

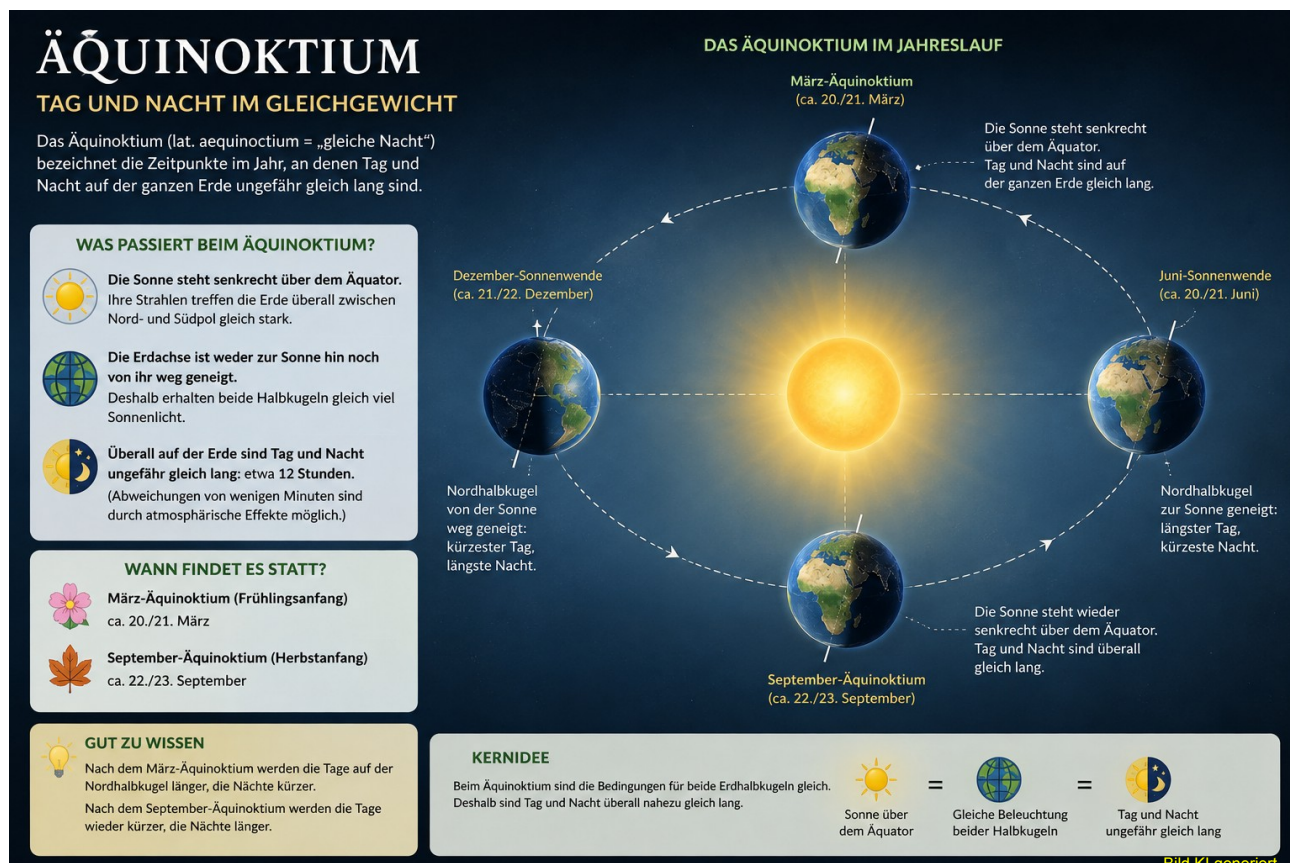


Newsletter *September* 2026

September – Wenn der Sommer langsam Abschied nimmt

Der September ist ein besonderer Monat. Noch sind die Tage angenehm warm und die Sonne kann uns mit spätsommerlichen Stunden verwöhnen, gleichzeitig merkt man schon, dass sich etwas verändert. Schon bald hält der Herbst Einzug – eine Zeit, die uns nicht nur mit farbenfrohen Blättern und kühleren Tagen verwöhnt, sondern auch mit einer besonderen Stimmung: der Tag-Nacht-Gleiche (Äquinoktium).

