

In unregelmäßigen Abständen informiert der Seniorenbeirat in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro über Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um den aktiven Ruhestand. Es wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Seniorenbeirat plant eine Vortragsreihe über „Wohnen und Leben im Alter“

Wie wollen Sie als **älterer Mensch in Zukunft wohnen und leben**? In den eigenen vier Wänden, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Seniorenhaus? **Diese Frage** haben sich sicherlich schon viele von uns gestellt. Und trotzdem **trifft es die meisten unvorbereitet**, wenn sich die Lebensumstände im Alter plötzlich ändern.

Dabei gibt es einige Möglichkeiten, sich hierauf vorzubereiten, aber nicht überall ist auch jede Möglichkeit gegeben. Und **nicht jeder Mensch bringt für ein Leben im Alter die gleichen finanziellen oder gesundheitlichen Voraussetzungen mit**, nicht jeder ist in der Lage, in allen Belangen für sich zu sorgen und nicht jeder kann sich in eine neue Wohnform einfinden.



Welche Möglichkeiten gibt es, um sich auf ein Leben im Alter in Bruchköbel oder in der näheren Umgebung vorzubereiten? **Der Seniorenbeirat in Bruchköbel versucht auf einige dieser Fragen im Rahmen einer kleinen Vortragsreihe Antworten oder Ansätze für Antworten zu finden.**

Der erste Vortrag findet am 9. März um 15:30 Uhr im Stadtverordnetensaal des Stadthauses in Bruchköbel statt. Weitere Vorträge sind am 20. April und am 1. Juni jeweils um 16:30 Uhr geplant. In den Vorträgen werden Themen zum „Wohnen und Leben im Alter“ in und um Bruchköbel behandelt: Welche altersgerechten und gemeinschaftlichen Wohnformen gibt es, welche Unterstützung und Beratung können hilfsbedürftige Personen oder deren Angehörigen wo abrufen. Die weiteren Vorträge gehen mehr auf einige Möglichkeiten in der Umgebung von Bruchköbel ein.

Vortragsreihe im Stadtverordnetensaal des Stadthauses in Bruchköbel im Überblick:

9. März 2026 ,15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Wohnen und Leben im Alter - Teil 1: „**Pflegeleistungen**“

Referentin: Petra Simon, Pflegestützpunkt Main-Kinzig-Kreis

20. April 2026 ,16:30Uhr – 18:00 Uhr

Wohnen und Leben im Alter - Teil 2: „**Gemeinschaftliche Wohnformen**“

Referentin: Irmhild Neidhardt, Netzwerk Wohnen Spessart/MKK

1. Juni 2026 ,16:30Uhr – 18:00 Uhr

Wohnen und Leben im Alter - Teil 3: „**Hilfsmittel für ein eigenständiges Leben zu Hause**“

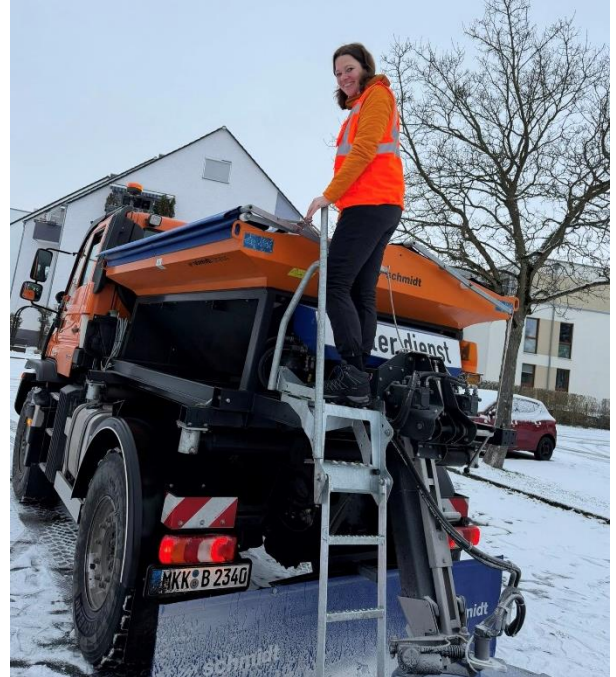
Referentin: Petra Simon, Pflegestützpunkt Main-Kinzig-Kreis

Interessierte werden gebeten, sich verbindlich per E-Mail unter seniorenreferat@bruchkoebel.de anzumelden. Fragen beantwortet das Seniorenbüro unter 06181-975815.

NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe BOB-Leserinnen und Leser, so viel Schnee wie in diesem Januar, ist seit Jahren nicht mehr bei uns gefallen. Der **Winterdienst unseres Bauhofes** war an vielen Tagen sehr beschäftigt. **Wenn andere noch schlafen, sind sie schon im Einsatz** und sorgen bei Schnee und Eis für sichere Straßen und Wege.

Ich habe einen Wintereinsatz mit dem großen Streufahrzeug begleitet und konnte hautnah miterleben, was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Winterdienst leisten. **Dafür gebührt ihnen ein großer Dank!** Und ich bin froh, dass die Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger diese Arbeit ebenfalls wertzuschätzen weiß. Dass insbesondere bei andauerndem Schneefall nicht alle Straßen immer gänzlich von Schnee befreit sein können, verstehen zum Glück die allermeisten.



Anfang des Jahres **erlebten knapp 450 Zuschauer im Stadthaus ein fulminantes Neujahrskonzert** mit der Neuen Philharmonie Frankfurt unter dem Titel „Wenn der weiße Flieder wieder blüht“. Mit einigen Magistratsmitgliedern und Stadtverordneten durfte ich auch dabei sein. Es war ein rundum gelungener Abend,

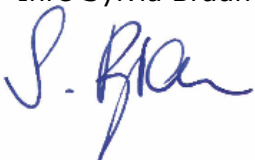
der vom **Kulturring in Kooperation mit der Stadt** ermöglicht worden ist. Und auch dem Orchester hat es in Bruchköbel gefallen, so dass einer **Neuaufgabe in 2027** nichts im Wege steht. Ein Termin steht auch schon fest, **das nächste Neujahrskonzert findet am 16. Januar 2027 statt.**

Im Stadthaus werfen anstehende Ereignisse ihre Schatten voraus: Das Team unseres Wahlamtes bereitet seit Wochen die **Kommunalwahl** vor, die **am 15. März 2026** stattfindet. Dann können die wahlberechtigten Bruchköbelerinnen und Bruchköbeler über die **Zusammensetzung der nächsten Stadtverordnetenversammlung, des neuen Ausländerbeirats sowie des Kreistages entscheiden.** Um den Bruchköbeler Parteien die Möglichkeit zu geben, sich und ihr Programm vorzustellen, **veranstaltet die Stadt am 26. Februar 2026 eine Podiumsdiskussion.** Dort können Sie die Spitzenkandidaten der fünf Parteien, die sich zur Wahl gestellt haben, live erleben.

Aber jetzt feiern wir erstmal Fasching mit den vielen zahlreichen Veranstaltungen unserer Vereine!

Herzliche Grüße

Ihre Sylvia Braun



Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL AKTUELL

Soziale Dienste Bruchköbel – es sind noch Plätze frei

Was ist eigentlich Tagespflege? Die **Tagespflege ist ein Angebot für ältere Menschen**, die tagsüber Unterstützung, Abwechslung und Gesellschaft möchten, aber weiterhin zu Hause wohnen. **Die Gäste verbringen ein oder mehrere Tage pro Woche in der Tagespflege und kehren am Nachmittag oder Abend wieder nach Hause zurück.**

Vor Ort gibt es gemeinsame Mahlzeiten, Betreuung durch Fachpersonal und verschiedene Angebote wie Bewegung, Gedächtnistraining, Gespräche oder kreative Aktivitäten. **Für viele bedeutet das mehr Struktur im Alltag und soziale Kontakte.** Angehörige werden gleichzeitig entlastet und gewinnen Zeit für sich, den Beruf oder andere Verpflichtungen.

In unserer städtischen Tagespflege sind derzeit noch Plätze verfügbar.

Das Angebot kann von Menschen mit Pflegegrad genutzt werden, **die Pflegekassen übernehmen den Großteil der Kosten.** Vielleicht kennen Sie auch jemanden in Ihrem Umfeld, für den unsere Tagespflege eine Unterstützung und Bereicherung im Alltag sein könnte. In diesem Fall würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns weiterempfehlen.

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, sich unverbindlich zu informieren oder die Tagespflege kennenzulernen. **Wir bieten einen kostenlosen, unverbindlichen Schnuppertag an.** Weitere Informationen zu freien Plätzen, Ablauf und Kosten erhalten Sie bei Diana Kraus oder Annika Wilken unter tagespflege@bruchkoebel.de oder 06181/709090.



BRUCHKÖBEL AKTUELL

Reha-Sport Bruchköbel e.V. - Spende an LaLeLu e.V.

