

*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.*

## Sommerfest der Senioren

**I**m Rahmen der Aktion „Sommer auf dem Freien Platz“ lädt der Seniorenbeirat alle Seniorinnen und Senioren **am 21. August** herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag ein. **Zwischen 15 und 18 Uhr** erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm:

**Kulinarische Genüsse:** Die Landfrauen servieren duftenden Kaffee und hausgemachten Kuchen. Eine Gelegenheit, sich bei angenehmer Atmosphäre auszutauschen und zu entspannen.

**Weinverkostung:** Der Seniorenbeirat präsentiert erlesene Weine. Ein idealer Anlass, um mit anderen Senioren anzustoßen und ins Gespräch zu kommen.



**Informationsstände:** Die AWO Bruchköbel und die Sozialen Dienste informieren über ihre Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten. Hier können sich die Gäste über vielfältige Themen austauschen. Selbstverständlich stehen auch die Mitglieder des Seniorenbeirates mit einem Infostand für einen netten Austausch zur Verfügung.

Auch die Schutzfrau vor Ort Frau Rübmann wird gemeinsam mit Herrn Waag und dem Sicherheitsberater für Senioren Herrn Schädel von 15 bis 17 Uhr allen Bürgerinnen und Bürger mit Informationsmaterial und Beratung zur Verfügung stehen.

Für **musikalische Unterhaltung** und beste Stimmung wird der „**Neuberger Schlawiener**“ sorgen. Der Musiker spielt seit diesem Jahr beim Bruchköbeler Seniorentanz und begeistert mit seiner Musikauswahl alle Besucherinnen und Besucher. Ob zum Tanzen oder wie hier beim Fest einfach zum Zuhören – gute Musik verbindet und mitsingen ist ausdrücklich erwünscht.

Die warmen Sonnenstrahlen tauchen den Freien Platz in ein sanftes Licht, während sich die Seniorinnen und Senioren versammeln. Die Stimmung ist fröhlich und entspannt – ein perfekter Ort, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Mit diesem Ausblick hofft der Seniorenbeirat zahlreiche Besucherinnen und Besucher auf dem Fest begrüßen zu können und freut sich auf ein harmonisches und lustiges Miteinander.

**Merken Sie sich den Termin vor** – es wird sich lohnen, zusammen mit Gleichaltrigen einen Nachmittag in bester Sommerlaune verbringen zu können.

## NEUES AUS DEM STADTHAUS

**L**iebe BOB-Leserinnen und -Leser, im Juni war der große Saal im Stadthaus wieder Kulisse für den beliebten Seniorentanz. Ich freue mich immer wieder, wenn gerade solche Veranstaltungen zeigen, wie unser Stadthaus von vielen Menschen genutzt wird und unser Stadtleben bereichern und verschönern.

Es ist toll zusehen, was das Seniorenreferat gemeinsam mit den Landfrauen Bruchköbel bei diesen Seniorentänzen auf die Beine stellt. Gerade in einer Zeit, in der verstärkt von Vereinsamung insbesondere von älteren Menschen die Rede ist, ist es wichtig, mit solchen Veranstaltungen einen Rahmen zu bieten, um zusammen zu kommen und gemeinsam Freude zu erleben. **Mit dem umfangreichen Programm des Seniorenreferats und der Gemeinwesenarbeit sowie dem engagierten Seniorenbeirat sehe ich uns als Stadt Bruchköbel hier gut aufgestellt.**

Auch mit dem Programm **Sommer auf dem Freien Platz** wollen wir Jung und Alt die Gelegenheit bieten, Gemeinschaft zu erfahren, zusammen zu feiern oder einfach nur entspannt den Sommer zu genießen. **Schauen Sie doch mal vorbei**, wenn im Juli die bunten Sommermöbel wieder den Freien Platz verschönern. Ob freitags beim Marktcafé, donnerstags beim Eventtag mit mobiler Cocktailbar, bei Snacks und Getränken aus der Genuss-Vitrine des Schokolädchens (am 24. Juli) oder beim Weinfest des Lions Clubs (19. Und 20.07): **Der Besuch unserer schönen Innenstadt lohnt sich.**



Außerdem möchte ich Sie noch zu meiner **diesjährigen Sommertour** einladen. **Ich besuche wieder alle Stadtteile**, um mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. Den Start macht in diesem Jahr Butterstadt, dort komme ich am Mittwoch, 3. Juli, ins Dorfgemeinschaftshaus. **Bei allen Terminen bin ich jeweils von 18.30 bis 20 Uhr vor Ort.** Das Foto zeigt den Tourtermin 2023 in Oberissigheim.

Am Mittwoch, 10. Juli, bin ich am Alten Rathaus in Roßdorf, am Mittwoch, 17. Juli, am Brunnen vor der Kirche in Oberissigheim. Am Mittwoch, 24. Juli, packe ich die bunten Sommermöbel auf dem Freien Platz aus und freue mich dort über gute Gespräche. Und am 27. August ist der Abschluss meiner Sommertour bei der Feuerwehr in Niederissigheim.

Ich freue mich, wenn auch Sie vorbeischauen!

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin

## BRUCHKÖBEL FRÜHER

**M**it dem Leitspruch „Zurück in die Vergangenheit“ feierten **12 „Kindergartenkinder vom Jahrgang 1944/1945“** kürzlich das **75-jährige Jubiläum** zum Einzug im Frühjahr 1949 in den **evangelischen Kindergarten in Bruchköbel**.

Pfarrer Holger Seibert begrüßte die Teilnehmer im Kirchgarten und zog mit ihnen zu einer Andacht in die Jakobuskirche ein, die mit zwei fröhlichen Liedern und einem Gebet endete. **Mit herzlichem Dank an Pfarrer Siebert übergaben die Teilnehmer eine Spende für den Kindergarten „Regenbogen“.**

In fröhlicher Runde wurde die Feier im Café/Eissalon „Venezia“ fortgesetzt und den Organisatoren Hans-Ludwig Wilhelmi und Klaus-Deiter Ermold ein besonderes Lob ausgesprochen.



## BRUCHKÖBEL AKTUELL

### Reha-Sport Bruchköbel feiert 10-jähriges Vereinsbestehen

„Jede lange Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt“ (Laotse). Das aus den ersten Schritten mittlerweile ganz viele geworden sind, kann der **seit 2014 bestehende** und somit endgültig den Kinderschuhen entwachsene **Reha-Sport Verein mit Schwerpunkt Orthopädie** mit Stolz und Freude behaupten. „Wir sind dankbar für die Treue unserer Mitglieder, Freunde und Wegbegleiter und die stetig wachsende Gemeinschaft, die den Verein über die Jahre hinweg geprägt und getragen haben“, so Vorstandsvorsitzende Anette Claus.

Eine Dekade voller Motivation, Engagement und Herausforderungen feiert der Verein zum 10-jährigen Vereinsjubiläum und **Tag der offenen Tür**.



**Wann: Sonntag, den 07.07.2024 ab 13:00 Uhr**

**Wo: Reha-Sport Bruchköbel e.V., Ev. Gemeindehaus HU-Mittelbuchen  
Alte Rathausstraße 29, 63454 Hanau**

Die Einladung richtet sich selbstverständlich auch an alle neugierigen Reha-Sport- und Bewegungsfreudige sowie alle Gesundheitsorientierte in und um Bruchköbel und bietet an diesem besonderen **Tag der offenen Tür** neben der Festveranstaltung, dem **regen Austausch** und den **kulinarischen Köstlichkeiten** auch **kostenlose sportliche Schnupper- und Mitmach-Aktivitäten**:

13:30 Uhr	Begrüßung
ab 14:00 Uhr	Kaffee und Kuchen
15:00 Uhr	Nordic Walking zum Kennenlernen
16:00 Uhr	Aerial Relax & Stretch zum Kennenlernen
17:00 Uhr	(Hocker-)Gymnastik zum Kennenlernen



Informationen rund um das gesamte Fest- bzw. Bewegungsprogramm erhalten Interessierte unter [vorstand@reha-sport-bruchkoebel.de](mailto:vorstand@reha-sport-bruchkoebel.de) oder telefonisch bei Anette Claus (mobil 0178-3311338) und Ellen Rauber (mobil 0151-14330380)

### Sitzung des Seniorenbeirates im Juli

Der Seniorenbeirat lädt alle Interessierte ein, an der **öffentlichen Sitzung im Juli** teilzunehmen. Diese findet nicht wie gewohnt an einem Dienstag statt, sondern diesmal an einem Donnerstag, und zwar **am 11. Juli**.

**Für die nächste Amtszeit werden noch ehrenamtliche Beiräte gesucht.** Dies ist die letzte Gelegenheit, sich ein Bild von der Arbeit im Vorstand zu machen, bevor die **Bewerbungsfrist (17. August)** für einen Sitz im Seniorenbeirat abläuft.

## BRUCHKÖBEL AKTUELL NEUE KURSE STARTEN IM JULI

**Gedächtniskurs** - „Wer rastet, der rostet“, dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Dieser Kurs regt mit seinem Übungsprogramm nicht nur das Denken und die Fantasie an, sondern vertieft gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Auf spielerische Art und Weise können Sie Ihr Gedächtnis verbessern, sich anregen lassen und im Gedankenaustausch Neues erfahren. In stressfreier Atmosphäre werden Ihre geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt. Auf angenehme Art und Weise trainieren Sie dabei ebenso Ihre Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Wortfindung sowie Wahrnehmung und Formulierungs-fähigkeit.

Der **Gedächtniskurs** mit Sabine Christof startet am 9. Juli 2024 und findet **dienstags von 10.45-12 Uhr im Stadthaus Bruchköbel** statt. Die Kursgebühr für 10 Unterrichtstage beträgt 60 Euro pro Person.



**Yoga auf dem Stuhl** – das Kursangebot ist unabhängig vom Fitnesszustand der Teilnehmenden und auch bei Bewegungs-einschränkungen möglich. Die Übungen verhelfen zu mehr Energie, Beweglichkeit und Kraft. Die Koordination wird verbessert und das Bewusstsein geschult. Körper und Geist wird mehr Beachtung geschenkt. Durch entspannende Atemübungen sowie Fantasiereisen kommt man im Hier und Jetzt an und findet Abstand vom Alltag.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird bis zu zwei Mal im Jahr bezuschusst. Alle, die Lust haben, sich in der Gruppe zu bewegen sind herzlich willkommen. Nur mitmachen zählt.

Der **Yoga-Kurs** mit Frau Sabine Christof startet am 9. Juli 2024 und **findet dienstags von 9.30-10.30 Uhr im Artrium Bruchköbel, Innerer Ring 1, statt**. Die Kursgebühr für 10 Kurstage beträgt 60 Euro pro Person.

## 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 11. September zahlreich wiederzusehen.** Wir treffen uns wie gewohnt von 14.30 bis 16 Uhr im Artrium. Bis dahin wünschen wir allen einen schönen Sommer, bleiben Sie gesund und neugierig!

### Ihr Café Digital Team

## RATGEBER BETRUGSFALLE

### Warnung vor falschen Amazon- und PayPal-Anrufen

**V**erbraucherinnen und Verbraucher berichten über eine weitere **Betrugsmasche**, die an frühere betrügerische Anrufe, bei denen sich Unbekannte als Interpol, Europol oder Polizei ausgegeben haben, erinnert. **Das Telefon klingelt und eine automatisierte Stimme informiert darüber, dass angeblich eine Zahlung über mehrere hundert Euro bei „PayPal“ veranlasst worden sei. Falls man sie stoppen wolle, soll eine Taste gedrückt werden. Vergleichbare Anrufe gibt es von „Amazon“.**

**Diejenigen, die nach der Ansage tatsächlich eine Taste gedrückt haben, wurden mit einem Menschen verbunden und im Gespräch zum Zahlen von Geld auf Auslandskonten gedrängt.** Dabei beschränken sich die Kriminellen nicht nur auf Telefone, denn auch Messenger sind betroffen. Im Januar 2024 teilte eine Betroffene der Verbraucherzentrale mit, dass sie so einen Anruf über WhatsApp erhalten habe.



**Es ist wichtig, dass Verbraucherinnen und Verbraucher über solche Betrugsmaschen informiert sind.** Diese Art von Anrufen, bei denen sich Kriminelle als offizielle Stellen ausgeben, sind leider keine Seltenheit. Hier sind einige wichtige Punkte, die Sie beachten sollten:

1. **Legen Sie auf und drücken Sie keine Tasten:** Wenn Sie einen Anruf erhalten, bei dem eine automatisierte Stimme behauptet, es gäbe eine anstehende Zahlung über mehrere hundert Euro bei PayPal oder Amazon, legen Sie sofort auf. Drücken Sie keine Tasten, um mit jemandem verbunden zu werden.
2. **Überprüfen Sie Ihr Konto selbst:** Öffnen Sie nach dem Anruf die offizielle Amazon- oder PayPal-App oder besuchen Sie die echte Website (amazon.de bzw. paypal.de). Melden Sie sich dort mit Ihren Zugangsdaten an und prüfen Sie, ob tatsächlich eine unbekanntes Zahlungsanweisung über einen hohen Betrag vorliegt. In den meisten Fällen werden keine Ihnen unbekanntes Zahlungen auf Ihrem Konto gebucht sein.
3. **Kontaktieren Sie den echten Kundenservice:** Falls Sie unerwartete Zahlungen sehen, nehmen Sie über die App oder die Website Kontakt zum echten Kundenservice auf. Offizielle Vertreter von PayPal oder Amazon werden Sie niemals auffordern, Zahlungen zu leisten oder persönliche Informationen preiszugeben.
4. **Woher haben die Kriminellen meine Nummer?** Diese Frage beschäftigt viele Menschen. Leider ist es schwer zu sagen, wie die Kriminellen an Ihre Telefonnummer gelangt sind. Wahrscheinlich rufen sie zahlreiche Nummern "auf gut Glück" an. Es ist nicht erforderlich, ein Online-Konto bei den genannten Unternehmen zu haben, um solche Anrufe zu erhalten.

