



Newsletter *Juni* 2026

Liebe Mitglieder, der Juni ist da und bringt uns nicht nur die längsten Tage des Jahres, sondern auch den offiziellen Beginn des Sommers. In Heusenstamm blüht das Leben spürbar auf, und die warmen Sonnenstrahlen laden zu Begegnungen im Freien ein. Für uns bedeutet der Sommeranfang vor allem eines: Zeit für Begegnungen. Wir bieten auch für diesen Monat ein abwechslungsreiches Programm, das Generationen verbindet und Unterstützung genau dort bietet, wo sie gebraucht wird. Blättern Sie durch unseren aktuellen Newsletter und entdecken Sie unsere Angebote für einen unbeschwerten Juni.



Für unsere Bürger- und Seniorenhilfe ist dieser Juni jedoch ein ganz besonderer Monat: Wir feiern unser 30-jähriges Bestehen! Drei Jahrzehnte, in denen wir gemeinsam gelacht, geholfen und ein starkes Netzwerk des Miteinanders in unserer Stadt aufgebaut haben. Das ist ein Meilenstein, den wir nur dank Ihrer Treue, Ihres Engagements und Ihrer Unterstützung erreichen konnten. Aus diesem feierlichen Anlass möchten wir Sie alle ganz herzlich zu unserem großen Familienfest am Sonntag, den 28. Juni, einladen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Familien, Freunde und Nachbarn mit und lassen Sie uns gemeinsam auf 30 Jahre gelebte Solidarität anstoßen. Es erwartet Sie ein buntes Programm für Jung und Alt, Zeit für gute Gespräche und die Gelegenheit, alte Erinnerungen aufleben zu lassen sowie neue Pläne für die Zukunft zu schmieden. Wir freuen uns schon jetzt auf ein unvergessliches Fest mit Ihnen! (Siehe Seite 3)



Da der Juni uns erfahrungsgemäß auch die ersten richtig heißen Tage bescheren kann, liegt uns Ihre Gesundheit in den kommenden Wochen besonders am Herzen. Damit Sie gut und sicher durch die Sommerhitze kommen, haben wir ein paar einfache, aber effektive Hitzetipps für Sie zusammengestellt:

Ausreichend trinken: Warten Sie nicht auf das Durstgefühl. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßte Kräutertees oder verdünnte Säfte.

Kühle Räume bewahren: Lüften Sie Ihre Wohnung nur in den kühlen Morgen- oder Nachtstunden und halten Sie tagsüber die Rollläden oder Vorhänge geschlossen.

Leichte Kost bevorzugen: Schwere Mahlzeiten belasten den Körper bei Hitze zusätzlich. Greifen Sie lieber zu wasserreichem Obst wie Wassermelonen, frischen Salaten oder leichtem Gemüse.

Sonne meiden: Verlegen Sie Spaziergänge oder Erledigungen in die kühleren Vormittags- und Abendstunden. Vergessen Sie draußen nie den Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung.

Nachbarn im Blick behalten: Achten Sie in der Nachbarschaft aufeinander. Ein kurzer Anruf oder ein Blick nach dem Rechten zeigt unseren Zusammenhalt gerade an heißen Tagen.

Genießen Sie die sonnigen Junitage, passen Sie gut auf sich auf und merken Sie sich den 28. Juni fest vor. Wir können es kaum erwarten, unser Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu feiern!

Mit sommerlichen Grüßen

Ihr BSH-Team

Miteinander <> Füreinander



30

Jahre BSH Wir feiern

**BÜRGER
SENIORENHILFE
HEUSENSTAMM E.V.**

Am letzten Wochenende im Juni veranstaltet die Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm ein Familienfest.

Auf dem Programm stehen eine Fotoausstellung, Mitmachaktionen für Kinder, Informationen zur BSH und zum Repair Café, und vieles mehr.

