

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!

Städtische Zeitschrift 60plus
Mitteilungsblatt der HILFE FÜREINANDER
Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

FÜR UNS

Füreinander in unserer Stadt



Ausgabe Nr. 76 / Februar - März - April 2025

UNTER DER HERAUSGEBERSCHAFT DER EINHARDSTADT SELIGENSTADT





QUEREINSTEIGER:INNEN
WILLKOMMEN

OFFENE SPRECHSTUNDE FÜR BEWERBER:INNEN

DU bist auf der Suche nach einer Veränderung?

Dann komm vorbei und stell Dich unkompliziert vor!

- Pflegefachkräfte
- Altenpflegehilfskräfte mit und ohne Ausbildung
- Zusätzliche Betreuungskräfte mit Qualifikation nach §53b
- Service- und Hauswirtschaftskräfte

Letzter
Mittwoch
im Monat
14 – 16 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Seite

Grußwort	4
Bürgermeister Dr. Daniell Bastian	
Impressum	5
Aktuelles/ Vorschau	5-13
Seligenstadt Puzzle	
Neue Schutzfrau vor Ort	
Ehrenamtliche Unterstützer der Seniorenprävention gesucht	
Neuer Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining	
Barrierefreie Bushaltestellen	
Tätigkeitsbericht des Seligenstädter Seniorenbeirates	
Buchbesprechung	
Neue Serie: Die Seniorenberatung zu Besuch bei...	
Apotheken-Notdienste	14-15
Februar bis April 2025	
Mitteilungen der HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.	16-23
Unterhaltung	24-25
Sudoku	
Informations-Seiten	26-30
Interessenvertretung, Beratung, Information	
Wohnen, Pflegedienste, Essen auf Rädern, Hausnotruf	
Aktiv sein, aktiv beiben	

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 31.03.2025. Gastartikel oder Themenvorschläge sind herzlich willkommen! Per Post: Stadt Seligenstadt, Ilka Haucke, Marktplatz 1, 63500 Seligenstadt, Per Fax: 06182/ 879150, Per E-Mail: zentraledienste@seligenstadt.de

Sehr geehrte Damen und Herren,



puzzeln Sie gerne? Wenn ja, dann können Sie jetzt ein Seligenstadt-Motiv zusammensetzen. Wie auf den nächsten Seiten zu lesen, ist das 1000-Teile-Puzzle in unserer Tourist-Info und beim Spielzeugland Mock in Hainburg erhältlich. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Wie gewohnt informieren wir Sie in den Ausgaben der FÜR UNS gerne über regionale Neuheiten. So haben wir eine neue Schutzfrau vor Ort, Frau Polizeioberkommissarin Lisa Spitz, die wir Ihnen vorstellen. Auch geben wir in dem Zusammenhang wieder ein paar wertvolle Tipps, wie Sie sich gegen Betrügende und ihre perfiden Maschen schützen können. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, sich ausbilden zu lassen und als ehrenamtlicher Unterstützender der Seniorenprävention des Polizeipräsidiums Südosthessen anzufangen. Wie das geht, steht auf den nächsten Seiten.

Unsere Buchbesprechung in dieser Ausgabe geht um das biografische Werk der Autorin Ulinka Rublack über den Maler Albrecht Dürer, für die sie am 29. März 2025 den Einhardpreis erhält. Hier können Sie sich schon mal einen Vorgeschmack holen, vielleicht ist das Buch etwas für Sie?

Auf unserem Titelfoto sehen Sie eine unserer vier neu barrierefrei umgebauten Bushaltestellen. Seit dem Jahr 2021 haben wir insgesamt 18 Haltestellen auf diese Weise baulich verändert, acht in Froschhausen, zwei in Klein-Welzheim und sechs in der Kernstadt. Gerade für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sei es durch einen Gehstock, durch einen Rollator oder einen Rollstuhl, ist es wichtig, mit Barrierefreiheit im öffentlichen Personennahverkehr eine gewisse Mobilität erhalten zu können. Das ist unser Anliegen und da bleiben wir dran!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Herzlich,
Ihr

Dr. Daniell Bastian, Bürgermeister der Einhardstadt Seligenstadt

Sie können auf unserer städtischen Homepage (www.seligenstadt.de) und auf dem SeligenStadtPortal (www.unser-seligenstadt.de) auch online lesen und ein Exemplar herunterladen.

Seligenstadt Puzzle aus 1000 Teilen



Seligenstädterin und somit war es ihr eine Herzensangelegenheit, ein Puzzle ihrer Heimatstadt anzubieten. Mit viel Spaß und etwas Geschick ergeben 1000 Teile die bedeutende Basilika, die Abtei und den schönen, rekonstruierten Klostergarten.

Das Seligenstadt-Puzzle ist in der Tourist-Info im Einhardhaus oder im Spielzeugland Mock (Daimlerstraße 2) für 23 € erhältlich.

Die Seligenstadt Marketing & Tourismus GmbH hat in Zusammenarbeit mit dem Spielzeugland Mock in Klein-Krotzenburg ein Ravensburg-

Puzzle mit einem Seligenstadt Motiv auf den Markt gebracht. Caroline Böttner, die Inhaberin des Spielwarenfachgeschäfts, ist gebürtige

Impressum

FÜR UNS – Füreinander in unserer Stadt – Zeitschrift für Senioren und Mitteilungsblatt der HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

Herausgeber: Stadt Seligenstadt

Geschäftsstelle: Stadt Seligenstadt
Seniorenberatung
Daniel Kettler
Marktplatz 1
63500 Seligenstadt
Tel. 06182/87-5100

E-Mail: Seniorenberatung@Seligenstadt.de

Chefredaktion: Bürgermeister Dr. Daniell Bastian/
Ilka Haucke (Einhardstadt Seligenstadt)
Gabriele Laube, Volker Höhr
(HILFE FÜREINANDER
Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.)

**Gestaltung
der Titelseite:** Studio Mathias Neubauer
Titelfoto: Axel Hampe

**Fotos im
Innenteil:** Axel Hampe, Stadt Seligenstadt,

Gesamtherstellung: Pötzl Offsetdruck
Bahnhofstraße 28,
35583 Wetzlar-Garbenheim
Tel. 06441/9477-0

E-Mail: poetzl-druck@t-online.de

Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Sie ist kostenlos erhältlich im Rathaus, bei der Tourist-Info, im Bürgeramt und anderen Auslagestellen. Den Mitgliedern der HILFE FÜREINANDER wird die Zeitschrift durch ihren Verein zugestellt. Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2025.

Beiträge: Bürgermeister Dr. Daniell Bastian, Rainer Alt, Jürgen Götz, Bettina Haenisch, Daniel Kettler und Ilka Haucke (Redaktionsteam Einhardstadt Seligenstadt)



Lisa Spitz – Ihre Schutzfrau vor Ort

Gerade ältere Menschen sind häufig Opfer von Trickbetrügern, daher hier nochmal Tipps der Polizei in Kürze:

- Die Täter versuchen gezielt, durch schockierende Aussagen am Telefon eine Stresssituation bei den Opfern zu erzeugen. Meist wird angegeben, ein Bekannter oder Verwandter habe einen Verkehrsunfall mit einem Todesopfer verursacht. Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben der Anrufer zu überprüfen. Ein gesundes Misstrauen gegenüber den Anrufern ist dabei keine Unhöflichkeit.
- Die Polizei wird Sie niemals um Geld oder Wertgegenstände bitten!
- Übergeben Sie grundsätzlich niemals Geld oder Wertsachen an fremde Personen.
- Legen Sie einfach auf und verständigen Sie über den Notruf 110 die Polizei.
- Weitere hilfreiche Präventionstipps erhalten Sie bei der sicherungstechnischen und verhaltensorientierten Prävention des Polizeipräsidiums Südosthessen unter der Rufnummer 069 8098-2424 oder im Internet unter www.polizei-beratung.de

Polizeioberkommissarin Lisa Spitz ist die neue Schutzfrau vor Ort für Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen. In der hauptamtlichen Funktion wird sie sich um die Belange der Bürgerinnen und Bürger kümmern. Sie ist in der Polizeistation Seligenstadt in der Giselastraße 1 tätig und ist erreichbar unter der Telefonnummer 06182/893-018 oder per Mail unter Lisa.Spitz@polizei.hessen.de

„Bleiben Sie bitte wachsam!“, rät Bürgermeister Dr. Daniell Bastian eindringlich.

Ehrenamtliche Unterstützer der Seniorenprävention des Polizeipräsidiums Südosthessen gesucht

Die ehrenamtlichen Helfer der Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren sind Ansprechpartner für ältere Menschen in ihrer Kommune in allen Fragen rund um das Thema persönliche Sicherheit mit Bezug zu Straftaten wie Trickbetrug an der Haustür oder Telefon, z. B. falsche Polizeibeamte und Enkeltrick, aber auch in der Öffentlichkeit.

Die Tätigkeit erfordert keinen großen Zeitaufwand und die Information der älteren Menschen kann vielfältig

gestaltet werden, wie in Bürgergesprächen, Vorträgen, Kaffee-Kreisen. Die Sicherheitsberaterinnen und Sicherheitsberater für Senioren werden in einer zweitägigen Schulung beim Polizeipräsidium Südosthessen in die Machenschaften der Betrüger eingewiesen und unterstützen dann als ehrenamtliche Helfer und Helferinnen die polizeiliche Präventionsarbeit.

Das Konzept der Sicherheitsberater für Senioren gibt es bereits seit über 20 Jahren. In Hessen sind bei jedem

Polizeipräsidium ehrenamtliche Berater angesiedelt, in Südosthessen mittlerweile knapp 50 Personen.

Wenn Ihr Interesse geweckt wurde die polizeiliche Präventionsarbeit zum Schutz älterer Menschen vor Straftaten zu unterstützen und Sie nähere Informationen wünschen, setzen Sie sich gerne mit dem Polizeipräsidium Südosthessen in Verbindung:

E-Mail: praevention.ppsoh@polizei.hessen.de.

Neuer Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wer rastet – der rostet!

Diese Redensart gilt auch und insbesondere für das menschliche Gehirn.

Wenn wir uns nicht regelmäßig herausfordern und die vorhandenen Ressourcen aktivieren und nutzen, stehen sie uns immer weniger zur Verfügung, wenn wir sie brauchen. Das menschliche Gehirn lässt sich mit einem Muskel vergleichen. Die Kraft lässt nach, wenn wir ihn nicht regelmäßig beanspruchen.

Diese Erkenntnis liegt dem Kurs Ganzheitliches Gedächtnistraining zu Grunde, den die zertifizierte Gedächtnistrainerin Henrike Graef, mit Unterstützung der Seniorenberatung, auch im kommenden Jahr wieder anbieten wird. Der Kurs wird an mehreren Terminen im Haus Wallstraße stattfinden.

Interessierte erhalten weitere Informationen direkt bei Frau Graef unter der Telefonnummer 06182-6407281 oder per mail an henrike-graef@t-online.de.

Das Programm richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters



und bezieht Körper, Verstand und Emotionen in das Training ein.

Dass dabei Spaß und Vergnügen nicht zu kurz kommen, davon konnte sich die Seniorenberatung beim letzten Kurs überzeugen. Die Teilnehmer berichteten von einem abwechslungsreichen, bunten Programm, das alle Sinne ansprach.

Auch die Lachmuskeln wurden reichlich strapaziert.

Der Unkostenbeitrag für Materialkosten beträgt pro Termin: 10,00 €/Person. Interessierte erhalten weitere Informationen direkt bei Frau Graef unter der Telefonnummer 06182-6407281 oder per mail an henrike-graef@t-online.de.

