



## Newsletter Januar 2024

Liebe Mitglieder,

wir wünschen Ihnen ein glückliches und gesundes neues Jahr.



Wir hoffen, Sie sind gut ins Neue Jahr gekommen, die vielen Leckereien wie Plätzchen, Stollen und vieles mehr haben Ihnen gut geschmeckt und Sie konnten das so richtig genießen.

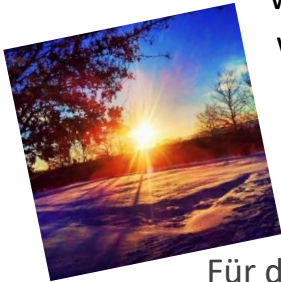


Dazu eine „kleine Weisheit“ – mal so betrachtet!

Wir nehmen zwischen Weihnachten und Neujahr **nicht** zu.

Wir nehmen zwischen Neujahr und Weihnachten zu 😊

Im Januar bestimmt meist der Frost das Erscheinungsbild der Natur.



Wobei, wenn die Natur sich so zeigt, dann ist ein winterlicher Spaziergang genau das richtige.



Für den Monat Januar gibt es zwei Geburtsblumen.

Das **Schneeglöckchen** und die **Nelke** sind die beiden typischen Monatsblumen für diesen Wintermonat.



Und man sagt auch, dass diejenigen Menschen, die im Januar geboren sind, sind besonders liebevoll und begeisterungsfähig. Achten Sie mal darauf.



## Ehrenamtspreis 2024 der Stadt Heusenstamm

### **Nominierungen und Bewerbungen bis 4. Januar 2024 einreichen**

In Heusenstamm engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich, und sie setzen sich uneigennützig für das Gemeinwohl ein: in den Vereinen, in sozialen Einrichtungen und Organisationen, bei den Feuerwehren und Rettungsdiensten, in Bürgerinitiativen, im direkten persönlichen Umfeld und so weiter. Mal mehr und mal weniger öffentlich wirksam.

Die Stadt möchte die unschätzbare Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements für die Stadtgesellschaft fördern. Sie hat deshalb den neuen Ehrenamtspreis geschaffen, der einmal im Jahr verliehen werden soll. Er wird in den Kategorien natürliche Personen, juristische Personen und nichts rechtsfähige Vereine und Gruppen vergeben.

Näheres dazu finden Sie auf der Homepage der Stadt.

Beteiligen Sie sich an der tollen Idee und machen Sie Vorschläge!

## Neues Projekt für Heusenstamm - Gemeinsam für Heusenstamm

Im Dezember Newsletter hatten wir Sie über ein neues Projekt in Heusenstamm informiert.

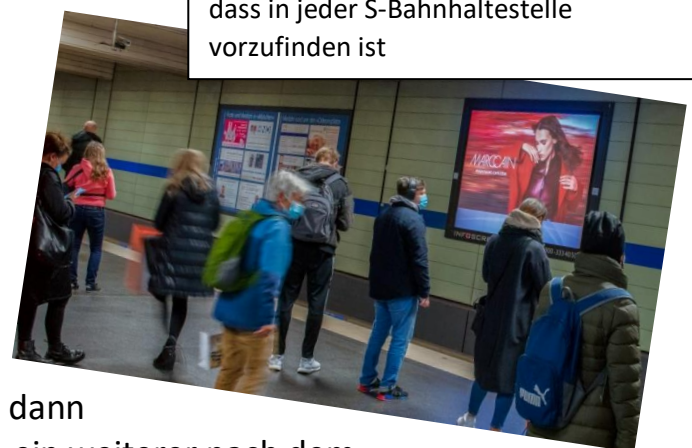
***Auch die BSH wird nun immer aktuell über das Info-System Mitteilungen zu Veranstaltungen einstellen!***

### **Wo ist das Info-System aufgebaut?**

In folgenden Geschäften sind bisher Bildschirme aufgestellt: REWE Tekin Frankfurter Straße, Toms Whisky & Spirits, Brillenatelier Thomas Gretschel und – gerade in der Einrichtung – Schmidt & Sonders Allianzvertretung.

