam – zum Ein- und Aussteigen wurde die ganze Front, inkl. Lenkrad, zur Seite geschwenkt. Wir, die wir alleine nach Hause gingen, mussten immer etwas warten, denn es hätte ja sein können, dass wir doch abgeholt werden. Irgendwann durften auch wir dann los.

Erstmal an der Trauerweide hochgesprungen, dann über die Hauptstraße gerannt, beim Fliedner um die Ecke, an der Turnhalle vorbei und dann stand da die Bäckerin Fieber vor ihrer Bäckerei. Die hatte ab und an einige Kuchenreste oder das eine oder andere Stückchen für uns.

Danach war dann die Frage, ob wir mal einen anderen Weg gehen: Beim Stuckmann über die Jahnstraße, an der Mühlbach-Kneipe vorbei, vielleicht mal im Schreibwaren Emmel schauen, was es für neue Comics gibt und in die Friedrich-Ebert-Straße. Am Damen-Salon Brenzewski vorbei und dann, Ecke Schillerstraße (Richard-Wagner-Str.), am Milchladen Schönhals vorbei (da holten wir ab und zu bei Geburtstagen oder wenn Besuch kam frische Schlagsahne – lecker!). Danach noch das Gemeindehaus und der Hayer-Bambel (Weißbinder, Malermeister) und dann waren auch schon heimatliche Gefilde zu sehen (unser „Revier“ begann ab Goethestraße – Haydnstraße - und ging bis zur Mozartstraße). Dann war es geschafft!



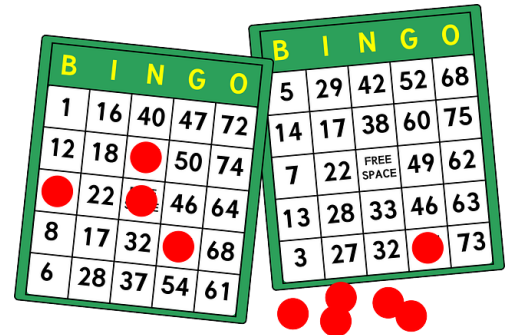
Wenn wir mal ganz wagemutig waren, gingen wir schon durch die Gartenstraße zur Friedrich-Ebert-Straße, vorbei am Lebensmittel-Laden vom Köhler-Jean. An der Ecke war der Kilian Bischoff mit seinem kleinen Lebensmittelladen. Schräg gegenüber das Schuhgeschäft Gemecker („Erstes Haus am Platze!“) und auf unserer Seite kamen wir beim Schuhmacher Lottich vorbei (mein Großonkel) und dann kam der Getränkehandel Glock. Daran angebaut kamen Schomanns und wir schauten uns immer die Schuhe an, die vor dem Hoftor in einem Glaskasten ausgestellt waren. Ein paar Häuser weiter auf der linken Seite war anfangs noch der Lang-Robert, unser Friseur (zog dann bald in die Hauptstraße hinterm Ochs, Richtung Viadukt).

Vor der Einmündung der Jahnstraße wurde es dann abenteuerlich (Hausnummer 23)! Wir sangen uns Mut an: „Platz gemacht, Platz gemacht, jetzt kommen die Soldaten und sch(m)eißten mit Tomaten ...“. Früher war da einmal die Diamantschleiferei Hofmann und später eine Schuhfabrik, die jetzt aber nur noch leer stand; ohne Türen und Fenster – mehr Abenteuer ging gar nicht! Natürlich durften wir da nicht rein, aber wir konnten das Schild, das da sicher irgendwo hing „Betreten verboten – Eltern haften für ihre Kinder“ noch nicht lesen; galt also für uns nicht. Der Rest des Heimwegs war dann wieder recht öde, aber das steht ja schon weiter oben.

*Aufgezeichnete Erinnerungen und Bild von Edgar Schuster*

### BRUCHKÖBEL AKTUELL Lust auf BINGO?

**D**ann laden wir Sie recht herzlich **jeden letzten Montag im Monat ab 16:00 Uhr** beginnend ab 25.03.2024 **ins AWO-Sozialzentrum**, Hauptstraße 113 in Bruchköbel ein. Bingo erfreut sich in Seniorengruppen immer größerer Beliebtheit



Kurz zum Spiel: Das Bingo Spiel beginnt damit, dass der Ausrufer oder Caller genannt (die Person, die die Nummern ansagt) die Bingo Zahlen willkürlich, mit Hilfe einer Bingotrommel auswählt und diesem jedem Bingo-Spieler im Raum nennt. Die Bingo-Spieler sind dann dazu aufgefordert, die Nummern auf ihren Karten zu umkreisen, sobald sie sie hören.