**Sonntag 28.06.2026 ab 11 Uhr
im Haus der Stadtgeschichte:
Frühschoppen mit Live-Musik von
Fat's Fancy Friends**



Eintritt frei

Für das leibliche Wohl ist gesorgt mit Unterstützung des **Rugby-Klub** und der **Bürger*innen-Stiftung**.





Für unser Jubiläumsfest am

Sonntag 28. Juni 2026

bitten wir noch dringend um

Kuchenspenden

Außerdem würden wir uns noch über weitere
helfende Hände freuen.

Wenn Sie uns unterstützen möchten, melden Sie sich bitte

baldmöglichst im Büro

(Montag – Donnerstag 10 – 12 Uhr, Tel. 1711)

oder per **E-Mail** an info@bsh-heusenstamm.de

und lassen sich in eine der folgenden Listen eintragen:

Kuchenspenden (Keine Sahne- / Cremekuchen)

Küche und Kuchenverkauf (2-Stunden-Schichten)

Auf- und Abbau (9-11 Uhr und ab 17 Uhr)

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

Ihr BSH-Vorstands-Team

Miteinander <> Füreinander



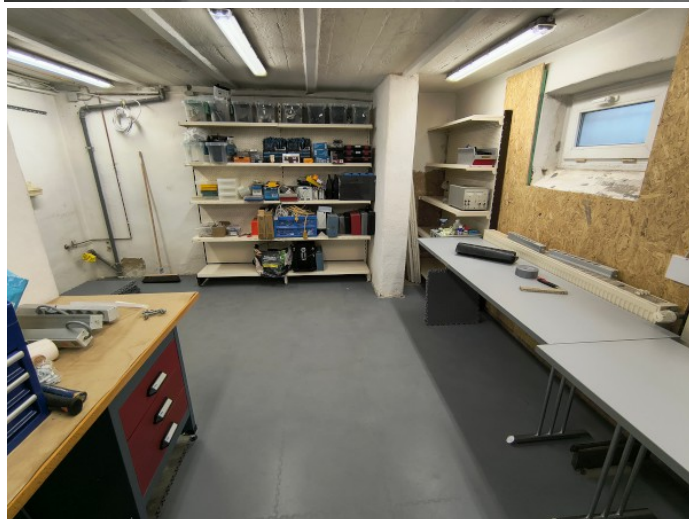
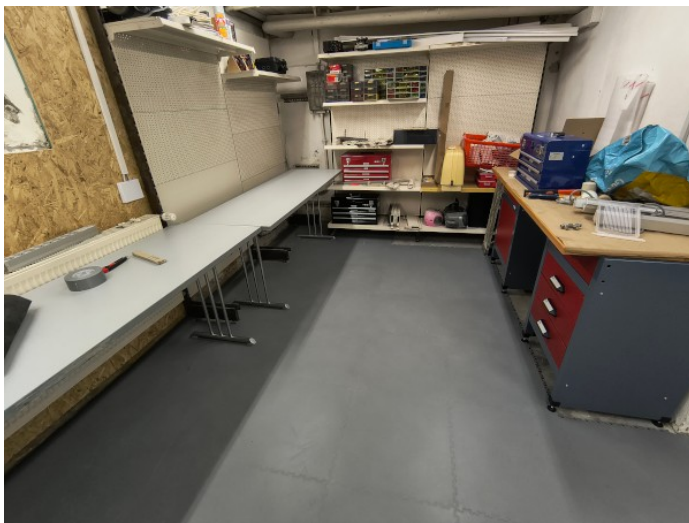
Aus dem BSH Repair Café

Bei unserem 43. Repair Café am 25. April hatten wir 24 Reparaturen. Davon haben wir 12 sofort reparieren können, 8 Reparaturen haben wir vertagt. Bei 2 Reparaturen hatten wir leider keinen Erfolg. Bei 2 Geräten ist eine Teilnutzung möglich, von daher ist die Reparatur nicht ganz misslungen.