Das Sudoku-Rätsel in der FÜR UNS erfreut sich immer großer Beliebtheit. Auch diesmal haben 53 Rätselbegeisterte ihre richtigen Lösungen eingeschickt. Gewonnen hat ein Herr aus Seligenstadt. Gezogen wurde er vom Pressesprecher des Seligenstädter Seniorenbeirates, Jürgen Götz.

Einsendungen kamen aus Seligenstadt, Rodgau, Sailauf, Mainhausen, Herne, Babenhausen, Hanau, Mühlheim und Erlensee. Mit 39 Einsendung war Seligenstadt am häufigsten vertreten.

Der Gewinner bekommt einen Seligenstadt-Knirps.

Herzlichen Glückwunsch!



Seit dem Jahr 2021 bereits 18 Bushaltestellen in Seligenstadt barrierefrei umgestaltet

Für den öffentlichen Personennahverkehr wurden seit dem Jahr 2021 insgesamt 18 Bushaltestellen barrierefrei umgebaut, acht in Froshausen, zwei in Klein-Welzheim und sechs in der Kernstadt. Die barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Personennahverkehrs ist ein wichtiges gesellschaftspolitisches Ziel.

Im letzten Jahr wurden vier Haltestellen barrierefrei umgebaut, zwei in Klein-Welzheim (Kettelerstraße/Frankenstraße und Flurstraße) sowie zwei in der Kernstadt an der Zellhäuser Straße/Am Schwimmbad, also immer in beide Fahrtrichtungen. Die Kosten für die vier Umbauten betragen ca. 615.000 Euro.

„Gerade für in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen ist es wichtig, mit Barrierefreiheit im öffentlichen Personennahverkehr eine gewisse Mobilität wieder hergestellt zu bekommen“, betont Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.



Haltestelle in Klein-Welzheim



Bushaltestelle Zellhäuser Straße



Barrierefreie Bushaltestelle am Schwimmbad

TÄTIGKEITSBERICHT

des Seniorenbeirates der Stadt Seligenstadt gem. § 1 (6) der Geschäftsordnung des Seniorenbeirates der Stadt Seligenstadt für die Zeit von November 2023 – 07. November 2024

In der Zeit von November 2023 bis zum 07. November 2024 waren sechs offizielle Sitzungen des Seniorenbeirates (SB) geplant. Wegen des Todes unseres Mitgliedes Gisela Kuhn wurde die September-Sitzung durch Beschluss des Vorstandes kurzfristig abgesagt. Außer diesen Sitzungen fanden in der Berichtszeit diverse interne Sitzungen des SB statt, auf denen die Koordination der SB-Arbeit erfolgte.

Am 29.02.2024 stellte der SB einen schriftlichen Antrag an den Magistrat zu den Themen „Verkehrssicherheit in Seligenstadt“, „Desolater Zustand des Hauptweges im neuen Friedhof“ sowie „Verbesserter Zugang zum Schwimmerbecken im Freischwimmbad der Stadt“. Die örtliche Presse berichtete ausführlich über diesen Antrag. Eine ausführliche Debatte mit dem SB hierüber stand zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Tätigkeitsberichtes noch aus. Herr Kettler berichtete dem SB aber regelmäßig, sobald es zu einzelnen Punkten neue Informationen gab.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Debatte über die Schließung der Filiale der Sparkasse Langen-Seligenstadt (SLS) im Niederfeld und den sich hieraus ergebenden Konsequenzen für Senioren oder

bewegungseingeschränkte Mitbürger. Besonders diskutiert wurde die Rolle der SLS bezüglich der Aspekte Barrierefreiheit und Fürsorge für Senioren. Es wurden bisher noch keine Beschlüsse gefasst, ob und ggf. wie der SB hierauf reagieren soll, weil die Kommunikation mit der SLS noch nicht abgeschlossen ist. In einer der nächsten Sitzungen soll über evtl. zu planende Aktionen des SB abgestimmt werden.

Wichtig, wie sollte es in Seligenstadt anders sein, war die Vorbereitung der Senioren-Fastnachtssitzung 2024 und ab Sommer 2024 der Sitzung für 2025.

Im Juli 2024 nahmen SB-Mitglieder aktiv an einem „Demenzparcour“, einer Veranstaltung der Stadt im Haus Wallstraße, teil.

Ebenso wirkten viele Mitglieder des SB bei der Fotoausstellung im Riesen „Was heißt schon alt?“ im September 2024 mit. Diese Ausstellung war ebenfalls eine Veranstaltung der Stadt.

Bei einem Besuch des Seniorenwohnheimes Kursana am 13.06.2024 wurde mit der Leitung der Einrichtung ausführlich diskutiert, wie der SB sich bei der Betreuung älterer

Mitbürger/innen einbringen könne. Die örtliche Presse berichtete ebenfalls ausführlich über den Besuch. Passend zu diesem Thema verwies der Vorstand des SB auf eine Fortbildungsveranstaltung „Basisqualifizierung für ehrenamtliche Besuchsdienste“ des „Altenheim und Pflegepastoral Region Mainlinie (St. Marien)“.

Die Freunde der Hans-Memling-Schule (HMS) traten u. a. an den SB heran und luden ihn zu einer Informationsveranstaltung im Juni 2024 ein, in der es darum ging, die Aktivitäten der Freunde der HMS zu erläutern und wie es an der ehemaligen Hans-Memling-Schule, besonders baulich, weitergehen könne. Mehrere Mitglieder des SB waren auf dieser Veranstaltung.

Eine regelmäßige Aufgabe der SB-Mitglieder ist das Austragen der Zeitschrift FÜR UNS in Geschäfte, Arztpraxen oder zu anderen Plätzen. Letztendlich verfasste der SB diverse Pressemitteilungen für die örtlichen Medien, besonders Offenbach Post, Seligenstädter Heimatblatt, FÜR UNS, Der Seligenstädter. In diesen Pressemitteilungen informiert der SB regelmäßig über seine Aktivitäten für die Seligenstädter Seniorinnen und Senioren.

der buchladen

Inh.: Bettina Haenisch
Bahnhofstr. 18

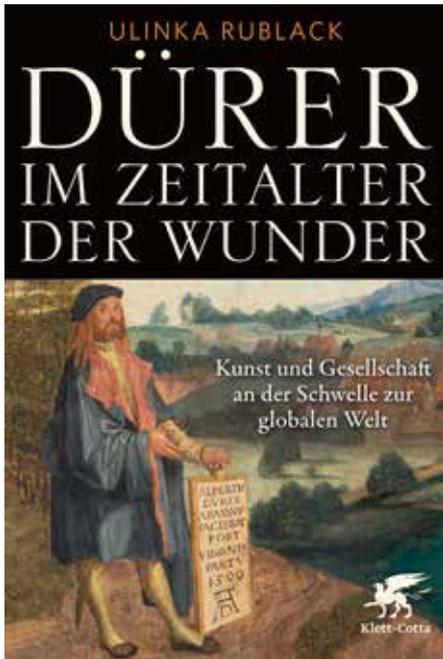
63500 Seligenstadt
Tel.: 06182/9485485

Bekanntlich vergibt die Einhard-Stiftung zu Seligenstadt regelmäßig den mit 10.000 Euro dotierten und in Fachkreisen hochgeschätzten Einhardpreis. Alle zwei Jahre erinnert die Stiftung mit der Würdigung herausragender Biografien an Einhard, den Biografen Karls des Großen. Im Jahr 2025 geht er an die Kulturhistorikerin Ulinke Rublack, für ihr Buch „Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt“. Verliehen bekommt sie ihn am 29. März 2025.

Unsere Buchhändlerin vor Ort, Bettina Haenisch, hat das Werk bei sich im Laden in der Bahnhofstraße und gibt auf der nächsten Seite einen kurzen Einblick.

Ulinka Rublack: Dürer im Zeitalter der Wunder

Klett-Cotta Verlag, ISBN 9783608987218, 640 Seiten, 42€



„Dürer im Zeitalter der Wunder – Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt“ ist weit mehr als nur eine weitere Biographie des bekanntesten Künstlers der Renaissance. Ulinka Rublack hat 15 Jahre Forschungsarbeit zu einem packenden Sachbuch verarbeitet, das nicht nur tiefe Einblicke in Leben und Werk Dürers, sondern auch in den europäischen Kunstmarkt des 16. und 17. Jahrhunderts gibt, in der die Verbindungen der Händler eine wesentliche Rolle spielten.

1729 brannte die Münchner Residenz ab. Eines der dabei zerstörten Kunstwerke war die Mitteltafel eines Altars von Mathias Grünewald, die Albrecht Dürer im Auftrag des Frankfurter Kaufmanns Jakob Heller geschaffen hatte.

Ulinka Rublack erzählt die »Biografie eines verlorenen Meisterwerks der Renaissance: mit dem Altarbild, das der Kaufmann Heller bei Dürer in Auftrag gegeben hat.« Und seiner erstaunlichen Geschichte: »Wie es

vor der Reformation hergestellt und geschätzt wurde, als Deutschland zu dem europäischen Land wurde, das am meisten von Kriegen im Namen der Religion zerrissen wurde.« Sie beschäftigt sich dazu auch mit dem Briefverkehr zwischen Dürer und Jakob Heller, zwischen denen es zum Streit kam über die langsame Vollendung des Projekts und über ihre unterschiedliche Auffassung hinsichtlich des Anspruchs des Altarbilds.

Rublack schreibt, dass Dürer dann etwas wagte, »was kein Maler zuvor getan hatte. Er platzierte ein Bild von sich selbst in der Mitte der Tafel, als schlanke isolierte Figur in einer Landschaft, eine Figur, mit der niemand gerechnet haben wird, wenn er von den monumentalen Aposteln aufblickte, um die Himmelfahrt und die Krönung der Jungfrau Maria zu bestaunen.« Dürers Entscheidung, »sich so prominent im Heller-Altar zu platzieren«, schreibt die Autorin, »resultierte sicherlich aus dem Wunsch heraus, sich im Umfeld der Bewohner und Besucher Frankfurts zu vermarkten und die eigene Wettbewerbsfähigkeit unter Beweis zu stellen.«

Im Jahr 1511 beschloss Albrecht Dürer, der für die Auftragsarbeit des Altarbilds weit zu wenig Honorar verlangt hatte, nach dem Zerwürfnis mit dem Frankfurter Kaufmann Jakob Heller, keine weiteren Altarbilder mehr zu malen.

Rublack beschreibt detailliert, wie Dürer sich immer mehr auf lukrativere Druckgrafiken konzentrierte. Gemälde hatten damals noch lange nicht den hohen Stellenwert wie heute. Im frühen 16. Jahrhundert wurde die Kunst dann Teil eines wachsen-

den Bereichs von Luxusgütern und erfuhr eine umfassende Kommerzialisierung. Für ihre Verbreitung und Entstehung waren Kaufleute entscheidend. Ulinka Rublack bringt sie uns nicht nur die Gedanken- und Gefühlswelt Dürers sondern auch der Kaufleute seiner Zeit nahe.

Albrecht Dürer starb in seiner Heimatstadt Nürnberg. Am Ende seines Lebens stand, so erfährt der Lesende »Dürer selbst an der Spitze eines Zeitalters globalen Handels, das eine neue Faszination für Naturraritäten und das Sammeln von Kunstobjekten begründete, die in Kuriositätenkabinetten vorgeführt wurden.«

Ulinka Rublack, geboren 1967 in Tübingen, lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören Genderstudien, Materialitätsgeschichte und Fragen der kulturellen Identität. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Für ihr Werk „Dürer im Zeitalter der Wunder – Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt“ wird sie mit dem Einhard-Preis ausgezeichnet.