Gewinner ist der Spieler, der ein Bingo-Muster bilden konnte. Das kann eine gerade Linie sein, die waagrecht, horizontal oder diagonal auf der Bingo Karte verläuft oder ein anderes Muster, welches der Spielführer zuvor festgelegt hat. Traditionell ruft der Bingo Spieler, der ein solches Muster vervollständigen konnte, laut „BINGO“ aus und gewinnt damit das Spiel.

**Es wird ca. 3 – 4 Spielrunden geben, jede Bingokarte kostet 0,50 Euro, Gewinner erhalten einen Sachpreis.**

### Frauen-Lese-Tage im Stadthaus Bruchköbel

Aus Anlass des Internationalen Frauentags am 8. März, veranstaltet das Frauenreferat der Stadt Bruchköbel unter der Leitung von Claudia Krämer drei ganz besondere Leseabende. Bei diesen Frauen-Lese-Tagen sollen literarische Werke von Frauen sichtbar gemacht werden. Dafür hat das städtische Frauenreferat drei Vorleserinnen gewinnen können, die jeweils ihre eigenen Werke präsentieren oder aus einem Buch über eine Frau vorlesen, welches sie besonders inspiriert hat.

#### Montag, 04.03.24

Dr. Susanne Kaiser liest aus ihrem Buch: „**Backlash – Die neue Gewalt gegen Frauen**“

#### Mittwoch, 06.03.24

Edith Schäfer liest aus dem Buch „**Francoise Gilot – Die Frau, die NEIN sagt**“ von Malte Herwig

#### Donnerstag, 14.03.24

Nilgün Tasman liest aus ihrem Buch: „**Ich träume deutsch: ... wache türkisch auf. Eine Kindheit in zwei Welten**“



**Alle Lesungen finden um 19 Uhr im Stadthaus Bruchköbel – Stadtverordnetensaal statt.**

**Einlass ist um 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.**

Um Anmeldung wird gebeten: [frauenreferat@bruchkoebel.de](mailto:frauenreferat@bruchkoebel.de)

### RATGEBER DIGITAL BOB testet Apps – Abfall-App

**H**aben Sie es schon gemerkt: Es gibt seit Anfang des Jahres einen **digitalen Abfallkalender** für Bruchköbel, eine „Abfall-App“. BOB hat die App getestet.

#### Was muss man tun, um die Abfall-App zu benutzen?

Rufen Sie mit Ihrem Smartphone oder mit Ihrem PC in Ihrem Browser die Adresse <https://abfall-mkk.de/abfallkalender/> auf, Sie gelangen auf die neben stehende Seite.

#### Abfall-App auf dem Smartphone

Mit Ihrem Smartphone können Sie die **App herunterladen**, achten Sie dabei darauf, dass Sie das **richtige Betriebssystem** aussuchen.

Das Herunterladen auf das Smartphone ist für die Betriebssysteme Apple iOS, Android und für Alexa möglich. Nach dem Öffnen der App erscheint zunächst der unten angezeigte Bildschirm mit dem MKK-Logo, der nach kurzer Zeit zugunsten der rechten Seite mit dem Bruchköbeler Logo verschwindet. **Zu Beginn wählt man unter „Einstellungen“ seine persönlichen Daten aus (danach „Speichern“ nicht vergessen!):**



- **Adresse (Ort und Straße)**
- **alle Abfallarten, für man Informationen wünscht**
- **und die Zeiten, wann die App Sie daran erinnern soll.**

Man kann sich nun verschiedene Informationen anzeigen lassen, beispielsweise:

- **Unter dem Punkt „Termine“ die Abfuhrtermine in Monats-scheiben**
- **Unter „Standorte“ die Aufstellorte der Altglas Container und den Standort des Bauhofs**
- **Fragen, wo man welchen Schadstoff loswerden kann, beantwortet der Punkt „Abfall-ABC“**
- **Weitere Informationen gibt es unter „Service und Infos“**

**Die wichtigste Funktion ist sicher die Möglichkeit, sich an die Abfuhrtermine erinnern zu lassen. Das Menü ist selbsterklärend und ausführlich.** Man sollte es trotzdem, wie jedes andere Programm auch, anfangs ein wenig damit „spielen“.

