

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.

LESEN VERBINDET GENERATIONEN Vorlesepaten gesucht

Für das Vorlesen in den Bruchköbeler Kindertagesstätten werden ab Oktober 2022 Paten zum Vorlesen gesucht. **Lesen** gilt zu Recht als sogenannte **Schlüsselqualifikation für erfolgreiches Lernen**. Neben der Vorbildfunktion der Eltern, der Kitas und später der Schule leisten auch **ehrenamtliche Vorlesepaten einen großen Beitrag zur Entwicklung der Leselust**, indem sie ihre eigene Lesefreude durch das Vorlesen und Erzählen von Geschichten auf die Kinder übertragen.

Kinder für Bücher zu begeistern und auf spielerische Weise einen Beitrag zur Fantasie- und Sprachentwicklung zu leisten, ist eine schöne Aufgabe. **Haben Sie Freude am Umgang mit Kindern? Spaß am Vorlesen?** Können Sie etwas von Ihrer Zeit für eine ehrenamtliche Tätigkeit erübrigen? **Dann setzen Sie sich mit dem Team der Stadtbibliothek Bruchköbel unter folgender E-Mail-Adresse in Verbindung: stadtbibliothek@bruchkoebel.de.** Telefonisch können Sie die Bibliothek während der Öffnungszeiten unter folgender Telefonnummer erreichen 06181/78337.



Nach einer Schulung lesen Sie – abhängig von Ihrer verfügbaren Zeit – **regelmäßig in einer Kita in Bruchköbel vor**. In der Vorbereitungsphase lernen Sie, **unterstützt von den Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek**, welche Bücher für welche Lebensphase und welches Alter geeignet sind und wie man eine lesefreundliche Atmosphäre schaffen kann, damit die Vorleserunde zu einem besonderen Erlebnis wird.

Eine **Lesepatenschaft als Brückenschlag zwischen den Generationen**. Und ein wichtiger Beitrag, um Kinder zum Lesen zu motivieren sowie zu einer besseren Sprach- und Ausdrucksfähigkeit und Sozialkompetenz zu verhelfen. **Die Stadtbibliothek freut sich auf zahlreiche Bewerber und Bewerberinnen.**

Eine **Lesepatenschaft als Brückenschlag zwischen den Generationen**. Und ein wichtiger Beitrag, um Kinder zum Lesen zu motivieren sowie zu einer besseren Sprach- und Ausdrucksfähigkeit und Sozialkompetenz zu verhelfen. **Die Stadtbibliothek freut sich auf zahlreiche Bewerber und Bewerberinnen.**

Öffnungszeiten der Stadtbibliothek

Dienstag

15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Mittwoch

10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag

10:00 Uhr - 12:00 Uhr und 15:00 - 19:00 Uhr

Freitag

10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr

Samstag

10:00 Uhr - 13:00 Uhr



AKTUELLES AUS DEM RATHAUS

Liebe Leserinnen und Leser des BOB, die Sommerferien nähern sich dem Ende und damit auch der Sommer, der in diesem Jahr besonders trocken ausgefallen ist. **Wassersparen und Waldbrandgefahr sind** deswegen **allgegenwärtige Themen**, die uns alle angehen, egal in welchen Altersgruppen.

Ebenso beschäftigen uns alle die Auswirkungen des Ukraine-Krieges. Da geht es nun um sinnvolle Maßnahmen zum Energiesparen, wo wir alle im Großen und im Kleinen gefordert sind. Als Symbol dafür wird der **Turm unserer Jakobuskirche nun nur noch bis 22 Uhr angestrahlt** und die **Straßenbeleuchtung in der Helligkeit angepasst**.

Und dann gilt es natürlich auch Platz zu finden, für die Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind. Hier **suchen wir dringend Wohnraum** und werden auch städtische Liegenschaften für Notunterkünfte nutzen müssen. Dies bedeutet Einschränkungen in allen gesellschaftlichen Bereichen, doch gemeinsam können wir sicher auch diese Herausforderung meistern und dabei schätzen, dass wir hier in Frieden leben können.

