



Newsletter September 2024

Liebe Mitglieder,

der September ist in unseren Breiten einer der freundlichsten Monate, und er möchte ein sanfter Übergang vom Sommer zum Herbst sein. Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler, und die Natur beginnt sich allmählich in ein buntes Farbenmeer zu verwandeln. Es ist eine Zeit des Wandels, die uns einlädt, die letzten warmen Sonnenstrahlen zu genießen und uns auf die kommenden Monate einzustellen.

Der September zeigt sich oft noch spätsommerlich, jedoch können wir schon die ersten Anzeichen des Herbstes beobachten: Die Äpfel und Birnen reifen, und vielerorts beginnt die Weinlese. Auch die Kastanien fallen von den Bäumen und bieten nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene schöne Deko- und Bastelmöglichkeiten.

Eine alte Bauernregel sagt: „Ist der September warm und klar, gedeiht das nächste Jahr.“ Lassen wir uns überraschen, was uns der Monat bringt! Doch egal, ob warm oder kühl – der September lädt uns ein, wieder öfter nach draußen zu gehen, und die Natur bei angenehmen Temperaturen zu genießen.



*Sonnenuntergang an der
Bieberbachaue*

(09/2023 HaSch)



Am 22. September feiern wir den kalendarischen Herbstanfang. An diesem Tag ist die „Tag-und-Nacht-Gleiche“ (Äquinoktium), das heißt wir haben ziemlich genau 12 Stunden Tag und 12 Stunden Nacht.

Auch kulinarisch hat der September viel zu bieten. Jetzt ist die beste Zeit für Zwiebelkuchen und Federweißer. Oder wie wäre es mit einem Kürbisgericht? Der Hokkaido-Kürbis ist nun wieder überall erhältlich und lässt sich vielseitig zubereiten.

Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um Ihren Garten oder Balkon auf den Herbst vorzubereiten. Die letzten Sommerblumen können zurückgeschnitten, und erste Herbstblüher gepflanzt werden. So bleibt Ihre grüne Oase auch in den kommenden Wochen ein Ort der Entspannung und Freude.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren September, voller kleiner und großer Freuden. Bleiben Sie gesund und genießen Sie die Zeit!



Die BSH sucht Helferinnen und Helfer

Es geht wohl den meisten Vereinen so wie der BSH. Die aktiven Mitglieder werden immer weniger. Wir sind daher immer auf der Suche nach Mitgliedern, die uns in den verschiedensten Aufgabengebieten unterstützen. Ohne eine ausreichende Anzahl von Ehrenamtlichen, zum Beispiel auch im Fahrdienst, ist eine leistungsfähige Vermittlung von Hilfsanfragen und deren



Erledigung, in der BSH nicht mehr aufrecht zu erhalten. Wenn Sie in Ihrer Freizeit ein sinnvolles Ehrenamt übernehmen möchten, Ihre Fähigkeiten und Talente einbringen, oder sich sozial engagieren möchten, kontaktieren Sie uns. Wir finden bestimmt das passende Angebot oder die passende Aufgabe für Sie!

Scheuen Sie sich nicht, schreiben sie uns eine E-Mail an bsh-heusenstamm@t-online.de oder rufen Sie uns unter Tel.: 06104-1711 (Mo. - Do. 10:00-12:00 Uhr) an, und informieren Sie sich über unsere vielseitigen Aufgaben.

Im Moment auch dringend gesucht, ist Hilfe bei der Instandhaltung und Pflege im Außenbereich unseres Hauses in der Kirchstraße 24. Hier müsste zum Beispiel der Hof regelmäßig gekehrt und vom natürlichen Beiwuchs befreit werden. Unter Berücksichtigung der nachhaltigen und umweltfreundlichen Einstellung der BSH, dürfen dabei natürlich keine Chemikalien (auch kein Essig, Salz oder Spülmittel) eingesetzt werden. Selbstverständlich werden auch diese Arbeiten über unser Punktesystem angerechnet.

Jetzt helfen Sie uns – später helfen wir Ihnen.

Repair Café

Beim Repair Café im Juli, hatten wir Besuch von der „Neuen Zeitung Heusenstamm“ und es erschien in der darauffolgenden Woche ein Bericht über unser Repair Café auf der Titelseite der Zeitung. Den Artikel finden Sie auch unter:

www.repaircafe-heusenstamm.de/Presse

(Mit freundlicher Genehmigung der „Neue Zeitung Heusenstamm“)

Auch die Macher vom „Heusenstämmchen“, einer sehr informativen Internetseite für Heusenstamm (www.heusenstaemmchen.de), haben kurz vorbeigeschaut und sich informiert.

