

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.

SENIORENBEIRAT AKTUELL – Besuch des hessischen Landtages

Der hessische Landtag ist das Landesparlament des Bundeslandes Hessen. Das gesetzgebende Organ hat seinen Platz im wunderschönen Stadtschloss, mitten im Herzen von Wiesbaden. An einem frühen Donnerstagvormittag im Oktober fuhr der **Seniorenbeirat Bruchköbel zu einem Gesprächstermin mit Landtagsabgeordneten Christoph Degen**. Wie ist der Landtag aufgebaut, wie verläuft eine Plenarsitzung und welchen Stellenwert hat die Seniorenarbeit in Wiesbaden?

Mit vielen Fragen im Gepäck betraten die Beiratsmitglieder schließlich das Landesparlament. **Die Tagesordnung sah Folgendes vor: eine Präsentation über den Landtag, die Teilnahme an einer Plenarsitzung und anschließend eine Diskussionsrunde mit dem Abgeordneten Christoph Degen**. Es versprach ein spannender und informativer Tag zu werden.



Nach einer Sicherheitskontrolle wurde der Seniorenbeirat vom Abgeordneten Degen begrüßt. Gleich im Anschluss hieß es einfach nur zuhören: In einer **informativen Präsentation wurde ein Überblick über den Landtag gegeben**. Von der Geschichte, dem Aufbau und der Arbeit des Landtags bis hin zu den aktuell gewählten Parteien und der Sitzverteilung wurde alles präsentiert. Es wurde auf interessante und eindrucksvolle Weise verdeutlicht, wie das politische System in Hessen und die dazugehörigen Entscheidungsprozesse funktionieren.

Mit neuem Wissen ging es danach zum nächsten Punkt auf der Liste, der **Plenarsitzung**. Voller Neugier und Spannung nahmen die Mitglieder des Seniorenbeirates ihren Platz auf der Zuschauertribüne des Plenarsaales ein und konnten eine Stunde lang den angeregten Debatten folgen. Dabei wurden viele unterschiedliche Eindrücke gesammelt: oft unterbrochene Redner, durch Applaus oder Zwischenrufe. Dazu kamen verschiedene Meinungen, die nicht bei jedem im Saal Zustimmung fanden, was offenkundig durch Unruhen gezeigt wurde. Fazit: nicht nur in Bruchköbel sind Politik und Demokratie nicht immer ganz einfach.

Die Zeit in der Plenarsitzung verging wie im Flug. Gerne hätte man länger den angeregten Diskussionen gefolgt, doch der letzte Punkt der Tagesordnung stand an. **Der Seniorenbeirat durfte seine Fragen an Landtagsabgeordneten Christoph Degen stellen**, von allgemeinen bis zu kritischen Fragen war alles dabei. Alle Fragen wurden von Herrn Degen beantwortet, auch die nicht so angenehmen, und die Beiratsmitglieder bekamen dabei einen guten, hautnahen und echten Eindruck von der Arbeit des Abgeordneten.

Nach einer Stunde ging ein interessanter, lehrreicher Tag zu Ende. Ein Tag voller Debatten und Unstimmigkeiten endete mit einer einstimmigen Meinung: **Der Besuch im hessischen Landtag war ein voller Erfolg**, denn der Seniorenbeirat wurde gut informiert und nahm viele neue Eindrücke mit zurück nach Bruchköbel.

BRUCHKÖBEL FRÜHER

Es wird Apfelwein gemacht - Erinnerungen von Dr. Margit Fuehres

Anlässlich meiner Geburt hat mein Großvater einen Baum gepflanzt: besser gesagt, er hat eine ganze Streuobstwiese angelegt. Kirschen, Äpfel, Birnen und Zwetschen sollten, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, unsere Versorgung mit Obst sicherstellen – aber natürlich sollte **aus den Äpfeln** auch **unser eigener Apfelwein gekeltert** werden. **Streuobstwiesen waren** zu dieser Zeit in der Region **weit verbreitet** und fast jede Familie hat ihren Apfelwein selbst hergestellt oder zumindest die Äpfel zur Kelterei Walther gebracht, um dann später Apfelwein in Flaschen zu holen. Ich erinnere mich noch an den damaligen Slogan: „willst lebensfrisch und froh du sein, trink immer Walthers Apfelwein“.

