SeniorenHilfe Obertshausen e.V.

SHO

... aktiv für Jung und Alt

Aktivitäten

Oktober 2026 bis Februar 2027




Zuverlässig
einfach
für Sie da
Entdecken Sie unsere günstigen Strom- und Gastarife 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 Oktober 2026 bis Februar 2027

Datum	Zeit	Aktivitäten	Seite
I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer (jeweils Mittwoch)			
Oktober			
14.10.	15:00 Uhr	Herbstmelodien	4
21.10.	15:00 Uhr	Reiserückblick Oberaudorf	5
22.10.	18:00 Uhr	Mitgliederversammlung (Mensa)	6
28.10.	15:00 Uhr	Quiz	7
November			
04.11.	15:00 Uhr	Suppengenuss	7
11.11	15:00 Uhr	Ist das Wald oder kann das weg	8
18.11.	10:00 Uhr	Workshop „Wir gestalten einen Türring“	9
18.11.	18:00 Uhr	Treffen der aktiven Mitglieder (Mensa)	19
25.11.	15:00 Uhr	Winterlektüre & literarische Neuerscheinungen	9
Dezember			
02.12.	13:30 Uhr	Weihnachtsmarkt Aschaffenburg	10
09.12.	15:00 Uhr	Beschwingte Melodien	10
16.12.	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Bürgerhaus	11
Weihnachtspause vom 18.12.2026 bis 03.01.2027			
Januar			
06.01.	15:00 Uhr	Kurzgeschichten Sternsinger	12
13.01.	15:00 Uhr	Bingo	12
20.01.	18:00 Uhr	Pfarrerkabarett	13
27.01.	15:00 Uhr	Fasnacht mit Musik Brüder Zoll	14
Februar			
03.02.	15:00 Uhr	Faszination Namibia	15

Weitere Aktivitäten

II. Fitness für Körper und Geist (mit Heike Rode)
Gymnastik im Sitzen / Beckenbodengymnastik 16
Klangmeditation 17

III. Frühstück im KaffeeK (jeweils Dienstag, 09:30 Uhr) 17
03. November, 01. Dezember, 12. Januar + 02. Februar 2027

IV. SHO sportlich
Fahrradtour am 05. November 2026 18

V. Treffen der aktiven Mitglieder 19
Wichtiger Hinweis für unsere aktiven Mitglieder 20

VI. Besuch Komödie Frankfurt 21

I. Treffen im Familienzentrum / offenes Wohnzimmer

Herbstmelodien – Gemeinsam den Herbst genießen

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 15:00 Uhr



Wenn sich die Blätter bunt färben und der Herbst Einzug hält, laden wir Sie herzlich zu einem gemütlichen musikalischen Nachmittag ein.

Freuen Sie sich auf bekannte Herbstlieder und schöne Melodien, die von engagierten Mitgliedern unseres Vereins mit viel Freude für Sie vorgetragen werden. Gemeinsam möchten wir die herbstliche Jahreszeit musikalisch begrüßen, Erinnerungen wecken und einen geselligen Nachmittag verbringen.

Ob Sie einfach nur zuhören, leise mitsummen oder kräftig mitsingen – jeder ist herzlich willkommen. Denn Musik verbindet und macht gemeinsam einfach mehr Freude.“

Natürlich bleibt auch genügend Zeit für nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

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.

Wichtiger Hinweis: Um unsere Veranstaltungen verlässlich planen zu können, können Teilnehmerbeiträge ab **15,00 €** bei kurzfristigen Absagen leider grundsätzlich nicht mehr erstattet werden, da die entstehenden Kosten bereits im Vorfeld anfallen. Sollte eine Ersatzperson von der Warteliste nachrücken können, prüfen wir selbstverständlich eine Rückerstattung.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Reiserückblick „Busreise nach Oberaudorf am Wilden Kaiser 2026“

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 15:00 Uhr

Erinnerungen an eine wunderschöne Reise

Begleiten Sie uns noch einmal auf die Busreise nach Oberaudorf am Wilden Kaiser, die vom 5. bis 10. Mai 2026 stattfand.

Herr Michael Ernst und Herr Karl-Heinz Müller nehmen uns mit auf eine abwechslungsreiche Reise durch die herrliche Bergwelt Oberbayerns. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Bilder, interessante Geschichten und viele schöne Erinnerungen an erlebnisreiche Tage in einer der schönsten Regionen Deutschlands.

Auch wer nicht an der Reise teilgenommen hat, ist herzlich eingeladen. Lassen Sie sich von den beeindruckenden Landschaften und den Erlebnissen unserer Reisegruppe begeistern und genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag in geselliger Runde.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen schönen Nachmittag mit vielen gemeinsamen Erinnerungen.

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

Mitgliederversammlung 2026

Sehr geehrte Mitglieder!

Zur Mitgliederversammlung 2026 laden wir herzlich ein

am Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:00 Uhr,
im Familienzentrum - Mensa,
Vogelsbergstraße 8, Obertshausen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung
3. Gedenken der Verstorbenen
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl einer Wahlleiterin eines Wahlleiters
6. Wahl eines neuen Vorstandes
7. Wahl der Kassenprüfer/innen
8. Beratung und Beschlussfassung zur Satzungsänderung des § 7 Nr. 1 unserer Satzung laut beiliegender Anlage
9. Entscheidung über eingereichte Anträge
10. Verschiedenes

Anträge für die Mitgliederversammlung müssen mindestens 2 Wochen vorher, spätestens bis zum 07. Oktober 2026, schriftlich mit Begründung bei dem Vorstand eingereicht werden.

