

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Auf der Webseite der Stadt Bruchköbel (www.bruchkoebel.de) kann „BOB“ auch als Datei heruntergeladen werden.

Besuch des Limesparks Senioren testen den Bewegungsparcour in Erlensee

Der Aufforderung: „Betreten ist ausdrücklich erlaubt“ von Andreas Amberg, stellv. Fachbereichsleiter Tiefbau und Grünanlagen der Stadt Erlensee, kamen die Besucher aus Bruchköbel sehr gerne nach und erkundeten den Park, versuchten sich an den sechs Fitnessgeräten und auch die Boule-Bahn wurde mit Begeisterung bespielt.

Angereist waren aus Bruchköbel Vertreter des Seniorenbeirates, der Flüchtlingshilfe, des Stadtmarketings, des Seniorenreferates und der Asylarbeit. Die buntgemischte Gruppe wurde von den Vertretern der Stadt Erlensee Herrn Amberg und Frau Rohrmann und den Vertretern des Seniorebeirats Erlensee herzlich begrüßt und durch die neugestaltete Anlage des ehemaligen Fußballplatzes geführt.



Anlass des Besuches waren die Planungen für einen eigenen Park in Bruchköbel: „Wir wollen unseren Krebsbachpark wiederbeleben und lernen gerne von unseren Nachbarn“, erklärte Margit Führes, Erste Vorsitzende des Bruchköbeler Seniorenbeirates und war ganz beeindruckt von den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der Fitnessgeräte. Leicht verständliche Tafeln liefern eine genaue Beschreibung für die Nutzung. Es können sowohl Problemzonen wie „Bauch, Beine, Po“ als auch Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur trainiert werden.

Andreas Amberg berichtete, dass bei der Parkplanung die Wünsche der Erlenseer Senioren berücksichtigt wurden. Die gesamten Baukosten für den allen Bürgern offenstehenden Limespark wurden mit rund 2,2 Millionen Euro kalkuliert. Fertigstellung ist für 2024/2025 geplant.

Viel Wert wurde im Limespark auf Ruhebereiche mit Schatten und Sitzmöglichkeiten gelegt. Die Anlage ist in kleinen Oasen unterteilt. Es gibt Bereiche für Kinder, Jugendliche, Senioren, Fitness und Boule Sport. Diese Areale fließen ineinander über, man ist trotzdem „unter sich“ und kann die Blicke über die gesamte Anlage schweifen lassen.



Nach etlichen Partien auf der Boule-Bahn und ausgiebige Nutzung der Fitnessgeräten waren sich die Bruchköbeler Besucher einig: Das möchten wir unbedingt auch in Bruchköbel haben!

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des Bruchköbler Oldie-Boten, der Sommer ist da und mit ihm viele Erleichterungen in Sachen Pandemie, auch wenn die Inzidenzen in den umliegenden Urlaubsländern aktuell wieder steigen.

Aber die Situation in den Krankenhäusern und Altenheimen hat sich relativ entspannt. Bruchköbel hat in dieser ganzen Zeit zusammengehalten und Solidarität gezeigt. Darauf können wir alle stolz sein. Es kommt nun darauf an, möglichst viele Menschen zu impfen. Daher beteiligen wir uns an der Impfkampagne des Main-Kinzig-Kreises und werden im September auch ein Impfangebot in Bruchköbel anbieten. Sollen Sie noch keinen Termin bekommen oder bisher gezögert haben, nutzen Sie gerne diese unkomplizierte Möglichkeit. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.



Der Seniorenbeirat tagt nun auch wieder live und ich denke, viele von Ihnen genießen es, sich nicht mehr nur digital sehen zu können. Auch der Stand am Wochenmarkt, den der Seniorenbeirat organisiert hat, war auch ein voller Erfolg und zeigt, wie wichtig diese Interessenvertretung für Sie ist.

