



Aktivitäten

Juni bis Oktober 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 Juni bis Oktober 2026

Datum	Zeit	Aktivitäten	Seite
I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer (jeweils Mittwoch)			
Juni			
10.06.	15:00 Uhr	Singen mit Wolfgang Zoll	7
17.06.	15:00 Uhr	Quiz	7
24.06.	15:00 Uhr	Eisauto	7
SOMMERPAUSE vom 29. Juni bis 07. August im Büro der SHO und im offenen Wohnzimmer. <i>(Der Anrufbeantworter der SHO und die E-Mails, werden während der Sommerpause vom SHO-Team regelmäßig abgefragt).</i>			
August			
12.08.	14:00 Uhr	Naturschutzgebiet/Mutter Gabi	8
19.08.	15:00 Uhr	Kaffeenachmittag mit Waffeln	9
26.08.	15:00 Uhr	Bingo	9
September			
02.09.	15:00 Uhr	Erzählcafe „Damals und Heute,,	10
09.09.	15:00 Uhr	Musik Con Piacere	11
16.09.	15:00 Uhr	Workshop „Historische Tänze“	12
23.09.	17:30 Uhr	Oktoberfest (Mensa)	13
30.09.	11:00 Uhr	Vortrag Pflegeleistungen	14
Oktober			
07.10.	15:00 Uhr	Lyrik mit Oskar Mürell	14

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!

Einladung zum Begrüßungs- und Informationsnachmittag neue Mitglieder

Wir möchten Sie als neues Mitglied herzlich willkommen heißen und laden Sie zu einem Begrüßungs- und Informationsnachmittag ein.

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen unsere Gemeinschaft, unsere Aktivitäten sowie Möglichkeiten des Engagements näher vorstellen. Gleichzeitig bietet sich die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und offene Fragen zu beantworten.

Wann: Mittwoch, 29.07.2026, 15:00 Uhr

Wo: Vogelsbergstraße 8, offenes Wohnzimmer

Wir würden uns sehr freuen, Sie an diesem Nachmittag willkommen zu heißen.

Damit wir den Nachmittag gut vorbereiten und planen können, bitten wir Sie, uns Ihre Teilnahme bis spätestens 10.07.2026 mitzuteilen.

II. Fitness für Körper und Geist

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: ab 14.10.2026, 14:20 Uhr bis 15:05 Uhr,

Kosten: 6,00 Euro

Teilnehmer: 10 Personen

Klangmeditation

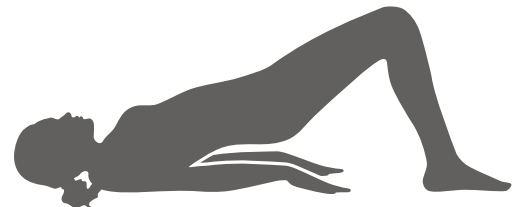
(jeweils Mittwoch, 13:00 Uhr) mit Heike Rode

im Familienzentrum, Bewegungsraum im EG:

am 24.06., 29.07., 19.08., 30.09., 28.10. und 25.11.2026

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: Mittwoch 17.06.2026 um 13:00 Uhr

Termin: Mittwoch 21.10.2026 um 13:00 Uhr

Teilnehmer: 7 Personen



Weitere Aktivitäten

III. Frühstück im KaffeeK (jeweils Dienstag, 09:30 Uhr)

15

11.August, 01. September und 06.Oktober 2026

IV. SHO sportlich

16-17

Fahrradtouren am 02. Juli, 06. August, 03. Sept. und 01. Okt. 2026

(jeweils Donnerstag, ab 11:00 Uhr)

V. Einladung zum Minigolf

Wir laden Sie herzlich zu einem fröhlichen **Minigolf-Nachmittag** ein!

Gemeinsam wollen wir ein paar gemütliche Stunden an der frischen Luft verbringen.

