

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.

Europawahl 2024

Dieses Jahr ist ein „Wahljahr“, unter anderem stehen auch **Wahlen zum Parlament der Europäischen Union** an. Mancher mag sich fragen: Wozu ist das Parlament eigentlich gut?

Können Sie sich noch an die Zeiten erinnern, als wir gefühlt **stundenlang an den Grenzen nach Österreich oder Italien warten mussten**, nur um unseren Personalausweis kurz vorzuzeigen? Oder an die **Angst vor den Zollbeamten**, weil man 2 Flaschen Südtiroler Obstschnaps pro Person gekauft und mit zurückgenommen



Das Europäische Parlament in Brüssel

hatte, nicht nur eine, wie erlaubt? Oder das **Geld, das man wechseln musste**, und bei dem man immer etwas Kleingeld zurückbehielt, wenn man nach dem Urlaub wieder zu Hause ankam? Die Scheine konnte man auf der Bank zurücktauschen, natürlich mit Verlust. Schuko-Stecker gab's auch nicht überall, man musste Kupplungen mit in den Urlaub nehmen, um sich zu föhnen.

Lang sind sie her, diese Zeiten. Und es war die Europäische Union, die es geschafft hat, dass wir heute Dinge für selbstverständlich erachten, die es aber sicher nicht sind. Aber wo es Licht gibt, gibt es auch Schatten: **Bürokratie und Überregulierung** durch die EU, da gibt es sicher Verbesserungspotenzial. **Wenn man dies ändern will, muss man Einfluss ausüben** auf die gesetzgebenden Gremien, das EU-Parlament entscheidet nun einmal über Europäisches Recht (siehe Infobox), und Einfluss auf die Zusammensetzung des Parlaments kann man **in einer freien, demokratischen Wahl** ausüben.

Mancher bedauert den Verlust an nationaler Souveränität, denn **europäisches Recht steht über nationalem Recht**. Was man dabei leicht vergisst: Auch Bundesrecht steht über Landesrecht, wie Landesrecht über Kommunalrecht. Und **Kompromisse sind der Preis**, den man zahlt, wenn man Mitglied in einer demokratischen Gemeinschaft ist. Letztendlich hat uns **die Europäische Union folgendes gebracht: Wirtschaftliche Vorteile durch einen großen Binnenmarkt, freier Handel in der EU, politische Stabilität, Reisefreiheit und offene Grenzen.**

Und nicht zuletzt: Wir haben in der Europäischen Union seit langer Zeit keinen Krieg mehr erlebt. Wenn wir wollen, dass dies erhalten, verbessert und ausgebaut wird, müssen wir unser fundamentales, demokratisches Recht in Anspruch nehmen, das gesetzgebende Gremium, das Parlament der Europäischen Gemeinschaft zu wählen und damit zu stärken. Das sollten wir tun – wie bei allen anderen Wahlen auch.

Europawahl – Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Deutschland wählt am 9. Juni 96 Europaabgeordnete. Wahlberechtigt sind alle Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union, die älter als 16 Jahre sind, d.h. das Wahlalter wurde für diese Wahl gesenkt.

Das Europäische Parlament hat folgende Aufgaben:

1. Gesetzgebung:

Verabschiedung von EU-Rechtsvorschriften, Entscheidungen über internationale Abkommen, Entscheidungen über Erweiterungen

2. Kontrolle:

Demokratische Kontrolle aller EU-Organe, Wahl der Kommissionspräsidentin und Zustimmung zur Kommission als Ganzes (Möglichkeit eines Misstrauensvotums, das die Kommission zum Rücktritt zwingt), Entlastung, d.h. Genehmigung der Ausgaben aus dem EU-Haushalt, Erörterung der Währungspolitik mit der Europäischen Zentralbank, Befragung von Kommission und Rat, Wahlbeobachtung

3. Haushalt:

Aufstellung des Haushaltsplans der EU, Genehmigung des langfristigen EU-Haushalts, des so genannten „mehrjährigen Finanzrahmens“

Zugelassen wurden in Deutschland insgesamt 35 Parteien, wobei der Wahlzettel 34 aufführt (die CSU kandidiert nur in Bayern, die CDU dort aber nicht). Dadurch hat man in allen Bundesländern die Wahl zwischen 34 Parteien und Vereinigung.