Jetzt braucht aber auch unsere heimische Wirtschaft Solidarität. Unsere Gastronomie, unser Einzelhandel, die Veranstalter haben eine harte Zeit hinter sich, und es freut mich, dass so langsam das Leben wiedererwacht. Wir müssen gemeinsam dafür sorgen, dass wir auch in den kommenden Jahren die Vielfalt genießen können, die wir bisher gewohnt waren.

Auch deshalb haben wir die BruchköbelCard an den Start gebracht. Mit dieser Einkaufs- und Geschenkkarte haben Sie ein gutes Stück Bruchköbel immer bei sich. Sie eignet sich perfekt als Geschenk zu jedem Anlass. Die BruchköbelCard stärkt unseren Wirtschaftsstandort und damit unsere Stadtgesellschaft. Auch die größeren Unternehmen können die Angebote am Standort stärken, indem sie die BruchköbelCard für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Geschenk einsetzen.

Unsere Innenstadt verändert sich derzeit rasant. Rund um das Stadthaus, den Stadtplatz und den Nahversorger wird sich in den kommenden Jahren Vieles verbessern. Demnächst bieten wir wieder geführte Innenstadtpaziergänge an, die über die Veränderungen informieren. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, denn jeder Rundgang wird von Experten begleitet, die Ihre Fragen beantworten und Ideen sammeln.

Mitten im Fördergebiet liegt der Krebsbachpark. Lange Jahre hat er ein „Dornröschendasein“ gefristet. In den letzten Jahren haben wir ihn wiederentdeckt und bereits zweimal unser Oper-Air-Kino dort veranstaltet. Auch 2021 wird es hier wieder eine Kinoleinwand unterm Sternenhimmel mit Angeboten für jede Altersgruppe geben. Ich freue mich schon darauf.

Ich wünsche Ihnen weiter entspannte Sommertage und bleiben Sie gesund!

Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

DIE 50er JAHRE IN BRUCHKÖBEL – ELVIS KOMMT **Hans Bender erinnert sich**

Elvis kommt! Wie ein Lauffeuer verbreitete sich diese Neuigkeit in Bruchköbel. Eine Kolonne amerikanischer Armee-Fahrzeuge fuhr durch die Hauptstraße zum Fliegerhorst Langendiebach. Viele Bruchköbeler standen an der Straße – durchweg junge Leute, auch manche Ältere aber nur aus Neugier, denn die Rock-n Roll-Musik war nichts für die älteren Gemüter. Wir Schüler standen auf der großen Freitreppe vor dem Lebensmittelgeschäft „Köhler-Philipp“ (heute Damentextilgeschäft „Der Wäscheschrank“).

Und dann kam er. In einem Jeep fuhr Elvis mit seinem strahlenden Lächeln vorbei und winkte uns zu. Die Mädchen schrien vor Begeisterung und wohl auch deshalb, damit sie auch wirklich von ihm gesehen wurden.

Immer wieder fuhren amerikanische Militärfahrzeuge durch die Hauptstraße; ich höre heute noch das Quietschen der Panzerketten auf dem Kopfsteinpflaster. Halb gerauchte Zigaretten lagen dann auf der Straße. Schnell wurden sie von uns Schülern aufgehoben und geraucht – tja, und dabei verbrannten wir uns schon mal die Lippen.

In der Schule in der Hainstraße waren vorübergehend amerikanische Soldaten untergebracht. Ältere Schüler wagten, Kontakt aufzunehmen. Freundliche Soldaten gaben ihnen Kaugummi (mit dem besonderen Geruch) und Schokolade (mit dem besonderen Geschmack), eine Delikatesse in der damaligen Zeit.

Ende der 50er Jahre gab es in Mittelbuchen ein Tanzlokal. Regelmäßig gingen wir am Freitagabend und/oder am Samstagabend zu Fuß „Zum Puth“. „Elterntaxi“ gab es damals nicht. Dort an der Theke saßen die Buben aus Mittelbuchen und tranken Alkohol. Die „Keweler Bouwe“ tanzten mit den Mädchen, nicht nur Rock-n-Roll. Böse Blicke verfolgten uns – es blieb bei den bösen Blicken. (In den früheren Jahren kam es immer wieder zu Schlägereien). Weit vor Mitternacht waren wir wieder in Bruchköbel – warum? Die Mädchen mussten spätestens um 22 Uhr Zuhause sein.



