

Sozialamt

Offenbach
am Main

OF



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	24
Outdoor-Bewegungsangebote und -treffs	26
Kleine Fitnessstudios an der frischen Luft	31
Offenbach per Rad und zu Fuß	35
Wald- und Industrieroute	37
Routen-Karte	38
Wasser und Toiletten	40
Wasser- und Toiletten-Karte	43
Öffentliche Toiletten	44
Treffpunkte für ältere Menschen	47
Beratungsangebote	49
Impressum	55

GRUSSWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit der vorliegenden Broschüre „Bewegt älter werden in Offenbach“ bietet die Stadt 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. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Gefördert



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!

„Ein maßgeblicher Faktor zum gesunden Altern ist die regelmäßige körperliche Aktivität. Sich selbst fit zu halten vermindert u.a. das Risiko für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder verschiedener Tumorerkrankungen wie beispielsweise Brust- oder Darmkrebs. Vielmehr fördert Bewegung die Prävention von Übergewicht, Osteoporose und Depressionen“, hebt Astrid Hubert, zuständig für die kommunale Altersplanung in der 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. Mit Hilfe 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.



Arme und Schultern (2)



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



Rücken und Bauch (1)



Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

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

aelter-werden-in-balance.de



Beine und Füße (6)



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)

Yoga mit Renate (kostenpflichtig)

 dienstags 8.45-10.00 Uhr

Alltags-Trainings-Programm (ATP)

 mittwochs, 9.30-10.30 Uhr

Zumba Gold mit Jeanette (kostenpflichtig)

 donnerstags, 10.30-11.15 Uhr

Yoga im Sitzen mit Anne-Marie (kostenpflichtig)

 freitags, 10.15-11.00 Uhr

Tanznachmittage

Termine werden im Monatsprogramm bekannt gegeben

 www.offenbach.de/seniornet-55-plus

Unter dem Seniorentreff ist das Monatsprogramm

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

Gemeinsam bewegt Singen

🕒 donnerstags, 10.30-11.15 Uhr

Boule-Nachmittage (mit Anmeldung)

regelmäßig ab März bis Oktober, Boule-Sets 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 Monatsprogramm 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)

Seniorengeeignete Gymnastik

 dienstags, 09.00-09.45 Uhr

Rückenfit-Kurs

 14-tägig, donnerstags, 10.15-11.15 Uhr

Bewegungstanz

 donnerstags, 11.30-12.30 Uhr

Seniorentreff Lauterborn

im Stadtteilbüro Lauterborn:

Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main

 069 844500

 Busse 104, 105, 107 (Europaplatz)

Gymnastik (nicht nur) im Sitzen

 mittwochs, 14.30-15.00 Uhr und 15.30-16.00 Uhr

Spaziertreff Ge(h)meinsam im Lauterborn

 mittwochs, 14.30-15.30 Uhr

Dart- und Wii-Konsolensport-Abend

donnerstags, monatlich

Bitte informieren Sie sich telefonisch, über die Aushänge am Seniorentreff oder über das Monatsprogramm auf der Seite des Seniorentreffs 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

Mehrgenerationenhaus Sandgasse Medienwerkstatt für Seniorinnen und Senioren

☎ 069 8065-3965

@ medienetage@jugendamt-of.de

🕒 freitags, 10.00-13.00 Uhr

Neue Termine werden über den Veranstaltungskalender
und die Presse veröffentlicht

Mehrgenerationenhaus Sandgasse/Musiktreff

☎ 069 8065-3982

@ sine.lange@jugendamt-of.de

🕒 freitags, 16.00-17.00 Ukulele
ab 16.30 offener Musiktreff

Mehrgenerationenhaus Sandgasse Theater AG 55+

Sandgasse 26 • 63065 Offenbach am Main

☎ 069 8065-3969

@ claudia.weigmannkoch@jugendamt-of.de

Immer freitags von 16.30-18.30 Uhr (außer in den Schulferien
und an Feiertagen) gegen Spende
Kursleiterin: Drazenka Vecerin





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)