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand

Michael Ernst
(Vorsitzender)

Quiznachmittag

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 15:00 Uhr

Wer weiß denn so was? – Machen Sie mit!

Testen Sie Ihr Wissen und verbringen Sie mit uns einen fröhlichen Nachmittag voller Spaß, spannender Fragen und netter Gespräche.

Ob Geschichte, Natur, Musik, Alltag oder kleine Knobeleien, bei unserem Quiz ist für alle etwas dabei. Dabei steht nicht das Gewinnen im Vordergrund, sondern das gemeinsame Rätseln, Lachen und Erinnern.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Suppengenuss in geselliger Runde

Mittwoch, 04. November 2026, 15:00 Uhr

Wenn es draußen kühler wird, gibt es kaum etwas Schöneres als eine köstliche, hausgemachte Suppe in netter Gesellschaft.



Wir laden Sie herzlich zu unserem Suppennachmittag ein. Freuen Sie sich auf verschiedene liebevoll zubereitete Suppen, die mit frischen Zutaten gekocht werden. Ob herzhaft oder klassisch, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit guten Gesprächen, viel Geselligkeit und leckerem Essen. Denn gemeinsam schmeckt es einfach am besten!

Wir freuen uns auf einen genussvollen Nachmittag mit Ihnen.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten für Getränke und Suppen 20,00 Euro

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 28.10.2026

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

„Ist das Wald, oder kann das weg?“

Mittwoch, 11. November 2026, 15:00 Uhr



Wir freuen uns, Effi Rolfs, Naturführerin und zertifizierte Waldführerin, bei uns begrüßen zu dürfen.

„Mach mal Pause, leg an der nächsten Astgabel einen Stopp ein und komm runter.“

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Vortrag rund um den Wald. Mit viel Wissen, spannenden Geschichten und einer Prise Humor zeigt Effi Rolfs, warum der Wald für uns Menschen so wertvoll ist.

Erfahren Sie unter anderem:

- Warum Bäume für unser Leben unverzichtbar sind.
- Welche erstaunlichen Leistungen der Wald täglich für uns erbringt.
- Weshalb wir die Natur schützen sollten und wie jeder Einzelne dazu beitragen kann.

Ein kurzweiliger Nachmittag mit interessanten Fakten, überraschenden Erkenntnissen und einem neuen Blick auf unsere Wälder erwartet Sie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten für Kaffee, Kuchen und sonstige Getränke 12,00 Euro.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.



Workshop „Wir basteln einen Türschmuck“

Mittwoch, 18. November 2026, 10:00 Uhr

Sie haben Freude am kreativen Gestalten? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Bastelvormittag ein!



Gemeinsam gestalten wir einen dekorativen Tür Ring, der ganz nach Ihrem eigenen Geschmack verziert werden kann, ob schlicht, natürlich oder farbenfroh. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

In gemütlicher Runde und bei netten Gesprächen, verbringen wir einen schönen Vormittag miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder kann mitmachen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten für Materialien 8,00 Euro, bitte bezahlen Sie den Betrag vor Ort.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Winterlektüre & literarische Neuerscheinungen

Mittwoch, 25. November 2026, 15:00 Uhr



Bei vorweihnachtlicher Atmosphäre nimmt uns unsere Bücherfreundin Frau Hellemann mit in die Welt der Literatur. Sie stellt uns interessante Neuerscheinungen aus dem Jahr 2026 vor und gibt uns dabei so manchen Lesetipp für gemütliche Winterstunden.

Natürlich dürfen auch schöne Weihnachts- und Adventsbücher nicht fehlen.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie vielleicht schon das eine oder andere Buch für Ihre nächste Lesezeit.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Fahrt zum Weihnachtsmarkt Aschaffenburg

Mittwoch, 02. Dezember 2026, 13:30 Uhr

Gemeinsam die Adventszeit genießen

Wir laden Sie herzlich zu einem stimmungsvollen Ausflug auf den **Weihnachtsmarkt in Aschaffenburg** ein. Freuen Sie sich auf festlich geschmückte Buden, den Duft von Glühwein, gebrannten Mandeln und anderen Leckereien sowie auf die besondere Atmosphäre der Vorweihnachtszeit.



Im Anschluss lassen wir den Tag gemütlich ausklingen. Ab **16:30 Uhr** kehren wir gemeinsam im **Restaurant Schlappeseppel** ein, wo Sie in geselliger Runde den Abend bei einem guten Essen genießen können.

Nach dem gemeinsamen Essen bringt uns unser Bus bequem wieder nach Hause.

Abfahrt: Obertshausen, Vogelsbergstraße 8, 13:30 Uhr
Abfahrt: Hausen, 13:45 Uhr
Abfahrt: Aschaffenburg, 19:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 45 Personen

Wir bitten Sie den Betrag von 20,00 Euro für die Busfahrt im Bus zu bezahlen.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Beschwingte Melodien

Mittwoch, 09. Dezember 2026, 15:00 Uhr



Freuen Sie sich auf einen besonderen Nachmittag mit schöner Musik und unterhaltsamen Melodien!

Die Brüder Zoll sorgen mit **Saxophon und Klarinette** für die musikalische Gestaltung und nehmen uns mit auf eine kleine musikalische Reise.

Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die Musik und verbringen Sie in geselliger Runde ein paar schöne Stunden.

Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit Ihnen!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Vorweihnachtliche Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren aus Obertshausen

Die erneut großzügige finanzielle Förderung durch der Emma und Wilhelm Spahn-Stiftung und die Unterstützung durch die Stadt Obertshausen machen es möglich, dass wir auch in diesem Jahr wieder eine zentrale vorweihnachtliche Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren aus Obertshausen durchführen können.

