Sozialamt, Abt. Besondere Dienste, Planung und Entwicklung

Offenbach am Main
OF

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN OFFENBACH

Bewegt Älter werden in Offenbach

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	4
Bewegt älter werden in Offenbach	7
Altern und Bewegung	8
Älter werden in Balance	11
Bewegungsangebote in Offenbach	14
Bewegungs-Karte	20
Outdoor-Bewegungsangebote und -Treffs	22
Kleine Fitnessstudios an der frischen Luft	27
Offenbach per Rad und zu Fuß	31
Wald- und Industrieroute	33
Routen-Karte	34
Wasser und Toiletten	36
Wasser- und Toiletten-Karte	39
Öffentliche Toiletten	40
Treffpunkte für ältere Menschen	43
Beratungsangebote	45
Impressum	51

GRUSSWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit der vorliegenden Broschüre „Bewegt älter werden in Offenbach“ bietet die Stadt erstmals eine Übersicht der Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren. Sie zeigt, wie vielfältig und abwechslungsreich die Möglichkeiten in Offenbach sind, sich auch im Alter ausreichend zu bewegen.

Älterwerden ist in unserer Gesellschaft noch immer eher negativ behaftet. Die Werbung suggeriert uns, dass man auf jeden Fall dagegen ankämpfen muss. Dabei ist es doch ein Privileg. Denn das Leben ist ein Geschenk und wir sollten dankbar sein für jeden Tag. Umso wichtiger ist es, dass wir dieses eine Leben auch im Alter genießen können. Und ein ganz zentraler Baustein hierfür ist der Körper, den wir fit und aktiv halten müssen. In Offenbach gibt es dafür bereits zahlreiche Möglichkeiten.

Mit dem Modellprojekt „Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune – Quartier in einer Großstadt“, welches von September 2020 bis März 2022 lief und von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert wurde, konnten diese Möglichkeiten noch einmal deutlich ausgebaut werden. Gemeinsam mit dem Projektpartner, der HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V., wurden Bedarfe und Bedürfnisse ermittelt und die Alltagsfitness von Seniorinnen und Senioren getestet. Ein Ergebnis des Modellprojektes ist „Bewegt älter werden in Offenbach“ mit einer Vielzahl von Angeboten in den Stadtteilen Offenbachs.

Diese Broschüre ist ein weiteres Ergebnis dieses Projekts und reiht die neuen Angebote gleichzeitig in die bereits bestehende breite Palette der Stadt Offenbach ein. Ausreichende Bewegung im Alter ist unerlässlich, um die Lebensqualität zu bewahren und das Risiko chronischer Krankheiten zu minimieren. Aus diesem Grund freue ich mich, Ihnen diesen Überblick geben zu können und wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken der Möglichkeiten, im Alter in Offenbach fit und aktiv zu bleiben.

Martin Wilhelm
Sozialdezernent

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN OFFENBACH

Das Modellprojekt „Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune – Quartier in einer Großstadt“ hatte zum Ziel, niedrigschwellige Bewegungsmaßnahmen für ältere Menschen auszubauen und eine bewegungsfördernde Stadtgestaltung zu verbessern.

In der Projektlaufzeit wurden eine Vielzahl neuer Bewegungsangebote für ältere Menschen etabliert. Zudem wurden Bedürfnisse und bereits bestehende Angebote abgefragt und analysiert. Zwei Tests zur alltäglichen Fitness von Seniorinnen und Senioren begleiteten das Projekt. Ein weiteres Ergebnis ist diese Broschüre.

Projektlaufzeit: September 2020 bis März 2022
Projektpartner: Offenbach am Main, Kommunale Altenplanung • HAGE – Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
Gefördert von der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

www.offenbach.de/bewegung

ALTERN UND BEWEGUNG

Seit Jahrzehnten werden wir stetig älter. Diese zusätzliche Zeit soll in möglichst guter Lebensqualität verbracht werden. Für die meisten Menschen bedeutet Lebensqualität im Alter Mobilität und ein selbstbestimmtes Leben. In dieser Zeit wollen sie so lange wie möglich unabhängig von der Hilfe anderer sein. Für ein gutes Altern ist ausreichende Bewegung zentral. Der präventive und gesundheitsfördernde Charakter von Bewegung und körperlicher Aktivität im Alltag ist vielfach nachgewiesen!

„Schon alleine das Gehen ist ein hochkomplexer Vorgang. Findet es dann noch in Gesellschaft mit Gesprächen statt, muss das Gehirn Enormes leisten. Alleine diese Alltagsbewegung hält also fit und reduziert bereits nachweislich die Gefahr einer Demenzerkrankung“, hebt Heidi Weinrich, kommunale Altenplanerin, Stadt Offenbach, hervor.

Carolin Becklas, Referentin für Gesundheitsförderung bei der HAGE e.V. betont: *„Sich regelmäßig zu bewegen hat daher vor allem im Alter viele positive Effekte: Es wird nämlich nicht nur das Herz-Kreislauf-System trainiert, sondern auch das Gehirn aktiviert. Das heißt: Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Mit körperlicher Aktivität oder Bewegung ist aber nicht nur Sport gemeint, sondern auch Haus- und Gartenarbeit oder auch Familienaktivitäten. Mit diesen Aktivitäten verbindet man auch Spaß, soziale Kontakte und Beziehungen sowie Erfolgserlebnisse.“*

Bewegung und Begegnung sind also wesentliche Faktoren für ein Älterwerden in guter Lebensqualität.