**Das nächste Repair Café ist am
Samstag den 27. Juni 2026 ab 13:00 Uhr.**

Neues vom Kellerausbau

Der erste Teilabschnitt unseres Kellerausbaus ist fast vollendet, der Bodenbelag liegt, die Regale sind aufgestellt und auch schon zum Teil eingeräumt. Siehe Bilder. Es gibt aber trotzdem noch viel zu tun.



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



Singen macht Freude singen Sie mit!

Unser Singkreis der Bürger- und Seniorenhilfe freut sich über neue Stimmen! Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach nur gerne singen – bei uns sind alle herzlich willkommen.

Gemeinsam singen wir bekannte Lieder, wecken schöne Erinnerungen und genießen die Gemeinschaft in entspannter Atmosphäre.

Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund.

Wann? Jeden Montag um 17:00 Uhr

Wo? Vereinsheim, Kirchstraße 24

Kommen Sie doch einfach vorbei und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!



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

Radtouren der BSH 2026

Ursula Glöckner hat folgende Radtouren für 2026 geplant:

Mittwoch, 20. Mai (Nachholtermin vom 29. April)

~~10.00 Uhr: Radrunde Dreieich — Langen; Länge: ca. 45 km~~

Mittwoch, 27. Mai

~~10.00 Uhr: zum „Schluchthof“ an der Rückersbacher Schlucht; Länge ca. 50 km~~

Mittwoch, 24. Juni

10.00 Uhr: Mainbogen nach Hainburg; Länge ca. 45 Km

Mittwoch, 29. Juli

14.30 Uhr: nach Mühlheim „Zum Forsthaus“; Länge: ca. 25 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**

Wir bemühen uns die Radtouren auch auf unserer Homepage anzukündigen.



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



Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im Mai

- Mi. 03.06.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 09.06.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“
Di. 16.06.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“
Mi. 24.06.2026 10.00 Uhr - Radtour - Mainbogen nach Hainburg; Länge ca. 45 Km
Sa. 27.06.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24
**So. 28.06.2026 11:00 – 17:00 Uhr Familienfest 30 Jahre BSH, im
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse**

Der Singkreis sucht noch Leute die Spaß am Singen haben und mitsingen möchten.
Einfach vorbeikommen und mitsingen. Jeden Montag ab 17:00 Uhr in der BSH.

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. 01.07.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 14.07.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“
Di. 21.07.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“
Mi. 29.07.2026 14.30 Uhr – Radtour, Mühlheim „Zum Forsthaus“; Länge: ca. 25 km
Sa. 25.07.2026 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.

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

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.

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 6. Juni 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





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 20. Januar 2026~~

~~Donnerstag 12. März 2026~~

~~Donnerstag 23. April 2026~~

Donnerstag 11. Juni 2026



Erinnerungen malen
mein Herz bernsteingold
übertünchen Alltagslast
schmücken Sorgentage
überstrahlen poliertes Silber
reicher als edelmetallene Schätze
funkeln wie Diamanten
füllen das Herz mit Lachen
und Dankbarkeit
lassen es ballonleicht
durch Zeit und Raum fliegen

Die Sommerblumen
zwinkern mir zu
es lächelt
die knospende Rose

Heute sammeln wir neue Schätze
in die Vorratskammer
die uns im Lebenswinter nährt.

Maria Sassin

Herzliche Einladung zum Seniorennachmittag am Donnerstag, dem 25. Juni 2026

Beginn um 15.00 Uhr in der Kirche Mariä Opferung Rembrücken

Wir werden zusammen Gottesdienst feiern und anschließend **ab ca. 15.45 Uhr**
Beisammensein im Pfarrheim hinter der Kirche bei Kaffee, Tee und Kuchen.
Die Gestaltung des Seniorennachmittags wird von Frau Gabriele Panning
übernommen. Ende gegen 17.30 Uhr.

Bitte bereits jetzt den Termin für den **Seniorennachmittag im Juli** vormerken.
Frau Martina Weih wird uns am **23. Juli 2026** mit Ihrem Vortrag unter dem Titel
„Eis zum Schlecken“ erfreuen.

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.