Natürlich haben wir den Sommer auch gefeiert: Der **„Sommer auf dem Freien Platz“ mit vielen verschiedenen Angeboten** und der schönen Möblierung, entwickelt sich zu einer festen Einrichtung, ob Angebote für Familien, ein Weinfest, ein Teenachmittag, ein Fest für die Ukraine-Flüchtlinge, eine Open-Air-Bibliothek oder ein Stadtpicknick – viele Konzepte sind hier möglich. Im nächsten Jahr bietet sich wieder die Möglichkeit für neue Ideen auch für Senioren. Außerdem fand das beliebte Open Air Kino im Krebsbachpark statt, mit aktuellen Filmen so gut besucht wie noch nie.

Auch unser Kulturverein Wundertüte hat mit einer tollen Veranstaltungsreihe in Roßdorf und Bruchköbel ein schönes Programm auf die Beine gestellt.

Ich habe die Urlaubszeit auch genutzt, um **einen Tag auf dem Bauhof** auszuhelfen. Schon lange Zeit war es mein Wunsch, einen Tag am Bauhof mitarbeiten zu können, bisher wurden die Planungen immer durch andere Termine über den Haufen geworfen. Aber in diesem August – am heißesten Tag - war ich mit der Grünkolonne unterwegs und wir haben am Krebsbach bei den durchaus anstrengenden Temperaturen Unkraut gezupft was das Zeug hält.



Aber in diesem August – am heißesten Tag - war ich mit der Grünkolonne unterwegs und wir haben am Krebsbach bei den durchaus anstrengenden Temperaturen Unkraut gezupft was das Zeug hält.

Vielen Dank an das Team vom Bauhof, das mich so gut angeleitet hat. Vorher/nachher kann sich durchaus sehen lassen, auch wenn der Haufen Grünabfall nicht so beeindruckend aussieht.

Leider haben wir nicht nur Unkraut beseitigt, sondern auch viel Müll: Flaschen, Hundekot, Plastiktüten, usw. obwohl doch wirklich genug Mülleimer vorhanden sind. Jetzt bin ich mal gespannt, wie lange es nun so schön bleibt.

Auf der anderen Seite am Krebsbach – Richtung Hainstraße - wurde auch fleißig gewerkelt, hier wurden die Sträucher im Bachlauf und natürlich auch der Müll aus dem Bach fachgerecht durch eine Firma mit großem Aufwand entsorgt. Aber so langsam wird unser **Krebsbach durch die Renaturierung** im gesamten Stadtgebiet wieder **ein Anziehungspunkt**, auch wenn es sicher noch weitere Stellen gibt, die es zu renaturieren oder einfach nur zu reinigen gilt.



Und **nach den Sommerferien** geht es traditionell dann auch wieder mit dem **STADTRADELN** los. **Im Zeitraum vom 10.09. bis 30.09. gilt es wieder möglichst viele km mit dem Rad zu fahren und dabei der Umwelt und der eigenen Gesundheit Gutes zu tun. Am 10.09. ab 12:00 Uhr findet die Auftaktveranstaltung auf dem Freien Platz mit tollem Rahmenprogramm statt.**

Viele Angebote rund ums Rad werden hier zu finden sein und gemeinsam geht es dann auf eine erste schöne gemeinsame Runde rund um Bruchköbel. Also bitte schon mal vormerken und anschließend kräftig in die Pedale treten! Schließlich wollen wir unsere tollen Ergebnisse aus den beiden Vorjahren halten oder sogar noch verbessern.

Ihre



Sylvia Braun
Bürgermeisterin

BRUCHKÖBEL FRÜHER

Die Straßen von „Alt“-Niederissigheim

Es gab früher im alten Ortskern von Niederissigheim nur sechs Straßen oder Sträßchen. Dies waren die Haupt-, Falter-, Bächel-, Kirch-, Schmiede- und die Atzemerstraße. Die Straßen waren zum größten Teil mit Bartschotter und Sand abgewalzt. Innerhalb des Dorfes gab es keine Bürgersteige.