Dr. Christoph Rott
Alterswissenschaftler,
Institut für Gerontologie
der Universität
Heidelberg

„Durch Bewegung und Sport erfährt man, was in einem steckt. Körperliche Anstrengung lohnt sich – in jedem Alter.“

Bewegung

- **hält gesund**
- **beugt chronischen Krankheiten vor**
- **verbessert das psychische und physische Wohlbefinden**
- **verringert die Gefahr von Pflegebedürftigkeit**

Daher:

- **Gehen Sie viel zu Fuß!**
- **Nutzen Sie, wenn möglich, die Treppe!**
- **Unterbrechen Sie längeres Sitzen mit kleineren Übungen!**
- **Verabreden Sie sich zu einem Spaziergang!**
- **Spielen Sie mit Enkeln, Freunden und Bekannten!**
- **Nutzen Sie die vielfältigen Bewegungsangebote in dieser Broschüre!**

Älter werden in Balance

Von der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wurde 2014 das Programm „Älter werden in Balance“ entwickelt. Es soll dabei unterstützen, durch mehr körperliche Aktivität die Gesundheit und das Wohlbefinden möglichst lange zu erhalten.

Auf ihrer Website informiert die BZgA über das Thema Bewegung im Alter. Hier finden Sie wissenschaftlich belegte und qualitativ überprüfte Daten und Fakten ebenso wie Online-Bewegungsangebote und Videos zum Üben.

www.aelter-werden-in-balance.de

Gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern hat die BZgA zudem das „Alltags-Trainings-Programm“ (ATP) entwickelt. Dieses zeigt älteren Frauen und Männern, wie mehr Bewegung im Alltag integriert werden kann. Mithilfe alltäglicher Gegenstände und Situationen soll die Gesundheit aktiv gefördert werden.

Das Alltags-Trainings-Programm finden Sie in Offenbach:
Else-Herrmann-Saal
Goerdelerstraße 1 • 63071 Offenbach am Main
mittwochs, 09.30-10.30 Uhr
Anmeldung unter 069 85003570, siehe auch Seite 14

Zum Nachmachen zuhause wurde die „Bewegungspackung“ geschaffen: Eine kleine Schachtel mit 25 Übungen, die dem Alltags-Trainings-Programm entnommen sind, und die Motivation und Anregung zu Bewegungen bieten.

Drei Übungen sehen Sie auf dieser Doppelseite. Die Schachtel erhalten Sie in den Seniorentreffs der Stadt Offenbach am Main.

älter werden
IN BALANCE

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de

älter werden
IN BALANCE

Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

aelter-werden-in-balance.de

älter werden
IN BALANCE

Dehnung der Oberschenkelrückseite:

- stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen
- Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Treppenstufe o. Ä.) aufsetzen
- Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

BEWEGUNGS-ANGEBOTE IN OFFENBACH

Seniorentreff Else-Herrmann-Saal

Goerdelerstraße 1 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 85003570
🚌 106, 108 (Seniorenzentrum/Elisabethenstraße)

Alltags-Trainings-Programm (ATP)
🕒 mittwochs, 9.30-10.30 Uhr

Zumba Gold mit Jeanette
🕒 donnerstags, 10.30-11.15 Uhr

Yoga im Sitzen mit Anne-Marie
🕒 freitags, 10.15-11.00 Uhr

Seniorentreff Christine-Kempf-Haus

Schönbornstraße 67 • 63075 Offenbach am Main
☎ 069 864010
🚌 Bus 108 (Schönbornstraße)

Tai-Chi und Qi-Gong (kostenpflichtig)
🕒 montags und freitags, 10.00-11.00 Uhr

Yoga und Rückenfit (kostenpflichtig)
🕒 montags, 19.00-20.00 Uhr,
dienstags, 17.45-19.15 Uhr und 19.30-20.30 Uhr

Gymnastik mit Yogaelementen
🕒 dienstags, 11.00-12.00 Uhr

Gymnastik im Sitzen
🕒 mittwochs, 10.15-12.15 Uhr

Spaziergeh-Gruppe
🕒 donnerstags, 11.00-12.00 Uhr

Erlebnis-Senioren-Tanz (kostenpflichtig)
🕒 freitags, 14.00 Uhr und 15.30 Uhr

Seniorentreff Emil-Renk-Haus

Gersprenzweg 24 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 852974
Busse 101, 104 (Wilhelm-Schramm-Straße)

Gymnastik und Sport
dienstags, 9.30-10.30 Uhr und 11.00-12.00 Uhr

Bewegungsparcours im Park
von April bis Oktober, donnerstags, 14.30-15.30 Uhr

Boule-Nachmittage (mit Anmeldung)
regelmäßig ab März bis Oktober, Boulesets können nach kurzer Einweisung auch ausgeliehen werden

Spaziergänge (mit Anmeldung)
regelmäßig ab März bis Oktober

Waldbaden/Shinrin Yoku (mit Anmeldung)
regelmäßig ab März bis Oktober

Bitte informieren Sie sich telefonisch oder über das Montagsprogramm auf der Seite des Seniorentreffs unter
offenbach.de/seniornet-55-plus

Seniorentreff Nordend

Pirazzistraße 18 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 985444670
@ seniorentreff-nordend@asb-mittelhessen.de
S1, S2, S8, S9 (Offenbach-Ledermuseum)

Seniorengerechte Gymnastik
dienstags, 09.00-09.45 Uhr

Bewegungstanz
donnerstags, 11.30-12.30 Uhr

Seniorenclub Lauterborn

im Stadtteilbüro Lauterborn:
Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
☎ 069 844500
Busse 104, 105, 107 (Europaplatz)

Walkinggruppe
montags, 10.00 Uhr

Bewegungstreff
dienstags, 15.00-16.00 Uhr

Gymnastik (nicht nur) im Sitzen
mittwochs, 14.30-15.00 Uhr und 15.30-16.00 Uhr

Dart- und Wii-Konsolensport-Abend
donnerstags, unregelmäßig

Bitte informieren Sie sich telefonisch, über die Aushänge am Seniorenclub oder über das Montagsprogramm auf der Seite des Seniorenclubs unter
offenbach.de/seniornet-55-plus

Seniorenhilfe Offenbach e.V.

