

**Seniorenbüros**  
in Bochum

& weitere Netzwerkpartner\*innen laden Sie ein zur



VOM **9. BIS 13. MAI** IN BOCHUM  
**JETZT MITMACHEN!**

**INFOSTÄNDE UND DIALOG MIT VORTRAG**

IDEENBÖRSE ZUM  
**AUFTAKT**



**MONTAG, 9.5.2022**  
VON 10:00-16:00 UHR



## Erklärung zu den Symbolen:



Zuständiges Seniorenbüro



Informationen zu den Veranstaltungen



Treffpunkt / Ort der Veranstaltung



Start / Dauer der Veranstaltung



Partner\*innen, Expert\*innen

# ZUKUNFT MACHEN

---

In den Bochumer Seniorenbüros ist Nachhaltigkeit schon lange ein Thema

***In RepairCafés werden defekte Gegenstände repariert, so dass sie länger genutzt werden können und nicht auf dem Müll landen***

***In Nähgruppen werden Gemüsesäckchen genäht, die beim Einkauf helfen, Plastik zu vermeiden***

***In Workshops werden Reinigungsmittel für den Haushalt hergestellt, um umweltschonender putzen zu können***

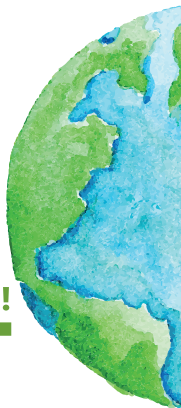
## **Doch dabei soll es nicht bleiben:**

Die Woche der Nachhaltigkeit ist eine gemeinschaftliche Aktion der 6 Bochumer Seniorenbüros zusammen mit ihren Kooperations- und Netzwerkpartner\*innen.

Nachhaltiger zu leben ist der Wunsch vieler, doch was kann jede\*r Einzelne tun?

In vielen verschiedenen Workshops, Aktionen und Veranstaltungen erhalten Interessierte umsetzbare Tipps und Inspirationen für einen bewussteren und nachhaltigeren Alltag.

# MO 09. MAI



## Auftaktveranstaltung

# NACHHALTIGKEIT GEHT UNS ALLE AN!



Infostände am Huesemannplatz – die 6 Seniorenbüros stellen sich vor und haben ein offenes Ohr. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich!



Ort: Huesemannplatz (neben dem Glascafé)



10:00–16:00 Uhr



alle Seniorenbüros



.....

In Bezug auf die Nachhaltigkeit ist es an der Zeit kleine Schritte zu gehen und Veränderungsprozesse anzustoßen. Wie wäre es, wenn ich selber den ersten Schritt mache und womit könnte ich beginnen? Wir laden herzlich ein zu einem Vortrag und einer Ideenbörse, bei der wir im gemeinsamen Dialog erforschen wollen, welche Möglichkeiten wir in unserem Umfeld zur Veränderung haben. Wir freuen uns sehr, dass wir für diese Auftaktveranstaltung Prof.'in Dr. Mi-Yong Becker (Hochschule Bochum) gewinnen konnten.



KoFabrik, Stühmeyerstr. 33, 44787 Bochum



14:00 – 17:00 Uhr



Prof.'in Dr. Mi-Yong Becker  
(Hochschule Bochum)



VORAB AM  
SAMSTAG

**07.**  
MAI

## SENIORENBÜRO NORD



Flohmarkt im Gerther Marktgarten  
Stand SB Nord, Tauschen, Informieren,  
Verschenken und Verkaufen



Gerthe



10:00-16:00 Uhr

***Wenn viele kleine Leute  
an vielen kleinen Orten  
viele kleine Schritte tun,  
dann werden sie das  
Gesicht der Welt verändern.***

