

Newsletter August 2023

Liebe Mitglieder,

merken Sie es auch? Die Tage werden wieder kürzer, ist zwar nicht dramatisch, aber man merkt es!



Im August herrscht Hochsommer!

Laue Sommernächte sind erfüllt vom Summen der Mücken, das Heidekraut blüht und Greifvögel ziehen umher auf der Suche nach Nahrung.



Auch Fledermäuse können jetzt häufig entdeckt werden und im August liegen morgens die ersten Frühnebelbänke in den Flusstälern.

Und - die Gladiole ist die Geburtsblume des Augusts.

Schönheit, Ehrlichkeit und ein starker Charakter, für diese Eigenschaften steht die Gladiole in all ihrer Pracht.

Sie symbolisiert einen geliebten Menschen, zu dem wir aufschauen.

Bombenfund und kontrollierte Sprengung in der Nähe des Wildhofes

Persönliche Betroffenheit:

Am 03. Juli wurden teilweise die Anwohner im Bastenwald und auch südlich der Isenburger Straße evakuiert. D.h. alle Anwohner, die näher als 750 m vom Bombenfund entfernt wohnten, sollten sich entweder bei Freunden / Bekannten oder in der Martinseehalle einfinden.

In der Presse wurde darüber berichtet.

Ich erwähne dies im Newsletter August dahingehend, dass alle Beteiligten und Verantwortlichen einen sehr guten Job gemacht haben. Die Organisation und die Informationen waren vorbildlich.

Vielen Dank dafür.





Nachgehakt: Veranstaltung des Verkehrssicherheitstraining für Senioren
Am 25. und 27.07.23 hatten wir auf das Verkehrssicherheitstraining für Senioren hingewiesen, die ein Pedelec besitzen.

Da wir teilweise umgangssprachlich auch von E-Bikes sprechen, hier eine kurze Übersicht und deren Bedeutung.

Pedelecs (steht für Pedal Electric Cycle) bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 Kilometer pro Stunde, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig. Der Begriff Pedelec hat sich im Alltagsgebrauch nicht durchgesetzt. Die meisten sprechen vom E-Bike, obwohl sie das Pedelec meinen.



E-Bikes fahren auf Knopfdruck auch ohne Pedalunterstützung. Sobald die Bikes eine Geschwindigkeit von mehr als 6 km/h ohne Treten erreichen, gelten sie nicht mehr als Fahrräder, sondern als Kraftfahrzeuge. Das bedeutet, dass mindestens ein Versicherungskennzeichen und eine Mofa-Prüfbescheinigung oder bei leistungsstärkeren Bikes eine Fahrerlaubnis der entsprechenden Klasse erforderlich ist.



S-Pedelecs (45 km/h) dagegen brauchen eine Zulassung in Form von einem Versicherungskennzeichen, einer Haftpflichtversicherung, einer Helmpflicht und einer Fahrerlaubnis der Klasse AM (Roller). Zudem muss der Fahrer mindestens 16 Jahre alt sein, ansonsten ist das Fahren auf öffentlichen Verkehrswegen untersagt. Wichtiger Hinweis: Normale Radwege dürfen mit einem S-Pedelec nicht befahren werden.



Neu – Neu – Neu



Auf der letzten Seite des Newsletters erhalten Sie Links (Verknüpfungen) zu weiteren Internet-Seiten, die nützliche Informationen zu Veranstaltungen / Termine und vielen weiteren Themen beinhalten.



BSH – in eigener Sache zum Vereinshaus in der Kirchstr. 24

Wichtige Information für unsere Mitglieder

Die Sterbekasse als Eigentümerin des Gebäudes Kirchstr. 24 hat den Mietvertrag mit der BSH zum 31.10.2023 gekündigt.

Das bedeutet, dass ab dem 01.11.2023 in der Kirchstr. 24 keine Veranstaltungen der BSH mehr stattfinden können.

Der Vorstand sucht mit Unterstützung der Stadt bereits nach neuen Räumlichkeiten.

Sie können uns helfen, wenn Sie sich in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis umhören, wo geeignete Räumlichkeiten zur Vermietung angeboten werden.

Informationen bitte an den Vorstand.



Schauen wir nach vorne, es werden sich in Heusenstamm geeignete – und bezahlbare - Räumlichkeiten für die BSH finden lassen.

Unterstützen Sie uns bei der Suche!

Wir halten Sie über den weiteren Verlauf selbstverständlich auf dem Laufenden, denn gerade was die länger kommunizierten Termine (siehe Repair Café) betrifft, müssen Lösungen gefunden werden.

