



Aktivitäten

Februar bis Juni 2026



Zuverlässig + einfach für Sie da

Entdecken Sie unsere günstigen Strom- und Gas-
tarife und vertrauen Sie auf einen kompetenten
Energieversorger, der Ihren Alltag einfach gestaltet.
Weitere attraktive Angebote in den Bereichen
E-Mobilität, Internet und Mobilfunk finden Sie
unter www.maingau-energie.de.

MAINGAU 

Ringstraße 4-6, Obertshausen

Aktivitäten Februar bis Juni 2026

Datum	Zeit	Aktivitäten	Seite
I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer (jeweils Mittwoch)			
Februar			
11.02.	15:00 Uhr	Generationen im Gespräch	6
18.02.	17:30 Uhr	Matjesessen	7
25.02.	15:00 Uhr	Lesung Antarktis	7
März			
04.03.	15:00 Uhr	Tanzmelodien	8
11.03.	15:00 Uhr	Lesung „Die Kuh die kräht“	8
18.03.	17:30 Uhr	Ahle Wurscht (Mensa)	9
25.03.	15:00 Uhr	Training mit Rollator	10
25.03.	17:30 Uhr	Lesung mit Tim Frühling	10
April			
01.04.	15:00 Uhr	Ostererinnerungen	11
08.04.	15:00 Uhr	Musik mit den Brüdern Zoll	12
15.04.	14:00 Uhr	Spaziergang „Seeblick“	12
22.04.	15:00 Uhr	Quiz ...kann leider nicht stattfinden...	13
29.04.	15:00 Uhr	Irischer Nachmittag mit Musik	13
Mai			
13.05.	15:00 Uhr	Bingo	14
20.05.	14:00 Uhr	Kloster Seligenstadt	15
27.05.	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung	21
Juni			
03.06.	17:00 Uhr	Grillparty mit Musik	16

Wichtiger Hinweis zu unseren Veranstaltungen

Damit unsere Veranstaltungen reibungslos ablaufen und wir alles bestmöglich planen können, bitten wir Sie herzlich: **Wenn Sie an einer unserer Veranstaltungen nicht teilnehmen können, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid.**

Wir bitten sie außerdem, bei angegebenem Zahlungsziel, den Betrag rechtzeitig zu überweisen. So können wir besser organisieren und gegebenenfalls anderen Interessierten die Möglichkeit zur Teilnahme geben.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Aktivitäten Februar bis Juni 2026

Fitness für Körper und Geist

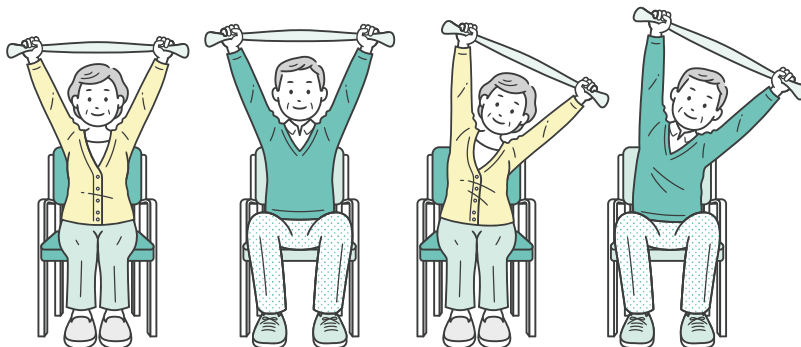
Gymnastik im Sitzen mit Heike Rode

Im Familienzentrum, Bewegungsraum im EG

2. Kurs jeweils Donnerstag, 13:25 Uhr

Dieses Angebot ist zu empfehlen für Personen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr allzu lange bzw. gar nicht mehr stehen oder gehen können.

Bei den Übungen sitzt man auf einem Stuhl. Die Übungen beinhalten Elemente für alle Körperteile von Kopf bis Fuß. Die Beweglichkeit wird verbessert, die Koordination geschult und die Muskulatur gekräftigt.



Ziel ist es, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, körperlich fitter zu werden und bestimmte Bereiche des Körpers zu stärken.

Kosten: 60,00 Euro (pro Einheit 6,00 Euro) - Teilnehmer: 10 Personen

Klangmeditation (jeweils Mittwoch, 13:00 Uhr)

mit Heike Rode

im Familienzentrum, Bewegungsraum im EG:

am 14.01./25.02./25.03./22.04./27.05.