Die **Hauptstraße** war die heutige **Issigheimer Straße**. Sie hatte rechts und links eine gepflasterte Wasserrinne, die sogenannte Gosse. Vom alten Rathaus ab in Richtung Oberissigheim war diese Straße gepflastert.

Wo heute das Denkmal steht, war der „Freie Platz“. Hier standen drei große Bäume: der Kastanienbaum, der heute noch steht, sowie eine Linde und eine Eberesche. **Diese Stelle im alten Ortskern ist in etwa der höchste Punkt im Stadtteil** und die Wasserscheide für das Regenwasser.

Die **Falterstraße** war bis zu ihrem Ende geschottert. Die **Bächelstraße** war nur ein gut befestigter Feldweg. Nur auf der rechten Seite standen hier Häuser. Die

Kirchstraße war nur ab dem Denkmal ein Stück gepflastert. Die **Schmiedestraße** war eine Sackgasse und nur im obersten Teil gepflastert. Im untersten Teil ging ein Graben nach Westen. Die **Atzemerstraße** war nur im obersten Teil gepflastert.

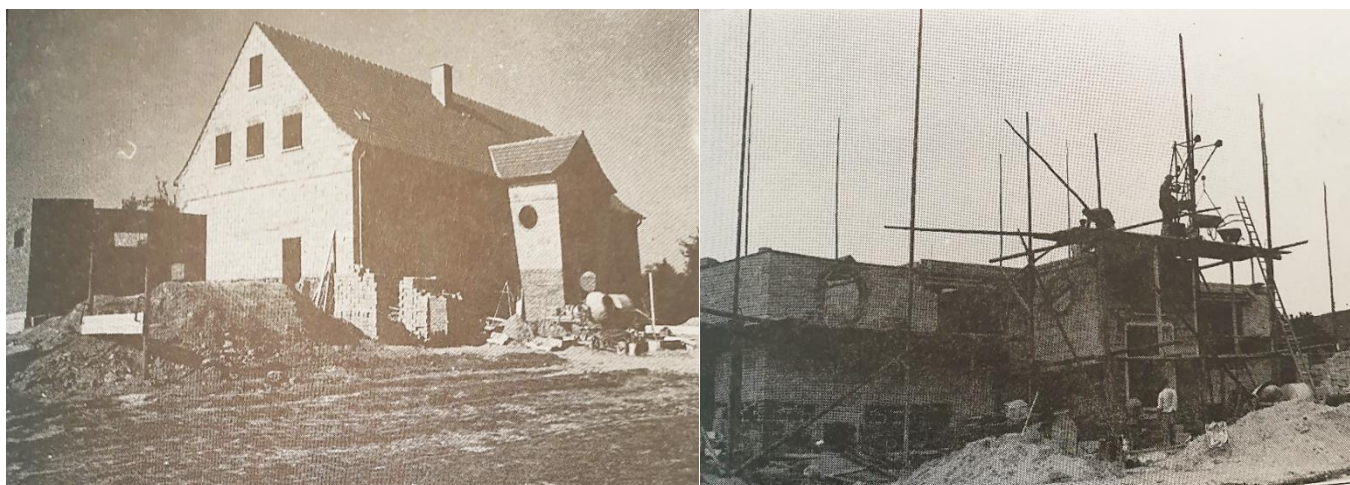
Die Straße vom westlichen Ortseingang nach Bruchköbel bis zur Brücke über den Blochbach nannte man den **Brückenweg** („Breckwääg“). Das Straßenstück von der Blochbachbrücke bis zum Dreizehn-Morgen-Weg (heute Fliederstraße) nannte man „Zur Hohl“. **Die Straße nach Bruchköbel war geschottert**. An der Gemarkungsgrenze zu Bruchköbel (heute zwischen Feuerwehrgerätehaus und Baumschule Köhler) gab es den sogenannten **Eisenbahnweg**, ein Fußsteig über die Felder zum Bahnhof, der viel begangen wurde.