Bei uns wurde **selbst gekeltert**. **Zunächst** über viele Jahre **in Holzfässern**, die zuvor penibel gereinigt und geschwefelt werden mussten, **später dann in Glasballons und zuletzt in speziellen Kunststofffässern**, die deutlich pflegeleichter zu handhaben waren. Das Kelttern war ein Großereignis, zu dem auch Freunde zum Helfen kamen. Schon früh an einem Septembermorgen ging es los: die reifen Äpfel wurden gepflückt, gewaschen und dann geviertelt. Meine Oma achtete darauf, dass nur saubere und wurmfreie Äpfel in „ihren“ Apfelwein kamen. Bei der Arbeit herrschte eine althergebrachte Rollenverteilung: die Männer pflückten und die Frauen wuschen, schnippelten, spülten und sorgen für Verpflegung, erst Kuchen und später einen leckeren Eintopf, der nur noch aufgewärmt werden musste.

Die vorbereiteten Äpfel wurden in einer eigens dafür entwickelten handbetriebenen Apfelmühle zerkleinert. Da das Drehen des Rades beschwerlich war, hat mein Vater diese Handkurbel ersetzt und unsere Bohrmaschine angeschlossen, so ging das Zerkleinern mühelos und schnell. Die **zerkleinerte Masse wurde in der Kelter ausgepresst**, jetzt war Kraft und Ausdauer gefragt, Stunde für Stunde wurde die Kelter gefüllt, die Spindel gedreht, **der Saft aufgefangen, die Reste gesammelt** und alles begann von vorne, umschwärmt von Dutzenden neugierigen Wespen.

Aus der Kelter floss der Süße, der frisch gepresste Apfelsaft, und wurde durch ein Sieb in die vorbereiteten Fässer im Keller gefüllt. **Waren die Fässer voll, wurden sie verschlossen und ein Gärröhrchen aufgesetzt**. In den ersten Tagen tat sich nichts im Keller, bis dann nach etwa einer Woche, in Abhängigkeit vom Zuckergehalt der Äpfel und der Temperatur, die ersten Gasbläschen im Gärröhrchen zu sehen waren. Das war die Zeit für den **Rauscher, den angegorenen Apfelsaft**, der in unserer Familie mit einem selbstgebackenen Apfelkuchen vom Blech gefeiert wurde. So lecker das Getränk war, so konnte es, wenn man zuviel genossen hatte, für Verdauungsstörungen sorgen.

Dann wurde der Geruch, der uns beim Öffnen der Haustür aus dem Keller entgegen strömte, immer stärker, **der Apfelsaft verwandelte sich unter heftigem Schäumen und Blubbern in Apfelwein**. **Die Gärung dauerte bis zu mehreren Wochen**, zwischenzeitlich musste immer wieder Wasser in den Gärröhrchen aufgefüllt und alles sauber gehalten werden, damit keine fremden Hefen oder Bakterien dem Stoff schaden konnten.

Bei uns wurde **der erste neue Apfelwein um Weihnachten verkostet**, bis Ostern blieb er auf der Hefe, dann musste er abgezogen und umgefüllt werden, er reichte meist bis in den Herbst des kommenden Jahres.



Mein Mann begann dann zu experimentieren: Sortenreiner Apfelwein, Apfelwein mit Quitte, Apfelwein mit Speierling usw., auch nahmen wir an Lehrgängen und Verkostungen teil, um das alte Wissen mit neuen Erkenntnissen zu verbinden. Leider wird die Jahrzehnte alte Tradition der Apfelweinproduktion in unserer Familie seit einigen Jahren nicht mehr fortgesetzt.

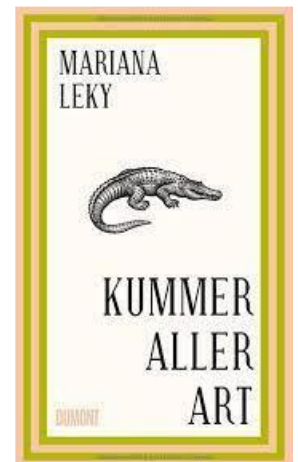


© Bildagentur PantherMedia / Regina Dähne

Immer mehr Bäume starben altersbedingt ab, es mangelte an Helfern, die bereit oder gesundheitlich in der Lage waren, einen oder zwei Tage im Garten schwer zu arbeiten. So trennten wir uns schweren Herzens von den Gerätschaften, geblieben sind uns nur zwei alte Apfelbäume und ein großer Speierling, aber dessen Früchte will auch niemand mehr haben. Übrigens: Begriffe wie Stöfische oder Äppler kannten wir nicht, bei uns hieß er einfach Eppelwoi.

