

Februar – Zunehmend heller und kleine Schritte, die verbinden

In Heusenstamm wird dieses Thema derzeit bewusst aufgegriffen. Mit dem „**Pakt gegen Einsamkeit**“, den der Bürgermeister gemeinsam mit seinen Mitarbeitenden ins Leben gerufen hat, soll aufmerksam gemacht werden auf etwas, das oft im Stillen geschieht.

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.
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



Dabei ist uns eines besonders wichtig: Niemand muss sich „einsam fühlen“, um dazuzugehören. Niemand muss erklären, warum er kommt, warum er Hilfe annimmt oder warum er Gesellschaft sucht. Manchmal tut es einfach gut, unter Menschen zu sein, einen kurzen Austausch zu haben oder zu wissen, dass da jemand ist, wenn man ihn braucht. Und manchmal reicht schon das Wissen, dass Angebote existieren – ganz unverbindlich.

Der Februar mit seinen langsam länger werdenden Tagen erinnert uns daran, dass Veränderungen oft leise beginnen. Ein freundlicher Gruß, ein Gespräch, ein gemeinsamer Moment können viel bewirken, ohne großes Aufheben darum zu machen. Gemeinschaft entsteht nicht durch große Worte, sondern durch Verlässlichkeit, Offenheit und das respektvolle Miteinander unterschiedlichster Lebenssituationen.

Als Bürger- und Seniorenhilfe verstehen wir uns genau so: als Teil eines Netzes, das trägt, ohne einzuengen. Jeder Mensch darf selbst entscheiden, wie viel Nähe, Austausch oder Unterstützung gerade guttut. Unser Beitritt zum „Pakt gegen Einsamkeit“ ist deshalb vor allem ein Zeichen: dafür, dass niemand etwas erklären muss, um dazuzugehören – und dass es in Heusenstamm viele Stellen gibt, die ein offenes Ohr haben.

Die Angebote der BSH stehen im Zeichen des oben genannten. Egal, ob Sie einen Besuch wünschen, gerne mit jemandem zusammen einen Spaziergang machen möchten, an einer unserer Veranstaltungen teilnehmen möchten oder selbst bereit sind eine Aufgabe zu übernehmen. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie. Viele Informationen zu den Tätigkeiten und Angeboten der BSH finden Sie auch auf unserer Homepage

www.bsh-heusenstamm.de



Wir wünschen Ihnen für diesen Februar ruhige Momente, kleine Lichtblicke und das gute Gefühl, dass Wege offenstehen – ganz gleich, ob man sie heute, morgen oder erst später gehen möchte.

Ihr BSH-Team

Miteinander ↔ Füreinander

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

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



Mitteilungen

Achtung:

Im Februar fällt der Stammtisch wegen Fastnacht aus.

Fastnachtssitzung der KKD (Karneval Klub Disharmonie)

Wer hat Lust, zusammen mit anderen Senioren die Fastnachtssitzung der KKD am Freitag den 13.02.2026 in der TSV-Maingau-Halle zu besuchen (Beginn 19.31 Uhr, Einlass 18.30 Uhr)? Das diesjährige Thema lautet „Aloha KKD“. Der Eintrittspreis beträgt 16 EUR bzw. 13 EUR für Senioren ab 65 Jahren (Abendkasse 18 EUR bzw. 15 EUR). Interessenten melden sich bitte im Büro (Tel. 06104 – 1711).

Private Gymnastikgruppe (Ü 60 plus)

Balance, Mobilisation, Rückenstärkung, Koordination, ein wenig Tanz etc.)
mit zertifizierter Reha-Trainerin

Termin: **Dienstags von 16:30 bis 17:30 Uhr**
fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

Ort: Pfarrheim Maria Himmelskron

Kosten: ca. 65 Euro für 10 Termine

Bei Interesse am Mitturnen in fröhlicher Runde gibt
Christa Schubert-Zunker (Tel. 0179 207 8824) gerne Auskunft.

Wir freuen uns auf jede Mitturnerin und jeden Mitturner!