Die **Straße Richtung Oberissigheim** war auch geschottert. **Auf ihrer linken Seite waren Apfelbäume** gepflanzt. Von der **Straße nach Butterstadt** wusste man zu berichten, dass diese Verbindung **nur ein Feldweg** war und erst bei der ersten Flurbereinigung 1883-1885 die heutige Straßenbreite herausgemessen wurde.

Nach Roßdorf gab es keine Straße. Im Jahre 1933 **stellte Herr Eidmann einen Antrag** an die Gemeinde, **den Feldweg zu seinem Anwesen, der Blochmühle, als Straße auszubauen**.



Issigheimer Strasse, 1950, aus „Chronik der Stadt Bruchköbel“



Bau der Schule in Stadtteil Niederissigheim, aufgenommen 1951, aus „Chronik der Stadt Bruchköbel“

Bürgermeister Lind und die Gemeindevertretung genehmigten den Antrag. Es wurde ein Kostenvoranschlag von der Firma Kaiser Straßenbau eingeholt. Nun stellte man fest, dass das Anfahren von Steinen und Sand einen hohen Betrag ergab.

Bürgermeister Lind hielt daraufhin eine Bauernversammlung ab. Er kündigte eine Steuererhöhung an, es sei denn, Steine und Sand würden kostenlos für den Ausbau der Eidmannstraße herangefahren. **Die Bauern erklärten sich bereit, das Material heranzufahren.** Die Pferdebauern holten die Schottersteine im Wilhelmsbader Steinbruch, die Kuhbauern den Sand im Bruchköbler Wald. **Man sprach damals vom letzten Frondienst im Dorf nach dem Mittelalter.**

Zusammengetragen aus den Erinnerungen von Eduard Kalbfleisch, veröffentlicht in „Aus der Sammlung des Geschichtsvereins Bruchköbel e.V.“ (Ausgabe 2004)

GEMEINWESENARBEIT Qigong im Freien

Mit Qigong können Sie eine **Auszeit vom Alltag nehmen** und gemeinsam mit Gleichgesinnten in der Natur Kraft tanken. Die Gruppe wird **von Frau Hristina Jonuzi/Quartiersmanagerin betreut.**

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Bruchköbler*innen, die die wohltuende Wirkung von Qigong kennenlernen möchten und sich gerne an der frischen Luft aufhalten.



WER:
ALLE DIE LUST HABEN DIE WOHLTUENDE WIRKUNG VON QIGONG KENNENZULERNEN

WANN:
DONNERSTAG 09.30 - 10.00 UHR

WO:
AUF DER WIESE AN DER JAKOBUSKIRCHE BRUCHKÖBEL

ANMELDUNG:
06181/975-237
HRISTINA.JONUZI@BRUCHKOEDEL.DE
WWW.BRUCHKOEDEL.DE

GRUNDSICHERUNG IM ALTER Wenn das Geld später nicht reicht

Gerade in der heutigen Zeit haben viele Menschen Existenzängste. Vor allem **Senioren machen sich** bei den steigenden Kosten **Sorgen, dass die Rente nicht mehr ausreicht**, um den Lebensunterhalt im Alter zu decken. Ein neuer Rentenfreibetrag, der seit Anfang 2021 gilt, führt dazu, dass mehr Rentner **Anspruch auf Grundsicherung im Alter** haben.

Die Grundsicherung ist eine **finanzielle Zuwendung**, die **im Rahmen der Sozialhilfe** ausgezahlt wird. Menschen, die das reguläre Rentenalter erreicht haben, können sie beantragen. Als Voraussetzung gilt, dass Antragsteller*innen dauerhaft in Deutschland leben und den Lebensunterhalt nicht aus eigenem Vermögen oder Einkommen bestreiten können. In der Regel werden die **Leistungen der Grundsicherung für einen Zeitraum von 12 Monaten gewährt**. Die Zahlungen beginnen bei Bewilligung am ersten Tag des Monats, in dem der Antrag gestellt wurde.