Sportstunde mit unserem Lieblingslehrer Gernot Kopp, der auch die Handballer prägte.



Bild: www.cdorock.com

Die Jugendlichen hier in Bruchköbel waren sehr engagiert, in der Evangelischen oder Katholischen Jugend. Fußballer und Handballer hatten regen Zulauf und auch der Volkschor hatte einen Jugendchor. All diese Gruppen boten ein umfangreiches Programm für die Jugendlichen an, sowohl zu den regelmäßigen Übungsstunden als auch in den Ferien. Und es blieb Zeit für Familie und Freundeskreis – Langeweile gab es nicht in den 50er nicht.

INFOSTAND AUF DEM WOCHENMARKT

Seniorenbeirat und Seniorenreferat gehen auf Senioren zu

Um näher bei den älteren Bürgerinnen und Bürgern der Stadt zu sein und als Ansprechpartner zu fungieren, hat der Seniorenbeirat in Verbindung mit dem Seniorenreferat der Stadt Bruchköbel ein neues Projekt im Rahmen der aufsuchenden Seniorenarbeit gestartet.

Am Freitag, dem 16. Juli 2021 feierten der neue Pavillon und die beiden hohen Strandfahnen als Blickfänger ihre Premiere auf dem Wochenmarkt.

Eine engagierte Gruppe des Seniorenbeirats hatte das Zelt aufgebaut und mit einer großen Menge an Flugblättern als Informationsmaterial zu den Angeboten der Stadt für die Zielgruppe 60 plus ausgestattet. Nach der coronabedingten langen Unterbrechung gilt es nun, da die ersten Veranstaltungen wieder starten, über Themen und Termine zu informieren.

Die Ansprache durch den Seniorenbeirat wurde überall freudig aufgenommen, es sammelten sich viele ältere Menschen um den Pavillon und ließen sich beraten. Besonders die Broschüre über Seniorenreisen, die Flyer zum Reise Café, der Sturzprophylaxe „STUPS“ und dem Waldbaden fanden regen Absatz, aber auch andere Informationen rund um die Seniorenarbeit. Und ganz besonders nachgefragt war „BOB“, der beliebte Bruchköbler Oldie Bote.

Octavia Kaster, stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirats betonte, dass es neben dem Verteilen der Informationen auch wichtig war, mit den älteren Marktbesuchern ins Gespräch zu kommen, um so Anregungen und Ideen für die weitere Arbeit mit den Senioren zu bekommen. Deshalb wird der Infostand zukünftig regelmäßig im Stadtbild zu finden sein.



WALDBADEN IN BRUCHKÖBEL

Exkursion im Bruchköbeler Wald mit Frau Beate Steinke am 21. August 2021 oder am 11. September 2021, jeweils von 14:00 - 15:30 Uhr

Es wird eine ca. 1,8 km Wegstrecke zurückgelegt, Sie sollten gut laufen können und beweglich sein. Die Tour findet bei jedem Wetter statt, ausser bei Gewitter, Sturm (auch Warnung) und starkem Regen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, eventuell etwas zu Trinken. Haustiere sind leider nicht erlaubt.



Bild: www.bruchkoebel.de

Treffpunkt: Parkplatz Ende der Haagstraße (Sportplätze), Gebühr (1 Termin): 5,00 Euro p.P.

Die Gruppe ist begrenzt auf max. 10 Teilnehmer*innen, bitte unbedingt vorher anmelden!

LITERATUR UND KULTUR

Buchtipps des Monats: Die Geschichte der ersten Linienflugkapitänin der Welt.

In diesem Monat tauchen wir in die Welt der 70er Jahre ein mit dem Titel „Freiflug“ von Christine Drews. Selten wird einem die Rolle der Frau in der Gesellschaft so anschaulich dargestellt wie in diesem Buch.

