

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.

SENIORENPASS KOMMT

Der kostenlose Zugang zu attraktiven Angeboten und Ermäßigungen

Endlich ist es soweit: **Ab April können ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger mit einem geringen Einkommen den Bruchköbeler Seniorenpass beantragen.** Die Einkommensgrenzen orientieren sich an angehobenen Sozialhilfesätzen und dürfen nicht überschritten werden. Mit dem Pass wird eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtert beziehungsweise erst ermöglicht. Die Kontaktpflege zu Gleichaltrigen steht hierbei im Vordergrund.

Niemand soll aus finanziellen Gründen auf die vielfältigen Bildungs- und Kulturangebote verzichten müssen. **Die Stadt Bruchköbel sieht sich hier in einer besonderen sozialen Verantwortung** gegenüber älteren Bürgerinnen und Bürgern. Die Einführung des Seniorenpasses ist ein **wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer lebenswerten sozialen Stadt.**



Den Seniorenpass beantragen können **Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren**, die ihren **Hauptwohnsitz in Bruchköbel** und den dazugehörigen Stadtteilen haben und mit ihrem Einkommen die entsprechenden Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Bei einer vollen Erwerbsminderungsrente kann der Antrag bereits ab 60 Jahren gestellt werden.

Der Seniorenpass bietet die Möglichkeit kostenlos oder ermäßigt Veranstaltungen, Konzerte oder Ausstellungen zu besuchen und an Vorträgen, Schulungen, Ausflugsfahrten oder diversen anderen Aktivitäten teilzunehmen. Vergünstigungen und Sonderkonditionen, die Auswahl den Bruchköbeler Seniorenpass nutzen zu können, kann sich sehen lassen. Die Angebote werden ständig erweitert. Eine genaue Auflistung über Preisermäßigungen und Angebote werden bei Ausstellung des Passes ausgehändigt.

Wie funktioniert der Seniorenpass? Kostenlose Angebote der Stadt Bruchköbel können unbegrenzt in Anspruch genommen werden. Kostenpflichtige werden bis zu einem Höchstbetrag in Höhe von 200 Euro pro Passinhaber und Jahr gewährt. Gegen Vorlage des Passes kann man bei allen Kooperationspartnern die Vergünstigungen direkt in Anspruch nehmen.

Das Antragsformular für den Seniorenpass erhalten Sie im Stadthaus und auf der Webseite der Stadt. Beim Seniorenreferat der Stadt Bruchköbel können Sie sich, nach Terminvereinbarung, beraten lassen bzw. den Antrag direkt einreichen.

Für Rückfragen erreichen Sie das Seniorenbüro unter seniorenreferat@bruchkoebel.de, telefonisch stehen Ihnen Frau Winkler (Tel. Nr.: 06181-975295) und Frau Hermelbracht (Tel. Nr.: 06181-975232) gerne zur Verfügung.

NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, jetzt ist die Verwaltung seit knapp **sieben Monaten im Stadthaus** ansässig und mittlerweile fühlen wir uns hier schon sehr heimisch. Auch von den Bürgerinnen und Bürgern werden die Veranstaltungsräume immer mehr in Beschlag genommen. Die ersten privaten Feiern, wie z.B. Geburtstage, konnten schon im festlichen Rahmen und mit bester Stimmung hier gefeiert werden. Und auch die Vereine nutzen rege die Räume.

Auch vor dem und **rund ums Stadthaus** hat sich etwas getan: **Drei neue Bushaltestellen** in unmittelbarer Nähe wurden im Februar in Betrieb genommen. Die Busse halten nun gegenüber der Sparkasse, vor dem Küchenstudio und direkt im Inneren Ring am Stadthaus, damit ist die Ortsmitte bestens an den öffentlichen Nahverkehr angeschlossen. **Die Bänke an der Haltestelle Stadthaus werden demnächst montiert**, die beiden Haltestellen auf der Hauptstraße werden aus Platzgründen leider keinen Unterstand erhalten. **Alle Haltestellen sind barrierefrei ausgebaut und so sind die Busse für alle gut erreichbar.**



Kürzlich hatten wir hohen Besuch vom Polizeipräsidium Südosthessen zu Gast. Zur **Gründung unseres neuen Präventionsrates** kam Polizeipräsident Eberhard Möller nach Bruchköbel. **Der Präventionsrat soll die Informationen und das Fachwissen der unterschiedlichsten Stellen innerhalb von Stadt und Polizei bündeln, um das individuelle Sicherheitsempfinden der Bürgerinnen und Bürger weiter zu steigern.**



Als erstes wird das neue Gremium die repräsentative **Sicherheitsumfrage**, die **im Februar** gemacht werden soll, auswerten. Über die Ergebnisse werde ich Sie, liebe BOB-Leserinnen und Leser natürlich informieren, sobald sie vorliegen.

