

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.

EIN SENIORENPASS FÜR BRUCHKÖBEL?

Seniorenbeirat setzt sich für Teilhabe ein

Auf Initiative des Seniorenbeirats und des Seniorenreferats soll es in Bruchköbel ab dem kommenden Jahr einen Seniorenpass geben. Einige Kommunen, wie auch unsere Nachbargemeinden Schöneck und Erlensee, bieten bereits erfolgreich für Senior*innen und für Frührentner*innen mit einem niedrigen Einkommen einen solchen Seniorenpass an.

Ziel des Seniorenpasses ist es, älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erleichtern beziehungsweise zu ermöglichen. Mit dem Seniorenpass besteht die Möglichkeit, kostenlos oder ermäßigt Veranstaltungen, Konzerte oder Ausstellungen zu besuchen, an Vorträgen, Schulungen, Ausflugsfahrten oder diversen anderen Aktivitäten teil zu nehmen. Die Zuzahlungen werden - in Abhängigkeit von der Aktivität - entweder prozentual bis zu einem Höchstbetrag oder durch einen Festbetrag festgelegt.

Die Voraussetzungen für Senior*innen über 60 Jahre und Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung einen Seniorenpass zu erhalten, dass sie nur über ein geringes Einkommen verfügen, das nach Abzug der Miete, Krankenkasse und ähnlichen Kosten ein maximales Einkommen nicht überschreitet. Um hier Zahlen zu nennen seien die aktuellen Grenzen in unserer



Nachbargemeinde Schöneck angegeben: 690,- € (alleinstehende Person) oder 932,- € (Ehepaare) nach § 85 SGB XII.

Zwar gilt Bruchköbel allgemein als „reiche“ Kommune - und dies ist im gesamtdeutschen Vergleich sicher auch richtig. Doch zeigen die Werte für die Altersarmut von 1,7% und die sogenannte ALG II - Quote von 3,6% im Vergleich zu unseren Nachbarkommunen (Quelle: Sozialbericht aus dem Wegweiser Kommune der Bertelsmann-Stiftung, Bezugsjahr 2019), dass wir hier mitnichten besser dastehen als Nidderau (1,7% bzw. 3,0%) und Schöneck (0,8% und 3,6%). Lediglich das historisch stärker durch seine Arbeiterschaft geprägte Erlensee weist hier noch höhere Werte auf. Der Bedarf für einen Seniorenpass scheint also auch in Bruchköbel gegeben.

Es wird abzuwarten sein, ob die Verwaltung und die politischen Gremien der Stadt auf Anregung des Seniorenreferats und des Seniorenbeirats in Bruchköbel die Einführung eines solchen Passes in unserer Kommune mittragen werden.

AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, der Umgang mit Corona verändert sich, es geht weg von der Inzidenz zur hin zur Hospitalisierung. Hier gilt es jetzt die Entwicklung abzuwarten. Einige Dinge ändern sich bereits in den nächsten Wochen, das Testzentrum des DRK in Oberissigheim schließt, die Tests in den verbliebenen Teststationen werden künftig kostenpflichtig. Bei unseren städtischen Veranstaltungen werden wir weiter das 3G-Modell anwenden und unsere Angebote etwas kleiner gestalten. So wird der Weihnachtsmarkt in diesem Jahr in einem anderen Format stattfinden, dabei auch nicht weniger weihnachtliche Stimmung erzeugen.

Die Bundestagswahlen sind nun vorbei, auch Bruchköbel hat gewählt und liegt bei der Wahlbeteiligung über dem Bundesschnitt – das freut mich sehr. Wie es nun weiter geht im Bund wird sicher spannend und auch die Politik für Senioren sollte bei den Gesprächen um Koalitionen ein Thema sein.

