

*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.*

## ERSTES ADVENTSCAFÉ FÜR SENIOREN IM STADTHAUS

Wir haben eine gute Nachricht für Sie: **Die beliebte Adventfeier der Senioren ist nach langer Pause wieder zurück!** Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns eine besinnliche und fröhliche Adventszeit zu verbringen. Der Seniorenbeirat lädt in Kooperation mit der AWO Bruchköbel und dem Seniorenreferat **alle Senioren, die älter als 70 Jahre sind**, zu einem gemütlichen Beieinandersein ein. Die nachmittägliche Feier findet am **Sonntag, 10.12.2023, um 14 Uhr im großen Saal des Stadthauses Bruchköbel** statt.

Diese Veranstaltung hat eine lange Tradition in unserer Stadt. **Über 60 Jahre lang** wurde die Adventsfeier der Senioren **von der AWO Bruchköbel geplant, organisiert und durchgeführt**. Sie war immer ein fester Bestandteil des kulturellen und sozialen Lebens in Bruchköbel. Nun hat das vorweihnachtliche Zusammensein im Stadthaus eine neue Heimat gefunden. Wir freuen uns sehr, mit Ihnen gemeinsam in diesem schönen Rahmen die Adventszeit genießen zu können.

**Das diesjährige Programm rund um das Thema Advent und Weihnachten ist vielfältig und unterhaltsam.** Wir haben für Sie einige Highlights vorbereitet, die Sie begeistern werden. Zum Beispiel werden die Kapelle der Freiwilligen Feuerwehr und der Alleinunterhalter Holger Metschan bekannte und beliebte Melodien spielen und so für **musikalische Stimmung** sorgen. Außerdem wird eine **Weihnachtsgeschichte** vorgelesen, die Sie in die richtige Stimmung für das Fest der Liebe bringen wird. Und natürlich werden wir **gemeinsam einige Weihnachtslieder singen**, die Sie sicher noch aus Ihrer Kindheit kennen.



Das Adventscafé ist eine schöne Gelegenheit, um in der Vorweihnachtszeit Kontakte zu knüpfen, alte Bekannte zu treffen und neue Freunde zu finden. Sie können sich mit anderen Senioren austauschen, Erfahrungen teilen und Erinnerungen auffrischen, das Programm lässt hierfür ausreichend Raum und Zeit. Auch **für das leibliche Wohl ist gesorgt**: Neben **Kaffee, Stollen und Blechkuchen** gibt es auch noch ein Gläschen leckeren Wein und natürlich auch Mineralwasser. **Unserer Umwelt zuliebe werden alle Gäste gebeten, ihr eigenes Kaffeegedeck (Tasse, Teller, Kaffeelöffel und Kuchengabel) mitzubringen.**

**Die Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung.** Für weitere Informationen können Sie sich an das Seniorenreferat wenden. E-Mail: [seniorereferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorereferat@bruchkoebel.de), Tel. Nr.: 06181-975 815.

Der Seniorenbeirat, die AWO Bruchköbel und das Seniorenreferat freuen sich auf Sie und hoffen, dass Sie zahlreich erscheinen. **Lassen Sie uns gemeinsam eine schöne Adventszeit erleben!**

## AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, ich freue mich immer wieder, wenn Traditionen fortgeführt und lebendig gehalten werden. Darum war die mittlerweile **42. Hochzeitsbaumpflanzung** Anfang November ein Highlight für mich – und für die 18 frisch Vermählten Paare sicherlich auch. Sie haben entlang der **Hochzeitsallee zwischen Krebsbach und Fechenmühle** 35 Lobel-Ulmen gepflanzt. An dieser Allee sieht man, wie diese schöne Tradition das Stadtbild positiv und nachhaltige prägen kann.



**Angesichts des fortschreitenden Birkensterbens an der Allee hatten sich das städtische Umweltamt und der Bauhof die klimaresistente Ulme ausgesucht.** Ich habe mir erklären lassen, dass Ulmen auch aus ökologischer Sicht eine Bereicherung sind, da sie als Lebensraum und Nahrungsquelle für viele Insektenarten dienen, wie beispielweise den Ulmen-Zipfelfalter und die Ulmen-Gelbeule. Auch Bienen genießen die Pollen der schon im März blühenden Ulmenbestände. Ich hoffe sehr, dass die Hochzeitsallee damit wieder für lange Jahre ihren Charakter bewahren kann.