**Das nächste Repair Café findet am
Samstag den 28. Februar 2026 von 13:00 bis 17:00 Uhr
in der Kirchstr. 24 (BSH) in Heusenstamm statt.**

Die BSH lädt alle Närrinnen und Narren ein zum

Kreppelkaffee

**am Do. den 12. Februar 2026 von 15:00 bis 17:00 Uhr
im Pfarrheim Maria Himmelskron**

**Zu Kreppel und Kaffee gibt es ein buntes Programm mit Musik, Liedern
zum Mitsingen, und Vorträgen.**

Um 16.30 Uhr erwartet die Besucher eine besondere Tanzvorführung.

Der Eintritt ist frei. Spenden werden gerne angenommen.

Um besser planen zu können, bittet die BSH um vorherige telefonische Anmeldung im Büro (Tel. 06104 1711) oder per E-Mail (bsh-heusenstamm@t-online.de).
Aber auch wer spontan kommt, ist herzlich willkommen.

Für unsere gehbehinderten Mitglieder bieten wir einen kostenlosen Fahrdienst zu der Veranstaltung an. Wer diesen in Anspruch nehmen möchte, muss dies bis spätestens drei Tage vor der Veranstaltung im Büro der BSH telefonisch anmelden (Bürozeiten Mo. – Do. 10 – 12 Uhr).

Und nicht vergessen: Gute Laune mitbringen.



Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

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



Theaterfahrt

HUGENOTTENHALLE Neu Isenburg

Sonntag, 22. Februar um 18 Uhr

Endlich allein

„Komödie am Altstadtmarkt“

„Die Klinik für Krisen aller Art ist geschlossen!“, jubelt George, denn die Kinder sind endlich aus dem Haus. Helene freut sich auf Ordnung und Ruhe, George auf Zweisamkeit. Doch der Plan platzt, als die „lieben Kleinen“ einer nach dem anderen zurückkehren. Zuerst Michael, der sein Mathe-Studium und den Job hinschmeißt, dann Elliot, frisch getrennt, und schließlich Robert, der Mädchenschwarm, der es im „Hotel Mama“ bequem findet. Die Söhne sind zufrieden, während Helene und George verzweifeln: „Was haben wir bloß falsch gemacht?“ Doch fürs Grübeln bleibt keine Zeit, da die Jungs das Haus auf den Kopf stellen – und dann klingelt auch noch die charmante Janie Johnson. Chaos pur!

- Abfahrt:** **17:04 Uhr** mit dem Bus X19 ab Busbahnhof Heusenstamm (Zustieg auch von anderer Haltestelle möglich)
- Kosten:** Gruppenkarte kostet 12,40 € für 5 Personen wird vor Ort am Automaten geholt und durch die teilnehmenden Personen geteilt. TeilnehmerInnen, die eine eigene Fahrkarte haben, müssen sich nicht an der Gruppenkarte beteiligen
- Eintrittskarte:** 18 € pro Person. **Bitte bei Anmeldung zahlen**
BSH, Kirchstraße 24, Montag bis Donnerstag 10:00 -12:00 Uhr.
- Anmeldeschluss:** **1. Februar 2026** (Die Karten müssen reserviert werden)

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

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.
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



Mitgliederversammlung **und warum ist sie so wichtig**

Einmal im Jahr findet sie statt – unsere Mitgliederversammlung auch Jahreshauptversammlung genannt. Vielleicht fragen sich einige: „Soll ich da wirklich hin?“ oder „Das läuft doch auch ohne mich.“ Doch genau hier liegt der Irrtum! Denn unsere Mitgliederversammlung ist weit mehr als eine Formalität – sie ist das Herzstück unseres Vereinslebens und das mächtigste Organ des Vereins.

Warum also lohnt es sich, teilzunehmen?

- ♦ Mitbestimmen statt nur zuschauen

Hier haben Sie die Möglichkeit, aktiv an wichtigen Entscheidungen mitzuwirken. Es geht um die Zukunft unseres Vereins, um Projekte, Veranstaltungen und um die Frage, wie wir unsere Gemeinschaft weiter stärken können. Jede Stimme zählt – und Ihre ganz besonders!

