

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN!

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

# FÜR UNS

Füreinander in **unserer** Stadt



Ausgabe Nr. 78 / August - September - Oktober 2025  
UNTER DER HERAUSGEBERSCHAFT DER EINHARDTSTADT SELIGENSTADT



# DER HOPPER GUTHABENSHOP IST DA!



Guthaben  
kaufen,  
einlösen und  
mitfahren!



## GUTHABEN KAUFEN, EINLÖSEN UND MITFAHREN

Wir machen dir den Einstieg in den On-Demand-Verkehr jetzt besonders einfach. Bezahle Hopper Fahrten sicher und bequem mit Prepaid-Guthaben. So geht's: Besuche unseren Guthabenshop, wähle den gewünschten Guthabebetrag und schließe den Kauf in wenigen Schritten ab. Du kannst das Guthaben direkt für dich kaufen oder als Geschenkoption per E-Mail an eine andere Person versenden lassen.

## Inhaltsverzeichnis

Seite

<b>Grußwort</b> .....	4
Bürgermeister Dr. Daniell Bastian	
<b>Aktuelles/ Vorschau</b> .....	5-10
Erinnerungen an Margot Friedländer in Seligenstadt	
Neuer zusätzlicher Versichertenberater in Seligenstadt	
Neuer Sicherheitsberatender für die Generation 60plus	
Bürgerkoffer	
Neues Reisebuch mit Seligenstadt	
Die Seniorenberatung zu Besuch bei dem Bridge Club	
<b>Impressum</b> .....	11
<b>Rückblicke</b> .....	12
Kriminalstatistik 2024	
<b>Apotheken-Notdienste</b> .....	14-15
August bis Oktober 2025	
<b>Mitteilungen der HILFE FÜREINANDER Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.</b> .....	16-23
<b>Unterhaltung</b> .....	24-25
Sudoku	
<b>Informations-Seiten</b> .....	26-30
Interessenvertretung, Beratung, Information	
Wohnen, Pflegedienste, Essen auf Rädern, Hausnotruf	
Aktiv sein, aktiv beiben	

*Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 30.09.2025. 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](mailto:zentraledienste@seligenstadt.de)*

*Sehr geehrte Damen und Herren,*



ich begrüße Sie sehr herzlich und freue mich, dass Sie zu unserer Leserschaft der FÜR UNS gehören.

Wie Sie am Titelbild schon erkennen konnten, gedenken wir in dieser Ausgabe Margot Friedländer, die im Mai im Alter von 103 gestorben ist. Die Holocaust-Überlebende war unermüdlich bis zum Schluss als Zeitzeugin im Sinne der Erinnerungskultur aktiv und warb für Menschlichkeit, Freiheit und Demokratie. Wir hatten im Jahr 2009 die große Ehre, sie in der Einhardstadt begrüßen zu dürfen. Wie es dazu kam, können Sie im Innenteil nachlesen.

Ebenfalls auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen unseren neu angeschafften Bürgerkoffer vor. Er ist ein Service der Stadtverwaltung für Menschen, die einen neuen Ausweis benötigen aber körperlich so eingeschränkt sind, dass sie nicht persönlich im Bürgeramt erscheinen können. In solchen Fällen werden zukünftig unsere Fachleute mit dem entsprechend ausgestatteten Koffer nach Hause kommen.

Auch stellen wir Ihnen in dem Heft unseren neuen Versichertenberater Winfried Ruppel vor. Er ergänzt das bewährte Angebot von Rolf Jäger. Beide bieten ihre Termine rund um die Rente im barrierefreien Nachbarschaftshaus an.

Jedes Jahr stellen wir zusammen mit der Polizeistation Seligenstadt die Kriminalstatistik des Vorjahres für den Ostkreis vor. Sie sind immer sehr motivierend, die Kriminalitätsrate bei uns ist erfreulich niedrig. Dennoch passiert es immer wieder, dass gerade ältere Menschen auf Trickbetrüger hereinfliegen. Im Mai erst hat eine Dame aus dem Stadtkern arglos einem Fremden die Tür geöffnet, der angeblich die Rauchmelder überprüfen wollte. Er ging ohne zu prüfen, aber mit dem Schmuck der Hauseigentümerin. Ich bitte Sie, lassen Sie niemanden ins Haus, den Sie nicht kennen bzw. mit dem Sie keinen Termin ausgemacht haben. Lassen Sie sich nicht überrumpeln, fragen Sie nach oder holen Sie jemanden dazu, aus der Verwandtschaft oder aus der Nachbarschaft. Im Zweifel können Sie auch jederzeit die Polizei anrufen. Unser neuer Sicherheitsbeauftragter Peter Ebert, den wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, berät Sie auch gerne. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer FÜR UNS!

Herzlich,  
Ihr

Dr. Daniell Bastian, Bürgermeister der Einhardstadt Seligenstadt

*Die Ausgaben der FÜR UNS können auch auf unserer städtischen Homepage ([www.seligenstadt.de](http://www.seligenstadt.de)) und auf dem SeligenStadtPortal ([www.unser-seligenstadt.de](http://www.unser-seligenstadt.de)) auch online lesen.*

## Erinnerung an Margot Friedländer und an ihren Besuch in der Einhardstadt Seligenstadt.



*Vergessen verlagert das Exil. Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung. Heute schließt sich der Kreis. Mein Vater Arthur Bendheim erblickte 1892 in Langen das Licht der Welt, unweit von hier. Er starb in den Gaskammern von Auschwitz. Ich habe heute als seine Tochter die Ehre, in Seligenstadt den Einhard-Pries zu empfangen. Voller Erinnerung in Dankbarkeit.*

**Margot Friedländer geb. Bendheim, Seligenstadt am 14. März 2009**

Eintrag von Margot Friedländer



Margot Friedländer ist im Mai im Alter von 103 Jahren gestorben. Sie war als Holocaust-Überlebende eine Zeitzeugin und im Sinne der Erinnerungskultur bis zum Schluss unermüdlich unterwegs. Sie hat sich der kraftraubenden Aufgabe gestellt, zu sprechen, in dem festen Glauben, dass sich mit Schweigen nichts verteidigen lässt. Ihre Seele war geplagt von nicht verblasen wollender Erinnerungen, aber ihr Herz groß genug, um trotz allem Schmerz Verbitterung nicht zuzulassen. Genau so wenig wie eine pauschale Verurteilung.

Das, obwohl Mutter, Vater und Bruder ermordet wurden und sie ins Konzentrationslager Theresienstadt verschleppt worden war. Mit fast 90 Jahren kehrte sie aus den USA zurück in ihre deutsche Heimat Berlin. Ein Umzug als starkes Zeichen von Versöhnung und von zurückgewonnenem Vertrauen. Einen solchen Schritt zu wagen, im hohen Lebensalter stehend, zeugt von ihrem unerschütterlich friedliebenden Wesen, ihrer Menschlichkeit und

ihrem starken Charakter. Zu Recht waren an Ihrer Trauerfeier auch zahlreiche hochrangige Persönlichkeiten Deutschlands, um sich vor ihr zu verneigen.

Die Jüdin Margot Friedländer sprach als Zeitzeugin auf Veranstaltungen und in Schulen, immer im Auftrag von Menschlichkeit und Freiheit. Auch die Schülerschaft der Einhardsschule hatte im Jahr 2009 die Gelegenheit, ihr zuzuhören und ihr Fragen zu stellen. Zu Gast in Seligenstadt war Friedländer, da sie von der Einhard-Stiftung zu Seligenstadt den Einhardpreis für ihre Autobiografie „Versuche, dein Leben zu machen“, erhalten hatte. Damals war sie noch aus ihrer Wahlheimat New York angereist. Den Besuch und den warmherzigen Empfang in Seligenstadt beschrieb sie später als einen Baustein hin zur Entscheidung nach Deutschland zurückzukehren. Im Vorfeld der Preisverleihung hatte sie sich in das Goldene Buch der Stadt eingetragen und folgendes handschriftlich darin notiert:

Bei der anschließenden Verleihung des Einhard-Preises durch die Einhard-Stiftung im Bürgerhaus Riesen sagte sie in ihrer Ansprache: „Ich kann nicht die dritte Generation für die Fehler und die Verbrechen der Großeltern schuldig sprechen. Sie haben es nicht getan. Sie sind aber die, die dafür sorgen müssen, dass so etwas nie wieder geschieht“.