Wochenprogramm



Unbeschadet dessen, werden wir auch weiterhin unser Wochenprogramm anbieten.



BÜRGER SENIORENHILFE HEUSENSTAMM E.V.

[Home](#)[Infos](#)[Hilfsangebote](#)[Veranstaltungen](#)[Sport und Bewegung](#)[Neue Veranstaltungen](#)[PC-Kurse](#)[Service](#)[Wir suchen...](#)

wöchentliche



Nächstes Babbelfest am Dienstag, 01. August 2023 um 15:00 Uhr

Jeden ersten Dienstag im Monat findet das Babbelfest um 15:00 Uhr im Bahnhof Heusenstamm statt.

Das Babbelfest ist für jedermann offen und man freut sich auf Sie!



Es gibt doch immer etwas zu erzählen, man hört Neues und verbringt gemeinsam ein paar unterhaltsame Stunden.

Schön, wenn Sie dabei sein können.

Notieren Sie sich schon jetzt die Termine bis Jahresende:

1. August, 5. September, 10. Oktober, 7. November und 5. Dezember.

Spiele-Kaffee am Mittwoch, den 02. August 2023

Und nach dem babbeln darf jetzt wieder bei Kaffee und Kuchen gespielt werden.

Schauen Sie in der Kirchstr. 24 vorbei und spielen Sie mit.

Hilde Ludwig und Monika Ebert freuen sich in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr auf Sie.



Und – Schummeln ist nicht erlaubt 😊

Unser neuer Datenschutzbeauftragter Willi Sterzik

Die BSH hat einen neuen Datenschutzbeauftragten.

Willi Sterzik nimmt seit Mitte Juli offiziell die Aufgabe wahr und hat zwischenzeitlich die Dokumente der BSH (z.B. Datenschutzhinweise) anhand der aktuellen DSGVO angepasst.



Der Vorstand wünscht Ihnen für die erfolgreiche Arbeit alles Gute.



Nächster Stammtisch erst wieder im September

Der Termin im August muss leider wegen Betriebsferien der Gaststätte entfallen.

Nächster Stammtisch somit erst wieder am 19.09.2023 zur gewohnten Zeit ab 18:00 Uhr in der Stadtschänke (Katja).



Sollten sich Änderungen ergeben, teilen wir das über unsere Homepage www.bsh-heusenstamm.de mit.

Termine Repair-Café für die zweite Jahreshälfte 2023

Der nächste Termin des Repair Café findet am 26.08.23 zur gewohnten Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr in der Kirchstr. 24 bei der BSH statt.

Merken Sie sich schon jetzt alle weiteren Termine bis Jahresende vor.



Bei Kaffee und Kuchen werden wieder nachhaltig Alltagsgegenstände repariert.

Repair-Café Heusenstamm
Reparieren statt Wegwerfen

Das Repair-Café Heusenstamm lädt ein zum **Reparieren bei Kaffee und Kuchen**.

Jeden **letzten Samstag im Monat** werden im Repair-Café der Bürger- & Seniorenhilfe ehrenamtlich Alltagsgegenstände wie Fahrräder, Küchengeräte, Werkzeuge, Nähmaschinen, Spielsachen, Lampen und vieles mehr kostenlos repariert. Von 14:00 bis 17:00 Uhr sind **alle Bürgerinnen und Bürger** mit Ihren defekten Gegenständen herzlich willkommen.

Termine 2023

- Sa. 24. Juni
- Sa. 29. Juli
- Sa. 26. August
- Sa. 30. September
- Sa. 28. Oktober
- Sa. 26. November
- Sa. 30. Dezember

Veranstaltungsort: Kirchstr. 24
In den Räumen der Bürger- & Seniorenhilfe e.V.

Weitere Informationen unter:
www.repaircafe-heusenstamm.de
info@repaircafe-heusenstamm.de

Infos zum Repair Café unter www.repaircafe-heusenstamm.de



Freunde des Rock ´n Roll sollten sich den 10.08.2023 notieren.

An diesem Abend spielt eine Gruppe des **Musikgymnasiums in Lier** (Belgien) unter dem Titel „Jazz we can“ im Schlossinnenhof. Musikalisches Thema des Abends ist „Elvis Presley“. Die Jugendlichen haben in der Vergangenheit auf Einladung des **Freundeskreises Partnerstädte** bereits mehrfach in Heusenstamm gastiert und das Publikum mit ihrer Professionalität begeistert. Der Eintritt ist frei, es wird aber um eine Spende zur Finanzierung der Reisekosten gebeten, die die Jugendlichen selbst tragen.



