



Newsletter



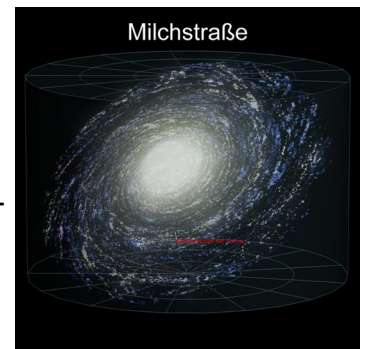
2025

Herzlich willkommen im Juli!

Der Juli begrüßt uns mit seiner vollen Sommerpracht und lädt uns ein, die warmen Tage in vollen Zügen zu genießen. Als wärmster Monat des Jahres schenkt er uns lange, helle Abende und die Fülle der Natur.

Sterne und Himmel im Juli

In den klaren Sommernächten können wir besonders schön den Sternenhimmel beobachten. Das **Sommerdreieck** aus den hellen Sternen Wega, Deneb und Altair steht hoch am Himmel und ist leicht zu finden. Die Milchstraße zeigt sich in ihrer ganzen Pracht - am besten sichtbar in mondlosen Nächten fernab der Stadtlichter und um den 28./29. Juli erreichen die **Delta-Aquariden-Sternschnuppen** ihren Höhepunkt.



Bauernkalender und Hundstage

"Ist der Juli heiß, bringt's dem Bauern Schweiß, doch füllt's ihm auch die Scheuer." "Hundstage hell und klar, deuten auf ein gutes Jahr." Die Hundstage sind jedes Jahr vom 23. Juli bis 23. August. Sie gelten als die heißesten Tage.

Wie so vieles, beeinflusst der Klimawandel auch die Bauernregeln. Die Hitzeperioden können deutlich höhere Temperaturen aufweisen und auch länger ausfallen.

Natur im Juli

Der Juli steht im Zeichen der **Hochsommerblüte**. Sonnenblumen wenden ihre Köpfe der Sonne entgegen, Lavendel duftet intensiv und lockt unzählige Hummeln an. In den Gärten reifen die ersten Tomaten, Gurken und Beeren heran. Jetzt ist die beste Zeit, um Schmetterlinge zu beobachten. Admiral, Tagpfauenauge und Schwalbenschwanz tanzen durch die warme Luft.





Besondere Tage im Juli 2025

7. Juli - Beginn der Sommerferien in Hessen

4. Juli - Amerikanischer Unabhängigkeitstag

20. Juli - Internationaler Schachtag

(Ich bin auch Schachspieler, aber braucht man für alles einen Tag?)

29. Juli - Welterschöpfungstag (Earth Overshoot Day).

An diesem Tag hat die Menschheit schon an nachwachsenden Rohstoffen verbraucht, was das Ökosystem unserer Erde in einem Kalenderjahr herstellen kann.

Gesundheit und Wohlbefinden

Die heißen Tage fordern unseren Körper heraus.

Trinken Sie ausreichend - mindestens 2-3 Liter täglich, am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Nutzen Sie die kühlen Morgenstunden für Spaziergänge und Gartenarbeit.

Sonnenschutz nicht vergessen: Hut, Sonnencreme und schattige Pausen schützen vor zu viel UV-Strahlung.



Kulinarische Freuden

Der Juli beschert uns eine reiche Ernte:

Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und die ersten Pflaumen sind reif.

Frische Salate mit Tomaten, Gurken und Kräutern aus dem Garten oder frisch vom Markt schmecken jetzt besonders gut.