Dazu laden wir

am 16.12.2026, 15:00 Uhr, im Bürgerhaus, Tempelhofer Straße 10, in Obertshausen

sehr herzlich ein und freuen uns darauf, viele unserer Mitglieder dort zu begrüßen.



Genießen Sie einen heiter-besinnlichen Nachmittag im adventlich geschmückten Großen Saal.

Dort erwartet Sie ein stimmungsvolles Programm, in dem u.a. **Katharina Debus** als Sängerin und **Tim Frühling** als Erzähler mitwirken werden. Weitere Einzelheiten zum Programm werden wir rechtzeitig bekannt geben.

Für die Teilnahme bitten wir die nachfolgenden organisatorischen Hinweise zu beachten:

- **Meldeschluss für die Teilnahme ist der 30. Oktober 2026 Anmeldungen können telefonisch, per Mail oder persönlich im SHO-Büro erfolgen**
- **Die Teilnahme ist kostenfrei (alkoholische Getränke ausgenommen!)**

  Eventuell benötigte Fahrdienste sind mit der Anmeldung bekannt zu geben. Dies gilt auch für die notwendige Teilnahme einer helfenden Begleitperson.
- **Einlasskarten können ab dem 16. November 2026 zu den üblichen Öffnungszeiten im SHO-Büro abgeholt werden**

Auch wir haben dazu gelernt: Zur Vermeidung einer zeitaufwendigen Einlasskontrolle geben wir an angemeldeten Teilnehmer ab dem vorgenannten Termin Einlasskarten aus. Mit jeder Einlasskarte ist ein Sitzplatz garantiert. Verbindliche Platz- und Tischreservierungen sind im Interesse der Gleichbehandlung aller Teilnehmer leider nicht möglich. Dafür wird um Verständnis gebeten.

Weitere teilnahmeberechtigte Personen, die nicht Mitglied der SHO sind, werden wir rechtzeitig durch Veröffentlichungen in der Presse und in anderer geeigneter Weise über die Veranstaltung, das geplante Programm und über das Anmeldeverfahren informieren.

Der Vorstand

Wintergeschichten und Sternsinger – Ein besinnlicher Jahresauftakt



Mittwoch, 06. Januar 2026, 15:00 Uhr

Wir möchten mit Ihnen das neue Jahr bei einem gemütlichen Nachmittag voller winterlicher Geschichten und schöner Begegnungen beginnen.

Freuen Sie sich auf heitere, nachdenkliche und stimmungsvolle Kurzgeschichten rund um den Winter, die zum Schmunzeln, Erinnern und Genießen einladen.

Ein besonderer Höhepunkt wird der Besuch der **Sternsinger** sein. Mit ihren Liedern und Segenswünschen bringen sie Freude und Hoffnung für das neue Jahr und erinnern an die Tradition des Dreikönigsfestes.

Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen und starten Sie gemeinsam mit uns in das Jahr 2027.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Bingo-Nachmittag



Mittwoch, 13. Januar 2026, 15:00 Uhr

Herzlich laden wir Sie zu unserem beliebten **Bingo Nachmittag** ein!

Freuen Sie sich auf spannende Spielrunden, gesellige Stunden und viele nette Gespräche. Ob Bingo-Profi oder zum ersten Mal dabei, jeder ist herzlich willkommen. Mit etwas Glück rufen auch Sie bald: **„Bingo!“**

Natürlich warten wieder kleine Preise auf die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner.

Teilnehmerzahl: 30 Personen

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

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Ein besonderer Jahresauftakt mit dem Pfarrerkabarett

Mittwoch, 20. Januar 2026, 18:00 Uhr

Ketten-Segen im Greis-Saal



Zum Jahresbeginn erwartet Sie ein ganz besonderer Abend: Das **„Erste Allgemeine Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarett“** ist bei uns zu Gast.

In ihrem 17. Programm geht es um die Frage, **wie viel Kraft im Widerstand des Unmodernen steckt** – humorvoll, bissig und mit einem Augenzwinkern auf Politik, Kirche und das ganz normale Leben.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit viel Humor und garantiert dem einen oder anderen herzhaften Lacher!

Wir freuen uns auf Sie und auf einen fröhlichen Start ins neue Jahr!

Teilnehmerzahl: 90 Personen

Kosten für Sektempfang und Fingerfood und sonstige Getränke 20,00 Euro

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

Wir pflegen in Obertshausen

CARITASVERBAND Offenbach/Main e.V.

caritas

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

Helau und herzlich willkommen zum närrischen Nachmittag!



Mittwoch, 27. Januar 2026, 15:00 Uhr

Freuen Sie sich auf bekannte Fasnachtsmelodien, schwungvolle Musik mit den Brüdern Zoll und einen unterhaltsamen Nachmittag in geselliger Runde.

Also: Kommen Sie vorbei, genießen Sie die Musik, lassen Sie es sich schmecken und feiern Sie mit uns ein bisschen Fasnacht!

Wir freuen uns auf einen närrischen Nachmittag mit Ihnen!

HELAU!

Teilnehmerzahl: 30 Personen

Kosten für Kreppel und sonstige Getränke 6,00 Euro.

Um rechtzeitige Anmeldung im SHO Büro wird gebeten.

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

P 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

Faszination Namibia

Mittwoch, 03. Februar 2026, 15:00 Uhr

Namibia – ein Land voller faszinierender Wüstenlandschaften, beeindruckender Tierwelt und vielfältiger Geschichte. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag, der Sie auf eine Reise durch dieses außergewöhnliche Land im Südwesten Afrikas mitnimmt. Ein persönlicher Reisebericht von und mit Gisela und Rolf Richter.