Kosten: 6,00 Euro pro Einheit

Teilnehmer: 10 Personen



Tanzen im Sitzen mit Heike Rode

Wir laden Sie herzlich zum Sitztanz ein, beim Sitztanz werden die Bewegungen wie der Name schon sagt, im Sitzen ausgeführt. Er kann die Erhöhung des Herzschlags und der Atmung des Herz-Kreislauf-Systems stärken und die Ausdauer verbessern. Ziel ist es den Körper im Rhythmus der Musik zu bewegen und damit die Beweglichkeit zu fördern und beizubehalten.



Bitte bringen Sie zwei kleine Halstücher mit!

Termin: 12. Februar, 14:20 Uhr bis 15:05 Uhr

Kosten: 6,00 Euro - Teilnehmer: 10 Personen

Beckenbodengymnastik mit Heike Rode

Ein starker Beckenboden ist wichtig für Haltung, Gleichgewicht und Blasenkontrolle – in jedem Alter!

In unserem Kurs lernen Sie mit einfachen, sanften Übungen, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu stärken.

Dabei fördern wir Beweglichkeit, Körpergefühl und Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Kissen mit!

Termin: 19. Februar, 14:20 Uhr bis 15:05 Uhr

Kosten: 6,00 Euro

Teilnehmer: 10 Personen



Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Regina Debler

ab 04. März, 10:00 Uhr (jeweils Mittwoch)

Termine: 11.03., 18.03., 25.03.,
01.04., 08.04., 15.04., 22.04.2026

Anmeldeschluss: 11.02.2026



Weitere Aktivitäten

Seite

- | | |
|---|-------|
| II. Frühstück im KaffeeK (jeweils Dienstag, 09:30 Uhr)
03. März, 07. April, 5. Mai, 02. Juni und 09. Juni | 17 |
| III. SHO sportlich
Fahrradtouren am 02. April, 07. Mai, 04. Juni 2026
(jeweils Donnerstag, ab 11:00 Uhr) | 18-19 |
| IV. Foto-Rückblick
Mutter Gabi / Weingut Kleemann | 23 |
| Weihnachtsfeier im Bürgerhaus | 24-29 |

I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer

Literarischer Ergänzungskurs der GKS zu Gast bei der SHO

Mittwoch, 11. Februar, 15:00 Uhr

Am 11. Februar 2026 stellt sich der literarische Ergänzungskurs der Georg-Kerschensteiner-Schule (GKS) erstmals im Familienzentrum vor. Die Schülerinnen und Schüler berichten von ihrem Projekt, beantworten Fragen und kommen mit den Seniorinnen und Senioren ins Gespräch. Außerdem gibt es eine kleine Kostprobe ihrer literarischen Arbeiten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Kosten für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke 6,00 Euro.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO-Büro wird gebeten.

Kooperationsprojekt der GKS und der SHO

Wir hoffen auf zahlreiche Interessenten, die sich nach der Veranstaltung vom 11.02.2026 im SHO-Büro anmelden können zum Start der neuen Kooperation zwischen der SHO und den Schülerinnen und Schülern der Georg-Kerschensteiner-Schule unter dem Motto „Generationen im Gespräch – Worte verbinden“.

Die Begegnungen finden monatlich jeweils am dritten Dienstag: 17. März, 21. April, 19. Mai und 16. Juni 2026 von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr im offenen Wohnzimmer des Familienzentrums statt. Dabei werden eigene Kurzgeschichten und Gedichte der Jugendlichen vorgelesen, aber auch die Erinnerungen, Lieblingsbücher und Lebenserfahrungen der älteren Generation kommen zur Sprache. Ziel ist es, Literatur als Brücke zwischen Generationen zu erleben – mit Zeit zum Zuhören, Austauschen und Erinnern.

Die Interessierten sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen – sei es als Zuhörer, als Gesprächspartner oder bei der Mitwirkung an den entstehenden Texten.

Teilnehmerzahl: 15 Personen

Matjesessen

Mittwoch, 18. Februar, 17:30 Uhr

Matjes ahoi! Unser traditionelles Matjesessen

Wie jedes Jahr laden wir Sie herzlich zu unserem beliebten Matjesessen ein!

Freuen Sie sich auf leckeren Matjes mit Beilagen gute Gespräche und einen gemütlichen Abend in netter Runde.

Kosten: Für Matjes und Getränke 20,00 Euro



Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 10.02.2026, vielen Dank!

Teilnehmerzahl: 70 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Faszination Antarktis

Mittwoch, 25. Februar, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem persönlichen Reisebericht von Rolf und Gisela Richter ein.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise ans Ende der Welt! Ein informativer, unterhaltsamer und humorvoller Reisebericht über die Antarktis erwartet Sie.



**Teilnehmerzahl:
30 Personen**

Kosten: Kuchen, Kaffee und sonstige Getränke 6,00 Euro

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Tanzmelodien mit Wolfgang Zoll

Mittwoch, 04. März, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag mit schwungvollen Tanzmelodien ein.