Ab März 2024 kommen zwei Bildschirme im dann neueröffneten Campus Heusenstamm dazu, ein weiterer nach dem Kassenumbau im REWE Tekin Am Lindenbaum.

Mit weiteren Fachgeschäften, Arztpraxen, Banken und Firmen sind wir im Gespräch.



Als Beispiel sei das Infoscreen genannt, dass in jeder S-Bahnhaltestelle vorzufinden ist



## Und was hält der Januar für uns bereit...?

Bald geht es wieder los...

Bis zum 07.01.2024 bleibt unser Büro geschlossen.

Unsere fleißigen Bürodamen brauchen auch mal Urlaub!

Ab dem 08.01.2024 erreichen Sie uns wieder wie gewohnt von Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr.



## Dringender Aufruf – wir suchen Sie!

Unser Bürodienst sucht dringend Verstärkung!

Ohne eine ausreichende Anzahl von Ehrenamtlichen im Bürodienst ist eine leistungsfähige Vermittlung von Hilfsanfragen und sonstigen Aktivitäten in der BSH nicht mehr aufrecht zu erhalten.

Leider fehlt wie auch in allen Bereichen der Wirtschaft und dem öffentlichen Leben Personal, so auch bei uns im Bürodienst.

Scheuen Sie sich nicht, rufen Sie uns unter der Tel.: 06104-1711 an und informieren Sie sich über die vielseitigen und interessanten Aufgaben.

Werden Sie Teil des Büroteams – wir freuen uns auf Sie!







5 Tagefahrt Thüringen von Mo. 03.06. bis Fr. 07.06.2024

Anmeldung am Freitag 12.01.2024 von 10:00 bis 12:00 Uhr im Büro der BSH

Deutschlands grünes Herz - mit diesem Slogan wirbt die Urlaubsregion Thüringen. Jedenfalls hat das waldreiche Bundesland einiges zu bieten. Hervorzuheben ist der Reichtum an historischen und geschichtsträchtigen Städten wie Erfurt, Weimar, Gotha oder Arnstadt. Schon früher zogen diese Städte, deren prächtige mittelalterliche Stadtkerne wir heute bewundern können, bedeutende Persönlichkeiten wie Martin Luther, Friedrich Schiller, oder Johann Wolfgang von Goethe an.



**Kurzinformation zur geplanten 5 Tagefahrt – nähere Infos auf unserer Homepage!**

## Reiseplan:



### Montag, 03.06.24:

Abfahrt ab Busbahnhof Heusenstamm um 8:00 Uhr. Baumkronenpfad im Naturpark Hainich. Auch für gehbehinderten Menschen geeignet. Weiter über Bad Langensalza nach Friedrichroda in das AHORN-Berghotel.

### Dienstag, 04.06.24:

Besichtigen wir Weimar im Rahmen einer Stadtführung. Schloss Tiefurt, der Landsitz der Herzogin Anna Amalie, ein zu einem Spaziergang. Am späten Nachmittag geht es zurück ins Hotel zum Abendessen.

### Mittwoch, 05.06.24:

Besichtigen Erfurt bei einer Stadtführung am Vormittag. Weiter nach Arnstadt, der ältesten Stadt Thüringens, die mit vielen Sehenswürdigkeiten aufwarten kann. Abendessen im Hotel.

### Donnerstag, 06.06.24:

Fahrt in das grüne Thüringen zum Kyffhäuser mit Besichtigung des Denkmals. Freie Verfügung in Friedrichroda. Abendessen im Hotel.

### Freitag, 07.06.24:

Unsere Rückfahrt führt über Gotha. Eine Einkehr zum Abendessen vor unserer Ankunft in Heusenstamm ist geplant.



## Kosten:

- Für Mitglieder und deren Partner 490,- € pro Person im Doppelzimmer
- Zuschlag für Einzelzimmer: 120,- €
- Zuschlag für Nichtmitglieder: 30,- €

## Wie war es denn am Adventskaffee?

Wie immer mussten fleißige Hände Vorbereitungen treffen, Stühle und Tische stellen. Vor allem aber, einen schönen weihnachtlichen Rahmen schaffen – eben mit viel Lichterchen und Kugeln.

