

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 zieht Bilanz

Der Jahreswechsel 2023 / 2024 war Anlass für den Seniorenbeirat in Bruchköbel, **Bilanz über die Aktivitäten des vergangenen Jahres** zu ziehen, aber auch auf die Themen hinzuweisen, die teilweise schon seit einigen Jahren auf der To-do-Liste stehen.

Insgesamt fällt die Bilanz des Seniorenbeirats sehr positiv aus: Nach der schwierigen Phase der Neugestaltung 2019 und der anschließenden Einschränkungen durch Corona hat man **Vieles erreicht**, was sich auch über die Grenzen Bruchköbels hinaus sehen lassen kann.

Immerhin vertritt der Seniorenbeirat die Interessen von ca. 7.000 Mitbürgerinnen und Mitbürgern in Bruchköbel. Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren in einer überalterten Stadt wie Bruchköbel sind notwendige Maßnahmen zur Sicherung derer mittel- bis langfristigen Lebensqualität.

Beispielhaft zu nennen sind die monatlich mit einer Auflage von 1.000 Exemplaren erscheinende Seniorenzeitung „BOB“, der Seniorenpass, die sommerlichen Konzerte im AWO-Sozialzentrum, die Betreuung der Bücherschränke in Bruchköbel Kernstadt und Roßdorf, die Einsetzung eines eigenen Sicherheitsbeauftragten für Senioren, das Café Digital und das seit 2023 wieder gemeinsam mit der AWO stattfindende Adventscafé für Senioren im Stadthaus.

Dazu kommen die Seniorenfahrten und das Reise-Café, die Teilnahme an Veranstaltungen der Stadt und die zahlreichen Kursangebote vom Stuhlyoga über Kalligrafie, Sprachkurse, Gedächtnistraining bis hin zur Stuhlgymnastik, sodass eigentlich **täglich etwas für unsere Senioren angeboten wird**. Alle Termine werden in der Presse, auf der Homepage der Stadt und in der Seniorenzeitung BOB (Bruchköbler Oldie Bote) angekündigt.

Darüber hinaus hat sich der Seniorenbeirat gut vernetzt, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Stadt. So stellt der Seniorenbeirat Bruchköbel **einen Beisitzer in der Landesseniorenkonferenz**, und ein **Kreiseniorenbeirat im Main-Kinzig-Kreis ist im Aufbau**. Möglich gemacht wurde dies in zahlreichen Sitzungen des Beirates – in Zeiten von Corona als Videokonferenzen weitergeführt – und in den **monatlichen Gesprächen mit der Bürgermeisterin, die immer ein offenes Ohr für die Belange der Senioren hat**. Aber auch die Teilnahme von Magistratsmitgliedern oder Mitarbeitern der Stadt an den Sitzungen trägt zur Qualität der Arbeit bei.

Das Ohr an der Zielgruppe hat der Beirat durch die zahlreichen Termine im Rahmen der aufsuchenden Seniorenarbeit an regelmäßig stattfindenden Infoständen und Verteilaktionen, die inzwischen fester Bestandteil des Wochenmarktes sind.



Aber wo Licht ist, ist natürlich auch Schatten. Der Seniorenbeirat ist nach wie vor nicht mit der Raumsituation für seine Veranstaltungen zufrieden. Zwar werden seitens der Stadt großzügig Räume im Stadthaus, im ARTrium, dessen Erhalt für diese Zwecke allerdings teilweise in Frage gestellt wird, und in der Kellereigasse zur Verfügung gestellt, diese müssen aber immer wieder mit anderen Gruppen geteilt werden.



Auch die Personalsituation der Verwaltung ist nach Meinung des Seniorenbeirats nicht zufriedenstellend. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des Seniorenreferats leisten dabei hervorragende Arbeit, es steht aber insgesamt weniger als eine Stelle für die Seniorenarbeit zur Verfügung, das ist deutlich weniger als bei vielen anderen Kommunen im Umland.

Dabei gibt es nach wie vor **viele Themen, die der Seniorenbeirat immer wieder in die Verwaltung und die politischen Gremien einbringt**. Sei es der barrierefreie Zugang zu Frei- und Hallenbad, die Verbreiterung der teilweise engen, unebenen Bürgersteige,

ein Mehrgenerationentreffpunkt, möglichst zusammen mit einem Ärztezentrum und der neuen KITA auf dem Alten Festplatz, die behindertengerechten Toiletten auf allen Friedhöfen und in der Stadt bzw. den Stadtteilen oder der barrierefreie Weg entlang des Krebsbaches von Oberissigheim bis zum Kinzigheimerhof mit Sitzbänken und Fitnessgeräten (Erweiterung Krebsbachpark).