Herr Wolfgang Zoll begleitet uns am Keyboard mit bekannter Tanz- und Unterhaltungsmusik.



Wer Lust hat, darf gern das Tanzbein schwingen, aber natürlich gilt: Alles kann, nichts muss. Auch einfaches Zuhören, Mitschunkeln oder Genießen ist herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft!

Kosten: Kuchen, Kaffee und sonstige Getränke 6,00 Euro

Teilnehmer: 20 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Einladung zur Lesung mit Karl Hofmann

Mittwoch, 11. März, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einer besonderen Lesung mit Karl Hofmann ein.

Er liest aus dem Buch „Die Kuh, die kräht von Hans Scheibner.

Geschichten, die das Leben selbst schreibt: mal schmunzelnd, mal augenzwinkernd immer mitten aus dem Alltag gegriffen.



Lassen Sie sich mitnehmen auf eine vergnügliche Lesestunde, die sicher für viele Lacher sorgt!

Kosten: Für Kaffee, sonstige Getränke und Kuchen 15,00 Euro

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 04.03.2026, vielen Dank!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

„Ahle Wurst ein echter Genuss mit Geschichte“

Mittwoch, 18. März, 17:30 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem deftigen Abend ein!

Es gibt Ahle Wurst, die berühmte nordhessische Spezialität, die so heißt, weil sie lange reifen darf und dadurch ihren unverwechselbaren Geschmack bekommt.



Unser Vereinsmitglied Erich Hocke, selbst ehemaliger Metzger, wird uns dazu Interessantes und Lustiges aus seiner Zeit in der Wurstküche erzählen.

Kosten für und Getränke 20,00 Euro.

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 11.03.2026, vielen Dank!

Teilnehmerzahl: 70 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

cg-mediendesign

UG (haftungsbeschränkt)

TEXT | BILDBEARBEITUNG | GESTALTUNG | LAYOUT
DRUCKERZEUGNISSE ALLER ART | DRUCKSERVICE
KFZ-BESCHRIFTUNGEN | SCHILDER | BANNER
WEBSEITEN-SERVICE | VERANSTALTUNGSFOTOGRAFIE

R.+C. Godulla | Fon: 06182/9487629 | Mobil: 0172 - 6 50 60 94 | info@cg-mediendesign.com

„ ... wir können digital - wir können e-Rezept“



Die gesunde Entscheidung

PAM Apotheke
Marcus Arndt



• Umfangreiches Arzneimittel-Sortiment • günstige Preise • monatlich Angebote • gute Parkmöglichkeiten
• täglich durchgehend bis 19.00 Uhr, Samstag bis 18.00 Uhr geöffnet



Barrierefrei



kostenloser
Botendienst

Königsberger Straße 2 63179 Obertshausen
Telefon (06104) 40 99 188 Telefax (06104) 40 99 189

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.P-A-M.de oder schicken Sie eine E-Mail: info@P-A-M.de

Rollator Kurs

Mittwoch, 25. März, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem Rollator Kurs mit Frau Petra Bunjevacki ein.

Die Bevölkerung wird immer älter, und damit steigt der Bedarf an Hilfsmitteln, um Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Ein Rollator kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein – wenn man ihn richtig nutzt. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den sicheren und kraftsparenden Umgang mit dem Rollator.

- Dazu gehören:
- Richtige Einstellung und Handhabung des Rollators
 - Training von Stabilität, Kraft und Ausdauer
 - Sturzprophylaxe durch praktische Alltagstipps
 - Und vor allen: Spaß und Lachen

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Mobilität verbessern oder erhalten möchten mit oder ohne Rollator Erfahrung, für jedes Alter!

Kosten für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke: 6,00 Euro

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Verschiebung der Veranstaltung Tim Frühling

Leider musste die für Donnerstag, den 08.01.2026 geplante Veranstaltung mit Tim Frühling wetterbedingt verlegt werden.

**Ersatztermin ist Mittwoch, der 25. März 2026, 17:30 Uhr
im Familienzentrum – Mensa.**

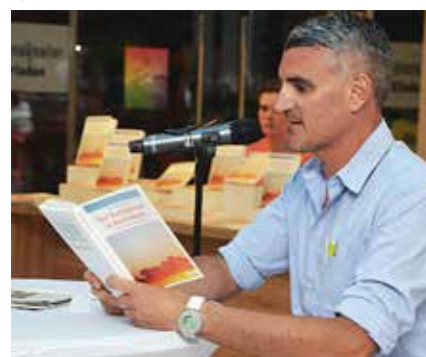
Die für den ausgefallenen Termin vorliegenden Anmeldungen behalten ihre Gültigkeit und haben für den vorgenannten Ersatztermin Vorrang. Wer den Ersatztermin nicht wahrnehmen kann, den bitten wir um kurze Rückmeldung. – *Vielen Dank!* –

Gerne nehmen wir weitere Anmeldungen an.