Wer viele Jahre gearbeitet hat und in die gesetzliche Rentenversicherung Beiträge eingezahlt hat, kann dank des **neuen Rentenfreibetrages bis zu 223 Euro monatlich** mehr im Portemonnaie haben. Es wird nicht mehr die komplette Rente als Einkommen berücksichtigt. Somit haben viele Rentner mit einer niedrigen Rente plötzlich Anspruch auf die Grundsicherung und können monatlich mit der Unterstützung mehr Geld zum Leben haben.

Will man die Höhe der zu erwartenden Grundsicherung berechnen, muss man die Bedürftigkeit mit dem Vermögen und den Einkünften abgleichen. **Grundsätzlich werden alle Einkünfte** bei dem Antrag auf Grundsicherung im Alter **berücksichtigt**, um die Höhe des Bedarfs zu ermitteln. Dazu zählen auch Einkommen aus Arbeit, die im Rahmen geringfügiger Beschäftigung geleistet wird. Auch angerechnet werden Rentenzahlungen aus betrieblicher und aus privater Vorsorge.

Zusätzlich zu den Vermögenswerten und Einkünften des Antragstellers sind auch das Vermögen und das **Einkommen des Ehepartners oder einer anderen Person, die mit dem Antragsteller in einer eheähnlichen Gemeinschaft lebt, zu berücksichtigen**.

Nicht angerechnet werden Vermögenswerte, wenn es sich dabei um Hausgrundstücke oder Wohnungen handelt, die selbst genutzt werden. Ebenfalls ausgenommen sind Vermögenswerte, die aus einer geförderten Altersvorsorge stammen oder Geldwerte, die die Freibetragsgrenze von 5.000 Euro nicht übersteigen. Der Schutz des Vermögens, das einer Altersvorsorge entspringt, erstreckt sich seit 2018 auch auf die Phase des Vorsorgevertrages, in der die Leistungen schon fällig sind und ausgezahlt werden.

Alle Personen, die Grundsicherung bewilligt bekommen haben, werden von der Pflicht zur Zahlung der Rundfunkgebühren befreit und erhalten eine Ermäßigung der Telefonkosten.

Quelle: www.senioren-nachrichten.de



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Notfalldose – Rettung aus dem Kühlschrank

Haben Sie schon eine **Notfalldose im Kühlschrank**? Hierbei handelt es sich nicht um eine Spardose mit einem Notgroschen. Die Notfalldose enthält all Ihre wichtigen medizinischen Daten. Rettungskräfte haben so im Notfall alle notwendigen Angaben schnell verfügbar und können rasch helfen.

Passiert ein Notfall zu Hause, zum Beispiel ein Sturz oder ein Schlaganfall, ist **schnelle Hilfe wichtig**. Für eine optimale Behandlung des Patienten braucht der Rettungsdienst wichtige Informationen zu seinem Gesundheitszustand. Hierzu gehören vor allem Vorerkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten, die Blutgruppe oder auch die Einnahme von Arzneimitteln. Doch oft verstreichen wertvolle Minuten, bis der Notarzt alle Daten erfragt hat. Häufig sind die betroffenen Menschen durch den Unfall so verwirrt, dass sie keine konkreten Angaben machen können, Daten durcheinanderbringen oder wichtige Angaben vergessen. Auch Familienangehörige wissen nicht immer über die Arzneimittelaufnahme des Vaters oder der Tante Bescheid.