Deutschland in den Siebzigerjahren. Katharina Berner stammt aus einer gut situierten Unternehmerfamilie, geht aber seit jeher ihren eigenen Weg. Dass sie Jura studieren wollte, statt eine Familie zu gründen, haben weder ihr Vater, der alte Patriarch, noch ihre Mutter oder Schwestern je verstanden. Doch sie hat sich durchgesetzt und arbeitet in einer großen Kanzlei in Köln - glücklich ist sie allerdings nicht. Die männlichen Kollegen machen ihr den Alltag zur Hölle, am liebsten würde sie sich selbstständig machen. Nur wie, wenn nicht einmal jemand Büroräume an sie vermieten will? Da bittet eine junge Frau Katharina um Hilfe: Rita Maiburg besitzt eine Pilotenlizenz, versucht jedoch vergeblich, eine Anstellung zu bekommen. Die Lufthansa hat ihre Bewerbung mit der Begründung abgelehnt, dass sie grundsätzlich keine Frauen als Piloten einstellt. Diese Ungerechtigkeit will Rita sich nicht gefallen lassen. Katharina nimmt den Fall an, und die beiden beschließen zu klagen - gegen die Lufthansa und die BRD. Einen Verbündeten findet Katharina in ihrem Vermieter Theo, der sie nach Kräften unterstützt. Doch wird es den beiden Frauen gelingen, Ritas Traum vom Fliegen endlich Wirklichkeit werden lassen?



„Freiflug“ von Christine Drews, DUMONT-Verlag, ISBN 978-3-832181-30-7, Preis 20,00€

Die Rathaus-Buchhandlung im Inneren Ring 5 nimmt unter der Tel. Nr.: 06181-78355 gerne Bestellungen entgegen. Bücher können auch direkt nach Hause gebracht werden, dieser Service ist innerhalb von Bruchköbel kostenfrei.

www.rathaus-buchhandlung-brk.de

„Senioren sehen ihre Stadt“ - Malkurs für Senioren mit Frau Esther Wolff

Angeregt durch die Umgestaltung der Innenstadt von Bruchköbel möchten wir uns inhaltlich mit unserer Stadt auseinandersetzen. Was sind unsere Lieblingsplätze, welche Gebäude sind für uns markant, was charakterisiert unsere Stadtteile, gibt es Visionen für unsere gemeinsame Heimat.

Alle in der Kunstwerkstatt vorhandenen Materialien stehen dafür zur Verfügung. Die Kursteilnehmer bedienen sich selbstständig und räumen anschließend selbstständig auf. Auch in der Tee-/Kaffeeküche bedient man sich selbstständig gegen eine kleine Spende!



Bild: www.kunst-werk-statt.de

Dieser Kurs findet in der Kunstwerkstatt, Hauptstr. 60, 63486 Bruchköbel, statt. Start ist am 31.08.2021 (6 Termine, immer dienstags von 10:00 – 11:30 Uhr) und ist auf 6 Teilnehmer begrenzt. Interessenten melden sich bitte per E-Mail an: stefania.winkler@bruchkoebel.de. Für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter 06181-975295 zur Verfügung.

Kunstwerkstatt Esther Wolff, Hauptstr. 60, 63486 Bruchköbel

www.kunst-werk-statt.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Wetterfühlig? So kommen Sie gut durch den Sommer!

Wer liebt sie nicht, die sonnige Jahreszeit? Endlich im Garten sitzen und eine gesunde Dosis an Sonnenlicht tanken, um Vitamin D zu produzieren, das macht einfach gute Laune. Doch der Sommer hat für viele Menschen auch seine Nebenwirkungen: Jeder zweite Deutsche leidet unter Wetterfühligkeit.

Wir Mitteleuropäer benötigen keine tropischen Temperaturen, um uns wohl zu fühlen. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um 22 Grad Celsius sind die meisten bereits sehr gut zufrieden. Schwierig ist es für unseren Organismus, steile Temperaturanstiege und Wetterschwankungen auszugleichen. Menschen mit Wetterfühligkeit merken Temperaturunterschiede sofort und spüren in Voraus Wetterereignisse wie Gewitter und Regen. Besonders betroffen sind ältere und geschwächte Menschen.