### ABFALLKALENDER

Dieser Service steht derzeit für die Bürgerinnen und Bürger der Kommunen: Bruchköbel, Freigericht, Hammersbach, Langenselbold, Niederdorfelden, Schlüchtern, Sinntal und Steinau a.d. Straße zur Verfügung.

#### Die MKK Abfall-App für Smartphones

In der MKK Abfall-App sind viele Services für Sie vereint. Vom Terminverwalter mit Erinnerungsfunktion und virtuellen Berater bis hinzu Öffnungszeiten der Recyclinghöfe.

#### Dies sind die wichtigsten Funktionen:

- Erinnerung an Entsorgungstermine und Benachrichtigung bei Veränderungen des Abfuhrplans.
- Informationen zu Wertstoffhöfen inklusive der Standorte und Öffnungszeiten für Altkleider und Glascontainer.
- Aktionen und Neuigkeiten
- Abfall ABC mit Suchfunktion



#### Download der MKK Abfall-App

Klicken Sie auf Ihrem Smartphone auf einen der folgenden Buttons, um die MKK Abfall-App im jeweiligen App-Store herunterzuladen:



#### Abfuhrtermine direkt anzeigen

Geben Sie den Abholort ein, schon erhalten Sie einen Wochenkalender mit allen Entsorgungsterminen für diese Adresse. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die Termine als iCal herunterzuladen.

Ortschaft:

Bruchköbel

Straße:

Ahornweg

Weiter

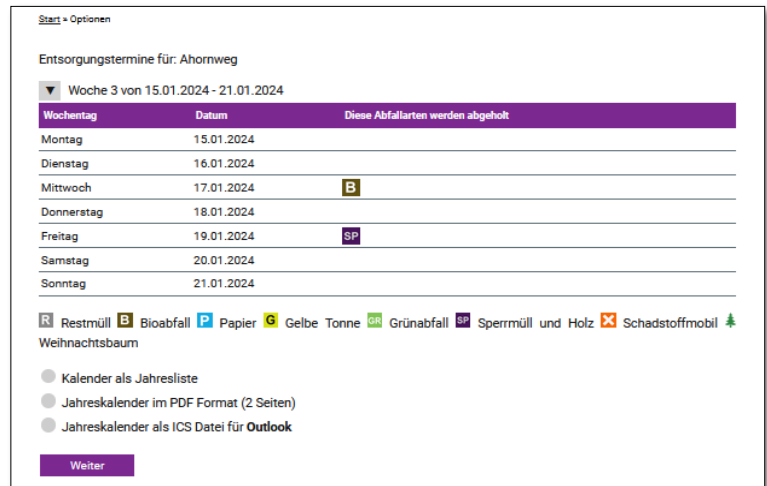


### Abfuhrtermine auf dem PC/Laptop

Sollten Sie einen PC oder einen Laptop verwenden, **geht es für Sie unter „Abfuhrtermine direkt anzeigen“ weiter**. Auszuwählen ist auch hier Ort und Straße, für die die Daten abgefragt werden.

Danach gelangt man zu unten dargestellter Seite. Hier kann man **verschiedene Versionen des Abfall-Kalenders** aufrufen:

- **eine Jahresliste für den gewählten Standort**
- **den bisher gewohnten Kalender als pdf-Datei zum Drucken und/oder abspeichern**
- **eine ICS-Datei, falls man mit einem OUTLOOK-Kalender arbeitet.**



Start = Optionen

Entsorgungstermine für: Ahornweg

Woche 3 von 15.01.2024 - 21.01.2024

Wochentag	Datum	Diese Abfallarten werden abgeholt
Montag	15.01.2024	
Dienstag	16.01.2024	
Mittwoch	17.01.2024	B
Donnerstag	18.01.2024	
Freitag	19.01.2024	SP
Samstag	20.01.2024	
Sonntag	21.01.2024	

Restmüll  Bioabfall  Papier  Gelbe Tonne  Grünabfall  Sperrmüll und Holz  Schadstoffmobil  Weihnachtsbaum

Kalender als Jahresliste  
 Jahreskalender im PDF Format (2 Seiten)  
 Jahreskalender als ICS Datei für Outlook

Weiter

Unsere Erfahrung ist, dass man sich nach kurzer Zeit an die „Abfall-App“ gewöhnt hat, sie ist **einfach zu bedienen, selbsterklärend, und mit der Erinnerungsfunktion sehr hilfreich**. Gravierende Schwächen konnten wir nicht finden.