Info von der Pfarrgruppe Heusenstamm

Einladung zum Seniorennachmittag am Donnerstag dem
24. August 2023 um 15.00 Uhr

Pfarrer Anton Sauer wird den Gottesdienst mit uns feiern und anschließend ab ca. 15.45 Uhr Beisammensein im Pfarrheim bei Kaffee, Tee und Kuchen.

Frau Martina Weih wird uns von ihrer Reise mit dem Kaufmannszug von Augsburg nach Seligenstadt berichten.



Weitere Vormerkung: der Seniorennachmittag im September findet am **28. September 2023** statt.

Über Ihr Kommen freut sich das Vorbereitungsteam des Seniorennachmittags von Mariä Opferung, Rembrücken. Wer abgeholt werden möchte, bitte bei Frau Brigitte Mühl 06106 14197 oder Perpetua Subtil 06106 63230 melden.

Das beliebte Kaffeekränzchen wieder am 25.08.23 in der Kirchstr. 24

Und wieder lädt Gisela Liebig-Grün zu Ihrem Kaffeekränzchen ein.



Jeden letzten Freitag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr (im Sommer) wird in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen in zwei entspannten Stunden der Alltag mit seinen Sorgen vergessen.

Gisela Liebig-Grün freut sich auf Ihren Besuch und bittet Sie, sich im Büro der BSH unter der Rufnummer 06104 / 1711 anzumelden.

Wichtige Infos zum richtigen Verhalten bei (sehr) heißen Tagen
Beachten Sie bitte den Hitze-flyer.

BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

Ausreichend Trinken

- » Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- » Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- » Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

Den Körper schützen

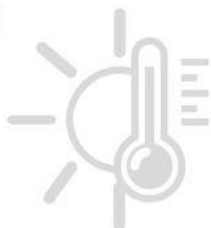
- » Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- » Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- » Innenräume kühl halten (Außenverdunklung, Lüften)
- » Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

Vor der Sonne schützen

- » Im Schatten aufhalten
- » Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- » Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- » Sonnenschutzcreme verwenden
- » Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

Ernährung

- » Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen



Arzneimittel

- » Einige Arzneimittel können die Abkühlungs-Mechanismen des Körpers und/oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.
- » Eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist ratsam u.a. bei:
 - › blutdrucksenkenden Arzneimitteln
 - › Entwässerungsmitteln
 - › Abführmitteln
 - › Antidiabetika
 - › Schlaf- und Beruhigungsmitteln

Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Bei Raumtemperatur (15 bis 25° C) zu lagernde Arzneimittel im kühlestem Raum aufbewahren
- » Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen und am besten unter einem Vordersitz transportieren
- » Kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8° C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen
- » Medikamente generell nicht im Badezimmer aufbewahren
 - › Hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung verändern

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren bei Symptomen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Fieber

Lassen sie sich in Ihrer Apotheke zu den Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente beraten!



Quelle: BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Neu – zusätzliche Links zu weiteren Organisationen in Heusenstamm

Ein Ergebnis aus der Besprechung am 22.06.23 im Rathaus mit Bürgermeister Steffen Ball und der Seniorenbeauftragte der Stadt Jasmin Heine war, dass die verschiedenen Organisationen sich zukünftig verstärkt informativ unterstützen möchten.

Sie erhalten in alphabetischer Auflistung weitere interessante Links zu folgenden Einrichtungen:

Die Links werden auch auf der Homepage der BSH hinterlegt.

Definition Link: Ein Link stellt eine Verknüpfung zu weiteren unterschiedlichen Internet-Seiten dar und verbindet diese. D.h. sowohl einzelne Worte als auch Bilder können einen Verweis zu anderen Internet-Seiten ergeben.

BSH:	www.bsh-heusenstamm.de
Caritas:	https://www.caritas-offenbach.de/beratung-und-hilfe/kreis-offenbach/
Ev. Kirche:	https://evkirche-heusenstamm.ekhn.de/startseite
Freie ev. Kirche:	https://www.feg-heusenstamm.de/
Malteser:	https://www.malteser-offenbach.de/
Pfarrgruppe Heusenstamm:	https://bistummainz.de/pfarrgruppe/heusenstamm/glauben/gottesdienste/
Stadt Heusenstamm:	www.heusenstamm.de
VDK OV Heusenstamm:	www.vdk.de/ov-heusenstamm

Ihre BSH