Stefan Zweig



# MO 09. MAI



**Südwest**

## **AUS ALT MACH NEU! - UPCYCLING AUS ALTEN MILCHTÜTEN, SAFTKARTONS UND TETRAPACKS**



Gemeinsam mit Schüler\*innen der Ruppert-Neudeck-Schule stellen Interessierte aus gesammelten Tetrapacks und Co neue Gebrauchsgegenstände her, z.B. Vasen oder Übertöpfe, kleine Geldbörsen, Schlüsselanhänger für den Einkaufschip, Stifthalter oder Lunchbags/Frühstücksbeutel. Bitte sammeln Sie auch selber Tetrapacks und bringen diese mit. Bitte melden Sie sich an! Seniorenbüro Südwest 0234-58868555



Seniorenbüro  
Südwest



9:00-12:00



Netzwerkpartner\*in:  
Ruppert-Neudeck-Schule



D | 10.  
MAI



**Seniorenbüro Mitte**

## **KAFFEEPLAUSCH: WIEVIEL CHEMIE IM HAUSHALT MUSS SEIN?**



Für Sauberkeit im Haushalt stellt die Industrie verschiedene Wasch- und Reinigungsmittel zur Verfügung. Doch welche brauche ich wirklich? Mit wenig Geld und geringem Aufwand können Sie ihre Wohnung sauber und hygienisch halten. Die Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW, Bochum gibt nachhaltige, praktische Tipps für den Haushalt. Anschließende Möglichkeit zum Ausklang bei Kaffee und Kuchen. Anmeldung erforderlich unter: Seniorenbüro Mitte, Tel. 0234-92 78 63 90. Vortrag und Kuchen kostenlos.



Kirchcafé der Pauluskirche  
Pariser Straße 4-6, 44787 Bochum



15-17 Uhr



Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Manuela Weber

---





Seniorenbüro Ost

## SEVENSGARDENS – WORKSHOP



Mit den Farben der Natur: Wie haben Menschen früher ihre Farben hergestellt und gelingt uns das heute auch noch? Wir wollen uns auf diesen Weg begeben. Der Workshop vermittelt das alte Kulturhandwerk der Farbenherstellung und wir erleben experimentell, wie sich aus Färberpflanzen, Hölzern und auch aus Gemüse und Früchten ganz einfach wunderschöne Farben gewinnen lassen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erforderlich unter 0234 / 544 76 501



Seniorenbüro Ost



10 – 12 Uhr



Netzwerk „sevensgardens Bochum“, Kathrin Engel



Seniorenbüro Südwest

## ALTE KLAMOTTEN



1. Kleidung sinnvoll wiederverwenden / reparieren – kleine Näh- und Reparaturservicestation für Textilien und Bekleidung
2. Infos und Tipps für den grünen Kleiderschrank – z.B. Leitfaden/Adressen zu Secondhandläden in Bochum + Onlineportalen, Kleidersammelcontainern, Kleidertausch ...)
3. Praktisches Upcycling mit Stoff – Ideen und Anleitung  
Mit Stoffresten kann man z.B. häkeln, unterschiedliche Dinge nähen (Waschbeutel + Taschentücher), Putzlappen schneiden oder Wachstücher herstellen

Bitte sammeln Sie Stoffreste und bringen diese mit.



Seniorenbüro Südwest



14 – 16 Uhr

Bitte melden Sie sich an:  
0234-58868555



13:00 bis  
16:00 Uhr

### Wachstücher selber machen

Indem man Lebensmittel in selbst gemachte Bienenwachstücher packt, anstatt die übliche Frischhaltefolie aus Kunststoff zu verwenden, kann man das Haltbarkeitsdatum von Lebensmitteln auf einfache und vor allem nachhaltige Weise verlängern.

13:00 bis  
16:00 Uhr

### Seedballs fertigen

wir werden mit Matschepampe und insektenfreundlichem Samen seedballs herstellen, die beim Spaziergang einfach fallen gelassen werden können und damit Bochum ein bisschen bunter und bienenfreundlicher machen.