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

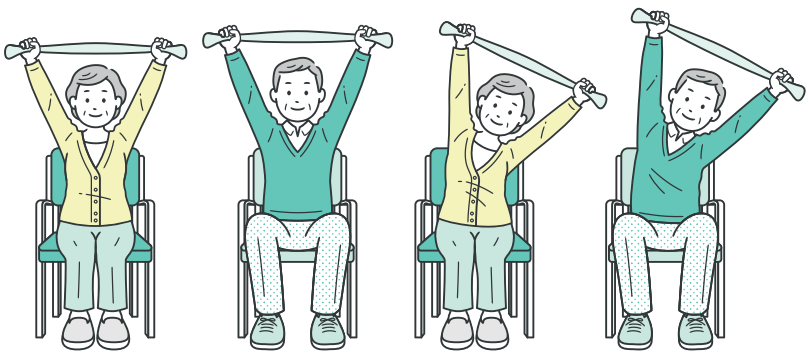
Ambulanter Ring Pflegedienst

II. Fitness für Körper und Geist

Gymnastik im Sitzen mit Heike Rode

Im Familienzentrum, Bewegungsraum im EG
1. Kurs jeweils Donnerstag, 12:45 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), es sind noch Plätze frei.

Gymnastik im Sitzen mit Heike Rode

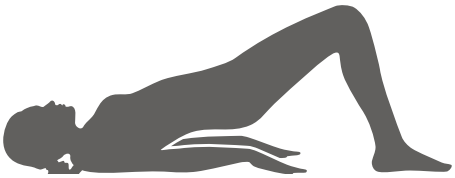
Im Familienzentrum, Bewegungsraum im EG
2. Kurs jeweils Donnerstag, 13:30 Uhr

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), es sind noch Plätze frei.

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.

Termin: ab 15.10.2026, 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:

Termine: 27.01., 24.02., 31.03., 28.04. und 26.05.2027

Kosten: 6,00 Euro pro Einheit

Teilnehmer: 10 Personen



Weitere Aktivitäten

III. Frühstück im KaffeeK

(jeweils Dienstag, 09:30 Uhr)
03. November, 01. Dezember, 12. Januar und 02. Februar 2027



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 Frühstücks-Genießer zur Verfügung.

Danke für Ihr Verständnis!

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

PAM APOTHEKE
MARKTPLATZ OBERTSHAUSEN

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

IV. Fahrradtour 2026



Das SHO-Radler-Team: Boller, Peter - Ernst, Michael - Schultheis, Ingrid hat nachfolgende Radtour (je +/- 30 km) für November 2026 geplant:

Donnerstag, 05. November 2026

Tour Weißkirchen Bürgerhaus

Start ist am Rathaus (Hausen) Schubertstr. 11. Wir fahren über die Samerwiesen am Tistrasee neben der Fasanerie vorbei Richtung Klein-Auheim. Durch den Ort geht es zum Main mit Blick auf die Kirche St. Peter in Groß-Auheim. Jetzt fahren für den Main entlang bis kurz vor Hainstadt und fahren an der Fasanerie vorbei zum Mittagessen in das Bürgerhaus Weißkirchen. Gut gestärkt fahren wir einen Bogen über Jügesheim und „Mutter Gabi“ zurück zum Rathaus in Hausen.



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

Die Radtouren sind für eBike-Fahrer oder fitte Fahrradfahrer!

Zur eigenen Sicherheit wird das Tragen von Fahrradhelmen empfohlen.

Abfahrt: Der Treffpunkt ist um 11 Uhr am Rathaus Hausen, Schubertstrasse.
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.

V. Treffen der aktiven Mitglieder

Mittwoch, 18. November 2026, 18:00 Uhr im Familienzentrum (Mensa)

Zum diesjährigen Treffen der aktiven Mitglieder laden wir Sie sehr herzlich ein.

Der bisherigen Tradition entsprechend werden wir im fachlichen Teil des Treffens auf aktuelle Themen und auf ihre Wünsche und Anregungen zur Tagesordnung eingehen.

Wir freuen uns auf einen entspannten Abend mit Ihnen. Ihre Wünsche und Anregungen zur Tagesordnung nehmen wir gern in schriftlicher Form bis zum 28.10. 2026 per E-Mail entgegen.

Die Einladungen mit der festgelegten Tagesordnung versenden wir dann nach dem 28.10. 2026.

Der Vorstand

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

Wichtiger Hinweis für unsere aktiven Mitglieder

Verhalten bei einem Unfall, Sturz oder ähnlichem Vorkommen

Liebe Helferinnen und Helfer,

über die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege kurz BGW genannt (unsere Unternehmens-Nr. lautet: 8183 1937 3597 001), sind wir in unserer ehrenamtlichen Tätigkeit versichert. Sollten es während Ihrer Einsätze, die Sie im Rahmen einer Tätigkeit für die SHO ausüben zu einem körperlichen Schaden kommen, müssen Sie unbedingt einen Unfall- bzw. einen Durchgangsarzt aufsuchen. Für uns ist die Chirurgische Praxis:

Dr. med. Georg Zivko
Karl-Mayer-Straße 5
63179 Obertshausen

zuständig. Die Telefonnummer lautet: 06104 45018.

Ist nach einem Unfall eine ärztliche Abklärung oder Behandlung erforderlich, sollte so schnell wie möglich der D-Arzt aufgesucht werden. Die Praxis schreibt einen eigens dafür vorgesehenen Bericht und leitet ihn an die Unfallkasse und/oder die BGW weiter.