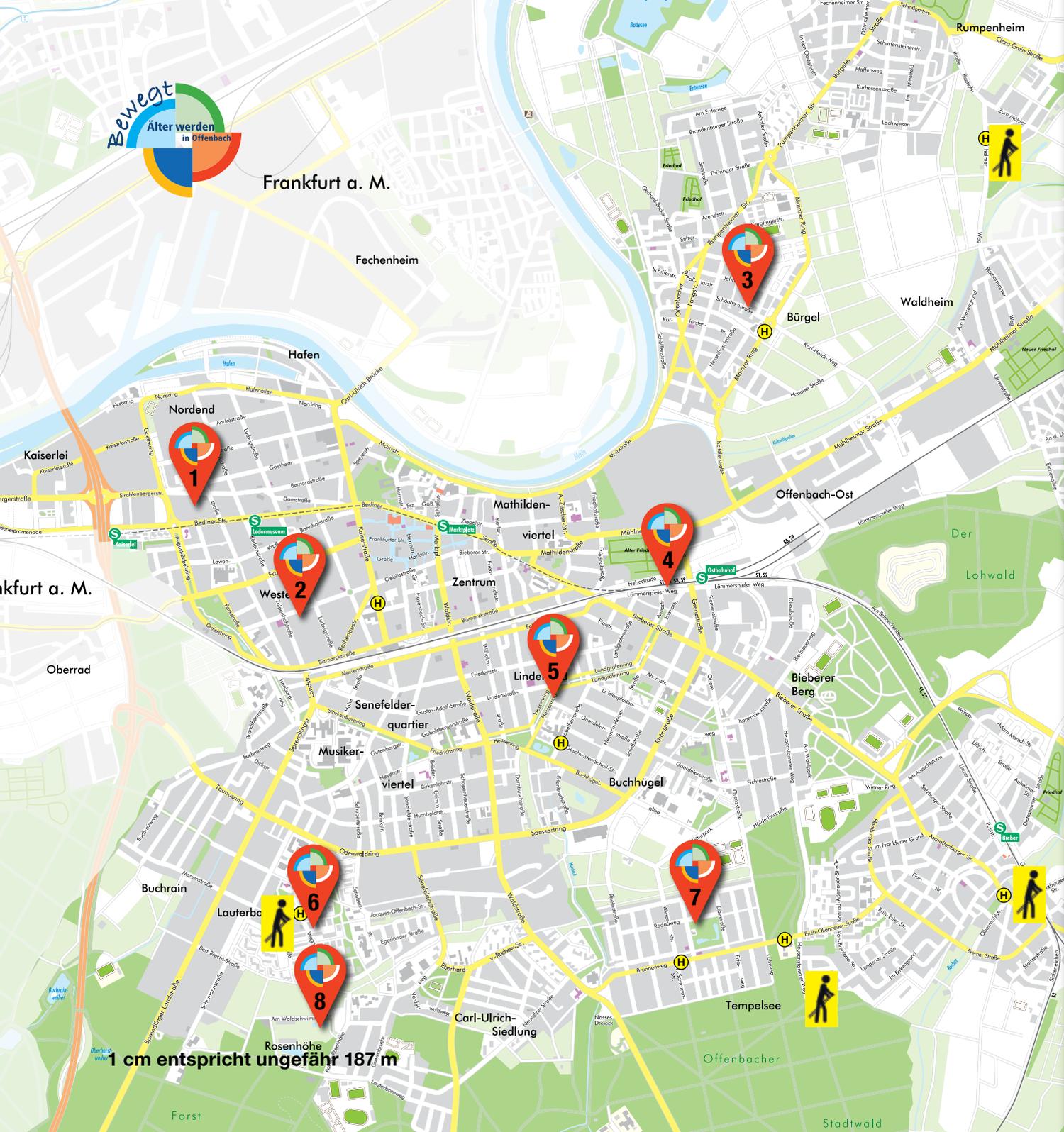
Schwimmen mit Aqua-Fitness-Elementen (kostenpflichtig)