Ab 15:30

Kaffeepause mit veganem Kuchen und Zeit für Gespräche, Austausch, Ideen ...

ZEIT FÜR GUTE IDEEN



MI 11.  
MAI



**Seniorenbüro Süd**

## BESUCH DER KLEIDERKAMMER IM THOMASZENTRUM IN STEINKUHL



Einladung zum Gespräch bei Kaffee und Kuchen zum Thema: Nachhaltiger Umgang mit Kleidung und Lebensmitteln, Food-sharing.



Treff am Seniorenbüro Süd



13:00 Uhr



Thomaszentrum



**Seniorenbüro Wattenscheid**

## STROMSPAR – CHECK



Kostenloser Stromspar – Check für Haushalte mit geringem Einkommen. „Kann ich. Mach ich. Find ich gut!“.

Infoveranstaltung des Caritasverbands für Bochum und Wattenscheid e.V.



Begegnungsstätte  
des Caritaszentrum  
Wattenscheid  
An der Papenburg 23  
44866 Bochum



15:00 bis  
17:00 Uhr



## UNSERE ERDE IM VISIER



Wir blicken gemeinsam auf unsere Erde von oben. Im Radom der Sternwarte betrachten wir unsere Erde und besuchen die aktuelle Ausstellung zum Thema Wasser. Was bedeutet z.B. der Anstieg des Meeresspiegels konkret für einzelne Regionen der Welt? Max 30 Personen / Eintritt kostenlos. Infos und Anmeldung im Seniorenbüro Südwest.



Sternwarte in  
Bochum Sundern



10:00 bis  
12:00 Uhr



Sternwarte  
Bochum

## TRINK LEITUNGSWASSER – EINE KLARE SACHE!



Vortrag der Verbraucherzentrale NRW Informationen und Wissenswertes rund um unser wichtigstes Nahrungsmittel  
Wir nehmen Leitungswasser, Mineralwasser und auch Flaschen unter die Lupe. Was spricht dafür, was dagegen?  
...und was hat das mit Umwelt- und Klimaschutz zu tun?  
Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Darüber soll informiert und sich ausgetauscht werden, Unsicherheiten besprochen und Denkanstöße gegeben werden. Kann ich Leitungswasser bedenkenlos trinken? (...) Diese und weitere Fragen beantwortet Manuela Weber, Umweltberaterin der Verbraucherzentrale NRW.

Bitte melden Sie sich an! Seniorenbüro Südwest  
0234-58868555



Seniorenbüro  
Südwest



14:00 bis  
16:00 Uhr



Verbraucherzentrale  
NRW e.V., Manuela Weber



Seniorenbüro Ost

## STADTTEILSPAZIERGANG – PFLANZENWELT AM ÜMMINGER SEE

---



Die Pflanzenwelt am Ümminger See digital erkunden – geht das? Bei einem Stadtteilspaziergang um den Ümminger See möchten wir die App „Seek“ ausprobieren und damit die Pflanzenwelt in unserer Umgebung erkunden. Dabei können Sie für sich herausfinden, ob so eine App für Sie eine Bereicherung ist oder ob Sie lieber bei dem guten alten Pflanzenbestimmungsbuch bleiben wollen?

Der Spaziergang wird ca. 1-1,5 Std dauern und ist barrierefrei.

Benötigt wird hierfür ein Smartphone, welches auch unterwegs auf das Internet zugreift.