Die **Weihnachtsspenden Aktion des Reha-Sport Bruchköbel e.V.** erfolgte im Jahr 2025 zu Gunsten des **Vereins LaLeLu e.V in Roßdorf.**

Am 16.01.2026 konnte sich nun der Vorstand des LaLeLu e.V. über eine Summe von stolzen EUR 380,00 freuen, die engagierten Kursteilnehmer des Reha-Sport Bruchköbel e.V. in der Vorweihnachtszeit mit Freude gespendet haben.

An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank an alle fleißigen Spender.



BRUCHKÖBEL AKTUELL

Stadt Bruchköbel: Bei Stromausfall Leuchttürme als Anlaufstellen

Ein länger andauernder großflächiger Stromausfall kann durch extreme Wetterereignisse, technische Störungen oder andere unvorhersehbare Ereignisse verursacht werden, wie aktuelle Beispiele zeigen. Auch wenn solche Situationen in Deutschland selten sind, ist eine **gute Vorbereitung für Bevölkerung und Verwaltung wichtig**.

Für diese Fälle hat die Stadt Bruchköbel gemeinsam mit der Feuerwehr vorgesorgt. Bei einem größeren oder länger andauernden Stromausfall werden sogenannte Leuchttürme eingerichtet. Als Leuchttürme dienen: Alle Feuerwehrhäuser im Stadtgebiet Bruchköbel und zusätzlich das Stadthaus, das mit einem Feuerwehrfahrzeug besetzt wird.

Diese Leuchttürme sind zentrale Anlauf- und Informationsstellen für die Bevölkerung. Dort erhalten Bürgerinnen und Bürger wichtige Informationen, können Anliegen vorbringen und bei Bedarf Unterstützung erhalten, insbesondere dann, wenn Telefon oder Internet nicht mehr zur Verfügung stehen.

Denn ein Stromausfall kann weitreichende Auswirkungen haben. Neben dem Ausfall von Licht, Heizung und Warmwasser können auch Telefon- und Mobilfunknetze, Internetverbindungen, bargeldlose Zahlungssysteme sowie Teile der Versorgung beeinträchtigt sein. Informationen sind dann nicht mehr jederzeit digital verfügbar.



Die Stadt Bruchköbel empfiehlt allen Bürgerinnen und Bürgern, sich zusätzlich selbst auf einen Stromausfall vorzubereiten. Dazu gehören unter anderem Taschenlampen, Batterien, ein batteriebetriebenes Radio, Trinkwasser, haltbare Lebensmittel, warme Kleidung sowie eine kleine Hausapotheke. **Auch Nachbarschaftshilfe spielt eine wichtige Rolle, insbesondere für ältere oder hilfsbedürftige Menschen.**

Mit der Kombination aus städtischer Vorsorge und persönlicher Vorbereitung kann eine solche Situation gemeinsam sicher bewältigt werden. Bürgermeisterin Sylvia Braun betont: „Stadt und Feuerwehr sind gut vorbereitet. Sollten solche schwierigen Situationen eintreten, gilt es vor allem, ruhig und besonnen zu bleiben und zu handeln. Auch dafür ist die Stadt Bruchköbel gut aufgestellt.“

Personen, die auf eine elektrisch betriebene Heimbeatmung oder andere lebensnotwendige medizinische Geräte angewiesen sind, werden dringend gebeten, sich vorsorglich bei der Feuerwehr Bruchköbel zu melden. Die Meldung ist möglich: per E-Mail an feuerwehr@bruchkoebel.de, telefonisch unter 06181 / 975-817.



Ebenso wichtig: Bitte informieren Sie die Feuerwehr der Stadt Bruchköbel auch, wenn die Heimbeatmung oder das entsprechende medizinische Gerät nicht mehr benötigt wird, damit die hinterlegten Daten aktuell gehalten werden können. Alle Angaben dienen ausschließlich der Einsatz- und Notfallplanung, um im Ernstfall schnell und gezielt helfen zu können.