Bei leichten Verletzungen überweist Sie der D-Arzt zur weiteren Behandlung an ihre hausärztliche Praxis. Der D-Arzt überwacht aber weiterhin das Heilverfahren. D. h., Hausärztin bzw. Hausarzt stellen die Patientinnen und Patienten regelmäßig zur Nachschau in der D-Arzt-Praxis vor. Unabhängig vom Aufsuchen des D-Arztes muss immer eine Meldung an das SHO-Büro erfolgen.

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

GEPRÜFTE QUALITÄT ABVP D·G·V·P BDA AMBULANTE PFLEGE

VI. Besuch Komödie in Frankfurt

Sonntag: 31. Januar 2027, 18:00 Uhr

Kosten: 32,00 Euro für die Theaterkarte und 5,00 Euro anteilige Fahrtkosten für die Personen, die eine Fahrkarte wünschen. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben, ob eine Fahrkarte erwünscht wird.

Titel: Eine geniale Idee
Komödie von Sèbastian Castro

Und darum geht es:
Arnaud führt seit 7 Jahren eine glückliche Beziehung. Doch eines Tages scheint es zwischen seiner Liebsten und einem Immobilienmakler gefunkt zu haben. Da kommt Arnaud ein glücklicher Zufall gerade Recht: Er trifft in der Bahn auf das perfekte Ebenbild jenes Maklers. Der Doppelgänger wird vom Fleck weg engagiert. Arnauds Plan scheint idiotensicher: Er bittet den Doppelgänger, sich als jener Immobilienmakler auszugeben und seine Liebste auf alle erdenkliche Art und Weisen zu vergraulen – eine geniale Idee. Es sei denn, der falsche Makler steht plötzlich dem Original gegenüber! Und wenn dann auch noch ein Zwillingsbruder auf der Bildfläche auftaucht, ist das Chaos perfekt. Drei Doppelgänger an einem Abend stellen selbst die genialste Idee auf eine Probe!

Sèbastian Castro hat eine Komödienmeisterwerk geschaffen, in dem absurde Situationen, Verwechslungen und Slapstick in raschem Tempo aufeinander folgen.

Eine Tür-auf-Tür-zu Komödie für 4 Schauspieler in 6 Rollen, bei dem die Zuschauer ihren Augen nicht trauen. Eine geniale Idee gewann zu Recht zwei Molières, unter anderem den für die beste *Komödie 2023*.

Ablauf:
16:30 Uhr Treffen am Bahnsteig
16:45 Uhr Abfahrt Obertshausen mit S1 bis Frankfurter „Hauptwache“
Weiterfahrt mit U1, U2 oder U3 Richtung Südbahnhof
bis Frankfurt „Willy-Brandt-Platz“

Anmeldungen und Bezahlung werden bis zum 10. Dezember 2026 erbeten, damit das optionale Kartenkontingent dann verbindlich gebucht werden kann. Sollte keine Warteliste bestehen, ist bei kurzfristigen Absagen eine Kartenrückgabe nicht möglich.

Wenn kein Ersatzteilnehmer benannt werden kann und auch an der Abendkasse keine Nachfrage besteht verfällt die Karte.

Hinweis: Teilnehmer, die keinen Fahrschein für die S-Bahn benötigen, bitten wir um einen Hinweis bei der Anmeldung, da wir für alle Teilnehmer Gruppentickets vorab kaufen werden.

Kulinarisches

„Pesto mit Spaghetti“

Für Pesto für vier Personen werden folgende Zutaten entweder mit einem Mörser oder einem Mixer zerkleinert:



60 g frisches Basilikum
2 kleine Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
15 g Salz
100 g geriebenen Parmesan
70 ml Olivenöl
250 g geriebener Käse

Für die Spaghetti werden für 4 Personen 200 g Spaghetti in gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht.

Von dem Kochwasser etwas in eine große Pfanne geben und mit dem frischen Pesto bei sehr geringer Hitze verrühren.

Die gekochten Spaghetti dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Ggf. noch Kochwasser dazugeben.

Sofort auf den Tellern anrichten.

Heike Rath-Eidebenz

Bericht aus der Offenbach-Post

Geschichten, die das Leben schreibt

Im Familienzentrum trifft sich ein generationenübergreifender Literaturkurs

Obertshausen – Die Gesellschaft verändert sich ununterbrochen: Alte Perspektiven treffen auf neue. Erfahrungen der Seniorinnen, die Mitglieder der Seniorenhilfe Obertshausen (SHO) sind, werden im Familienzentrum um gegenwärtige Ansichten der Schülerinnen des literarischen Ergänzungskurses der Georg-Kerschensteiner-Schule (GKS) erweitert. Ein generationenübergreifender Dialog findet statt, der Geschichten schreibt.

Im Mittelpunkt des Literaturkurses stehen die Begegnung zwischen Generationen, das Teilen von Anekdoten und Lebensweisheiten. „Es soll um einen Austausch der Lebenswelten mit Bezug auf Literatur gehen“, sagt Samira Kassel, Lehrerin für Literatur und Ernährung an der GKS, über das Konzept. Unter ihrer Leitung fand der Wahlpflichtkurs für die Zwölftklässler einmal wöchentlich in dem beruflichen Gymnasium statt. Die Treffen im Familienzentrum hingegen ereigneten sich über sechs Monate hinweg einmal im Monat, beginnend im zweiten Schulhalbjahr.