Die Kosten für die Lesung, Getränke und Snacks betragen 20,00 Euro.

Wir bitten um Überweisung des Betrags bis zum 18.03.2026.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Einladung zum Osterkaffee

Mittwoch, 01. April, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem Osterkaffee ein! Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit spannenden Gesprächen wie Ostern früher war und einem Schätzspiel: Wie viele kleine Ostereier stecken wohl in unserem Glas?

Wer am besten schätzt, wie viele Eier darin sind, gewinnt eine kleine süße Überraschung. Natürlich dürfen Kaffee und Kuchen nicht fehlen.

Kosten: Für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke 6,00 Euro

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



**Wir pflegen
in Obertshausen**

CARITASVERBAND
Offenbach/Main e.V.



**Wir freuen
uns auf Ihren
Anruf!**

**»Weil der Mensch
den Menschen
braucht«**

Caritas Ambulante Pflege Obertshausen
Alexanderstraße 39 • 63179 Obertshausen
Telefon: 0 6104 94 12 79
E-Mail: [sst-obertshausen@cv-offenbach.de](mailto:ssst-obertshausen@cv-offenbach.de)

Einladung zum Musiknachmittag „Bekannte Melodien zum Mitsingen“

Mittwoch, 08. April, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Musiknachmittag mit den Brüdern Zoll ein.

Gemeinsam wollen wir in Erinnerungen schwelgen, bekannte Lieder hören und natürlich nach Herzenslust mitsingen.

Freuen Sie sich auf viele vertraute Melodien, gute Stimmung und eine schöne gemeinsame Zeit! Wir freuen uns auf ihr Kommen, singen macht fröhlich!

Kosten: Für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke 6,00 Euro

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Spaziergang mit Einkehr ins Restaurant Seeblick (Obertshausen)

Mittwoch, 15. April, 14:00 Uhr

Gemeinsam unternehmen wir einen gemütlichen Spaziergang und kehren anschließend im Restaurant Seeblick ein.

Wir treffen uns um 14:15 Uhr am Familienzentrum und gehen gemeinsam zum Restaurant Seeblick.

Damit das Restaurant besser planen kann, bitten wir Sie, bei der Anmeldung anzugeben, ob Sie ein Essen nach Karte wünschen oder nur Kaffee und Kuchen genießen möchten.



Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Die im Seniorenheft angekündigte Veranstaltung am 22.04.2026 kann leider nicht stattfinden, da der Raum an diesem Tag von der Stadt Obertshausen benötigt wird. Wir bedauern dies sehr und bitten herzlich um Ihr Verständnis.

Quiz-Nachmittag

Mittwoch, 22. April, 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein zu einem unterhaltsamen Quiznachmittag voller spannender Fragen, lustiger Rätsel und gemeinsamer Denkarbeit.

Ob allein oder im Team – testen Sie ihr Wissen und freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Nachmittag in geselliger Runde.

Natürlich gibt es auch etwas zu lachen und Preise natürlich auch.

Kosten für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke: 6,00 Euro

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Einladung zum Irischen Musiknachmittag

Mittwoch, 29. April 2026, 15:00 Uhr

„Ein Hauch von Irland Musik & Genuss“

Lassen Sie sich entführen auf eine musikalische Reise auf die Grüne Insel!

Wir genießen gemeinsam stimmungsvolle irische Balladen und vielleicht auch das eine oder andere Lied zum Mitsummen.

Dazu gibt es kleine irische Snacks, herzhaft und süß und natürlich eine gemütliche Atmosphäre, wie man sie sonst nur in einem irischen Pub findet.

Ob Sie einfach zuhören, mitsummen oder gemütlich mitnaschen, an diesem Nachmittag heißt es

„Sláinte!“ **Auf das Wohl und die Freude am Leben!**

Kosten: Für Snacks und Getränke 15,00 Euro.

Teilnehmer: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.





BINGO

Mittwoch, 13. Mai, 15:00 Uhr

Bingo! Der Spaß mit den Zahlen

Wer hat die Glückszahl?

Wer ruft zuerst „Bingo“!?

Kommen Sie vorbei, spielen Sie mit und genießen sie einen fröhlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und in guter Gesellschaft.