Und unsere gute „Seele“ Xaver Materne – in Arbeit hinterm Lichterbaum – ist wie immer mit dabei und gibt

entsprechende „Anweisungen“ 😊, damit alles gut wird.



Nach Fertigstellung leuchtete der Baum in den hellsten Farben mit schön rot dekorierten Kugeln.

Die Serviettenhalter haben unsere Damen aus dem Kreativkreises gebastelt.



Auch in diesem Jahr war unser Adventskaffee sehr gut besucht.

Karin Keller begrüßte alle Anwesenden und wünschte einen schönen Nachmittag bei Plätzchen, Kaffee und Stollen.

Unser BSH-Singkreis – er sucht noch Sängerinnen und Sänger – hat unter Begleitung von Geige und Gitarre bekannte Weihnachtslieder gesungen.



Unseren besonderen Dank gilt den Damen des Orga-teams.

Auf dem Bild fehlt Elke Materne.



(vlnr): Marion Wachtberger, Hilde Ludwig, Gretel Mielke, Monika Ebert und Käthe Mann

Vielen Dank und wir hoffen, dass im nächsten Jahr alle wieder dabei sind.



Oje - Babelcafé erst wieder am 6. Februar um 15:00 Uhr

Kommen Sie in den Bahnhof Heusenstamm, babbeln Sie mit und machen Sie sich ein paar vergnügliche Stunden.

Das Babelcafé 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.

Bitte merken Sie sich die weiteren Termine in

**2024** vor:

- ✓ 5. März
- ✓ 2. April
- ✓ 7. Mai und
- ✓ 4. Juni

Auch das Spiele-Kaffee erst wieder am 7. Februar 2024

Weil unser Büro geschlossen ist, entfällt das Spiele-Kaffee am 3. Januar.

Dafür darf am 7. Februar wieder so richtig gespielt werden.

Hilde Ludwig und Monika Ebert freuen sich auf Sie.



Kommen Sie vorbei – es macht einfach Spaß in lustiger Runde mit vergnüglichen Menschen.

Und stärken Sie sich bei Kaffee und Kuchen.







Unsere Homepage der BSH

Auf unserer Homepage finden Sie alle Informationen und Termine rund um die BSH.



Eingekreist finden Sie unsere wöchentlichen Veranstaltungen. Weitere ausführliche Informationen auf unserer Homepage. Hier ein Auszug.

- Montags: 09:00 – 10:30 Uhr Englisch – Just for fun **ausgebucht!**
- Montags: 17:00 – 18:00 Uhr (Winterzeit) Singkreis, sonst 18:00 – 19:00 Uhr
- Dienstag: Babelcafé, jeden ersten Dienstag im Monat, Heusenstammer Bahnhof
- Dienstags: 14:30 Uhr, Schachfreunde
- Dienstag: 18:00 Uhr, jeden 3. Dienstag Stammtisch zur Katja
- Mittwochs: 14:30 – 17:30 Uhr, Skat Restaurant „Seeblick“
- Mittwochs: 14:30 – 17:00 Uhr, Kreativkreis
- Mittwoch: 15:00 – 17:00 Uhr, Spielkaffee, jeden ersten Mittwoch im Monat
- Donnerstags: 14:00 – 17:00 Uhr, Bridge Kreis, ev. Gemeindezentrum Leibnitzstr.
- Samstag: 14:00 – 17:00 Uhr, Repair Café, jeden letzten Samstag im Monat

Die farblich unterlegten Veranstaltungen finden alle in der Kirchstr. 24 statt.



Irgendetwas stimmt da nicht ganz im Bild...  
Finden Sie den Fehler 😊



Neu - Flyerspender zwischen  
Schaukasten und Eingangstor



## Termine für den Stammtisch in 2024

Freuen Sie sich auf den Stammtisch, der selbstverständlich auch in 2024 stattfindet. Und natürlich auch in gewohnter Umgebung – in der Stadtschänke (bei Katja).

Der Stammtisch ist immer am dritten Dienstag im Monat und beginnt um 18:00 Uhr.