BRUCHKÖBEL AKTUELL

Der erste Bingo-Nachmittag war ein voller Erfolg



Ende März fand erste **Bingo-Nachmittag für Senioren in der AWO Bruchköbel** statt. Der Nachmittag wurde in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat organisiert. Etwa 20 Gäste nahmen an diesem geselligen Event teil und genossen die ausgelassene Stimmung.

Die Veranstaltung begann mit einer herzlichen Begrüßung durch Frau Bube, die Leiterin der Bruchköbeler AWO. Die Gäste wurden mit duftendem Kaffee, leckerem Kuchen und erfrischendem Eis verwöhnt. Auch Softgetränke standen zu einem "kleinen Preis" zur Verfügung.

In drei spannenden Runden wurde Bingo gespielt und die Gewinnerinnen und Gewinner konnten sich über eine Flasche Sekt sowie eine Tüte voller Köstlichkeiten freuen. Die Freude und Begeisterung der Teilnehmenden war deutlich spürbar – es wurde gelacht, gejubelt und mitgefiebert. An diesem Nachmittag standen Gemeinschaft und Lebensfreude im Mittelpunkt.

Bingo wird fest etabliert im Seniorenprogramm: Jeder Interessierte ist recht herzlich eingeladen **jeden letzten Montag im Monat ab 16:00 Uhr im AWO-Sozialzentrum**, Hauptstraße 113 mitzuspielen. **Es gibt ca. 3 bis 4 Spielrunden, jede Bingokarte kostet 0,50 Euro, Gewinner erhalten einen Sachpreis.**

NEUES AUS DEM STADTHAUS

Liebe BOB-Leserinnen und -Leser, warten Sie auch schon so ungeduldig wie ich auf frühlingshaftere Temperaturen? Ich hoffe, der Wettergott meinte es im Mai besser mit uns. Schließlich kommt jetzt die Zeit für viele erlebnisreiche Veranstaltungen an der frischen Luft. Zum Beispiel der Frühlingsmarkt am Sonntag, 5. Mai, auf dem Stadthaus. Lokale Gärtnereien wollen mit Blüh- und Gemüsepflanzen wieder für Inspirationen bei Gartenliebhabern und Balkonbesitzern sorgen und Lust auf sommerliche Blütenpracht machen.

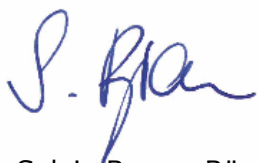
Auch die Blühbotschafter vom Projekt Main.Kinzig.Blüht.Netz sind mit einem Infostand vertreten. Um 12 und um 15 Uhr bieten sie zwei Vorträge zum naturnahen Gärtnern und zum Thema Wildbienen an. Im Stadthaus wird eine Wanderausstellung von Main.Kinzig.Blüht.Netz zu sehen sein. Der Frühlingsmarkt ist auch der Start für den Sonnenblumenwettbewerb, bei dem die größte Sonnenblume Bruchköbels gesucht wird.

Weitere Infostände bieten unter anderem der Musikzug Niederissigheim, die Feuerwehr sowie die Jugendfeuerwehr, das Jugendreferat, der Seniorenbeirat, die sozialen Dienste der Stadt, das Frauenreferat sowie die Gemeinwesenarbeit. Natürlich ist auch bestens für das leibliche Wohl zum Beispiel durch die Landfrauen, gesorgt. Aktionen für Kinder wie eine Hüpfburg und Spiele machen den Frühlingsmarkt zu einem Fest für die ganze Familie. Schauen Sie unbedingt vorbei.