Viele bewegt aktuell das Thema der Schließung von Bankfilialen. Wie in Niederissigheim schon seit einigen Jahren, hat es jetzt auch Roßdorf getroffen mit der Schließung der beiden Bankfilialen vor Ort, lediglich ein Automaten-Service verbleibt. Und auch die Postbank hat bereits eine Schließung der Filiale am Inneren Ring angekündigt. Die Seniorinnen und Senioren, die noch die Filiale regelmäßig besucht haben, werden dabei oft vergessen. Wir haben uns hier stark gemacht, um auch diesen Kunden weitere Möglichkeiten für ihre Bankgeschäfte zu ermöglichen. Und auch für die Postfiliale suchen wir gemeinsam mit der Deutschen Post nach Optionen.

Und natürlich sind aktuell auch die vielen Straßenbaustellen in und um Bruchköbel ein Thema. Die Abstimmung mit der zuständigen Behörde für die Landstraßen, Hessen Mobil, war dabei nicht ideal. Wir haben interveniert und nachgebessert, wo es ging. An manchen Stellen müssen wir die Zeit eben jetzt durchstehen. Auch für Fußgänger in der Innenstadt ist es aktuell nicht leicht, aber auch dies wird bald ein Ende haben, wenn die Tiefgarage in Betrieb geht und so barrierefrei erreichbare Parkplätze wieder ausreichend zur Verfügung stehen. Insgesamt ist es eine belastende Situation für alle, aber am Ende wird in unsere Straßen und in unsere Innenstadt investiert und das zählt letztendlich. Also bleiben Sie noch etwas geduldig und vor allem, bleiben Sie gesund.



Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

DIE 50er JAHRE IN BRUCHKÖBEL – KAPELLE AMOR Walter Demuth erinnert sich

Im Jahr 1946 wurde die Kapelle AMOR in der Gaststätte „Zum Adler“ in Bruchköbel, am Freien Platz, (Inhaber Philipp Schmidt, heute Restaurant Hasenpfeffer und Windbeutel) **gegründet**. Die Namen der Gründer und die der ersten Formation bestehend aus 5 Musikern waren:

Klavier: Hans Kolb

Schlagzeug: Herbert Friedrich

Trompete: Erwin Kleiß

Saxophon: Markus Spors

Schiffertastatur: Gerhard Schmidt



Die ersten Auftritte fanden in Hanau **im Cafe Bauer an der Kinzigbrücke** (damals ein berühmtes Animier-, Tanz- und Nachtlokal der amerikanischen Streitkräfte), **in der Mainterrasse von Schloss Philippsruhe** in Kesselstadt, beim **Ball der Floristen in der Dunlophalle Hanau** sowie bei allen möglichen Tanz- und Korbveranstaltungen in der Umgebung statt.

Vorbild für die Gruppe AMOR war der amerikanische Soldatensender AFN.

Swing, amerikanische Songs und alte deutsche Schlager im neuen Look gehörten zu ihrem Repertoire. Besonders beliebt waren ihre Rumba-Rhythmen, bei denen in der Turnhalle in der Jahrstraße (heute Standort des Bürgerhauses) wobei der schon etwas morsche Fußboden einzubrechen drohte.

Für die Menschen, speziell die Jugend, war diese Kapelle, nach den Entbehrungen des Krieges, ein wahrer Lichtblick. Man wollte einfach diese schlimme Zeit hinter sich lassen, vergessen und lustig sein.



Als Eintrittskarte galt damals oft ein **Brikett**, den man sich auf den Gepäckträger des Fahrrads klemmte und zum Beheizen der Halle mitbringen musste. Dann noch ein **selbstgenähtes Kleid aus Fallschirmspringerseide**, und ab ging es zum Tanzen.

Auch damals gab es schon einen gewissen Generationenkonflikt: Die alte Feuerwehrkapelle spielte in erster Linie die „Dicke Backe Musik“ der älteren Generation und sogenannte „Schnulzen“. Wenn hingegen die Kapelle AMOR auf der Bruchköbler Kerb aufspielte, hatte die Jugend keinen Heimgang. Man blieb bis der letzte Ton verklungen war.