Minigolf macht Spaß, hält uns in Bewegung und ist für alle gut geeignet, ganz egal, ob Anfänger oder Profi. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

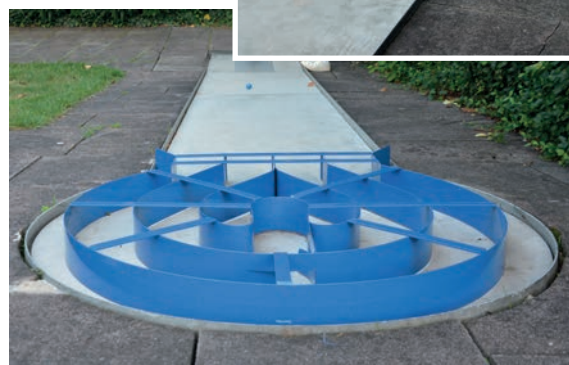
Termin: Dienstag, 25.08.26, 15:00 Uhr

Ort: Minigolfanlage am Bürgerhaus, Gumbertseestraße

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Eintritt vor Ort: 3,00 Euro

Bitte beachten Sie: „Bei starkem Regen, Sturm oder Temperaturen über 30 Grad muss der Minigolf-Nachmittag leider ausfallen.“



Hinweis: „Spielenachmittag im Familienzentrum Obertshausen“

Jeden Donnerstag findet von 14:00 bis 17:00 Uhr im Seminarraum im Erdgeschoss unser Spielenachmittag statt!

Kommt vorbei, bringt eure Lieblingsspiele mit oder entdeckt neue spannende Spiele. Eine tolle Gelegenheit, sich zu treffen, Spaß zu haben und die Gemeinschaft zu genießen.



Wichtig: „Der Spielenachmittag findet in Eigenregie der Teilnehmenden statt.“

Ankündigungen:

Die Seniorenhilfe nimmt an den zweiten Obertshausener Gesundheitstagen teil. Die Mitglieder der SHO sind recht herzlich eingeladen.

Nähere Informationen werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

Adventsbarazar am 28. November 2026 von 13:00 bis 17:00 Uhr, organisiert von den Tausendfüßlern.

Wir freuen uns über jede Kuchenspende!

Wer gerne einen Kuchen backen möchte, meldet sich bitte telefonisch im Büro der Seniorenhilfe.

Vielen Dank im Voraus!

Neue Angebote geplant – Ihre Meinung ist gefragt!

Wir möchten unser Programm erweitern und neue gemeinsame Aktivitäten anbieten. Bevor wir starten, interessiert uns: Woran hätten Sie Freude?

- ☐ Laientheater zum Mitmachen (kleine Rollen, gemeinsames Spielen, viel Spaß)
- ☐ Kreatives Gestalten (z. B. Basteln, malen usw.)
- ☐ Literaturkreis (in lockerer Runde über Bücher sprechen und sich austauschen)

Sollte Sie eines dieser Angebote ansprechen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns das, telefonisch oder per Mail mitteilen.

Teilen Sie uns gerne auch Ihre Wünsche und Programmideen mit, wir freuen uns darauf.

I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer

Musik liegt in der Luft

Mittwoch, 10. Juni 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem fröhlichen Musiknachmittag mit Wolfgang Zoll ein.

Es erwarten Sie bekannte und beschwingte Melodien, die zum Zuhören, Erinnern und gerne auch zum Mitsingen einladen.

Lassen Sie uns gemeinsam einen musikalischen Nachmittag genießen.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Quiz-Nachmittag – Raten, Lachen, Mitmachen

Mittwoch, 17. Juni 15:00 Uhr

Bei unserem Quiz-Nachmittag bringen wir die grauen Zellen in Schwung! Mit abwechslungsreichen Fragen, kleinen Denksportaufgaben und guter Stimmung verbringen wir gemeinsam einen aktiven Nachmittag.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten..