Lämmerspieler Weg 43 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 87876443
@ info@seniorenhilfe-offenbach.de
S-Bahnen S1, S2, S8, S9 (Offenbach-Ost)

Rollator-Fit-Kurs
donnerstags, 13.30-14.30 Uhr, Foyer Seniorenhilfe OF

Orientalischer Tanz
dienstags, 10.30-11.30 Uhr, Seniorentreff Else-Herrmann-Saal

Freireligiöse Gemeinde Offenbach

Schillerplatz 1 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 8008060
@ info@freireligioese-offenbach.de
Busse X97, 102 (Justizzentrum)

Rollator-Fit-Kurs
14-tägig, donnerstags, 15.00-16.00 Uhr

Demenzzentrum StattHaus

Geleitsstraße 94 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 20305546
@ m.ewald@breuerstiftung.de
Busse X97, 103, 120 (Ludwigstraße/Ledermuseum)

Bewegungstanz (mit Anmeldung)
14-tägig, donnerstags, 10.00-11.00 Uhr

Waldschwimmbad Rosenhöhe

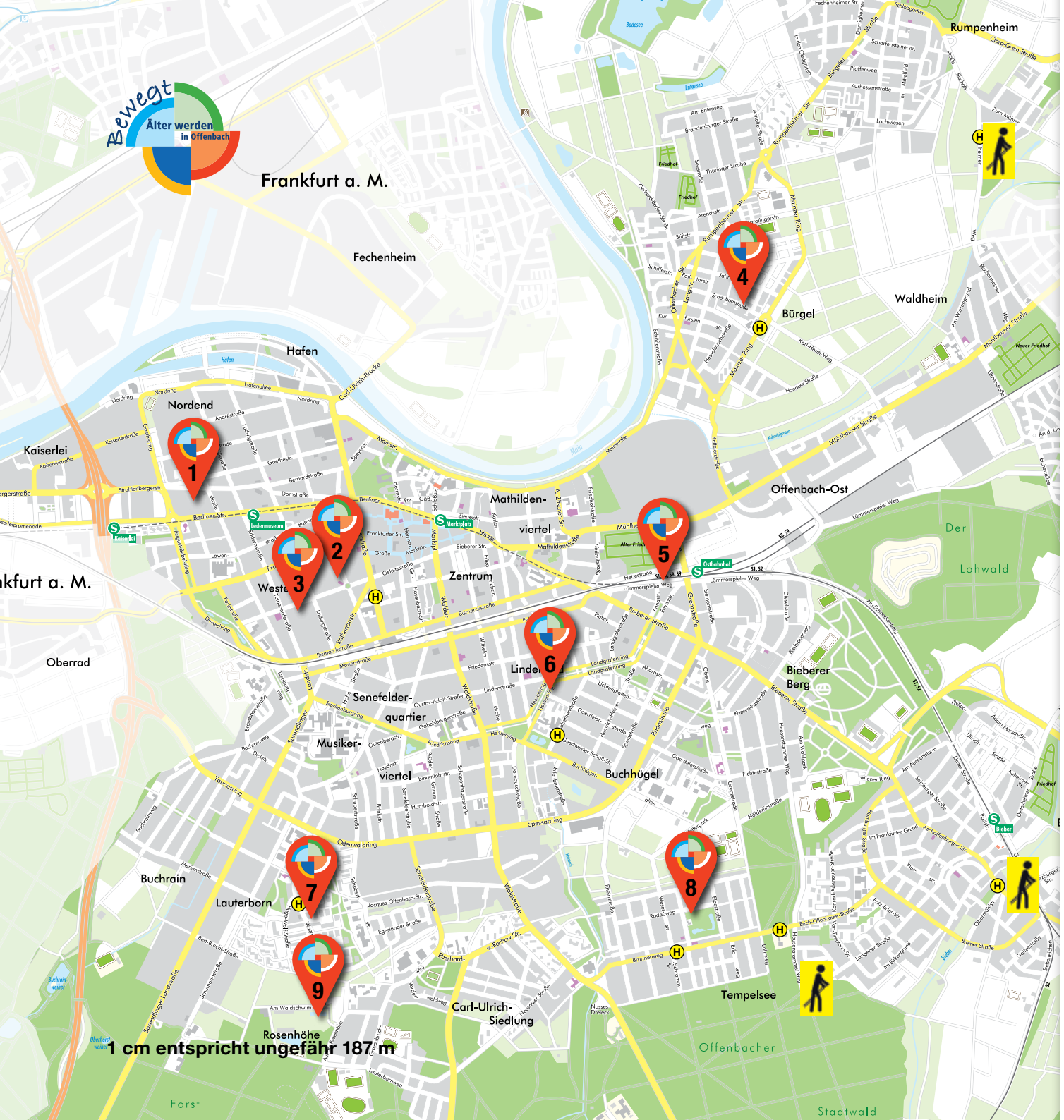
Auf der Rosenhöhe 29 • 63069 Offenbach am Main
Bus 105 (Rosenhöhe Waldschwimmbad)

Schwimmen mit Aqua-Fitness-Elementen (kostenpflichtig)
dienstags, 10.00-11.00 Uhr

Teilnahme nur mit Online-Ticket. Vorher zu buchen unter
https://eosc-ticket.de/

Viele weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren finden Sie auch bei Turn- und Sportvereinen, in religiösen Einrichtungen und bei der Volkshochschule Offenbach:
www.offenbach.de/vhs

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Stadt Offenbach: 069 8653486



Bewegungsorte in Offenbach

1 Seniorentreff Nordend
weitere Infos auf Seite 16

2 Freireligiöse Gemeinde Offenbach
weitere Infos auf Seite 18

3 Demenzzentrum StattHaus
weitere Infos auf Seite 18

4 Seniorentreff Christine-Kempf-Haus
weitere Infos auf Seite 15

5 Seniorenhilfe Offenbach e.V.
weitere Infos auf Seite 18

6 Seniorentreff Else-Herrmann-Saal
weitere Infos auf Seite 14

7 Seniorenclub Lauterborn
weitere Infos auf Seite 17

8 Seniorentreff Emil-Renk-Haus
weitere Infos auf Seite 16

9 Waldschwimmbad Rosenhöhe
weitere Infos auf Seite 19

Bewegungstreffs
weitere Infos auf Seite 22

OUTDOOR-BEWEGUNGS-ANGEBOTE UND -TREFFS

Bei den Bewegungstreffs finden interessierte Menschen zusammen, um sich gemeinsam in der Natur zu bewegen.