Wir hatten bei unserer 24. Veranstaltung 23 Reparaturen, von denen 13 Geräte sofort repariert werden konnten. Bei 9 Geräten hatten wir keine Möglichkeit mehr, und nur bei einem Gerät wurde die "Reparatur" vertagt.

Im September findet das Repair Café am **Samstag den 28.09.**, wie immer in den Räumen der BSH, Kirchstr. 24 statt. Repariert wird **von 14:00 bis 17:00 Uhr**.



NEUE ZEITUNG

HEUSENSTAMM

№ 10/2004 - 1. Jahrgang - Samstag, 3. August 2004

Nachrichten aus und für Heusenstamm

Reparieren statt wegwerfen und neu kaufen

Repair Café in Heusenstamm: 18 Ehrenamtliche machen Kaputtes wieder flott

Heusenstamm: Jede Woche
bis zum Samstag im Monat
von 10 bis 17 Uhr: statt
wegwerfen das kaputte Ma-
schinchen im Jahr. Kommt
zum Repair Café in Heusenstamm.
Defekte Geräte reparieren lassen
Reparieren statt wegwerfen
Sie sind sehr glücklich mit
Ihrer die Geräte. Und dieser
Aktus ist nicht zu verstehen.
Ihre. Reparieren zu sparen
dabei die Umwelt zu schon-
nen.





Ausflug nach Bad Homburg

am Mittwoch, 18. September 2024 um 9:56 Uhr

Wir fahren mit der S-Bahn nach Bad Homburg, schlendern durch den Kurpark, dann die Louisenstraße entlang zum Schloss und die Orangerie.

Es gibt die Möglichkeit, ins Sinclair-Haus (Löwengasse) zu gehen. Dort findet eine Ausstellung zum Thema "Pilze" statt. Mittwochs ist der Eintritt frei.

Einkehr zum Mittagessen oder Kaffee trinken ist individuell. Es gibt viele kleine Cafes und Restaurants.

Wir fahren wieder gemeinsam mit der S-Bahn zurück.
Geplant ist um 16:45 Uhr
Rückkehr in Heusenstamm um 17.33 Uhr

Anmeldung: Im Büro der BSH in der Kirchstraße 24
(auch telefonisch unter 06104 / 17 11)
Montag – Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 12 Euro (ohne eigene Fahrkarte)
2 Euro (für Inhaber eigener Fahrkarte)

Anmeldeschluss: Montag, 16. September 2024

Bei Fragen wenden Sie sich an Christa Schubert-Zunker

Telefon 06104/1478 oder 0179 207 88 24



**Bürgerhaus Dreieich Sprendlingen
Mittwoch, 9. Oktober 2024 um 20 Uhr**

Frank Fischer
“Gagaland“

Die Welt steht Kopf, um sie zu verstehen, könnte man versuchen, einen Handstand zu machen.
Oder man bleibt aufrecht sitzen und begegnet dem ganzen Irrsinn mit Humor.

In seinem neuen Programm nimmt der, mit vielen Preisen ausgezeichnete Kabarettist Frank Fischer, sein Publikum mit auf eine Reise durch ein sonderbares Land, dessen schräge Bewohner er mit exakter Beobachtung und feinem Humor lebendig werden lässt.

Lassen Sie sich entführen!

- Anreise: mit privaten Autos, die bereits zur Verfügung stehen
- Abfahrt: 19 Uhr an der TSV Turnhalle (Heute Maingau)
- Kosten: 22 € zu zahlen bei der Anmeldung
im Büro der BSH (Mo.-Do. 10 - 12 Uhr)
- Anmeldeschluss: 25. September 2024

Falls Sie Fragen dazu haben, Frau Doris Laddach gibt gerne Auskunft.
Telefon: 06104 5378 oder Mobil: 01578 3276260



Fahrt zur Kürbisausstellung

Jedes Jahr im Herbst findet in Ludwigsburg die weltgrößte Kürbisausstellung statt. Bereits zum 25. Mal sind im Schlossgarten mehr als 600 verschiedene Sorten zu sehen. Teils zur Information für den interessierten Hobbygärtner, teils zusammengestellt zu lustigen Figuren und Skulpturen.