Die Vorsitzende des Seniorenbeirats ist sich sicher, dass auch diese Ziele mittel- bis langfristig umgesetzt werden, der gute Wille der Stadtverwaltung ist da. Und sie sieht auch optimistisch in die Zukunft. **Im Herbst stehen die Neuwahlen des Seniorenbeirats an**, und anders als 2019, als ein völliger Neustart erfolgte, nachdem der Beirat über viele Jahre nicht existierte, kann man 2024 auf gewachsene, feste Strukturen mit erfahrenen Mitgliedern zurückgreifen, die sicher durch neue Mitstreiter mit neuen Ideen verstärkt werden.

Neuer Bücherschrank im Stadtteil Roßdorf

Kürzlich wurde **in den Räumen der ehemaligen VR-Bank** an der Hanauer Straße in Roßdorf ein weiterer **öffentlicher Bücherschrank** offiziell eingeweiht. Dabei sagte Bürgermeisterin Sylvia Braun: „Ich freue mich, dass wir diesen Standort gemeinsam mit der VR Bank Main-Kinzig-Büdingen realisieren konnten. Damit erfüllt die Verwaltung den seit **längerem bestehenden politischen Wunsch**, solche offenen Bücherschränke auch in die Stadtteile zu bringen.“

Die Idee des öffentlich zugänglichen Bücherregals: Jeder kann sich kostenlos einen Schmöker aus dem weißen Holzregal mitnehmen. Und **jeder, der bereits gelesene und sehr gut erhaltene Bücher aussortieren möchte, kann sie hier sinnvoll deponieren** und anderen zur Verfügung stellen.

Die Idee, den Vorraum der VR Bank zu nutzen, kam vom Bauhof, berichtete Frau Dr. Margit Führes, die Vorsitzende des Seniorenbeirats. Gemeinsam mit dem Seniorenreferat kümmert sich der Beirat künftig um den Bücherschrank.



NEUES AUS DEM STADTHAUS

Sehr geehrte BOB-Leserinnen und Leser, das neue Jahr hat uns mit winterlichen Temperaturen begrüßt. Die Kinder konnten ihre Schlitten auspacken die schönen Seiten des Winters genießen.

Pünktlich zum **Schubkarrenrennen der Roßdorfer Kerb** war die weiße Pracht wieder dahin und zum Glück verschonte der Regen das Rennen. Als Schirmherrin dieser traditionsreichen Veranstaltung habe ich mich besonders gefreut, dass in diesem Jahr die Bruchköbeler Verwaltung wieder ein Team beim Firmen-Cup gestellt hat. **In zwei Jahren feiert das Schubkarrenrennen**, von dem dieses Mal sogar zwei Fernsehteams berichteten, **sein 100-jähriges Bestehen**. Wir dürfen gespannt sein, was sich die Veranstalter zu diesem besonderen Jubiläum einfallen lassen werden.



In Roßdorf konnten wir kürzlich **einen weiteren offenen Bücherschrank** einweihen. Der steht nun – geschützt, aber trotzdem öffentlich zugänglich - **im Vorraum der VR Bank in der Hanauer Straße**

und ist von den Organisatoren des Seniorenreferats und des Seniorenbeirats schon mit Büchern befüllt worden. Auch dort können Sie nun Bücher einfach mitnehmen und sehr gut erhaltene Bücher für andere Leseratten einstellen.



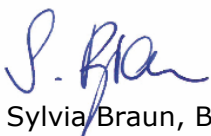
Im Supermarkt am Stadthaus wird der offene Bücherschrank sehr gut angenommen und ich bin mir sicher, dass die Roßdorfer dieses Angebot ebenfalls zu schätzen wissen.

Im Stadthaus durfte ich die **Hauptgewinne des Weihnachtsgewinnspiels** auslosen. Wenn Sie mitgemacht haben, können Sie jetzt **auf der Internetseite www.dein-einkauf-gewinnt.de** Ihre

Losnummern überprüfen. Es winken Gewinne im Gesamtwert von über 11.000 Euro. Es wurden insgesamt über 38.000 Lose verkauft und **jeder Einkauf hat das Gewerbe und den Einzelhandel unserer Stadt gestärkt**. Denn nur wenn wir statt im Internet in den Geschäften vor Ort einkaufen, erhalten wir den lokalen Einzelhandel.