Die Qualität der Band dürfte auf die angeborene musikalische Begabung der Musiker zurückzuführen gewesen sein. Entsprechendes Notenmaterial war in der Nachkriegszeit knapp und so spielte man halt so manchen Schlager auswendig.

Drei der jungen Musiker der ersten Stunde wollten Berufsmusiker werden. Hans Kolb und Markus Spors hatten schon während des Krieges in ihren Heimatorten Musikschulen und musikpädagogische Einrichtungen besucht.

Der dritte und jüngste der Gruppe - Erwin Kleiß - spielte Trompete. Er besuchte unter anderem auch das Hochsches Konservatorium in Frankfurt am Main. Er wurde später ein begnadeter Trompeter, der in allen namhaften Orchestern der damaligen Zeit spielte, im Unterhaltungsorchester des Hessischen Rundfunks, in den Kurorchestern Bad Homburg und Bad Nauheim.



Der Grund für die anhaltende Popularität und viele Erinnerungen an diese Kapelle dürfte der Umstand sein, dass Eltern und Großeltern ihren Kindern und Enkelkindern immer wieder von der damaligen Wunderkapelle erzählten.



Zusammengetragen und aufgeschrieben von Walter Demuth, Mitglied des Geschichtsvereins Bruchköbel im Oktober 2013, ergänzt und überarbeitet von Dr. Margit Fuehres,
Fotos: Walter Demuth



LITERATUR UND KULTUR

Buchtipps des Monats: Die Geschichte von vier Wunderfrauen.

In diesem Monat reisen wir lesend durch die Zeit der 50er Jahre bis in die 70er Jahre. Vier Frauen begleiten wir auf ihrem Weg durch das Leben. Freud und Leid, begleitet von zeitgeschichtlichen Ereignissen hat die Autorin Stephanie Schuster hier in ihrer Triologie erzählt, die es dem Leser leicht macht, mitzufühlen, mitzufiebern und in Erinnerungen zu schwelgen.



„Die Wunderfrauen – Band 1“ von Stephanie Schuster
Fischer Verlag, ISBN 978-3-596-70032-5, Preis 15,00€

Die Rathaus-Buchhandlung im Inneren Ring 5 nimmt unter der Tel. Nr.: 06181-78355 oder 0160/93 82 11 07 gerne Bestellungen entgegen. Bücher können auch direkt nach Hause gebracht werden, dieser Service ist innerhalb von Bruchköbel kostenfrei.

www.rathaus-buchhandlung-brk.de

INFOVERANSTALTUNG „WOHNEN IM ALTER“

Bildungspartner Main-Kinzig und der Seniorenbeirat der Stadt Bruchköbel laden ein

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, die den Wunsch haben, möglichst lange in ihrem Wohnumfeld bleiben zu können und/oder die sich frühzeitig mit dem Thema der Barrierefreiheit beschäftigen wollen. **Madeleine Gluth vom Pflegestützpunkt des Main-Kinzig-Kreises** in Schlüchtern informiert die Teilnehmer* innen **über Hilfsmittel, Umbau- und Finanzierungsmöglichkeiten und gibt zahlreiche Tipps für die konkrete Umsetzung im Alltag.**

Die Veranstaltung ist kostenfrei - aufgrund der Verordnungen bezüglich der Covid 19-Pandemie **wird um Voranmeldung gebeten (E-Mail an stefania.winkler@bruchkoebel.de)**, ohne ist eine Teilnahme nicht möglich. **Es gilt die 3 G-Regel (geimpft, genesen, getestet).**

Termin: 21. Oktober 2021, ab 14:00 im Bürgerhaus Bruchköbel

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-Mail Adresse) 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, Ihre Daten werden in die Datenbank vom Newsletter eingetragen.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Senioren feiern den Herbst

Draußen wird es kälter, die Bäume verlieren nach und nach die Blätter, morgens ist es beim Ausstehen noch dunkel und nachmittags dämmt es bereits. Besonders in der aktuellen Lage schleicht sich schnell eine unwohl Gemütsstimmung ein, soweit muss es gar nicht kommen. Der Herbst kann doch so schön sein!