Der Preis, der mit 10.000 Euro dotiert ist, ehrt Autorinnen und Autoren für eine herausragende Biographie einer Persönlichkeit und ist benannt nach dem Biographen Karls des Großen. Ulinka Rublack habe ein „ebenso überraschendes wie fesselndes Buch“ geschrieben, lautet die Begründung der Jury.

Die Preisverleihung findet am 29. März 2025 in Seligenstadt statt. Die Laudatio hält Peter Burschel, Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel.

Gesundheitssport 2025 im Hans-Memling-Haus i immer montags geplante Angebote 2025 ohne Mitgliedschaft Sommerpause Juli bis Mitte August



Qigong
18 Uhr bis 19:15 Uhr
11.11.2024 bis 27.01.2025 (10 mal 75 Minuten)
Kursgebühr 150€/Mitglieder 125€
AUSGEBUCHT
Entspannung in Bewegung

Januar

Februar-April



April bis Juni
Yoga und Krebs
Wissen.Verstehen.Bewegen.
ab 28.04.-30.06.25

August - September
KAHA®
ab 18.8.-29.09.25
für Neueinsteiger
oder Liebhaber

Energie Dance®
Einzeltermine

Oktober -
Dezember
Qigong
ab dem 20.10. -08.12.2025
als Präventionskurs anerkannt und
erstattungsfähig durch die
Krankenkassen

Kontakt und Auskunft über nebenstehenden QR-Code
oder:
Antje Wurzel
E-Mail: antje.wurzel@tgs-seligenstadt.de



Vereinsanschrift
TGS Seligenstadt 1895
e.V. Grabenstr. 48
63500, Seligenstadt

Die Seniorenberatung zu Besuch bei... der Ausgleichsportgruppe der Kolpingsfamilie Seligenstadt



Der erste Besuch der Seniorenberatung bei Seligenstädter Gruppen, Vereinen und Angeboten für Seniorinnen und Senioren führt mich zur Ausgleichsportgruppe der Kolpingsfamilie in Seligenstadt.

Unmittelbar vor meinen Augen, zugegeben bei noch-sommerlichen Temperaturen, treiben 25 Männer Sport – und ich schaue zu und schwitze.

Mein Respekt vor der Sportgruppe wächst von Minute zu Minute. Es werden Runden gedreht (jeder in seinem ihm eigenen Tempo), es wird gedehnt, es werden Arme und Beine geschwungen – und ich schaue immer noch zu ... staune und schwitze. Ja, die Lust mich einzureihen und mitzumachen wächst ebenfalls, doch - oh weh – mein Rücken zwickt. „Selbst schuld“ denke ich, „hättest du mal vorher...“ und ja, genau darum geht es der Ausgleichsportgruppe, wie ich später erfahre.

Eine bunte Gruppe von Senioren, altersgemischt bis ins hohe Alter, mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen ist mir da einige Schritte voraus. Ein Jeder führt die

Übungen, angeleitet und professionell begleitet vom zertifizierten Übungsleiter Klaus Pannek, nach seinem Können und seinen Möglichkeiten aus.

Dass es alle ernst meinen, erkennt man an den Gesichtern. Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit und Kraft werden durchaus auf die Probe gestellt.

In den Erholungsphasen, aber auch bei der ein- oder anderen Gelegenheit während den Übungen, wird gemeinsam gelacht und auch mal gegenseitig gefrotzelt. Der Rücken des Seniorenberaters und seine sportliche Verfassung bieten hier eine willkommene Gelegenheit.

Wie die Gruppe denn damit umgeht, wenn Übungen zu schwierig sind, oder der ein- oder andere mal nicht so kann, möchte ich wissen und bekomme einen Satz zur Antwort, der mich sehr beeindruckt: „Wenns den Einen hier zwickt, zwickts den Anderen da. Da lacht man miteinander und nicht übereinander. So ist das bei uns in der Gruppe.“
Bewundernswert, in vielerlei Hinsicht! Und Wichtig!

Und Gesellig! Begleitet wird das Sportprogramm von gemeinsamen Ausflügen, Fahrradtouren und gemeinsamem Grillen und wie ich die Gruppe so erlebe, kann ich mir sehr gut vorstellen, wie viel Spaß die Herren bei solcher Gelegenheit miteinander haben.

Bevor ich dann das Kolpinggelände beeindruckt verlasse, fällt mir noch ein Spruch an der Wand des Vereinsheims ins Auge, der meinen Besuch sehr gut beschreibt:

„Die Zeit erhält den Wert für uns erst durch unsere Tätigkeit in Ihr.“
(Adolph Kolping)

Herren., die also schlauer als der Seniorenberater sind und dem Zwicken im Rücken rechtzeitig vorbeugen möchten, Spaß an Gemeinschaft haben und Körper und Geist etwas Gutes tun möchten, sind bei der Ausgleichsportgruppe herzlich willkommen.

Weitere Informationen, auch über die zahlreichen anderen Aktivitäten der Kolpingsfamilie, gibt es bei Abteilungsleiter Horst Happel (Tel. 06182-27243).

Die Gruppe trifft, sich in der Winterzeit, jeden Mittwoch um 17 Uhr in der Sporthalle der Emma-Schule.



SCHMERZFREI OHNE OPERATION

Über 90% aller Schmerzen müssen nicht sein und können ohne Operation und ohne Medikamente beseitigt werden.

Informieren Sie sich jetzt!



Die Schmerzspezialisten

Züleyha Demir

Heilpraktikerin & Psychoonkologin

Naturheilpraxis für
Psychoonkologie & Massage

Bahnhofstr. 31 | Seligenstadt
Tel. 06182-8988788

www.schmerzspezialisten-seligenstadt.de

www.Trauerhilfe-Kraus-Seligenstadt.de

Wer selbstbestimmt geht,
entlastet seine Lieben.

Bestattungsvorsorge
macht Sinn.



MICHAEL KRAUS
BEERDIGUNGSINSTITUT

TAG UND NACHT
RÖMERSTRASSE 2
63500 SELIGENSTADT
06182 - 960 964

Inhaber: Thorsten Thieme e.K.

Marktplatz 4
63500 Seligenstadt
Tel. 06182-3308



- durchgehend geöffnet
- kostenloser Lieferservice
- Kompressionsstrumpf-Anmessung
- Milchpumpenverleih
- Babywaagenverleih

info@stadt-apotheke-seligenstadt.de
www.stadt-apotheke-seligenstadt.de
www.facebook.com/stadtapothekeseligenstadt

Alltagsbegleitung und
persönliche Betreuung
für Senioren zuhause

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich



Unsere Leistungen:

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Standort Rodgau
Ludwigstraße 24-26
Telefon 06106 7071790
www.homeinstead.de

Home Instead
Zuhause umsorgt

Wir pflegen in
Seligenstadt &
Mainhausen

CARITASVERBAND
Offenbach/Main e.V.



Wir freuen
uns auf Ihren
Anruf!

»Weil der Mensch
den Menschen
braucht«

Betreutes Wohnen und Tagespflege
Haus Gabriel

Erwin-Grimm-Ring 5
63533 Mainhausen

Tel.: 0 6182 89 66 051

E-Mail: wohnen@cv-offenbach.de

Ambulante Dienste Seligenstadt
Beratungsstelle

Kolpingstraße 36
63500 Seligenstadt

Tel.: 0 6182 26 289

E-Mail: caritas-seligenstadt@cv-offenbach.de

Caritas Ambulante Pflege Seligenstadt

Kolpingstraße 36
63500 Seligenstadt

Tel.: 0 6182 26 280

E-Mail: sst-seligenstadt@cv-offenbach.de



- Körperpflege
- Behandlungspflege
- Pflegeberatung
- Pflegeschulung

Am Reitpfad 23
63500 Seligenstadt

Tel: 06182 954655

info@pflegekraeftig.de
www.pflegekraeftig.de

Ambulante Pflege in Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen



NOTDIENSTE

FEBRUAR bis APRIL



In Seligenstadt und dem Ortsteil Klein-Welzheim ist das Datum jeweils **GRÜN** gedruckt. Die Apotheken außerhalb Seligenstadts sind **ROT** gekennzeichnet.

Kurzfristige Änderungen der Notdienst-Apotheken möglich!
Aus Sicherheitsgründen informieren Sie sich vorher telefonisch!

Palatium-Apotheke



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

8:30-12:30 und 14:30-18:30

Samstag:

8:30-13:00

Palatiumstraße 3

63500 Seligenstadt

Tel.: 06182-3768

info@palatium-apotheke.de

*Wir bieten einen
schnellen und kostenfreien
Botendienst direkt an die Tür.
Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!*

Erste Hilfe



Überfall, Verkehrsunfall	110
Feuer, Erste Hilfe, Rettungsdienst	112
Polizeistation Seligenstadt	0 6182 / 8 93 00
Giftnotruf	0 6131 / 192 40
Ärztlicher Notdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	018 05 / 60 70 11
Evidensia Tierarztpraxis Seligenstadt	0 6182 / 2 10 26
Seelsorge-Telefon	116 123
Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen	116 016
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 / 22 55 530
Asklepios Klinik Seligenstadt	0 6182 / 83-0
Emma-Klinik Seligenstadt	0 6182 / 96 00
Klinikum Aschaffenburg	0 60 21 / 3 20
Klinikum Hanau	0 6181 / 2 96-0
Sana Klinikum Offenbach	0 69 / 8 40 50
Ketteler Krankenhaus Offenbach	0 69 / 8 50 50
EVO-Störungsdienst Strom	0800 / 80 60 30 30
ZWO-Störungsdienst Wasser	0 6106 / 6 99 50
Schlüsseldienst KÖS, Tag & Nacht	0178 / 4 88 80 90
Kartenverlust: Sperr-Notruf	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt	0 6182 / 87-0

FEBRUAR

- 1** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 2** ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67
- 3** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 4** BIEBER-APOTHEKE OFFENBACH
Von-Brentano-Str. 14, Tel. 0 69 / 89 41 49
- 5** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 61 04 / 7 33 88
- 6** CENTRAL-APOTHEKE OFFENBACH
Berliner Straße 46, Telefon 0 69 / 88 08 69
- 7** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 8** STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61
- 9** WEHL-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106 / 6 2775 30
- 10** FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Dreieichstraße 27, Tel. 0 61 04 / 7 16 50
- 11** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40
- 12** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 13** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
Portenstraße 19, Telefon 2 51 00
- 14** LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34
- 15** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 16** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 17** SCHLOSS-APOTHEKE OFFENBACH
Bürgeler Straße 35, Tel. 0 69 / 86 40 04
- 18** PAM-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Königsberger Str. 2, Tel. 0 61 04 / 4 09 91 88
- 19** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152
- 20** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 21** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 22** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 23** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 24** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 25** SCHLOSS-APOTHEKE HEUSENSTAMM
Hohebergstraße 1, Telefon 0 6104 / 22 55
- 26** FASANEN-APOTHEKE HANAU
Geleitstraße 66 a, Tel. 0 61 81 / 9 61 16
- 27** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 61 04 / 7 33 88
- 28** STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106 / 92 61