BUCHTIPP - STADTBIBLIOTHEK BRUCHKÖBEL EMPFIEHLT Mariana Leky: Kummer aller Art

Hat oder hatte man im Leben nicht schon genug Kummer? Warum dann auch noch ein Buch lesen, in dem es um die verschiedensten Arten von Kummer geht? Ganz einfach: **Die Autorin versteht es mit faszinierender Leichtigkeit und feinem Humor dem Kummer ein freundlicheres Gesicht zu geben.** Seien es schlaflos durchwachte Nächte, die ein wenig an Schrecken verlieren, indem man mit der Nachbarin über mögliche Einschlafmethoden fachsimpelt. Oder Unannehmlichkeiten, wie eine Bahnverspätung, deren Auswirkungen von der Autorin auf derart humorvolle Weise geschildert werden, dass jedem düster dreinschauenden Gesicht mindestens ein Lächeln entlockt wird.



Auf diese Art reiht die Autorin, die für die Zeitschrift „Psychologie heute“ bis 2021 Kolumnen verfasste **39 kurze Alltagsgeschichten** aneinander. Alltag im besten Sinn: Der eine ist krank, ein anderer verliebt, der nächste hat Angst oder ist einfach unsicher. Doch dann wird der Blickwinkel ein anderer. Ein Moment verändert die Stimmung. Und plötzlich ist der Kummer nicht mehr gar so groß. Erfreuen Sie sich an diesem Buch. Oder verschenken Sie es. Kurzweiliges, bereicherndes Lesevergnügen ist garantiert. **Übrigens: Sollten Sie Gefallen an der Autorin finden: In der Stadtbibliothek finden Sie ebenfalls den von ihr veröffentlichten Titel „Was man von hier aus sehen kann“.**

Leky, Mariana: Kummer aller Art, Köln : DuMont, 2022. - 170 Seiten, ISBN 978-3-8321-8216-8

Standort in der Bibliothek: 1. Stock Pures Leben / LEKY

Öffnungszeiten Stadtbibliothek Bruchköbel:

Dienstag	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
Mittwoch	10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00 - 19:00 Uhr
Freitag	10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
Samstag	10:00 Uhr - 13:00 Uhr



RATGEBER DIGITAL Gefahren im Internet

Mittlerweile fordern zahlreiche Dienste bei der Anmeldung und Installationen von Apps Unmengen an persönlichen Daten. **Überlegen Sie sich genau, wo Sie im Internet welche Daten eingeben**, denn viele Informationen könnten zu Werbezwecken an Dritte weitergegeben werden.

Ein Passwort sollte mindestens zwölf Zeichen lang sein und nicht im Wörterbuch vorkommen. Es sollte aus Groß- und Kleinbuchstaben in Kombination mit Zahlen und Sonderzeichen bestehen und auf den ersten Blick sinnlos zusammengesetzt sein. **Tabu sind Namen von Familienmitgliedern, oder deren Geburtsdaten.** Nicht empfehlenswert sind auch Passwörter, die aus gängigen Varianten und Tastaturmustern bestehen (z.B. 1234abcd). Einfache Ziffern oder Sonderzeichen wie "\$" am Anfang oder Ende eines ansonsten simplen Passwortes bieten ebenfalls keinen ausreichenden Schutz.

