

*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.*

### Neue Räume in der Kellereigasse 6, Treffpunkt für alle Generationen

**A**m 15. Juni fand die feierliche Eröffnung der **neuen Räumlichkeiten** des Fachbereichs Jugend, Soziales und Kultur in der **Kellereigasse 6** statt. **Gemeinwesen- und Seniorenarbeit werden in Zukunft diesen neuen Treffpunkt gemeinsam nutzen.**

Bürgermeisterin Sylvia Braun eröffnete die Feier und betonte in ihrer Ansprache die Bedeutung des generationenübergreifenden Miteinanders. Sie bedankte sich bei allen Beteiligten, die aktiv an der Renovierung und Gestaltung der neuen Räume mitgewirkt haben und ermutigte sie, weiterhin ihre Ideen, Wünsche und Bedürfnisse einzubringen.

Die Eröffnungsfeier wurde von vielen Gästen besucht, darunter auch Vertreterinnen aus Politik, Kirche und ortsansässigen Vereinen. Sie alle lobten die Initiative der Stadt, sich für die Förderung des sozialen Zusammenhalts und der Lebensqualität in Bruchköbel einzusetzen, indem sie Bewohnerinnen und Bewohnern **einen weiteren Raum für Begegnung, Bildung, Kultur und Freizeit** zur Verfügung stellt.



**Die Räume in der Kellereigasse 6 wurden komplett renoviert und umgebaut**, um verschiedene Funktionen zu erfüllen. Alle Besucher konnten sich bei einem Rundgang einen ersten Eindruck von den **vielfältigen Angeboten** machen, die von Montag bis Freitag stattfinden. Dazu gehören z.B. Spiele-Nachmittage, kochen und handarbeiten, Nähkurse, Qigong, Kindertheater und Gitarrenworkshops. Auch eine kleine Kreativwerkstatt gehört dazu. Die Außenanlage lädt zum Verweilen ein und auch eine kleine Kräuterecke wurde liebevoll durch ehrenamtlichen Einsatz angelegt.

**Die neuen Räume sind offen für alle Interessierten, unabhängig von Alter, Herkunft oder Religion.** Die Teilnahme an den Angeboten richtet sich an **ältere**

**Menschen und auch an alle anderen Generationen.** Sie ist kostenlos oder gegen einen geringen Beitrag möglich. Die Gemeinwesenarbeit und auch die Seniorenarbeit hoffen, dass dieser Ort des Austauschs, des Lernens und des Miteinanders ein **neuer lebendige Treffpunkt in der Stadt** wird.

Ansprechpartner für die Gemeinwesenarbeit ist Frau Jonuzi (E-Mail: [hristina.jonuzi@bruchkoebel.de](mailto:hristina.jonuzi@bruchkoebel.de)), für das Seniorenreferat können Sie Frau Winkler und Frau Hermelbracht kontaktieren (E-Mail: [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de)).



### NEUES AUS DEM STADTHAUS

**L**iebe Leserinnen und Leser des BOB! Der Sommer hat Einzug gehalten und mit ihm die Zeit der Feste, Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft. Vielleicht gehören Sie ja zum **Team der 42 Seniorenradler, die am diesjährigen Stadtradeln teilnehmen**. Diese Gruppe gehört zu einer der aktivsten in unserer Stadt und hat schon in den Vorjahren mit dazu beigetragen, dass **Bruchköbel die fahradaktivste Stadt im Main-Kinzig-Kreis** wurde.

Die Stadtradeln-Aktion läuft nur noch bis Ende Juni und ich selbst habe in den vergangenen drei Wochen fast alle meine Fahrten in der Stadt mit dem Rad getätigt. Das hat mir wieder einmal gezeigt, dass es gerade in einer Stadt wie Bruchköbel sehr praktisch ist **mit dem Fahrrad unterwegs zu sein: Keine Parkplatzsuche, auf den meisten Strecken schöne Fahrradwege und viel Bewegung ganz nebenbei**. Versuchen Sie es auch!