**Der Notdienst beginnt um 9
und endet um 9 Uhr!**

MÄRZ

- 1** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 2** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 3** WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106/6 2775 30
- 4** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 5** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106/7 20 40
- 6** RATHAUS-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Schubertstraße 5, Telefon 0 6104/7 35 36
- 7** CÄCILIE-APOTHEKE HEUSENSTAMM
Frankfurter Straße 41, Tel. 0 6104/37 09
- 8** LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73/25 34
- 9** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 10** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106/2 89 77 95
- 11** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 12** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73/72 60 80
- 13** RODAU-APOTHEKE RÖDERMARK
Dieburger Str. 35, Telefon 0 60 74/9 85 01
- 14** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106/5152
- 15** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 16** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 6106/36 66
- 17** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 18** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 19** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 20** CASTELL-APOTHEKE STOCKSTADT
Hauptstraße 8, Telefon 0 60 27/1771
- 21** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104/7 33 88
- 22** ROCHUS-APOTHEKE HANAU
Hauptstraße 1, Telefon 0 6181/5 42 51
- 23** APOTH. IM ÄRZTEZENTRUM OFFENBACH
Rowentastr. 2-4, Telefon 0 69/98 55 66 66
- 24** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 25** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 26** FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Dreieichstraße 27, Telefon 0 6104/7 16 50
- 27** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN
Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00
- 28** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 29** CÄCILIE-APOTHEKE HEUSENSTAMM
Frankfurter Straße 41, Tel. 0 6104/37 09
- 30** LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73/25 34
- 31** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

APRIL

- 1** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106/2 89 77 95
- 2** APOTHEKE IM HAFENZENTRUM OFFENBACH
Hafenplatz 1-3, Telefon 0 69/98 19 56 56
- 3** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 6106/36 66
- 4** PAM-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Königsberger Str. 2, Tel. 0 6104/4 09 91 88
- 5** BIEBER-APOTHEKE OFFENBACH
Von-Brentano-Str. 14, Tel. 0 69/89 41 49
- 6** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106/5152
- 7** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 8** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 9** PAULY.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Feldstraße 46, Tel. 0 6106/6 66 88 70
- 10** STERN-APOTHEKE JÜGESHEIM
Eisenbahnstraße 14, Telefon 0 6106/92 61
- 11** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 12** GLORIA-APOTHEKE HANAU
Nußallee 7e, Telefon 0 6181/2 18 86
- 13** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104/7 33 88
- 14** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 15** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 16** WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106/6 2775 30
- 17** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 18** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 19** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 20** BREIDERT-APOTHEKE RÖDERMARK
Breidertring 2 a, Telefon 0 60 74/9 82 18
- 21** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 22** BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 6104/4 15 03
- 23** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 24** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106/2 89 77 95
- 25** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 26** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106/5152
- 27** PAM-APOTHEKE OBERTSHAUSEN
Königsberger Str. 2, Tel. 0 6104/4 09 91 88
- 28** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM
Hintergasse 11, Telefon 0 6106/36 66
- 29** RODAU-APOTHEKE RÖDERMARK
Dieburger Str. 35, Telefon 0 60 74/9 85 01
- 30** ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106/7 27 67

Der Notdienst beginnt um 9 und endet um 9 Uhr!



HILFE FÜREINANDER

Seniorenhilfe Seligenstadt e. V.



Liebe Leserinnen und Leser,

in den Vereinsnachrichten Nr. 103 vom Februar 2024 haben wir uns „getraut“, Ihnen noch alles Gute für das junge Jahr 2024 zu wünschen.

Dasselbe möchten wir auch jetzt tun:

„Alles Gute für 2025!“

Wir wünschen Ihnen vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude.

Außerdem haben wir Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Veranstaltungen, die wir anbieten wollten, gegeben. Diese Angebote, von körperlicher (Radtouren, Wanderungen) und geistiger Bewegung (Vorträge und Ausflüge) sowie auch geselliges Beisammensein (unter anderem Spielenachmittage, Stammtisch und Boccia) konnten wir weitgehend wie geplant durchführen. Auch das Treffen für Neumitglieder und ein Treffen der Bürodienst-Mitarbeiter/innen haben wir wieder angeboten und schließlich haben wir uns auch zum gemeinsamen Singen im Matthias-Grünwald-Kolleg (MGK) getroffen. Die Veranstaltungen wurden von Ihnen unterschiedlich stark besucht, zu den Terminen im MGK kamen meist ca. 30 Interessierte, zu den großen Veranstaltungen wie dem Sommerfest in der Gärtnerruh und dem Adventskaffee im großen Riesensaal waren einschließlich Helferinnen und Helfern jeweils um die 100 Gäste anwesend. An der 4-Tage-Fahrt zum Bodensee nahmen 45 Personen teil.

Gabriele Laube

Daraus haben wir vom Vorstand den Schluss gezogen, dass unser Programmangebot gut angenommen wurde und auch im Jahr 2025 hoffentlich in ähnlicher Weise angenommen werden wird.

Die Programmübersicht für 2025, sowie die Termine, auch die regelmäßigen, finden Sie wie immer weiter hinten in diesem Heft.

Auch Beschreibungen der Tagesfahrt am 21. Mai, die zu einem spannenden Besuch der Frankfurter Börse und der Altstadt gehen soll, sowie die 4-Tage-Fahrt nach Flandern in Belgien finden Sie in diesem Heft. Die erste Veranstaltung in diesem Jahr wird die Mitgliederversammlung am 20. März 2025 im großen Riesensaal sein. Dazu finden Sie die Einladung und die Tagesordnung ebenfalls in diesem Heft. Die Tagesordnung fällt in diesem Jahr etwas kürzer aus, da keine Vorstandswahlen anstehen. Wir hoffen, dass Sie wieder mit Interesse daran teilnehmen.

Dann ist bereits Frühling, die Tage sind länger und die Welt ist insgesamt heller und hoffentlich auch wärmer, das könnte uns anregen, wieder mehr nach draußen zu gehen, andere Menschen zu treffen und uns am Leben mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zu erfreuen.

Dazu wünschen wir Ihnen die Gesundheit, Kraft und Energie, die man braucht, um das alles tun zu können.

Christoph Becker



Vortrag: Der städtische Seniorenbeauftragte bei HILFE FÜREINANDER

Am 14. November 2024 konnte HILFE FÜREINANDER den Seniorenbeauftragten der Stadt Seligenstadt, Herrn Daniel Kettler, zu einem Vortrag im voll besetzten Matthias-Grünwald-Kolleg des „Riesen“ begrüßen.

Nachdem sich die Besucher zunächst mit Kaffee und Kuchen gestärkt hatten, begann der Referent seine thematisch weit gespannten und sehr informativen Ausführungen. Er verwies auf die verschiedenen Wege, ihn zu kontaktieren und nannte auch die Möglichkeit von Hausbesuchen, z.B. zur Beratung für barrierefreies Wohnen. Besonders wichtig sei es, Problemlagen zu analysieren und gemeinsam Lösungswege zu finden. Nicht zuletzt deshalb könne es sinnvoll sein, wenn Senioren zusammen mit Angehörigen das Gespräch mit dem Seniorenbeauftragten suchten. Er könne Hilfesuchende auch an andere Stellen vermitteln, um ihre Anliegen weiterzuverfolgen, z.B. beim Thema „Pflege“.

Zu seinen Dienstleistungen zählen auch Beratung bezüglich der Finanzierung von häuslicher Pflege oder des Aufenthaltes in einem Pflegeheim. Auch gibt er Hilfestellung bei der Erstellung von Vorsorgedokumenten (z.B. Patientenverfügung).



Herr Kettler berührte in seinem Vortrag noch verschiedene andere Aspekte seiner Aufgaben und richtet an die Zuhörer den Appell, bei Problemen gerade älterer, alleinlebender Menschen, sich an ihn zu wenden, damit er gegebenenfalls Hilfe in die Wege leiten könne. Zahlreiche Fragen aus dem Publikum bewiesen, dass der Seniorenbeauftragte mit seinem Vortrag Interessen und Bedürfnisse der älteren Menschen getroffen hat.

Christoph Becker

Adventskaffee im Riesensaal am 05.12.2024

Der Vorstand von „Hilfe Füreinander“ hatte am Donnerstag, 05.12.2024 zum traditionellen Adventskaffee eingeladen. Der Saal präsentierte sich in weihnachtlichem Gewand. Ruth Gassel hatte wieder einmal alles gegeben und sowohl den Weihnachtsbaum als auch die Bühne festlich dekoriert. Maria Kollmann und ihre fleißigen Helferinnen kümmerten sich um die entsprechende Tischdekoration.

Die Veranstaltung begann mit der Begrüßung durch Christoph Becker, gefolgt von Grußworten durch den neuen Ersten Stadtrat, Oliver Steidl,

und Seniorenberater, Daniel Kettler.

Beide Herren lobten die Arbeit des Vereins und bedankten sich. Herr Kettler animierte das Publikum dazu, sich Gedanken um Menschen zu machen, die sich über emotionale Zuwendung freuen würden.

Danach kam das erste Highlight des Nachmittags. Der Chor der Konrad-Adenauer-Schule mit ihrem Chorleiter, Johannes Böhn, betrat die Bühne. Die Kinder trugen unbeschwert Weihnachtslieder vor. Den Schlusspunkt bildete der Schulsong, den die Kinder temperamentvoll präsentierten.



Nach einem lauten, anerkennenden Applaus bedankte sich Christoph Becker für den Auftritt und Gudrun Störger überreichte den Kindern Geschenke, über die sie sich freuten und höflich bedankten.

Elli Hillgärtner trug ein Mundartgedicht von Ludwig Bungert vor. Dabei begeisterte ihr gekonntes „Sellestädterisch“. Des Weiteren las sie einen besinnlichen Text vor.

Im Anschluss wurden Kaffee und eine große Auswahl an selbst gebackenen Kuchen von den fleißigen Helferinnen serviert. An dieser Stelle möchte sich der Vorstand bei allen „Hobbybäckerinnen“ herzlich bedanken.

Während des Kaffeetrinkens unterhielt Eddi Arndt das Publikum in seiner üblich unterhaltsamen Art mit dem Akkordeon.

Nach dem Kaffeetrinken fand durch die Helfer/-innen ein fliegender Wechsel zwischen Kaffeegeschirr und dem Servieren anderer Getränke statt.

Herr Schermutzki setzte das Programm fort und trug mehrere Lieder vor. Er wurde begleitet von einer Pianistin. Beide begeisterten das Publikum durch ein gemeinsam gesungenes Lied. Zur

und „Ein schöner Tag“. Diese Lieder wurden vom Publikum gerne mitgesungen.



Herr Schermutzki und seine Pianistin wurden mit tosendem Beifall verabschiedet. Das Publikum war begeistert. Der Nachmittag wurde mit dem gemeinsamen Singen von fünf bekannten, traditionellen Weihnachtsliedern beendet. Herr Schermutzki und seine Pianistin begleiteten diesen Gesang.

Christoph Becker bedankte sich persönlich bei Eddi Arndt, Elli Hillgärtner, Herrn Schermutzki und seiner Pianistin für ihren Einsatz bei dem Adventskaffee.

Danach sprach er seine Schlussworte.

Nach Beendigung des Programms gingen die Mitglieder glücklich und zufrieden nach Hause. Es war ein rundum gelungener Nachmittag.

Ein Team aus fleißigen Helfern räumte Tische sowie Stühle weg, spülte Gläser sowie Geschirr und erledigte weitere Aufräumarbeiten.

Auch ihnen gilt der Dank des Vorstandes.

Gudrun Störger



Freude des Publikums präsentierte Elli Hillgärtner ein weiteres Highlight. Nach einer kleinen Erholungspause setzte Herr Schermutzki seinen Vortrag fort. Er trug populäre Melodien vor, u.a. eine Arie aus dem „Zigeunerbaron“ und die bekannten Lieder „Man müsste noch mal 20 sein“



Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Michelstadt

Am 12. Dezember nahm sich eine kleine Gruppe der Seniorenhilfe Seligenstadt e.V. Hilfe Füreinander eine kleine Auszeit vom Alltag und besuchte den romantischen Weihnachtsmarkt in Michelstadt (Odenwald). Mit der Odenwaldbahn (VIAS) fuhren wir ab Bahnhof Seligenstadt mit 1x Umsteigen in Umstadt/ Wiebelsbach am frühen Nachmittag problemlos und zügig nach Michelstadt.