Am 23. September 2026 ist es wieder soweit: Die Sonne überquert den Himmelsäquator von Norden nach Süden, und Tag und Nacht sind weltweit annähernd gleich lang. Dieser astronomische Moment markiert den Herbstanfang auf der Nordhalbkugel – ein Symbol für Ausgleich und Neuanfang. Während die Natur sich langsam auf die Ruhephase vorbereitet, lädt auch uns diese Jahreszeit ein, innezuhalten und das Jahr Revue passieren zu lassen.



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



Für viele bedeutet der September auch: Der Alltag kehrt zurück. Die Sommerferien sind vorbei, die Urlauber wieder zu Hause und die gewohnte Betriebsamkeit nimmt zu. Nach Wochen, in denen vieles etwas ruhiger und entspannter zugeht, beginnt nun eine neue Phase. Vielleicht ist gerade das ein guter Zeitpunkt, sich zu überlegen: Was möchte ich in den kommenden Monaten unternehmen? Wen möchte ich wieder einmal treffen? Und worauf freue ich mich?

Auch bei der Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm wird es nach der sommerlichen Ruhe wieder lebendiger. Für die kommenden Monate sind bereits verschiedene Aktivitäten und Veranstaltungen in Planung. Es wird wieder mehr Gelegenheiten geben, sich zu treffen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Denn Gemeinschaft braucht keine große Bühne. Manchmal reicht ein gemütlicher Stammtisch, ein angeregtes Gespräch beim Babbelcafé oder ein gemeinsamer Besuch im Kino oder Theater. Entscheidend ist nicht immer, was man unternimmt, sondern mit wem man die Zeit verbringt. Ein gemeinsames Erlebnis schafft Erinnerungen und aus einer zufälligen Begegnung kann eine gute Bekanntschaft werden.

Zum Beispiel ist für Musikliebhaber sicher die Veranstaltung „FRATOPIA“ in der Alten Oper interessant. Die BSH besucht die FRATOPIA am 24. September (Info's dazu auf Seite 5.)



Alte Oper Frankfurt - Bild von MichaelM auf Pixabay

Der September ist deshalb auch ein guter Monat, um vielleicht einmal etwas Neues auszuprobieren. Wer bisher noch nicht bei einem unserer Angebote dabei war, ist herzlich eingeladen, einfach einmal vorbeizuschauen. Und wer schon regelmäßig dabei ist, kann vielleicht einen Nachbarn, eine Freundin oder einen Bekannten mitbringen. Neue Gesichter und neue Ideen sind bei uns jederzeit willkommen.

Während draußen die Natur langsam ihre Farben verändert, dürfen wir uns also auf einen bunten Herbst freuen. Nach dem Sommer ist vor den nächsten gemeinsamen Erlebnissen – und davon wird es in den kommenden Monaten hoffentlich einige geben.

Wir wünschen Ihnen einen schönen September mit möglichst vielen sonnigen Tagen, angenehmen Temperaturen und vielen kleinen Momenten, die den Alltag bereichern. Genießen Sie den Spätsommer und freuen Sie sich mit uns auf einen abwechslungsreichen Herbst!

Ihr BSH-Team

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

Aus dem BSH Repair Café

Nachdem wir unser Repair Café im Juni wegen der Hitze ausfallen lassen mussten, haben wir unser 45. Repair Café am 25. Juli abgehalten.

Wir hatten 19 Reparaturen. Davon haben wir 11 sofort reparieren können, 2 Reparaturen haben wir vertagt. Bei 6 Reparaturen hatten wir leider keinen Erfolg.

Das nächste Repair Café ist am Samstag den 26. September 2026 ab 13:00 Uhr.

Von einem Mitglied haben wir einen Pavillon gestiftet bekommen und am 22.08. im Hof der BSH aufgebaut. Der Pavillon soll dort dauerhaft stehen bleiben und bei den Repair Cafés etwas Schutz bieten. Natürlich können auch die anderen Gruppen der BSH den Pavillon nutzen und es können dort auch die Fahrräder abgestellt werden damit diese nicht nass werden.



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



BSH Fahrdienst: Ihre Hilfe ist gefragt – jetzt erst recht!

Liebe Mitglieder der Bürger- und Seniorenhilfe,

schon im letzten Newsletter haben wir um Ihre Rückmeldung gebeten, leider nur mit sehr mäßigem Erfolg. Deshalb hier nochmal:

Unser Fahrdienst ist ein Herzstück unserer Arbeit – und er

braucht Ihre Unterstützung!