Den Carnevalsfreunden unter Ihnen wünsche ich eine fröhliche Faschingszeit, den anderen einen ruhigen Ort bis Aschermittwoch.

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL FRÜHER Schlittschuhlaufen in Kewel

Die zurzeit überschwemmten und mit Eis bedeckten Wiesen im Umland erinnern mich an meine Kindheit, **damals war Bruchköbel eigentlich jeden Winter vom Hochwasser umgeben.** Regelmäßig traten Krebsbach, Fallbach oder die Kinzig über ihre Ufer. **Und bei klirrendem Frost bildeten sich große, teils zusammenhängende Eisflächen: Es war Zeit zum Schlittschuhlaufen.**

Wie alle Kinder hatte ich **Schlittschuhe, die unter ein paar feste Schuhe geschraubt wurden**, die Schlittschuhe waren **nicht nur in der Weite sondern auch in der Länge verstellbar**, so konnten sie von ganzen Generationen wachsender Kinderfüße genutzt werden. Mein Vater stellte die Länge ein, Opa schliff die seit dem letzten Winter verrosteten Kufen und meine Mutter knüpfte ein neues Band für den **Inbus-Schlüssel**, liebevoll Kurbelchen genannt, den man **immer griffbereit um den Hals** trug. Damit schraubte man die Schlittschuhe fest an die Schuhe, und es empfahl sich, den Sitz immer mal wieder zu prüfen.



Die Füße steckten in von Oma selbstgestrickten Socken, es wurden **mehrere Lagen Hosen und Pullover übereinander gezogen**, dann noch Schal, Handschuhe und Mütze und los konnte es gehen. Wobei die selbstgestrickten Handschuhe für mich immer ein Problem waren, sie hielten nur warm, solange sie trocken waren, aber bei mir wurden sie immer schnell nass, sodass die Hände klamm wurden und ich den *Bitzel* in den Fingern spürte.

Aber das tat der Freude keinen Abbruch. **Außerhalb des Viadukts fing die Eisfläche auf der Wiese vom Bauern Fliedner an und ging in guten Jahren bis nach Mittelbuchen und Hanau.** Einmal war es sogar möglich, auf der gefrorenen Eisfläche bis nach Rückingen und Rodenbach zu laufen. Ich erinnere mich noch, dass **unsere ganze Familie einen Ausflug mit den Schlittschuhen bis nach Rodenbach** zur Tante machte. Nach Kaffee und Kuchen ging es dann wieder zurück nach Bruchköbel.

Das Eis war ruppig, wellig und teilweise sehr stumpf, man musste höllisch aufpassen, sonst landete man schnell auf dem Hosenboden. Auch die aus dem Eis herausragenden Grasbüschel oder die Stacheldrahtzäune der Weideflächen mussten beachtet werden, wollte man nicht ständig stürzen. **Trotzdem war Schlittschuhlaufen das pure Vergnügen**, die Jungs hatten sich aus Dachlatten Hockeyschläger gebaut und steckten sich Flächen ab, die sie glätteten und auf denen sie Wettkämpfe austrugen. Für uns Mädchen war es besser, nicht aus Versehen auf diese Flächen zu laufen.

Eines Tages geschah dann das Unglück: einer meiner Schlittschuhe riss sich samt Sohle des Winterstiefel los, ich musste den Rückweg auf Strümpfen antreten. Der besorgte Blick vom Schuster Lottich verhiess nichts Gutes: die Stiefel waren nicht mehr zu flicken, aus der Traum vom Schlittschuhlaufen. Am Abend dann die Überraschung: auf dem Wohnzimmertisch lagen ein paar nicht mehr ganz neue, aber **wunderschöne weiße Schlittschuhstiefel** mit fest installierten Kufen – so **wie sie Marika Kilius**, der Traum aller Mütter der damaligen Zeit – auch **trug**.

Und die Schuhe waren wirklich für mich, zwar etwas klein und knochenhart, aber **der absolute Mädchentraum**. Stolz ging es am nächsten Tag wieder zur Eisfläche und ich sorgte dafür, dass möglichst vielen anderen Kindern meine neuen Schuhe auffielen. Ich war damit noch keine der damals vielumjubelten Eisprinzessinnen, aber ich schwebte mindestens genauso elegant über die Wiesen und Felder, allerdings nicht mit einem kurzen Röckchen wie im Fernsehen.