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) informiert in einem **Erklärfilm** darüber, wie Bürgerinnen und Bürger sich auf einen Stromausfall vorbereiten und im Ernstfall richtig verhalten können. Das Video ist **online abrufbar unter: <https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Videos/DE/Warnung-Vorsorge/youtube-erklaerfilm-stromausfall.html>**

Im Falle einer Krise oder Notsituation gut vorbereitet sein: Wie das aussehen kann, darüber informiert **der neue Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“** des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Das Amt für Gesundheit und Gefahrenabwehr des Main-Kinzig-Kreises empfiehlt, sich den Ratgeber herunterzuladen. Er enthält Handlungsempfehlungen für unterschiedliche Notsituationen und ist **online erhältlich unter: https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile&v=32**

Ausländerbeiratswahl in Bruchköbel

Die Hessische Landesregierung hat durch Verordnung vom 23. Mai 2025 (GVBl. 2025 Nr. 30) den Tag der **Wahl der Ausländerbeiräte** auf den **15. März 2026** festgesetzt. An diesem Tag findet auch die Wahl der Gemeindevertretungen, Kreistage und Ortsbeiräte statt.

Ausländerbeiräte werden in den Gemeinden gewählt, in denen mehr als 1.000 ausländische Einwohnerinnen und Einwohner gemeldet sind und die keine Integrationskommission gebildet haben.



Die Wahlperiode des Ausländerbeirats beträgt fünf Jahre. Die Zahl der zu wählenden Vertreterinnen und Vertreter liegt zwischen 3 und 37, **in Bruchköbel besteht der Ausländerbeirat aus 5 Mitgliedern.**

Gewählt wird nach den gleichen Grundsätzen wie bei den allgemeinen Kommunalwahlen mit der Besonderheit, dass nur ausländische Einwohnerinnen und Einwohner, auch Unionsbürgerinnen und Unionsbürger, nicht aber deutsch-ausländische Doppelstaaterinnen und Doppelstaater, wahlberechtigt sind.

Die Wahl ist von großer Bedeutung, weil der Ausländerbeirat eine zentrale Rolle dabei spielt, die Anliegen und Perspektiven der ausländischen Bevölkerung in die kommunalpolitische Arbeit einzubringen. **Eine starke Wahlbeteiligung** stärkt zudem die Legitimation des Gremiums und **zeigt, dass die ausländischen Einwohnerinnen und Einwohner aktiv an der Gestaltung ihres Lebensumfelds mitwirken möchten.**

In Bruchköbel stellen sich am 15. März 2026 neun Bewerberinnen und Bewerber zur Wahl für den Ausländerbeirat.

Quelle: <https://wahlen.hessen.de>

Herausgeber: Stadt Bruchköbel • Hauptstraße 32 • 63486 Bruchköbel
Redaktion: Seniorenbeirat (seniorenbeirat@bruchkoebel.de) und Seniorenbüro (seniorenreferat@bruchkoebel.de)

BRUCHKÖBEL AKTUELL

Sonderveranstaltung „C@fé Digital“: Über 60 Teilnehmende informierten sich über Datenschutz und digitale Selbstbestimmung

Großer Andrang zum Jahresauftakt: Mit einer beeindruckenden Resonanz ist die erste digitale **Sonderveranstaltung** am 22. Januar im Stadtverordnetensaal des Stadthauses Bruchköbel unter dem Motto **„Meine Daten, meine Regeln: Apps, Datenschutz und Berechtigungen“** gestartet.

Mehr als 60 Interessierte folgten der Einladung des Referenten Ralf Dilthey – ein deutliches Zeichen dafür, wie sehr das Thema digitale Sicherheit die Menschen bewegt. In einem **einstündigen Vortrag** wurde auf **verständliche und praxisnahe Weise** vermittelt, wie Apps im Alltag mit persönlichen Daten umgehen, welche Berechtigungen sie tatsächlich benötigen und an welchen Stellen Nutzerinnen und Nutzer genauer hinschauen sollten. **Dabei ging es nicht nur um technische Hintergründe, sondern vor allem um die Frage, wie jede und jeder Einzelne die eigene digitale Privatsphäre aktiv schützen kann.**



Besonderes Augenmerk lag auf den Rechten der Verbraucherinnen und Verbraucher: Welche Daten dürfen Unternehmen erheben, wie lassen sich Berechtigungen sinnvoll verwalten und welche Schritte helfen, die eigene digitale Spur zu verkleinern.

Die Teilnehmenden erhielten zahlreiche praktische Tipps über den bewussten Umgang mit App-Berechtigungen bis hin zu hilfreichen Einstellungen. Mit diesem erfolgreichen Auftakt setzt das Team rund um C@fé Digital ein klares Zeichen für **mehr digitale Aufklärung. Weitere Veranstaltungen zu verwandten Themen sind bereits in Planung** und sollen das Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit persönlichen Daten weiter stärken.

Das Café Digital findet jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16 Uhr im Artrium Bruchköbel, Innerer Ring 1, statt. **Der nächste Termin ist am 11. Februar mit einem kurzen Impulsvortrag über „Einkaufs-Apps“.**

Seniorenfastnacht der KAB Bruchköbel



Die traditionelle Seniorenfastnacht findet am Samstag, 14.02.2026 ab 14:31 Uhr im Haus Shalom der Kirchengemeinde St. Familia (Riedstr. 5, 63486 Bruchköbel) statt. Wie gewohnt gibt es ab 14.31 Uhr Kaffee und Kuchen. Um 15.11 Uhr beginnt dann das bunte Programm mit Gesang, Büttenreden, Tanz und Live-Musik.

Der Eintritt ist frei. Behindertengerechter Zugang ist gewährleistet. Näheres entnehmen Sie auf der Homepage der KAB: <https://kab-bruchkoebel.de/>

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Gefüllte Süßkartoffel

Zutaten

400 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 EL Tomatenmark
3 EL BBQ Sauce
150 g Cheddar gerieben
1 Avocado
1/2 Limette
150 g Kirschtomaten
1 TL Paprika edelsüß
5 EL Öl
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Anschließend auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen, mit etwa vier Esslöffeln Öl bestreichen und leicht salzen. Die vorbereiteten Süßkartoffeln im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für etwa 40–50 Minuten backen, bis sie weich sind.

Während die Süßkartoffeln garen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Den Mais ebenfalls abtropfen lassen. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und das Rinderhackfleisch kräftig anbraten. Sobald es Farbe angenommen hat, die Zwiebelwürfel hinzufügen und eine Minute mitbraten. Dann Knoblauch, Tomatenmark und die Gewürze einrühren und kurz anrösten, damit sich die Aromen entfalten. Nun 100 ml Wasser, Mais, Bohnen sowie die BBQ-Sauce dazugeben und alles bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Für die Avocadocreme das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen, in einen Teller geben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

Sind die Süßkartoffeln fertig, längs aufschneiden und das aromatische Hackfleisch darauf verteilen. Mit Cheddar bestreuen, jeweils ein bis zwei Teelöffel der Avocadocreme daraufsetzen und zum Schluss mit den frischen Kirschtomaten garnieren. **Guten Appetit!**

Tipp: Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat mit Limetten-Dressing oder einem leichten Joghurt-Dip. **Für eine fleischlose Alternative kann man statt Rinderhack veganes Hack aus Erbsen- oder Sojaprotein verwenden.**

Text und Bild: Seniorenreferat

ANGEBOTE IM FEBRUAR

	Was?	Wann?	Wo?
06.02.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
06.02.	Sprechstunde Seniorenbeirat*	11-12 Uhr	Stadthaus (Büro 14)
10.02.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
11.02.	C@fé Digital	14.30-16 Uhr	Artrium
23.02.	Bingo	ab 15.45 Uhr	AWO
22.02.	Reise Café	14.30-16 Uhr	Artrium
06.03.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
06.03.	Sprechstunde Seniorenbeirat*	11-12 Uhr	Stadthaus (Büro 14)
09.03.	Vortrag „Leben im Alter-Teil 1“ – Pflegeleistungen -	15.30-17 Uhr	Stadthaus
10.03.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
11.03.	C@fé Digital	14.30-16 Uhr	Artrium

Wöchentlich

Mo	Yoga im Sitzen	11-12 Uhr	Artrium
Mo	Französisch (Anfänger mit Vorkenntnissen)	10.15-11.45 Uhr	Stadtcafé
Di	Yoga im Sitzen	9.30-10.30 Uhr	Artrium
Di	Gedächtniskurs	10.45-12.00 Uhr	Artrium
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15.00 Uhr	Artrium
Mi	Strickgruppe	10-12 Uhr	Artrium
Do	Malgruppe	9-12.30 Uhr	Artrium
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr	Artrium
Fr	Rommé-Club	17.30-22 Uhr	Artrium

*= nach telefonischer Voranmeldung

Seniorenreferat Bruchköbel, Tel.: 06181-975 815, E-Mail: seniorenreferat@bruchkoebel.de

Notrufnummer Polizei: 110

Notrufnummer DRK / Feuerwehr: 112

Krankentransport: 06051-19222

Zahnärztlicher Notdienst: 01805-607011

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: Bruchköbel 06181-75858 (bundesweit: 116 117)

Apothekennotdienst: <https://apotheken.de> (PLZ im Suchfeld eingeben)

Störfallnummer Main Kinzig (Strom, Gas, Wasser) - Notdienst: 06051-884040