Natürlich war ich in den vergangenen Wochen auch in Sachen **Fasching** unterwegs. Immerhin zieht durch unsere Stadt in Niederrißigheim **einer der beliebtesten Faschingsumzüge der Region**. Die **Handwerker des Bauhofs** haben im Vorfeld mit viel Geschick und Fantasie **für den Magistrat einen Zugwagen gebaut**.

Die Faschingsfeiern vieler Vereine konnten endlich wieder stattfinden - das freut mich besonders. Es ist schön zu sehen, was hier in vielen Stunden Vorbereitung auf die Bühne und auf die Straße gebracht wurde. Denn auch angesichts aller großen und kleinen Krisen um uns rum passt ein Satz von Joachim Ringelnatz: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

Herzlichst Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL FRÜHER Konfirmation in Kriegszeiten

Die **Konfirmation** meiner Mutter im **März 1945** fand unter Umständen statt, die heute kaum noch vorstellbar sind. Die künftigen Konfirmanden mussten **zwei Jahre lang einmal pro Woche zum Konfirmationsunterricht** gehen und der damalige Pfarrer Münch legte sehr großen Wert auf Respekt, Tradition und Gehorsamkeit. 22 Mädchen und 11 Buben mussten Psalme auswendig lernen, Lieder singen und im Katechismus und der Bibel lesen. Diskutiert wurde nicht – es wurde gemacht, was der Pfarrer sagte.



Für den Sonntagsgottesdienst bestand Anwesenheitspflicht, die auch schriftlich festgehalten wurde. Einer der Buben war ein kleiner Rebell und riss einmal nach dem Unterricht ein paar Seiten aus der Bibel. Leider wurde er dabei vom Pfarrer beobachtet und sollte als Strafe von der Konfirmation ausgeschlossen werden. Zum Glück konnte der Pfarrer überzeugt werden, den Jungen doch noch zu konfirmieren.

Normalerweise wurde auch damals eine Konfirmation im Kreis von Familie und Freunden mit feinem Essen sowie Kaffee und Kuchen gefeiert. Im **März 1945** war das kaum möglich, es mangelte an allem. Zudem gab es ein **offizielles Verbot, zu Hause Kuchen zu backen**. Meine Oma bereitete daheim heimlich einen Kuchenteig vor, packte ihn in einen Leiterwagen, der gut zugedeckt wurde. Damit fuhr sie zur Bäckerei Köhler und ließ dort einen „Riwwelkuche“ (= Streuselkuchen) backen. Der musste dann wieder ungesehen nach Hause gebracht werden.

Genau so **schwierig** wie die Essensfrage war es, **ein angemessenes Kleid für die Konfirmation zu bekommen**. Meine Mutter hatte eine ältere Schwester und sie konnte nach einigen Änderungen zum Glück deren Konfirmationskleid tragen. Problematischer war es mit ein paar passenden Schuhen, aber in diesen Zeiten hielt man ja zusammen und half sich gegenseitig. Eine entfernte Verwandte „spendete“ meiner Mutter ein paar Schuhe und somit war die Ausstattung komplett.

Da es **Ende März 1945 häufig Fliegerangriffe** gab, wurde der Gottesdienst auf 7 Uhr früh festgelegt in der Hoffnung auf einen ungestörten Ablauf. Leider wurden diese Gebete nicht erhört und **während des Gottesdienstes startete ein Fliegeralarm**, genau in dem Moment, als meine Mutter als letzte Konfirmandin eingesegnet wurde. **Alle Anwesenden mussten die Kirche verlassen** und Schutz in den hauseigenen Kellern suchen. Meine Mutter schaffte es nicht bis nach Hause, wurde von der Familie getrennt und verbrachte die Zeit des Bombenalarms in einem Keller nahe der Kirche bei fremden Leuten und die Familie wusste nicht, wo sie war. **Zum Glück gab es bei diesem Angriff keine Opfer** und nach dem Angriff war die Familie schnell wieder vereint. Der heimlich gebackene „Riwwelkuche“ konnte im Kreis der Familie genossen werden.