Eiswagen RIPOSO

Mittwoch, 24. Juni 15:00 Uhr

Bevor wir in die Sommerpause geh'n, gibt es bei uns noch etwas Schönes zu seh'n: Am 24.06.2026 kommt der **Eiswagen RIPOSO** vorbei, da sind wir natürlich alle gern dabei! Bei einer Kugel Eis oder einem Eiscafe lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.“

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit netten Gesprächen und guter Sommerlaune.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten: 8,00 Euro

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Spaziergang im Naturschutzgebiet mit anschließendem Besuch bei „Mutter Gabi“

Mittwoch, 12. August 14:00 Uhr

Wir laden Sie recht Herzlich zu einer Führung mit Herrn Peter Erlemann Vorsitzender vom Naturschutzbund Obertshausen ein. Er wird uns, über Fauna und Flora sowie über Naturschutzmaßnahmen berichten. Im Mittelpunkt stehen die Ansiedlung vom Weißstorch und die Aktivitäten des Bibers. Des weiteren werden Entstehung und Bedeutung des Naturschutzgebietes Gräbenwäldchesfeld aufgezeigt und wertvolle naturnahe Lebensräume besichtigt.

Beginn: 14:00 Uhr

Treffpunkt: Gewerbegalerie an der Birkenwaldstr.

Wir gehen bis zum Wiesenhof, dann nach rechts bis zum Bauerbach, diesen entlang bis zur nächsten Brücke, nach links am Naturschutzgebiet weiter bis zur Zufahrt zur „Mutter Gabi“. Dieser folgen wir noch ein Stück, und wir können dann bis zur Gaststätte weiter gehen.

Wichtig: „Für alle, die die Führung durch das Naturschutzgebiet nicht mitmachen möchten oder denen der Weg zu beschwerlich ist, besteht selbstverständlich die Möglichkeit, direkt zur „Mutter Gabi“ zu kommen“.

Teilnehmerzahl: 25 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 | MOBIL: 0172 - 6 50 60 94 | info@cg-mediendesign.com

Gemütlicher Kaffeenachmittag mit frischen Waffeln

Mittwoch, 19. August 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag mit frisch gebackenen, selbstgemachten Waffeln ein.

Freuen Sie sich auf verschiedene leckere Waffelvariationen, zum Beispiel mit Puderzucker, Kirschen, Eis oder Sahne. Dazu gibt es natürlich eine gute Tasse Kaffee und Zeit für nette Gespräche.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie mit uns einen süßen Nachmittag!

Wir freuen uns auf Sie! –

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten für Kaffee, Waffeln und sonstige Getränke 8,00 Euro.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Bingo! – Mitspielen & Spaß haben

Mittwoch, 26. August 15:00 Uhr

Bingo macht Freude und gemeinsam noch mehr! Kommen Sie zu unserem Bingo Nachmittag und erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Lachen, Spannung und guter Gesellschaft.

Mit etwas Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis – doch das Wichtigste ist die gemeinsame Zeit!

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

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

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Einladung zum Seniorennachmittag „Damals und Heute – Erinnerungen, die verbinden“ Mittwoch, 02. September 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Kaffeenachmittag ein. Bei Kaffee und Kuchen möchten wir gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und darüber sprechen, wie vieles früher war und wie es heute ist.

Ihre Erinnerungen sind gefragt! Bringen Sie gerne Fotos, kleine Erinnerungsstücke oder Geschichten aus Ihrem Leben mit und erzählen Sie uns davon.

Gemeinsam möchten wir Erinnerungen teilen, lachen und ins Gespräch kommen. Wir freuen uns auf einen lebendigen Nachmittag mit vielen schönen Geschichten.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



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



Musik mit Con Piacere

Mittwoch, 09. Sept. 15:00 Uhr

Wir freuen uns auf eine abwechslungsreiche musikalische Reise mit bekannten und berührenden Melodien aus verschiedenen Stilrichtungen.