🕒 dienstags, 10.00-11.00 Uhr

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 8065-3486



Bewegungsorte in Offenbach

1 Seniorentreff Nordend
weitere Infos auf [Seite 16](#)

2 Demenzzentrum StattHaus
weitere Infos auf [Seite 18](#)

3 Seniorentreff Christine-Kempf-Haus
weitere Infos auf [Seite 15](#)

4 Seniorenhilfe Offenbach e.V.
weitere Infos auf [Seite 18](#)

5 Seniorentreff Else-Herrmann-Saal
weitere Infos auf [Seite 14](#)

6 Seniorentreff Lauterborn
weitere Infos auf [Seite 18](#)

7 Seniorentreff Emil-Renk-Haus
weitere Infos auf [Seite 17](#)

8 Waldschwimmbad Rosenhöhe
weitere Infos auf [Seite 23](#)



Bewegungstreffs
weitere Infos ab [Seite 26](#)

a. M.

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
Winterzeit: 16.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: In Bieber. Der Startort ändert sich. Bitte vorher beim Leiter erkundigen, wo dieser ist!

Leiter des Treffs: Herr Jäger

 0157 38783275

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)

Leiterin des Treffs: Frau Tur

 0179 4516024

Spaziertreff Ge(h)meinsam im Lauterborn

 mittwochs, 14.30-15.30 Uhr

Treffpunkt: Seniorentreff Lauterborn

Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main

 Busse 104, 105, 107 (Europaplatz)

Für jedes Alter, mit und ohne Gehhilfe, mit abschließendem Getränk vor dem Treff

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 Bürgel

 wöchentlich, donnerstags, 11.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: **Seniorentreff Christine-Kempf Haus**, danach gibt es im Treff einen kleinen Imbiss, siehe [Seite 15](#)

Ge(h)spräche für Trauernde

monatliche Treffen in verschiedenen Stadtteilen, Dauer max. 1,5 Stunden

Treffpunkt: Ökumenische Hospizbewegung Offenbach e.V.
Platz der Deutschen Einheit 7 • 63065 Offenbach am Main

 069 80087998

 info@hospizoffenbach.de

Spaziergänge-Shinrin Yoku (Waldbaden)

Seniorentreff **Emil-Renk-Haus**, siehe [Seite 17](#), 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 17). 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 *(Einbau Frühling 2023)*

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

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

In der Verlängerung des Weidigwegs (Lauterborn – Rosenhöhe) befindet sich 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 Picycle Rad & Trinkkultur

Karlstraße 8 • 63065 Offenbach am Main

🕒 Dienstag bis Samstag, 10.00-18.00 Uhr

Ring Center

Odenwaldring 70 • 63069 Offenbach am Main

🕒 Montag bis Samstag, 7.00-22.00 Uhr

Rikscha-Fahrten

Vom Seniorentreff Nordend und Seniorentreff Christine-Kempf-Haus aus, siehe [Seite 18](#) und [Seite 15](#)!

Anmeldung in den zwei Treffs. Das ehrenamtliche Rikscha-Team des FzOF holt die Fahrgäste für einen Ausflug vor Ort ab.

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.

-  **Waldroute**
-  **Industriebahn-Route**
-  **Fahrradstraßen**
-  **Standorte der Lastenräder**
-  **Standorte der Rikscha**
-  **Einkehrmöglichkeiten**



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 43](#)) wiederzufinden. Sie finden sie auch im Internet unter