Auch über den Zuspruch zur diesjährigen **Bürgerversammlung** habe ich mich gefreut. In den großen Saal des Stadthauses kamen rund 80 Personen, um Informationen aus erster Hand zu bekommen. **Über einen Youtube-Livestream verfolgten nochmals in der Spitze rund 280 Bürgerinnen und Bürger die Veranstaltung** vom heimischen Sofa aus. Vertreter der Deutschen Bahn lieferten Erläuterungen zum anstehenden **Umbau des Bahnhofs**, ein Vertreter der Firma, die die **Mülltonnen mit digitalen Transpondern** ausstatten soll, stand ebenfalls für Erläuterungen und Fragen zur Verfügung. Auch die nächste **Stadtverordnetenversammlung am 12. Dezember**, wird über einen Livestream übertragen.

Im Stadthaus ist es Ende November bunt geworden. **Mit einer beeindruckenden Kunst-Installation hat die heimische Künstlerin Esther Wolff dafür gesorgt, dass Bruchköbel ein starkes Zeichen gegen Gewalt an Frauen gesetzt hat.** Und zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen am 25. November wurde das Stadthaus von innen orange beleuchtet. Ansonsten liefen im November die Vorbereitungen für den **Bruchköbeler Weihnachtsmarkt am ersten Adventswochenende** auf Hochtouren. Besuchen Sie vom **1. bis 3. Dezember den weihnachtlichen Kreativmarkt im Stadthaus und die vielen Hütten auf der Hauptstraße.**

In der anstehenden Adventszeit heißt es, besonders an Menschen zu denken, denen es nicht so gut geht. **Ab Anfang Dezember wird es in der Magistrale darum wieder einen Wunsch-Weihnachtsbaum der Fritz-Hoffmann-Stiftung geben.** Die gesammelten Geschenke gehen an Kinder aus sozial benachteiligten Familien in Bruchköbel.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige Vorweihnachtszeit und besinnliche Weihnachtstage.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre



Sylvia Braun  
Bürgermeisterin

## BRUCHKÖBEL FRÜHER Eine Bruchköbeler „Weihnachtsgeschichte“

Es war im Sommer, als sich diese Geschichte ereignete, doch voller Gnade, Freude und Erlösung ist sie eigentlich eine Weihnachtsgeschichte. Sommer 1950! Ich war gerade 13 Jahre alt, als mir die Bäuerin Gretchen Viehmann anbot, ihre Kühe auf der nahegelegenen Weide zu hüten.

Das Wetter war schön, die Kühe ließen sich das frische Gras schmecken und dösten wiederkäuend in der Sonne. Auf Strohhallen hatte ich mir ein Nest gebaut, las in meinen neuen Schulbüchern, betrachtete die Schönwetterwölkchen und träumte vor mich hin. Meine Kühe waren äußerst friedlich und so war es für mich ein Leichtes, sie am Abend in den Pferch zu treiben und den elektrischen Weidezaun einzuschalten. Das ging einige Tage so, meine neun Kühe und ich waren allmählich Freunde geworden. Ich war zufrieden mit mir und der Welt, vor allem auch, weil es doch für jeden Tag eine Mark und fünfzig Pfennig gab.

Eines Tages aber nahte das Unheil. Von Süden her näherte sich eine riesige Schafherde. Wie ein Meer kam die Herde auf uns zu. Blökende Schafe, Hundegebell, mittendrin der Schäfer mit seinem langen Schäferstock. So nicht, dachte ich mir, ich muss dem Schäfer zeigen, wer auf meine Weide das Sagen hat. Meine Kühe, die faul und wiederkäuend im Grad lagen, hatten von alledem nichts bemerkt.



Ich musste alle Tricks anwenden, um sie zum Aufstehen zu bewegen. Nur widerwillig erhoben sie sich, Kaum aber erblickten sie das Meer aus Schafen, das ihnen entgegenströmte, wurden sie unruhig, immer aggressiver und rannten schließlich der Schafherde entgegen. Wild und rücksichtslos mischten sie sich unter die Schafe. Diese rannten verängstigt durcheinander, blökten aufgeregt, die Hunde bellten, flitzten wild umher, der Schäfer drohte mir, fluchte und beschimpfte mich. Ein chaotisches Durcheinander! Was hatte ich da bloß angerichtet? Doch diszipliniert und wie ein Wunder zog die Schafherde weiter. Meine Kühe aber hatten sich in wahre Kampfstiere verwandelt, waren erregt und störrisch. Ich hatte keine Chance, sie am Abend in den Pferch zu treiben. Verängstigt und verzweifelt rannte ich zum Bauernhof, um Hilfe zu holen.