Bei der Anmeldung werden Sie weitere Informationen zu der App von uns bekommen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung erforderlich unter 0234/ 544 76 501



Ümminger See.  
Weitere Infos  
bei Anmeldung



11:00 –  
12:30 Uhr



Hanja  
Laumann

---



Seniorenbüro Ost

## INSEKTEHOTELS

---



Insektenhotels können einigen heimischen Insektenarten einen Schutz und Nisthilfe, gerade in urbanen Gegenden, bieten. Baut man die Insektenhotels selbst, sind sie häufig günstiger, und die Materialien können bewusst gewählt werden. Damit die Insekten auch im Osten Bochums Unterschlupfe finden können, bauen wir gemeinsam Insektenhotels, die später im Stadtbezirk verteilt werden. Natürlich können einige auch mit zum heimischen Garten oder Balkon genommen werden. Das Angebot ist kostenlos, Materialien werden vom Seniorenbüro gestellt.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung erforderlich unter 0234/ 544 76 501



Langendreer.  
Weitere Infos  
bei Anmeldung



14:00 -  
16:00 Uhr



Hanja  
Laumann

---



Seniorenbüro Mitte

## EIN LASTENRAD FÜRS WESTEND + REPAIRCAFÉ FÜR ROLLATOREN

---



An diesem Tag kann das neue Quartierslastenrad vor dem Q1 (Halbachstraße 1) Probe gefahren werden. Der Mobilmacher bietet Trainings an, das Fahrrad bekommt seinen Namen. Außerdem werden weitere Lastenräder aus anderen Stadtteilen vor Ort für Probefahrten zur Verfügung stehen. Daneben wird es ein Rollatoren-Repaircafé geben sowie ein kleines und buntes Programm. Kommt gerne vorbei!“

Infos zum Lastenrad-Tag bekommen Sie bei

Christoph Bast

Telefon: 01773329122

Email: [bast@ifak-bochum.de](mailto:bast@ifak-bochum.de)



Q1  
Halbachstr. 1



14:00 -  
17:00 Uhr



Christoph  
Bast (Q1)

---





Seniorenbüro Mitte

## GENERATIONS-CAFÉ ZUR NACHHALTIGKEIT

---



Herzliche Einladung zum Generations-Café nach Riemke.

Auf dem Gelände von Urban Green – Am Hausacker treffen sich Riemker Bürger\*innen 55+ mit den Kindern der Waldkita „Waldmäuse“ zum Austausch und gemeinsamen Spielen. Bei Kaffee, Kakao und Keksen geht es Rund um das Thema Nachhaltigkeit.



Gelände Urban  
Green – Am  
Hausacker



9:30 –  
11:30 Uhr



Waldkita  
„Waldmäuse“



# DO 12. MAI



**Seniorenbüro Süd**

## BESUCH DES „HOF BERGMANN“



Besuch des Garten „Hof Bergmann“ mit Vortrag zum Thema Permakultur in Verbindung mit den Spaziergängern des Seniorenbüros Süd.



Seniorenbüro  
Süd



15:00 Uhr



**Seniorenbüro Südwest**

10:00 bis 12:00 Uhr

**KRÄUTERWANDERUNG  
IM WIESENTAL MIT  
URSULA STRATMANN**

Wissen und Benutzen was am Wegesrand wächst. Dazu gibt es Heilwissen und Geschichten. Jede\*r bekommt ein Skript zum Nachlesen und einen Kräuterlikör. Treffpunkt: Parkplatz Wiesental; Wasserstraße 346 Max 25 Teilnehmer\*innen; Kostenlos (Spenden erbeten) Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555

14:30 bis 16:00 Uhr

**ANGELAS KAFFEEKLATSCH MAL  
ANDERS – VEGAN SCHMECKT'S  
AUCH**

Heute gibt es mal nicht die Standardtorte – wir probieren vegane Alternativen. Dabei kommen wir ins Gespräch: Welche veganen Alternativen gibt es? Was kann ich beachten? Wo kann ich vegane Lebensmittel kaufen?... Gerne können Sie eigene vegane Rezeptideen mitbringen. Bitte melden Sie sich an! Seniorenbüro Südwest 0234-5886855. Ort: Seniorenbüro Südwest