**Mitte Juni wurde die neue Heimat der Gemeinwesenarbeit (GWA) und des Seniorenbüros eröffnet.** In den schönen Räumen in der Kellereigasse gegenüber dem Trompeterstein war Tag der offenen Tür und viele folgten der Einladung. Es gab allerlei zu sehen aus dem Angebot der GWA und ein leckeres Buffet. Damit wird unsere Innenstadt nun vollständig, mit dem Jugendzentrum, dem Artrium und dem Stadthaus gibt es nun ein **Zentrum für alle Altersklassen und Gruppen**.



Vielen Dank an die verantwortlichen Mitarbeiterinnen, den Seniorenbeirat und die Unterstützung aus den Reihen des Bauhofs und natürlich vor allem aus dem Ehrenamt. Eine Idee gemeinsam entwickeln und zusammen zum Gemeinwohl umsetzen: Das ist Gemeinwesenarbeit und ich denke, da sind wir in Bruchköbel auf einem guten Weg.

Da mir der Kontakt zu den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin sehr wichtig ist, habe ich vor kurzem meine **Sommertour durch alle Stadtteile**

gestartet. In Roßdorf, Niederissigheim, der Kernstadt und im Jugendzentrum habe ich schon Station gemacht. Dabei konnte ich im direkten Gespräch viele Fragen beantworten und Anregungen aufnehmen. In Oberissigheim bin ich am Donnerstag, 6. Juli, am Brunnen vor der Kirche anzutreffen. Und in Butterstadt mache ich am Donnerstag, 20. Juli, im Dorfgemeinschaftshaus Halt – jeweils von 18.30 bis 20 Uhr. **Kommen Sie gerne vorbei und mit mir ins Gespräch.**

**Der Sommer ist auch die Zeit, um Straßenbaumaßnahmen durchzuführen.** So haben die Arbeiten zur dringend notwendigen Sanierung des Kinzigheimer Wegs nun angefangen. Das bringt natürlich auch einige Einschränkungen für Autofahrer, Anwohner und andere Beteiligte mit sich. Darum bitte ich alle zu bedenken, dass diese Baumaßnahme eine wichtige Investition in unsere Infrastruktur ist und von vielen Bürgerinnen und Bürgern schon lange gefordert wurde.

Ich wünsche Ihnen weiterhin schöne Sommertage

Ihre



Sylvia Braun  
Bürgermeisterin

## BRUCHKÖBEL AKTUELL Jubiläum beim Sozialverband VdK Roßdorf

**D**er Ortsverband des Sozialverbandes VdK Roßdorf feierte sein 75-jähriges Jubiläum in der Mehrzweckhalle Roßdorf. Die Vorsitzende Elisabeth Stempel freute sich über Grußworte von Bürgermeisterin Sylvia Braun und des Vorsitzenden der Vereinsgemeinschaft Roßdorf Erhard Martin.

Der Vorsitzende des VdK-Kreisverbandes Hanau Uwe Spieckermann nahm die Ehrung der langjährigen Mitglieder vor. Untermalt wurde die Veranstaltung durch Liedvorträge der Concordia Roßdorf.

Unter den Besuchern fanden sich neben den Mitgliedern des VdK auch Vertreter der ortsansässigen Vereine, die eine gemeinsame Verantwortung für das Gemeinwohl auch in Zukunft verbindet. Die Ortsvorsitzende Elisabeth Stempel bedankte sich im Namen des Vorstandes sowohl für die Geld- als auch die Kuchenspenden und bei den Helferinnen und Helfern, ohne die die Durchführung der Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.