In Deutschland ist jeder zweite wetterfühlig und leidet unter wetterbedingten Temperaturschwankungen. Besonders bei Temperaturen über 27 Grad Celsius mit hoher Luftfeuchtigkeit klagen viele unter Schwindel, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen und empfinden Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat. Ein geringer Flüssigkeitskonsum verstärkt oft noch die Problematik. Kritisch sind extreme Temperaturschwankungen besonders bei Menschen mit Herzleiden und Bluthochdruck. Es kann zur Überlastung des Herz- Kreislaufsystems kommen.

Die Hauptursache liegt in der Temperaturregulation des Körpers. Der Körper muss ständig arbeiten, damit die Körperkerntemperatur konstant auf 37 Grad gehalten wird. Durch das Schwitzen wird die Hautoberfläche mit Feuchtigkeit bedeckt. Die Verdunstung des Schweißes sorgt dann für die notwendige Senkung der Temperatur. Problematisch wird es an heißen, schwülen Tagen, wenn die Haut bereits durch die Luftfeuchtigkeit bedeckt ist. In dem Falle kann der Körper nicht mehr genügend durch das Schwitzen regulieren. Die Hitze staut sich im Körper auf. **Dieser Hitzestau wird mit dem Fachbegriff Hyperthermie bezeichnet.**

Um den Symptomen von Wetterfühligkeit entgegenzuwirken, sollten Sie im Sommer einige Verhaltensregeln beachten: Lüften Sie nachts und in den frühen Morgenstunden, mittags sollten Sie Fenster und Türen geschlossen halten und abdunkeln. Verlagern Sie körperliche Aktivitäten in den frühen Morgenstunden oder später am Abend. Meiden Sie Anstrengung in der Hitze und bei hohen Ozonwerten. Als körperliche Aktivität eignet sich Schwimmen ganz besonders. Legen Sie mittags eine Ruhepause oder einen Mittagschlaf im Schatten ein. Bei hohen Ozonwerten sollten Sie sich draußen nicht aufhalten!



Besonders bei hohen Temperaturen sollten Sie viel trinken und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Favorisieren Sie leichte Speisen wie Fisch, Obst und Gemüse, leichte Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Fetthaltige, stark gewürzte Speisen belasten den Kreislauf ebenso wie alkoholische Getränke und Kaffee. Tragen Sie bei hohen Temperaturen leichte, weite Kleidung mit luftdurchlässigen Stoffen aus Naturmaterial (z.B. Leinen, Seide, Baumwolle) und leichte Sandalen. Auch empfiehlt sich eine Kopfbedeckung, besonders bei Glatzenträgern. Bitte beachten Sie: Helle Kleidung schützt Sie vor Hitze, jedoch nicht vor Sonnenbrand!

Quelle: www.planetsenior.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Es ist Grillzeit!

Hähnchenspieße Livorno

Rezept aus der Toskana

Für die Marinade: 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, mit Basilikum, Petersilie, Salz und Pfeffer (Kräutermenge nach Bedarf) in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Mischung mit 100 g Joghurt vermengen.

500 g Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade geben. Abgedeckt im Kühlschrank für ca. 3 Stunden ziehen lassen. Vor der Weiterverwertung kurz abtropfen.



2 Zucchini, 1 rote und 1 gelbe Paprika waschen und putzen. Paprika in mundgerechte Stücke und Zucchini in Scheiben schneiden. **2-3 Baguettes** (schmale) in Scheiben und **einige Lorbeerblätter** in Stücke schneiden.

Auf Metallspieße abwechselnd Paprika, Fleisch, Lorbeer, Baguette und Zucchini stecken. Spieße etwa 20 Minuten grillen, zwischendrin immer wieder wenden.

Wichtig: Lorbeerblätter entfernen und nicht mitverzehren!

Tipp: Die Hähnchenspieße kann man auch gut im Backofen zubereiten: Spieße direkt in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech legen und bei 180° ca. 20 min braten. Nach 10 min einmal wenden. Guten Appetit!