Am nächsten Morgen rief mich die Bäuerin zu sich. „Werner, du bringst heute dem Schäfer Schuppe das Mittagessen, der hat sein Schafspferch auf unserer Wiese am Wald aufgeschlagen.“ Jetzt bin ich verloren, so dachte ich, als ich mit dem großen Vesperkorb mutlos und niedergeschlagen lostrottete.



Der Schäfer würde mich ganz sicher wiedererkennen. Wahrscheinlich wird er mir mit seinem langen Schäferstock eins überbraten. Ich nahm alle möglichen Umwege, um das drohende Unheil hinauszuzögern. Besonders langsam voran ging es in einer Furche zwischen hohen Kartoffelstauden. Und plötzlich: Was war das? In der Furche lag ein neugeborenes Lämmchen, so klein, dass es nicht einmal stehen konnte.

Mit dem Schäfchen auf dem Arm lief ich so schnell ich konnte in Richtung Schäfer. Jetzt würde er mir nicht mehr drohen, hatte ich ihm doch sein Lämmchen gerettet. Gütig sah mich der Schäfer an, sagte Danke und nannte mich einen braven Jungen. Überglücklich und voller Freude trat ich den Heimweg an. Die Sonne strahlte durch die Bäume, so hell, wie ich sie noch nie gesehen hatte. Und ich war ganz sicher, das Lämmchen hatte der liebe Gott in die Furche gelegt.

*Aus den Erinnerungen von Werner Zimmermann*

## RATGEBER DIGITAL

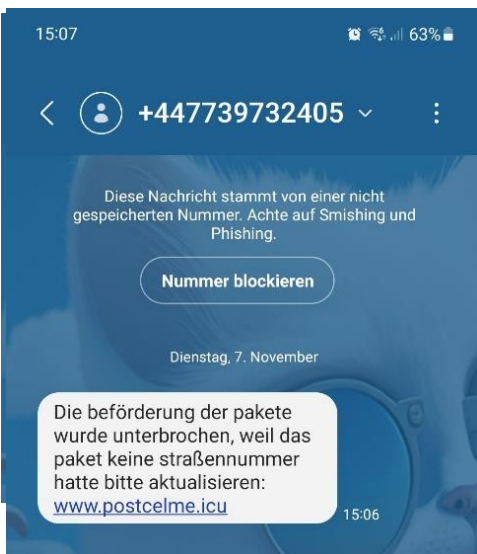
### Neue Betrugsmasche: Vorsicht vor SMS mit Paketankündigung

**W**arten wir nicht alle, vor allem in der Adventszeit, ständig auf ein Paket? Nachrichten vom Paketzulieferer DHL über den Lieferstatus sind üblich. Doch wer bei einer SMS nicht genau hinsieht, kann viel Geld verlieren. Diese **Betrüger-SMS kommen von angeblichen Paketdiensten**. Diese Betrugsform ist als "**Smishing**" bekannt: Die Kombination der Begriffe SMS und Phishing (Phishing bezeichnet bestimmte Betrugsversuche per E-Mail).

Haben Sie auch eine **SMS zur Sendungsverfolgung eines Paketes im Namen von FedEx, DHL, Deutsche Post, UPS, DPD oder Correos** bekommen? Oder haben Sie von unbekannten Absendern SMS-Nachrichten erhalten, dass Sprachnachrichten oder MMS für Sie hinterlassen wurden? Dann sollten Sie **auf keinen Fall den Link in der Nachricht anklicken**. Gerade für Android-Smartphones kann die SMS gefährlich sein, da sie einen **Banking-Trojaner im Gepäck** hat.

In der Nachricht heißt es oft: **"DHL: Bei der Zustellung Ihres Pakets ist ein Fehler aufgetreten. Um die Zustellung zu bestätigen, gehen Sie bitte auf: parcel-delivered.com". Der Empfänger soll immer auf einen Link tippen. Die Folge können schädliche Apps, Massen-SMS und Abfallen sein**. Mal sollen Zollgebühren bezahlt werden, mal fehlen Informationen für die Zustellung.