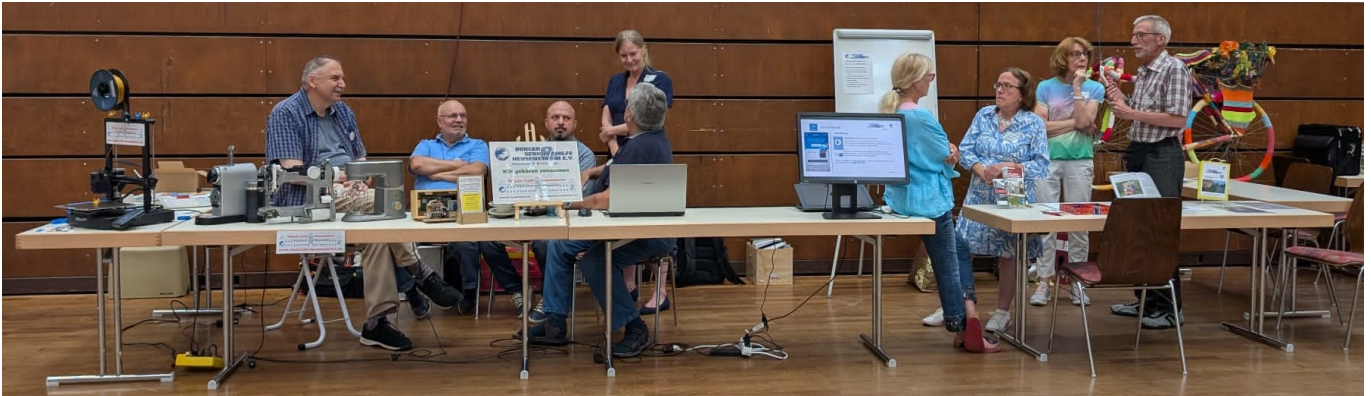
Lassen Sie uns den Juli mit all seinen Facetten genießen - von den warmen Sonnenstrahlen bis zu den lauen Sommerabenden. Bleiben Sie gesund und nutzen Sie die schönen Tage für alles, was Ihnen Freude bereitet!

Ihr BSH Team





2. Heusenstammer Seniorentag



Die BSH und unser Repair Café haben am 2. Heusenstammer Seniorentag am 15. Juni teilgenommen.

Wir haben die BSH vorgestellt und Fragen zur Mitgliedschaft und Hilfeleistungen beantwortet.

Das Repair Café hat an Hand von Beispielen gezeigt was wir reparieren können und wie wir modernste Technik wie 3D-Drucker einsetzen.

Die Offenbach Post / Stadtpost schrieb dazu:

„Das Repair-Café ist unter das Dach der Bürger- und Seniorenhilfe geschlüpft und zeigt gleich am Eingang, wie ein sinnvolles „Spielzeug“ für Rentner aussieht: Mit dem High-Tech-Gerät formen Hartmut Scharman, Zweiter Vorsitzender und Gründer des Cafés, Kappen für Lockenwickler, Ersatzteile für Staubsauger und Nähmaschine, die es nicht zu bestellen gibt und die Maschinen vorm Schrott schützen, ganz nach dem Motto „reparieren statt wegwerfen“.

„Sinnvolles „Spielzeug“ für Rentner“ ist vielleicht gar nicht so verkehrt. Zeigt doch der Umgang mit modernen Maschinen und Geräten, dass auch wir Senioren noch bereit sind etwas Neues zu lernen, uns dem Wegwerf-Wahnsinn entgegen stellen, und dabei Spaß haben.

Um die Funktion eines 3D Druckers zu zeigen, haben wir für die Besucher Einkaufswagen-Chips hergestellt und diese auf Wunsch auch personalisiert.

Die Resonanz an diesem Tag war sehr gut und wir würden uns freuen, wenn wir neue Mitglieder für die Bürger- und Seniorenhilfe gewinnen konnten.

Eintritt frei

2. Heusenstammer Seniorentag

Sonntag, 15. Juni 2025
10 – 16 Uhr | Kultur- und Sportzentrum Martinsee

Viele Profis rund um die Themen Pflege, Mobilität und Alltagsunterstützung:

- Arbeiter-Samariter-Bund
- AWO Markt Schöndorf-Heus & AWO Kreis Offenbach gGmbH
- Buser Hörgeräte
- Bürger*innen-Stiftung Heusenstamm
- Bürger- & Seniorenhilfe Heusenstamm e.V.
- Caritasverband Offenbach e.V.
- Diabetiker SHG Heusenstamm
- Förderverein Lehmhölzer e.V.
- Freie evangelische Gemeinde
- Kreisverkehrsgesellschaft Offenbach mbH
- Leitziele Alteswerden des Kreises Offenbach
- Malteser Hilfsdienst e.V. Stadt & Kreis Offenbach – Hospiz- und Palliativberatungsdienst
- Petz & Stephan Buschhaus GbR – 24-Stundenpflege-Agentur
- Pflegedienst Schön + Janzen
- Poliklinik Südosthessen
- Repair-Café
- Sanitätshaus Zentner Scherer GmbH
- Selbsthilfegruppe Bünde gegen Depression
- Senioren-Union Stadtverband Heusenstamm
- VdK Ortsverband Heusenstamm

Interessante Fachvorträge zu folgenden Themen:
Prävention | Einsamkeit | Nachbarschaftshilfe | Ambulante Unterstützung

heusenstamm.de
senioren@heusenstamm.de





Aus dem **Repair Café** der BSH

Bei unserem Repair Café am 31. Mai hatten wir 26 Reparaturen. Davon konnten wir 14 Geräte sofort reparieren, bei 7 Geräten hat die Reparatur nicht geklappt, und bei 5 Geräten mussten wir die Reparatur aus verschiedenen Gründen vertagen.