www.refill-deutschland.de

 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 Picycle

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

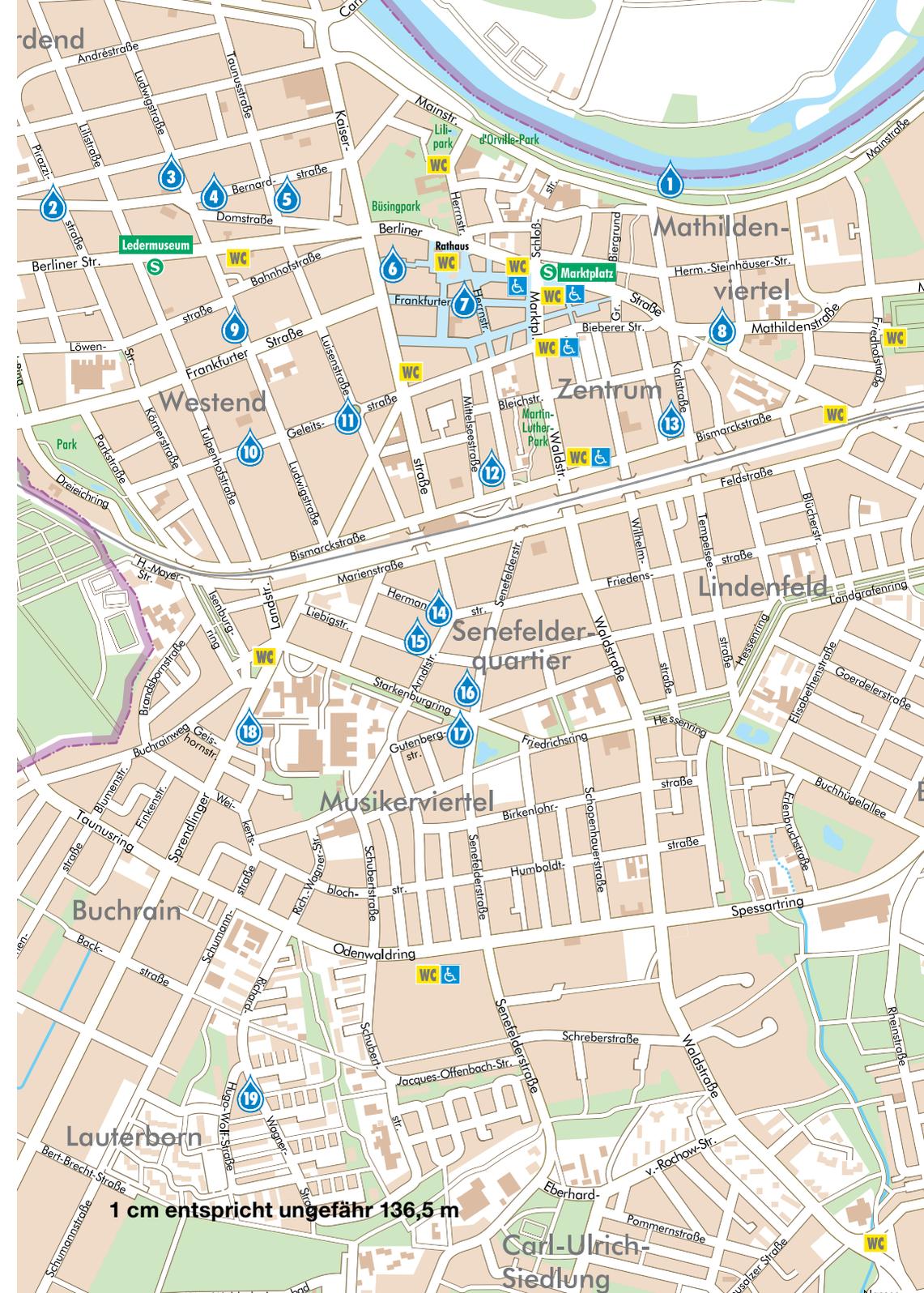
Starkenburgring 1 • 63069 Offenbach am Main

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 städtischen Seniorentreffs der Stadt
Offenbach und die Seniorenhilfe Offenbach e.V.**
(siehe Seite 14-19)

Seniorencafé – 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

@ renete.spiegel@drk-of.de

Seniorentreff der AWO Arthur-Zitscher-Straße *verschiedene Angebote*

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

Seniorentreff der AWO-Hainbachtal *offenes Angebot*

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

AWO-Treff Am Alten Schlachthof *verschiedene offene Angebote*

Valentin-Unkelbach-Weg 1 • 63071 Offenbach am Main
☎ 069 85002-180

Mehrgenerationenhaus Sandgasse *Offener Treff für neue Begegnungen*

Sandgasse 26 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-3964
🕒 freitags, 15.00-17.00 Uhr