Ein **sicheres Passwort** könnte so aussehen: Denken Sie sich ein Satz aus den Sie sich leicht merken können und verwenden Sie jeweils der Anfangsbuchstabe jedes Wortes (unter Beachtung der Groß- und Kleinschreibung). Denken Sie unbedingt an Sonderzeichen. **Verwenden Sie nie dasselbe Passwort zweimal.** Bewahren Sie Ihre Passwörter sicher und getrennt von Ihrem PC auf und geben Sie diese nicht an Dritte weiter. Wichtig: **Ändern Sie immer bereits voreingestellte Passwörter.**

Sicherheit ist immer enorm wichtig, besonders beim Online-Banking. Achten Sie dabei auf diese Sicherheitsstandards: Die URL in der Kopfzeile beginnt mit https:// und in der Fußzeile ist als Symbol ein geschlossenes Schloss dargestellt. Ein Doppelklick darauf sollte immer ein neues Fenster öffnen, in dem das Sicherheitszertifikat der Bank eingesehen werden kann. Erst nach dem Einloggen werden TANs zum Abschluss von Transaktionen bzw. Aufträgen von der sicheren Bankseite abgefragt. Den Zugang zum Online-Banking sollten Sie niemals über Links aus E-Mails etc. vornehmen.

Quelle: www.polizei-beratung.de



WHATSAPP BROADCAST

Benachrichtigungen und Newsletter via Whatsapp

Möchten Sie in Zukunft **Informationen über Aktionen und Angebote schnell und kostenlos** erhalten? Dann ist unsere **Broadcast-Whatsapp** genau das Richtige für Sie. **Vorteil: Sie treten keiner Gruppe bei.** Die Informationen kommen bei Ihnen als Privatnachricht an, **Ihre Rückmeldung/Antwort kann nur der Broadcast-Administrator lesen** und ist nicht für alle anderen Abonnenten einsehbar.



Wie funktioniert das? **Sie fügen die Handynummer des Seniorenreferates 0151-23184638 in die eigene Kontaktliste hinzu und schicken eine Privatnachricht mit dem Text „Ich möchte in die Verteilerliste aufgenommen werden“.** Danach bekommen Sie eine Privatnachricht zurück mit der Bitte um Bestätigung der Aufnahme in die Abonnenten-Datei. Das nennt man **Double-Opt-In Verfahren**, d.h. doppelte Zustimmung seitens der Kunden.

Melden Sie sich heute noch an und wir informieren Sie zeitnah, bequem und komfortabel über Neuigkeiten und Interessantes rund um die Seniorenarbeit in Bruchköbel und noch viel mehr.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION Gürtelrose - Im Alter besonders gefährlich

Viele halten **Gürtelrose** für einen lästigen Hautausschlag, es ist aber tatsächlich eine **ernstzunehmende Krankheit** mit einem harmlos klingenden Namen. Die Viruserkrankung Gürtelrose wird durch den gleichen **Erreger wie die Windpocken**, das **Varizella-Zoster-Virus**, **ausgelöst**. Nach Abklingen der Windpocken verbleiben die Viren inaktiv in bestimmten Nervenschaltstellen des Rückenmarks und der Hirnnerven. Das Varizella-Zoster-Virus **kann Jahrzehnte später**, wenn das Immunsystem alters-, krankheits- oder stressbedingt geschwächt ist, **als Gürtelrose reaktiviert werden**. In Deutschland erkranken jährlich etwa 400.000 Menschen an einer Gürtelrose. Das Immunsystem ist mit zunehmendem Alter weniger leistungsfähig, daher haben **Senior*innen ein erhöhtes Erkrankungsrisiko**.

Gürtelrose tritt meist einseitig im Bereich des Rumpfes auf. Die **typischen Beschwerden sind Missempfindungen und starke brennende Schmerzen** in dem betroffenen Hautbereich: Arme, Beine oder auch das Gesicht können betroffen sein. Im Frühstadium können auch Symptome wie Abgeschlagenheit und Müdigkeit auftreten. **Die reaktivierten Viren wandern an den Nerven entlang**. Sind sie an der Hautoberfläche angekommen, entstehen Bläschen, manchmal auch Pusteln, die sich gürtelförmig ausbreiten und nach zwei bis vier Wochen wieder abheilen. Nur in seltenen Fällen bleibt die Gürtelrose ohne Ausschlag.