**Notieren Sie sich die wichtigen Termine 😊**

16.01.2024, 20.02.2024, 19.03.2024, 21.05.2024, 18.06.2024, 16.07.2024,  
17.09.2024, 15.10.2024, 19.11.2024 und 17.12.2024.

Im April und im August findet kein Stammtisch statt.  
Ja, was mach ich denn da?



Sollten sich Änderungen ergeben, teilen wir das über unsere Homepage [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de) mit.



## Das Kaffeekränzchen entfällt bis auf Weiteres



Das immer am letzten Freitag im Monat statt gefundene Kaffeekränzchen muss leider bis auf Weiteres abgesagt werden.

Wir werden Sie informieren, sobald die Veranstaltungen wieder im gewohnten Rahmen stattfinden.



Dann hoffen wir mal, dass wir bald wieder in einem schön dekorierten Rahmen zum Kränzchen einladen dürfen.

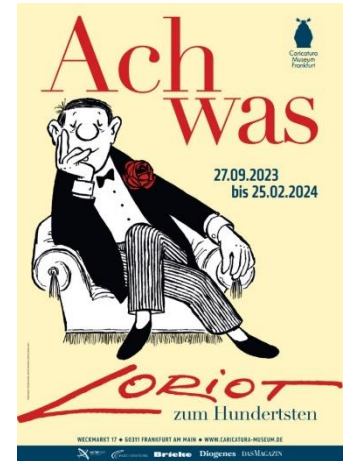


## Ankündigung - Caricatura Museum in Frankfurt/Main am 23.01.2024

Am Dienstag, den 23. Januar um 14:00 Uhr findet eine Fahrt ins Museum nach Frankfurt statt.

Der wohl bekannteste deutsche Humorist Vicco von Bülow, alias Lorient, wäre am 12. November 2023 100 Jahre alt geworden.

Das Caricatura Museum zeigt aus diesem Anlass eine große Ausstellung.



Anreise: mit der S2 Richtung Frankfurt/Main

Abfahrt: 13:26 Uhr

Kosten: 10,- € zu zahlen bei der Anmeldung im Büro der BSH, Kirchstraße 24  
Tel. 06104 1711

Anmeldeschluss: 22. Januar 2024

## Repair-Café am 27. Januar 2024 von 14:00 – 17:00 Uhr

Am 27.01.2024 findet bei Kaffee und Kuchen das erste Repair Café 2024 wie gewohnt in der Kirchstr. 24 bei der BSH statt.



Unsere „Helden“ Reparatoren bringen vieles wieder in Gang und freuen sich auf Ihren Besuch.



Über die weiteren Termine werden wir Sie über unsere Homepage bzw. Newsletter informieren.

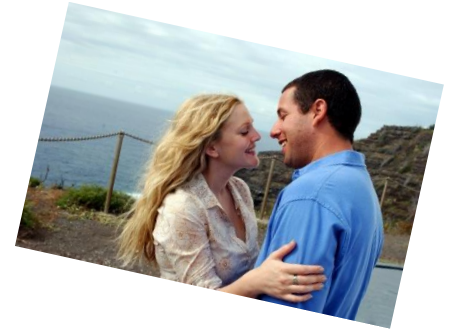


Ankündigung – Theaterfahrt am Freitag, 23. Februar 2024  
in den T-Raum Offenbach, Wilhelmsstraße 13 um 20:00 Uhr

**Nächstes Jahr, gleiche Zeit**

Romantische Komödie nach Bernard Slade

Aus einem Seitensprung wird eine besondere Liebe:  
Spritzig, tief sinnig und sinnlich-witzig



Anreise: mit der S2 Richtung Frankfurt  
Abfahrt: 18:56 Uhr  
Kosten: 18,- € zu zahlen bei der Anmeldung im Büro der BSH  
Kirchstraße 24, Tel. 06104/1711  
Anmeldeschluss: 20. Januar 2024

Bevor wir zu weiteren Terminen und Veranstaltungen kommen, ein  
Ergebnis aus einer Umfrage der bagso  
(Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Seniorenorganisationen e.V.)



Aktion der BAGSO – Leben ohne Internet

**Geht's noch?**

Wir von der BSH erreichen leider nur ca. 25% unserer Mitglieder per Internet / Newsletter. Wie viele unsere Homepage nutzen, ist schwer zu sagen. Lt. statistischen Auswertungen jedenfalls nicht hoch.