(v.r.n.l.) Bürgermeisterin Sylvia Braun,  
Hans Puth, Elisabeth Stempel, Uwe Spieckermann

[www.vdk.de/ov-rossdorf-hanau](http://www.vdk.de/ov-rossdorf-hanau)



## GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER Infoveranstaltung beim Hausarzt Dr. Nassar

Ende Mai **besuchte der Seniorenbeirat Bruchköbel eine Infoveranstaltung zum Thema "Gesunde Ernährung im Alter"**, die von Dr. Nassar zusammen mit seiner Ernährungsfachkraft Nicole Walter in seinen Schulungsräumen in der Hauptstraße 79 a angeboten wurde. Alle Teilnehmer waren gespannt, was sie erwarten und ob sie etwas Neues lernen würden.

Die Veranstaltung begann um 18 Uhr. Dr. Nassar begrüßte alle Teilnehmer freundlich und erklärte die Ziele und den Ablauf des Abends. Er sagte, dass Frau Walter im Laufe des Abends nicht nur einige **Grundlagen über die Ernährung im Alter** vermitteln wollte, sondern auch **praktische Tipps und Rezepte** bereithalten würde. Er betonte, dass es ihm wichtig sei, dass alle dabei Spaß hätten und sich austauschen könnten. Danach verabschiedete er sich und Frau Walter übernahm den weiteren Verlauf des Abends.

**Die erste Stunde bestand aus einer Präsentation**, in der einige Fakten und Mythen über die Ernährung im Alter vorgestellt wurden. Frau Walter erklärte, warum es wichtig sei, auf eine **ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung** zu achten, die alle Nährstoffe enthalte, die man besonders im Alter braucht. Sie ging auch auf einige häufige Probleme ein, wie etwa Appetitlosigkeit oder Kau- und Schluckbeschwerden. Sie gab Ratschläge, wie man diese Probleme lösen oder vermeiden könnte, z.B. durch kleinere und häufigere Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit.



**Alle Teilnehmer fanden die Präsentation sehr informativ und interessant.** Frau Walter lud am Ende des Vortrages zu einem Erfahrungsaustausch mit Fragestellung ein. Danach ging es nach einer kurzen Pause in die **Versuchsküche**. Dort hatte Frau Walter bereits drei gesunde und leckere Rezepte ausgesucht. Sie hatte einiges vorbereitet und erklärte genau, welche Zutaten sie verwendet hatte und warum sie diese Auswahl getroffen hatte. Sie zeigte auch einige Tricks, wie man das Essen schmackhafter und ansprechender machen kann, zum Beispiel durch Gewürze, Kräuter und Dekorationen.

**Bei der Zubereitung der Gerichte durften alle Teilnehmer mithelfen. Es gab einen bunten Salat, Chili sin carne und Quark mit frischen Beeren.** Es war überraschend, wie einfach und schnell alles zubereitet werden konnte. Beim anschließenden gemeinsamen Essen unterhielt sich die Gruppe angeregt über die eigenen Erfahrungen mit der Ernährung im Alter und tauschte mit Frau Walter weitere Tipps und Rezepte aus.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und endete um 20 Uhr mit einem herzlichen Dank von Frau Walter an alle Teilnehmer. Sie lud alle ein, die weitere Fragen oder Anliegen hätten, sie jederzeit zu kontaktieren.

Die anwesenden Mitglieder des Seniorenbeirates gingen mit einem Lächeln auf dem Gesicht und waren froh, an der Infoveranstaltung teilgenommen zu haben. Alle waren sich einig: das Essen hat so gut geschmeckt, dass es bestimmt nachgekocht wird!



# SOMMER AUF DEM FREIEN PLATZ

## PROGRAMM JULI 2023

### Teenie-Flohmarkt

Samstag, 1. Juli | 10 bis 13 Uhr  
Kostenfreie Anmeldung unter [flohmarkt@gmail.com](mailto:flohmarkt@gmail.com)