Wird die **Gürtelrose** nicht rechtzeitig, also in der Regel innerhalb von 36 Stunden, mit virushemmenden Medikamenten wie Zovirax behandelt, **verläuft sie oft chronisch**. Die sichtbaren Merkmale auf der Haut sind kein Zeichen für einen reinen Hautausschlag. Da die **Nervenenden unter der Haut durch die Virusinfektion entzündet** sind, ist eine **frühe Schmerztherapie mit regelmäßigen Spritzen wichtig**. Komplikationen einer Gürtelrose können den Alltag über Monate hinweg stark beeinträchtigen. Selbst wenn die Hauterscheinungen verschwunden sind, können die starken Schmerzen dann noch sehr lange anhalten. Experten sprechen von der sogenannten postherpetischen Neuralgie.

An Gürtelrose zu erkranken, ist wahrscheinlicher und gefährlicher als viele denken. Was die wenigsten wissen: **Die Krankheit kann mehrfach auftreten**. Damit es gar nicht erst zu diesen schmerzhaften Folgen kommt, **rät die Ständige Impfkommission (STIKO) zu einer Impfung gegen Gürtelrose und empfiehlt den Impfschutz allen Personen ab 60 Jahren**. Anlaufstelle für die Zoster-Impfung ist der Hausarzt.

Um den vollen Schutz zu bekommen, wird ein Totimpfstoff zweimal verabreicht, im Abstand von zwei bis sechs Monaten. Die Spritze wird in den Muskel injiziert, meist in den Oberarm. Der Impfstoff ruft gezielt eine Immunantwort hervor. Damit diese auch bei altersbedingt schwächeren Abwehrkräften deutlich ausfällt und zusätzlich besonders lange anhält, ist dem Impfstoff ein speziell entwickeltes Wirkstoffverstärker zugesetzt.

Nebenwirkungen können, müssen aber nicht auftreten. Manche klagen über, Rötung an der Einstichstelle, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Abgeschlagenheit. Noch seltener sind Juckreiz an der Einstichstelle, Gelenkschmerzen oder eine Schwellung der Lymphknoten. Allerdings halten die Nebenwirkungen nicht lange an. Je jünger der Geimpfte ist, desto häufiger können diese Begleitsymptome sein, bei Älteren sind sie sehr selten. **Die Gürtelrose-Impfung ist für alle über 60 Jahren eine Kassenleistung**.

RATGEBER GELD

Energiepauschale - Wer erst im Dezember in Rente geht, muss sich gedulden

In diesen Zeiten, in denen wir nahezu atemlos von Krise zu Krise hechten, sind die Kosten für Verbraucher in kürzester Zeit rapide angestiegen. Der Grund: die starke Inflation von 10 Prozent. Diese ist so hoch wie seit den Nachkriegsjahren nicht mehr. Preise für Benzin und Diesel, Lebensmittel und die hohen Energiekosten sorgen aktuell für **finanzielle Sorgen** vor allem **bei vielen Rentner*innen**.

Im vergangenen September wurde an alle einkommensteuerpflichtigen Arbeitenden eine einmalige Energiekostenpauschale in Höhe von 300 Euro ausgezahlt, Ruheständler*innen gingen leer aus. Jetzt hat das Kabinett eine einmalige **Energiepauschale von 300 Euro auch für Rentner*innen beschlossen**. Um das Geld zu erhalten, muss man nicht einmal etwas tun. Denn **das Geld landet ganz automatisch auf dem Konto**. Ausgezahlt wird die Energiepauschale über die Deutsche Rentenversicherung (DRV) **bis zum 15. Dezember**.

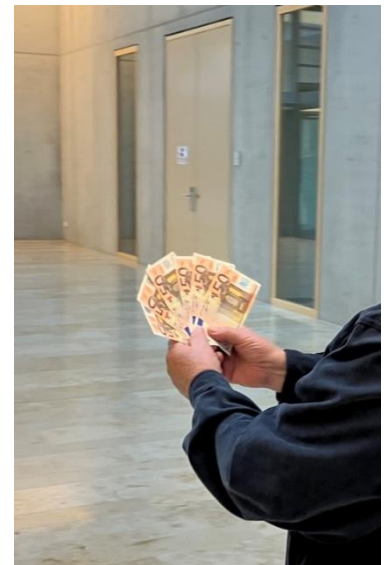
Laut Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) erhalten die Pauschale diejenigen, die zum **Stichtag 1. Dezember 2022 Anspruch auf eine Alters-, Erwerbsminderungs- oder Hinterbliebenenrente** der gesetzlichen Rentenversicherung, oder ein Recht auf Versorgungsbezüge nach dem Beamten- bzw. dem Soldatenversorgungsgesetz haben. Voraussetzung für die Energiepauschale ist ein Wohnsitz in Deutschland.