Kosten für Kaffee, Kuchen, sonstige Getränke und den Spielschein: 8,00 Euro

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

- Gold
- Silber
- Uhren
- Bestecke & Zinn
- Schmuck
- Münzen
- Barren
- Antiquitäten

SEIT Über
20 JAHREN
IHR EXPERTE
VOR ORT!

Holger Honig | Bahnhofstraße 58 | 63179 Obertshausen
Tel.: 0 6104 9 531315 | www.goldhaus-obertshausen.de
Mo-Fr: 10.00-13.00 Uhr | 15.00-18.00 Uhr oder nach Vereinbarung

 rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus

Ausflug Klosterführung in Seligenstadt

Mittwoch 20. Mai 2026

Wir laden herzlich zu einer Hausführung mit Konventführung und Besuch der Klosterküche im Kloster Seligenstadt ein.

Im Anschluss an die Führung gibt es für alle Wein und Brot.

Treffpunkt:

Klosterhof 2, 63500 Seligenstadt

Klosterladen: **14:00 Uhr**

Dauer: ca. 90 Minuten

Eintritt: Der Teilnahmebeitrag in Höhe von **7,00 Euro** ist **vor Ort zu bezahlen**.

Teilnehmeranzahl: 25 Personen

Anreise: Die Fahrt nach Seligenstadt erfolgt **in Eigenregie** – entweder mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto.

Bitte nach Möglichkeit

Fahrgemeinschaften bilden.

Parkmöglichkeiten:

Friedhof, Aschaffener Straße 42, ca. 200 m entfernt.

Parkdeck vom Kloster Seligenstadt in der Aschaffener Straße 48, ca. 300 m entfernt, die Parkgebühr beträgt 2,00 € /Tag.



Bus:

Linie OF-85 fährt von Obertshausen Bahnhof bis Seligenstadt Bahnhof, Fußweg ca. 800 m entfernt.

Linie OF-86 fährt von Obertshausen Bahnhof bis Seligenstadt, Würzburger Straße, ca. 550 m entfernt.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Mittwoch, 03. Juni, 17:00 Uhr

Feuer frei für die nächste Grillparty! Kommt vorbei, genießt Würstchen, Steaks und Salate – und freut euch auf Live-Musik für die richtige Stimmung.

Gemeinsam lassen wir es uns richtig gut gehen!“

„Wir grillen, bis der Rost glüht – und feiern, bis die Musik müde wird!“

Kosten: Für Essen und Getränke 25,00 Euro

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 27.05.2026, vielen Dank!

Teilnehmerzahl: 70 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

hoffmann
schreiben - spielen - schenken

📍 Herrstraße 10, 63179 Obertshausen

☎ 0 61 04 / 7 14 62

☎ +49 177 / 29 70 929

✉ info@schreibwaren-hoffmann.de



II. Frühstück im KaffeeK (im Kapellenhof Hausen)

Die Termine in den nächsten Monaten sind
(jeweils Dienstag um 9:30 Uhr):

3. März
7. April
5. Mai
2. Juni
9. Juni



Wichtiger Hinweis:

Um jeweils rechtzeitige Anmeldung (bis spätestens zum Mittwoch der Woche vor dem jeweiligen Termin) wird gebeten. Die aktuelle Teilnehmerzahl

muss von der SHO dem KaffeeK vor jedem Treffen mit genügend zeitlichem Vorlauf gemeldet werden.

Das erleichtert dem Service-Team des KaffeeK die organisatorischen Vorbereitungen und es stehen genügend Plätze für alle Frühstücksgenießer zur Verfügung.

Danke für Ihr Verständnis!



Herzlichen Glückwunsch,

an alle Mitglieder, die in den
vergangenen Monaten Geburtstag
oder besondere Jubiläen hatten.

Wir gratulieren ganz herzlich
und wünschen hauptsächlich
Gesundheit und viel Lebensfreude
weiterhin!

Der Vorstand

III. Fahrradtouren 2026



Das SHO-Radler-Team: Boller, Peter, Ernst, Michael, Schultheis, Ingrid haben nachfolgende Radtouren (je +/- 30 km) für das Frühjahr 2026 geplant:

Donnerstag, 02. April 2026

Blick auf die Frankfurter Skyline nördlich von Hanau (33,8 km)



Start ist am Rathaus (Hausen) Schubertstr. 11. Wir radeln am Friedhof Schwarzbachstraße vorbei durch den Wald zur Steinheimer Brücke. Ein Stück dem Main entlang erreichen wir dann zum Mittagessen das Restaurant Golfplatz in Wilhelmsbad. Gestärkt fahren wir nördlich zur Hohen Straße, einer historischen Handelsroute mit Blick auf die Frankfurter Skyline. Über die Rumpenheimer Fähre geht es den Main entlang durch Mühlheim wieder zum Rathaus.