Denken Sie daran, dass offizielle Stellen wie PayPal oder Amazon in der Regel nicht unaufgefordert anrufen, um Zahlungen zu verlangen. **Seien Sie vorsichtig und schützen Sie sich vor Betrug.**

Quelle: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de), Bild: Paypal

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Käsetorte mit Mandarinen

### Zutaten Tortenboden:

6 Eier (Größe M)  
6 Esslöffel Wasser (heiß)  
160 g Zucker  
1 Prise Salz  
240 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver

### Zutaten Creme:

1 Päckchen Käsesahne-Fix (Fertigprodukt)  
500 ml Sahne  
500 g Magerquark

### Zutaten Torte:

1 Päckchen Tortenguss (rot)  
1 Dose Mandarinen



### Zubereitung Tortenboden:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer 26 cm Springform mit Backpapier belegen oder einfetten.

Die Eier mit dem Wasser auf höchster Stufe rund 8-10 Minuten hellschaumig schlagen, dabei langsam den Zucker und das Salz einrieseln lassen. Das Mehl und das Backpulver in einer separaten Schüssel mischen. Die Mehlmischung nach und nach portionsweise auf die Eiercreme sieben und vorsichtig unterheben. Den Biskuitteig in die Backform geben, glattstreichen und sofort ca. 30 Minuten backen, bis er goldgelb ist.

### Zubereitung Creme:

Sahne steif schlagen. Beutel für Käsesahne mit 200 ml warmes Wasser anrühren. Magerquark unterheben. Creme anschließend unter die Sahne heben.

### Zubereitung Torte:

Tortenboden in drei Lagen (oder mehrere Lagen) schneiden. Unteren Boden in einem Tortenring legen und mit Creme bestreichen und mit Mandarinen belegen. Zweiter Boden darauflegen und auch diesen mit Creme bestreichen. Bei mehreren Lagen so weitermachen, bis zum letzten Boden. Beim letzten Boden diesen mit Creme bestreichen und zum Abschluss noch einen roten Tortenguss darüber gießen (Zubereitung laut Packung). Mit Mandarinen verzieren.

Die Torte für mindestens 3 Stunden kaltstellen. Guten Appetit!

**Tipp: Beim Biskuit soll der Rand der Backform auf keinen Fall eingefettet werden! Sonst „rutscht“ der Teig ab und kann nicht richtig aufgehen bzw. fällt zusammen, wenn man ihn aus dem Ofen holt. Den Boden der Springform sollte man natürlich fetten oder mit Backpapier auslegen.**

Rezept und Bild: Inge Schreiber/Landfrauen Bruchköbel

## ANGEBOTE IM JULI

Was?	Wann?	Wo?	
05.07.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
07.07.	Musikalische Reihe	15:30-16:45 Uhr	Konzert Innenhof AWO
11.07.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
20.06.	Fahrradtour	Start 10 Uhr	Freier Platz Bruchköbel
21.07.	Musikalische Reihe	15:30-16:45 Uhr	Konzert Innenhof AWO
29.07.	Bingo-Nachmittag	16 Uhr	AWO Bruchköbel
31.07.	Reisecafé	14.30 -16 Uhr	Artrium
09.08.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr	Wochenmarkt
13.08.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr	Stadthaus
21.08.	Sommerfest der Senioren	ab 15 Uhr	Freier Platz

## wöchentlich

Di	Yoga im Sitzen	9.30-10.30 Uhr	Artrium
Di	Gedächtniskurs	10.45-12.00 Uhr	Stadthaus
Di	Stuhl-Gymnastik	14-15.00 Uhr	Artrium
Mi	Strickgruppe	10-12 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Mi	Englischkurse	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Do	Malgruppe	9-12.30 Uhr	Artrium
Do	Stuhl-Gymnastik	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff, Kellereigasse 6
Do	Skatgruppe	13-17 Uhr	Artrium
Fr	Café Barrierefrei	15-17 Uhr	Artrium
Fr	Englischkurse	11-12.30 Uhr	Fraktionshaus
Fr	Rommé-Club	17.30-22 Uhr	Artrium

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

[www.bruchkoebel.de](http://www.bruchkoebel.de)