#### Getestete App:

**Voraussetzungen an Benutzer:**

**Bedienfreundlichkeit:**

**Funktionalität:**

#### Abfall-App des MKK

**gering, barrierefrei**

**sehr gut**

**sehr gut**

### Seniorentanz im Stadthaus

Am Donnerstag, **21. März** ist es wieder soweit. Der Seniorenreferat und der Seniorenbeirat laden **alle Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre zu einer Tanzveranstaltung ins Stadthaus Bruchköbel** ein.

Tanzfreudige können im stilvollen Rahmen des Stadthauses schönen Melodien lauschen und bei bekannten Hits einen fröhlichen Nachmittag zusammen verbringen. Freude und Geselligkeit stehen dabei im Mittelpunkt.



**Für das leibliche Wohl sorgen die Landfrauen Bruchköbel**, die die Gäste mit Kaffee, Torten und Kuchen verwöhnen werden. **Der Seniorentanz wird um 14.30 Uhr eröffnet, Einlass ist ab 14 Uhr. Der Eintritt ist frei.** Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

#### Rote Bete Pasta an Zitronen-Salbei-Butter & karamellisierten Walnüssen

##### **Zutaten für 4 Personen:**

400 g Semola rimacinata (it. Supermarkt)  
alternativ: 200 g Weizenmehl Typ 405 +  
200 g Hartweizengrieß  
200 ml Rote Bete Saft (! Handschuhe !)  
Prise Salz  
Etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
60 g Walnüsse (grob gehackt)  
1 EL Honig (ca. 20 g)  
1 Bio-Zitrone (essbare Schale)  
12 Blätter frischen Salbei  
2 EL Butter (ca. 30 g)  
Salzwasser für die Nudeln  
60 g Parmesan  
200 g Feldsalat



##### **Zubereitung:**

Mehl, Prise Salz mit Rote Bete Saft mischen und zu einem leicht feuchten, festen Teig gut kneten. Den Teig in Folie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Walnuskerne hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Honig dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Nüsse aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Zitrone gut unter heißem Wasser waschen und Schale abreiben. Salbei waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Feldsalat waschen und trocknen.

Butter in der Pfanne mit zerlassen und 2-3 Minuten braun werden lassen. Salbeiblätter und Zitronenschale dazugeben und kurz mit andünsten. Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in Stücke teilen. Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben und Teig dünn ausrollen. Nochmals mit Mehl bestäuben und zu einer lockeren Rolle zusammenrollen. Mit einem Messer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Röllchen auseinanderrollen und ca. 2 Minuten im Wasser kochen. Herausnehmen und in der Pfanne mit der Salbei-Butter schwenken.

Auf einem Feldsalatnest mit Parmesan anrichten. Wer möchte kann den Salat mit einem leichten Dressing aus 1 EL Olivenöl mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrichten.

**Tipp: Dazu passt lockerer Reis, ein Stück frisches, knuspriges Brot, Pellkartoffeln oder Couscous. Ein frischer, grüner Salat rundet das Gericht perfekt ab. Guten Appetit!**

*Rezept und Bild: Nicole Walter, Diätassistentin (VDD), Hausarztpraxis J. Nassar*

### ANGEBOTE IM MÄRZ

Was?	Wann?	Wo?	
08.03.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
12.03.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
12.03.	Anti-Rassismus-Café	14 – 18 Uhr	Stadtplatz
13.03.	Café Digital	14.30-16 Uhr	Artrium
21.03.	Seniorentanz	14.30-17 Uhr	Stadthaus
21.03.	Kochworkshop	16-19 Uhr	Altstadtcenter*
25.03.	Bingo-Nachmittag	16 Uhr	AWO Bruchköbel
27.03.	Reisecafé	14.30 -16 Uhr	Artrium



\*= Schulungsräumen der Praxis J. Nassar in Bruchköbel  
(im Altstadtcenter, neben „Sale e Pepe“)

### wöchentlich

Di	Yoga im Sitzen	9.30-10.30 Uhr	Artrium
Di	Gedächtniskurs	10.45-12 Uhr	Stadthaus
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15 Uhr	Artrium
Mi	Strickgruppe	10-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Mi	Englischkurse	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Do	Malkurs	9 – 12.30 Uhr	Artrium
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr	Artrium
Do	Kalligrafie-Kurs	19- 21.30 Uhr	Artrium
Fr	Café Barrierefrei	15-17 Uhr	Artrium
Fr	Englischkurse	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Fr	Rommé-Club	17.30-22 Uhr	Artrium

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

[www.bruchkoebel.de](http://www.bruchkoebel.de)