„Den Gedanken, Menschen durch Geschichten zu bereichern, fand ich schön“, sagt Kassel. Daher auch die Idee für die Zusammenarbeit mit älteren Menschen – denn kaum etwas ist so bereichernd wie die Weisheiten lebenserfahrener Senioren. Zunächst wandte sich die Lehrerin an Altersheime, bevor sie schließlich mit der SHO den idealen Kooperationspartner fand. „Am meisten eignen sich Senioren, die noch geistig fit sind, da dann ein guter Austausch stattfinden kann“, hält Kassel fest.



Gespräch zwischen Generationen: Mitglieder der Seniorenhilfe tauschen sich regelmäßig mit Schülern der Georg-Kerschensteiner-Schule aus. Daraus entstehen Kurzgeschichten. ULRICH

Kurz vor den Ferien fand die Abschlussveranstaltung statt: Ein letztes Mal kamen die Schülerinnen und die Seniorinnen zusammen, um über Literatur und das, was zwischen den Zeilen steht, zu sprechen. Der Film „Der Club der toten Dichter“ sowie der gleichnamige Roman von Nancy H. Kleinbaum bildeten die Grundlage für den Austausch. Es folgten Gespräche über Frauenbilder, Ehrgeiz und den Mut, sich von den Erwartungen anderer zu lösen.

Auch Hildegard Ott, die 15 Jahre lang Vorsitzende der SHO war, saß mit einigen der Schülerinnen am Tisch und dachte darüber nach, was sie aus ihren Lebenserfahrungen den jungen Frauen auf ihrem weiteren Weg mitgeben möchte. „Die Kraft, gegen Widerstände auszubrechen“, nennt Ott dabei unter anderem. Andere Seniorinnen legen den Schülerinnen ans Herz, sich nicht blind von dem beeinflussen zu lassen, was in den sozialen Netzwerken geteilt wird – angefangen bei toxischen Schönheitsidealen bis zu einseitigen Berichterstattungen. Ein Rat, der ihnen daher gegeben wurde: Hinterfragen!

Aus den Anekdoten der Seniorinnen entstanden von den Schülerinnen geschriebene Kurzgeschichten, die in mehreren Geschichtensammlungen festgehalten wurden. Auf „#litfluence“, dem literarischen Blog des Ergänzungskurses, sind die Geschichten für jedermann zu lesen. Die Titel dieser Sammlungen, wie „Storys zwischen den Generationen“ und „(Kurz)Geschichten, die das Leben schreibt“, deuten schon darauf hin, in welche Richtung es geht. Die Gespräche zwischen den Generationen dienten als Inspiration für die Kurzgeschichten. Deren Themen reichen von Herausforderungen im Leben und dem Umgang mit Niederlagen bis zur Auseinandersetzung mit dem Tod und dem Sterben. Aber am allermeisten geht es um Empathie und das Miteinander.

Im kommenden Schuljahr soll der Literaturkreis fortgesetzt werden – dann mit neuen Zwölftklässlern, die Lust auf Geschichten haben, die das Leben schreibt. **VANESSA ULRICH**

§§§ Rechtliches §§§

Vorrang auf eine Parklücke



In manchen Gegenden sind Parkplätze äußerst rar.

Es kommt daher häufig zu einem Streit um eine Parklücke.

Es stellt sich die Frage, ob dem Autofahrer das Recht, eine Parklücke in Anspruch zu nehmen, zusteht, der zuerst die Parklücke erreicht hat oder demjenigen Autofahrer, der schneller in die Parklücke hineinfährt.

Welchem Autofahrer das Recht auf die Parklücke zusteht, regelt § 12 Absatz 5 Straßenverkehrsordnung.

Danach hat an einer Parklücke derjenige Vorrang, der sie zuerst unmittelbar erreicht.

Dieser Vorrang bleibt erhalten, wenn der Berechtigte an der Parklücke vorbeifährt, um rückwärts einzuparken oder wenn sonst zusätzliche Fahrbewegungen ausgeführt werden, um in die Parklücke einzufahren. Es hat daher auf den Vorrang keinen Einfluss, ob und wie viel der Autofahrer zunächst rangieren muss, um in die Parklücke hineinzufahren.



Wer zuerst an einer Parklücke ankommt, hat demnach ein Anrecht auf diese.

Wer später kommt, aber schneller in die Parklücke einparkt, begeht eine Ordnungswidrigkeit.

Ein solches Wegschnappen der Parklücke unter Verstoß gegen § 12 Absatz 5 Straßenverkehrsordnung stellt eine Ordnungswidrigkeit gemäß § 49 Absatz 1 Ziffer 12 Straßenverkehrsordnung dar, die mit Bußgeld geahndet wird.

Kommt es bei dem verkehrsordnungswidrigen Einparken zudem zu einem Verkehrsunfall, so haftet der Fahrer bzw. der Halter des unfallverursachenden Fahrzeuges.

Erreichen mehrere Autofahrer gleichzeitig eine freie oder freiwerdende Parklücke, hat derjenige den Vorrang, der die bessere Einfahrposition hat.

Der Parklückenvorrang gilt entsprechend, wenn an einer frei werdenden Parklücke gewartet wird.

Von der Vorschrift wird jedoch nicht das Abwarten des Freiwerdens einer Parklücke erfasst.

Allein die Hoffnung, dass demnächst irgendein noch besetzter Parkplatz freigemacht wird, begründet kein Vorrecht im Sinne des § 12 Absatz 5 Straßenverkehrsordnung.

Das allgemeine Vorsichts- und Rücksichtsgebot gemäß § 1 Straßenverkehrsordnung gilt auch beim Einparken.