Leider gibt es von der Konfirmation meiner Mutter weder ein Gruppenfoto noch private Fotos von einzelnen Konfirmanden, da Fotoapparate schon zu Beginn des Krieges abgegeben werden mussten.

Aufgezeichnete Erinnerungen von Angelika Meyer. Der Artikel beruht auf den Erinnerungen ihrer Mutter, die in diesem Jahr ihren 92. Geburtstag feiert.

Foto von Dr. Margit Führes, Konfirmation ihrer Mutter im Jahr 1944

VOLLES HAUS BEIM REISE-CAFÉ Vorstellung neuer Reiseziele in gemütlicher Runde

Über 50 reiselustige Seniorinnen und Senioren kamen am letzten Mittwoch im Februar zur offenen Nachmittagsveranstaltung Reise-Café im Artrium (Innerer Ring 1), und damit so viele wie noch nie zuvor. An diesem Tag wurden die Fahrten für 2023 vorgestellt, und die neue Broschüre wurde verteilt.

Auch in diesem Jahr richtet sich das Reiseangebot nicht nur an Menschen im gehobenen Alter, die sich vielleicht nicht mehr allein auf Reisen trauen, aber immer noch gerne an Reisen und Ausflügen teilnehmen. Auch „jüngere“ Gäste sind jederzeit bei den Tagesfahrten herzlich willkommen.



Besonders die kompetente Betreuung durch die zwei ehrenamtlichen Begleiterinnen vom Reise-Team Heidie Hampel und Evelyn Franke, die bei Fragen und Nöten während der Fahrten den Fahrgästen stets zur Verfügung stehen, unterscheidet die Bruchköbeler Seniorenreisen von anderen Reiseangeboten.



Bei bester Stimmung wurde sich über das neue Programmheft ausgetauscht. Viele Gäste nutzten auch die Gelegenheit, sich gleich für einige der insgesamt acht geplanten Tagesfahrten für das Jahr 2023 anzumelden. Frau Hampel stand hierzu beratend zur Seite und nahm freudig die zahlreichen Anmeldungen entgegen.

Das Reise-Café findet immer am letzten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16 Uhr statt und lädt sowohl erfahrene Reisende wie auch interessierte Neulinge ein, sich über das Konzept und die aktuellen Reiseziele zu informieren. Außerdem haben die Besucher hier die Möglichkeit, in gemütlicher Runde Reiseerinnerungen auszutauschen und Bekanntschaften zu erneuern bzw. zu vertiefen.

Die Veranstaltung wird vom Reise-Team organisiert und durchgeführt. Unterstützt wird das Reise-Café von Elke Schulz und Gerlinde Kopp. Die beiden Damen verwöhnen jedes Mal die Gäste mit Kaffee und leckerem, selbstgebackenen Kuchen.

Wer nicht genug von den selbstgebackenen Spezialitäten der beiden Damen bekommt, ist auch montags und freitags von 15 bis 17 Uhr im Artrium (Innerer Ring 1) im Café-Barrierfrei der Flüchtlingshilfe Bruchköbel herzlich willkommen. Seit 2015 ist das ein Treffpunkt für Alt- und Neu-Bruchköbeler. Dort können sich Gäste aller Nationalitäten sich bei Kaffee und Kuchen kennenlernen und austauschen

RATGEBER INTERNET

Vorsicht vor Arzneimittelfälschungen

Medikamente lassen sich inzwischen **im Internet leicht bestellen**, sind teilweise auch ohne Rezept erhältlich. **Bei der Auswahl von Medikamenten sollte jedoch zuerst auf Qualität geachtet und nicht auf den Preis geschaut werden. Vorsicht ist vor minderwertigen und gefälschten Präparaten geboten – diese können gefährlich sein.**