Damit Sie den Herbst mit warmen und fröhlichen Gedanken erleben, sollten Sie so oft es geht und das Wetter es zulässt Spaziergänge im Freien genießen. Schlechte Sicht durch die tief stehende Sonne, die schnell einsetzende Dunkelheit, nasses Laub auf den Straßen, das sind nur einige der vielen Herausforderungen, welche Senioren im Herbst meistern müssen.

Um den kalten Wind bzw. niedrigen Temperaturen zu trotzen, sollte man auf passende Kleidung achten, damit die Körpertemperatur stabil gehalten und Unterkühlung vermieden wird. Dafür eignet sich besonders der sogenannte „Zwiebel-Look“: mehrere Kleidungsschichten werden übereinander getragen, so bleibt die Wärme am Körper. Um den Kopf vor Auskühlung zu schützen, sollte außerdem immer eine Mütze getragen werden. Wer noch in der Dunkelheit draußen unterwegs ist, sollte sich auf jeden Fall hell kleiden.

Gehen Sie nicht ohne rutschesicheres und festes Schuhwerk mit Profil aus dem Haus. Laub und Nässe machen den Boden nämlich nicht nur rutschig, die Blätter verdecken auch Unebenheiten. Ein Sturz kann in diesem Alter eklatante Folgen haben.



Das Immunsystem zu stärken ist einer der wichtigsten Tipps für den Herbst. Leichte Gymnastik-Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, genügend Schlaf und eine vitaminreiche Ernährung mit viel Obst helfen den körpereigenen Abwehrkräften Erkältungen zu begegnen. Bei sehr schlechtem Wetter oder allgemeinem Unwohlsein sollten Sie diese Zeit in Ruhe zu Hause verbringen, dabei aber das Durchlüften nicht vergessen.

Jede Jahreszeit hat doch ihre ganz besondere Schönheit, Traditionen und außergewöhnlichen Momente. Endlich hat man Zeit für sich, für Hobbies wie lesen, handarbeiten, werken und basteln. Man kann jetzt auch wieder kleine Feste im Freundes- und Bekanntenkreis feiern. Zwiebelkuchen, Federweißer, Trauben, leckere Kürbisrezepte, frisch gebackenem Pflaumenkuchen und Herbstliedern, die Auswahl um die goldene Herbstzeit gut und stimmungsvoll einzuläuten ist riesig. Und wenn das Wetter mal so richtig trüb ist, sind eine heiße Tasse Kaffee und leckeren selbstgebackenen Keksen genau die richtigen Seelentröster.

Sie werden sehen, mit Abwechslung und Ideenreichtum können Sie eine herrliche Herbstzeit erleben!

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Es ist Kürbiszeit!

Kürbiscremesuppe

Hokkaido-Kürbis (muss nicht geschält werden!) halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Löffel herauschaben, waschen und in Stücke schneiden. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** (optional) schälen und kleinwürfeln bzw. fein hacken. **1 Apfel** entkernen und **1 oder 2 Kartoffeln** –beides schälen und vier oder sechs Stücke teilen.

Etwas **Butter oder Oel** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Danach die Kürbisstücke (**400/500 g** Kürbis, Rest ggf. für Gemüse verwenden), Apfel und Kartoffeln sowie ggf. den Knoblauch dazu geben und anbraten. Würzen mit **1 TL Salz, etwas Pfeffer, ½ TL Zimt, ¼ TL Muskat, 1 TL Curry** (oder eine Mischung aus Kreuzkümmel, Kurkuma, Nelken Kardamom und Chili) und etwas geriebenem **Ingwer**.