Mit der Einlage von kleinen Übungen werden die wichtigsten körperlichen Kernkompetenzen erhalten und gefördert. Gleichzeitig bietet die Bewegung in der Gruppe viel Spaß.

Der Bewegungstreff wird jeweils von einer/einem ehrenamtlichen Leiterin oder Leiter betreut und angeleitet. Er ist kostenlos, jede und jeder kann nach Lust und Laune teilnehmen. Keine Anmeldung nötig.

Bewegungstreff in Bieber/Tempelsee

wöchentlich, donnerstags
Sommerzeit: 17.00-18.00 Uhr,
Winterzeit: 16.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz **„Zum Waldeck“**
Langener Str. 163 • 63073 Offenbach am Main
Busse 101, 104 (Waldschule)

In Kooperation mit dem DJK Blau-Weiß Bieber

Bewegungstreff in Biebernsee/Rumpenheim

wöchentlich, dienstags, 15.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: Am **Anni-Emmerling-Haus**
Bischofsheimer Weg 77 • 63075 Offenbach am Main
Busse 101, 108 (Biebernseeweg)

Bewegungstreff auf der Rosenhöhe

wöchentlich, dienstags, 15.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: **Seniorenclub Lauterborn**
Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
Busse 104, 105, 107 (Europaplatz)

Walkinggruppe in Bieber

wöchentlich, freitags, 9.00-10.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz der **Turnhalle des TV 1861 Bieber**
Seligenstädter Straße 34 • 63073 Offenbach am Main
S-Bahn S1, S2 (Offenbach-Bieber)
Busse 102, 104 (Ostendplatz)
Anmeldung unter 0173 6442072

In Kooperation mit TV 1861 Bieber

Spaziergruppe

wöchentlich, donnerstags, 11.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: **Seniorentreff Christine-Kempf Haus**, danach gibt es im Treff einen kleinen Imbiss, siehe Seite 15.

Walkinggruppe

wöchentlich, montags, 10.00-11.00 Uhr

Seniorentreff Nordend, siehe Seite 16

Spaziergänge und Shinrin Yoku (Waldbaden)

Seniorentreff Emil-Renk-Haus, siehe Seite 16,
Termine dort erfragen

Nordic Walking

wöchentlich, mittwochs und freitags, 9.00 Uhr

Treffpunkt hinter dem Kiosk am **Parkplatz der Stadthalle**
Waldstraße 312 • Offenbach am Main
Um Anmeldung bei der Seniorenhilfe Offenbach wird gebeten:
☎ 069 87876443

Weitere Spaziergänge sowie eine Langsam-Geh-Gruppe der Seniorenhilfe Offenbach werden auf der Website sowie auf Facebook angekündigt:
www.seniorenhilfe-offenbach.de
www.facebook.com/seniorenhilfe

KLEINE FITNESSSTUDIOS AN DER FRISCHEN LUFT

Bewegungsparcours Tempelsee

Im Park hinter dem Seniorentreff Emil-Renk-Haus in Tempelsee warten sechs Outdoor-Fitnessgeräte, speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, auf Ihren Besuch. Gut geschützt im Grünen können Ausdauer und Beweglichkeit ebenso wie Kraft und Gleichgewicht trainiert werden. So kann die Fitness gestärkt und chronischen Krankheiten vorgebeugt werden.

Trainiert werden kann alleine oder in der Gruppe – dafür können Sie sich gerne beim Emil-Renk-Haus melden (siehe

Seite 16). In den Sommermonaten gibt es zudem regelmäßige, kostenlose Kurse, mit Anleitung. Sich umziehen, etwas Trinken und das WC nutzen kann man nebenan im Seniorentreff.

Bewegungsbänke am Hessenring
(geplant Sommer/Herbst 2022)

In der Grünanlage am Hessenring, Ecke Goerdelerstraße lädt eine schöne Ecke im Schatten der Bäume zur Bewegung und einem gemütlichen Schwätzchen ein. Sie finden Bänke, auf denen Sie Ihre Beine baumeln lassen oder Sitzen und Fahrradfahren können. Gegenüber im Seniorentreff Else-Herrmann-Haus kann man sich im Anschluss zu Kaffee und Kuchen einfinden.

Bewegungspfad in Bürgel
(geplant Sommer/Herbst 2022)

Am Reichstag in Bürgel (Am Maingarten 7) finden Sie sieben Stehlen mit Vorschlägen für Übungen, die Sie im Schatten der Bäume selbst durchführen können. Ganz ungezwungen kann man dort seine Fitness trainieren.

Bewegungsparcours am Grünring
(geplant Herbst 2022)

In der Verlängerung des Weidigwegs (Lauterborn – Rosenhöhe) entsteht ein neuer Bewegungsparcours mit sechs verschiedenen Fitness-Geräten, davon drei speziell für ältere Menschen.

OFFENBACH PER RAD UND ZU FUSS

Das Fahrradfahren wird in Deutschland immer beliebter. Auch im Alter nutzen immer mehr Menschen das Rad, um von A nach B zu kommen oder um sich an der frischen Luft sportlich zu betätigen.

Dabei bietet das Fahrrad viele Vorteile aus gesundheitlicher Sicht. Es beugt altersbedingten Krankheiten vor und fördert das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig hält es die Gelenke schonend in Bewegung.

Auch in Offenbach gibt es mehr und mehr fahrradfreundliche Angebote. In den letzten Jahren sind viele neue Fahrradstraßen entstanden, die die Wege in die Stadt und das Umland sicherer und leichter machen. In diesen hat der

Radverkehr Vorrang, es darf nebeneinander gefahren werden und es gilt Tempo 30. Um auch schwere Lasten oder Einkäufe leicht mit dem Rad transportieren zu können, gibt es derzeit vier Elektro(E)-Lastenräder, die man sich kostenlos ausleihen kann.