Die historische Altstadt lädt die Besucher ein, in den weihnachtlich geschmückten Straßen und engen Gassen rund um das weltbekannte Fachwerk-Rathaus aus dem Spätmittelalter (Baujahr 1484) zu bummeln und die rund 100 festlich dekorierten Holzbuden zu besuchen. Das besondere Highlight des Weihnachtsmarktes sind die lebensgroßen Holzfiguren, die auf dem gesamten Markt in der Altstadt verteilt sind und teilweise auch als hilfreicher Wegweiser dienen. Sie wurden von Studenten der ansässigen Fachschule für Holztechnik mit viel Liebe zum Detail angefertigt. Mit Glühwein und heißer Schokolade konnten wir uns bei frostigen Temperaturen von innen gut aufwärmen.

Mit Einbruch der Dunkelheit galt es Abschied zu nehmen und per Bahn wieder nach Seligenstadt zurückzureisen.

Dr. Norbert Krämer



Wanderung zwischen den Jahren

Am 27.12.2024 trafen sich 16 Mitglieder des Seniorenvereins Seligenstadt HILFE FÜREINANDER vor dem Vereinsbüro um gemeinsam die traditionelle "Wanderung zwischen den Jahren" zu unternehmen.



Pünktlich um 11 Uhr, bei winterlichen Temperaturen um den Gefrierpunkt, aber bei herrlichem Sonnenschein, ging es los in Richtung "Bleiche"; als Wanderziel war dieses Jahr Hainstadt ausgewählt. Schnurgeradeaus führte der Weg zunächst auf der

Robert-Bosch-Straße rechtsseitig entlang der Odenwaldbahnlinie Seligenstadt - Hainstadt. An der Straßenecke mit der Ferdinand-Porsche-Straße warteten bereits die Eheleute Hillgärtner mit einem kleinen Ouzo-Umtrunk zum Aufwärmen. Die gut aufgelegte Wandergruppe durchquerte weiter entlang der Bahnstrecke die Klein-Krotzenburger Hecke und wechselte auf Höhe der bekannten Gaststätte Tannenhof über die Bahngleise auf die linke Seite der Bahnlinie. Auf dem insgesamt 5,2-km langen Weg bis zur Einkehr beim Hainstädter Restaurant „Zagreb“ blieb hinreichend Zeit für viele nette Gespräche mit der Nebenfrau bzw. Nebenmann.

Mit kroatischen Grillspezialitäten und deutscher Küche "im Zagreb" konnte der Hunger rasch gestillt werden. Es hat allen gut geschmeckt.

Gegen 14.15 Uhr ging es dann wieder zurück zum Ausgangspunkt nach Seligenstadt.

Dr. Norbert Krämer



HILFE FÜREINANDER

Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.



Seligenstadt im Januar 2025

Einladung

Hiermit laden wir Sie satzungsgemäß
zur jährlichen Mitgliederversammlung herzlich ein.

Datum: Donnerstag, 20. März 2025

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: „Großer Riesensaal“

Nach § 9 der Satzung müssen Anträge mindestens 2 Wochen vorher dem Vorstand schriftlich vorgelegt werden.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Gedenken an die im Jahr 2024 verstorbenen Mitglieder
3. Rechenschaftsbericht des geschäftsführenden Vorstandes
4. Bericht des Schatzmeisters
5. Bericht der Kassenprüfer/innen
6. Entlastung des Schatzmeisters
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl einer Kassenprüferin/ eines Kassenprüfers
9. Entscheidung über eingereicht Anträge
10. Ehrung für 25-jährige Mitgliedschaft bei HILFE FÜREINANDER
11. Verschiedenes
12. Schlusswort

Über Ihre Teilnahme freuen wir uns!

Christoph Becker

Gabriele Laube

(geschäftsführender Vorstand)

HILFE FÜREINANDER- Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.
Aschaffenerstr.1, 63500 Seligenstadt, Tel.: 06182 -200502

Werbung

HENG u. EHMIG
NATURSTEIN GmbH

63533 Mainhausen · Dieselstraße 12
Tel.: 0 61 82 / 2 25 76

Ideen aus
Marmor und Granit...
seit 1949

TREPPEN · TERRASSEN · BÄDER
BODENBELAG · GROSSFORMATFLIESEN
KÜCHENARBEITSPLATTEN · GRABDENKMÄLER



heng-ehmig-naturstein.de

ABSCHIED NEHMEN –
ein schwerer Weg.

Fragen und Ängste
belasten Sie in Ihrer Trauer.

Wenden Sie sich vertrauensvoll
mit Ihren **VORSTELLUNGEN** und
WÜNSCHEN an uns!

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Trost spüren – Ruhe geben
ERD · FEUER · SEE
BESTATTUNGEN

PIETÄT **VOLKER WINKLER**
Telefon: 06182 – 35 53
Kortenbacher Weg 9 • 63500 Seligenstadt



Vorschau Vier-Tages-Reise 2025: Zauberhaftes Flandern

Liebe Mitglieder und Interessierte,

nach unserer Mehrtagesfahrt an den Bodensee im letzten Jahr, freut sich der Verein "Hilfe Füreinander", Ihnen auch im Jahr 2025 wieder ein attraktives Reiseziel anbieten zu können: Die traditionelle Vier-Tages-Busreise führt uns diesmal vom 26. - 29. September in das zauberhafte Flandern.

Die europäische Hauptstadt Brüssel und die alten flämischen Städte Brügge, Gent und Antwerpen sind wahre architektonische Meisterwerke mit mittelalterlichem Charme. Vor Ort gibt es zwei Stadtführungen, eine Stadtrundfahrt, eine ganztägige örtliche Reiseleitung, eine Grachtenfahrt und immer wieder Freizeit.

Wohnen werden wir, bei Halbpension inkl. Wein und Wasser während des Abendessens, im 4-Sterne-Hotel Keizershof im Zentrum von Aalst.



Bewährter Reiseveranstalter ist wieder die Fa. Ehrlich Reisen in Miltenberg. Die im letzten Jahr erweiterten Zustiegsmöglichkeiten wurden gut angenommen und auch dieses Mal können Sie wieder unter sechs Einstiegen wählen.

Ebenso gut funktioniert hat die Anmeldung direkt über Ehrlich Touristik, so dass Sie sich auch dieses Mal wieder wie folgt anmelden können: Ab Dienstag, 01.4.2025, 10.00 Uhr (und nicht früher!) erfolgt Ihre Anmeldung, solange Plätze frei, jedoch spätestens bis 31.7.2025, bitte direkt bei Ehrlich Reisen.

Dafür stehen Ihnen folgende Anmeldewege offen:

-Tel: 09371/7377, E-Mail: reisen@ehrich-touristik.de, Fax: 09371/80733

-Per Post: Ziegelgasse 3, 63897 Miltenberg.

In diesem Rahmen wird Ihnen auch der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Der Reisepreis pro Person ergibt sich aus der Anzahl der mitfahrenden Gäste: 608,- € ab mind. 32 Pers., 580,- € ab mind. 36 Pers., ab mind. 41 Pers. reduziert sich der Preis auf 558,- €. Einzelzimmerzuschlag 144,- € (für max. 16 Einzelzimmer).

Für diejenigen, die sich im Voraus genauer über die Reise informieren möchten, liegt im Büro ein Handzettel zur Mitnahme zu den üblichen Öffnungszeiten aus.

Eine solche Fahrt lebt von ihren Mitreisenden und der Verein wird sie zukünftig auch nur dann weiterhin anbieten können, wenn sich eine ausreichende Zahl an Reisegästen zusammenfindet. Deshalb unser Aufruf an alle rüstigen und mobilen Mitglieder und Interessierten: Prüfen Sie für sich die Möglichkeit einer Teilnahme an der Fahrt und nehmen Sie den Service einer ausgeplanten Vereinsreise auch gerne weiter in Anspruch.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Organisationsteam

Günther Bartosch und
Theresia Thiel



Veranstaltungen 2025

Datum	Anmeldung Im Büro ab	Veranstaltung	Veranstaltungsort / Treffpunkt	Abfahrt/ Beginn	Referent/in /Organisation	Kosten Euro pro Pers.
20. März		Mitgliederversammlung	Bürgerhaus Riesen / Großer Saal	17.00	Vorstand	
24. April		Treffen Neumitglieder	Bürgerhaus Riesen Matthias-Grüne- wald-Kolleg (MGK)	15.00	Vorstand	
15. Mai		Vortrag "Physiotherapie" im Alter	Bürgerhaus Riesen MGK	15.00	Vorstand	
21. Mai	14. April	Halbtagestour zur Börse Ffm.	Evangelische Kirche	09.00	Vorstand	siehe Vorschau
23. Mai		1. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
12. Juni		2. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
26. Juni	26. Mai	Halbtagestour (in Planung)	Evangelische Kirche	offen	Vorstand	offen
10. Juli		3. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
02. oder 09. August	offen	Sommerfest	offen	17.00	Vorstand	offen
21. August		4. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
18. Sept.		5. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
26. – 29. Sep.	01. April	Viertagestour nach Flandern	variabel	variabel	G. Bartosch T. Thiel	siehe Vorschau
16. Okt.		Gemeinsames Singen	MGK	15.00	Vorstand	
23. Okt.		Skatturnier	Gasthof „Zum Riesen“, Nebenraum	15.00	M. Greulich	3,00
13. Nov.		Vortrag in Planung	MGK	15.00	Vorstand	
04. Dez.		Adventskaffee	Bürgerhaus Riesen, Großer Saal	15.00	Vorstand	
11. Dez.	17. Nov.	Halbtagestour Weihnachtsmarkt: Ziel offen	Bahnhof Seligenstadt	13.00	G. Suchant	offen (**)
30. Dez.	20. Dez.	Wanderung zwischen den Jahren	Vereinsbüro, Wolfstraße	11.00	Vorstand	

*Kennzeichen (**): plus 5,00 Euro für Nichtmitglieder*

Regelmäßige Veranstaltungen:

Stammtisch 18:00 Uhr	16. Jan. 03. Jul.	06. Feb. Aug.: Sommer- fest	06. März 04. Sep.	03. April 02. Okt.	08. Mai 06. Nov.	05. Juni Dez. ???	Restaurant „Zum Wiesegiggel“, Klein-Welzheim
Spielenachmittage montags, 14:30 Uhr	06. Jan. 07. April 14. Juli 06.10.	20. Jan. 28. April 28. Juli 20. Okt.	03. Feb. 12. Mai 11. Aug. 03. Nov.	17. Feb. 26. Mai 25. Aug. 17. Nov.	10. März 16. Juni 08. Sept. 01. Dez.	24. März 30. Juni 22. Sept. 15. Dez.	Gasthof „Zum Riesen“, Nebenraum Seligenstadt
Boccia , freitags, 17.00 (*) u. 18.00 (**) Uhr	17. Jan. (*) 18. Juli (**)	21. Feb. (*) 15. Aug. (**)	21. März (*) 19. Sep. (**)	25. Apr. (**) 17. Okt. (*)	16. Mai (**) 21. Nov. (*)	20. Jun. (**) 19. Dez. (*)	Bocciahalle, Klein-Krotzenburg



Tagesausflug am 21. Mai 2025: Börse live erleben

Der Seniorenverein Seligenstadt e.V. - Hilfe Füreinander unternimmt eine Tagesfahrt am 21. Mai 2025 (Mittwoch) nach Frankfurt und besucht dabei die Börse Frankfurt und die neue Altstadt (Nähe Römerberg).