Haben Sie einmal auf den Link geklickt, werden Sie aufgefordert, eine **Applikation** zu installieren. **Öffnen Sie auf keinen Fall Links aus SMS unbekannter Herkunft!** Dabei handelt es sich um **Schadsoftware**, mit welcher der Betroffene um seine Daten und um sein Geld betrogen werden soll. **Haben Sie es doch gemacht, stimmen Sie keiner Installation einer neuen App zu (Beispiel DHL, siehe Bild)**. Erwarten Sie tatsächlich ein Paket, öffnen Sie die Internetseite des Paketdienstes in einem Browser und geben Sie dort die Sendungsnummer ein, um den Status zu prüfen. **Sie können sich auch mit einem Anruf oder per E-Mail beim Paket-Absender erkundigen, ob es Zustellprobleme gibt**.



Wenn Sie ein Android-Smartphone verwenden, **deaktivieren Sie die Möglichkeit, dass Apps aus unbekanntem Quellen installiert werden** dürfen. Öffnen Sie dafür die Einstellungen Ihres Geräts (meistens ein Zahnrad-Symbol) und geben Sie ins Suchfeld (Lupe-Symbol) unbekannt ein. Es sollte der Eintrag Unbekannte Apps installieren erscheinen. Tippen Sie ihn an.

Je nach Android-Version können Sie dann generell die Installation unbekannter Apps verbieten oder einzelnen Apps verbieten, weitere Apps aus unbekanntem Quellen zu installieren. **Bei iPhones sind standardmäßig nur Installationen aus dem App-Store von Apple möglich**, sofern man die Geräte nicht selbst manipuliert hat.



**Haben Sie einmal auf den Link geklickt, können Sie statt der Aufforderung der Installation einer Applikation auch auf eine Phishingseite landen.**

Diese Internetseite sieht oft aus wie die offizielle Seite des Paketdienstleisters. Und so gehen die Betrüger – hier am **Beispiel von DHL** - vor: Im Namen von DHL behaupten sie, dass Pakete nicht zugestellt werden können. **Für die erfolgreiche Zustellung solle man fehlende Daten eingeben, wie beispielsweise Anschriften oder Telefonnummern.**

Oder es wurden angeblich Pakete nicht ausreichend frankiert. **Für die Nachzahlung sei die Angabe von Bank- oder Kreditkarten notwendig.** Die Eingabe dieser sichere dann die schnelle Zustellung. Sonst kommt das Paket nicht an, sagen sie. Oft wird behauptet, man müsse, um sein Paket zu empfangen, Zoll- oder Portogebühren nachbezahlen.

**Die Empfänger sollen auf der Website, auf der sie dann landen, die vermeintlich fehlende Daten bzw. Bezahldaten eingeben.** Selbstverständlich müssen sie zuvor noch ihre Login-Daten und ihr Passwort eingeben, um sich als Empfänger der Pakete bzw. als DHL-Kunde zu verifizieren, somit landen auch diese Daten bei den Kriminellen. Am Ende werden alle empfangenen Daten für weitere Betrügereien missbraucht oder auch in Datenbanken gesammelt und verkauft. Haben sie sogar Login-Daten erhalten, die für mehrere Accounts gültig sind, haben die Betrüger gleich Zugang zu diesen.

Wenn Sie auf einer solchen Seite bereits persönliche Daten und/oder Zahlungsdaten eingegeben haben oder Ihr Gerät mit Schadsoftware infiziert sein sollte, dann rät das Landeskriminalamt **eine Anzeige bei der Polizei** zu erstatten. Außerdem sollten Sie Ihre Bank kontaktieren und eventuell Ihre **Karte sperren lassen**, den im schlimmsten Fall wird Ihr Konto leergeräumt.

Es ist wichtig sich der betrügerischen Methoden bewusst zu sein und stets wachsam zu bleiben. Das ist gar nicht so leicht, da Betrüger durch Sätze wie „Letzte Möglichkeit zur Abholung“ Zeitdruck erzeugen. Haken Sie daher lieber einmal zu viel nach, um sicher zu gehen, dass die SMS echt ist. **Antworten Sie nicht auf keinen Fall auf diese Betrüger-SMS, sondern löschen Sie sie!** Jede andere Reaktion zeigt, dass die Handynummer aktiv genutzt wird.

Die Rufnummer des SMS-Absenders kann gesperrt werden. Doch das schützt nicht vor weiteren ähnlichen Nachrichten, denn die Nummern wechseln ständig. Zudem können Sie in den Einstellungen Ihres Handys festlegen, dass Sie nur SMS von Ihren gespeicherten Kontakten erhalten. Achten Sie jedoch darauf, dass wichtige Rufnummern wie die Ihres Arztes oder Ihrer Bank eingespeichert sind. Geben Sie Ihre Rufnummer grundsätzlich nur dann weiter, wenn es wirklich erforderlich ist.