Heike Rath-Eidebenz

Bericht über die Mitgliederversammlung am 27.05.2026

Die Mitgliederversammlung war mit 90 teilnehmenden Mitgliedern sehr gut besucht. Als besondere Gäste konnten die Herren Bürgermeister Manuel Friedrich und Bürgermeister i.R. Bernd Roth begrüßt werden. Manuel Friedrich richtete zu Beginn ein Grußwort an die Versammlung, in der er die Arbeit des Vereins mit lobenden Worten würdigte.



Neben den üblichen Regularien umfasste die Tagesordnung auch die Punkte „Neuwahlen zur Besetzung von Positionen im Vorstand“ und die Neuwahl weiterer Beisitzer.

Im Rechenschaftsbericht für 2025 konnte Hildegard Ott auf eine insgesamt sehr positive Bilanz verweisen. Die angebotenen Veranstaltungen waren mit insgesamt 1800 Personen sehr gut besucht. Im Rückblick erwähnte sie neben den vielfältigen Aktivitäten insbesondere die in Kooperation mit der Spahn-Stiftung und der Stadt Obertshausen für die Seniorinnen und Senioren aus Obertshausen durchgeführte Weihnachtsfeier im Bürgerhaus. Die von der Kassiererin vorgelegten Zahlen bestätigten zudem die erfolgreiche Arbeit des Vereins im Berichtsjahr 2025. Hildegard Ott dankte allen Helferinnen und Helfern und den Unterstützern des Vereins, ohne die ein solches Ergebnis nicht möglich gewesen wäre.



Nach der Entlastung des Vorstandes über das Berichtsjahr 2025 durch die Versammlung legte Hildegard Ott formal ihr Amt als Vorsitzende aus persönlichen Gründen mit sofortiger Wirkung nieder, erläuterte ihre Gründe dafür der Versammlung und leitete zu den sich daraus ergebenden Wahlverfahren für die notwendigen Neubesetzungen über.



Sie schlug der Versammlung für die Position des Vorsitzenden Michael Ernst, den bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden und als dessen Nachfolgerin Krystyna Kopschina, bisher Beisitzerin, vor.

Der von der Versammlung zuvor berufene Wahlleiter Bernd Roth stellte beide Vorschläge zur Abstimmung. Beide Bewerber wurden von der Versammlung jeweils einstimmig gewählt.

Damit war der Wechsel an der Spitze unseres Vereins vollzogen. Der neu gewählte Vorsitzende Michael Ernst übernahm sodann die Leitung der Versammlung und dankte Hildeqard Ott für ihre langjährige Vorstandstätigkeit und ihr großes Engagement im und für den Verein.

Michael Ernst ließ sodann den Wahlleiter über die Vorschläge zur Besetzung 3 weiterer Beisitzer Positionen abstimmen. Auch für diese Vorschläge gab die Versammlung jeweils einstimmige Voten ab. Bis zur der im Herbst 2026 ablaufenden Wahlperiode 2023-2026 ergibt sich damit folgende aktuelle Besetzung des Vorstandsgremiums:

Vorsitzender:	Michael Ernst
Stellvertreterin:	Krystyna Kopschina
Schriftführerin:	Hildegard Knorr
Stellvertreterin:	Ingrid Schultheis
Kassiererin:	Marlene Gerhold
Stellvertreterin:	Helga Heuchle
Beisitzerinnen und Beisitzer:	Heike Erdnüß (Neuwahl)
	Monika Hahn (Neuwahl)
	Hildegard Ott (Neuwahl)
	Silke Heinrich
	Manfred Prisching
	Heike Rath-Eidenbenz
	Erich Hocke





Im Rahmen der Mitgliedersammlung überreichte Bürgermeister Manuel Friedrich zur großen Überraschung der Geehrten die Verdienstmedaille in Bronze der Stadt Obertshausen an Hildegard Ott und würdigte in einer kurzen Laudatio ihre langjährige ehrenamtliche Vorstandstätigkeit in der SHO und dankte ihr für ihr großes Engagement zum Wohle des Vereins und seiner Mitglieder.





Hildegard Ott bedankte sich für die Ehrung und widmete die Verdienstmedaille spontan all den Kolleginnen und Kollegen und Helfern im Verein, die sie stets unterstützt und mit ihr gemeinsam zu dem großen Ansehen des Vereins beigetragen haben. Ihrem Nachfolger Michael Ernst wünschte sie viel Glück und Erfolg im neuen Amt und versprach, dem Verein auch künftig in der neuen Funktion als Beisitzerin zur Verfügung zu stehen.



Der Vorstand





Liebe Mitglieder,

als Ihr neu gewählter Vorstandsvorsitzender möchte ich mich gerne bei Ihnen vorstellen.

Mein Name ist Michael Ernst. Geboren wurde ich 1955 in Offenbach am Main, bin verheiratet, habe zwei Söhne und drei Enkelkinder. Beruflich war ich vor meinem Renteneintritt 36 Jahre im Gesundheitswesen tätig. Seit 2019 bin ich Mitglied bei der SHO und seit 2020 stellvertretender Vorsitzender. Bei dieser Tätigkeit konnte ich viel von meiner Vorgängerin lernen und kann dankenswerterweise auch zukünftig auf ihr großes Wissen zurückgreifen. Als meine wichtigste Aufgabe für die Zukunft sehe ich die Verjüngung unseres Vereins und damit verbunden, dass uns viele weitere Mitglieder bei allen Tätigkeiten, die in so einem Verein anfallen, durch ihre aktive Mitarbeit unterstützen.

Wenn uns das gelingt, sehe ich die SHO, die eine wichtige Institution in unserer Stadt ist, für die Zukunft gut aufgestellt.