Wer kennt es nicht, der Rücken zwickt, der Kopf brummt oder das Fieber steigt - und man benötigt neue Medikamente, da der heimische Vorrat aufgebraucht ist. **Online-Apotheken locken mit günstigen Preisen und schneller Lieferung direkt nach Hause.** Das Angebot reicht von frei verkäuflichen Medikamenten über rezeptpflichtige Arzneimittel bis zu Nahrungsergänzungsmitteln. Doch birgt der Onlinekauf von Arzneimitteln auch Risiken, da **unseriöse Händler minderwertige und gefälschte Präparate** auf den Markt bringen und **diese können lebensgefährlich sein.**



Wichtig ist: Arzneimittel nur bei registrierten Versandapotheken kaufen. Wenn Sie Ihre Arzneimittel online und nicht in der heimischen Apotheke kaufen, **achten Sie zuerst auf die Qualität der Präparate und lassen Sie sich nicht von günstigen Preisen locken.** Klären Sie vorher, ob es sich um einen **seriösen Anbieter** handelt. Das können Sie bei Ihrer Krankenkasse abfragen. Auch die Verbraucherzentralen oder die Apothekerkammer geben Auskunft.

Wie kann man Medikamente sicher online kaufen? Damit Sie nicht einem so genannten **Arzneimittel-Betrug zum Opfer fallen** und sich womöglich gesundheitlichen Risiken aussetzen, sollten Sie **folgende Punkte beachten:**

- Wenn Ihre örtliche Apotheke den Kauf von Medikamenten durch einen Versandservice anbietet, können Sie auch hier Ihre Arzneimittel bestellen. Ob Ihre Apotheke vor Ort einen Versandservice anbietet, können Sie direkt dort erfragen.
- Die Internetseite einer Apotheke, die Versandhandel betreibt, sollte neben Angaben zur Apotheke und dem Apotheker auch die zuständige Aufsichtsbehörde und Apothekerkammer benennen.
- Kaufen Sie keinesfalls bei Händlern, die mit Spam werben.
- **Kaufen Sie keinesfalls bei Anbietern, die verschreibungspflichtige Arzneimittel verkaufen, ohne dafür ein Rezept zu verlangen!**

Prinzipiell ist es nicht verboten, Medikamente auch aus dem Ausland zu beziehen, es gelten jedoch gesonderte Bestimmungen für die Einfuhr nach Deutschland. Besonders, wenn Sie im Ausland bestellen, ist es außerdem wichtig, den Anbieter genau zu prüfen. Dazu führt jedes EU-Land ein eigenes Register mit den dort ansässigen zugelassenen Versandhändlern. **Tipp: Registrierte Händler erkennen Sie an dem EU-Sicherheitslogo mit der Flagge des jeweiligen Landes auf deren Webseiten.**

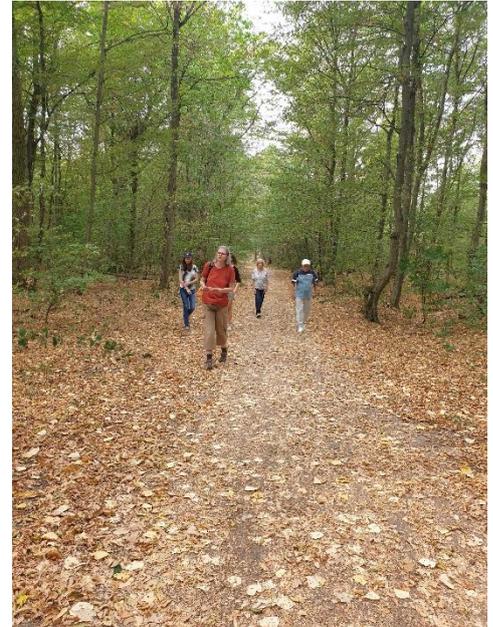
Quelle: www.polizei-beratung.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Frühjahrs müde? Nicht mit uns!

Der Winter neigt sich **im März** dem Ende zu. **Die Tage werden spürbar länger und wärmer.** Unser Körper stellt sich langsam auf die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse ein und das verursacht bei vielen eine **Frühjahrs müdigkeit. Dagegen hilft** neben vitaminreicher Ernährung der **Aufenthalt im Freien**, um das Tageslicht zu nutzen und sich bewegen.