Vom 11. Bis zum 31. Mai findet die Aktion STADTRADELN statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich - ob als Team oder als Einzelperson - unter <https://www.stadtradeln.de/bruchkoebel> Ich freue mich darauf, wenn wieder ganz viele Bruchköbelerinnen und Bruchköbeler mithelfen, uns zur fahrradaktivsten Stadt im Main-Kinzig-Kreis zu machen. Das Team der „Seniorenradler“ ist dabei immer eine Bank und hat, ebenso wie unser Skiclub, auch über den STADTRADELN-Zeitraum hinaus tolle Angebote zum gemeinsamen Radfahren.

Auch die Digitalisierung in unserer Stadt schreitet weiter voran. Seit kurzem steht eine digitale Infosteile vor der Stadtbibliothek. Dort können Sie jederzeit per Knopfdruck viele nützliche Informationen über die Bibliothek und unsere Stadt abrufen. Probieren Sie es einfach aus.

Herzliche Grüße



Sylvia Braun, Bürgermeisterin



BRUCHKÖBEL AKTUELL

Frankfurt entdecken abseits der großen Sehenswürdigkeiten

Die Finanzstadt Frankfurt ist in unserer unmittelbaren Nachbarschaft. Dort gibt es viele Eindrücke, die auf den ersten Blick weniger zu sehen sind. **Die Gemeinwesenarbeit Bruchköbel bietet als Gemeinschaftsprojekt mit dem Seniorenreferat** in diesem Jahr **kostengünstige Besichtigungen in Frankfurt an**. Die Teilnehmer fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Frankfurt und zurück (mit Hessenticket oder Gruppentageskarten).

Die zweite Tour in diesem Jahr **findet am Donnerstag, 06.06.2024 statt und führt durch die Frankfurter Wallanlagen**, einer ringförmigen Grünanlage um die City entlang der ehemaligen Stadtbefestigung. Der Frankfurter Stadtgärtner Sebastian Rinz erhielt 1808 den Auftrag die **Wallanlagen** als Parkanlagen umzugestalten. Inzwischen ist die Grünanlage ein **Naherholungsgebiet mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten**.



Wir starten am Willy-Brandt-Platz mit einem Spaziergang durch die Gallusanlage zur Alten Oper, weiter durch die Bockenheimer Anlage zum Nebbienschen Gartenhaus (Kunstgalerie). Durch die anschließende Friedberger Anlage gelangen wir zum Bethmannpark mit dem Chinesischen Garten. Der Gang durch die Obermainanlage führt uns dann weiter zum Main. Von dort spazieren wir zurück zum Römerberg. Eine Einkehr in einem Cafe mit selbst gebackenem Kuchen ist vorgesehen.

Treffpunkt: Bushaltestelle „Stadthaus“ Richtung Hanau (Hauptstraße 36, vor der Fahrradwerkstatt) **um 12.15 Uhr**. Ablauf: Bus X95 zum Hessencenter, U7 bis Willi-Brandt-Platz. Danach weiter zu Fuß durch die Anlagen, ca. 2,5 km. **Kosten: Anteile am Hessenticket bzw. Selbstzahler und Verpflegung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Verbindliche Anmeldung bis 01.06.2024 per E-Mail an hristina.jonuzi@bruchkoebel.de, telefonisch unter 0176-99538217 bei Tour-Begleiterin Gisela Pfalzgraf-Haug (montags von 10-12.00 Uhr bzw. freitags 14-17 Uhr).

WHATSAPP BROADCAST

Benachrichtigungen und Newsletter via Whatsapp

Möchten Sie in Zukunft **Informationen über Aktionen und Angebote schnell und kostenlos** erhalten? Dann ist unsere **Broadcast-Whatsapp** genau das Richtige für Sie.



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. Das nennt man **Double-Opt-In Verfahren**, d.h. doppelte Zustimmung seitens der Kunden.

RATGEBER GESUNDHEIT

Vielseitiger Genuss für alle Sinne: Tee

Wussten Sie, dass der **Tee das beliebteste Getränk der Welt** ist? Ganz und ohne Schnickschnack wird bereits seit Jahrtausenden die Kraft von bestimmten Kräutern und Gewürzen geschätzt und genutzt, da diese **positiven Eigenschaften für den Körper** besitzen. **Beim Aufguss setzen die Kräuter ätherische Öle frei**, die dem Tee seinen Geruch und Geschmack geben und die geschätzten Inhaltsstoffe freisetzen.