Die Teilnehmerzahl ist, neben der Gruppenbegleitung, auf max. 15 Pers. begrenzt.

Zur eigenen Sicherheit wird das Tragen von Fahrradhelmen empfohlen.

Abfahrt: Der Treffpunkt ist unterschiedlich! Siehe jeweilige Tagestour!

Gemeinsame Rückkehr ist in Obertshausen.

Änderungen sind ggf. nach Absprache möglich.

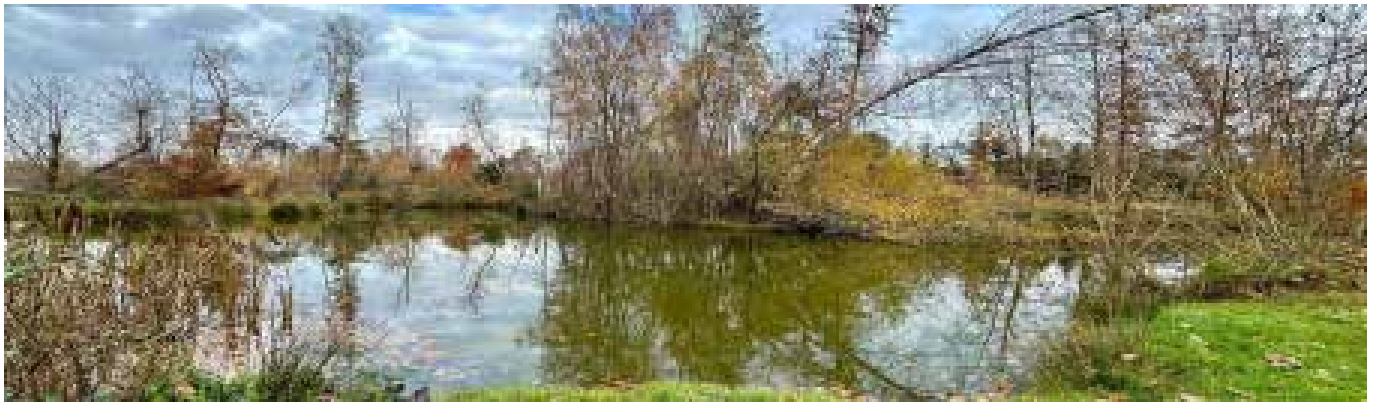
Um rechtzeitige Anmeldung, besonders wegen der begrenzten Teilnehmeranzahl von 15 Personen wird gebeten.

SHO Büro: 06104 7688530 – Mo., Mi. und Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Bei unsicheren Witterungsverhältnissen am Veranstaltungstag bitte bis 10:00 Uhr: Ingrid Schultheis 0172-602 44 77 oder Michael Ernst 0157-80 48 38 48 anrufen und nachfragen, ob die Fahrt stattfindet.

Donnerstag, 07. Mai 2026

Rund um Obertshausen (31,4 km)



Start ist das Familienzentrum. Durch unseren Wald fahren wir zum Mittagsstopp in die Gaststätte Jagdhaus an der Alten Fasanerie. Zur Verdauung geht es dann die Lange Schneise entlang durch Jügesheim zu einigen Teichen im Wald bei Rembrücken.

Das letzte Stück führt uns am Remedy vorbei wieder zum Familienzentrum.

Donnerstag, 04. Juni 2026

Bulau (32,1 km)



Start ist das Familienzentrum. Wir fahren an den Holzskulpturen vorbei zum Hofgut Patershausen. Unser Weg führt uns weiter zur Keltenzug Skulpturengruppe in der Bulau. Zum Mittagsstopp im bekannten „La Leonessa“ in Urberach. Über Ober- und Niederroden radeln wir dann nach Dudenhofen. Über Jügesheim fahren wir dann der S-Bahnstrecke entlang wieder nach Hause zum Familienzentrum.

Kulinarisches

Linseneintopf „In der kalten Jahreszeit stärkt ein Eintopf“

Zutaten für einen Linseneintopf für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 EL neutrales Speiseöl
125 g gewürfelten Schinkenspeck
1 l Gemüsebrühe
300 g Linsen
1 Bund Suppengemüse
3 Kartoffeln
2 EL Essig
Salz, Pfeffer, Zucker
Wiener Würstchen oder Fleischwurst



Die Zwiebel wird geschält und gewürfelt.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Schinkenspeck hinzugeben und anbraten.

Danach die Linsen hinzugeben und nochmals anbraten lassen.