Für viele ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen ist er die einzige Möglichkeit, um zu Arztterminen oder anderen wichtigen Terminen zu kommen. Doch ohne helfende Hände können wir diesen Service nicht aufrechterhalten.

Wir suchen Sie!

Ob gelegentlich oder regelmäßig – jede Fahrt zählt! Sie entscheiden selbst, wann und wie oft Sie Zeit haben. Schon eine einzelne Fahrt entlastet unser Team und sorgt dafür, dass der Fahrdienst zuverlässig bleibt.

An unsere bestehenden Fahrer:innen:

Haben Sie sich gefragt, warum Sie zuletzt seltener oder gar nicht mehr angefragt wurden? Vielleicht haben sich Ihre Kontaktdaten oder Verfügbarkeiten geändert – oder wir haben Sie schlicht übersehen. **Melden Sie sich kurz bei uns!**

Wir möchten Sie nicht verlieren und freuen uns, wenn Sie weiterhin dabei sind.

Wie können Sie helfen?

Neue Helfer:innen: Melden Sie sich unverbindlich bei uns – wir freuen uns über jeden, der den Fahrdienst unterstützen möchte!

Bestehende Fahrer:innen: Ein kurzer Anruf oder Besuch in der Geschäftsstelle genügt, um Ihre Verfügbarkeit zu bestätigen oder zu aktualisieren.

Wenn Sie unseren Fahrdienst unterstützen oder sich unverbindlich informieren möchten, freuen wir uns über Ihren Anruf oder einen persönlichen Besuch in der BSH, Kirchstr. 24 während der Bürozeiten. (Mo. – Do. 10:00 – 12:00 Uhr)

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Miteinander <> Füreinander



FRATOPIA

ALTE OPER Frankfurt

Donnerstag, 24. September 2026
Beginn 15 Uhr (Abfahrt 13:57)

Der Eintritt ist für alle ca. 250 (Kurz)Konzerte (30 Minuten) frei; die Konzertbesucher:innen können ihr eigenes Programm zusammenstellen; die Konzerte beginnen (auch werktags) um 15:00 Uhr und dauern bis Mitternacht.

Durch Licht und Atmosphäre, vor allem durch die Inszenierung der Konzertsäle in 360 Grad-Bespielung (mittige Bühne) wird die Alte Oper als neuer, zukunftsweisender Ort der künstlerischen Erfahrung und Teilhabe wahrgenommen.

Das Programm 2026 reicht von Klassik (Clarissa Bevilacqua), Alte Musik (Thomas Dunford) bis hin zu experimenteller Chormusik (Humanophones), Weltmusik (Golna & Mahan Trio), Kammermusik (Hermès Quartett) und Jazz (Iiro Rantala).

**Angedacht ist, dass wir uns 3 bis 4 Konzerte anhören,
je nach Geschmack und Platzangebot.
Bei Wunsch natürlich mehr!**

Anreise: mit der S-Bahn Richtung Frankfurt/M.
Abfahrt: 13:57 Uhr (Beginn 15:00 Uhr)
Fahrtkosten: 22,50 Euro Gruppenkarte
(wird durch die Teilnehmer ohne RMV Karte geteilt)
Anmeldung: bis zum 22. September 2026
Büro der BSH in der Kirchstraße 24
und telefonisch 06104/1711

**Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Christa Schubert-Zunker
(Tel. 0179 207 8824 oder 06104 1478)**



Wie fit sind Sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alter?

Alltags-Fitness-Test ist eine Initiative des Landessportbundes Hessen e.V. Die Veranstaltung richtet sich an Personen ab 60 Jahre, die herausfinden wollen, wie gut Sie für die Zukunft gerüstet sind.

Die Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e. V. lädt gemeinsam mit der TSV Heusenstamm zur Auftaktveranstaltung der Aktion **Alltags-Fitness-Test ein.**

Wann: Samstag, 10. Oktober 2026 um 14.30 Uhr – 18.00 Uhr

**Wo: Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstraße 16,
63150 Heusenstamm**

Testen Sie Ihre zukünftige Selbstständigkeit mit den sechs einfachen, wissenschaftlich geprüften Übungen des Alltags-Fitness-Tests und erfahren Sie, ob Ihre aktuelle Fitness für ein selbstbestimmtes Leben im höheren Alter ausreicht.