Die ausgewählten Lieder erzählen von Sehnsucht, Hoffnung und Lebensfreude und laden dazu ein sich von der Musik tragen zu lassen.

Das Ensemble „Con Piacere“ mit ihrer Leiterin Pavlina Georgiev und Friedrich Haller am Klavier gestalten ein Programm voller Emotionen, Klangfarben und poetischer Momente.

Das Publikum darf sich auf ein vielseitiges Programm freuen, das die unterschiedlichsten Seiten des Träumens musikalisch erlebbar macht.

„Millionen Träumen“ ein Programm zum Zuhören, Mitsingen und Träumen.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke 10,00 Euro.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



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

Historische Tänze

Mittwoch, 16. September 15:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu einem besonderen Nachmittag ein: Gemeinsam entdecken wir einfache historische Tänze aus früheren Zeiten. Die Schritte sind leicht zu lernen und der Spaß steht im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Tänze werden gemeinsam erklärt und Schritt für Schritt ausprobiert. Dabei bleibt genügend Zeit zum Verschnaufen: Zwischendurch machen wir kleine Pausen, in denen Erfrischungsgetränke und ein paar Plätzchen bereitstehen.

Der Tanznachmittag dauert etwa 90 Minuten.

Da wir uns beim Tanzen überwiegend im Stehen bewegen, wird es auch genügend Pausen geben.

Wir freuen uns auf einen beschwingten und fröhlichen Nachmittag mit Ihnen!

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten für Getränke und Plätzchen 8,00 Euro.

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)



„Oktoberfest-Brotzeit für Junggebliebene“

**Mittwoch, 23. September,
17:30 Uhr, Mensa**

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen **Oktoberfest-Abend** ein!

Freuen Sie sich auf eine klassische bayerische Brotzeit, geselliges Beisammensein, schöne Gespräche und eine fröhliche Atmosphäre.

Gemeinsam möchten wir einen schönen Abend verbringen, miteinander lachen, plaudern und das Oktoberfest in gemütlicher Runde genießen.

Musikalisch begleitet wird unser Oktoberfest von den Brüdern Zoll, die mit bekannten und fröhlichen Melodien für Stimmung sorgen.

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Teilnehmerzahl: 70 Personen

Kosten für Brotzeit und Getränke 20,00 Euro.

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 14.09.2026 vielen Dank!

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

„ ... 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



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

Gut informiert – Vortrag zur Pflegeversicherung

Mittwoch, 30. September, 11:00 Uhr

Liebe Seniorinnen und Senioren,
Fragen rund um Unterstützung, Pflegeleistungen oder Hilfen im Alltag beschäftigen viele Menschen, oft weiß man jedoch nicht genau, an wen man sich wenden kann. Deshalb haben wir einen erfahrenen Ansprechpartner Herrn Diehl vom Pflegestützpunkt Dietzenbach eingeladen, der verständlich und in ruhiger Atmosphäre informiert und Ihre Fragen beantwortet.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Lyrik Nachmittag

Mittwoch, 07. Oktober 15:00 Uhr

Es erwartet Sie ein Nachmittag voller Lyrik, besinnlich, nachdenkenswert, aber überwiegend humorvoll, aus verschiedenen Jahrhunderten von bekannten und unbekannten Dichtern (Wilhelm Busch, Heinz Erhard, Hans Dieter Hüsch, Hans Retep, Oskar Mürell u.a.).



Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

hoffmann
schreiben - spielen - schenken

📍 Herrnstraße 10, 63179 Obertshausen

📞 0 61 04 / 7 14 62

☎ +49 177 / 29 70 929

✉ info@schreibwaren-hoffmann.de



III. Frühstück im KaffeeK (im Kapellenhof Hausen)

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

11. August

01. September

06. Oktober



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!



Goldhaus Obertshausen

VERTRAUEN IST GOLD WERT

Seit über 20 Jahren Ihr Partner für den Ankauf von Wertgegenständen wie zum Beispiel:

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

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

 rechts von der Kirche vor dem Pfarrhaus



Vertrauen ist Gold wert –
besonders, bei Erbstücken
und Schmuck.