Zur Nutzung muss man sich einmalig auf **www.main-lastenrad.de** mit Name, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Adresse registrieren. Dann können die E-Lastenräder mit wenigen Klicks ausgeliehen werden. Ein Kalender gibt schnell Auskunft, wo und wann die Räder noch verfügbar sind.

Derzeit finden Sie die E-Lastenräder an folgenden Stationen:

Edeka im Goethequartier
Goethering 1 • 63067 Offenbach am Main
Montag bis Samstag, 7.00-22.00 Uhr

My Piecycle Rad & Trinkkultur
Karlstraße 8 • 63065 Offenbach am Main
Dienstag bis Samstag, 10.00-18.00 Uhr

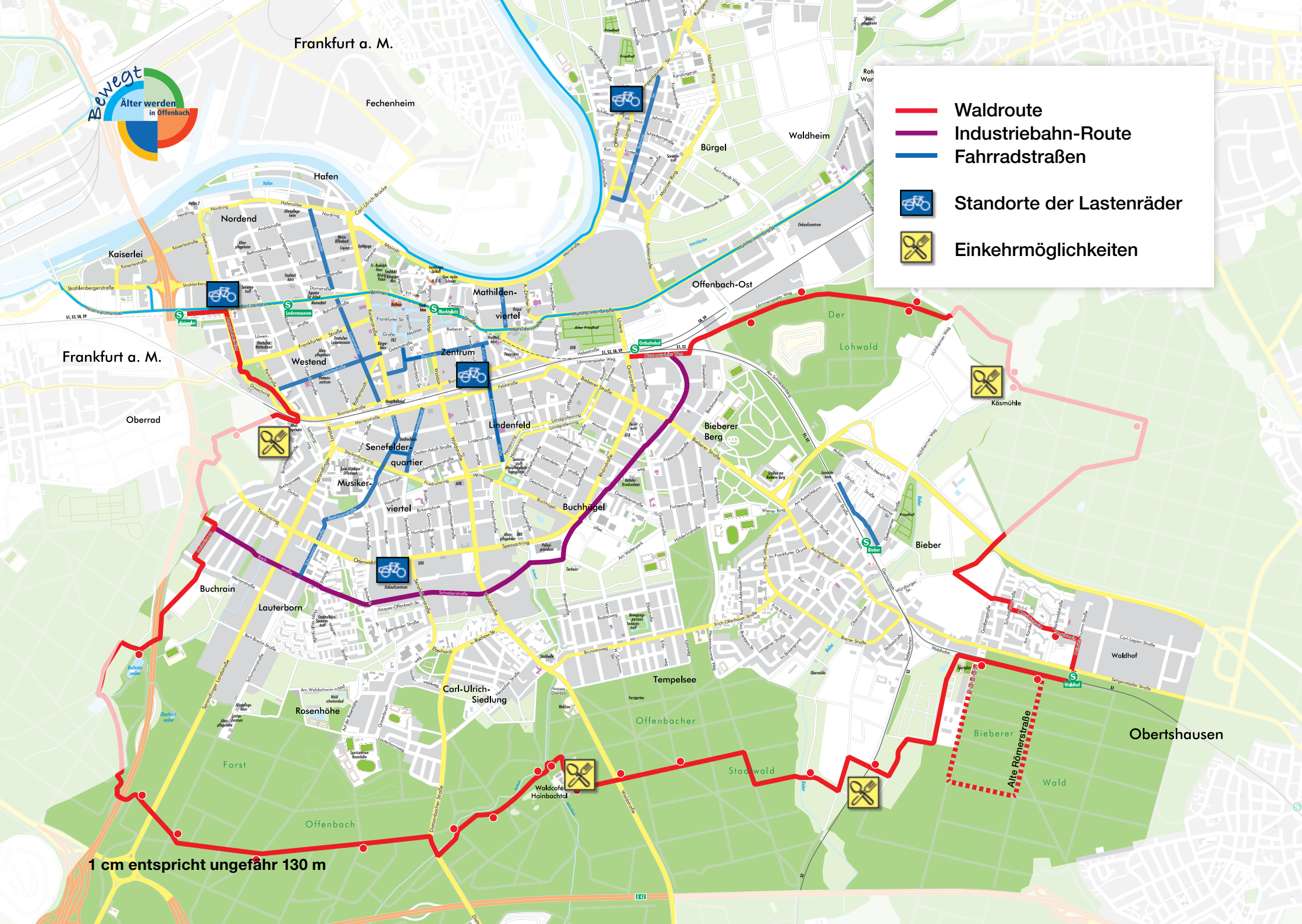
Eiscafé TriAngolo in Bürgel
Langstraße 3 • 63075 Offenbach am Main
Montag bis Sonntag, 12.00-18.00 Uhr

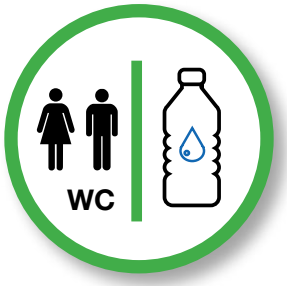
Ring Center
Odenwaldring 70 • 63069 Offenbach am Main
Montag bis Samstag, 7.00-22.00 Uhr

Wald- und Industrieroute

Mit dem Anschluss an den Main-Radweg bietet Offenbach eine hervorragende Anbindung an das regionale Radverkehrsnetz. Aber auch in Offenbach gibt es verschiedene Routen, die zum Wandern oder Radfahren innerhalb der Stadt einladen. Zwei sind in der folgenden Karte eingezeichnet: die **Industriebahn-Route**, die auf alten Bahnwegen für schnelle Verbindungen sorgt, sowie die **Waldroute**.

Ein Drittel des Stadtgebiets ist mit Wald bedeckt. Ein Aufenthalt im Wald tut der Gesundheit gut: Studien beweisen, dass bereits 15 Minuten Stress reduzieren sowie den Blutdruck und die Herzfrequenz senken. Bäume reinigen die Luft und sorgen für Abkühlung an heißen Tagen.
In Offenbach verspricht die 22 Kilometer lange **Waldroute** interessante naturkundliche und kulturgeschichtliche Entdeckungen. Markierungspfosten mit dem Logo der Waldroute weisen den Weg zu insgesamt 25 Sehenswürdigkeiten und lenken den Blick auf kulturhistorische Landschaftselemente und Naturaspekte.