- ♦ Erfahren, was im Verein passiert

Was wurde im letzten Jahr erreicht? Welche Pläne gibt es für die Zukunft? Die Mitgliederversammlung bietet einen transparenten Überblick über die Vereinsarbeit, Finanzen und kommende Aktivitäten. So bleiben Sie bestens informiert.

- ♦ Austausch und Gemeinschaft

Die Versammlung ist auch eine wunderbare Gelegenheit, andere Mitglieder zu treffen, Ideen auszutauschen und vielleicht sogar neue Anregungen einzubringen. Und seien wir ehrlich: Ein persönliches Gespräch und ein freundliches Lächeln sind durch nichts zu ersetzen.

- ♦ Ehrenamtliches Engagement würdigen

Ohne freiwilliges Engagement würde ein Verein nicht funktionieren. Die Mitgliederversammlung ist der perfekte Rahmen, um diejenigen zu würdigen, die sich mit viel Herz und Einsatz für unsere Gemeinschaft engagieren.

Kurz gesagt: Die Mitgliederversammlung ist nicht nur ein Pflichttermin für den Vorstand, sondern eine wertvolle Gelegenheit für alle Mitglieder, den Verein aktiv mitzugestalten. Wir freuen uns darauf, Sie am **Fr. 20.03.2026 15:00 Uhr in Maria Himmelskron** zu sehen! Die ordnungsgemäße Einladung mit Tagesordnung wird allen Mitgliedern schriftlich zugestellt.

Ihr BSH Vorstandsteam

Und wenn Sie jetzt denken das kenne ich doch, dann liegen Sie richtig. Weil uns der Termin so wichtig ist, werden wir den Text auch immer wieder zeigen.

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

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



Theaterfahrt

in die Komödie Frankfurt

am Mittwoch, 8. April 2026 um 20:00 Uhr

Weisse Turnschuhe

**Wo bekommen Sie heute noch so einfach einen
Termin zur Gesundheitsvorsorge?
Lachmuskeltraining und Fitnesssteigerung
inbegriffen!**

Mit Ihrem Personal Trainer **Jochen Busse werden Sie
fit wie ein Turnschuh und schaffen im Nu die exakt
22 Stufen zum Theatersaal sehr beschwingt und
gleich in mehreren Wiederholungen.
Dresscode: gerne in Sportkleidung!**

Anreise: mit der S2
Abfahrt: **18:26 Uhr** – S-Bahnhof Heusenstamm
Kosten Theaterkarte: **21 €** zu zahlen bei der Anmeldung
Kosten Gruppenfahrt 22,50 (5 Teilnehmer:innen) wird vor Ort am
Automat gelöst und durch die teilnehmenden Personen geteilt.
Teilnehmer:innen, die eine eigene Fahrkarte haben, müssen sich nicht an
der Gruppenkarte beteiligen

Anmeldung: bis zum 20. März 2026
Büro der BSH Kirchstraße 24 Tel. 06104 / 17 11



Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im Februar

Mi. 04.02.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH

Di. 10.02.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“

Do. 12.02.2026 15:00 Uhr – Kreppelkaffee in Maria Himmelskron

Seniorenkino entfällt wegen Kreppelkaffee.

Stammtisch fällt wegen Fastnacht aus.

Sa. 28.02.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24

Stuhlgymnastik - Fit im Sitzen:

Frau Beier bietet Gymnastik wöchentlich donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr im Gymnastikraum des Horst-Schmidt-Hauses (AWO), Herderstr. 85 an. Bitte vorher unbedingt im Büro informieren.

Die wöchentlichen Termine finden wie gewohnt statt, Änderungen vorbehalten.

Bitte jetzt schon vormerken

Mi. 04.03.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH

Di. 10.03.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“

Di. 17.03.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“

Fr. 20.03.2026 15:00 Uhr - Mitgliederversammlung, Maria Himmelskron

Sa. 28.03.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24

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

Weitere wichtige Termine 2026 – bitte jetzt schon vormerken

Sa. + So. 27. + 28.06 2026 30 Jahre BSH (ausführliches Programm folgt)

So. 02.08.2026 Theaterfahrt nach Ötigheim „My fair Lady“

Nähere Informationen im nächsten Mitglieder-Heft

Termine von befreundeten Organisationen

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.

Unterstützung gesucht: Teilnehmende für Studie zur Sprachverständlichkeit bei Senior:innen

Wie gut Sprache verstanden wird, ist ein zentraler Faktor für soziale Teilhabe und Lebensqualität im Alter. Im Rahmen einer laufenden wissenschaftlichen Promotionsstudie im Bereich der Hörakustik wird aktuell die Sprachverständlichkeit bei Senior:innen **präzise** gemessen – mit dem Ziel, die individuelle Anpassung von Hörgeräten künftig weiter zu verbessern.

Für diese Studie werden **Senior:innen gesucht, die ab dem Jahr 1940 geboren wurden**, auf **mindestens einem Ohr eine leichte bis hochgradige Hörminderung** aufweisen und bereit sind, an einem kurzen Sprachverständlichkeitstest teilzunehmen.

Ablauf der Studienteilnahme

Die Teilnahme ist unkompliziert und umfasst **zwei Termine** von jeweils etwa **20–30 Minuten**:

- Beim ersten Termin wird die individuelle Hörschwelle sehr genau bestimmt (± 1 dB).
- Beim zweiten Termin wird die Sprachverständlichkeit mithilfe eines speziellen Forschungshörgeräts gemessen (einseitig).

Ort und Terminvereinbarung

Die Untersuchungen finden bei **Bauer Hörgeräte, Schloßstraße 23, 63150 Heusenstamm**, statt.

Der erste Termin kann ab sofort individuell vereinbart werden unter **06104 – 7800048**.

Kontakt und Rückfragen

Bei Fragen oder für weitere Informationen steht der Studienleiter jederzeit gerne zur Verfügung: **Alrik Döring, Tel. 0176 – 52716863**

6. Februar
18 - 20 Uhr

- VORABGABE -
möglich ab 16:30h



KLEIDERTAUSCH PARTY!

"FINDE DEIN NEUES LIEBLINGSSTÜCK"

Ort: Pfarrheim St. Cäcilia in
Heusenstamm, Schloßstr. 8



Deine Kleidung ist sauber
& intakt

Fragen? Mail uns an:
info@dienaturengel.de

kfd

Infos gibt's unter:
www.dienaturengel.de



Die **Naturengel**

sammeln jeden ersten Samstag im Monat Müll
in und um Heusenstamm.

Mitmachen kann Jede und Jeder auch ohne vorherige Anmeldung.



GEMEINSAMES MÜLL SAMMELN IN HEUSENSTAMM

Am 7. Februar 2026!
Treffpunkt: 9:30 Uhr, Grünfläche
gegenüber des Restaurants
„Alter Bahnhof“



SEI AUCH DU DABEI!



Alle Infos unter www.dienaturengel.de

Mitzubringen sind: Freude, Interesse an einer tollen Gemeinschaft,
wetter- und anlassgerechte Kleidung. Optional auch gerne eure eigenen
Müllgreifer, Warnwesten, Müllsäcke, Handschuhe, eure Kinder oder
Enkel falls vorhanden.

Weitere Informationen unter: www.dienaturengel.de





Hessen-Süd



Digitale Sprechstunde

für Bürgerinnen und Bürger von Heusenstamm

Brauchen Sie Unterstützung im Umgang mit Ihrem Handy, Smartphone oder Laptop?

Unsere ehrenamtlichen Sprechstundenhelferinnen und Sprechstundenhelfer stehen Ihnen kostenlos zur Seite und helfen Ihnen geduldig und verständlich bei digitalen Fragen des Alltags.