Wie wäre es mit einem **bewussten Spaziergang** verbunden mit **kurzen Atem- und Wahrnehmungsübungen?** Das geht ganz einfach und bedarf keiner besonderen Vorbereitung. Ziehen Sie sich entsprechend der Witterung an. Aber nicht zu warm einpacken, denn Bewegung macht warm! Bequeme feste Schuhe sind wichtig. **Es geht auf einen Spaziergang im Wald oder in der Nähe eines Waldes.**

Laufen Sie entsprechend ihrem persönlichen Rhythmus. Es geht nicht um Schnelligkeit. Nach einigen Minuten (ca. 5 bis 10 Minuten) bleiben Sie stehen und führen eine **kleine Atemübung** durch. Dazu hüftbreit hinstellen, Hände auf den Bauch legen und tief ein- und ausatmen. Dies wiederholen Sie circa fünf Mal wiederholen. Dann normal weiteratmen (im eigenen Atemrhythmus) und weiterlaufen.



Nach weiteren circa 5 bis 10 Minuten wieder stehen bleiben. Arme hängen bequem nach unten. Beim Einatmen nun die Arme nach oben strecken, beim Ausatmen wieder senken. Wieder 5x wiederholen, dann normal weiteratmen (im eigenen Atemrhythmus) und weiterlaufen.

Gehen Sie nun langsam und spüren bewusst den Untergrund. **Die Umgebung wahrnehmen** - den Waldboden, den Weg, Bäume, Zweige, Nadeln, Moos, Steine, Sträucher. Wie fühlt sich der Boden an? Feucht, warm, kalt, trocken, weich, uneben? **Ganz bewusst auch den Geruch des Waldes bei jedem Atemzug wahrnehmen.**

Nach weiteren 5 bis 10 Minuten einen Baum aussuchen und sich mit dem Rücken daran lehnen. Die Augen schließen, die Füße stehen fest auf dem Boden. **Die Kraft und Energie des Baumes spüren.** Nach einer Weile Augen wieder öffnen, einmal tief ein- und wieder ausatmen und den Spaziergang fortsetzen oder beenden.

Tipp: **Wer mit dem Rollator unterwegs ist, macht die Atemübungen im Sitzen** – das geht genauso gut. In diesem Fall dann nicht den Rücken an einen Baum lehnen, sondern mit einer Hand oder noch besser **mit beiden Händen den Stamm umfassen und die Kraft des Baumes wahrnehmen.**

Unser Bruchköbeler Wald ist ein stark frequentiertes Naherholungsgebiet und immer einen Spaziergang wert. **Im kommenden Sommer** wird das Seniorenreferat Bruchköbel wieder **das beliebte „Waldbaden“** anbieten. Die Tour **mit Beate Steinke** ermöglicht es den Teilnehmern, den Lebensraum Wald bewusst wahrzunehmen.

Interessenten können jetzt schon eine E-Mail an seniorenreferat@bruchkoebel.de senden und sich auf die Warteliste setzen lassen.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Vegetarische Bolognese

Zutaten:

250 g braune Champignons
1 kleine Zwiebel
Knoblauch nach Geschmack
1 TL Tomatenmark
1 Möhre, etwas Staudensellerie, etwas Lauch
1 Dose Tomatenstücke
Wasser, Gemüsebrühe und/oder Weißwein
Salz, Pfeffer, Kräuter
1 TL Zucker, ¼ TL Zimt

Zubereitung:

Die Pilze sehr klein hacken, ggf. mit der Küchenmaschine oder einem Blitzhacker, und dann auf einem großen tiefen Teller ca. 45 Minuten trocknen. Zwiebel kleinschneiden und mit etwas Pflanzenöl anbraten. Sobald sie etwas Farbe angenommen hat, die Pilze dazu geben und kräftig anbraten. Tomatenmark, kleingeschnittene Möhre, Sellerie und Lauch dazugeben und mit anbraten. Wer mag, gibt nun auch Knoblauch dazu.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter für Tomatensoße (also z. B. Thymian, Rosmarin, Fenchelsamen, Lorbeer) dazugeben und mit etwas Brühe (= Wasser, Gemüsebrühe oder Weißwein) ablöschen. Tomatenstücke, Zucker und Zimt dazugeben. Temperatur herunterdrehen und ca. 30-45 Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren und etwas Brühe zugeben. Abschmecken.