Das nächste Repair Café findet am **Samstag den 26. Juli 2025 ab 13:00 Uhr**, wie immer in den Räumen der BSH, Kirchstr. 24 statt.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Radtouren der BSH 2025

Die kurzfristig geplante Fahrradtour am Mi. 4. Juni 2025 musste wegen Unwetterwarnung ausfallen.

Mittwoch, 23. Juli 14.30 Uhr: Zu den Dietesheimer Steinbruchseen, ca. 26 km

Mittwoch, 27. August 10.00 Uhr: Nach Babenhausen, Länge: ca. 55 km

Der **Treffpunkt** für die Fahrradtouren ist, soweit nicht anders angegeben, jeweils das **Feldkreuz am Ende der Richard Wimmer Straße**.

Es gilt die Straßenverkehrsordnung.

Das Tragen eines **Fahrradhelms** wird zur persönlichen Sicherheit dringend empfohlen. Eine technische Überprüfung des Fahrrades sollte vorher durchgeführt werden. Die Mitnahme eines Ersatzschlauchs ist sinnvoll.

Wer Interesse an weiteren Touren hat, kann sich von Horst Debusmann in den E-Mail-Verteiler „Radtouren“ aufnehmen lassen und wird dann aktuell informiert wenn weitere Radtouren geplant sind. Für die Aufnahme in den E-Mail-Verteiler wenden Sie sich bitte per E-Mail an: HD-63150@t-online.de



Rundgang durch die Frankfurter Citykirchen

Dienstag, 8. Juli 2025

Wir besuchen 9 Frankfurter Kirchen in der Innenstadt auf eigene Faust.

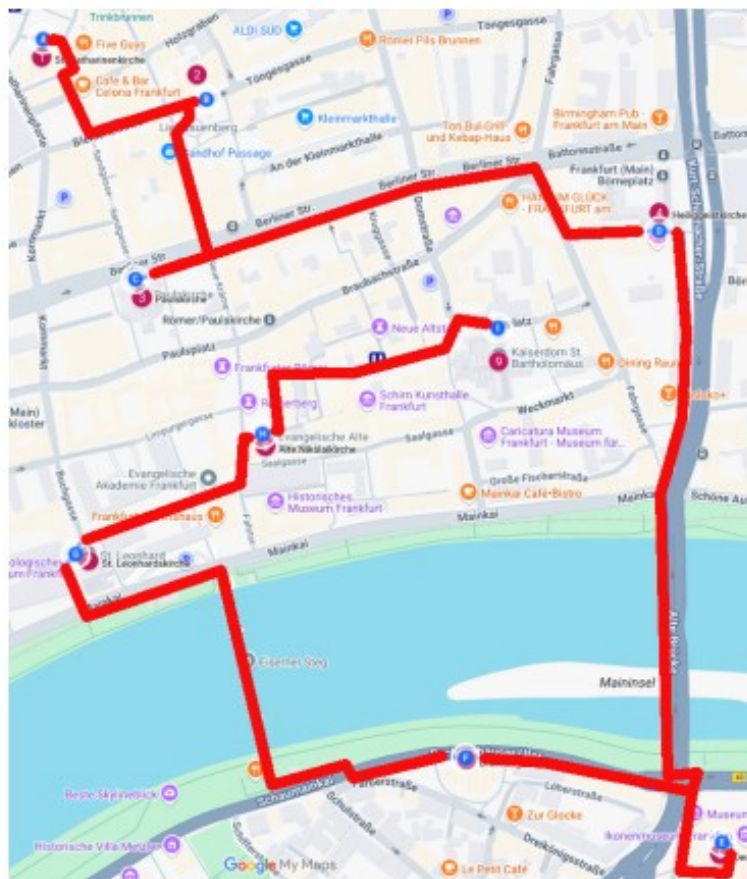
Wir starten an der Hauptwache und besichtigen folgende Kirchen:

St. Katharinenkirche
Liebfrauenkirche
Paulskirche
Heiliggeistkirche
Deutschordenskirche
Dreikönigskirche
St. Leonhardskirche
Alte Nikolaikirche
Kaiserdom St. Bartholomäus

Für den Rundgang (ca. 3 km)
benötigen wir ca. 90 Minuten.