Aufgezeichnete Erinnerungen von Dr. Margit Führes

BRUCHKÖBEL AKTUELL

Kochworkshop mit dem Seniorenbeirat Bruchköbel

Am 25. Januar 2024 startete das neueste Projekt des Seniorenbeirats Bruchköbel: ein **Kochworkshop in den Schulungsräumen der Praxis J. Nassar zur gesunden Ernährung mit Diätassistentin Nicole Walter.**

Erwartungsfroh traf sich die Gruppe und hörte den Ausführungen von Frau Walter zum **geplanten Menü mit 3 Komponenten** an. Vorspeise: Grünkohlsalat, Birne, Parmesan, Walnüsse, Hauptspeise: Rote Pasta (selbstgemacht mit Rote Bete) an Zitronen-Salbei-Butter & karamellisierten Walnüssen dazu Feldsalat, Dessert: Karamellierte Kakis mit Joghurt, Honig, Pistazien.



In einem kleinen **Impulsvortrag** wurde alles Wissenswerte **zu gesunden Inhaltsstoffen und den Vor- und Nachteilen der Zubereitung** vermittelt, anschaulich ergänzt durch das Fühlen und Schmecken von vorbereiteten Proben. Nach einem **Aperitif und einigen Häppchen** ging es ans Werk.



Eingeteilt in Gruppen und ausgestattet mit Kochschürzen und Küchenutensilien konnte es losgehen. Es wurde geschnitten, gestampft, geknetet, gerührt, probiert und genascht. Und es dauerte nicht lange, und **aus den Teilnehmern wurde ein eingespieltes Team**, es wurde in der Lehrküche geplaudert und gelacht, aber auch aufmerksam den Ausführungen der Kursleiterin gelauscht, jeder nahm Anregungen und Wissenswertes mit nach Hause.

Da Kochen eine Kombination aus Handwerk, Kreativität und Genuss ist, darf auch das Genießen nicht zu kurz kommen. Stolz präsentierten die Kursteilnehmer ihre Ergebnisse, **am liebevoll eingedeckten Tisch mit einem Glas Wein wurden die einzelnen Speisen genossen.** Dabei kamen nicht nur die Geschmacksnerven, sondern auch das Auge nicht zu kurz, denn auch **optisch waren die angerichteten Teller ein großer Genuss.**

Geschmeckt hat es allen, überraschenderweise konnte der Grünkohlsalat mit einer ganzen Reihe an Vitaminen, antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe, Ballaststoffen und Mineralien punkten.



Der nächste Kurs findet am 22.02.2024 von 16-19 Uhr in den Schulungsräumen der Praxis J. Nassar in Bruchköbel (im Altstadtcenter, neben „Sale e Pepe“) statt. Kosten für den Kurs (Gruppe bis 10 Personen): 60 Euro pro Teilnehmer.

An diesem Tag wird wieder ein Menü mit 3 Komponenten zubereitet. Vorspeise: Chicorée-Salat mit Orangenfilets, Hauptspeise: Lachs an Rote-Bete Kartoffelpüree, geröstete Mandeln, Brokkoli, Dessert: Apfel-Zimt-Crumble Cheesecake im Glas.

Kosten für diesen Kurs (Gruppe bis 10 Personen): 60 Euro pro Teilnehmer. Anmeldungen bitte per E-Mail an seniorenreferat@bruchkoebel.de, für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter 06181-975815 zur Verfügung. Zur Info: der nächste Kurs wird am 21.03.2024 stattfinden.



BRUCHKÖBEL AKTUELL

Frankfurt entdecken abseits der großen Sehenswürdigkeiten

Die Finanzstadt Frankfurt ist in unserer unmittelbaren Nachbarschaft. Dort gibt es viele Eindrücke, die auf den ersten Blick weniger zu sehen sind. **Die Gemeinwesenarbeit Bruchköbel bietet** als Gemeinschaftsprojekt mit dem Seniorenreferat in diesem Jahr **kostengünstige Besichtigungen in Frankfurt an.** Die Teilnehmer fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Frankfurt und zurück (mit Hessenticket oder Gruppentageskarten).

Die erste Tour findet am 06.03.2024 und beginnt mit einer **Besichtigung der Frauenfriedenskirche in Bockenheim.** Diese baulich eher schlichte Kirche verweist auf eine eindrucksvolle Geschichte, denn Frauenverbände setzten sich 1916 für den Bau der Kirche ein. Die bekannten Architekten Peter Behrens und Ernst May beteiligten sich damals an der Suche nach einem geeigneten Baumeister. 1927 wurde dann der Grundstein gelegt.