Das Deutsche Börse Besucherzentrum in Frankfurt bietet eine einzigartige Möglichkeit, sich umfassend über die spannende Welt der Finanzmärkte zu informieren. Mit interaktiven Lernmodulen können Besucher die Grundlagen der Vermögensbildung auf unterhaltsame Weise erlernen. Die Teilnehmer profitieren von spezifischen Bildungsangeboten, die ökonomisches Wissen anschaulich vermitteln. Erleben Sie die spannende Geschichte und Zukunft des Aktienhandels und erweitern Sie dabei ungezwungen Ihr Finanzwissen in einer historischen Umgebung.

Wir werden neben einem fachlichen Vortrag zum Thema "*Vermögensbildung in die eigene Hand nehmen*" die Möglichkeit haben, das aktuelle Börsengeschehen auf der Galerie live zu erleben. Am Nachmittag schauen wir uns im Rahmen einer sachkundigen Führung (ca. 90 Minuten) die abgeschlossene Altstadtrekonstruktion zwischen

Römer und Dom an.

Zum gemütlichen Einkehren während des Ausflugs ist ausreichend Zeit eingeplant.

Wir fahren mit der VIAS (Start 9:00; Treffpunkt Bahnhof Seligenstadt - Ziel Frankfurt Hauptwache; Nähe Börsenplatz) und nutzen die Gruppentageskarte.

Deutschland-Tickets können selbstverständlich verwendet werden.

Anmeldungen zu diesem Ausflug sind ab dem 14. April 2025 im Büro HILFE FÜREINANDER möglich.

Die Unkosten belaufen sich auf 25 Euro (bei Nutzung der Gruppenkarte), 18 Euro bei Nutzung des eigenen Deutschland-Tickets.

Die Teilnehmerzahl ist leider limitiert, daher werden die Anmeldungen entsprechend dem Anmeldedatum berücksichtigt.

Dr. Norbert Krämer



Bildernachweis: Verein und WorldWideWeb

Ansprechpartner im Vorstand:

	Telefon
Geschäftsführender Vorstand:	
Christoph Becker	67237
Gabriele Laube	897883
Schatzmeister: Dr. Norbert Krämer	29842
Schriftführerin: Gudrun Störger	01578-9180769
Beisitzerin: Maria Kollmann	25526
Beisitzerin: Elvira Elliot	0172-5694391
Beisitzer: Helmut Beckers	24485
Beisitzer: Gernold Vollmer	26256
Beisitzer: Franz Roski	7744948
Beisitzer: Wolfgang Bischoff	22356

Impressum:

Herausgeber:	HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V. Aschaffener Straße 1 63500 Seligenstadt
Telefon:	06182-200502
E-Mail Büro:	buer@hilfe-fuereinander.de
E-Mail Vorstand:	seligenstadt@hilfe-fuereinander.de
Internet:	www.hilfe-fuereinander.de
Bürozeiten:	Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Geschäftsf.Vorstand:	Christoph Becker, Gabriele Laube
Redaktion:	Gabriele Laube, Volker Höhr
Bankverbindung:	SPK Langen-Seligenstadt
BIC:	HELADEF1SLS
IBAN:	DE02 5065 2124 0011 1116 30
Vereinsregister:	VR 4639 AG Offenbach

SUDOKU

Zu jeder Jahreszeit
bis ins hohe Alter!

Millionen Menschen trainieren mit dem japanischen Zahlenrätsel ihre grauen Zellen. Machen Sie doch auch mit! Und so geht's: Füllen Sie die Diagramme mit den Zahlen 1 bis 9 auf. Dabei darf jede Ziffer in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3-Feld nur einmal vorkommen. Bei SUDOKU müssen Sie kein Mathematiker sein – cleveres Kombinieren ist hier gefragt! **TIPP:** Benutzen Sie einen Bleistift, damit Sie Fehler mit einem Radiergummi schnell korrigieren können. Oder schreiben Sie die Zahlen probenhalber klein in die Kästchen.

VIEL SPASS BEIM LÖSEN!

AUFLÖSUNG HEFT 75

2	3	6	9	4	1	5	7	8
8	4	5	2	3	7	9	1	6
9	1	7	8	5	6	4	2	3
6	7	8	5	9	3	1	4	2
4	9	2	1	6	8	7	3	5
3	5	1	4	7	2	6	8	9
7	8	9	3	1	5	2	6	4
1	2	4	6	8	9	3	5	7
5	6	3	7	2	4	8	9	1

Gewinnen Sie ein attraktives *Präsent* der STADT SELIGENSTADT

Lösen Sie nebenstehendes Sudoku und gewinnen Sie ein attraktives Präsent der Stadt Seligenstadt.

Schneiden Sie die untere Hälfte dieser Seite aus und ab die Post an die STADT SELIGENSTADT, zu Händen Ilka Haucke, Marktplatz 1.

Einsendeschluss ist der 31. 3. 2025.

Absender:

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Postleitzahl _____

Wohnort _____

4				5	7		1	6
7					9	8		
	1	3	4			5		
2	7			8		4		
6			3		5			9
		9		7			6	8
		5			1	2	8	
		7	6					3
9	8		5	2				1

Idee & graphische Gestaltung: rainer alt

FEIERN SIE MIT UNS!

30 JAHRE

IGSL Hospizgruppe
Seligenstadt und Umgebung
Sterbebegleitung und
Lebensbeistand

SIE SIND
EINGELADEN
UNS KENNENZU-
LERNEN !
www.hospiz-seligenstadt.de



Karikaturen-Ausstellung „Wenn der Tod dich anlacht“, Vernissage	19.01.2025
Vortrag „Professor Spaghetti“ Humor in der Sterbebegleitung	16.02.2025
Mitsingkonzert „Lieder für ´s Leben“ mit IRIA	23.03.2025
Kinofilm im Rahmen der Sonderveranstaltungen Seniorenkino	25.04.2025
Vortrag, „Übertherapie am Lebensende“, Dr. Matthias Thöns	10.05.2025
Poetry-Slam „Tod und Sterben“	17.05.2025
Gefühlsreise für „Igelkinder“ und Familie in der Natur	14.06.2025
Kindertrauergruppe „Igelkinder“ startet neu	27.06.2025
Führung/Lesung im Klostergarten, Uschi Lüft/Oskar Mürell	29.08.2025
Lesung zum Tag des Friedhofs, Trostbank	20.09.2025
Wald-Wanderung mit Impulsen, GehSpräche-Gruppe	27.09.2025
Infostand und Kinderaktion zum Welthospiztag, Markt Sel.	11.10.2025
Ausstellung und Vortrag zu Männertrauer, Dr. Kreuels	16.11.2025
Lesung für Kinder, Marita Habersack	21.11.2025
Trauerseminar Start mit neuer Gruppe	Herbst 2025
Vortrag „Vorsorge am Lebensende“, Monika Schulz	20.02./23.10.2025
Letzte Hilfe-Kurse, Hartmut und Petra Ehrich	01.02./05.07.2025
Männertrauer, EintopfStammtisch Start	08.02./30.08.2025
Trauer-Café offenes Treffen mit Trauernden	monatlich jeden 1. Samstag
GehSpräche Spaziergang mit Trauernden	monatlich jeden 3. Samstag

Interessenvertretung

Seniorenbeirat der Stadt Seligenstadt

Brunhilde Reuter, Sudetenstraße 2
63500 Seligenstadt, Tel. 06182/ 899156

Stadtverwaltung Seligenstadt

Rathaus Öffnungszeiten, Marktplatz 1:
montags bis freitags von 8.30 bis 12:00 Uhr und montags bis donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr. Termine werden nach individueller Vereinbarung gegeben.
Telefonnummer: 06182/ 870

Verwaltungsstelle Froschhausen,
ehemaliges Rathaus, Seligenstädter Straße 40:
Mittwochs von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Telefonnummer: 06182/ 878610

Verwaltungsstelle Klein-Welzheim,
Mittwochs von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Telefonnummer: 06182/ 878600

Bürgeramt Frankfurter Straße 100:
Öffnungszeiten:
Montag: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Dienstag: 8.00 Uhr bis 11.30 Uhr,
Mittwoch: 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr,
Donnerstag: 8.00 Uhr bis 11.30 Uhr,
Freitag: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
Nachmittags: Di und Do 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Samstag (nur Bereich Meldewesen) 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Telefonnummer: 06182/ 873500

Seniorenberatung der Stadt Seligenstadt
Amt für Kinder, Senioren, Sport & Kultur
Daniel Kettler, Rathaus, Tel. 875100
E-Mail: seniorenberatung@seligenstadt.de

Wohngeld (nur Antragsabgabe)
Amt für Soziale Infrastruktur
Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31
63500 Seligenstadt, Tel 06182/ 874100
E-Mail: soziale-infrastruktur@seligenstadt.de

Beratung durch den Caritas-Verband

Caritasverband Offenbach e.V.
Allgemeine Lebensberatung Außenstelle
Kolpingstraße 36-38, 63500 Seligenstadt
Tel.: 06182/ 26289 (Beratungsstelle)
Tel.: 06182/26280 (Pflegedienst)
Öffnungszeiten: montags bis dienstags 8 bis 12 Uhr
und 13 bis 16 Uhr, freitags 8 bis 13 Uhr
Die Außenstelle ist mit der Buslinie 86 zu erreichen
(Haltestelle Querstraße) www.caritas-offenbach.de/beratung-und-hilfe/kreis-offenbach/

Beratung und Begleitung durch die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Asklepios Kliniken Langen-Seligenstadt GmbH
Dudenhöfer Straße 9, 63500 Seligenstadt Tel. 83-8771
Hospiztelefon: 0178/5646979 www.hospiz-seligenstadt.de Beratung jeden Mittwoch von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Asklepios Klinik Seligenstadt (Dudenhöfer Straße), 1. Stock, im Übergang zur Geriatrie

Offenes Trauercafé der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung, Im Haus Wallstraße, Raum im Erdgeschoss Wallstraße 38, 63500 Seligenstadt, An jedem ersten Samstag im Monat Jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr, Jeder und jede ist willkommen Hospiztelefon: 0178/ 56 46 979 www.hospiz-seligenstadt.de

GehSpräche der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung, An jedem dritten Samstag im Monat lädt die Hospizgruppe zu „Gehsprächen“ ein. Treffpunkt ist in der Regel um 14 Uhr am Tannenhof in Klein-Krotzenburg (s. Presseankündigungen). Der Spaziergang dauert ca. eine Stunde und findet bei Wind und Wetter statt. Danach besteht das Angebot zu einer Einkehr. Offenes Angebot, Anmeldung nicht erforderlich.

Sozialpsychiatrische Beratung des Gesundheitsamtes

Kreis Offenbach Sozialpsychiatrischer Dienst
Gottlieb-Daimler Straße 10, 63128 Dietzenbach
Tel. 06074/8180-63792

Schuldnerberatung

Schuldnerberatungsstelle Dreieich
Frankfurter Straße 70-72 Tel. 06103/8336815
Beratungszentrum Puisseauxplatz 1
63110 Nieder-Roden, Tel. 06106/660090

Beratung behinderter Menschen

Kreis Offenbach Fachdienst Gesundheit
Werner-Hilpert-Straße 1, 63128 Dietzenbach
Tel. 06074/8180-1205

Sozialverband VdK

VdK Ortsverband Seligenstadt
E-Mail: ov-seligenstadt@vdk.de
Johann Wombacher Tel.: 28761
VdK Ortsverband Froschhausen
Robert Hafner, Tel.: 06182/8215155
E-Mail: ov-froschhausen@vdk.de
VdK Ortsverband Klein-Welzheim
Jürgen Euler Tel.: 24766
Beratung und Infonachmittage: Am 1. & 3. Donnerstag im Monat von 15:30-18:00 Uhr in der Wallstr. 38 - 40, 63500 Seligenstadt Terminvereinbarung für Beratung: VdK Kreisverband Heusenstamm, Tel 06104/101148

Begleitdienste, Einkaufshilfen, kleinere Reparaturen etc.

HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

Aschaffenburg Straße 1, 63500 Seligenstadt
Tel. 200502, Internet: www.hilfe-fuereinander.de
E-Mail: seligenstadt@hilfe-fuereinander.de
Öffnungszeiten des Büros: montags bis freitags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Caritasverband Offenbach e.V.

Außenstelle Seligenstadt Kolpingstraße 36-38,
63500 Seligenstadt Tel. 26289

Behindertenfahrdienste

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V

Borsigstraße 56, 63110 Rodgau, Tel. 06106/87100

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Kreisverband Offenbach Land e.V.
 Wiesenstraße 9, 63128 Dietzenbach
 Dietzenbach Tel. 06074/33300
 Dreieich Tel. 06103/68007
 Langen/Egelsbach Tel. 06103/24061
 Mühlheim Tel. 06108/77204
 Obertshausen Tel. 06104/49484

Ambulante Dienste der Behindertenhilfe in Stadt und Kreis Offenbach e.V.

Ludwigstraße 136, 63067 Offenbach
 Tel. 069/80906921

Informationen zu Angeboten und Hilfen für ältere Menschen

HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

Aschaffener Straße 1, 63500 Seligenstadt
 Tel. & Fax 200502 Internet: www.hilfe-fuereinander.de
 E-Mail: seligenstadt@hilfe-fuereinander.de
 Öffnungszeiten des Büros: Mo.-Fr. 10.00-12.00 Uhr

RMV-Mobilitäts-Beratung

Verkehrs-Infos und Tipps Hotline: 01805 7684636
 (0,12 € Min.) Internet: www.rmv.de

Beratung behinderter Menschen

Sozialverband Deutschland, Kreisverband Offenbach-Land, Günther Röthing, Tel. 20288
 Sprechzeiten nach Vereinbarung

Selbsthilfegruppen

Rheuma-Liga Hessen e. V.

Selbsthilfegruppe Seligenstadt, Karin Stadtmüller
 Im Grauborn 23, 63500 Seligenstadt
 Treffen in den Monaten 02/04/06/08/10 und 12 jeden 3. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum Seligenstadt, Jahnstraße 24.
 Ansprechpartnerinnen:
 Karin Stadtmüller (Tel.: 06182/ 828693)
 Helga Marian (06182/ 8415858)

Lebenshilfe für geistig Behinderte e.V

Landstraße 1, 63454 Hanau, 06181/ 253754
 E-Mail: lebenshilfe-hanau.de

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Stadt und Kreis Offenbach

Brunnenstraße 3, 63179 Obertshausen
 Tel: 06104/ 7805909 Fax: 06104/7805916
 E-Mail: info@lebenshilfe-offenbach.de
 Website: www.lebenshilfe-offenbach.de

Diabetiker Selbsthilfe Seligenstadt

Reichenberger Str. 6, 63500 Seligenstadt
 Tel: 06182/23741, Ansprechpartner: Helmut Artelt

„Prinzip Hoffnung“ Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen

Treffen: montags von 17:00-18:30 Uhr, Nachbarschaftshaus/ Am Hasenpfad 31, 63500 Seligenstadt
 Ansprechpartner: Kreis Offenbach, Sozialpsychischer Dienst, (Tel.: 06074/ 8180-63792)

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Rodgau-Seligenstadt

Leiter: Hans-Jürgen Grebe, Hunsrückstraße 16c
 63110 Rodgau-Jügesheim, Tel: 06106/15689
 Fax: 06106/ 266142, E-Mail: rodgau@parkinson-mail.de
 Homepage: www.parkinson-rodgau.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Seligenstadt

Jutta Lotz, Tempelhoferstraße 24 63179 Obertshausen
 06104/71838 E-Mail: jh_lotz54@t-online.de

SGH Schlafapnoe/Atemstörungen - Ostkreis Offenbach

SHG Schlafapnoe/Atemstörungen – Ostkreis Offenbach, Ansprechpartner für den Ostkreis Offenbach
 Herwig Guschlbauer, Chemnitzer Straße 15
 63533 Mainhausen/Zell. Tel.: 06182/23171 und
 Horst Schlett, Stockstädter Straße 13
 63533 Mainhausen/Zell. Tel.: 06182/ 3648
 E-Mail: m.h.schlett@gmail.com

Sollten INFO-Veranstaltungen in 2024 stattfinden, werden die Termine und Veranstaltungsorte zeitnah über die regionale Presse veröffentlicht.

Sie können auch über die o.a. Rufnummern bzw. über E-Mail abgefragt werden

Guttemplergemeinschaft „Die Fähre“ Seligenstadt Anlaufstelle für hilfesuchende Alkoholabhängige und ihre Angehörigen

Mittwochs: 19:30 Uhr im ev. Gemeindezentrum, Jahnstraße 24 Donnerstags: 19 Uhr – 19:30 oder nach Vereinbarung, Asklepios-Klinik Seligenstadt, Raum ZVB1 (1. Stock) Kontakt: Rüdiger Seidel 06106/ 21419
 E-Mail: DieFaehre@GuttemplerHessen.de

Weitere Hilfsangebote:

HalteStelle Seligenstädter Tafel

Gemeindezentrum St. Marien

Steinweg 25, 63500 Seligenstadt, jeden Mittwoch von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr. Die HalteStelle ist eine Initiative der Kirchengemeinden im Dekanat Seligenstadt

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.

Marion Sehr, Dipl. Psychologin und Erste Vorsitzende
 Stehweg 2, 63500 Seligenstadt, Tel.: 0176/87889952
info@seligenstadt-depression.de
www.seligenstadt-depression.de

Selbsthilfegruppe Tinnitus Liga

Wessemer Str. 10, 63500 Seligenstadt, 06182/23022

Seniorenwohnungen

Anmeldung und Auskunft:
 Amt für Soziale Infrastruktur
 Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31
 63500 Seligenstadt, 06182/ 87-4100
 E-Mail: soziale-infrastruktur@seligenstadt.de

Senioren-Wohngemeinschaften Seniorenhaus Bethanien

Langstädter Straße 19, 64850 Schafheim
 Tel.: 06073/7286715

Seniorenpflegeheime/Kurzzeitpflege

CURA Pflegeheim Seligenstadt GmbH
 Henri-Dunant-Straße 13, 63500 Seligenstadt Tel. 9320
Soziale Dienste RBK, Haus Senio
 Robert-Bosch-Straße 8-12, 63500 Seligenstadt
 Tel. 829200

Kursana Domizil Seligenstadt
 Griesgrund 1, 63500 Seligenstadt, Tel. 78220-0
Seniorenpflegeheim Mainhausen
 Betriebsgesellschaft mbH
 Ginkgoring 23, 63533 Mainhausen
 06182/ 7880, www.aurelius-hof.de

Seniorenheime/Kurzzeitpflege/Tagespflege in der näheren Umgebung

Agaplesion Simeonstift Wohnen und Pflegen
 Triebweg 38, 63512 Hainburg
 06182/ 701-1, Fax 701-207
 www.simeonstift.de

Seniorentagespflegestätte des Caritasverbandes Aschaffenburg
 Am Oberborn 1, 63791 Karlstein/Main
 Tel. 06188/77516

Senioren- und Fachpflegezentrum GmbH Gretel-Egner-Haus
 Feldstraße 39, 63110 Rodgau-Dudenhofen
 Tel. 06106/821-0

Alten- und Pflegeheim „Haus Morija“
 Zwickauer Str. 2, 63322 Rödermark/Ober-Roden
 Tel. 06074/95055

Tagespflege am Park
 Am Obertor 40 64832 Babenhausen
 www.bethesda-net.de
 Tel. 06073/72 86 234
 E-Mail: ampark@csw.h.de

Betreutes Wohnen und Tagespflege Haus Gabriel
 Erwin-Grimm-Ring 5, 63533 Mainflingen,
 Tel.:Tel.: 069/840 05 400
 wohnen@cv-offenbach.de

Pflegedienste

Caritasverband Offenbach e.V.
 Außenstelle Seligenstadt Sozialstation:
 Kolpingstraße 36-38 63500 Seligenstadt, Tel. 26280

Häuslicher Pflegedienst PflegeKräftig GmbH
 Am Reitpfad 23
 63500 Seligenstadt
 Tel: 06182/9554655
 Fax: 06182/6109966
 E-Mail: info@pflegekraeftig.de
 Homepage: www.pflegekraeftig.de

Ambulanter Pflegedienst Beike
 Daimlerstraße 14, 63512 Hainburg
 Tel.: 06182/ 9482660 Fax: 06182/ 9482661
 www.pflegedienst-beike.de

Privater Pflegedienst Gelbke
 Theodor-Heuss-Str. 25, 63533 Mainhausen Tel. 9203-0

Home Instead Seniorenbetreuung
 Frankfurt Süden, Büro Rodgau
 Ludwigstraße 24-26, Eingang B,
 63110 Rodgau-Jügesheim Tel.: 06102/ 81597-20
 Fax: 06102/ 81597-19, Mobil: 0151/ 22311344
 E-Mail: ralph.raque@homeinstead.de
 Homepage: www.homeinstead.de

Ambulante Dienste Seligenstadt
 Kolpingstraße 36, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182/26 289

Caritas-Sozialstation Seligenstadt
 Kolpingstraße 36, 63500 Seligenstadt, Tel. 06182/26 280

Essen auf Rädern

Malteser Menüservice Tel: 06104/4067918

Hausnotruf

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 Borsigstraße 56, 63110 Rodgau, Tel. 06106/87100

Deutsches Rotes Kreuz
 Kreisverband Offenbach e.V., Soziale Dienste
 Hausnotruf, Herrnstraße 57
 63065 Offenbach, Tel. 069/75 66 20-30/31

Arbeiter-Samariter-Bund
 Rhönstraße 12, 63071 Offenbach Tel. 0800/1921200

Malteser Hilfsdienst e.V.
 Bieberer Straße 131, 63179 Obertshausen
 Tel: 06104/406790

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Betreuungsgruppe „Seniorengarten“,
 dienstags: 4 Stunden am Vormittag in Mainhausen
 Ansprechpartner:
 Frank Kollmus, Caritas Seligenstadt, Tel. 26289
 Cordula Becker, Pflegedienst Gelbke, Tel. 92030

Alltagsbegleitung für Senioren zu Hause/Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Vivacus Seniorenbetreuung
 Elisabeth-Selbert-Straße 31, 63500 Seligenstadt,
 Tel.: 06182/ 9 60 90 07, Fax: 06182/ 9 60 90 08
 E-Mail: seligenstadt@vivacus.de
 Ansprechpartner: Gunnar Schütz

Engagement/Unternehmungen

Seniorenbeirat der Stadt Seligenstadt

Brunhilde Reuter Sudetenstraße 2
 63500 Seligenstadt Tel. 06182/899156

Hilfe füreinander

Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.

Aschaffenburg Straße 1, Tel. und Fax 200502
 Internet: www.hilfe-fuereinander.de
 E-Mail: seligenstadt@hilfe-fuereinander.de
 Stammtisch: Jeden Monat am ersten Donnerstag
 um 18.00 Uhr in "Zum Wiesegiggel", Klein-Welzheim,
 Hauptstr. 20

Seniorenkreise

Altclub Seligenstadt

Ort: Senioren- und Behindertenwohnanlage,
Wallstraße 38-40
Zeit: jeden Montag, 14.00 Uhr
Auskunft: Grete Rummel, Tel. 21540
Rupert Steegmueller, Tel. 20395
Erika Merkert, Tel. 828882
Mechthild Rolf, Tel. 0157/79253393

Senioren-Fahrgemeinschaft Froschhausen

Die Veranstaltungen und Ausflüge der Senioren-Fahrgemeinschaft finden donnerstags statt.
Angebote s. Veranstaltungskalender.