Spaghetti oder andere Nudeln kochen, mit der Bolognese und geriebenem Käse bestreuen und servieren. **Guten Appetit!**

Rezept und Bild: Monika Pauly



Heringsalat

Zutaten:

500 g Quark Magerstufe
2 Becher Schmand
180 – 250 g Matjes (je nach Geschmack)
½ säuerlicher Apfel
½ Gemüsezwiebel
5 Gewürzgurken (mittelgroß)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quark mit Schmand verrühren. Die kleingeschnittene Zwiebel, den in feine Stifte geschnittenen Apfel, die gewürfelten Gewürzgurken und den in Streifen geschnittenen Matjes zufügen. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein, kann mit der Gurkenflüssigkeit verdünnt werden. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen, erst dann mit Pfeffer und Salz würzen.

Tipp: Dazu passen Pellkartoffel oder wie die alten Bruchköbeler sagen „Quellkartoffel“.
Guten Appetit!

Rezept und Bild: Dr. Margit Führes



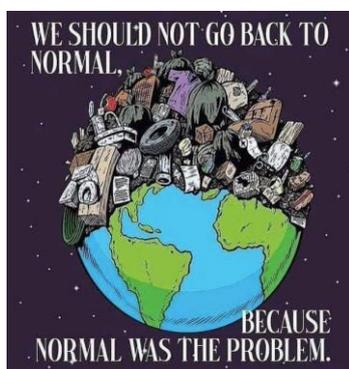
BRUCHKÖBEL AKTUELL

Gemeinsam mit "Brot für die Welt" und dem **Ökumenischen Zentrum Frankfurt** bringen „Omas For Future“ eine **beeindruckende Ausstellung** nach Bruchköbel.

Vom **20. bis 26. März** werden **in der evangelischen Jakobuskirche** unter dem Titel "**Solidarität-Demokratie-Gerechtigkeit**" - **17 Ziele für eine bessere Welt**" Beispiele für nachhaltiges, erfolgreiches Wirtschaften bei gleichzeitigem Schutz der Natur und der Würde des Menschen gezeigt.



Als Einstieg wird **am 20. März um 18 Uhr** der Film "**Anders essen - Ein Experiment**" bei freiem Eintritt zu sehen sein. Derzeit produziert unsere Ernährungsweise genauso viel Treibhausgas wie der Autoverkehr. Der Film begleitet drei Familien bei dem Experiment, nachhaltiger zu essen. Wird sich dieses Essverhalten auf den Verbrauch von Ackerland bei uns und im Ausland auswirken?



Die „Omas for Future“ hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen sich, Sie an **Ihrem Aktionstisch während der Ausstellungszeiten** begrüßen zu dürfen. Die **bunten Bänder der bundesweiten O4F-Bewegung** sind sicher schon vielen Bruchköbeler/innen bekannt. In diesem Jahr werden die Besucher/innen gebeten, nach dem Eindruck der Ausstellung und des Films, ein Band mit ihrem persönlichen Vorsatz zum Wohl unserer Erde zu beschriften. Die Bänder werden gesammelt und gut sichtbar im öffentlichen Raum aufgehängt. Wir laden Sie herzlich ein, von unserem Angebot Gebrauch zu machen, nach unserem **Motto: Handeln!**

Aus Liebe zum Leben und für unsere Kinder und Enkel.

Termine Ausstellung und Film in der Jakobuskirche:

Ausstellung: 20. - 26. März, 11 - 18 Uhr

Film: 20. März, 18 Uhr

Jubiläum beim Laufftreff Bruchköbel

Beim Laufftreff Bruchköbel hatte „Chef“ Helmut Kreiß gleich zweimal Grund zum Feiern: 80. Geburtstag und 20 Jahre Laufftreff. Beide Anlässe wurden gebührend in großer Runde gefeiert.



Helmut Kreiß ist noch topfit und hat sich tatsächlich für diesen Sommer noch zum Öztaler Radmarathon angemeldet.

BOB gratuliert ganz herzlich!