Bewegt Älter werden in Offenbach
Waldroute
Industriebahn-Route
Fahrradstraßen
Standorte der Lastenräder
Einkehrmöglichkeiten
Frankfurt a. M.
Fechenheim
Hafen
Nordend
Kaiserlei
Frankfurt a. M.
Oberrad
Mathilden-viertel
Offenbach-Ost
Bürgel
Waldheim
Zentrum
Westend
Lindenfeld
Senefelder-quartier
Musiker-viertel
Buchhügel
Bieberer Berg
Käsmühle
Der Lohwald
Bieber
Buchrain
Lauterborn
Carl-Ulrich-Siedlung
Rosenhöhe
Tempelsee
Offenbacher Stadtwald
Waldcafé Hainbachtal
Forst
Offenbach
Waldhof
Obertshausen
Bieberer Wald
Alte Römerstraße
1 cm entspricht ungefähr 130 m



Wasser und Toiletten

Es wird in Deutschland immer öfter heiß. Temperaturen von 30 Grad und mehr am Tag und über 20 Grad in der Nacht bedeuten erhöhte Gefahr für den menschlichen Körper. Insbesondere für ältere Menschen wird dies zunehmend zur Belastung.

Um dem Flüssigkeitsverlust des Körpers vorzubeugen, sollte daher genug Wasser getrunken werden. Damit das auch unterwegs gelingt, gibt es in Deutschland das ehrenamtliche Projekt „Refill“, was im deutschen „Nachfüllen“ bedeutet. An vielen Punkten in der Offenbacher Innenstadt können Sie kostenlos Leitungswasser in Ihr eigenes Gefäß auffüllen lassen. Diese Orte können Stadtteilbüros sein, aber auch Blumenläden oder Fahrradwerkstätten. Sie sind mit einem hellblauen Aufkleber mit großem Wassertropfen gekennzeichnet: In der Liste finden Sie die Refill-Stationen in Offenbach. Sie sind mit einer Nummer markiert, um sie auf der Karte (siehe Seite 39) wiederzufinden. Sie finden sie auch im Internet unter

www.refill-deutschland.de

Wenn viel getrunken wird, sind Toiletten unterwegs wichtig. Daher sind auch die öffentlichen Toiletten aufgelistet. Die Toiletten für Menschen mit Behinderung sind besonders gekennzeichnet.

Informationen zum Umgang mit Hitze finden Sie auch in der Hitzebroschüre der Stadt Offenbach.