Auch kulinarische Angebote wie Kürbissuppe oder Kürbismaultaschen dürfen nicht fehlen.

Die BSH besucht die Ausstellung am

Donnerstag, den 10.10.2024

Abfahrt mit dem Bus ist um 10 Uhr am Busbahnhof Heusenstamm
(Rückkehr ca. 19.30 Uhr).

Anmeldungen mit Zahlung des Fahrpreises nimmt das Büro der BSH, in der Kirchstr. 24, entgegen.

(Montag – Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr)

Fahrpreis inkl. Eintritt:	für Mitglieder der BSH:	44,-- Euro
	für Nichtmitglieder:	49,-- Euro

Aufgrund begrenzter Platzzahl, empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig anzumelden.



PC-Kurse der BSH Heusenstamm

Herbst 2024

Kurs/Preis	Themen des Kurses	Zeit/Dozenten	Termine
<p>Kurs 1</p> <p>Internet im täglichen Leben</p> <p>70,00 € Insg. 6 Std.</p>	<p>Allgemeine Informationen zu Browser, Internetsuche und Apps, Bestellungen (z.B. Amazon, Zalando, Online-Apotheken), Erläuterungen RMV, Hopper und Bahn, Recherche Unterkünfte, Routenplanung Tickets f. Veranstaltungen, Arzttermine vereinbaren, Formulare laden Social Media, Sicherheit, Virenschutz, Datenschutz und vieles mehr</p>	<p>10:00 - 12:00 Uhr</p> <p>Zdravko Reif Willi Sterzik Josef Weber</p>	<p>Dienstag</p> <p>15.10.2024 22.10.2024 29.10.2024</p>
<p>Kurs 2</p> <p>Individuelle Beratungen</p> <p>30,00 € für 45 Min.</p>	<p>Im Gespräch mit dem Dozenten können spezielle Fragen rundum Laptop, Smartphone u. Tablet besprochen und geklärt werden. Geeignet für Anfänger u. Fortgeschrittene</p>	<p>10:00-10:45 Uhr 11:00-11:45 Uhr 12:00-12:45 Uhr</p> <p>Willi Sterzik Zdravko Reif</p> <p>14:00-14:45 Uhr 15:00-15:45 Uhr 16:00-16:45 Uhr</p> <p>Josef Weber</p>	<p>Donnerstag</p> <p>17.10.2024 24.10.2024 31.10.2024 07.11.2024 14.11.2024</p> <p>Freitag</p> <p>18.10.2024 01.11.2024 08.11.2024</p>

**Zu allen angebotenen Kursen sind eigene Geräte mitzubringen.
(Smartphone, Laptop oder Tablet)**

Die Kurse finden in den Räumen der BSH, Kirchstr. 24 statt.

Weitere Infos auf: www.bsh-heusenstamm.de



Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im September:

- 03.09.2024 15:00 Uhr Babbelkaffee im alten Bahnhof
- 04.09.2024 15:00 Uhr Spiele-Kaffee in der BSH
- 17.09.2024 Endlich wieder Stammtisch.
18:00 Uhr in der Gaststätte "Zur Stadt Offenbach" (Katja)
- 18.09.2024 09:56 S2 Ausflug Bad Homburg
- 28.09.2024 14:00 - 17:00 Uhr Repair Café

Die wöchentlichen Termine finden wie gewohnt statt, tagesaktuelle Änderungen vorbehalten.

Bitte jetzt schon vormerken

- 09.10.2024 19:00 Uhr Abfahrt zu „Frank Fischer - GAGALAND“
- 10.10.2024 10:00 Uhr Fahrt zur Kürbisausstellung in Ludwigsburg
- 30.11.2024 Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Bad Wimpfen
- 05.12.2024 15 - 17 Uhr Adventskaffee Maria Himmelskron

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen der BSH finden Sie demnächst im Newsletter, auf unserer Homepage www.bsh-heusenstamm.de oder im Mitgliederheft.

Miteinander ←→ Füreinander

Das ist das Motto der Bürger- und Seniorenhilfe.
Engagieren Sie sich **Aktiv** bei der BSH.

**Heute helfen Sie einem Mitglied,
morgen wird Ihnen geholfen.**

Herzliche Grüße, Ihr Team der BSH Heusenstamm

HALT, bitte noch nicht aufhören zu lesen, da kommt noch was!



Termine von befreundeten Organisationen

Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen geprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

**75 JAHRE
HEIMAT- UND
GESCHICHTS-
VEREIN E.V.
HEUSENSTAMM
1949-2024**

75 Jahre lebendige Geschichte(n)

GROSSES FAMILIENFEST
EINTRITT FREI



**SONNTAG
1.9.2024**
BEGINN 12:30 UHR
im Haus der Stadtgeschichte
Eckgasse 3a in Heusenstamm

www.hgv-heusenstamm.de

Programme:
Kulinarik
Malwettbewerb & Gewinnspiel für Kinder mit tollen Preisen
Musik

Programm zum Familienfest

Sonntag, 1.9.2024
12:30 – 17:00 Uhr

Mitmachen und Gewinnen!

- Malwettbewerb „Mein Heusenstamm“
- Quiz für Kinder „Geschichte zum Anfassen“
- Quiz für Erwachsene „Tour de Heusenstamm“

Jedes Kind gewinnt!

ab 12:30 Uhr
Hessische Spezialitäten

15:00 Uhr
Kaffee und Kuchen

Darüber hinaus:

- Dauerausstellung
- Sonderausstellung zur Vereinsgeschichte

Hauptpreis: Ein Familienwochenende im Wellnesshotel

Preise 2 und 3: Dampflokfahrt mit dem Rhön-Zügler

www.hgv-heusenstamm.de



Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.



Vogelblick

Wenn du dich verirrst
im Labyrinth deines Lebens,
lass deine Seele aufsteigen
hoch zum klaren Himmel.

Leicht wie ein Sommervogel
lass dich vom Winde tragen,
schwebe über den Dingen,
die so verworren erscheinen.

Von oben gewinnst du
Einsicht,
beglückenden Überblick,
und erkennst deinen Weg
mit den Augen des Herzens.

Maria Sassin

Störche auf den Turm von
Mariä Opferung

Herzliche Einladung zum Seniorennachmittag am Donnerstag, dem 05. September 2024 um 15.00 Uhr Beginn mit einem Gottesdienst in der Kirche Mariä Opferung Rembrücken

Herr Pfarrer Sauer wird mit uns den Gottesdienst feiern und anschließend ab ca. 15.45 Uhr Beisammensein im Pfarrheim hinter der Kirche bei Kaffee, Tee und Kuchen. Frau Martina Weih wird uns Geschichten aus dem Märchengarten erzählen. Ende gegen 17.30 Uhr.

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



Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

**36. Tag der
Selbsthilfegruppen
in Offenbach
07.09.2024
10.00 – 15.00 Uhr**

DER PARITÄTISCHE
Hessen | Paritätische Projekte
Selbsthilfebüro Offenbach

AG-SHGIG
AG der Selbsthilfegruppen im
Gesundheitsbereich in
Stadt und Kreis Offenbach/Main



Fußgängerzone Offenbach • Frankfurter Straße ab Herrnstraße
Schirmherren: Landrat Oliver Quilling und Oberbürgermeister Dr. Felix Schwenke
www.ag-shgig.de und www.paritaet-selbsthilfe.org

Mit freundlicher Unterstützung: Mitwirkung durch die Stadt Offenbach, Apotheke zum Linnen, Q-Park, ERKO Klaus Kohlweyer GmbH, vha Offenbach

Mit freundlicher Unterstützung

gefördert durch die LfV-Geldförderleistung Hessen





Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

„Literaturfreunde“: Texte von Ulla Hahn



Die „Literaturfreunde“ laden für

Montag, 2. September 2024, 19.30 Uhr,

in das Evang. Familienzentrum, Leibnizstr. 57, zu einer Lesung mit Texten von Ulla Hahn ein. Die vielfach preisgekrönte Lyrikerin hat uns Gedichte beschert, die als Antwort auf ihre erzählerische Prosa – „Das verborgene Wort“ u.a. – entstanden sind. Aber auch Kurzgeschichten, die mit Phantasie und Witz gepfeffert sind, kommen zum Vortrag. Gäste sind wie immer herzlich willkommen.