## Zweiter Versichertenberater im Seligenstädter Nachbarschaftshaus tätig/ Beratungsangebot im Nachbarschaftshaus weiter ausgebaut

Mit dem Jahr 2017 hatte die Deutsche Rentenversicherung Hessen die monatlichen Rentenberatungstermine in Seligenstadt eingestellt und zentral nach Rodgau verlegt. Um den Vor-Ort-Service für Seligenstädterinnen und Seligenstädter weiter zu gewährleisten hatte Bürgermeister Dr. Daniell Bastian seinerzeit den ehrenamtlichen Versichertenberater Rolf Jäger aus Rodgau für Seligenstadt gewonnen. Der Fachmann der Deutschen Rentenversicherung (BUND) steht inzwischen seit sieben Jahren mit kostenfreien Sprechstunden im Nachbarschaftshaus für Themen rund um die Rente zur Verfügung.

Der Bedarf ist groß, die Termine gut gebucht. Nun bekommt Rolf Jäger Verstärkung durch Winfried Ruppel, der nun zusätzlich freitags von 9:30 bis 12 Uhr im Bistro des Nachbarschaftshauses beratend tätig ist. Die Fachleute beantworten Fragen zur Rentenversicherung und geben Hilfeleistung bei Kontenklärung und Rentenanträgen.

Der Seligenstädter Winfried Ruppel ist seit Anfang 2019 als ehrenamtlicher Versichertenältester der DRV-Hessen für den Kreis Offenbach gewählt und wurde bei den letzten Sozialwahlen 2023 wiedergewählt. Seit 2019 nimmt er an der jährlichen Schulung durch die DRV-Hessen und der Arbeitsgemeinschaft christlicher Arbeitnehmer teil. Vier Jahre lang war Ruppel zudem ehrenamtlicher Schöffe am Jugendgericht in Offenbach. „Seit 1. Januar 2025 bin ich selbst Rentner und möchte daher mein Ehrenamt ausbauen. Da ich neben meiner heimischen Küche auch gerne eine barrierefrei Beratungsmöglichkeit anbieten würde, habe ich Kontakt zur Stadtverwaltung Seligenstadt aufgenommen. Dort bin ich sofort und ganz unbürokratisch auf offene Ohren gestoßen. Ich freue mich, zusammen mit Kollege Rolf Jäger zukünftig auch im Nachbarschaftshaus für die angehenden Rentnerinnen und Rentner in meiner Beratungsfunktion zur Verfügung stehen zu können“, fasst Winfried Ruppel zusammen.

„Wir haben das Angebot von Winfried Ruppel dankend angenommen. Die Kapazitäten von Rolf Jäger sind immer gut ausgeschöpft und daher freuen wir uns über die Verstärkung. Es ist uns sehr wichtig, niederschwellige Beratungsstellen vor Ort anzubieten, was vom Leiter des Nachbarschaftshauses, Gerrit Kratz, stetig ausgebaut wird. Zum erweiterten Rentenservice kamen jüngst zum Beispiel zusätzliche Beratungsangebote für Menschen mit Handicap und im Bereich der Depressionshilfe hinzu“, so Erster Stadtrat Oliver Steidl.

*Winfried Ruppel, Amtsleiter Gerrit Kratz, Erster Stadtrat Oliver Steidl*

### **Rolf Jäger:**

Telefonnummer ab 10 Uhr:  
06106/733323 oder per  
E-Mail: r.jaeger54@gmx.de

Wann: jeden ersten und jeden  
dritten Montag im Monat  
von 16 bis 18 Uhr

Wo: im Erdgeschoß des barriere-  
freien Nachbarschaftshauses  
(Am Hasenpfad 31)

### **Winfried Ruppel:**

Telefon: 06182/8419886  
E-mail: winfried.ruppel@gmx.de

Wann: jeden Freitag  
von 9:30 bis 12:00 Uhr

Wo: im Erdgeschoß (Bistro) des  
barrierefreien Nachbar-  
schaftshauses  
(Am Hasenpfad 31)



## Peter Ebert aus Seligenstadt vom Polizeipräsidium Südosthessen zum Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren ernannt

Die Einhardstadt Seligenstadt hatte mittels einer Pressemeldung, über ihre Homepage und über ihre städtische Zeitschrift der Generation 60 plus, FÜR UNS, dafür geworben, sich als Sicherheitsberatende ausbilden zu lassen. Die zu schützende Zielgruppe wurde auf über 60 festgelegt. Mit Peter Ebert ist nun einer gefunden, der sich in einer zweitägigen Schulung beim Polizeipräsidium Südosthessen in die Machenschaften der Betrüger einweisen hat lassen und ab sofort ehrenamtlich die polizeiliche Präventionsarbeit unterstützt.

Der 65-jährige Neu-Seligenstädter hatte den Aufruf in der städtischen Zeitschrift FÜR UNS gelesen und sich mit dem Seniorenberater Daniel Kettler in Verbindung gesetzt. Im April folgte die Ausbildung. Nun nimmt er seine Tätigkeit der Präventionsarbeit speziell für Lebensältere auf, tatkräftig unterstützt von der Schutzfrau vor Ort, Polizeioberkommissarin Lisa Spitz.

„Ich bedanke mich sehr bei Peter Ebert, dass er sich für diese wichtige Aufgabe zur Verfügung stellt. Jüngst ist es ja wieder passiert, dass bei uns im Stadtkern eine ältere Dame arglos die Tür einem Fremden geöffnet hatte, der angeblich einen Rauchmelder überprüfen wollte. Er ging ohne zu



Bürgermeister und Seniorenberater mit Peter Ebert

prüfen, aber mit dem Schmuck der Hauseigentümerin. Immer wieder kommt so etwas Schändliches vor und ich freue mich, dass wir nun mit dem Sicherheitsberater Ebert eine weitere Möglichkeit geschaffen haben, um unserer Mitmenschen zu sensibilisieren und Betrügenden keine Chance zu geben“, so Bürgermeister Dr. Daniell Bastian.

Die ehrenamtlichen Helfenden der Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren sind ansprechbar 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 am Telefon, z. B. falsche Polizeibeamte und Enkeltrick, aber auch in der Öffentlichkeit. Das Konzept der Sicherheitsberatenden für die Generation 60plus gibt es bereits seit über 20 Jahren. In Hessen sind bei jedem Polizeipräsidium ehrenamtliche Beratende angesiedelt, in Südosthessen mittlerweile knapp 50 Personen.

Nähere Information, auch für weitere Bewerbungen: [praevention.ppsoh@polizei.hes-sen.de](mailto:praevention.ppsoh@polizei.hes-sen.de).