Ich bin Holger Honig, Inhaber
des Goldhaus Obertshausen

und über 20 Jahren Ihr zuverlässiger Ansprechpartner für
den Ankauf von Gold, Silber, Schmuck und Edelmetallen.
Viele meiner Kunden bringen Stücke mit Geschichte – oft
verbunden mit Emotionen. In diskreter, ruhiger Atmosphäre
nehme ich mir Zeit, erkläre den Wert Ihrer Schätze
transparent und biete faire Preise – ganz ohne
Verkaufsdruck.

Als 1-Mann-Betrieb steht bei mir der Mensch im Mittelpunkt,
nicht die schnelle Abwicklung. Wenn Sie wissen möchten,
was Ihre Wertgegenstände wert sind, oder ein gutes Gefühl
bei der Entscheidung brauchen: Besuchen Sie mich –
ich freue mich auf Sie.

Goldhaus Obertshausen – fair, seriös und persönlich.

Holger Honig

IV. Fahrradtouren 2026



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

Donnerstag, 02. Juli 2026

Goetheturm im Frankfurter Stadtwald

Mit **Start am Familienzentrum** radeln wir durch die Bieberer Gärten entlang dem Grünen Ring in Offenbach zum Buchrainweiher und Maunzenweiher. Nach kurzer Rast geht's weiter zu unserem Ziel, dem Goetheturm. Hier ist die nächste Pause. Wer möchte kann den Goetheturm mit 43,3 Meter Höhe besteigen. Die Aussicht auf die Frankfurter Skyline ist Belohnung für den Aufstieg. Anschließend radeln wir zu unserer Einkehr im Gasthaus Wildhof, in Offenbach/Main. Nach unserer verdienten Stärkung radeln wir nach Heusenstamm durch den Schlosspark zurück nach Obertshausen.



Donnerstag, 06. August 2026

Königsee in Zellhausen

Vom **Start am Rathaus Hausen** radeln wir am Tistrasee an der Fasanerie vorbei nach Seligenstadt. Von dort geht's weiter am Segelflugplatz vorbei, zur Mittagspause am Königsee in Zellhausen. Da ist unsere Einkehr im Restaurant mit Italienischer Küche. Unsere Rückfahrt führt uns entlang von Felder und Wiesen nach Froschhausen. Von dort aus geht die Tour an „Mutter Gabi“ vorbei zurück zum Rathaus Schubertstraße.



Donnerstag, 03. September 2026

Gut Neuhoof, in Dreieich

Start ist am Familienzentrum Vogelsbergstraße. Unser Weg führt durch die Hubertussiedlung entlang den Holzskulpturen Richtung Patershäuser Hof. Vor dem Hof biegen wir rechts ab und radeln durch den Wald nach Dietzenbach Steinberg. Von dort geht es auf Waldwegen weiter zum Gut Neuhoof, in Dreieich/Götzenhain. Hier ist eine Einkehr geplant. Zurück radeln wir am lauschigen Dornsee vorbei Richtung Heusenstamm. Weiter führt unser Weg durch den Schlosspark zum Familienzentrum, Vogelsbergstraße.



Donnerstag, 01. Oktober 2026

Wirtshaus am See, Großkrotzenburg

Start ist am Rathaus (Hausen) Schubertstr. 11. Wir radeln durch den Wald am Tistrasee vorbei nach Klein-Auheim. Weiter geht's über die Eisenbahnbrücke über den Main nach Groß-Auheim. Dort fahren wir an der Pauluskirche vorbei ein Stück den Leinpfad am Main entlang. Nun geht's am Neuwirtshäuser Weiher vorbei zum Mittagsstopp im Paulaner Biergarten, am Großkrotzenburger See. Unser Rückweg führt uns durch Kahl über die Limesbrücke, in Großauheim zur Fasanerie und durch den Wald nach Hausen.