Wir gehen davon aus, dass dies auch auf andere Vereine, Organisationen etc. zutrifft. Wie sind Ihre Erfahrungen?

Umso mehr wird es immer wichtiger werden, diejenigen, die kein Internet haben oder wie angefügte Ergebnisse der Umfrage zeigen, Angst oder Hemmnisse vor der Digitalisierung haben, zu erreichen.

Lassen Sie uns in die Diskussion kommen, welche gute Lösungen wir schaffen können.

Auf der nächsten Seite einige Ergebnisse aus der Umfrage.

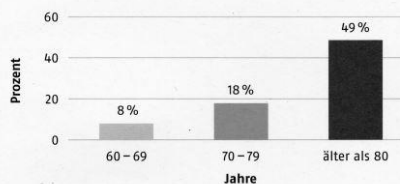


## Ältere Menschen und Digitalisierung

### Wie viele ältere Menschen leben ohne Internet?

Rund sieben Millionen Menschen, die 60 Jahre und älter sind, nutzen in Deutschland das Internet nicht.<sup>1</sup> Ältere Frauen haben seltener Zugang zum Internet als ältere Männer, ebenso Ältere mit geringem Einkommen. Menschen in Pflegeeinrichtungen haben oft nicht die technischen Voraussetzungen, um an der digitalen Welt teilnehmen zu können.

#### Anteil älterer Menschen ab 60 Jahre, die ohne Internet leben



SIM-Studie 2021<sup>2</sup>, S. 31, eigene Darstellung.

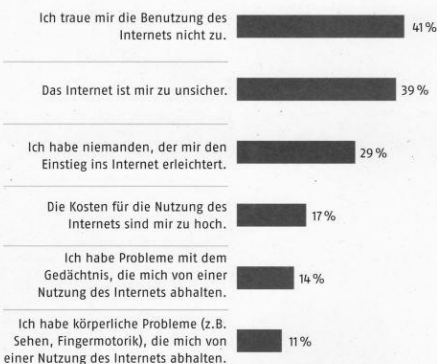
### Welche Gründe nennen Ältere dafür, dass sie das Internet nicht nutzen?

Die Mehrheit der Älteren in Deutschland hat Kenntnisse im Umgang mit digitalen Medien und nutzt sie im Alltag. Es gibt jedoch auch Menschen ab 60 Jahre, die in ihrem Berufsleben und Alltag keine oder wenig Erfahrung sammeln konnten. Für sie ist die Nutzung des Internets mit hohen Hürden verbunden.

#### Warum das Internet nicht genutzt wird

##### Menschen ohne Internet ab 60 Jahre

Summen der Antworten „Trifft voll und ganz zu“/„Trifft eher zu“



## Erfahrungen älterer Menschen

Mit welchen Schwierigkeiten sind Menschen konfrontiert, die keinen Zugang zum Internet haben? Das war Thema der Umfrage „Leben ohne Internet – geht's noch?“, die die BAGSO 2022 durchgeführt hat. Mehr als 2.300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 60 Jahren schilderten ihre Erfahrungen. Ihre Antworten ergeben ein Bild davon, welchen Schwierigkeiten Menschen ohne Internet in beinahe allen Lebensbereichen begegnen.

#### Öffentliche Verwaltung

„Telefonische Aussage: ...ich würde doch jemanden kennen mit Laptop und Drucker. Warte seit 3 Wochen auf Papierunterlagen.“

#### Banken

„Alle Bankfilialen haben im Stadtteil geschlossen, die Automaten wurden gesprengt oder abgebaut. Online-Banking kann ich nicht. Konsequenz: An Tagen mit guter Tagesform in die Innenstadt fahren, an schlechten Tagen keine Bankgeschäfte.“

#### Gesundheit und Pflege

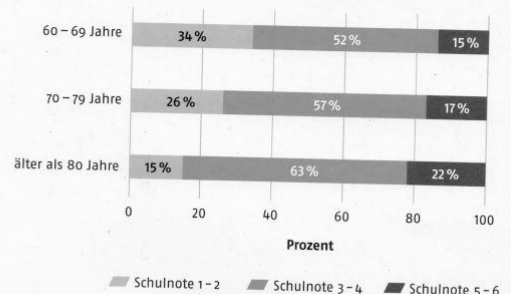
„Als ich nach vielen Versuchen endlich eine Mitarbeiterin an die Strippe bekam, sagte sie mir, dass sie keine freien Termine vergeben dürfe. Ich sollte mich an die Internetfirma Doctolib wenden.“

Einige Aussagen dazu...