Doch eine Gruppe muss sich noch ein wenig länger gedulden. Denn der Beginn der Rentenauszahlung ist hier von Bedeutung. Wer seine Rente erst Ende Dezember zum ersten Mal ausbezahlt bekommt, erhält die Energiepauschale erst im Januar 2023. Auch in diesem Fall funktioniert die Auszahlung automatisch und ganz ohne Antrag. Sollte bei der Auszahlung etwas schief laufen und berechnete Rentner*innen das Geld nicht automatisch erhalten, **kann die Energiepauschale auch nachträglich beantragt werden**. Der **Antrag** muss jedoch **zwischen dem 9. Januar 2023 und dem 30. Juni 2023** bei der Deutschen Rentenversicherung gestellt werden.

Wer nicht die vollen 300 Euro erhält, sollte sich nicht wundern. Denn die **Energiepauschale unterliegt auch für Rentner*innen der Steuerpflicht**. Grundsätzlich gilt: Rentner müssen wie alle Empfänger der Energiepauschale – Arbeitnehmer, Minijobber, Gewerbetreibende, Studierende – den Einmalbetrag versteuern. Je geringer die Rente ist, desto geringer fallen auch die steuerlichen Abzüge aus. Je nach **Höhe der Rente und dem Zeitpunkt des Renteneintritts** sind die steuerlichen Abzüge somit individuell. Das kommt jedoch nicht bei allen gut an, denn viele Rentner*innen könnten allein wegen der Pauschale in die Besteuerung rutschen.

Hierzu eine Übersicht über die Abzüge bei unterschiedlich hoher Rente (Beispielrechnungen):

Monatliche Rente (brutto)	Steuerliche Belastung durch Energiepauschale
2500 Euro	80 Euro
2000 Euro	74 Euro
1500 Euro	58 Euro
1300 Euro	47 Euro



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Wiener Apfelstrudel

Zutaten:

180 g Mehl
1 Prise Salz
1 Eigelb
6 EL Wasser
130 g Butter (geschmolzen)
1 kg Äpfel
1 TL Zimt
70 g Zucker
70 g Rosinen, 50 g gehackte Mandeln
abgeriebene Schale einer Zitrone
2 EL Semmelbrösel
Puderzucker zum Bestäuben, Butter zum Bepinseln



Zubereitung:

Mehl, Salz, Eigelb, Wasser und 30 g geschmolzene Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig dünn mit etwas Butter bepinseln, 30 min in einer abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort ruhen lassen. Äpfel in Scheiben schneiden, mit Zimt, Zucker, Rosinen, gehackte Mandeln und Zitronenschale mischen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch vorsichtig ausrollen und sehr dünn ausziehen – man muss das Tuch durch den Teig erkennen können. Teig mit 100 g geschmolzener Butter bestreichen, mit Semmelbrösel bestreuen, danach die Apfelmasse darüber geben (rundum 2 cm Rand freilassen). Die seitlichen Ränder 2 cm einschlagen, mit Hilfe des Tuches aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Butter bestreichen. **Backzeit: 10 min bei 200 Grad, danach 30 min bei 180 Grad (Heißluft, bitte vorheizen).** Während des Backens 4-mal mit Butter bestreichen. Den Strudel nach dem Backen lauwarm mit Puderzucker bestäuben.



Tipp: Mit Vanillesoße genießen. Guten Appetit!

Käsesoße mit Birne

Zutaten:

1 Birne
Brauner Zucker
1 Schalotte
½ rote Paprika
120 g Gorgonzola
Einige Walnüsse, Öl, Weisswein, Milch

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Mit etwas Öl und braunem Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, mit etwas Weißwein ablöschen und weich dünsten. Zum Abkühlen zur Seite stellen. Schalotte und Paprika kleinschneiden und in Öl oder Schmalz glasig werden lassen. Mit Weißwein und etwas Milch ablöschen. Gorgonzola kleinschneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Temperatur zurückschalten und rühren bis Käse geschmolzen ist. Nun die Birne dazu geben, mit Pfeffer, Paprika und Chili abschmecken. Einige gehackte Walnüsse darüber geben.