**Je häufiger Sie Ihre Rufnummer angeben, desto anfälliger sind Sie für Smishing-Angriffe.**



**DHL**

Laden Sie unsere Anwendung herunter, um Ihr Paket zu verfolgen

Download Applikation

Wie installiere ich es?

1. Wenn wir eine .apk-Datei heruntergeladen, wird uns die Anwendung, von der aus wir das tun, warnen, dass der Vorgang blockiert ist.
2. Am unteren Rand des Bildschirms sehen wir eine Warnung, die uns darauf hinweist, dass "Sie keine Anwendungen aus unbekanntem Quellen installieren können" und uns auffordert, die "Einstellungen" aufzurufen.
3. Innerhalb der Anwendung suchen wir den Abschnitt "Unbekannte Anwendungen installieren" und aktivieren das Kontrollkästchen.
4. Von diesem Moment an hat diese Anwendung Berechtigungen bei der Installation von externen Anwendungen.

*Hier das Beispiel einer gefälschten DHL-Seite.*

*Quelle: Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)*

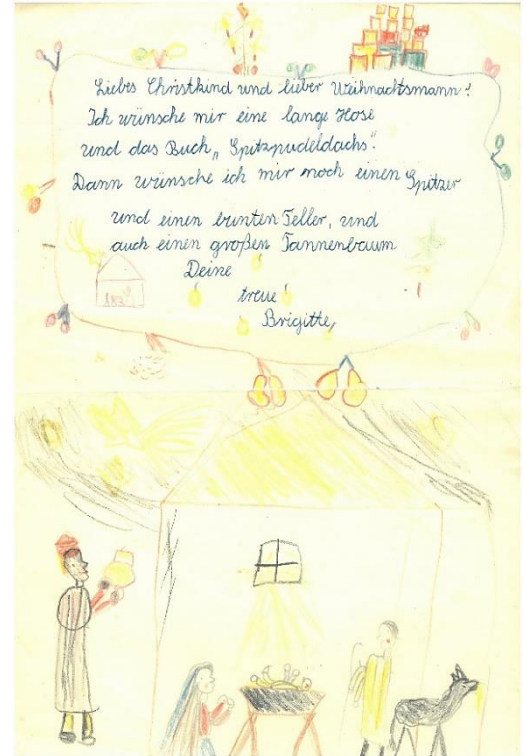
## LIEBER WEIHNACHTSMANN...

**W**ir alle kennen den Weihnachtsmann, der am Heiligen Abend die Geschenke bringt. Aber wissen Sie auch, wie die **Tradition der Briefe an den Weihnachtsmann** entstanden ist? Die Tradition der Briefe an den Weihnachtsmann ist relativ jung. Sie entstand im 19. Jahrhundert in den USA, wo der Weihnachtsmann als Santa Claus bekannt ist.

**Der erste bekannte Brief** an Santa Claus wurde **1871** von einem Mädchen namens Nettie verfasst, die sich eine Puppe, einen Hut und einen Schal wünschte. Die Briefe an Santa Claus wurden bald zu einem Massenphänomen, das von der Post, der Presse und der Werbung gefördert wurde. Die Kinder schrieben ihre Wunschzettel an Santa Claus und schickten sie an eine fiktive Adresse, zum Beispiel den Nordpol.

In Deutschland wurden die Weihnachtspostämter von der Deutschen Bundespost betrieben. Diese Tradition wird von der Deutschen Post AG fortgesetzt. Die **Weihnachtspostämter** wurden in den örtlichen Postfilialen von einigen kleineren Orten eingerichtet, deren Namen einen bestimmten sprachlichen Bezug zum Weihnachtsfest haben, zum Beispiel **Himmelfort, Himmelsthür, Engelskirchen oder Nikolausdorf**.

**Die Geschichte der Adresse in Himmelfort reicht bis ins Jahr 1984 zurück.** Damals schrieben zwei Kinder aus Berlin und Sachsen an den Weihnachtsmann nach Himmelfort. Eine Postmitarbeiterin wollte die Briefe nicht mit dem Vermerk "Empfänger unbekannt" zurückschicken. Deshalb beantwortete sie die Briefe selbst. Seitdem ist **Himmelfort die beliebteste Adresse vom Weihnachtsmann in Deutschland**.



Die Briefe an den Weihnachtsmann sind ein **schöner Brauch**, der die Vorfreude auf das Weihnachtsfest steigert. Die Kinder können dem Weihnachtsmann ihre Wünsche, aber auch ihre Sorgen und Nöte mitteilen. **Der Weihnachtsmann antwortet ihnen mit einem persönlichen Brief**, der ihnen Mut und Hoffnung macht.