### Spielenachmittag der Fritz-Hoffmann-Stiftung

& Bubbletea vom Teefachgeschäft  
Dienstags, 4./11./18./25. Juli | 16 bis 18 Uhr

### Pop-Up-Imbiss mit Foodtruck & Klappmöbeln

Mittwochs, 5./26. Juli\*

### Öffentliche Probe des Akkordeonorchesters Bruchköbel 18 bis 19.30 Uhr und Pop-up Imbiss mit Foodtruck & Klappmöbeln

Mittwoch, 12. Juli\*

### Weinfest des Lions Club Bruchköbel

Ausgewählte Weine aus der Pfalz bis Italien, Flammkuchen, Brezeln, Käse  
Freitag, 14. Juli | 17 bis 22 Uhr & Samstag, 15. Juli | 16 bis 22 Uhr

### Stadtdinner – Kulinarischer Abendmarkt mit Livemusik

Mittwoch, 19. Juli | 17 bis 21 Uhr

### Fußball trifft Wein – Weinfest der SG Bruchköbel

Tolle Weine, Flammkuchen und weitere Köstlichkeiten  
Samstag, 29. Juli ab 15 Uhr & Sonntag, 30. Juli ab 11 Uhr

### Marktcafé mit dem Caffé La Scala

Auf dem Wochenmarkt mit regionalen Erzeugnissen  
Jeden Freitag | 8 bis 14 Uhr

\*Aktuelle Infos & Uhrzeiten unter [www.bruchkoebel.de/termine](http://www.bruchkoebel.de/termine)

### GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

## Gesund und Fit durch die heißen Sommertage



mit **Nicole Walter, Ernährungsfachkraft / Diätassistentin**  
(zertifiziert durch: Berufsverband der deutschen Diätassistent:innen / VDD), **Hausarztpraxis J. Nassar in Bruchköbel.**

#### Hauptaufgaben:

Ernährungsberatung /Ernährungstherapie mit Patient:innen  
Kochworkshops  
Einkaufstraining  
Kühlschrankcheck

**D**ie Tage sind heiß, die Nächte bleiben tropisch warm. Draußen will es einfach nicht abkühlen. Wir alle kennen diese Nächte, in denen es ohne Bettdecke frisch, und mit Bettdecke unerträglich warm ist – im schlimmsten Fall müssen wir uns sogar in der Nacht umziehen. **Unser Körper schwitzt, um sich zu kühlen**, was ein natürlicher und wichtiger Vorgang ist. Allerdings verliert der Körper durch das Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Daher ist es besonders an diesen Tagen wichtig, ausreichend zu trinken. Die Empfehlung liegt bei mindestens 1,5 Litern täglich. Im Sommer und mit zusätzlich körperlicher Betätigung kann dieser Bedarf sogar auf 3 bis 5 Liter täglich ansteigen.

Es ist ratsam, **regelmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit zu sich zu nehmen**, schon bevor Durstgefühl auftritt. Eine kleine Wasserflasche sollte also auch bei jedem Gang zum Einkaufsmarkt, Stadtbummel und Spaziergang in der (Hand-)Tasche mitgenommen und natürlich auch getrunken werden. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Diese können Sie nach Belieben mit Obst (z.B. Limette, Apfelscheiben, Beeren), Kräuter (z.B. Minze, Basilikum, Rosmarin) in einer Glas-Karaffe aufpeppen.

Seien Sie kreativ! Das sieht nicht nur toll aus und beeindruckt Ihre Gäste, sondern schmeckt auch lecker und bringt Abwechslung an den Gaumen. Fruchtsaftschorlen mischen Sie optimalerweise im Verhältnis 1 zu 3 (Saft:Wasser). **Eisgekühlte Getränke** scheinen zwar erst einmal erfrischend zu sein, jedoch **sollten** diese **vermieden werden**, da sie zu Magenkrämpfen führen und die Flüssigkeitsaufnahme beeinträchtigen können.