Wir werden uns sicherlich in
jeder Kirche etwas aufhalten.

Anschließend stärken wir uns
mit Kaffee und Kuchen oder
gehen in die Kleinmarkthalle.



Abfahrt: Di. 08. Juli 12:39 Uhr S-Bahn Richtung Frankfurt

Kosten: Gruppentageskarte kostet 21,40 Euro
Die Karte wird vor Ort am Automaten gelöst und
durch die Anzahl der Teilnehmenden geteilt.

Für TeilnehmerInnen, die eine eigene Fahrkarte haben,
entstehen keine Kosten

Weitere Infos bei Christa Schubert-Zunker, Tel. 06104 14 78

Theaterfahrt zu den Volksschauspielen Ötigheim

Im weißen Rössl

**Singspiel in 3 Akten frei nach dem Lustspiel von
Oscar Blumenthal und Gustav Kadelburg**

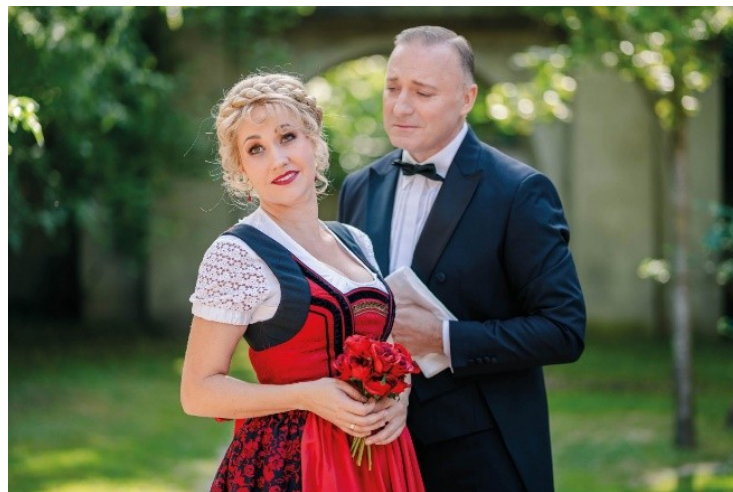


Foto: Lukas Tüg

Die BSH besucht die Vorstellung am

Sonntag, den 03.08.2025

Abfahrt ist um 10 Uhr ab Busbahnhof Heusenstamm.

Vorstellungsbeginn ist um 14 Uhr.

Vom Busparkplatz in Ötigheim bis zur Freilichtbühne ist eine Wegstrecke zu Fuß zurückzulegen. Die Mitnahme eines Rollators ist möglich. Räumlichkeiten und Toiletten auf dem Gelände der Freilichtbühne sind barrierefrei.

Alle Plätze sind überdacht. Die Aufführung findet bei jedem Wetter statt. Auf dem Gelände ist vor der Vorstellung und in der Pause für Bewirtung gesorgt.

Der Fahrpreis beträgt für Mitglieder der BSH 55,- EUR, für Nichtmitglieder 60,- EUR. Enthalten ist die Hin- und Rückfahrt mit dem Bus sowie eine Sitzplatzkarte für die Vorstellung.

Anmeldungen mit Zahlung des Fahrpreises ab sofort im Büro.



Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im Juni:

- Di. 01.07.2025 15:00 Uhr – Babbelcafé im „Alter Bahnhof“
Mi. 02.07.2025 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 08.07.2025 12:39 Uhr – Abfahrt S-Bahn, Frankfurter Citykirchen-Tour
Di. 15.07.2025 18:00 Uhr - Stammtisch in "Zur Stadt Offenbach" (Katja)
Mi. 23.07.2025 14:30 Uhr – Radtour Dietesheimer Steinbruchseen ca. 26 km
Sa. 26.07.2025 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH.

Stuhlgymnastik - Fit im Sitzen:

Seit April 2025 bietet Frau Beier die Gymnastik wieder 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.

Skat mit Jürgen Junker

Ab sofort findet das Skat-Spiel wieder im Seeblick statt.

Bitte vorher im Büro informieren, oder direkt bei Herr Jürgen Juncker Tel. 06104 5841.