Auch für die Erwachsenen sind die Briefe an den Weihnachtsmann eine Quelle der Freude und des

Staunens. Sie zeigen, wie die Kinder die Welt sehen und was sie sich vom Leben erhoffen. **Die Briefe an den Weihnachtsmann sind ein Zeugnis der Liebe, der Fantasie und der Unschuld der Kinder.**

**BOB wünscht allen Lesern eine schöne Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!**

Bilder: Brigitte Nuhn

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Zitronenrisotto

#### Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tasse Risottoreis
- 1 Tasse Weißwein (Bedarf)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tüte Zitronen-Butter-Soße (Fertigprodukt)
- 1 Handvoll klein geschnittene Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll TK-Erbsen oder  
klein geschnittene Kaiserschoten
- Olivenöl, Pfeffer, Salz




#### Zubereitung:

Zitrone abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Risottoreis zugeben, kurz im Öl glasig werden lassen. Mit Weißwein (Bedarf) und Gemüsebrühe ablöschen, auf kleiner Flamme köcheln lassen, ständig umrühren. Falls notwendig, noch Wasser zufügen. Wenn der Reis fast gar ist, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Soßenpulver, Erbsen und Frühlingszwiebeln unterheben, ggf. mit Wasser auf die richtige Konsistenz einstellen. Noch 5 Minuten ziehen lassen, mit Pfeffer und Salz würzen.

**Tip: Dazu passt Lachs, geräuchert, gebraten oder gedünstet, und natürlich ein grüner Salat. Guten Appetit!**

Rezept und Bild: Dr. Margit Führes



**Weihnachten bringt Licht und Freude,  
es erinnert die Menschen an Liebe und Frieden  
und füllt das Herz mit Hoffnung.**

**Der Seniorenbeirat Bruchköbel und das Seniorenreferat  
wünschen allen Lesern zum Weihnachtsfest  
besinnliche, friedvolle und harmonische Stunden  
und ein erfolgreiches neues Jahr 2024**



## ANGEBOTE IM DEZEMBER

	<b>Was?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wo?</b>
05.12.	<b>Sitz-Yoga</b>	9.30-10.30 Uhr	Stadthaus
05.12.	<b>Gedächtnistraining</b>	10.45-12 Uhr	Stadthaus
08.12.	<b>Infostand Seniorenbeirat</b>	10-11 Uhr	Wochenmarkt
10.12.	<b>Adventsfeier</b>	14-17 Uhr	Stadthaus
12.12.	<b>Seniorenbeiratssitzung</b>	ab 10 Uhr	Stadthaus
13.12.	<b>Café Digital</b>	14.30-16 Uhr	Artrium
12.12.	<b>Sitz-Yoga</b>	9.30-10.30 Uhr	Stadthaus
12.12.	<b>Gedächtnistraining</b>	10.45-12 Uhr	Stadthaus
21.12.	<b>Schutzfrau vor Ort + Sicherheitsbeauftragter</b>	16-18 Uhr	Stadthaus (Bürgersprechstunde)



### wöchentlich

<b>Mo+Fr</b>	<b>Café Barrierefrei</b>	15-17 Uhr	Artrium
<b>Mi</b>	<b>Strickgruppe</b>	10-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
<b>Mi</b>	<b>Englischkurse</b>	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
<b>Fr</b>	<b>Englischkurse</b>	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
<b>Mo</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	9-10.45 Uhr	Artrium
<b>Di</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	14-15.00 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Malgruppe</b>	9-12.30 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
<b>Do</b>	<b>Kalligraphie-Kurs</b>	19.00-21.15 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Skatgruppe</b>	13-17 Uhr	Artrium
<b>Fr</b>	<b>Rommé-Club</b>	17.30-22 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6

Für detaillierte Informationen: Tel.: 06181-975 815, E-Mail: [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de)

Hier noch eine Auflistung der **Termine des Seniorenbeirates für 2024**. Im Rahmen der aufsuchenden Seniorenarbeit ist der Seniorenbeirat einmal im Monat mit einem Infostand auf dem Wochenmarkt.

### Termine 2024 – Sitzungen Seniorenbeirat:

09.01., 13.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.06., 09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.

### Termine 2024 - Infostand:

05.01., 09.02., 08.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07., 09.08., 06.09., 11.10., 08.11., 06.12.