Kerstin Stoffels vom Freundeskreis Frauenfrieden e.V. übernimmt die Führung durch die Kirche und erläutert dabei die geschichtlichen Hintergründe. Über eine kleine Spende im Anschluss an die Führung freut sich der Freundeskreis. Im Anschluss an die Führung hat die Gruppe Gelegenheit, eine Kleinigkeit zu essen.

Frauenfriedenskirche in Frankfurt, Bildquelle: Wikipedia

Treffpunkt: Bushaltestelle „Stadthaus“ Richtung Hanau (Hauptstraße 36, vor der Fahrradwerkstatt) um 9.15 Uhr am 06.03.2024. Ablauf: Bus X95 zum Hessencenter, U7 bis Bockenheim / Leipziger Straße. Danach weiter zu Fuß ca. 700 m zur Kirche. **Kosten: Anteile am Hessenticket bzw. Selbstzahler. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Verbindliche Anmeldung bis 01.03.2024 per E-Mail an hristina.jonuzi@bruchkoebel.de, telefonisch unter 0176-99538217 bei Tour-Begleiterin Gisela Pfalzgraf-Haug (montags von 10-12.00 Uhr bzw. donnerstags 14-16 Uhr).

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Shepherd`s Pie - Auch in England gibt es leckeres Essen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rinderhackfleisch
2 Esslöffel Öl
1 große Zwiebel
Tomatenmark
4 Möhren
250 g TK-Erbesen
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
5 Esslöffel Worcestershiresauce

8 mehlig kochende Kartoffeln
ca. 200 ml Milch
2 Esslöffel Butter
200 g geriebener Cheddar
Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und klein würfeln, Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln, die Zwiebel- und Möhrenwürfel sollten etwa die Größe von Erbsen haben.

Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Tomatenmark zugeben, dunkel anrösten, Möhren zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Worcestershiresauce pikant abschmecken. Für min. 30 Minuten auf kleiner Flamme mit Deckel köcheln lassen. Erbsen zum Schluss der Garzeit hinzufügen. Die Hackmasse sollte relativ trocken sein, bei Bedarf ohne Deckel einkochen lassen. Nochmals abschmecken.

In der Zwischenzeit ein Kartoffelpüree herstellen: Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen, durch die Presse drücken oder stampfen und mit 200 ml Milch (ggf. mehr oder weniger, hängt von der Sorte der Kartoffel ab) und der Butter verrühren, die Hälfte des Käses untermischen. Die Konsistenz sollte eher fest sein. Herzhaft mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestershiresauce abschmecken.

Hackmasse in eine ausreichend große Auflaufform füllen, das Kartoffelpüree als Decke darauf verteilen, kleine Wellen modellieren. Den restlichen Käse auf dem Püree verteilen.

Im Backofen bei 175 °C und Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tip: Ein Salat passt immer gut dazu.

Guten Appetit!



Rezept und Bild: Dr. Margit Führes

ANGEBOTE IM FEBRUAR

Was?	Wann?	Wo?	
09.02.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
10.02.	Senioren Fasching KAB	ab 14.30 Uhr	Haus Shalom
13.02.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
14.02.	Café Digital	14.30-16.00 Uhr	Artrium
22.02.	Kochworkshop	16-19 Uhr	Bodymed Center/Altstadtcenter
28.02.	Reisecafé	14.30 -16 Uhr	Artrium



wöchentlich

Mo	Stuhl-Gymnastik	9-10.45 Uhr	Mehrzweckhalle Roßdorf
Di	Yoga im Sitzen	9.30-10.30 Uhr	Artrium
Di	Gedächtniskurs	10.45-12.00 Uhr	Stadthaus
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15.00 Uhr	Artrium
Mi	Strickgruppe	10-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Mi	Englischkurse	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr	Artrium
Fr	Café Barrierefrei	15-17 Uhr	Artrium
Fr	Englischkurse	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
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

Seniorenfastnacht der KAB Bruchköbel

Die traditionelle Seniorenfastnacht findet am Samstag, 10.02.2024 ab 15:11 Uhr im Haus Shalom der Kirchengemeinde St. Familia (Riedstr. 5, 63486 Bruchköbel) statt. Wie gewohnt gibt es ab 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen. Um 15.11 Uhr beginnt dann das bunte Programm mit Gesang, Büttensreden, Tanz und Live-Musik.

Der Eintritt ist frei. Behindertengerechter Zugang ist gewährleistet. Näheres entnehmen Sie auf der Homepage der KAB: <https://kab-bruchkoebel.de/>