Deshalb meine große Bitte: Werben Sie für uns und unterstützen Sie uns so gut es geht.

Vielen Dank auch im Namen des gesamten Vorstandes.
Michael Ernst

Liebe Mitglieder,



mein Name ist Krystyna Kopschina. Als neu gewählte stellvertretende Vorsitzende möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen. Anfang 2020 bin ich als frischgebackene Rentnerin in die Seniorenhilfe Obertshausen eingetreten.

Im November 2022 wurde ich als Beisitzerin in den Vorstand gewählt. Seit dem 27. Mai 2026 bin ich die stellvertretende Vorsitzende.

Ich freue mich sehr, dass ich mein in über 25 Jahren erworbenes Wissen rund um den Computer nun im Büro der SHO anwenden darf.

Außerdem beteilige ich mich gerne an der Vorbereitung, Umsetzung und Durchführung unserer Veranstaltungen. Es ist eine Freude, in unserem kollegialen und kompetenten Vorstand sowie in den engagierten Büro- und Helferteams mitwirken zu dürfen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir weitere Einsatzmöglichkeiten unter dem Motto **„Aktiv für Jung und Alt”** finden und anbieten werden.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Krystyna Kopschina

Rückblicke

SHO Reise nach Oberaudorf

Am 05.05.26 starteten 45 Personen der SHO nach Oberaudorf. Darunter waren viele Wiederholungstäter, aber auch einige neue Gesichter, alle gespannt auf die kommenden Tage. Das Bus-Team, Beate und Sascha, wurden als alte Bekannte begrüßt. Diesmal war das Wetter auch auf unserer Seite, Regen nur, wenn es den Reiseverlauf nicht störte.

Nach einer Rast in Rosenheim wurden wir herzlich in unserem Sporthotel „Wilder Kaiser“ begrüßt, auch von zwei Alpakas im Garten. Die „all inclusive Versorgung“ mit Getränken aus dem Zapfhahn hatte auch nachmittags immer etwas Leckeres für uns im Wintergarten. Das Abend-Büfett ließ keine Wünsche offen, ebenso das Frühstück, mit der Folge nach 6 Tagen 2 kg mehr auf der Waage.

Beim Ausflug zum Sudelfeld mit Panorama-Aussicht in 1000 m Höhe gab es Sekt von unseren Wirtsleuten. Der Reisebegleiter erzählte uns einiges Wissenswerte aus der Berglandschaft und führte uns rechtzeitig zu Weißwurst und Brezel zurück ins Hotel. Nachmittags stand noch ein Besuch in der familieneigenen Brauerei an, mit einer Rede von einem jungen Brauer mit Herzblut vorgetragen. Wer danach noch Energie hatte, besuchte das kleine Dörfchen oder das Schwimmbad mit Sauna im Hotel.

Auf der Fahrt um das Kaisergebirge lernten wir die Drehorte des „Bergdoktor“ in Elmau und Going kennen. In Zukunft können wir ortskundig mitreden, wenn das ZDF die Sendung ausstrahlt. In Kitzbühel gab es einen Stadtrundgang mit Blick



auf die 3 Kirchen vor Ort und die weltbekannte Schiabfahrt „Streif“. Ein Besuch des Ehrenparks Kitzbüheler Sportgrößen wie Toni Sailer und auch Franz Beckenbauer gehörte dazu. In St. Johann war Einkehrrast und auf der Rückfahrt zum Hotel gab es noch einen Stopp in einer Käserei mit Besichtigung der tonnenschweren Käserollen in einem Felsenkeller.

Bei der Seenfahrt machte der Thiersee den Anfang, der kleinste See mit geringer Tiefe, der im Winter zum Eislaufen zufriert und im Sommer Badetemperaturen erreicht. Am Schliersee machten wir einen Rundgang durch den Skulpturen-Park und besuchten die barocke Kirche. Am Tegernsee parkte der Bus am ehemaligen Kloster nahe der Uferpromenade und dem Bräustüberl zur Einkehr. Am Achensee gab es einen Fotostopp und anschließend einen Besuch der kleinsten Stadt in Österreich: Rattenburg. Die alte Bergbau- und später Glasbläserstadt mit Festung besteht aus nur einer Einkaufsstraße, aber auch eine Eisdiele für uns. Am Samstag in Kufstein konnten wir die schöne Altstadt genießen und uns an vielen Sprüchen an den Hauswänden erfreuen. Mittags kehrten wir auf der Fischbach-Alm ein, es gab ordentliche Portionen und einen Panorama-Ausblick auf die Berge dazu.

Sonntags mussten wir leider wieder packen, die Hotelbetreiber winkten zum Abschied. Beate versüßte uns den Muttertag. Rast auf der Rückreise war am Chiemsee, schönes Wetter, eine leichte Brise und viele Besucher.

Auf der Heimfahrt kam Abschiedsstimmung auf. Vielleicht aber treffen wir uns im nächsten Juni wieder auf dem Weg nach Ostfriesland.

Regina Kröll-Müller

Ankündigung Reise 2027

Die Reise führt uns nächstes Jahr in den hohen Norden nach Aurich ins 4-Sterne „Hotel am Schloss“

Reisezeit vom Dienstag 08.06. bis Sonntag, den 13.06.2027

Anmeldung ab 01.10.2026
im Büro der SHO,
mehr Informationen
entnehmen Sie dem
beigefügten Flyer.



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

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.

AWO | AWO OBERTSHAUSEN
ECHTES SOZIALES LEBEN



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 Vorsorge-vollmachten.

- 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



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

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Langen-Seligenstadt