Werbung

Ambulanter  
**Pflegedienst  
Beike**

---

Pflege.  
Zuhause.  
**Individuell.**

**06182 / 94 82 660**  
[www.pflegedienst-beike.de](http://www.pflegedienst-beike.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.*

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

*Trost spüren – Ruhe geben*  
ERD • FEUER • SEE  
BESTÄTTUNGEN

## Mobile Ausweisbeantragung durch den Bürgerkoffer/ Quartalsweiser Einsatz

Ein Termin beim Amt in Verbindung mit einer persönliche Vorsprache ist für viele Menschen mehr als nur eine etwas lästige Pflicht. Für mobil stark eingeschränkte Menschen ist diese Notwendigkeit ein großes Hindernis und bedeutet das Angewiesensein auf die Hilfe Dritter. Die zunehmende Digitalisierung schafft hier schon in vielen Behörden-Belangen Abhilfe, jetzt kommt in der Einhardstadt Seligenstadt noch der Bürgerkoffer dazu. „Wir haben diese Anschaffung getätigt, um gesundheitlich bedingt immobilen Menschen im wahrsten Sinne entgegenzukommen. Mit dem Bürgerkoffer der Bundesdruckerei können unsere Fachleute aus dem Bürgeramt zur körperlich eingeschränkten Bürgerschaft nach Hause, ins Pflegeheim oder ins Krankenhaus kommen. Unsere Kundenschaft hat dann die Möglichkeit, einen gültigen Personalausweis zu beantragen oder sich einen vorläu-

figen ausstellen zu lassen. Uns ist klar, dass auch für ans Haus gebundene oder bettlägerige Menschen die Möglichkeit, sich ausweisen zu können, von großer Bedeutung sein kann, zum Beispiel um Bankgeschäfte oder Einkäufe selbstbestimmt tätigen zu können“, so Erster Stadtrat Oliver Steidl, für den Inklusion eine „Herzensangelegenheit“ ist. Ausgestattet ist der rund 16 Kilogramm schwere Bürgerkoffer standardmäßig mit Notebook, Drucker, Scanner, Fingerabdrucksensor sowie einem Änderungsterminal. Für biometrische Fotos gibt es zudem eine Kamera mit Stativ. Vor Ort benötigt wird eine Steckdose und ein stabiler Tisch. Jedes Quartal wird es einen Sammeltermin geben, an dem die Bürgeramtsmitarbeitenden, grundsätzlich zu zweit, mit dem Bürgerkoffer in den Außendienst gehen. Ein Dienstwagen ist entsprechend reserviert. In akuten Notfällen



kann auch individuell terminiert werden. An jedem Bürgerkoffer-Tag stehen drei einstündige buchbare Termine zur Verfügung. Diese Termine werden auf der städtischen Homepage veröffentlicht; die Anmeldung erfolgt telefonisch im Bürgerbüro (87-3520, -3530, -3590, -3600). Grundsätzlich haben Menschen, die nicht mehr alleine am öffentlichen Leben teilnehmen und das Haus nicht mehr verlassen können, auch die Möglichkeit, sich von der Ausweispflicht befreien zu lassen – also von der Pflicht, einen Personalausweis zu haben.

### Werbung

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zuhause

Kostenübernahme 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

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

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

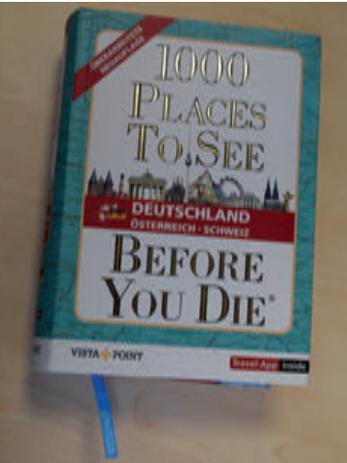
Ich bleibe ich, in den eigenen vier Wänden! Und die Johanniter sorgen im Fall der Fälle für professionelle Hilfe. Eine Sorge weniger - für mich und meine Familie.

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

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

**JOHANNITER**  
Regionalverband  
Offenbach

# „1000 Places To See Before You Die“ – einer davon ist Seligenstadt/ Reisebuch in der Tourist-Info käuflich und in der Stadtbücherei zum Ausleihen erhältlich



„1000 Places To See Before You Die“ - wer kennt ihn nicht, den berühmten Titel des Reiseführers von Patricia Schultz, der renommierten Reisejournalistin und begeisterten Weltenbummlerin. Ihre im Jahr 2003 erschienen

Erstaufgabe dieses Reisbuches stand 273 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste und wurde zum Must-Have für Reiselustige. Inspiriert davon erscheinen immer wieder Neuauflagen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Frisch aufgelegt vom Verlag Vista Point ist eine überarbeitete Neuauflage für die Länder Deutschland, Österreich und die Schweiz.

Einer der 1000 sehenswerten Plätze, die man in seinem Leben gesehen haben muss, ist die Einhardstadt Seligenstadt. Auf der Doppelseite 388/389 präsentiert sich die Stadt und lädt dazu ein, sie näher kennenzulernen.



Silke Göbel mit Bürgermeister und Stadtrat

Das Buch ist in der Tourist-Info für 29.90 Euro erhältlich, es gibt auf rund 1200 Seiten Einblick in über 160 Reiseziele. „Wer neugierig ist, sich aber kein eigenes Exemplar

anschaffen möchte, der kann eins in unserer Stadtbücherei ausleihen“, macht Bürgermeister Dr. Daniell Bastian aufmerksam.

**+** Mit der Änderung des Transfusionsgesetzes wurde die obere Altersgrenze für Blutspenden aufgehoben. Das heißt, es kann Lebenssaft gespendet werden, so lange es die Gesundheit zulässt. Das Deutsche Rote Kreuz bietet regelmäßig Blutspendetermine im Riesen an. Weitere Informationen rund um das Thema Blutspende sowie die anstehenden Termine sind unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) zu finden oder telefonisch kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 11 949 11 zu erhalten.

Werbung

**PflegeKräftig**  
HÄUSLICHER PFLEGEDIENST

- Körperpflege
- Behandlungspflege
- Pflegeberatung
- Pflegeschulung

Am Reitpfad 23  
63500 Seligenstadt  
**Tel: 06182 9554655**  
info@pflegekraeftig.de  
www.pflegekraeftig.de

Ambulante Pflege in Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen

**Palatium-Apotheke**

Palatiumstraße 3  
63500 Seligenstadt  
06182 3768  
info@palatium-apotheke.de

**Öffnungszeiten**  
Montag - Freitag  
08:30-12:30 und 14:30-18:30  
Mittwochmittag geschlossen  
Samstag  
08:30-13:00

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

## Die Seniorenberatung zu Besuch bei... dem Bridge Club im Haus Wallstr.

Nach dem sportlichen Besuch bei der Caritas und der Stärkung am Morgen beim Frühstück im Nachbarnschaftshaus, verschlägt es mich diesmal zu einem Besuch Bridge-Club, Ich habe zwar schon viel von dem Kartenspiel gehört, aber eine Vorstellung, was mich erwartet, habe ich nicht wirklich, weshalb ich sehr gespannt bin.

Immer montags, um 18:30 Uhr ist Spielbeginn im Altenclub des Haus Wallstraße am Steinheimer Tor, so viel weiß ich schon und finde mich pünktlich dort ein. Dass ich bereits in den ersten Minuten in eine so diszipliniert-konzentrierte Atmosphäre reinplatze, damit hatte ich jedoch nicht gerechnet. Und so wird das soeben begonnene Spiel extra für mich unterbrochen.

Dass ich dennoch freudig und freundlich empfangen werde und all meine Fragen geduldig beantwortet werden zeigt mir, dass neben dem Spaß am Spiel und dem damit verbundenen Ehrgeiz, auch die Geselligkeit und das Miteinander nicht zu kurz kommen. Fragen habe ich schließlich nicht wenige. Bridge war mir bis Heute nur von den Golden-Girls ein Begriff.

Der Bridge-Club trifft sich bereits seit ca. 25 Jahren zum geselligen Spielen und ist damals aus einem Kurs der Volkshochschule heraus entstanden. Zwar ist die Gruppe nicht in einer Liga organisiert und der Wettbewerb

beschränkt sich auf die Spiele mit- und untereinander. Dass das Spiel jedoch mit der notwendigen Ernsthaftigkeit betrieben wird, merke ich spätestens als all meine Fragen beantwortet sind und sofort wieder ernsthafte Ruhe an den Tischen einkehrt.

Bridge wird in Vierer-Gruppen gespielt, erfahre ich und erfordert Konzentration und Merkfähigkeit. Wer hat welche Karte schon gespielt, welche Werte sind noch im Blatt unterwegs... Auf diesen Fragen baut sich die Spielstrategie auf, womit das Spiel ein wenig dem hier geläufigeren Skat ähnelt. Da ich bereits beim regelmäßigen Mau-Mau Spiel mit den Kindern an genau diesen Fragen verzweifle, bin ich dankbar, dass ein Einstieg in das Spiel ohne Grund- und Regelkenntnisse nicht möglich ist.

Gleichzeitig erfahre ich aber, dass das sicher einer der Gründe ist, warum sich leider wenig Nachwuchs zum Mitspielen findet.

Deshalb an dieser Stelle gerne der Aufruf:

**Der Bridge-Club nimmt sehr gerne noch Mitspielerinnen und Mitspieler auf.**



In diesem Fall spielt auch das Alter keine Rolle. Wichtig sind, neben ersten Spielerfahrungen, die Lust am Spiel, am Miteinander und am regelmäßigen Treffen. Spielbeginn ist immer montags um 18:30 Uhr im Altenclub-Haus Wallstraße. Neben 5 € Tischgeld braucht es keine weitere Ausrüstung.

Weitere Informationen gibt es gerne bei Frau Groß unter der Tel. Nr. 06182-1452. Idealerweise finde sich jeweils zwei neue Interessierte, dann fällt die organisatorische Integration in die Gruppe leichter.

Eine Sommerpause macht der Bridge-Club nicht, so dass der Einstieg jeden Montag möglich ist.

Daniel Kettler, Seniorenberater der Einhardstadt Seligenstadt



An unserem Sudoku-Rätsel der letzten Ausgabe haben sich insgesamt 49 Menschen erfolgreich beteiligt. Sie kamen deutlich mehrheitlich aus Seligenstadt (34), aber auch aus Hainburg (3), aus Hanau (3) und je ein Teilnehmender kam aus Oberursel, aus Rodgau, aus Herne, aus Groß-Krotzenburg, aus Neu-Isenburg, aus Petersberg, aus Mainhausen, aus Babenhausen und aus Mosbach. Bürgermeister Dr. Daniell Bastian hat einen Gewinner aus Seligenstadt im Ortsteil Klein-Welzheim gezogen. Herzlichen Glückwunsch!

**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 November 2025.

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

Werbung



**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

**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

## Polizeiliche Kriminalstatistik 2024/ Weniger Rauschgiftdelikte, mehr Diebstähle im Ostkreis

Die polizeiliche Kriminalstatistik für die Kommunen des Ostkreises – Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen – zeigt unterschiedliche Entwicklungen im Jahr 2024. Im April stellte Dienststellenleiter und Erster Polizeihauptkommissar Thomas Eck im Seligenstädter Rathaus die Ergebnisse vor. Besonders auffällig: Die Teillegalisierung von Cannabis vor einem Jahr hat in allen drei Kommunen für einen Rückgang der registrierten Rauschgiftdelikte gesorgt. Anders sieht es bei Diebstahl und Sachbeschädigung aus, wie aus der Statistik hervorgeht.

„Wir haben eine hohe Fallzahlenbelastung aber gleichzeitig eine gute Aufklärungsquote“, hob Eck zu Beginn hervor. „Sie liegt im Durchschnitt höher als im Vorjahr“. Zudem sei in allen Deliktbereichen eine Steigerung der Aufklärungsquote zu verzeichnen – entgegen des landesweiten Trends.

Insgesamt wurden in der Einhardstadt im vergangenen Jahr 884 Straftaten erfasst, im Vergleich zu 787 Fällen 2023. Etwa ein Viertel davon entfielen auf Diebstahldelikte unter so genannten „einfachen“ wie auch „erschwerenden Umständen“. Hier stiegen die Fälle um rund 54 Prozent von 136 auf 210 - mehr als die Hälfte davon sind Fahrraddiebstähle.

„Fahrraddiebstahl ist seit längerem die Achillesferse in Seligenstadt“, erklärte Eck. „Der Bahnhof bleibt ein Hotspot, daher ist es wichtig, die Sensibilisierung weiter zu erhöhen: Mehrere Schlösser verwenden, nicht unbedingt das teure E-Bike abstellen, Fahrräder fest an Ständern anschließen oder die Fahrradboxen am Bahnhof nutzen, kann schon dabei helfen, einer Gelegenheit entgegenzuwirken.“ „Die Entwicklung ist nicht neu“, pflichtet Erster Stadtrat Oliver Steidl bei, „die Zahlen sprechen Bände und ich begrüße es sehr, dass die Akzeptanz beim Thema Videoüberwachung steigt - wir haben gute Erfahrungen während des Weihnachtsmarktes oder auch am



Vorstellung der Polizeilichen Kriminalstatistik 2024

Rosenmontag gemacht. Die Stadt Seligenstadt wird sich darüber hinaus dem Landesprogramm Kompass anschließen und der Bahnhof wird bei diesem Programm zur Erarbeitung von Sicherheitskonzepten sicherlich priorisiert eine Rolle spielen.“

In Hainburg wurden 2024 insgesamt 449 Straftaten registriert, gegenüber 435 im Vorjahr. Ladendiebstahl nahm hier um rund 65 Prozent auf 28 Fälle zu, Fahrraddiebstahl reduzierte sich um 33 Prozent auf 20 Fälle. So genannte Rohheitsdelikte, wie Bedrohung oder Körperverletzung, wurden in ähnlicher Höhe des Vorjahres verfasst. Ein Plus gab es auch bei der Sachbeschädigung, vier Fälle zudem im Bereich der Brandstiftung. „Im Gegensatz zu 2022 sind die Zahlen stark gesunken, aber die Brandstiftung ist ein Phänomen, das uns seit einigen Jahren beschäftigt“, führte Hainburgs Bürgermeister Christian Spahn dazu aus. „Aktuell sind es wieder zwei Fälle, zu denen Ermittlungsverfahren eingeleitet worden sind“.

Einzig in Mainhausen zeigt sich die Zahl der registrierten Straftaten mit einem Minus von 6,9 Prozent leicht rückläufig: Die kleinste der Ostkreiskommunen verzeichnete im Berichtszeitraum insgesamt

256 Straftaten, nach 275 Fällen im Jahr 2023. Auch hier dominieren erschwerter Diebstahl und Sachbeschädigung.

„In den letzten ein, zwei Jahren ist das Thema Aufkleber ein großes Thema bei uns“, so Mainhausens Bürgermeister Frank Simon. An Bushaltestellen oder auf Verkehrsschildern beispielsweise. Die Aufkleber gehen zwar wieder ab, aber ebenso die fluorisierende Schicht, die bei Dunkelheit notwendig ist. Das ist vielen nicht bewusst, aber da steht ein großer Arbeitsaufwand hintendran und es entsteht ein hoher materieller Schaden.“

„Beim Thema Sachbeschädigungen sehen wir in allen drei Kommunen einen Anstieg der Fallzahlen“, so Eck. „Damit wir den Verursachern habhaft werden können, sind wir stark auf qualifizierte Zeugenhinweise angewiesen, gerne auch über die 110, sollten wir nicht erreichbar sein.“

Seligenstadt, Hainburg und Mainhausen gehören dem Polizeipräsidium Südosthessen an. Zuständig für die Nachbarkommunen ist die Dienststelle Seligenstadt in der Giselastraße, bei der Hinweise auf Straftaten entgegengenommen werden: Tel.: 06182/8930-0.



**#BEACTIVE**  
EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS  
23. - 30. SEPTEMBER

**TGS - Seligenstadt**

Die Seniorenabteilung der TGS bietet während der EWdS einen Alltags-Fitness-Test für Personen ab 60 Jahren an.

Runter von der Couch, kommen Sie in die Turnhalle und testen Sie ihre Fitness. Der AFT testet Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Bleiben Sie in Bewegung – werden Sie gesund und bewegt älter!

Wann: Mittwoch, den 24.09.2025 10:00 Uhr bis 12:00Uhr

Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen in der TGS-Gaststätte geplant.

[www.beactive-deutschland.de](http://www.beactive-deutschland.de)




**Repaircafé 'Hans'**

**Reparieren statt entsorgen - für mehr Nachhaltigkeit!**

Ehrenamtliche Reparateure nehmen sich Ihrer defekten Gegenständen an, oder sich einfach bei Kaffee und Kuchen begegnen.

Jeden 3. Dienstag im Monat  
zwischen 15 bis 18 Uhr  
öffnet das Repaircafé



Kultur • Bildung • Begegnung • HANS-MEMLING-HAUS

Werbung

*Ihr Genussbladen...*

**GRUBER**  
KAFFEE TEE SCHOKOLADE

ASCHAFFENBURGER STRASSE 37  
63500 SELIGENSTADT TELEFON 06182-290 208

**Seniorentagespflege**  
Kahl a.M. II Karlstein II Großostheim

**Wir bieten einen Ort,**  
um soziale Kontakte zu knüpfen.  
an dem eine Gemeinschaft unterstützt und inspiriert.  
an dem sich alle sicher und geschützt fühlen.  
an dem auch die pflegenden Angehörigen eine große Entlastung erleben.

Infos und Anmeldung




**Hier könnte Ihre Anzeige stehen**

**Anruf genügt!**

**Tel. 06441/94770**



Bahnhofstraße 28  
35583 Garbenheim  
[poetzl-druck@t-online.de](mailto:poetzl-druck@t-online.de)



# NOTDIENSTE

## AUGUST bis OKTOBER



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!

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

# 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
Evidenzia 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 BERND KAUL, 24 h	0 6182 / 99 19 85
Kartenverlust: Sperr-Notruf	116 116
Stadtverwaltung Seligenstadt	0 6182 / 87-0

## AUGUST

- 1** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN  
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 2** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70
- 3** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 4** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM  
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 5** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN  
Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00
- 6** JULIUS-APOTHEKE RÖDERMARK  
Breidertring 104, Telefon 0 60 74 / 9 47 50
- 7** LIEBIG-APOTHEKE KAHL  
Hanauer Landstr. 19, Tel. 0 61 88 / 91 71 71
- 8** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 9** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN  
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152
- 10** PAM-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Königsberger Str. 2, Tel. 0 6104 / 4 09 91 88
- 11** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 12** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 13** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 14** WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106 / 6 27 75 30
- 15** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 16** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN  
Pfortenstraße 19, Telefon 2 51 00
- 17** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 61 04 / 7 33 88
- 18** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM  
Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66
- 19** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 20** RATHAUS-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Schubertstraße 5, Telefon 0 6104 / 7 35 36
- 21** ALEXANDER-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Heusenstammer Str. 32, Tel. 0 6104 / 4 15 24
- 22** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 23** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN  
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 24** SCHLOSS-APOTHEKE HEUSENSTAMM  
Hohebergstraße 1, Telefon 0 6104 / 22 55
- 25** BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 6104 / 4 15 03
- 26** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 27** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 28** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN  
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40
- 29** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM  
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 30** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 31** CÄCILIE-APOTHEKE HEUSENSTAMM  
Frankfurter Straße 41, Tel. 0 6104 / 37 09

## SEPTEMBER

- 1** ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN  
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67
- 2** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN  
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152
- 3** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 4** LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34
- 5** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104 / 7 33 88
- 6** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 7** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN  
Pfortenstraße 19, Telefon 25 100
- 8** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM  
Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66
- 9** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 10** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN  
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 11** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 12** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 13** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 14** FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Dreieichstraße 27, Telefon 0 6104 / 7 16 50
- 15** JULIUS-APOTHEKE RÖDERMARK  
Breidertring 104, Telefon 0 60 74 / 9 47 50
- 16** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70
- 17** BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 6104 / 4 15 03
- 18** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104 / 7 33 88
- 19** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN  
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40
- 20** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM  
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 21** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 22** CÄCILIE-APOTHEKE HEUSENSTAMM  
Frankfurter Straße 41, Tel. 0 6104 / 37 09
- 23** ADLER-APOTHEKE NIEDER-RODEN  
Puisseauxplatz 1, Telefon 0 6106 / 7 27 67
- 24** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN  
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152
- 25** ALEXANDER-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Heusenstammer Str. 32, Tel. 0 6104 / 4 15 24
- 26** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 27** GREIFEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Offenbacher Landstraße 52, Tel. 46 67
- 28** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70
- 29** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN  
Pfortenstraße 19, Telefon 25 100
- 30** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10

Der Notdienst beginnt um 9 und endet um 9 Uhr!

## OKTOBER

- 1** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 2** SCHLOSS-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Platanenallee 34, Telefon 0 60 73 / 72 60 80
- 3** WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106 / 6 2775 30
- 4** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 5** GARTENSTADT-APOTHEKE NIEDER-RODEN  
Hamburger Straße 1, Tel. 0 6106 / 7 20 40
- 6** ROCHUS-APOTHEKE HANAU  
Hauptstraße 1, Telefon 0 6181 / 5 42 51
- 7** FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Dreieichstraße 27, Telefon 0 6104 / 7 16 50
- 8** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 9** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70
- 10** CASTELL-APOTHEKE STOCKSTADT  
Hauptstraße 8, Telefon 0 60 27 / 1771
- 11** BAHNHOF-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Bahnhofstraße 21, Tel. 0 6104 / 4 15 03
- 12** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104 / 7 33 88
- 13** CÄCILIE-APOTHEKE HEUSENSTAMM  
Frankfurter Straße 41, Tel. 0 6104 / 37 09
- 14** PALATIUM-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Palatiumstraße 3, Telefon 37 68
- 15** VITA-APOTHEKE KLEIN-WELZHEIM  
Dieselstraße 7, Telefon 84 37 23
- 16** TANNEN-APOTHEKE ZELLHAUSEN  
Pfortenstraße 19, Telefon 25 100
- 17** APOTHEKE AM TORBAU HEUSENSTAMM  
Frankfurter Straße 32, Tel. 0 6104 / 92 47 17
- 18** LÖWEN-APOTHEKE BABENHAUSEN  
Fahrstraße 81, Telefon 0 60 73 / 25 34
- 19** STADT-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Marktplatz 4, Telefon 33 08
- 20** APOTHEKE ST. PETER WEISKIRCHEN  
Schillerstraße 11-13, Telefon 0 6106 / 5152
- 21** FASANEN-APOTHEKE HANAU  
Geleitstraße 66 a, Tel. 0 6181 / 9 61 16
- 22** EINHORN-APOTHEKE DUDENHOFEN  
Nieuwpoorter Str. 68, Tel. 0 6106 / 2 89 77 95
- 23** EASY-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Fasaneriearkaden 9, Telefon 82 06 10
- 24** NIKOLAUS-APOTHEKE JÜGESHEIM  
Hintergasse 11, Telefon 0 6106 / 36 66
- 25** BAHNHOF-APOTHEKE SELIGENSTADT  
Bahnhofstraße 19, Telefon 35 02
- 26** WEHL.-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Kronberger Str. 11, Tel. 0 6106 / 6 2775 30
- 27** SONNEN-APOTHEKE HAINSTADT  
Königsberger Straße 75, Telefon 52 84
- 28** ROSEN-APOTHEKE KLEIN-KROTZENBURG  
Wilhelm-Leuschner-Straße 42, Tel. 41 91
- 29** FLORA-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Dreieichstraße 27, Telefon 0 6104 / 7 16 50
- 30** BIRKENWALD-APOTHEKE OBERTSHAUSEN  
Birkenwaldstraße 1-3, Tel. 0 6104 / 7 33 88
- 31** PAULY-V.-BUTTLAR-APOTH. DUDENHOFEN  
Feldstraße 46, Tel. 0 6106 / 6 66 88 70



*Liebe Leserinnen und Leser,*



### **Sommer – Sonne – Hitze!**

Im Internet fand ich gestern folgende Aussprüche zu diesem Thema, die ich so amüsant fand, dass ich sie hier zitieren möchte:

„Lieber Sommer ich mag dich sehr! Aber musst du gleich so übertreiben?!“ und „Falls mich jemand sucht, ich bin im Kühlschrank.“

Da kann man nur hoffen, dass der Kühlschrank groß genug ist, damit man sich darin abkühlen kann. Sonst bleiben einem nur die üblichen Tipps wie z.B. viel trinken, luftige Kleidung, Eis essen, große Anstrengung vermeiden und natürlich Ablenkung suchen. Dazu bieten wir von HILFE FÜREINANDER auch ein paar Möglichkeiten z.B. unser Sommerfest am 02. August im „Milano“, weitere Fahrradtouren (21.08. und 18.09.25) und die Fahrt nach Flandern (26. – 29.09.25).

Das alles und noch mehr Termine können Sie im Veranstaltungsplan weiter hinten nachlesen.

Inzwischen haben auch schon einige Veranstaltungen stattgefunden, zu denen Sie Berichte in diesem Heft finden können: Der Vortrag „Fitness im Alter“ hat uns

*Gabriele Laube*



nochmal in Erinnerung gerufen, wie wichtig Bewegung für uns, in jedem Alter ist; der Ausflug nach Frankfurt zur Börse fand großen Anklang, sodass noch weitere Besuche geplant werden; auch die Fahrt nach Veitshöchheim war, wie man hört, ein Erfolg, wozu auch das Wetter beigetragen hat.

Große Anstrengungen sollte man zwar vermeiden bei Hitze aber ein bisschen Spaziergehen oder ein bisschen Gartenarbeit, gemeinsam mit anderen spielen, sich bei gutem Essen und Trinken zu unterhalten, das sind alles Aktivitäten, die uns Hitze besser ertragen helfen. Wir wollen den Sommer ja auch haben, wir freuen uns an der Blumenpracht, an den langen hellen Abenden, an denen man draußen sitzen kann, die Eisdielen haben jetzt Hochkonjunktur, das Leben fühlt sich für viele vielleicht auch leichter an.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine angenehme, nicht zu heiße, leichte Sommerzeit. Passen Sie gut auf sich auf.

Und wir hoffen, dass wir uns bei den Veranstaltungen, die wir in der nächsten Zeit anbieten, treffen können.

*Christoph Becker*



## Rückblick: Vortrag „Fitness im Alter“

Im Matthias-Grünwald-Kolleg des „Riesen“ trafen sich am 15. Mai 22 Personen zunächst zu Kaffee und Kuchen, liebevoll vorbereitete von Elfie Eliot und ihren Helferinnen. Danach begann die Referentin, Frau Rösel vom Physiotherapiestudio „Vitalis“ mit ihren Ausführungen. Sie betonte zunächst die Wichtigkeit von Bewegung und Sport im Alter für die physische Gesundheit. Bewegung ist förderlich für das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das gesamte Immunsystem, sie fördert die Beweglichkeit und stabilisiert den Knochenbau. Bewegung kann zur Senkung des Blutdrucks und zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen und sie stärkt das Gleichgewichtsempfinden. Sowohl Muskelschwäche als auch Osteoporose lassen sich durch gezielte Bewegungsübungen bekämpfen.

Aber auch der Psyche des Menschen tun Bewegung und Sport gut, sie können Stress abbauen, bei gemeinsamer körperlicher Aktivität soziale Kontakte fördern und sogar vor der Entwicklung von Demenz schützen. Darüber hinaus ist der Erhalt von Beweglichkeit wichtig für eine selbständige Lebensgestaltung.

Freilich gilt es zu beachten, dass Sport im Alter auch mit Risiken verbunden sein kann. Bei erhöhter Anstrengung steigt auch die Herz-Kreislauf-Belastung, deshalb ist ein Gesundheitscheck beim Hausarzt anzuraten, vor allem bei Vorerkrankungen. Ein langsamer Einstieg in die sportliche Aktivität und regelmäßiges Üben sind wichtig, Verletzungsgefahren sollten beachtet werden. Ebenso sind ein falscher Ehrgeiz und Überforderung zu vermeiden. Unter diesen Gesichtspunkten sind Sportarten mit hohem Kraftbedarf oder schnelle Gruppensportarten wie z. B. Handball für ältere Menschen eher ungeeignet, Ausdauersport wie Schwimmen, Nordic Walking, Krafttraining, Fahrradfahren und auch Dehnübungen dagegen sind zu empfehlen.

Auftretendes Unwohlsein und Schmerzen sind Warnsignale - und unter Umständen sollte dann ein Trainer oder der Hausarzt, die Hausärztin konsultiert werden.

Der Vortrag von Frau Rösel bot Anlass für etliche Fragen wie auch Erfahrungsberichte von Zuhörern, die an diesem Nachmittag eine Fülle von Informationen mitnehmen konnten.

Christoph Becker

## Rückschau: Börse live und Neue Altstadt Frankfurt

Am 21. Mai unternahm der Seniorenverein Seligenstadt e.V. - Hilfe Füreinander mit 20 interessierten Teilnehmern einen spannenden Tagesausflug nach Frankfurt. Ziele waren u.a. die Frankfurter Börse und die Neue Altstadt.

Zur besseren Orientierung erhielten die Teilnehmer im Vorfeld einen detaillierten Tages-ablaufplan. Unser Ausgangspunkt war der Bahnhof in Seligenstadt, wo es pünktlich um 09:08 bei bestem Frühlingwetter mit der Odenwaldbahn in Richtung Frankfurt startete.

Von der Station Frankfurt Hauptwache führte nur ein kurzer Fußweg zum Frankfurter Börsenplatz wo die symbolträchtigen lebensgroßen Bronzeskulpturen von

"Bulle und Bär" bereits auf uns warteten. Ein Gruppenfoto mit "Bulle" war rasch aufgenommen. Nach der gründlichen Eingangskontrolle im Besuchereingang zur Börse, im historischen Gebäude der IHK Frankfurt, ging es zum modernen Vortragsraum in den ersten Stock. Eine junge Mitarbeiterin der Börse Frankfurt gab uns einen fachlichen Einstiegs-vortrag mit dem Thema "Vermögensbildung in die eigene Hand nehmen." Erläutert wurden in verständlicher Sprache die Bedeutung des Börsenplatzes Frankfurt, u.a. das Investment in ETFs (Exchange Traded Funds, auf Deutsch "börsengehandelte Fonds"), die Strategien, die Chancen aber auch die potenziellen Risiken einer



Anlage in Wertpapieren und Aktien. Experten sind sich längst einig, dass finanzielle Bildung ein wesentlicher Teil der Allgemeinbildung und auch eine Frage der Chancengerechtigkeit ist. Im Anschluss blieb ausreichend Zeit den laufenden Börsenhandel im international bekannten Handelssaal von der Besuchergalerie aus live zu beobachten und in den Ausstellungsräumen an interaktiven Stationen in



unterhaltsamer Weise etwas über die Börsenaktivitäten zu lernen. Die Börse Frankfurt hat sich 426 Jahre nach ihrer Gründung zu einer der weltweit führenden Börsen entwickelt. Im Gegensatz zu früher verläuft das Geschehen heute auf dem Parkett ruhig und unaufgeregt mittels computergestützter Technologie. Bemerkenswert ist, dass am späten Nachmittag des 21. Mai ein neues Allzeithoch beim DAX-Index von 24122 Punkten erreicht werden konnte.

Nach Abschluss des kurzweiligen Börsenbesuchs hat sich die Gruppe aufgeteilt. Ein Teil der Teilnehmer besuchte zum Mittagessen das behagliche Café Mozart in der Töngesgasse 23, mit sehr großer Auswahl an warmen Speisen und leckeren Kuchen. Der andere Teil besuchte direkt die Frankfurter Kleinmarkthalle, ein Paradies für Kulinarikfreunde mit 156 Marktständen auf 1500 Quadratmetern Fläche,

die sich in unmittelbarer Nachbarschaft zum Café Mozart befindet, zur Stärkung.

Mit Glockenschlag 2 Uhr der Rathausuhr startete die gebuchte Altstadtführung vom Römerberg/ Touristik Information, jetzt wieder mit der kompletten Gruppe. Der zertifizierte Stadtführer Christian erläuterte sehr detailliert und kompetent die bewegte Geschichte und die zahlreichen Hintergründe der wechselhaften Altstadtentwicklung an den markanten Stationen Paulskirche, Rathausinnenhof und Römerberg bis wir dann schließlich den Bereich der Neuen Altstadt erreichten. Das Ensemble, wirklich einzigartig in Europa, von 35 rekonstruierten und schöpferisch neu aufgebauten Altstadthäusern wurde erst vor sieben Jahren (2018) nach relativ kurzer Bauzeit (6 Jahre) eröffnet und für den staunenden Besucher freigegeben. Höhepunkte des gelungenen Jahrhundertprojektes Altstadtrekonstruktion sind sicherlich das imposante Fachwerkhäus zur Goldenen Waage - heute ein gut besuchtes Café, mit dem Kultkuchen Frankfurter Kranz - und ein prunkvoll ausgestatteter Patriziersitz mit Markttinnenhof im Goldenen Lämmchen.

Nach der 90-minütigen Führung konnte der entspannende Teil des Tagesausfluges in Angriff genommen werden.

Ein kurzer Spaziergang vom Römerberg über die Neue Kräme führte zurück zur Hauptwache/Zeil, wo wir die U-Bahn U2 in Richtung Schweitzer Platz nutzten. Direkt am Ausgang der U-Bahn-station befindet sich eine der ältesten und traditionsreichsten Apfelweinwirtschaften von Sachsenhausen: „Zum Gemalten Haus“. Beim kühlen Äpfelwein und den bekannten typischen Frankfurter Speisen (Handkäs, Rippchen mit Kraut, Fleischkäse, Schnitzel mit Grüner Soße, Grüne Soße mit Eiern) konnten die neuen Erlebnisse des Tages in gemütlicher Runde ausgetauscht werden. Nach den vielen Fach- und Geschichtsinformationen kam das leibliche Wohl nicht zu kurz.

Mit einer kleinen Verspätung fuhren wir mit der Odenwald-Bahn vom Südbahnhof Gleis 8 ab und erreichten ohne weiteres Umsteigen gut gelaunt unseren Ausgangspunkt in Seligenstadt.

Dr. Norbert Krämer



## Rückbetrachtung: Fahrradtouren

Es hat gut geschmeckt bei der 1. Radtour am 23. Mai im Hofbrauhaus Steinheim und die Fahrt wurde als angenehm empfunden: Hin über Froschhausen - Weiskirchen - Tannenmühle - durch die Wälder an Hausen vorbei zum IG Steinheim-West, dann zum Schloss, Altstadt Steinheim. Zurück über Pfützenweg, zwischen Fasanerie und den Klein-Auheimer Gärten durch nach Hainstadt, den bahnparallelen Weg nach Seligenstadt.

Der zweite Radausflug in diesem Jahr war wieder an einem Donnerstag. Am 12. Juni fuhren zwei E-Mobile und 13 Radfahrer über die Mainflinger Brücke, zunächst auf den bayrischen Mainradweg. Weil die Mainbrücke der A 45 erneuert wird, mussten wir über die



Umleitung an Heraeus und der Eulenküche vorbei, und dann weiter zum Kleinostheimer Mainufer. Da die Teilnehmer unternehmungslustig waren, habe ich sie dann um den Mainparksee herum nach Mainaschaff bis zur Goethestraße geführt, dann am Pfadfinderhaus vorbei über den Bahnübergang zum Eller. Über die Alte Poststraße ging es so geradezu über den Steinbach zum kroatischen Restaurant "Zum Steinbachtal" am Kleinostheimer Sportplatz. Ein großer Tisch war für uns reserviert. Die Chefin sorgte dafür, dass jeder rasch seine gewünschten Getränke und sein Essen bekam.

Gut gelaunt rollten wir danach über die Alte Poststraße nach Dettingen, vorbei am Schluchthof, Heißeacker, Wasserwerk und dem Roten Engländer.

Nach der Mainbrücke fuhren einige direkt nach Hause, die übrigen folgten dem hessischen Mainradweg bis zur Fähre.

Franz Roski



## Tagestour nach Veitshöchheim

Schwere Gewitter, Sturmböen und Regen waren vorhergesagt, bekommen haben wir vollen Sonnenschein mit gerade genug Wind, um die Temperaturen angenehm zu machen, ... und staufreie Straßen!!

Der große Park "Rokokogarten" in Veitshöchheim bietet für dieses Wetter schöne beschattete We-



ge mit vielen Bänken und romantische Lauben zum Ausruhen. Wer alle Wege erkunden will, muss in diesem weitläufigen Gelände schon gut zu Fuß sein, kann dann aber auch viele schöne Details finden, z.B. die Figuren im Muscheldesign, die für das Rokoko so charakteristisch waren.

Einige von uns haben auch das Fürstbischöfliche Schloss besichtigt, das leider nur über Treppen erreichbar ist.

Die obligatorische Führung war sehr informativ.



Mittagessen gab es im Restaurant "Fischerbärbel" am hübsch gestalteten Mainufer. Nach dem Mittagessen fuhren wir über Tauberbischofsheim durch das Taubertal zum Kloster Bronnbach. Das Kloster liegt im unteren lieblichen Taubertal und hat neben sehenswerten Räumen eine barocke Kirche, die allerdings auch wieder etwas anstrengend nur über Treppen zu besichtigen ist. Das hat aber niemanden abgeschreckt – man nahm es als sportlichen Ausgleich zum langen Sitzen im Bus.

Ein schattiger und ruhiger Biergarten war uns danach willkommen, im Freien war es nun schon sehr heiß.

Um 17.15 Uhr erreichten wir wieder Seligenstadt, für das sogar in Veitshöchheim auf einem Automaten erworben wird.

Gerhard Suchant





# **HILFE FÜREINANDER**

## **Seniorenhilfe Seligenstadt e.V.**



### **Anmeldebedingungen Touren und Veranstaltungen**

1. Die Anmeldung kann persönlich im Büro, telefonisch unter 06182 – 200 502 oder per E-Mail [buero@hilfe-fuereinander.de](mailto:buero@hilfe-fuereinander.de) vorgenommen werden.  
Die Bezahlung muss innerhalb von 7 Tagen **bar** erfolgen.
2. **Eine** weitere Person (Mitglied oder Nichtmitglied) kann mit angemeldet werden.
3. Nichtmitglieder zahlen bei der Anmeldung einen Zuschlag von 5,00 €.

### **Rücktritt von Anmeldungen bei Touren oder Veranstaltungen**

1. Bei Rücktritt wird von HILFE FÜREINANDER generell eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben.
2. Rücktritt oder Änderungen sind im Büro von HILFE FÜREINANDER zu melden. Maßgebend ist der Eingang der Rücktrittsmeldung **im Büro**.
3. Kann bei Halbtags- oder Ganztagestouren kein Ersatz gefunden werden, erfolgt keine Erstattung.
4. Kann bei Mehr-Tagestouren kein Ersatz gefunden werden, gelten die Rücktrittsbedingungen aus den AGB des Reiseveranstalters.
5. Beim Sommerfest werden nicht genutzte Verzehrbons nicht zurückerstattet.

#### **Versicherungen:**

Die Teilnahme an Touren von HILFE FÜREINANDER erfolgt immer in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr. Regressansprüche gegenüber HILFE FÜREINANDER und deren ehrenamtlichen Mitarbeiter werden ausdrücklich ausgeschlossen. Die Teilnehmer sind für alle Versicherungen selbst verantwortlich. Bei allen Touren sollten neben dem Personalausweis auch Gesundheitskarten mitgeführt werden.

Der Vorstand



## 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-Grünewald- Kolleg (MGK)	15.00	Vorstand	
16. Mai		Vortrag: "Fitness im Alter"	Bürgerhaus Riesen MGK	15.00	Frau Rösel/ Vorstand	
21. Mai	14. April	Tagestour zur Börse nach Ffm.	Bahnhof Seligenstadt	09.00	N. Krämer	25 €
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	Tagestour nach Veitshöchheim	Evangelische Kirche	09.00	G. Suchant	Siehe Vorschau
10. Juli		3. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
02. August		Sommerfest	Restaurant „Milano“, Zellhäuser Str. 58, Seligenst.	17.00	Vorstand	15 €
21. August		4. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	15.30	F. Roski	
18. Sept.		5. Radtour, Ziel offen	Marktplatz	14.30	F. Roski	
26. – 29. Sept.	01. April	Viertagestour nach Flandern	variabel	variabel	G. Bartosch Th. Thiel	siehe Vorschau in „FÜR UNS“ Ausg. 76
16. Okt.		Gemeinsames Singen	MGK	15.00	Vorstand	
23. Okt.		Skatturnier	Hotel „Frankfurter Hof“	14.30	M. Greulich	3 €
13. Nov.		Vortrag in Planung	MGK	15.00	Vorstand	
04. Dez.		Adventskaffee	Bürgerhaus Riesen, Großer Saal	14.30	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:

<b>Stammtisch</b> 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
<b>Spielenachmittage</b> 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.	Hotel „Frankfurter Hof“ Seligenstadt
<b>Boccia, freitags, 17.30 Uhr</b>	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



## Hinweis zum **SOMMERFEST** am 02. August 2025

Wenn sie sich zum Sommerfest angemeldet haben, wissen Sie es ja bereits: Unser Sommerfest findet in diesem Jahr im Restaurant „Milano“ in der Zellhäuserstraße 58 statt.

