



Newsletter *März* 2026

März – Aufbruch, Austausch und gemeinsames Gestalten

Der März markiert jedes Jahr einen besonderen Übergang: Die Tage werden spürbar länger, das Licht kehrt zurück und die Natur erwacht Schritt für Schritt aus der Winterruhe. Erste Knospen zeigen sich, Vögel sind wieder aktiver und auch wir Menschen verspüren oft neue Energie und Tatendrang. Diese Zeit des Aufbruchs lädt dazu ein, innezuhalten, nach vorne zu blicken und gemeinsam neue Impulse zu setzen.



In den vergangenen Monaten haben wir wieder erlebt, wie wertvoll nachbarschaftliches Engagement und gegenseitige Unterstützung sind. Ob kleine Hilfen im Alltag, Gespräche, Begleitungen oder einfach ein offenes Ohr – all das lebt von Menschen, die sich einbringen und Verantwortung füreinander übernehmen. Dafür möchten wir allen Mitgliedern und Unterstützenden herzlich danken. Ihr Einsatz macht unsere Arbeit möglich und stärkt den Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft.



Ein besonderer Schwerpunkt im März ist unsere **Mitgliederversammlung**, zu der wir alle Mitglieder ganz herzlich einladen. Sie ist ein zentrales Element unseres Vereinslebens und bietet die Gelegenheit, gemeinsam zurückzublicken, aktuelle Entwicklungen zu besprechen und die Zukunft unserer Bürger- und Seniorenhilfe aktiv mitzugestalten. Neben Berichten über das vergangene Jahr und einem Ausblick auf geplante Projekte steht vor allem der Austausch im Mittelpunkt: Ihre Ideen, Anregungen und Fragen sind ausdrücklich erwünscht.

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

So war der Kreppelkaffee 2026

Heusenstamm HELAU

Es ist soweit – welch' frohe Pracht,
es grüßt uns heut' die Weiberfastnacht!
Die BSH kommt froh zusammen
zu närrischem Treiben mit viel Tamtam.

Bei Kaffee, Kreppeln – zuckersüß –
beginnt der Nachmittag voll Genuss.
An der Bar steht Sekt bereit,
man prostet sich zu – es perlt die Heiterkeit.

Es wird gesungen, laut gelacht,
so wie man's in der Fastnacht macht.
Die Polonaise schlängelt sich beschwingt
um jedes maskierte Narrenkind

„Nachrichten aus der ganzen Welt“ –
die Büttenrede bestens gefällt.
Sie bringt uns erst zum Schmunzeln sacht,
hat aber auch zum Nachdenken gebracht.

Der Singkreis steht vor Hohem Gericht,
doch ernst genommen wird das nicht:
Mit Lied-Refrains, frech und klar,
antwortet man musikalisch – wunderbar!

Dann fragt die nächste Rednerin
mit schelmisch-lächelnd frechem Sinn:
„In welcher Farb', so sagt geschwind,
erscheint politisch korrekt das Narrenkind?“

Zum Abschluss dann – welch' Augenweid' –
tanzt anmutvoll, mit Grazie weit,
die Bauchtanzgruppe, wunderschön,
ein Bild, so herrlich anzuseh'n.

So klingt der Nachmittag dann aus,
voll Stimmung, Frohsinn und Applaus!



Text: Christa Schubert-Zunker Fotos: Privat



Aus dem BSH Repair Café

Bei unserem 40. Repair Café am 31. Januar hatten wir 26 Reparaturen. Das erste Repair Café im neuen Jahr zeigte sich zunächst gemütlich. Von den 26 Reparaturen haben wir 13 sofort reparieren können, 3 Reparaturen haben wir vertagt. Bei 8 Reparaturen hatten wir leider keinen Erfolg und bei zwei Reparaturen ist der Erfolg unklar oder eine Teilnutzung weiterhin möglich.

**Das nächste Repair Café ist am
Samstag den 28. März 2026 ab 13:00 Uhr.**



Das **Repair-Café** der
Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e.V.
lädt ein zum
Reparieren bei Kaffee und Kuchen.

Termine 2026 (1. Halbjahr)

	31. Januar 2026	
	28. Februar 2026	
	28. März 2026	
	25. April 2026	
	30. Mai 2026	
	27. + 28. Juni 2026	

Jeweils von 13:00 - 17:00 Uhr

Freier Eintritt und kostenlose Reparaturen für Alle
Heusenstamm - Kirchstr. 24
In den Räumen der Bürger- & Seniorenhilfe e.V.

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





Lust auf Kino ?

Das „Kino im Capitol Dietzenbach“ bietet jeden zweiten Donnerstag im Monat einen Seniorenkino-Nachmittag an. Filmstart ist jeweils um 15:00 Uhr und die Tickets kosten für Seniorinnen und Senioren jeweils nur 5,- Euro (mit Rentenausweis).

Christa Schubert-Zunker bietet an, im Rahmen der BSH die Seniorenvorstellungen gemeinsam zu besuchen.

Anmeldung: Im Büro der BSH, Kirchstr. 24, Tel. 1711, Mo. bis Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Am 12. März 2026 um 15:00 Uhr

wird der Film

„Ach diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“ gezeigt,

mit Senta Berger nach einem Roman von Joachim Meyerhoff

Der junge Joachim kehrt nach dem Abitur zu seinen exzentrischen Großeltern zurück. Zwischen Theaterproben, Bildungsidealen und Selbstzweifeln sucht er seinen Weg zur Schauspielkunst.

Fahrt: Tageskarte für eine Person mit dem RMV kostet 7,30 Euro,
Gruppenkarte (bis 5 Personen) kostet 12,40 Euro (wird anteilig geteilt).
Fahrkarten werden vor Ort am Automaten gelöst.

Abfahrt mit der S-Bahn S2 Richtung Dietzenbach um 14:04 Uhr oder alternativ
Abfahrt mit dem Bus OF 96 Richtung Langen um 14:09 Uhr (falls die S-Bahn mal wieder ausfällt)

Wer Lust auf Kino hat und mitkommen möchte, meldet sich bitte

im Büro der BSH, Kirchstraße 24 persönlich oder unter der Telefon-Nummer 17 11

Weitere Informationen erhalten Sie bei Christa Schubert-Zunker Tel. 0179 207 8824



Mitgliederversammlung

Einladung

**zur Ordentlichen Mitgliederversammlung
am Freitag, den 20.03.2026
um 15 Uhr**

im Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstr. 16

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Geschäftsbericht des Vorstandes für Geschäftsjahr 2025
4. Kassenbericht für Geschäftsjahr 2025
5. Aussprache zu den Berichten für das Geschäftsjahr 2025
6. Bericht der Kassenprüfer für Geschäftsjahr 2025
7. Entlastung des Vorstandes für Geschäftsjahr 2025
8. Anträge
9. Jubiläumsfeier: 30 Jahre BSH im Juni 2026
10. Verschiedenes
11. Ausblick 2026

Anträge müssen bis spätestens zwei Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich im Büro der Bürger- und Seniorenhilfe e.V., Kirchstr. 24, eingegangen sein.



PC-Kurse der BSH - Frühjahr 2026

Kurs/Preis	Thema des Kurses	Zeit/Dozenten	Termine
Beratung für digitale Medien 18,00 € für 45 Min.	Im Einzelunterricht mit dem Dozenten können spezielle Fragen rundum Laptop, Smartphone und Tablet individuell besprochen und geklärt werden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene	Willi Sterzik 10:00-10:45 Uhr 11:00-11:45 Uhr 12:00-12:45 Uhr	Dienstag 07.04.2026 14.04.2026 21.04.2026 28.04.2026 05.05.2026
		Zdravko Reif 10:00-10:45 Uhr 11:00-11:45 Uhr 12:00-12:45 Uhr	Donnerstag 09.04.2026 16.04.2026 23.04.2026 30.04.2026 07.05.2026
		Willi Sterzik 15:00-15.45 Uhr 16:00-16:45 Uhr 17:00-17:45 Uhr	Freitag 10.04.2026 17.04.2026 24.04.2026 08.05.2026

**Zu dem angebotenen Kurs sind eigene Geräte mitzubringen.
(Smartphone, Laptop oder Tablet)**

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

Weitere Infos auf: www.bsh-heusenstamm.de

Anmeldung und Info

**im BSH-Büro von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 Uhr und 12:00 Uhr
und telefonisch unter 06104-1711**

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 März

- Mi. 04.03.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 10.03.2026 15:00 Uhr – Babbelfcafé im „Alter Bahnhof“
Do. 12.03.2026 15:00 Uhr - Seniorenkino Capitol Dietzenbach, Abfahrt 14:00 Uhr
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

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.

Für den **Stammtisch** bitte unbedingt eine Woche vorher im Büro **anmelden**.

Die wöchentlichen Termine finden wie gewohnt statt, Änderungen vorbehalten.

Bitte jetzt schon vormerken

- Mi. 01.04.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Do. 09.04.2026 15:00 Uhr – Seniorenkino ???
Di. 14.04.2026 15:00 Uhr – Babbelfcafé im „Alter Bahnhof“
Di. 21.04.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“
Sa. 25.04.2026 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**

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!



Beispielbild KI Generiert

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. März 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



AWO Sozialzentrum Horst-Schmidt-Haus

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.



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





SENIOREN- NACHMITTAG

SICHERHEIT FÜR SENIOREN

Seit Jahren warnt die Polizei im Fernsehen, in der Presse und bei Veranstaltungen vor Betrügern, die vorwiegend ältere Menschen durch Schockanrufe, den sogenannten Enkeltrick oder als falsche Polizisten um ihr Ersparnis bringen. Der Vortrag zeigt die Maschen der Gauner, wie und warum sie funktionieren und vor allem, wie man sich davor schützen kann, Opfer zu werden.

✓ 18.03.2026
14:30 – 16:30 UHR

✓ GEMEINDESAAL
FRANKFURTER STR.80
63150 HEUSENSTAMM



Evangelische
Kirchengemeinde
Heusenstamm



Mensch, dein Müll!

Fotografien & Objekte
Sibylle Möller
Michael Giatas



Vernissage 21.3. 17 Uhr

21. bis 29. März 2026

Haus der Stadtgeschichte, Heusenstamm

Öffnungszeiten: Mo-Fr 16-19 / Sa 14-19 / So 13-18



Durch deine Macht,
Gott,
verwandelst du
unsere Angst
in Zuversicht,
unsere Lähmung
in neuen Mut.
So wird unser Leben
zu einem Gleichnis
für die Auferstehung
vom Tod zum Leben.

Hanna Strack

Die mit Tränen säen;
werden mit Jubel ernten.
Psalm 126,5

Herzliche Einladung zu den Seniorennachmittagen am Donnerstag, dem 26. März 2026

Beginn um 15.00 Uhr 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. Herr Prof. Elmar Götz wird uns einen Vortrag unter dem Titel „die sieben Schmerzen Mariens“ zu Gehör bringen.
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.