Ort

AWO Horst-Schmidt-Haus

Kaminzimmer

Zeit

Dienstags in den **ungeraden Kalenderwochen**

9:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bitte melden Sie sich **spätestens 4 Tage im Voraus** an

unter: ☎ 0171 497 39 41

Termine

10. Februar

24. Februar

10. März

24. März

7. April

21. April

5. Mai

19. Mai

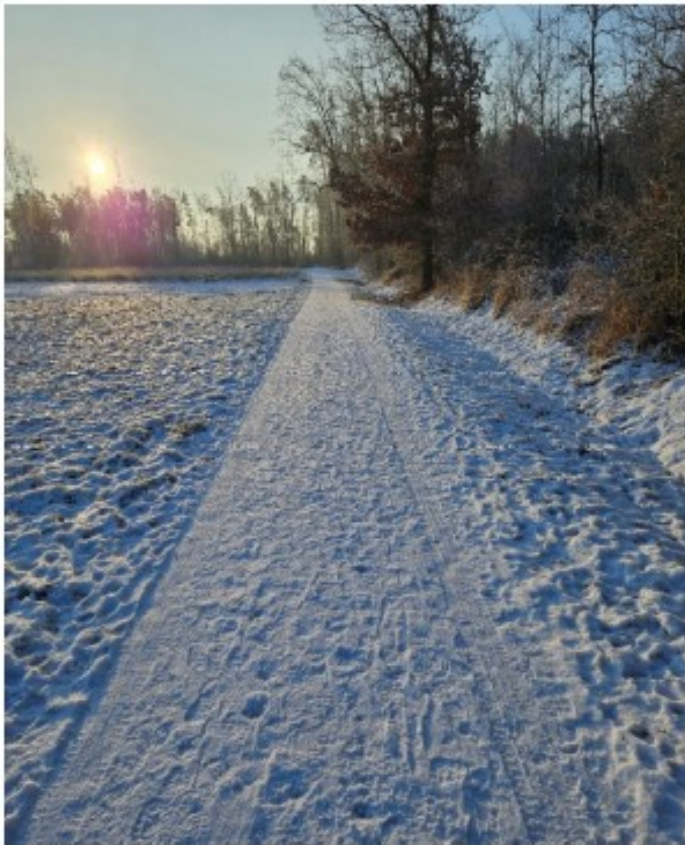
2. Juni

16. Juni

30. Juni

14. Juli

Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, dass dieses Angebot dazu beiträgt, den Umgang mit digitalen Geräten zu erleichtern und den Kontakt zu Familie und Freunden zu stärken.



Gott schenke dir
ein offenes Herz,
er schenke dir die Gabe,
andere für eine
gute Sache zu entzünden.

Der Herr segne
Deine Wege
und deine Tage,
mit all deinen Möglichkeiten
Herzensfreude
zu empfangen und
zu verbreiten.

**Herzliche Einladung zum Seniorennachmittag
am Donnerstag, dem 19. Februar 2026 um 15.00 Uhr
Beginn mit einem Gottesdienst in der Kirche Mariä Opferung,
Rembrücken**

Herr Pfarrer Anton 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 Gabriele Panning wird den Nachmittag inhaltlich gestalten unter dem Thema „Einführung in die Fastenzeit.

Ende gegen 17.30 Uhr.

**Bitte jetzt schon vormerken: Seniorennachmittag im März:
Am Donnerstag, dem 26. März 2026, 15.00 Uhr** inhaltliche
Gestaltung: Herr Prof. Elmar Götz.

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.

6 Jahre nach dem rassistischem Anschlag von Hanau

Wir werden Euch nie vergessen



**Gedenkveranstaltung Heusenstamm:
Sonntag, 22. Februar 2026, 15 Uhr
Bahnhofsplatz Heusenstamm**





Der Förderverein Lebensbilder e.V.

lädt ein zu einem regelmäßigen Gesprächskreis mit der

Psychiaterin Frau Dr. Bellenberg

zur Unterstützung für pflegende und begleitende Angehörige
von Menschen mit Demenz.

Alle 6 Wochen Donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr

im Kaminzimmer des AWO Horst-Schmidt-Haus

Herderstraße 85, 63150 Heusenstamm.

Voranmeldung nicht erforderlich.

Die nächsten Termine:

~~Donnerstag 06. November 2025~~

~~Donnerstag 18. Dezember 2025~~

~~Donnerstag 29. Januar 2026~~

Donnerstag 12. März 2026

Donnerstag 23. April 2026

Donnerstag 11. Juni 2026