Refill-Stationen

1. Bembel-Boot
Höhe Mainstraße 119 • 63065 Offenbach am Main
Offen je nach Wind und Wetter

2. Seniorentreff Nordend
Pirazzistraße 18 • 63067 Offenbach am Main

3. Die Genussverstärker
Bernardstraße 63a • 63063 Offenbach am Main

4. Die Grünen Offenbach
Domstraße 87 • 63063 Offenbach am Main

5. Etagerie/Maschenwahn
Taunusstraße 1 • 63067 Offenbach am Main

6. Cartiashaus St. Josef
Kaiserstraße 69 • 63065 Offenbach am Main

7. Damaskus Falafel-Haus
Frankfurter Straße 24 • 63065 Offenbach am Main

8. Stadtteilbüro Mathildenviertel
Krafftstraße 29 • 63065 Offenbach am Main

9. Ideenreich
Frankfurter Straße 97 • 63067 Offenbach am Main

10. StattHaus Offenbach
Geleitsstraße 94 • 63067 Offenbach am Main

11. Kaufhaus Luise
Luisenstraße 34 • 63067 Offenbach am Main

12. Holunder Naturladen
Mittelseestraße 15 • 63065 Offenbach am Main

13. My Piecycle
Karlstraße 8 • 63065 Offenbach am Main

14. Stadtteilbüro Senefelder Quartier
Herrmannstraße 16 • 63069 Offenbach am Main

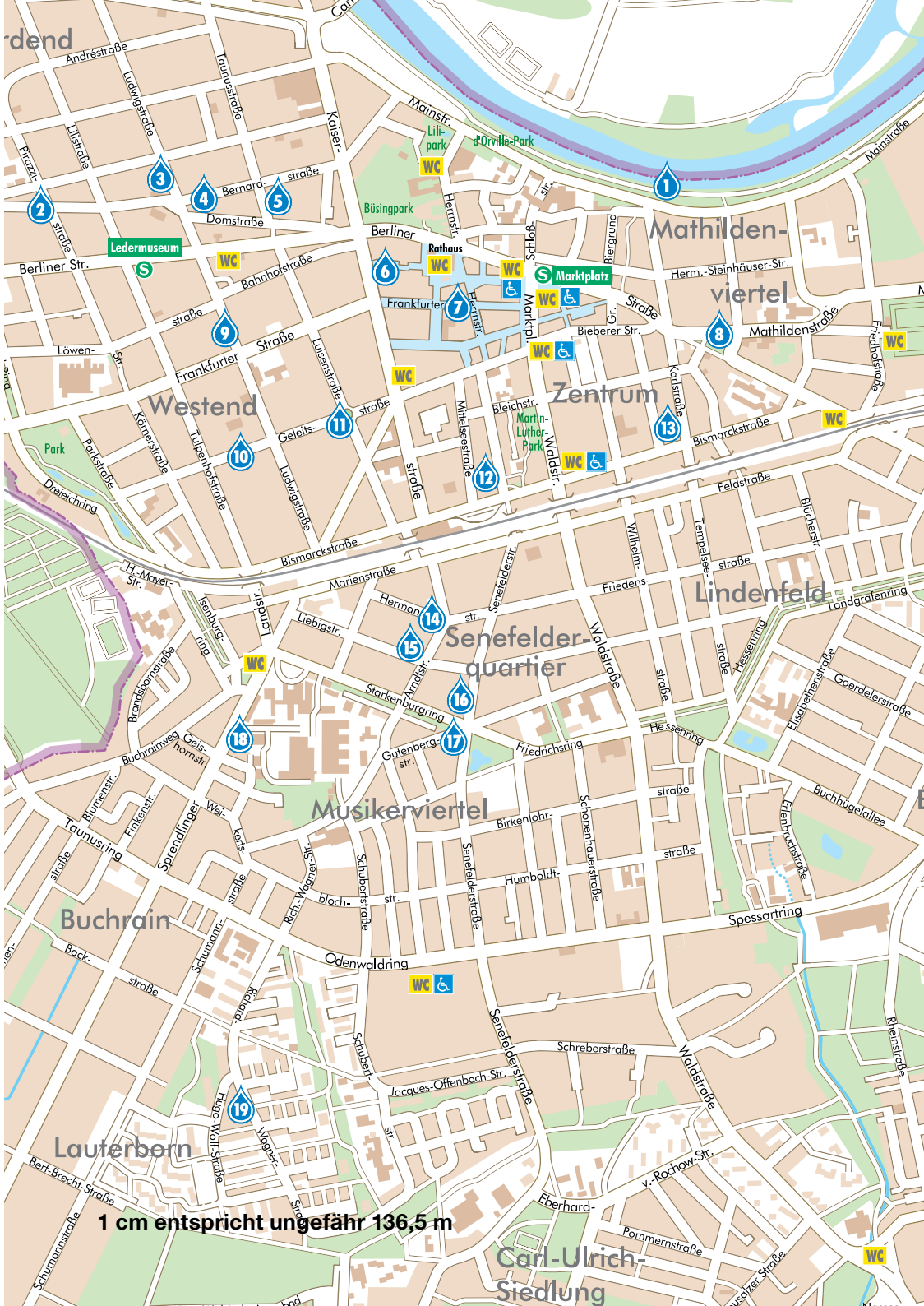
15. Kiosk
Arndtstraße 11 • 63069 Offenbach am Main

16. Artefakt
Starkenburgring 4 • 63069 Offenbach am Main

17. Julia's Blumenwelt
Starkenburgring 1 • 63069 Offenbach am Main

18. voice-design
Sprendlinger Landstraße 38 • 63069 Offenbach am Main

19. Stadtteilbüro Lauterborn
Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main



Öffentliche Toiletten

Kiosk am Sana Klinikum
Sprendlinger Landstraße 17 • 63069 Offenbach am Main
montags bis samstags, 6.00-19.00 Uhr

Kiosk an der Bahnunterführung Bieberer Straße
Bieberer Straße 83, 63065 Offenbach am Main
täglich, 9.00-22.30 Uhr

Kiosk an der Stadthalle
Dag-Hammerskjöld-Platz • 63071 Offenbach am Main
montags bis samstags, 7.00-20.00 Uhr,
sonntags, 9.00-20.00 Uhr

Kiosk am Leonhard-Eißnert-Park
Bieberer Straße • 63071 Offenbach am Main
April bis Oktober, Öffnungszeiten wie Kletterpark

Ostendplatz, Bieber
Seligenstädter Straße • 63073 Offenbach am Main
montags bis freitags, 7.00-19.00 Uhr,
samstags, 8.00-18.00 Uhr,
sonntags, 9.00-15.00 Uhr

Alter Friedhof
Friedhofstraße 21 • 63065 Offenbach am Main
Öffnungszeiten wie Friedhof

Öffentliche Toiletten für Menschen mit Behinderung

Einkaufszentrum KOMM, Untergeschoss
Aliceplatz 11, 63065 Offenbach am Main
montags bis samstags, 10.00-20.00 Uhr

Wilhelmsplatz, Am Markthäuschen
täglich 24 Stunden nur mit Universalschlüssel zu bedienen

Marktplatz
Berliner Straße 50, 63065 Offenbach am Main
täglich 24 Stunden, Kosten: 0,50 Euro

Stadthaus, 5. und 9. Obergeschoss
Berliner Straße 60, 63065 Offenbach am Main
montags bis freitags zu Bürozeiten

Parkhaus Waldstraße
Waldstraße 44 • 63065 Offenbach am Main
täglich 24 Stunden, Schlüssel beim Personal erfragen

Weitere öffentliche Toiletten in städtischen Gebäuden

Rathaus
Berliner Straße 100 • 63065 Offenbach am Main

Stadtbibliothek
Herrnstraße 84 • 63065 Offenbach am Main

MainArbeit
Berliner Straße 190 • 63067 Offenbach am Main

Bürgerbüro
Kaiserstraße 39 • 63065 Offenbach am Main

TREFFPUNKTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Die fünf Seniorentreffs der Stadt Offenbach und die Seniorenhilfe Offenbach e.V.

(siehe Seite 14-17)

Seniorentreff „Cafeteria im Foyer“ – FzOF

Lämmerspieler Weg 41-43 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 82367039
@ info@fzof.de
donnerstags, 14.00-17.00 Uhr

DRK-Seniorenprogramm

Herrnstraße 57 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 7566200

Seniorentreff der AWO Arthur-Zitscher-Straße
verschiedene Angebote

Arthur-Zitscher-Straße 20-22 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 85002913

Seniorentreff der AWO-Hainbachtal
verschiedene offene Angebote

Waldstraße 351 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 85003570
@ info@awo-of-stadt.de

AWO-Treff Am Alten Schlachthof
wechselnde Angebote

Valentin-Unkelbach-Weg 15 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 85709252

Mehrgenerationenhaus Sandgasse
Offener Treff Generation 55+

Sandgasse 26 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80653964
freitags, 15.00-17.00 Uhr

Weiterhin in den verschiedenen religiösen Gemeinden und Kultureinrichtungen.