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 und immer 11 Uhr! 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.

Kulinarisches

„Kartoffelauflauf“

Dieses Rezept ist für vier Personen mit folgenden Zutaten gedacht:

800 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
400 g gekochten Schinken
2 EL Speiseöl
1 EL Butter
400 ml flüssige Sahne
100 ml Milch
3 Eier
Pfeffer
Salz
Muskat
250 g geriebener Käse



Die Kartoffeln werden geschält und in dünne Scheiben geschnitten.
Die Zwiebeln werden ebenfalls geschält und in feine Würfelchen geschnitten.
Der gekochte Schinken wird in kleine Stücke geschnitten.
Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin braten.
Eine Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten und die Kartoffeln, den Schinken und die Zwiebeln darin verteilen.
Die Sahne und die Milch werden mit den Eiern und den Gewürzen verquirlt.
Die Hälfte des Käses wird untergerührt und auf den Kartoffeln verteilt.
Der übrige Käse wird darüber gestreut.
Der Auflauf wird ca. 60 Minuten in einem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen goldbraun gebacken.

Guten Appetit!

Heike Rath-Eidebenz

Die ambulante Krankenpflege

Mobiles Pflegeteam · 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



§§§ Rechtliches §§§

Anspruch auf Merkzeichen H (Hilflosigkeit) im Schwerbehindertenrecht

Das Merkzeichen H wird nach § 152 SGB IX in Verbindung mit den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen (VMG) festgestellt.

Eine Person gilt als hilflos, wenn sie

- infolge von Gesundheitsstörungen
- länger als sechs Monate
- für mehrere regelmäßig wiederkehrende Verrichtungen
- dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen ist.



Es kommt darauf an, ob eine Person ihren Alltag ohne Unterstützung zuverlässig bewältigen kann oder nicht.

Die Beurteilung erfolgt anhand der sog. Grundverrichtungen des täglichen Lebens.

Dazu gehören insbesondere

- die Körperpflege, z.B. Waschen, Zahnpflege
- die Ernährung (Zubereitung und Aufnahme der Nahrung)
- die Mobilität ((Anziehen, Gehen, Verlassen der Wohnung)
- Orientierung und Kommunikation

Nicht berücksichtigt werden hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Einkaufen und Putzen.

Hilflosigkeit wird u.a. angenommen, wenn

- Hilfe bei mindestens drei Bereichen täglich erforderlich ist
- und der Zeitaufwand ca. zwei Stunden pro Tag beträgt.

Der Anspruch kann aber auch bestehen, wenn eine ständige Überwachung erforderlich ist.

Ein hoher Grad der Behinderung ist nicht Voraussetzung für das Merkzeichen H:

In der Regel wird Hilflosigkeit angenommen bei

- Blindheit
- Querschnittslähmung
- schweren Hirnschäden.

Die Feststellung der Hilflosigkeit hat erhebliche finanzielle Auswirkungen.

Der Behindertenpauschbetrag gemäß § 33 b EStG beträgt derzeit EUR 7.400,00 jährlich.

Weiterhin kann eine Pauschale von EUR 4.500,00 jährlich für behinderungsbedingte Fahrten geltend gemacht werden.

Ein Antrag sollte in Betracht gezogen werden, wenn

- regelmäßig Hilfe in mehreren Lebensbereichen erforderlich ist
- dieser Bedarf dauerhaft besteht
- und der Alltag nicht ohne Unterstützung bewältigt werden kann.

Heike Rath-Eidebenz

Fotorückblick: Ahle Wurscht-Abend (am 18. März 2026)



Lesung mit Tim Frühling (am 25. März 2026)







Nette Kolleginnen



Heike und Krystyna



Christina und Helga



Ingrid



Regina



Marga und Simone



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

Ostererinnerungen (01. April 2026)





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 Erdnüß

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.: 06104-76 88 540



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