Wir beginnen wie immer um 17.00 Uhr.

Bitte vergessen Sie nicht Ihren Essens-Bon, auf dem notiert ist, welches Gericht Sie sich ausgesucht haben. Es wird auch wieder ein Quiz geben, bei dem es etwas zu gewinnen gibt.

Der Vorstand

### Aufruf an alle Fahrradfreunde



In der letzten Ausgabe von FÜR UNS haben wir nochmals darauf hingewiesen, dass in der Merian-Schule im Auftrag von Hilfe Füreinander eine Fahrrad-werkstatt betrieben wird, an die sich Vereinsmitglieder wegen Reparaturen wenden können. Herr Jörg Spod, unser Fahrradexperte, sucht jetzt noch eine Person, die ihn bei Arbeit unterstützen könnte. Wer also hat Lust und Geschick zum Schrauben und Werkeln? Bitte melden Sie sich in unserem Büro, wir werden dann den Kontakt zu Herrn Spod vermitteln.

Helfen Sie bitte dabei, die Fahrradwerkstatt personell breiter aufzustellen und damit für die Zukunft zu sichern.

Der Vorstand

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: Elvira Elliot	0172-5694391
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:	buero@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 77

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

## 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 30. 9. 2025.

**Absender:**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

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



# Hörfest

**Wir feiern  
gutes Hören.  
Feiern Sie mit!**

Wer gut hört, nimmt am Leben teil und bleibt länger fit. Damit das anhält, heißt es am Ball bleiben. Am besten mit einem Hörtest. Je eher desto besser!

**SCHWIND**   
SEHEN & HÖREN

## 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/](http://www.caritas-offenbach.de/beratung-und-hilfe/kreis-offenbach/)

## Beratung und Begleitung durch die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung  
Frankfurter Str. 18, 63500 Seligenstadt  
Hospiz-Telefon 0178 564 6979 Bürozeiten: Mo, Di, Fr  
9.00 – 12.00 Uhr, Mi, Do 14.30 – 17.30 Uhr  
[www.hospiz-seligenstadt.de](http://www.hospiz-seligenstadt.de)  
kontakt@hospiz-seligenstadt.de  
Sprechstunde in der Asklepios Klinik:

Dudenhöfer Str., Seligenstadt Jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr, im 1. Stock, ZVB Raum 1 Telefonsprechstunde für Männer: Jeden 2. Mittwoch im Monat: 0170 460 5355  
Offenes Trauer-Café: (keine Anmeldung erforderlich)  
Im Haus Wallstraße, Raum im Erdgeschoss, Wallstr. 38  
Jeden 1. Samstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr  
GehSpräche: (keine Anmeldung erforderlich)  
An jedem 3. Samstag im Monat  
Treffpunkt um 14 Uhr am Tannenhof in Klein-Krotzenburg. Der Spaziergang durch den Kapellenwald dauert ca. eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt.  
Danach besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Wald-Café.  
Weitere Trauerangebote mit erforderlicher Anmeldung s. Homepage.

## 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 Puiseauxplatz 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](mailto:ov-seligenstadt@vdk.de)  
Johann Wombacher Tel.: 28761

### VdK Ortsverband Froschhausen

Robert Hafner, Tel.: 06182/8215155  
E-Mail: [ov-froschhausen@vdk.de](mailto: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.

Aschaffener Straße 1, 63500 Seligenstadt  
Tel. 200502, Internet: [www.hilfe-fueeinander.de](http://www.hilfe-fueeinander.de)  
E-Mail: [seligenstadt@hilfe-fueeinander.de](mailto:seligenstadt@hilfe-fueeinander.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.**

Aschaffenburg Straße 1, 63500 Seligenstadt  
Tel. & Fax 200502 Internet: [www.hilfe-fuereinander.de](http://www.hilfe-fuereinander.de)  
E-Mail: [seligenstadt@hilfe-fuereinander.de](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:info@lebenshilfe-offenbach.de)  
Website: [www.lebenshilfe-offenbach.de](http://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.**

dPV e.V. Regionalgruppe Rodgau-Seligenstadt  
Leiter: Birgit Grebe, Ludwigstraße 109  
63110 Rodgau Tel: 0173/9400387  
E-Mail: [birgitgrebe@t-online.de](mailto:birgitgrebe@t-online.de)

**Osteoporose-Selbsthilfegruppe Seligenstadt**

Jutta Lotz, Tempelhoferstraße 24 63179 Obertshausen  
06104/71838 E-Mail: [jh\\_lotz54@t-online.de](mailto: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](mailto:m.h.schlett@gmail.com)

Sollten INFO-Veranstaltungen in 2025 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](mailto: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  
Stehnweg 2, 63500 Seligenstadt, Tel.: 0176/87889952  
[info@seligenstadt-depression.de](mailto:info@seligenstadt-depression.de)  
[www.seligenstadt-depression.de](http://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.

Aschaffener 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

### Altenclub 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](http://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](mailto:sabine.sengpiel@gmx.de)

#### Montag:

17.00 - 19.00 Uhr Boule/Boccia auf dem  
TGS-Gelände, TGS -Boccia - Feld  
Ab 27. März Saisonstart  
Info: ÜL - Renate Kreutzer  
[renate.kreutzer@tgs-seligenstadt.de](mailto:renate.kreutzer@tgs-seligenstadt.de)  
06182 - 27146, 01728764110  
GS - Ferdinand Winkler: 06182 - 22971

#### Dienstag:

16:00 - 18:00 Uhr Spielend den Kopf fit halten  
TGS - Gaststätte Kolleg  
Info: GS - Ute Sonntag  
06182 24207, 015208445352  
[ute-erika-sonntag@t-online.de](mailto: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](mailto: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](mailto:gertraude.fritz@googlemail.com)

#### Donnerstag:

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

#### 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](mailto: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: Dr. Gudrun Schüller, Tel. 0151/ 14431192

Gisela Mundinger, Tel.: 60125

Werbung

**sanitätshaus  
may GmbH**

*Ihr leistungsstarker Partner in der Region*  
zerifiziert nach DIN EN ISO 13485

Filiale Seligenstadt	Öffnungszeiten
Steinweg 3 · 63500 Seligenstadt Tel. 06182/8410070 · Fax 06182/8410071	Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr Mi. 9.00 - 12.30 Uhr

**HENG u. EHMIG  
NATURSTEIN GmbH**

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

TREPPEN · TERRASSEN · BÄDER  
BODENBELAG · GROSSFORMATLIESEN  
KÜCHENARBEITSPLATTEN · GRABDENKMÄLER

**heng-ehmig-naturstein.de**

Ideen aus  
Marmor und Granit...  
seit 1949



# MODERNE MEDIZIN MIT ANSPRUCH

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:

- Innere Medizin (Gastroenterologie, Kardiologie, Pneumologie, Palliativmedizin, Stroke Unit)
- Neurologische Frührehabilitation Phase B
- Akutgeriatrie und Geriatriische Frührehabilitation
- Allgemein-, Viszeral- und Endokrine Chirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Unfallchirurgie / Orthopädie mit Endoprothetik
- Intensivmedizin
- Psychosomatik
- Präventions- und Check-Up-Angebote



**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