Das erwartet Sie bei Kaffee und Kuchen:

Vorstellung und Durchführung des Alltags- Fitness-Tests mit Beratung zu individuellen Stärken und Schwächen. Wir starten mit dem Vortrag "Bewegung und Selbstständigkeit im Alter".

Die Teilnahme am **Alltags-Fitness-Test ist kostenlos**. Um bei den Übungen, die insgesamt ca. 15 Minuten dauern, mitmachen zu können, sollten Sie keine schwerwiegenden gesundheitlichen Einschränkungen haben. Bequeme Alltagskleidung wird empfohlen.

Eine Anmeldung bis zum 07.10.2026 ist unbedingt erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung

Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e. V.

Telefon: 06104 1711

E-Mail: bsh-heusenstamm@t-online.de

TSV Heusenstamm

Telefon: 06104 63871

E-Mail: info@tsv-heusenstamm.de



Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im September

- Mi. 02.09.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Di. 08.09.2026 15:00 Uhr – Babbelcafé im „Alter Bahnhof“
Di. 15.09.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“
Do. 24.09.2026 13:57 Uhr – Abfahrt Fratopia / Alte Oper – S-Bahnhof
Sa. 26.09.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24

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. 07.10.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH
Sa. 10.10.2026 14:30 Uhr – Auftaktveranstaltung Alltagsfitness, Maria Himmelskron
Di. 13.10.2026 15:00 Uhr – Babbelcafé im „Alter Bahnhof“
Di. 20.10.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“
Sa. 31.10.2026 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

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 ab 17:00 Uhr (Achtung neue Anfangszeit)**
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 5. September 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





Es ist der Wald wie eine Kirche
Drum geh mit Andacht du hinein.
Dort singen Vögel fromme Lieder;
mit deinem Gott bist du allein.
Dort schau dich um, ringsum im Kreise,
wo stolz die Waldesriesen stehen.
Du wirst die Allmacht deines Gottes
an jedem Baum und Strauche sehn.
Du wirst verstehn die Bäume lispeln,
der Vögel Stimmen ringsumher.
Es liegt im Wald ein tiefer Zauber.
Es stärkt das Herz, wenn es ist schwer.
Es stehn die Tore allzeit offen,
zu diesem Dom, im duftigen Hain.
Kannst weinen, beten dort und hoffen.
und auch vergessen: Tritt nur ein!

Herzliche Einladung zum Seniorennachmittag am Donnerstag, dem 17. September 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.

Inhaltlich wird der Nachmittag mit Gesang und Gedichten/Geschichten zur Natur gestaltet. Frau Barbara Sommer von der Evangelischen Kirchengemeinde Heusenstamm wird unseren Gesang am Klavier begleiten.

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.

LautHals

Einfach so.
Gemeinsam singen.

LautHals – Gemeinsam singen. Einfach so.

Singen macht Freude. Singen verbindet. Und gemeinsam singen tut einfach gut.

LautHals ist ein offenes Singprojekt für alle Menschen, die Lust haben, ihre Stimme auszuprobieren oder wiederzuentdecken – unabhängig von Alter, Erfahrung oder musikalischen Vorkenntnissen. Auch falls du sonst nur unter der Dusche singst: Bei unserem Singprojekt ist jede Stimme willkommen.

LautHals wird angeboten und durchgeführt von dem Chorleiter unseres Gospelchores.

Bei den **LautHals**-Veranstaltungen stehen bekannte Lieder, Kanons und leicht erlernbare mehrstimmige Stücke im Mittelpunkt. Es geht nicht um Perfektion oder Leistung, sondern um das gemeinsame Klangerlebnis, das Miteinander und die Freude am Singen. Wir singen auf Deutsch.

LautHals...

... durch den Herbst

Wir singen Lieder gegen den Herbstblues

am Sonntag, den 11.10.2026

von 17:00 – 18:30 Uhr

im Familienzentrum, Leibnizstraße 57

Wer Freude am Singen hat oder einfach einmal ausprobieren möchte, wie gut gemeinsames Singen tut, ist herzlich eingeladen. Einfach kommen, mitsingen und den Alltag für eine Weile hinter sich lassen. Keine Anmeldung erforderlich.

LautHals - Wir freuen uns auf viele Stimmen – auch auf Deine.



Evangelische
Kirchengemeinde
Heusenstamm