BERATUNGS-ANGEBOTE

Pflegestützpunkt der Stadt Offenbach am Main
Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-2453 und 069 8065-3542
@ sozialamt@offenbach.de

Allgemeine Lebensberatung der Caritas
Platz der Deutschen Einheit 7 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80064266
@ caritashaus-st.josef@cv-offenbach.de

Techniksprechstunde des Mehrgenerationenhauses im KJK Sandgasse
Sandgasse 26 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80653965
@ bernhard.mark@jugendamt-of.de

PC-Kurse und Internetcafé Seniorentreff Nordend

siehe Seite 16

Smartphone Sprechstunde Stadtteilbüro Lauterborn

Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
☎ 069 83005785
@ info@lauterborn.quartier-offenbach.de

Freiwilligenzentrum Offenbach e.V.

Domstraße 81 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 82367039
@ info@fzof.de

Job-Büro für Senioren (JoBS) Stadtteilbüro Lauterborn

Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
☎ 069 83005785
@ Antje.dins@carijob.de

Seniorenrat der Stadt Offenbach am Main

c/o Berliner Straße 100 • 63065 Offenbach am Main
☎ 0170 5050678
@ seniorenrat.offenbach@web.de

Stadtteilbüro Mathildenviertel

Krafftstraße 29 • 63065 Offenbach am Main
montags bis donnerstags, 9.00-14.00 Uhr
freitags, 9.00-13.00 Uhr

Stadtteilbüro Senefelderquartier

Herrmannstraße 16 • 63069 Offenbach am Main
montags bis donnerstags, 8.30-15.00 Uhr
freitags, 8.30-13.00 Uhr

Stadtteilbüro Nordend

Bernardstraße 63 • 63067 Offenbach am Main
montags bis freitags, 8.30-13.00 Uhr

Stadtteilbüro Lauterborn

Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
montags, 9.00-16.00 Uhr
dienstags bis freitags, 9.00-13.00 Uhr

Allgemeine Migrationsberatung im Bürgerbüro

Kaiserstraße 39 • 63065 Offenbach am Main
mittwochs, 9.00-12.00 Uhr

Betreuungsbehörde der Stadt Offenbach

Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80652889
@ betreuungsbehoerde@offenbach.de

AWO Kreisverband Offenbach-Stadt. e.V. – Betreuungsverein

☎ 069 85002217
@ betreuungsverein@awo-of-stadt.de

Selbsthilfebüro Offenbach Paritätische Projekte gGmbH

Berliner Straße 219
63067 Offenbach am Main
☎ 069 824432
@ selbsthilfe.offenbach@paritaet-projekte.org

Fachberatung Psychosoziale Gesundheit der Stadt Offenbach am Main

Platz der Deutschen Einheit 4 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-2711, -2611, -2049, -4667, -3443
@ psg.gesundheitsamt@offenbach.de

Kommunaler Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Dominik Schuster

Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-2759
@ dominik.schuster@offenbach.de

Behindertenbeirat der Stadt Offenbach am Main, Reinhard Marx (Vorsitzender)

☎ 06104 969899
@ rainer.marx@behindertenbeirat-offenbach.de

Demenzentrum StattHaus der Hans und Ilse Breuer-Stiftung

Geleitsstraße 94 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 20305546
@ info@breuerstiftung.de

Wohnbauförderung der Stadt Offenbach am Main

☎ 069 8065-2592
@ wohnbaufoerderung@offenbach.de

Wohnungsamt der Stadt Offenbach am Main

☎ 069 8065-2871
@ wohnungsamt@offenbach.de

Wohnraumberatung – Wohnraumanpassung Sozialverband VdK

☎ 069 833544
@ kv-offenbach-stadt@vdk.de
dienstags, 14.30-17.00 Uhr

Schuldnerberatung

☎ 069 82977040
@ schuldnerberatung@offenbach-evangelisch.de
montags, 15.00-17.00 Uhr,
mittwochs und freitags 9.00-11.30 Uhr

Suchthilfezentrum Wildhof – Psychosoziale Beratung und Behandlung

Löwenstraße 4-8 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 9819530
@ offenbach@shz-wildhof.de

Polizeiliche Beratungsstelle Offenbach (Polizeiladen)

Stadthof 16/17 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80981230
@ beratungsstelle.ppsoh@polizei.hessen.de

Übergreifend:

BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)

☎ 0228 2499930
@ kontakt@bagso.de

Netzwerk Frankfurt für Gemeinschaftliches Wohnen e.V.

☎ 069 91501060 (montags und donnerstags, 11.00-13.00 Uhr)
@ info@gemeinschaftliches-wohnen.de

Impressum

Magistrat der Stadt Offenbach am Main
Sozialamt
Besondere Dienste, Planung und Entwicklung

Stadthaus, Berliner Straße 60 • D-63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-3486
@ sozialamt@offenbach.de

www.offenbach.de/seniornet-55-plus
www.offenbach.de/bewegung

Inhalt: Heidi Weinrich, Dominik Eßmann
Gestaltung: Köhler Kreation, Offenbach am Main
Fotos: Seite 5: Mirco Lilge;
Seite 9: Dr. Christoph Rott;
Seite 6, 15, 19, 23, 26, 28, 33: Bernd Georg, www.georg-foto.de;
Seite 12/13: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm, A. Bowinkelmann;
Seite 30: Stadt Offenbach/Katja Lenz; Seite 42: Pixabay
Karten: Stadt Offenbach am Main/Vermessungsamt
Druck: Gathof, Offenbach am Main-Bieber
Copyright: Stadt Offenbach am Main

Gefördert im Rahmen des Modellprojekts: „Älter werden in Balance: Auf- und Ausbau bewegungsfördernder Strukturen für ältere Menschen in der Lebenswelt Kommune – Quartier in einer Großstadt“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Das Projekt wurde durchgeführt von der kommunalen Altenplanung der Stadt Offenbach am Main und der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE).

Offenbach am Main OF
HAGE Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
älter werden IN BALANCE

Bewegt älter werden in Offenbach

offenbach.de/bewegung
offenbach.de/seniornet-55-plus

Offenbach am Main OF

Bewegt Älter werden in Offenbach