Angebote der Kirchengemeinden

Ev. Frauenkreis Froschhausen

Ort: Ev. Gemeindehaus, Hermann-Ehlers-Straße
Zeit: jeden Dienstag, 14.30 Uhr
Auskunft: Ruth Gassel, Tel. 67377

„Senioren der Pfarrei St.Marien

Regelmäßig alle zwei Monate finden attraktive Ausflüge statt, die in der Presse bekannt gegeben werden.
Auskunft bei Irmgard Glaab, Tel. 06182/ 24168

Pfarrei St. Marcellinus und Petrus/ kfd Gymnastik

Ort: Konrad-Adenauer-Schule(Turnhalle)
Zeit: dienstags von 20 bis 21 Uhr
Auskunft: Claudia Kraus, Tel: 06182/28580

Kfd- Seniorengymnastik

Ort: St. Josefshaus, Jakobstraße
Zeit: dienstags von 9:45 bis 10:45 Uhr
Auskunft: Sabine Sengpiel, Tel. 06182/9485764

Seniorenachmittag der Pfarrei St. Marcellinus und Petrus

ab 2023 einmal im Monat, mittwochs, genau Termine und das Programm sind dem Pfarrbrief und der Homepage www.pfarrei-seligenstadt-bistummainz.de zu entnehmen

Seniorenkreis St. Cyriakus

Ort: Pfarrheim Klein-Welzheim
Zeit: jeder zweite Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr
Auskunft: Friedel Mahr, Tel. 22969

Seniorenwanderung der Pfarrgemeinde St. Cyriakus

Tageswanderung für fitte Seniorinnen und Senioren,
Wann: jeden Freitag
Auskunft: Heinz Seipel, Tel.:27464

Evangelischer Frauenkreis Seligenstadt

Ort: Ev. Gemeindezentrum Jahnstraße 24
Zeit: jeden Mittwoch, 14:30 Uhr
Auskunft: Bärbel Belz, Tel.: 2741

Sport für Senioren

Turngesellschaft 1895 e.V. (TGS)

Grabenstraße 48, 63500 Seligenstadt

Wochenprogramm

Montag:

09.00 - 10.00 Uhr Gymnastik für Damen und Herren
in der Turnhalle der TGS
Info: Sabine Sengpiel, Tel. 06182/9485764,
0162/3097959, sabine.sengpiel@gmx.de

Montag:

18.00 - 20.00 Uhr Boule/Boccia auf dem
TGS-Gelände, TGS -Boccia - Feld
Ab 27. März Saisonstart
Info: ÜL - Renate Kreutzer
renate.kreutzer@tgs-seligenstadt.de
06182 - 27146, 01728764110
GS - Ferdinand Winkler: 06182 - 22971

Dienstag:

17:00 -19:00 Uhr Spielend den Kopf fit halten
TGS - Gaststätte Kolleg
Info: GS - Ute Sonntag
06182 24207, 015208445352
ute-erika-sonntag@t-online.de

Mittwoch:

10:15 - 11:15 Uhr Knie-Hüfte-Faszientraining,
Turnhalle der TGS, Info: Renate Kreuzer,
Tel. 06182/27146, 0172/8764110,
renate.kreutzer@tgs-seligenstadt.de
14.30Uhr Fahrradfahren mit Einkehrschwung
Treffpunkt TGS-Halle, Grabenstraße 48,
Info: Gertraude Höhner, Tel. 06182/9483806,
0173/8248594, gertraude.fritz@googlemail.com

Donnerstag:

14.30 - 15.00 Uhr Tanzen im Sitzen,
Übungsraum der TGS
Tel. 06182/22971, 0151/ 20271533,
brunhilde.winkler@tgs-seligenstadt.de
ÜL- Ute Sonntag
15.30 - 17.00 Uhr Seniorentanz – Flotte Sohle
Musikraum der TGS (14-tägig),
Info: Brunhilde Winkler,
Tel. 06182/22971, 015/20271533,
brunhilde.winkler@tgs-seligenstadt.de

Freitag:

9.30 - 10.30 Matte und 10.45 bis 11.45 Uhr Stuhl
Gymnastik „Aktiv gegen Osteoporose“
Übungsraum der TGS, Info: Sabine Sengpiel,
Tel. 06182/9485764, 0162/3097959,
sabine.sengpiel@gmx.de

Neu im Programm: Gesundheitskurse im Hans-Memling-Haus-Gymnastikhalle immer montags zwischen 18 und 20 Uhr verschiedene wechselnde Angebote:

Juli - August:

KAHA® und Mensch in Balance

September: AROHA®

Oktober: Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

November bis Januar 25: QIGONG

Senioren-Gymnastik „55plus“ der Sportvereinigung 1912 e.V. für Männer

Ort: Turnhalle am Waldsportplatz an der Zellhäuser Straße (Clubhaussaal)

Zeit: montags um 19:30 Uhr

Auskunft: Michael Olejak, Seligenstädter Straße 35 Mainhausen, Tel. 0171/5434370

Damen Fit & Aktiv bei der Sportvereinigung 1912 e.V.

Ort: Turnhalle am Waldsportplatz an der Zellhäuser Straße

Zeit: jeden Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Auskunft: Rosi Müller, Tel.: 932711

Kolping Ausgleichssport

Gymnastikstunde mit Trainer Klaus Pannek

Ort: Turnhalle der Emma Schule (während der Sommerferien auf dem Kolpinggelände)

Zeit: mittwochs 17:00 Uhr

Nordic-Walking

Treffpunkt: am Clubhaus der Sportvereinigung 1912 Zellhäuser Straße

Zeit: dienstags um 9:00 Uhr,

Auskunft: Horst Happel Tel.: 06182/ 27243
Horst Friedrich Tel.: 06182/ 21397

Sportfreunde Seligenstadt e.V.

Postfach 1337, 63489 Seligenstadt

Deutsches Sportabzeichen: Training und Abnahme

Ort: Stadion Zellhäuser Straße/städt. Schwimmbad

Zeit: Von Ende der hess. Sommerferien bis Ende September, jeden Montag, 18.00 – 20.00 Uhr

Auskunft: Klaus Pannek, Tel. 25801

Bewegung im Freien und Funktionsgymnastik für alle

Ort: Stadion Zellhäuser Straße

Zeit: Mai-Oktober, jeden Montag, 19.00-20.30 Uhr

Auskunft: Klaus Pannek, Tel. 25801

Kräftigungs- und Funktionsgymnastik für alle

Ort: Großsporthalle Zellhausen hinter dem Bürgerhaus Zellhausen

Zeit: November -April, jeden Montag, 19.00 -20.00 Uhr

Auskunft: Klaus Pannek, Tel. 25801

Fußball für Herren / Ausgleichssport

Ort: Städt. Kunstrasenplatz (hinter VITA NOVA)

Zeit: jeden Montag, 20.00 – 22.00 Uhr

Auskunft: Kai Richter Tel. 0160/9913898

Gehfußball

Ort: Sportsplatz Sportfreunde Seligenstadt

Zeit: jeden Freitag um 10 Uhr

Auskunft: Gerhard Hilgers Tel. 06182/26279

Damengymnastik

Allgemeines Muskeltraining

Ort: Sporthalle Merianschule

Zeit: jeden Dienstag von 20 bis 21 Uhr

Auskunft: Margit Altmann, Tel. 06182/3615

Wassergymnastik

Ort: monte-mare-Bad Obertshausen

Zeit: jeden Montag 9:45 Uhr

Auskunft: Klaus Pannek Tel. 25801

Koronargruppe Seligenstadt e.V.

Herzsport

Ort: Turnhalle der Einhardschule (Einhardstraße)

Zeit: jeden Donnerstag von 17:30 bis 19:30 Uhr

Auskunft: Reinhard Link, Tel.: 26144
Gisela Mundinger, Tel.: 60125

Werbung

**4 Wochen
kostenlos testen!
Der Johanniter-
Hausnotruf.**



Ich bleibe ich,
in den eigenen vier Wänden!
Und die Johanniter sorgen im Fall
der Fälle für professionelle Hilfe.
Eine Sorge weniger - für mich und meine Familie.

Servicenummer: ☎ 0800 72 37 377 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/offenbach



JOHANNITER
Regionalverband
Offenbach

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons! Stichwort: Seniorenmagazin „Für uns“.



Jetzt
registrieren,
anrufen und
mitfahren!

MIT DEM HOPPER SCHNELL UND EINFACH ZUM WUNSCHZIEL!

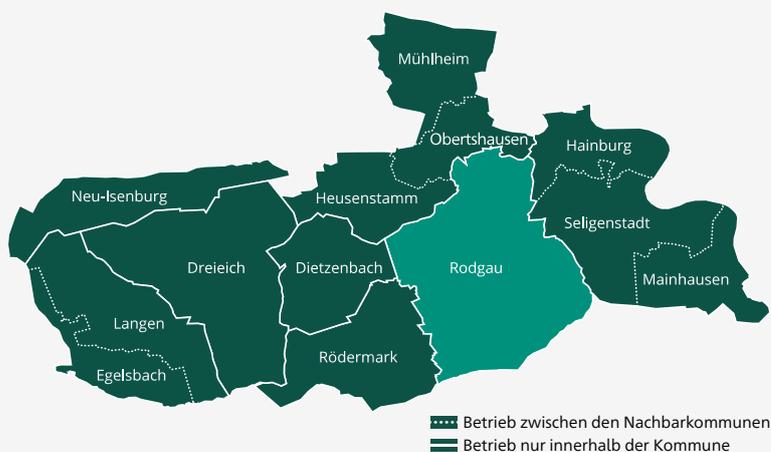
Buchen Sie den Hopper bequem per Telefon.
Unsere Service-Hotline ist täglich von 07.00 bis 20.00 Uhr erreichbar.

 **06074-69669066**

Vor der ersten telefonischen Buchung ist eine Registrierung unter Vorlage eines gültigen Ausweisdokuments an einer unserer Registrierungsstellen oder per Online-Registrierungsformular auf der Hopper-Website erforderlich.

Mehr dazu im Internet unter: www.kvgOF-hopper.de/faq

DIE HOPPER BEDIENGEBIETE UND BETRIEBSZEITEN



Die Hopper Betriebszeiten (allgemein):

Montag bis Donnerstag von 5.00–2.00 Uhr

Freitag von 5.00 Uhr bis Sonntag 5.00 Uhr (durchgängig)

Sonntag und an Feiertagen von 5.00–2.00 Uhr

Hopper Betriebszeiten (Rodgau):

Montag bis Donnerstag von 20.00–2.00 Uhr

Freitag von 20.00 Uhr bis Sonntag 5.00 Uhr (durchgängig)

Sonntag und an Feiertagen von 5.00–2.00 Uhr

MODERNE MEDIZIN MIT AN- SPRUCH



AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT/MAIN

Seit über 100 Jahren gehört die Klinik zur traditionsreichen Geschichte Seligenstadts. Die Klinik verfügt über mehr als 265 Betten und 40 tagesklinische Plätze.

Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
 - Adipositaschirurgie
 - Gefäßchirurgie
- Klinik für Innere Medizin
 - Gastroenterologie
 - Kardiologie
 - Pneumologie
 - Intensivmedizin und Notfallmedizin und Sektion Neurologie
- Orthopädie und Unfallchirurgie, Endoprothetik und Wirbelsäulenchirurgie
- Neurochirurgie
- Geriatrie, Alterstraumatologie und geriatrische Tagesklinik
- Psychosomatische Tagesklinik
- Präventions- und Check-Up-Angebote