Die besondere **Vielfalt von Tee** zeigt sich aber nicht nur in exotischen Zutaten oder verschiedenen Anbaugebieten, sondern auch in seinen **einzigartigen Funktionen**. Tee gibt neuen Schwung und schenkt Wellness von Innen. Denn es ist gar nicht so leicht immer ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Ausgewählte, wohltuende Zutaten helfen dabei sich gesund zu ernähren, das Immunsystem zu stärken und genügend Energie für den Tag zu tanken.

Es gibt die **unterschiedlichsten Teesorten**, angefangen beim sagemumwobenen grünen Tee. Seit Jahrtausenden ist **Grüntee** fester Bestandteil des Alltags in China. Deshalb wird das Land auch "Die Wiege der Teekultur" genannt. Im 17. Jahrhundert kam grüner Tee dank Handelsbeziehungen nach Europa und gilt heute als Superfood schlechthin. Seine **reiche Quelle an Antioxidantien** trägt dazu bei, Zellen vor Schäden zu schützen. Darüber hinaus kann er die Fettverbrennung fördern und den Stoffwechsel unterstützen.

Sehr bekannt aus Norddeutschland ist zudem der schwarze Tee. Die Ostfriesen sind wahrlich Weltmeister im Tee trinken - mit einem pro Kopf Verbrauch von ca. 300 Liter im Jahr, liegen Sie weltweit an der Spitze. Bei der Herstellung werden die **Blätter der Teepflanze oxidiert**. Das verleiht dem Schwarztee seinen besonderen Geschmack, seine Tassenfarbe und Charakter, der je nach Jahreszeit, Anbaugebiet und Verarbeitung stark variiert. **Schwarzer Tee enthält Antioxidantien, die die Herzgesundheit unterstützen können. Die enthaltene Theanin hilft zudem, Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.**



In Deutschland zählt **Früchtetee zur beliebtesten Teesorte**, besonders bei Kindern. Die große Auswahl an Früchtetees bietet die verschiedensten Geschmackskompositionen. Egal ob Erd-

beer-Orange, Multivitamin-Holunder oder Mango-Popcorn - hier sind die kreativsten Kombinationen vertreten. Ebenso beliebt sind die von Natur aus **koffeinfreien Rooibos Sorten**. Rooibos, oder auch Rotbuschtee genannt, enthält Vitamin C. Nach der Ernte werden die Rotbuschblätter oxidiert und getrocknet. Im Gegensatz dazu wird grüner Rooibos nur getrocknet, weshalb er seine grüne Farbe behält. In Südafrika ist Rooibos Nationalgetränk und erst seit dem 20. Jahrhundert in Europa bekannt.

Wie wäre es also mit **Vitaminen & Powerkräuter?** **Richtig kombiniert, machen Kräuter, Blüten und Früchte Tees zu flüssigen Multitalenten in der Tasse.** Sie sind der perfekte Begleiter für eine Wellness-Auszeit, sie bieten ein besonderes Wohlgefühl und tun dem Körper in vielerlei Hinsicht gut. Gleichzeitig schmecken sie auch noch lecker und sorgen durch ihre vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten für die nötige Abwechslung.

Lust auf noch mehr, endlosen Genuss und Abwechslung? **Das Tee Fachgeschäft in Bruchköbel, bekannt aus Radio & TV-Sendungen des hessischen Rundfunks, bietet das ganze Jahr über - mit geprüfter, höchster Qualität - neben den zahlreichen klassischen Teesorten auch viele preisgekrönte und außergewöhnliche Teekreationen.**

Im Bruchköbeler Teehaus kann man stöbern, probieren, schnuppern und neue Lieblingstees entdecken. Der **Inhaber Alexander Dick wurde jüngst als "Best Specialty Tea Company Owner" von der Fachjury der EU Business News in England mit dem German CEO Business Excellence Award ausgezeichnet.**