Sodann die Brühe hinzugeben und zugedeckt wenigstens 30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Das Suppengemüse und die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig hinzugeben und nochmals ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss noch die in Scheiben geschnittenen Würstchen oder die gewürfelte Fleischwurst hinzugeben.

Guten Appetit!

Heike Rath-Eidebenz

Die ambulante Krankenpflege

Mobiles Pflorgeteam · Hannelore Münch

Qualität und Kompetenz in der Pflege

Wir pflegen Sie zu Hause, in Stadt und Kreis Offenbach
Alle Kassen und Privat - 24-Stunden-Bereitschaft

Bürgermeister-Mahr-Str. 20 · 63179 Obertshausen
Tel. 0 61 04-8 02 85 58 · Fax 0 61 04-8 02 85 57
E-Mail: HanneloreMuench@t-online.de



Mitgliederversammlung 2026

Sehr geehrte Mitglieder!

Zur Mitgliederversammlung 2026 laden wir herzlich ein

**am Mittwoch, 27. Mai 2026, 18:00 Uhr,
im Familienzentrum - Mensa,
Vogelsbergstraße 8, Obertshausen.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung
3. Gedenken der Verstorbenen
4. Bericht des Vorstandes über das Geschäftsjahr 2025
5. Bericht der Kassiererin
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Aussprache zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes und der Kassiererin
9. Wahl eines Wahlleiters
10. Wahl des neuen Vorstandes
11. Wahl der Kassenprüfer
12. Entscheidung über eingereichte Anträge
13. Verschiedenes

Anträge für die Mitgliederversammlung müssen mindestens **2 Wochen** vorher, spätestens bis zum **13. Mai 2026**, schriftlich mit Begründung bei dem Vorstand eingereicht werden.

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand



Hildegard Ott
(Vorsitzende)

§§§ Rechtliches §§§

Fiktive Kosten bei Eigenleistung des Vermieters in der Nebenkostenabrechnung

Betriebskosten, die der Vermieter selbst oder durch eigenes Personal erbringt, sind nach den fiktiven Kosten eines Drittunternehmens abzurechnen.

Dies hat der Bundesgerichtshof bereits im Jahre 2012 entschieden (BGH, Urteil vom 14.11.2012, Az.: VIII ZR 41/12).

Der Bundesgerichtshof hat klargestellt, dass nach § 1 der Betriebskostenverordnung Vermieter Leistungen nach fiktiven Kosten abrechnen dürfen, wenn sie diese selbst erbringen.

Voraussetzung hierfür ist, dass die angesetzten Kosten realistisch sind und sich an den marktüblichen Preisen eines Drittunternehmens orientieren.

Die Mehrwertsteuer muss abgezogen werden, da sie bei einer Eigenleistung nicht anfällt.

Damit können Vermieter Eigenleistungen wirtschaftlich gleichwertig zu Fremdvergaben abrechnen.



Heike Rath-Eidebenz



**Gemeinsam stark,
auch wenn Sie mal
schwach sind – Ihr
Pflegedienst für
Obertshausen und
Umgebung**



Nico Seidel

www.ambulanter-ring.de

Einfach anrufen: 06104-80 24 34 44



Fotorückblick:



**Spaziergang zum Restaurant
„Mutter Gabi“
am 10. September 2025**



**Busausflug zum Weingut Kleemann
am 17. September 2025**



Rückblick auf die vorweihnachtliche Veranstaltung

für Seniorinnen und Senioren aus Obertshausen am 10.12.2025

Dass es möglich ist, mit 450 Gästen ein gemütliches Miteinander auf engstem Raum zu veranstalten, kann rückblickend für diese Senioren-Weihnachtsfeier ohne Übertreibung festgestellt werden. Der adventlich geschmückte Große Saal im Bürgerhaus – der „guten Stube“ der Stadt Obertshausen – machte von Beginn an gute Laune und die gemeinsamen Stunden vergingen wie im „Flug“.



Andrea C. Ortolano führte mit ihrer darstellerischen und erzählerischen Kunst durch ein abwechslungsreiches Programm, das für Jeden etwas bot. Musikalisch unterstützt wurde sie dabei von ihrer Band. Der Kinderchor der Waldschule unter der Leitung von Peter Krausch begeisterte die Zuhörer zu Beginn des Programms mit weihnachtlichen Liedern und die SHO-Trommelgruppe unter der Leitung von Oguz Dogan zeigte nach der Pause, dass Rhythmus und Freude an der Musik auch im Alter begeistern und die Zuhörer zum Mitklatschen bringen kann.