BOB AUCH ALS NEWSLETTER!



Über beigefügten QR-Code können Sie einfach und schnell zum Anmeldeformular für unseren Senioren BOB Newsletter gelangen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie dann jeweils den aktuellen Newsletter automatisch.

Öffnen Sie dafür die Kamerafunktion auf Ihrem Smartphone, der QR-Code muss innerhalb der grünen Begrenzungszeichen liegen. Bestätigen Sie die Frage, ob Sie die zugehörige Website mit einem Browser geöffnet werden soll, Sie gelangen zur entsprechenden Seite und können sich dort über das Anmeldeformular zum Newsletter anmelden.

Aus Datenschutz- und Sicherheitsgründen erhalten Sie nach der Anmeldung (Eingabe von Name, Vorname und E-Mailadresse) eine Mail mit der Sie gefragt werden, ob Sie dies veranlasst haben. Hier klicken Sie bitte auf den sogenannten Verifizierungslink. Damit wird der Anmeldewunsch bestätigt und Ihre Daten werden in die Datenbank vom Newsletter eingetragen.

BRUCHKÖBEL STELLT VEREINE VOR

Verband der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e.V. Kreisgruppe Südhessen - Kriegsgräberpflege

Viele Menschen in Deutschland wissen nicht: Reservist ist jeder, der mindestens einen Tag bei der Bundeswehr war. Reservisten sind damit nicht nur ausgeschiedene Berufssoldaten, sondern auch ehemalige Wehrdienstleistende, die sich für einen zivilen Beruf entschieden haben.

Der Reservistenverband/Kreisgruppe Südhessen hat im letzten Jahr die Stelle des **Kreisbeauftragten für Kriegsgräber** erschaffen und den engagierten Vorsitzenden der Hanauer Reservisten Gefreiter der Reserve **Andre Kempel** dazu ernannt.

Coronabedingt konnten im letzten Jahr weder die Sammlungen für den Volksbund deutscher Kriegsgräberfürsorge noch internationale Einsätze wie z.B. in Frankreich und Italien durchgeführt werden. Herr Kempel schaute sich in der Nähe die Kriegsgräber und Denkmäler genauer an und stellte fest, dass auch in der Nähe Handlungsbedarf besteht.

Als Stadtpolizist bei der Stadt Bruchköbel war für ihn ein kurzer Weg bis zur Bürgermeisterin Frau Braun. Sein Anliegen, eine kostenlose Reinigung der Kriegsgräber und Denkmäler in Bruchköbel durch die Ehrenamtlichen der Hanauer Reservisten, wurde gerne angenommen und die dafür notwendigen Genehmigungen schnell erteilt.

Am Samstag, 23. Juli war es soweit. Die Reinigung erfolgte an den Kriegsgräbern am Alten Friedhof, den Friedhof in Roßdorf und am Kriegerdenkmal in Niederisheim.

Die Bruchköbeler Feuerwehr stellte ehrenamtlich Wasser, Strom, Hochdruckreiniger und andere Gerätschaften zur Verfügung. Auch die Marinekameradschaft aus Hanau stellte Ehrenamtliches Personal zur Verfügung, denn auch sie, wie die Hanauer Reservisten, unterstützen die Arbeit des Volksbundes.

In diesem Zusammenhang renovierte die Stadt Bruchköbel nach vielen Jahren auch die Gedenktafel auf dem Alten Friedhof. Es erfüllte alle Beteiligten mit Stolz, an diesem Tag einen so wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft geleistet zu haben. Damit konnten die Ehrenstätten wieder einen würdevollen Anblick genießen.



René Graf und Andre Kempel, beide Mitarbeiter der Stadt Bruchköbel, bei Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Landrat Thorsten Stolz und der CDU-Landtagsabgeordnete Max Schad waren vor Ort und lobten das ehrenamtliche Engagement der Reservisten vor Ort, Stadtrat Oliver Blum bedankte sich im Namen des Magistrats.

www.rk-hanau.de