Moderation: Sophie Eckert

Angebote für ältere Menschen der VHS des Kreises Offenbach Details und Anmeldung über die aufgeführten Links

Yoga auf dem Stuhl - Kleingruppe

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um trotz körperlicher Einschränkungen mit Freude Yoga zu üben. Yoga auf dem Stuhl eignet sich auch für Menschen, die zwischendurch im Büro Yoga machen möchten oder einfach neugierig auf neue Positionen sind. In diesem Kurs praktizieren wir sanfte Yoga Haltungen auf dem Stuhl und üben in bewussten Entspannungsphasen geistig loszulassen und zu entspannen. D030130

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Yoga-auf-dem-Stuhl-Kleingruppe/242D030130>

Ganzkörpergymnastik für Menschen ab 70

Die Gymnastikübungen dienen der Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit des kompletten Körpers. Hierbei bedenken wir große Gelenke, aber auch kleine Gelenkstrukturen wie z.B. Hand-, Finger-, Zehen- und Fußgelenke. Zudem trainieren wir unsere Koordination sowie unsere körperliche und geistige Flexibilität. D030209

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Ganzkoerpergymnastik-fuer-Menschen-ab-70/242D030209>

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht und somit zur öffentlichen Nutzung freigegeben.

Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e.V. , Kirchstraße 24 , 63150 Heusenstamm
Tel. 06104 1711; E-Mail: bsh-heusenstamm@t-online.de; Homepage: www.bsh-heusenstamm.de
Bürozeiten: Montag - Donnerstag von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr



Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

Nicht mit mir! Konfliktvermeidung und Selbstverteidigung

in Kooperation mit dem 1. Sprendlinger Judo Verein e.V.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Alltag problematische Situationen im Vorfeld erkennen und Konflikte vermeiden können. Dennoch kann es Gefahrensituationen geben, in denen Sie Konflikten nicht aus dem Weg gehen können, weil Sie verbal und/oder körperlich angegriffen werden. Der Kurs zeigt Ihnen Strategien und Reaktionsmöglichkeiten, wie Sie die Situation deeskalieren, sich Hilfe holen oder Hilfe geben und sich wehren können - auch wenn Sie die durchschnittliche Lebensmitte bereits überschritten haben. D030301 und D030302

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Nicht-mit-mir-Konfliktvermeidung-und-Selbstverteidigung/242D030301>

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Nicht-mit-mir-Konfliktvermeidung-und-Selbstverteidigung/242D030302>

Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht

Jeder kann in eine Situation geraten, in der er seinen Willen nicht mehr äußern kann, sei es plötzlich, z.B. durch Unfall oder aufgrund eines schleichenden Prozesses, z.B. Demenz. Es gilt vorzubeugen! In diesem Vortrag werden Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowohl rechtlich als auch aus der medizinischen Praxis heraus erklärt. Muster werden zur Verfügung gestellt. Riskieren Sie nicht, dass Dritte, womöglich Personen, die Sie nicht kennen, über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden! D010302

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Patientenverfuegung-und-Vorsorgevollmacht/242D010302>

Hybrid-Vortrag: „Plötzlich Pflegefall“: Was jetzt zu tun ist

in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Kreis Offenbach und der vhs Landkreis Darmstadt-Dieburg

Ein Familienmitglied wird zum Pflegefall. Was nun? Der Alltag steht Kopf und viele Fragen unbeantwortet im Raum. Der Vortrag bietet eine Orientierungshilfe, wie die pflegebedürftige Person betreut werden kann, wie sich Arbeit und Pflege vereinbaren lassen und wie die finanziellen Kosten gedeckt werden können. Auch Begrifflichkeiten wie „Pflegebedürftigkeit“, „Pflegerische Angehörige“, „Pflegegrad“, „Medizinischer Dienst“ werden beleuchtet. D030307

<https://www.vhs-kreis-offenbach.de/programm/kurs/Hybrid-Vortrag-Plotzlich-Pflegefall-Was-jetzt-zu-tun-ist/242D030307>



Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

English-Workshop for everyone with or without handicap

Wir laden ein, zu einem integrativen Vormittag im
Familienzentrum, Leibnizstraße 57, Heusenstamm,
für Menschen mit und ohne Behinderung.

Am Samstag, 23.11.2024 von 10.00 Uhr - bis 12.00 Uhr

möchten wir wieder
gemeinsam in
entspannter
Atmosphäre unsere
Englisch-Kenntnisse
austauschen und
verbessern.
Jedes Alter und jedes
Level ist willkommen!



Sagen Sie gerne verbindlich per Email zu:

Familienzentrum.Heusenstamm@ekhn.de

Es grüssen Sie herzlich

Kathrin Appell und Juliane Canals y Trocha