Weiterhin in den verschiedenen religiösen Gemeinden und Kultureinrichtungen

BERATUNGS- ANGEBOTE



Pflegestützpunkt

Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 8065-2453 und 069 8065-3542
@ yasmina,darraz@offenbach.de
patrice.jung@offenbach.de

Allgemeine Lebensberatung der Caritas

Platz der Deutschen Einheit 7 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80064266
@ alb-offenbach@cv-offenbach.de

Beratung und Begleitung in Sterben, Tod und Trauer
Ökumenische Hospizbewegung Offenbach e.V.
Platz der Deutschen Einheit 7 • 63065 Offenbach am Main
☎ 069 80087998
@ info@hospizoffenbach.de

Job-Büro für Senioren (JoBS)
Stadtteilbüro Lauterborn
Richard-Wagner-Straße 95 • 63069 Offenbach am Main
☎ 069 83005785
@ antje.dins@carijob.de

Smartphone Sprechstunde
Seniorentreff Lauterborn
@ info@lauterborn.quartier-offenbach.de
siehe **Seite 18**

Technikprechstunde des Mehrgenerationen-
hauses in Kooperation mit der Stadtbibliothek
🌐 Termine unter: www.offenbach.de/stadtbibliothek

Stadtbibliothek Offenbach – Bücherturm
Herrnstraße 84 • 63065 Offenbach
☎ 069 8065-2323
@ stadtbibliothek@offenbach.de

Freiwilligenzentrum Offenbach e.V.
Mitgestalten, bewegen, Kontakte knüpfen
Domstraße 81 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 82367039
@ info@fzof.de

Allgemeine Migrationsberatung im Bürgerbüro
Kaiserstraße 39 • 63065 Offenbach am Main
🕒 mittwochs, 9.00-12.00 Uhr

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

Demenzzentrum StattHaus der Hans und Ilse
Breuer-Stiftung
Geleitsstraße 94 • 63067 Offenbach am Main
☎ 069 20305546
@ info@breuerstiftung.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

Ökumenische Hospizbewegung Offenbach e.V.

Platz der deutschen Einheit 7 • 63065 Offenbach am Main

 069 80087998

 info@hospizoffenbach.de

 www.hospiz-offenbach.de

Polizei Südosthessen- Seniorenprävention Beratung zu Themen wie Trickbetrug u.a.

Spessarttring 61 • 63071 Offenbach a. M.

Ansprechpartnerin: Sylvia Traber

 069 8098-2424

 beratungsstelle.ppsoh@polizei.hessen.de

Beratung und Angebote im Quartier

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

Städtische Ansprechpartner*innen

Koordinationsstelle für offene Seniorenarbeit

Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main

 069 8065-3486

 juliane.timmerberg@offenbach.de

Kommunale Altersplanung

Berliner Straße 60 • 63065 Offenbach am Main

 069 8065-3296

 astrid.hubert@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, Reinhard Marx (Vorsitzender)

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

Seniorenrat

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

Wohnungsamt

☎ 069 8065-2871
@ wohnungsamt@offenbach.de

Übergreifende Adressen

BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)

☎ 0228 2499930
@ kontakt@bagso.de

HAGE (Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.) Arbeitsbereiche Gesund altern, Qualitätsentwicklung und Evaluation

Carolin Becklas

☎ 069 7137678-58
@ carolin.becklas@hage.de
dominik.schuster@offenbach.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: Juliane Timmerberg, Astrid Hubert
Gestaltung: Köhler Kreation, Offenbach am Main
Fotos: Seite 5: Mirco Lilge;
Seite 9: Dr. Christoph Rott;
Seite 6, 16, 21, 22, 27, 30: Bernd Georg, www.georg-foto.de;
Seite 12/13: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm, A. Bowinkelmann;
Seite 34: Stadt Offenbach/Katja Lenz; Seite 46: Pixabay
Karten: Stadt Offenbach am Main/Vermessungsamt
Druck: **Gathof**, Offenbach am Main-Bieber
Copyright: Stadt Offenbach am Main

3. aktualisierte Auflage 2023

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).



HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.



Bewegt älter werden in Offenbach



offenbach.de/bewegung

offenbach.de/seniornet-55-plus