Mit **ca. ½ l Gemüsebrühe** und **¼ l Orangensaft** ablöschen und bei geringer Hitze ca. 20-25 Minuten mit geschlossenem Deckel leise köcheln. **1 kleine Dose Kokosmilch** dazugeben und pürieren. Falls zu dickflüssig, noch etwas Wasser dazu geben, ggf. nachwürzen. **Suppe mit etwas Kürbiskernöl und/oder Schnittlauch garniert servieren.**



Kürbisgemüse

Restlichen **Kürbis** und **weiteres Gemüse**, z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Fenchel, **Kartoffeln** sowie eine **rote Zwiebel** in mundgerechte Stücke schneiden. Mit **etwas Oel, Salz und Pfeffer** vermischen und in eine Auflaufform oder ein tiefes Blech schütten.

Im Backofen bei ca. 160 Grad ca. 15 Minuten garen. Mit **Petersilie** garniert servieren. **Wer möchte, brät zusätzlich etwas Hackfleisch krümelig an und gibt die Gemüsemischung zum Schluss dazu.**

Zucchinikuchen

5 Eier, 250 g Zucker und **1 Päckchen Vanillezucker** schaumig schlagen.

400 g Zucchini (geraffelt), **300 g Mehl** (Dinkel oder Weizen), **200 g Mandelmehl, 2 Teelöffel Backpulver, 1 Teelöffel Zimt** zugeben, und zu einem glatten Teig rühren.

In eine große, flache, mit Backpapier ausgelegte Form gießen und bei 160° C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen (Stäbchenprobe!).



Nach dem Erkalten stürzen und mit Schokoglasur überziehen und mit getrockneten Blüten oder Mandelstifte verzieren.

BRUCHKÖBELER VEREINE STELLEN SICH VOR

Senioren-sport- und Förderverein e.V. Bruchköbel

Bereits Anfang der 80er Jahre wurde die Idee geboren, für ältere Menschen in Bruchköbel eine sportliche Heimat zu schaffen. So wurde 1985 der Sespo gegründet. Im Laufe der Jahre entstand ein sinnvolles Sport- und Freizeitangebot mit dem dazugehörigen geselligen Beisammensein.

Nach der Gründung gab es Gruppen die wanderten, Fahrrad fahren oder tanzten. Es ist ja allgemein so, dass Angebot und Nachfrage stimmen müssen und dementsprechend kamen neue Kurse hinzu und andere verschwanden. So gab es Fitnesskurse, Rückenkurse verschiedenster Art, Wassergymnastik, Herzsport, Osteoporose, etc. Aber mit der Zeit verfestigte sich das Sespo-Angebot und einige der o.g. Kurse gibt es heute noch. Über allem stand aber immer: Wir fördern Ihr Wohlbefinden und steigern so Ihre Lebensqualität!

Heute bietet der Sespo seinen Mitgliedern, die sich sportlich betätigen wollen, eine Heimstatt. Der Vorteil einer Mitgliedschaft beinhaltet die Möglichkeit, nicht nur an einem, sondern in mehreren Kursen mitzumachen (eine gern genutzte Variante). Die breite Angebotspalette geht von Stuhlgymnastik über diverse Gymnastikkurse (zu unterschiedlichen Zeiten) bis hin zur Wassergymnastik.



Aber der Verein verfolgt auch rehabilitative Ziele. Hierfür bestehen Gruppen für Herzsport, Innere Medizin bzw. Lungensport und Gymnastik (auch im Wasser). Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung, die von der Krankenkasse genehmigt werden muss. Um diese Kurse abhalten zu können, muss der Verein sie beim Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRV) melden (lizenzieren).

Auch die Übungsleiter müssen über eine entsprechende Ausbildung verfügen, die vom HBRV lizenziert wird.

Die Lizenz ist alle zwei bzw. drei Jahre durch Belegung von Kursen zu erneuern. Natürlich konnten in Zeiten der Pandemie keine Kurse abgehalten werden. Auch der gesellige Teil wie z.B. Ausflüge (zum Teil durch den Verein finanziert) musste entfallen. Aber wir sind guter Dinge, dass wir unser Angebot ohne Unterbrechung weiter offerieren können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sprechen sie uns an. Sie erreichen uns unter der Tel.-Nr. 0174 8070203 oder über unsere Webseite: www.sespo.de