Tipp: Dazu passen Nudeln oder Gnocchi. Guten Appetit!

BRUCHKÖBEL STELLT VEREINE VOR:

Obst- und Gartenbauverein Roßdorf 1910 e.V. - Frauenstammtisch

Im Vereinsheim „Mirabellchen“ findet einmal monatlich der „Frauenstammtisch“ statt. Das letzte Treffen am 10. Oktober fand unter dem Motto „Apfel-Schmecken“ statt. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg, die Tische waren herbstlich bunt dekoriert und die 24 anwesenden Damen fühlten sich sichtlich wohl.

Allein in Deutschland gibt es, man staune, **ca. 2.500 Apfelsorten**.

Jörg Lind (1. Vorsitzender), und Werner Nussbaum (2. Vorsitzender und Deutschland-weit bekannter Pomologe*) hatten 15 Sorten zum Verkosten mitgebracht. Darunter waren u.a. Boskop, Cox Orange (Urapfel 1855 England), Goldparmäne, Ingrid-Marie, Ivette, Melrose (USA 1932), Oldenburg, Topaz und Santana (Allergiker-Apfel). Die Aromavielfalt war eine köstliche Gaumenfreude.



Nach dem Apfel-Schmecken gab es hausgemachten Zwiebelkuchen, frisch aus dem Ofen. Dazu trank man u.a. frischen „Süßen“. Mit Erzählen, Singen, ein bisschen Vortragen und einem Schnäpschen als Abschluss ging ein gemütlicher Nachmittag zu Ende. Die Vorfreude auf **das nächste Treffen am 14.11.22** ist groß.

Sollte Interesse an einer Teilnahme bestehen, steht Ihnen für Rückfragen das Frauenstammtisch-Helfer-Team telefonisch gerne zur Verfügung: G. Bachmann (0171-860 50 68), I. Lassmann (06181-78320), T. Hellfajer (0174-679 08 10).

* **Pomologe ist ein Fachmann auf dem Gebiet der Pomologie (Lehre von Obstarten und -sorten)**. Der Begriff Pomologie stammt aus dem Lateinischen von „ponum“ für Baumfrucht ab und umfasst deren Bestimmung, Beschreibung, Empfehlung und Erhaltung.

V8 SPORTS - mehr als nur ein Fitness-Studio für Jung und Alt

Im V8 Sports Bruchköbel wird das Augenmerk neben dem klassischen Kraft- und Ausdauertraining vor allem auf präventive und rehabilitierende Maßnahmen gelegt. Der lizenzierte Trainerstab weist breitgefächerte Aus- und Weiterbildungen nach in vielen Bereichen, wie z.B. **Physiotherapie**, Medizinisches Fitnesstraining, Schlingentraining, Rückentraining, Yoga und Pilates. Somit ist das V8-Team **für Menschen der Best-Ager-Generation bester Ansprechpartner und Begleiter**.

Das Angebot wird durch ein großes **Kurs-, Wellness- und Sauna-Angebot** (mittwochs reine Damensauna) ergänzt. Für Mitglieder können auch zusätzliche Leistungen wie begleitende Trainingseinheiten, Ernährungsberatungen und sogenannte InBody-Analysen in Anspruch nehmen. **Alle Trainer*innen** arbeiten mit großer Freude und haben stets **ein offenes Ohr für Wünsche und Anregungen**. Mit 3.300 qm Fläche im hellen, stets gut belüfteten Innenbereich und 1.400 qm im Außenbereich für Training an der frischen Luft und unter freiem Himmel ist selbst bei vollem Betrieb stets ein angenehmes Training möglich. Bei einem unverbindlichen Probetraining kann man sich vor Ort von allen Leistungen überzeugen.

Das Team V8 Sports Bruchköbel lädt interessierte Bruchköbeler Senior*innen zu einer geführten Begehung ein. Zwei Termine stehen zur Auswahl: 03.11. und 10.11., jeweils um 10:00 Uhr. Anmeldungen bitte per E-Mail an: seniorenreferat@bruchkoebel.de (max. 20 Personen).