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

Bitte jetzt schon vormerken

- So. 03.08.2025 10:00 Uhr - Abfahrt zum Volkstheater Ötigheim, Busbahnhof
Di. 05.08.2025 15:00 Uhr - Babbelcafé im „Alter Bahnhof“
Mi. 06.08.2025 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 19.08.2025 18:00 Uhr - Stammtisch in "Zur Stadt Offenbach" (Katja)
Mi. 27.08.2025 14:30 Uhr – Radtour nach Babenhausen, ca. 55 km
Sa. 30.08.2025 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH.

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

Herzliche Grüße, Ihr Team der BSH Heusenstamm

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.

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

Mitmachen kann Jede und Jeder auch ohne vorherige Anmeldung.



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



Offenbacher Sonntagskonzerte

OPEN AIR



Der Dreieichpark, an der Stadtgrenze zu Frankfurt gelegen, in Nachbarschaft zum Deutschen Wetterdienst und der Leibnizschule, war ursprünglich ein Ausstellungsgelände, das für die erste hessische Landes – Gewerbeausstellung 1897 angelegt wurde. Von dieser Ausstellung sind die Wasseranlagen mit Brücken, die Fontäne und der mehrfach erneuerte Konzertpavillon übrig geblieben.

Unser Verein „**Musik im Park e.V.**“ hat mit seiner beliebten Konzertreihe eine Tradition früherer Jahrzehnte wieder aufgenommen. Damals traten Gesangsvereine und Laienorchester in dem Pavillon auf. Das vom Verein dafür ins Leben gerufene Salonorchester mit klassischen Instrumenten spielt bei den „Offenbacher Sonntagskonzerten“ leichte Klassik, Operettenmusik und nostalgische Unterhaltungsmusik. Bei angenehmem Wetter erfreuen sich am Sonntagnachmittag mehrere hundert Besucher an den Klängen, die live und unverstärkt dargeboten werden.

Die Mitglieder unseres Vereines bieten dazu hausgemachte Kuchen, frisch gebrühten Kaffee und Erfrischungsgetränke an. Dabei hilft uns das Netzwerk „**Frauen für Offenbach**“.

Die Einnahmen und Spenden der Besucher helfen bei der Finanzierung der Veranstaltungsreihe, denn im Dreieichpark ist der Eintritt gratis.
Veranstaltungszeit ist immer von 15 bis 17 Uhr.

~~1. Juni 2025, 15 bis 17 Uhr: — [Offenbacher Sonntagskonzert II](#)~~

6. Juli 2025, 15 bis 17 Uhr: — [Offenbacher Sonntagskonzert III](#)

24. August 2025, 15 bis 17 Uhr: — **[Offenbacher Sonntagskonzert IV](#)**

Gut zu erreichen mit der S-Bahn Linie 2 bis zum Ledermuseum und von dort ein paar Schritte durch die Häuser zum Dreieichpark (Gehzeit ca. 15 Min.)

Der Veranstaltungs-Tipp kommt von unserer Organisationsleiterin für Veranstaltungen Christa Schubert-Zunker, die bei diesen Veranstaltungen mithilft und deswegen keinen Ausflug dorthin organisieren kann. Sie würde sich trotzdem über zahlreichen Besuch freuen.



Bild: Drei Störche auf dem Kirchturm

Auf einem guten Weg

Gott sei dir nahe in allem,
was dir begegnet
auf dem Weg deines Lebens.
Er sei an deiner Seite
in Freude und Schmerz
und lasse aus beidem
Gutes für dich wachsen.

Ein offenes Herz schenke er dir
für alle, die dich brauchen,
Selbstvertrauen und den Mut,
dich verwunden
und heilen zu lassen.
In aller Gefährdung
bewahre er dir Seele und Leib
und lasse dein Leben gelingen.]

Herzliche Einladung zu den beiden Seniorenachmittagen im Sommer

**jeweils am Donnerstag, dem 24. Juli 2025 und am 21.
August 2025**

**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. Am 24.7.2025 wird Frau Miriam Mauthe das Projekt Gemeindepflege vorstellen und einen Einblick in das System der Sorgestruktur geben. Die inhaltliche Gestaltung des August-Termins wird noch bekannt gegeben. Ende jeweils gegen 17.30 Uhr.

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



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 31.Juli.2025

Donnerstag 11. September 2025

Donnerstag 06. November 2025

Donnerstag 18. Dezember 2025

Donnerstag 29. Januar 2026