An heißen Tagen sind **leichte und gut verträgliche Gerichte** wie sommerliche Salate perfekt. Diese können mit verschiedenen Zutaten wie Blattsalaten, rohem und eingelegtem Gemüse (Antipasti), Hülsenfrüchten, saisonalem Obst (bspw. Beeren, Pfirsiche oder Melonen) und verschiedenen Kräutern kombiniert werden. Eine eiweißreiche Ergänzung wie gebratene Hähnchenstreifen, Garnelen, Käse sowie als Topping Avocado, Nüsse, Oliven, Pilze machen den Salat gehaltvoller.

Italienische Antipasti, Tomate-Mozzarella, Bruschetta oder eine schlichte Brotzeit mit Rohkost, Avocado, Räucherlachs, Eierspeisen sind ebenfalls schnell zubereitet und liegen nicht schwer im Magen. Eine kalte Gemüsesuppe mit Gurke, Zucchini, Paprika und Tomaten bietet Erfrischung. Als Snack zwischendurch eignen sich wasserreiches Obst wie Wassermelone und Pfirsiche kombiniert mit einem eiweißreichen Quark.

**Wir wünschen Ihnen einen genussvollen Sommer mit unserem Rezept „Tomaten-Erdbeere-Avocado-Salat mit Feta“.** Bleiben Sie aktiv, gesund und fit und immer gut „hydriert“!

## Tomaten-Erdbeere- Avocado-Salat mit Feta



### **Zutaten:**

400 g Cherry-Tomaten  
1 kleine Avocado (ca. 150 g)  
120 g Erdbeeren  
30 g Blaubeeren  
1 kleine rote Zwiebel (ca. 50 g)  
2 EL Olivenöl (ca. 20g)  
1 EL frisch gepresste Limette  
180 g Feta light  
Basilikum oder Rucola  
Salz, Pfeffer zum Abschmecken



10 - 15 Minuten



2 Portionen



### **Nährwerte pro Portion**

Energie	404 kcal
Bst	7 g
KH	15 g
Eiweiß	21 g
Fett	28 g

### **Zubereitung:**

Cherry-Tomaten waschen, halbieren oder vierteln (nach Belieben). Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit dem Löffel herausnehmen und Avocado in Würfel schneiden. Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Blaubeeren waschen. Kleine Zwiebel schälen, waschen und fein würfeln. Basilikum/Rucola waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Feta fein würfeln. Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

**Tip:** Dazu passt ein Stück frisches, knuspriges Brot, im Ofen gebackene Kartoffelspalten oder Couscous.

Genießen 



### C@FÉ DIGITAL GEHT IN DIE SOMMERPAUSE

**L**iebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Café Digital, wir möchten uns bei Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Begeisterung für unser digitales Angebot bedanken.

Es macht uns viel Spaß, über digitale Themen zu diskutieren und bei jedem Treffen gemeinsam dazu zu lernen. Ein besonderer Dank gilt den ehrenamtlichen Teilnehmern, die uns bei jeder Veranstaltung mit sachkundiger Beratung tatkräftig unterstützen.



**Wir verabschieden uns nun in die Sommerpause und freuen uns, Sie am 13. September zahlreich wiederzusehen.** Wir treffen uns wie gewohnt von 14.30 bis 16 Uhr im Artrium. Dort werden wir mit neuen spannenden Themen und Angeboten für Sie da sein. Bis dahin wünschen wir allen einen schönen Sommer, bleiben Sie gesund und neugierig!

Ihr Café Digital Team



**BURGER  
FEST** *Fayette*  
**15.07. 18 Uhr**  
im Feuerwehrhaus Bruchköbel  
Hammersbacher Straße 40  
Eintritt **FREI**  
KULUR RING  
WEINLADEN  
FEUERWEHR BRUCHKÖBEL



Sonntag  
**16**  
Juli  
Tag der  
offenen  
**Tür**  
FEUERWEHR  
STADT BRUCHKÖBEL  
INNENSTADT  
FEUERWEHR  
BRUCHKÖBEL  
Feuerwehrhaus ab 11 Uhr  
Hammersbacher Straße 40  
[www.feuerwehr-bruchkoebel.de](http://www.feuerwehr-bruchkoebel.de)