Diese Jury wählt unter strengen Voraussetzungen den Besten der Branche aus. Dabei liegt das **Hauptaugenmerk auf Engagement für den Kundenservice, die Verpflichtung zur Förderung von Spitzenleistungen, angebotene Fähigkeiten, Fachkenntnisse und Dienstleistungen sowie Qualitäten, Store-Konzept und Errungenschaften**



Des Weiteren wurde Alexander Dick vom deutschen Innovationsinstitut für Nachhaltigkeit und Digitalisierung ausgezeichnet. Er trägt die Auszeichnung "Unternehmer der Zukunft" und hält somit die Goldmedaille der Wirtschaft in seinen Händen. Dieser Titel zeichnet innovative Unternehmer & Unternehmerinnen aus, die erfolgreich den Wandel vom traditionellen Kaufmann zur modernen Führungskraft vollzogen haben und honoriert insbesondere transparentes Handeln, klare Werte und eine offene Kommunikation.

Das Herz schlägt im Teehaus nicht nur für ausgezeichnete Qualität, sondern auch für erstklassigen Service sowie eine professionelle und persönliche Beratung. Ob klassisch, funktional oder fruchtig, dort bleiben keine Wünsche offen. So geht Leidenschaft für das beste Getränk der Welt. **So geht Teefachhandel in Bruchköbel!**

Text und Bilder: Tee Fachgeschäft | Hauptstraße 61 | 63486 Bruchköbel | Tel.: 06181-3074445 | www.teefachgeschaeft-bruchkoebel.de

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG Leichte Küche

Kräuterpfannkuchen

Die **Hälfte einer frischen „Frankfurter Grüne Soße“ Packung** putzen, waschen und kleinschneiden, zur Seite stellen.

3 Eigelb und ca. **0,25-0,5 l Milch** gut verrühren, **ca. 150 g Mehl** und dann die Kräuter dazugeben. **3 Eiweiß** mit einer **Prise Salz** steif schlagen, unter den Teig heben und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Pfannkuchen danach **mit Butter, Butterschmalz oder Öl backen.**

Tip: Die Pfannkuchen schmecken einfach so oder mit einem Quarkdipp, vorweg ggf. eine Suppe. Gut passt dazu auch Lachs (gebraten oder geräuchert) mit etwas Meerrettich oder gebratene Pilze.

Guten Appetit!

Rezept und Bild: Monika Pauly



Low Carb Bowl (4 Personen)

4 Scheiben Vollkornbrot in Würfeln schneiden und in der Pfanne ohne Fett rösten. Zur Seite stellen.

2 Chicorées, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Gurke und eine Handvoll Kirschtomaten in Stücke schneiden. In einem Weckglas (oder einer kleinen Glasschüssel) die Zutaten schichten: Erst das geröstete Vollkornbrot, dann der Salat. Ganz oben kommen 4 Scheiben geräucherter Lachs, in Stücke geschnitten.

Aus 4 Eßl. Joghurt, 4 Eßl. Mayonnaise, den ausgepressten Saft von 2 Zitronen (oder zwei Limetten), Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und auf den geschichteten Salat verteilen.

Guten Appetit!

Rezept und Bild: Dr. Margit Führes



ANGEBOTE IM MAI

Was?	Wann?	Wo?
03.05.	Infostand Seniorenbeirat	10-11 Uhr Wochenmarkt
05.05.	Frühlingsmarkt	11-18 Uhr Stadtplatz Bruchköbel
08.05.	Café Digital	14.30-16.00 Uhr Artrium
14.05.	Seniorenbeiratssitzung	ab 10 Uhr Stadthaus
29.05.	Reisecafé	14.30 -16 Uhr Artrium
27.05.	Bingo-Nachmittag	16 Uhr AWO Bruchköbel
11.06.	Seniorentanz	14-17 Uhr Stadthaus Bruchköbel
12.06.	Café Digital	14.30-16.00 Uhr Artrium

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
Do	Kalligrafie-Kurs	19-21.30 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