Diese Veranstaltung war sowohl organisatorisch als auch emotional der Höhepunkt des SHO-Veranstaltungsjahres 2025 und wird wohl allen Beteiligten noch lange in Erinnerung bleiben. An dieser Stelle gilt daher erneut unser großer Dank der Emma und Wilhelm Spahn-Stiftung für die finanzielle Unterstützung und der Stadt Obertshausen für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und der Veranstaltungstechnik. Ohne diese großartige Unterstützung wäre dieser stimmungsvolle Nachmittag nicht möglich gewesen.





Unser Dank gilt aber auch den fleißigen Helfern der SHO für die sehr ansprechende Dekoration des Saales, die organisatorische Unterstützung im Vorfeld und bei der Durchführung der Veranstaltung, sowie den Mitarbeitern der Stadt für die technische Betreuung und dem Team des Restaurants für den umsichtigen Service. Jeder Einzelne von ihnen hat zu dem guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen.

Der zum Schluss der Veranstaltung erfolgte spontane Spendenaufruf zu Gunsten des „Lädchens“ erbrachte einen Betrag von 767,67 Euro. Dieser Betrag wurde durch eine weitere Einzelspende und aus Vereinsmitteln aufgerundet, so dass wir den Vertretern des „Lädchens“ einen Spendenbetrag von insgesamt 1.000,00 Euro zur Unterstützung dieser verdienstvollen Initiative übergeben konnten. Auch dafür danken wir allen, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben.

*Hildegard Ott
für den Vorstand der SHO*





Emma und Wilhelm Spahn-Stiftung

Gemeinnützige Stiftung zur Wohlfahrtspflege und Altenhilfe

Riesengebirgsstraße 5 - 63179 Obertshausen

✉ kontakt@spahn-stiftung-obertshausen.de

🌐 www.spahn-stiftung-obertshausen.de

Spendenkonto IBAN: DE63 5032 0191 0030 0023 00



Kontakt:

SeniorenHilfe Obertshausen e.V.

Vogelsbergstraße 8
63179 Obertshausen

Telefon: 06104 76885-30

Telefax: 06104 76885-31

E-Mail: info@seniorenhilfe-obertshausen.de

Internet: www.seniorenhilfe-obertshausen.de

Bürozeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag
von 10:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN: DE94 5065 2124 0014 1908 88

BIC: HELADEF1SLS

SHO-Vorstand

Vorsitzende:	Hildegard Ott
Stellvertreter:	Michael Ernst
Schriftführerin:	Hildegard Knorr
Stellvertreterin:	Ingrid Schultheis
Kassiererin:	Marlene Gerhold
Stellvertreterin:	Helga Heuchle
Beisitzerinnen und Beisitzer:	Silke Heinrich Erich Hocke Krystyna Kopschina Manfred Prisching Heike Rath-Eidebenz

Impressum

Redaktion: Heike Erdnöß

Druckvorstufe und Druck:
cg-mediendesign UG

Beiträge: Namentlich gekennzeichnet

Fotos: Michael Ernst, Hildegard Ott
Rudi Godulla

Bilder: Adobe Stock lizenziert

Haftungsausschluss

Die SeniorenHilfe Obertshausen e.V. übernimmt keine Haftung für Schäden bei Fahrten, Besichtigungen, Mahlzeiten usw.. Jeder nimmt auf eigene Gefahr und Kosten an den Veranstaltungen und Aktivitäten teil. Diese Regelung wird mit der Anmeldung akzeptiert.



Soziale Dienste AWO:

- Alten- und Krankenpflege
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Betreutes Wohnen

Täglich Gutes Tun

AWO Obertshausen e.V. / Birkenwaldstraße 38 / 63179 Obertshausen
Tel: 06104 - 49484 / info@awo-obertshausen.de / www.awo-obertshausen.de

VdK - eine starke Gemeinschaft.

SOZIALVERBAND

VdK

HESSEN-THÜRINGEN



- Wir sorgen für soziale Gerechtigkeit für behinderte und chronisch kranke Menschen.
- Wir helfen Rentnern und jedem, der den VdK fördern und unterstützen möchte.
- Wir setzen Ihre Rechte durch: kostenlose Vertretung der Mitglieder gegenüber Behörden und vor den Sozialgerichten.

Wir unterstützen Sie in Fragen der Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten.

- Wir pflegen den Kontakt zu unseren Mitgliedern, die uns sehr am Herzen liegen, darum unterstützen und Informieren wir.
- Und wir sorgen für Geselligkeit und Freizeit.

VdK Geschäftsstelle Obertshausen, Vogelsbergstr.8, Tel: 0151-40357843



Immer gut dastehen.

Weil Sie uns in der Nähe haben.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig.

Mehr Informationen finden Sie unter [sls-direkt.de](https://www.sls-direkt.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt