

*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.*

## Senioren in Hessen brauchen eine Stimme

**H**essens Senioren machen sich für eine **Änderung der hessischen Gemeindeordnung (HGO)** stark. Der kürzlich neugewählte **Vorstand der „Landesseniorenvertretung Hessen e.V.“ (LSVH) fordert** von der Verhandlungskommission, zur Bildung einer großen Koalition in Hessen, **die Festlegung auf ein „Gesetz zur Erleichterung der Bürgerbeteiligung auf Gemeindeebene“**.

**Dies kann durch eine gesetzliche Änderung der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) geschehen.**

Nach Auffassung der Landesseniorenvertretung Hessen, haben Städte und Gemeinden eine elementare Bedeutung für unser Zusammenleben, denn **das tägliche Leben spielt sich in der Kommune ab.**



Es ist wichtig, dass viele Menschen an den Prozessen innerhalb der Gemeinden beteiligt werden. **Demokratie lebt von Beteiligung** und genau diese fordert die LSVH von den möglichen Koalitionären. Einer der Verhandlungspartner hatte unlängst dazu schon einen Antrag in den hessischen Landtag eingebracht.

**„Ältere Menschen müssen in unserer älter werdenden Gesellschaft stärker am politischen Willensbildungsprozess in den Kommunen beteiligt werden.** Ein entsprechendes Gesetz sollte deswegen auch eine Beteiligung dieser Gruppe durch die Einrichtung von Seniorenbeiräten regeln. **Wir fordern flächendeckend Seniorenbeiräte**, denn sie wirken überparteilich als Expertinnen und Experten im Bereich der Seniorenpolitik“, so der neugewählte Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Hessen Klaus Reifert.

**„Die Senioren ab 60 Jahre bilden in der Gesellschaft die stärkste Bevölkerungsgruppe**, daher ist es wichtig die Stimmen dieser Menschen zu hören und Ideen zu unterstützen“, betont Landesvorsitzender Klaus Reifert abschließend.

**Hintergrundinformation:** Die Landesseniorenvertretung Hessen e.V. (LSVH) ist die Vertretung der kommunalen Seniorenvertretungen in Hessen und wird gefördert durch das Hessische Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege. Die LSVH unterstützt und vertritt die Arbeit von ca. 150 Seniorenvertretungen, Seniorenräte und Seniorenbeauftragte auf Landesebene. Hierdurch wird gewährleistet, dass die Interessen und Wünsche der über 60-jährigen gehört werden. Es werden ca. 1,8 Millionen Mitbürgerinnen und Mitbürger über 60 Jahre in Hessen durch den LSVH vertreten. Ansprechpartner: Klaus Reifert, Vorsitzender, Tel. +49 1711481949, E-Mail: [lsvh.reifert@t-online.de](mailto:lsvh.reifert@t-online.de) oder Volker Weber, Pressewart, Tel. +49 15111347059, E-Mail: [VWvolkerweber@outlook.de](mailto:VWvolkerweber@outlook.de)

## NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe BOB-Leserinnen und -Leser, in diesem Jahr feiern wir unserer **Freundschaft zur französischen Stadt Varangéville. Seit 60 Jahren** bestehen die Verbindungen und es hat mich besonders gefreut, dass aus diesem Anlass kürzlich unsere französischen Freunde nach Bruchköbel gekommen sind.

**Varangévilles Bürgermeister Christopher Varin kam mit einer sechsköpfigen offiziellen Delegation nach Bruchköbel, auch Vertreter des französischen Freundes-**

**kreises** waren angereist. Gemeinsam feierten wir mit Bruchköbeler Stadtverordneten und Mitgliedern des Magistrats bei einem akademischen Empfang diese langjährige Freundschaft. Bereichert wurde der Abend vom Chor Happy Voices, der für ein festliches Ambiente im Stadtverordnetensaal sorgte.



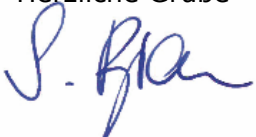
**Bürgermeister Varin sagte** in seiner Rede, dass die heutigen Generationen von der Entschlossenheit und Widerstandsfähigkeit der Macher des Elysee Vertrages lernen müssten. Deutsche und Franzosen würden es den zukünftigen Generationen schulden, sich für Europa und die Freundschaft zwischen ihren Ländern einzusetzen. „Persönliche Begegnungen sind dabei das Bindemittel. **Jeder gegenseitige Besuch bereichert das gegenseitige Verständnis**“, sagte der Bürgermeister.

Unsere stellvertretende **Stadtverordnetenvorsteherin Katja Lauterbach überbrachte die Grüße des Bruchköbeler Parlaments**. Sie hofft, dass sich auch in Zukunft Menschen in beiden Städten finden, die die Freundschaft zwischen Bruchköbel und Varangéville pflegen. **Hans Bender sprach für den hiesigen Freundeskreis** und erinnerte an den vielen gegenseitigen Besuchen und die herzliche Gastfreundschaft.

**Aus meiner Erfahrung sind es insbesondere diese persönlichen Begegnungen, die das Fundament für diese lange Freundschaft sind.** Mit den französischen Freunden besuchten wir noch das Hof- und Gassenfest und am nächsten Morgen einen ökumenischen Gottesdienst in der Jakobuskirche. Leider konnte die offizielle Delegation wegen der in Frankreich anstehenden Neuwahlen am Sonntag nicht mehr beim deutsch-französischen Fest am Freien Platz verweilen.

**Dieses Fest zur Feier der 60-jährigen Freundschaft war ein Erfolg.** Bis zum Mittag hatte sich der Platz mit Menschen gefüllt. Sie lauschten zuerst der Jazzmusik der Sugar Foot French Connection - bestehend aus deutschen und französischen Musikern - und dann den herrlichen Chansons der Hanauer Gruppe Esprit de Paris. Ich bedanke mich auch im Namen des Magistrats bei allen Beteiligten, die zum Gelingen der Feierlichkeiten rund um den Besuch aus Varangéville beigetragen haben. Und ich freue mich schon jetzt auf unseren Gegenbesuch in Frankreich.

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin

## BRUCHKÖBEL AKTUELL Frauen lesen für Frauen

Hinter der Initiative „Frauen lesen für Frauen“ steckt die Idee, gemeinsam an interessante Literatur herangeführt zu werden, Lesestoff zu erleben und darüber zu reden. Die vorlesenden Frauen sind keine Buchautorinnen, keine Schriftstellerinnen. Es sind einfach Frauen, die gerne lesen und Spaß daran haben, ein Buch zu präsentieren.

Zuhörerinnen können sich im zweiten Halbjahr auf spannende und ungewöhnliche Lesungen freuen.

### 09.09.24 - Lesung mit Gisela Pfalzgraf-Haug: "Zur See" von Dörte Hansen



Das Buch "Zur See" gilt als Dörte Hansens bestes Buch. Es erzählt die Geschichte der Familie Sanders, eine alteingesessene Inselfamilie. Der Vater, der seit 20 Jahren zurückgezogen auf einer Vogelwarte lebt. Die Mutter, die eher ruhelos scheint. Die Kinder, die alle ihre Päckchen zu tragen haben. Alle Familienmitglieder sind eng mit der Insel verbunden, leben aber komplett nebeneinanderher, bis ein Ereignis, der Familie Hoffnung gibt, sich noch einmal neu erfinden.

### 07.10.24 - Lesung mit Claudia Krämer: "Paradise Garden" von Elena Fischer

Das Buch handelt von der 14-jährigen Billie, die mit ihrer Mutter alleine in einer Hochhaussiedlung lebt. Am Monatsende ist das Geld oft knapp, aber beide sind glücklich. Das Leben von Billie ändert sich schlagartig, als die Großmutter aus Ungarn unerwartet zu Besuch kommt und ihre Mutter plötzlich stirbt. Es hält sie nichts mehr zu Hause und sie macht sich auf die Suche nach ihrem Vater, von dem sie weder Name noch Adresse kennt. Ein spannender Coming-Of-Age-Roman.

### 18.11.24 - Lesung mit Helga Gradwohl: "Der Schwimmer" von Graham Norton

Das Buch erzählt die Geschichte von Helen Beamish, die ihren Ruhestand in einem kleinen Haus an der irischen Küste verbringt. Vom Garten aus hat sie einen wunderschönen Blick auf das Meer. Eines Tages sieht sie einen Mann ins Wasser gehen. Kurz darauf schläft sie ein. Als sie wieder aufwacht, ist der Mann verschwunden, nur seine Kleidung liegt noch am Strand. Ihm muss was passiert sein. Gemeinsam mit dem charmanten Wirt Patrick stellt Helen Ermittlungen an. Der geheimnisvolle Mann wird scheinbar von niemanden vermisst.

**Alle Lesungen finden immer montags um 19:30 Uhr in der Stadtbibliothek Bruchköbel, Hauptstraße 53, statt.**

**Einlass ist um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.**

## BRUCHKÖBEL AKTUELL

### Kalligraphie-Workshop

Im Herbst haben Interessierte die Möglichkeit, bei einem Schnupperkurs das schöne Schreiben und den künstlerischen Umgang mit Schrift zu erlernen. Der Kalligraphie-Künstler Jürgen Körbl unterrichtet seit 2011 in Bruchköbel. Unter seiner Leitung finden zweimal im Jahr Kalligraphie-Kurse statt. Glückwunsch- und Weihnachtskarten, persönliche Einladungen oder lieb gewonnene Texte kalligraphisch zu gestalten, die Teilnehmer seiner Kalligraphie-Kurse kennen fast keine kreativen Grenzen.

Anfänger, die unter seiner individuellen Betreuung die Techniken des Schriftschreibens, die Handhabung und Führung einer Feder und den Umgang mit Papier und Tusche erlernen möchten, sind herzlich zu einem eintägigen Schnupperkurs eingeladen. Während des Workshops erfahren die Teilnehmer welche Möglichkeiten die Schrift in der Kalligraphie bietet und bekommen einen kurzen Überblick über die vielfältigen Variationsmöglichkeiten in der modernen Schriftgestaltung.



#### Kursdetails:

- **Datum:** 07.09.24
- **Zeit:** Samstag von 14 bis 17 Uhr
- **Ort:** Artrium Bruchköbel, Innerer Ring 1
- **Kosten:** 9 Euro pro Teilnehmer (Material wird gestellt)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Anmeldungen per E-Mail an: [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de). Für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter 06181-975815 zur Verfügung. **Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Freude am Schreiben!**

## Sommerfest der Senioren am 21. August

**Am 21. August sind alle Senioren zu einem gemütlichen Nachmittag am „Freien Platz“ eingeladen. Zwischen 15 und 18 Uhr** erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm: **Kaffee und Kuchen von den Landfrauen Bruchköbel, Weinverkostung** durch den Seniorenbeirat, **zahlreiche Infostände** und **musikalische Unterhaltung mit dem „Neuberger Schlawiener“**. Auch die Schutzfrau vor Ort und der Sicherheitsberater für Senioren werden mit Informationsmaterial für einen netten Austausch zur Verfügung stehen.

Kommen Sie zahlreich und verbringen Sie mit uns einen Nachmittag in bester Sommerlaune.

## RATGEBER GESUNDHEIT

### Wenn das Gedankenkarussell sich dreht

Überfallen Sie immer wieder **sorgenvolle Gedanken**, die Sie nicht einfach abschütteln können? Vor allem nachts lassen sie einen wach liegen und am Morgen erschlagen aufwachen. Aber auch tagsüber können diese negativen Gedanken einem die Freude am Leben nehmen.

**Ältere Menschen blicken oft mit Angst in die Zukunft.** Die ständige Erwartung von etwas Negativem belastet den Alltag erheblich. Sie machen sich Sorgen nicht genügend Geld als Rücklage zu haben, trotz finanziellen Polsters. Oder auch um die eigene Gesundheit, vor allem vor der Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit.



**Berechtigte Sorgen hingegen können mit Fakten belegt werden**, zum Beispiel durch eine ärztlich bestätigte Diagnose oder finanzielle Not wegen Überschuldung. Mit diesen konkreten Problemen können sich die Betroffenen auseinandersetzen und nach einer Lösung suchen. **Unberechtigte Ängste und Grübeleien basieren oft nur auf diffusen Emotionen und Mutmaßungen.**

**Sorgen per se sind nicht schlecht.** Vor allem gesundheitlich können Warnsignale auf ein Problem aufmerksam machen, das hinterfragt werden sollte. Kommt der Sorgende ins Handeln, kann er eventuell eine größere Gefahr abwenden. Wird diese Sorge durch eine Diagnose bestätigt, legt sich das Stressgefühl wieder. Stellt man fest, dass man sich umsonst Gedanken gemacht hat, ist die Erleichterung groß.

**Problematisch wird nur es dann, wenn der Betroffene sein Problem nicht lösen konnte aber der Diagnose bzw. der erarbeiteten Lösung kein Glauben schenkt.** Die Sorge kann gedanklich nicht bei Seite gelegt werden. Man sucht eine zweite und dritte Meinung und steigert sich noch mehr in seine Furcht hinein. **Durch diesen anhaltenden Angstzustand leidet das Seelenleben massiv.** Immer wieder werden aufs Neue Ängste geschürt und **negative Gefühle bestimmen den Alltag.**

**Wenn Sorgen immer wieder zur Furcht werden leidet nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper drunter.** Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, der Körper befindet sich in dauerhafter Alarmbereitschaft und läuft auf Hochtouren. **Es kommt zu mangelnder Konzentration und Schlafstörungen.** Die gesundheitlichen Folgen sind **Antriebslosigkeit, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Rückenleiden bis hin zu Schwermut und Depressionen.**

Oft drehen sich die Gedanken nur noch um die angstmachende Situation, man wird in einen Bann gezogen, wie von einer Spirale. **Sorgen können einen den ganzen Tag und die ganze Nacht beschäftigen.** Allein sie zu haben ist unglaublich unproduktiv – setzen Sie dem etwas entgegen. Bevor es dazu kommt, sollte man als erstes seine Sorge sorgfältig bewerten: Wenn die Befürchtung sich weder bewahrheitet hat noch mit Fakten bestätigt werden konnte, sollte man diese Angst gedanklich loslassen.

**Steigt der Stresspegel** und bekommt man die quälenden Sorgen und Gedanken nicht mehr aus dem Kopf, **kann auch Bewegung helfen**. Bei Stress steigt der Adrenalin Spiegel, mit Sport lässt er sich wieder gut senken. Die Muskeln und die Atmung konzentrieren sich dabei auf die körperliche Anstrengung und können so entspannen. Alternativ bringt auch ein Spaziergang in der Natur Betroffene auf andere Gedanken.

**Besonders im Alter wird man mit Veränderungen konfrontiert**, oft mit einem Umzug aus der gewohnten Umgebung oder den Verlust eines Partners. Die größte Sorge ist, dass sich die eigene Lebensqualität automatisch verschlechtert. **Statt mit einer pessimistischen Grundhaltung sollte man positiv an die neue Herausforderung herangehen**. Bewahren Sie sich die Offenheit und entdecken Sie so vielleicht neue Chancen. Wer Positives erwartet, macht sich auch weniger Sorgen.

**Auch Tagebuch zu führen, hilft in mehrerlei Hinsicht**. Gedanken werden dabei ausformuliert, das diffuse Gefühl wird in Worte gefasst und drückt klar aus, worum es eigentlich geht. An dieser Stelle können so manche Sorgen sich bereits in Wohlgefallen auflösen, weil die Absurdität offenbar wird. Zum anderen **kann das Schreiben dabei helfen, sich mit möglichen Lösungen auseinanderzusetzen**. Gefühlszustände können sich mit der Zeit verbessern und ein Teil der unbegründeten Sorgen schwinden.

**Der Mensch hat gerne alles unter Kontrolle** und möchte bei Gefahr immer lenkend eingreifen können. **Es gibt aber im Leben immer ein gewisses Risiko, das wir nicht beeinflussen können**. Es gibt Situationen, in denen wir die Kontrolle abgeben und das Geschehene hinnehmen müssen. Auch wenn es schwerfällt, muss man lernen dies zu akzeptieren.

## BRUCHKÖBEL AKTUELL

### Entdecken Sie die Freude am Französischlernen!

**Französisch Kurs für Anfänger** – speziell für alle Interessierten ab 60 Jahren. Tauchen Sie ein in die französische Sprache und Kultur. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre können Sie ohne Leistungsdruck die Grundlagen der französischen Sprache erlernen und dabei neue Freundschaften schließen.

#### Kursdetails:

- **Startdatum:** 09.09.24
- **Zeit:** montags von 10:00 bis 11:30 Uhr
- **Ort:** Artrium Bruchköbel, Innerer Ring 1
- **Kosten:** 50 Euro pro Teilnehmer für 8 Unterrichtseinheiten



Unsere **kleine Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern** bieten Ihnen die Möglichkeit, voneinander zu lernen und gemeinsam Fortschritte zu machen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um mit Gleichaltrigen, die ähnliche Interessen haben, eine neue Sprache zu entdecken und dabei viel Spaß zu haben. **Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie die Freude am Lernen!**

Anmeldungen per E-Mail an: [seniorenreferat@bruchkoebel.de](mailto:seniorenreferat@bruchkoebel.de). Für Fragen steht Ihnen das Seniorenbüro unter 06181-975815 zur Verfügung.

## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Mac'n Cheese

Mac'n Cheese ist ein in den USA sehr beliebtes Gericht, für das es unendlich viele Variationen gibt. Im Vergleich zu diesem Rezept verwenden die Amerikaner gerne die doppelte Menge an Käse. Probieren Sie es aus, wenn Sie möchten!

#### **Zutaten:**

500 g Gabelspaghetti  
200 g geriebenen Käse (Cheddar)  
200 g geriebenen Käse (Gouda)  
2 EBl. Butter  
2 EBl. Mehl  
750 ml Milch  
Chiliflocken  
2 EBl. Senf (mittelscharf)  
Gemüsebrühe (Instant)  
Pfeffer, Salz  
2 Handvoll Semmelbrösel  
2 Handvoll Parmesan

#### **Zubereitung:**

Nudeln al dente kochen und abgießen.



Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze zubereiten, für 10 Minuten leise kochen lassen (bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen). Mit Senf, Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz und Chiliflocken pikant scharf abschmecken.

Nudeln und die Hälfte des geriebenen Käses in die Mehlschwitze einrühren. Eine Lage in eine Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen. Weiter fortfahren, bis Nudeln und geriebenen Käse aufgebraucht sind. Auf die Oberfläche erst Parmesan und dann Semmelbrösel streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen (bis die Oberfläche schön braun ist).

**Tipp: Mit einem bunten frischen Salat servieren. Guten Appetit!**

Rezept und Bild: Dr. Margit Führes

## WHATSAPP BROADCAST

### Benachrichtigungen und Newsletter via Whatsapp

**Informationen über Aktionen und Angebote schnell und kostenlos.** Wie funktioniert das? **Sie fügen die Handynummer des Seniorenreferates 0151-23184638 in die eigene Kontaktliste hinzu und schicken eine Privatnachricht mit dem Text „Ich möchte in die Verteilerliste aufgenommen werden“.** Danach bekommen Sie eine Privatnachricht zurück mit der Bitte um Bestätigung der Aufnahme in die Abonnenten-Datei.



## ANGEBOTE IM AUGUST

Was?	Wann?	Wo?	
<b>04.08.</b>	<b>Musikalische Reihe</b>	15:30-16:45 Uhr	Konzert Innenhof AWO
<b>09.08.</b>	<b>Infostand Seniorenbeirat</b>	10-11 Uhr	Wochenmarkt
<b>13.08.</b>	<b>Seniorenbeiratssitzung</b>	ab 10 Uhr	Stadthaus
<b>18.08.</b>	<b>Musikalische Reihe</b>	15:30-16:45 Uhr	Konzert Innenhof AWO
<b>21.08.</b>	<b>Sommerfest der Senioren</b>	ab 15 Uhr	Freier Platz
<b>26.08.</b>	<b>Bingo-Nachmittag</b>	16 Uhr	AWO Bruchköbel
<b>28.08.</b>	<b>Reisecafé</b>	14.30 -16 Uhr	Artrium
<b>01.09.</b>	<b>Musikalische Reihe</b>	15:30-16:45 Uhr	Konzert Innenhof AWO
<b>06.09.</b>	<b>Infostand Seniorenbeirat</b>	10-11 Uhr	Wochenmarkt
<b>11.09.</b>	<b>C@fé Digital</b>	14.30 -16 Uhr	Artrium
<b>12.09.</b>	<b>Seniorenbeiratssitzung</b>	ab 10 Uhr	Stadthaus

### wöchentlich

<b>Mo</b>	<b>Französisch Anfängerkurs</b>	10-11.30 Uhr	Artrium
<b>Di</b>	<b>Yoga im Sitzen</b>	9.30-10.30 Uhr	Artrium
<b>Di</b>	<b>Gedächtniskurs</b>	10.45-12.00 Uhr	Stadthaus
<b>Di</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	14-15.00 Uhr	Artrium
<b>Mi</b>	<b>Strickgruppe</b>	10-12 Uhr	Artrium
<b>Mi</b>	<b>Englischkurse</b>	9.30-12.30 Uhr	Fraktionshaus
<b>Do</b>	<b>Malgruppe</b>	9-12.30 Uhr	Artrium
<b>Do</b>	<b>Stuhl-Gymnastik</b>	10.30-12.30 Uhr	Stadttreff
<b>Do</b>	<b>Skatgruppe</b>	13-17 Uhr	Artrium
<b>Fr</b>	<b>Café Barrierefrei</b>	15-17 Uhr	Artrium
<b>Fr</b>	<b>Englischkurse</b>	10.30-12 Uhr	Fraktionshaus
<b>Fr</b>	<b>Rommé-Club</b>	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)