So einfach das Prinzip der Notfalldose ist, so genial ist es: Der Patient steckt seine **Notfallpapiere in eine kleine Dose**. Diese Dose wird in der Kühlschranktür gelagert. So sind die notwendigen Informationen unabhängig von Technik oder Strom sicher aufbewahrt. Der Kühlschrank als Aufbewahrungsort hat sich deshalb bewährt, da sich in jeder Wohnung ein Kühlschrank befindet und er lässt sich auch in einer fremden Wohnung leicht finden.

Ein **entsprechender Aufkleber** wird auf Augenhöhe an der **Innenseite der Wohnungstür** oder bei Hauseigentümern an der Innenseite der Haustür angebracht. Ein **zweiter Aufkleber** kommt außen **an die Kühlschranktür**. So sehen **Rettungskräfte** beim Betreten der Wohnung gleich, ob eine Notfalldose vorhanden ist und wo sie die **Notfalldaten ohne langes Suchen** finden.

In die Notfalldose kommt ein Notfallformular, auf dem alle wichtigen Informationen stehen. Dies sind:

- Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer der Person (mit aktuellem Foto zur schnellen Identifizierung)
- Kontaktdaten des Hausarztes
- Namen von Angehörigen/Freunden, die informiert werden müssen
- Informationen zu bekannten Erkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten
- Welche Medikamente müssen regelmäßig genommen werden?
- Aufbewahrungsort der Medikamente, Beipackzettel
- Hinweise auf eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht
- Müssen Menschen und Tiere bei plötzlicher Abwesenheit versorgt werden?

Notfalldosen sind **über das Seniorenbüro** der Stadt Bruchköbel, Hauptstraße 32, **kostenlos erhältlich**.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Lendenspieße vom Grill - Rezept von Dr. Margit Führes

Zutaten:

10 Schweinmedaillons, ca. 2,5 cm dick
10 dünne Scheiben Schinkenspeck (Bacon)
5 Holzspieße
Pfeffer und Salz
Teriyaki Soße (Fertigprodukt, alternativ: Mischung aus gleichen Teilen Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl)

Zubereitung:

Jedes **Schweinemedallion mit einem Streifen Schinkenspeck umwickeln**, leicht pfeffern und salzen. Auf die Holzspieße stecken, dabei die Enden der Speckstreifen fixieren. Fleischspieße mit der Marinade bestreichen und mind. **4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen**, zwischendurch wenden. Anschließend bei mittlerer Hitze **je Seite etwa 5 Minuten grillen**, entweder auf dem Gas- oder Holzkohlegrill oder auf dem Kontaktgrill. Die Spieße kann man auch im Backofen oder in der Pfanne zubereiten.



Tipp: Als Beilage Risotto, Kartoffelstampf, Pommes Frites oder auch einen leckeren Salat dazu reichen. **Guten Appetit!**

Zucchiniudeln – Zucchini dienen nicht als Nudlersatz, sondern kommen in die Soße Rezept von Dr. Margit Führes

Zutaten:

300 g Nudeln (Spaghetti, Bandnudeln)
3 nicht zu große Zucchini
½ Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
¼ l Gemüsebrühe
150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Nudeln al dente kochen, vor dem Abgießen etwas Nudelwasser auffangen und zur Seite stellen. Zucchini, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit hohem Rand in 3 Esslöffel Öl leicht anbraten, das Gemüse soll keine Farbe annehmen. Die Gemüsebrühe zugießen und Pfanneninhalt weich dünsten.

Wenn das Gemüse gar ist, den Frischkäse zufügen, verrühren und dann mit einem Pürierstab oder Mixer (Pürierstab ist besser geeignet, im Mixer wird die Soße ggf. sehr dünnflüssig) zu einer cremigen Soße zerkleinern, es können gerne noch einige Stückchen zu erkennen sein. Gemüsesoße mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Konsistenz noch etwas Nudelwasser zufügen.

Die Nudeln in die Pfanne geben, mit der Gemüsesoße gut vermischen und kurz erwärmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikum oder Petersilie garnieren.

Tipp: Wer will, kann Parmesankäse darüber reiben. **Guten Appetit!**