### Wie schätzen Ältere ihre digitalen Kompetenzen ein?

Schwierigkeiten im Alltag haben nicht nur Ältere, die das Internet gar nicht nutzen, sondern auch diejenigen, deren digitale Kompetenzen für die oft komplexen Anwendungen nicht ausreichen. Viele ältere Menschen schätzen ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet eher gering ein. Ihre Zahl nimmt mit dem Alter zu.

#### Wie ältere Internetnutzer ihre digitalen Fähigkeiten bewerten



SIM-Studie 2021<sup>2</sup>, S. 54, eigene Darstellung.





Nach diesem kurzen „Ausflug“ zur bagso Umfrage, nun endlich die Termine und Veranstaltungen von weiteren Heusenstammer Veranstaltern.

Einladung Ev. Kirche zum Konzert in die Kirche am 14. Januar 2024

Die Konzerte finden immer sonntags um 17:00 Uhr in der Kirche statt.  
Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um Spenden gebeten.

Als Ausklang der Weihnachtszeit laden wir am Sonntag, dem 14. Januar 2024 zu einem Konzert mit dem Harfen-Orgel Duo „Harp Meets Organ“ herzlich ein.



Linda und Tim Reinschmidt lassen ihre Instrumente solistisch und im Duett mit weihnachtlichen Melodien und Musik zum neuen Jahr erklingen.



Einladung der ev. Kirche am 20. Januar 24 zu einem Englisch-Workshop  
English-Workshop for everyone with or without handicap



Wir laden ein, zu einem integrativen Vormittag im Familienzentrum für Menschen mit und ohne Behinderung.  
Am 20.1.2024 von 10.30 Uhr- bis 12.30 Uhr möchten wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre unsere Englisch-Kenntnisse austauschen und verbessern.  
Jedes Alter und jedes Level sind willkommen.

Sagen Sie gerne verbindlich per EMail zu:

[Familienzentrum.Heusenstamm@ekhn.de](mailto:Familienzentrum.Heusenstamm@ekhn.de)

Es grüßen Sie herzlich Kathrin Appell und Juliane Canals y Trocha

23.01. bis 27.02.24 Kurstermine Nähen im ev. Zentrum Leibnizstr. 57

Im ev. Familienzentrum findet im obigen Zeitraum – immer von 10:00 bis 12:30 Uhr ein Nähkurs mit Natalie Wengert (Damenschneiderin, Bekleidungstechnikerin) statt. Teilnahmebeitrag: 88,- € für 5 x 2,5 Stunden

Anmeldung: [www.familienbildung-evangelische.de](http://www.familienbildung-evangelische.de) oder telefonisch 06074-48461

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie besitzen eine Nähmaschine und wollen sie gerne (wieder) einsetzen? Dann entdecken wir gemeinsam die Faszination des Nähens. Als Nähanfänger/-innen erlernen Sie die ersten systematischen Schritte an der Nähmaschine oder als bereits Näherfahrene/r diese besser kennen. Sie können sich an einem bereitgestellten, ersten kleineren Übungsstück versuchen (ggf. Entrichtung eines Materialkostenbeitrages im Kurs) oder Wunschprojekte mitbringen. Bei der Auswahl geeigneter Beispiele und Materialien bekommen Sie von der Kursleiterin gemäß ihres Kenntnisstandes Unterstützung. Am Ende des Kurses nehmen Sie z.B. ein Accessoire, Wohnutensil oder (einfaches) Bekleidungsstück mit nach Hause.



Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Anleitung, Steck- und Nähadeln, Schere(n), Zentimetermaß/Geodreieck, Schneiderkreide, evtl. Stoff oder/und Stoffreste, Schnittmuster und vorhandenes Garn. Im Verlauf und nach Beratung im Kurs können Sie all das mitbringen, was Sie für weitere Nähvorhaben benötigen. Hinweis: Eine detaillierte Einweisung in die Nähmaschinen Einzelfabrikate ist nicht möglich.



Eine funktionierende Maschine wird vorausgesetzt, da der Kurs keine Wartung ersetzen kann.

Einladung zum Seniorennachmittag am 25. Januar 2024 um 15.00 Uhr nach Rembrücken

Beginn mit einem Gottesdienst in der Kirche Mariä Opferung Rembrücken.

Anschließend ab ca. 15.45 Uhr Beisammensein im Pfarrheim hinter der Kirche bei Kaffee, Tee und Kuchen.

Frau Martina Weih wird uns erneut besuchen und mit fröhlichen Geschichten ein Lächeln auf die Gesichter der Besucher zaubern.



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.

## Einladung der ev. Kirche Heusenstamm zu einem Gospelchorworkshop

Alle Infos und Termine im Überblick:

- Samstag, 27.01.2023, 10-14 Uhr Workshop (Familienzentrum, Leibnizstraße 57, Heusenstamm)
- Sonntag, 28.01.2023, 10 Uhr Gottesdienst (Kirche, Frankfurter Straße 80, Heusenstamm)

Anmeldung unter: [kirchengemeinde.heusenstamm@ekhn.de](mailto:kirchengemeinde.heusenstamm@ekhn.de)

Kosten: 5 Euro pro Person (Unterstützung ist möglich, dazu bitte Pfarrerin Winkler anschreiben: [susanne.winkler@ekhn.de](mailto:susanne.winkler@ekhn.de))



Schon einen Vorsatz für das neue Jahr gefasst? Nein? Dann besteht hier und jetzt die Möglichkeit dazu. Es geht ums Singen.

JEDER und JEDE kann singen, wenn er oder sie mag! Und das geht auch wunderbar gemeinsam!

Am 27.01.24: Input für die eigene Stimme und das Erarbeiten der Lieder.

Am 28.01.24: Um 10 Uhr Präsentation der erarbeiteten Lieder im Gottesdienst.

Der Workshop richtet sich an Menschen jeglichen Alters und jeglichen Standes an Vorkenntnissen zu Musik! Egal ob chor- oder duschgesangserfahren, ob Notenkenntnis vorhanden ist oder nicht, ALLE sind herzlich willkommen!

Geleitet wird der Workshop von David-Christian Sixt.





## VDK-Ortsverband Heusenstamm - Info-Nachmittag Atemtherapie

Liebe Mitglieder und Interessierte, hiermit laden wir Sie zu unserem Info-Nachmittag mit dem Thema

### „Atemtherapie“

am 27.01.2024 um 14,30 Uhr im Saal der Vereine, Heusenstamm ein.  
Frau Siebeneichner aus Darmstadt erklärt uns die Atemtherapie.



Falsches Atmen kann auf Dauer negative Folgen für den Körper haben, zum Beispiel

- Bluthochdruck
- Schmerzen und Verspannungen
- Atemnot
- Kraftlosigkeit
- versagende Stimme und
- Konzentrationsstörungen.

Richtiges Atmen und die Atemtherapie stärken die Gelenke und den Rücken.



Mit der richtigen Atemtechnik können wir uns dann auf unser Leberkäsbrötchen freuen.

Bitte denken Sie an ihr Kaffeegeschirr.

Anmeldungen nimmt Frau Silvia Schwei-kard-Zorbach, Tel. 06104-948 778 bis zum 15.01.2024 entgegen. Wir freuen uns über rege Teilnahme.

## Vorankündigung der Evangelische Kirchengemeinde Heusenstamm

Im neuen Jahr, genaues Datum am 21.02.2024 findet von 14.30 bis 16.30 Uhr im Gemeindehaus Frankfurter Straße eine Bewegungsstunde mit Thera-Bändern statt.

Selbstverständlich werden wir rechtzeitig über den Newsletter Sie nochmals darauf aufmerksam machen.



Ihre BSH