**Seniorenbüro Mitte**

## WACHSTÜCHER SELBST HERSTELLEN

---



Selbstgefertigte Wachstücher – eine nachhaltige, wiederverwendbare Alternative zu Frischhalte- und Alufolie. Lebensmittel bleiben durch die antibakteriellen Bestandteile der Wachstücher länger frisch.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Bewohner\*innen der SBO Senioreneinrichtung Haus an der Bayernstraße (Bayernstraße 3), Ihr eigenes Wachstumuch herzustellen. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0234 – 89015564, Frau Gimpel, ist erforderlich. Sollten Sie nicht an dem Workshop teilnehmen können, aber Interesse an einem Wachstumuch haben, besteht die Möglichkeit im Anschluss ein Tuch in der Einrichtung Haus an der Bayernstraße oder im Seniorenbüro Mitte 0234–92786390 zu erwerben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



bitte telefonisch erfragen

---



**Seniorenbüro Wattenscheid**

## HALLO ABFALL

---



„Hallo Abfall – Tipps zur Abfallvermeidung und –trennung“:  
Interaktiver Workshop des Umweltservice Bochum (USB)



Begegnungsstätte des Caritaszentrum Wattenscheid  
An der Papenburg 23, 44866 Bochum



14:00 bis 16:00 Uhr



Seniorenbüros  
in Deutschland

STARTSEITE  
STÄDTENÜBERSICHT

UNSERE BÜROS



**Seniorenbüro Mitte**

Chemnitz, Cottbus, Dresden, Leipzig, Regensburg,  
Saxony, Saxony-Anhalt, Thuringia, Upper  
Saxony

**Seniorenbüro Ostdeutschland**

Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,  
Saxony, Saxony-Anhalt

**Seniorenbüro Nord**

Lower Saxony, Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen,  
North Rhine-Westphalia

[www.seniorenbuero.de](http://www.seniorenbuero.de)

Die sechs Seniorenbüros der Stadt und der Wohlfahrtsverbände arbeiten in Bochum seit vielen Jahren erfolgreich zusammen.

In den Seniorenbüros sind Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Religionen, Weltanschauungen, sexuellen Identitäten, mit und ohne Behinderung herzlich willkommen.

**[www.seniorenbuero-bochum.de](http://www.seniorenbuero-bochum.de)**



**Seniorenbüro Mitte**

## **VOM TAUSCHEN, FLICKEN UND VERWERTEN ...ERZÄHL DOCH MAL!**



Ein generationsübergreifender Workshop zu Nachhaltigkeit im Alltag. In diesem Workshop tauschen sich Senior\*innen mit jungen Menschen über Chancen, Grenzen und eigene Erfahrungen zu Nachhaltigkeit im Alltag aus. Gegenstände von früher und heute regen zum gemeinsamen Gespräch an.

Anmeldung erforderlich bei [gemeinsam.ruhr](http://gemeinsam.ruhr),  
Tel. 0234 – 6104791 oder per Mail unter  
[charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de](mailto:charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de)



im Lutherhaus (Altenbochumer Bogen, Wittener Straße 242)  
Teilnahme kostenfrei!



9:30 bis  
12:00 Uhr



[gemeinsam.ruhr](http://gemeinsam.ruhr)  
Ev. Kirchengemeinde Altenbochum-Laer  
Das Neue Gymnasium Bochum

---



Seniorenbüro Nord

## WISSEN, WAS DRIN IST – NATURKOSMETIK SELBER MACHEN



Nach einer kurzen Einführung stellen wir in diesem Workshop selber Kosmetik her aus rein natürlichen Inhaltsstoffen und garantiert ohne unnötige Plastikverpackung. Die Umweltberaterin der Verbraucherzentrale Bochum, Manuela Weber lädt dazu ein, mit ihr ein paar Sachen auszuprobieren, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu inspirieren, denn es gibt so viele Möglichkeiten. Zusammen werden ein festes Shampoo, eine Badekugel oder festes Duschgel hergestellt. Dafür bitte Gläser o. ä. mitbringen. Anmeldung erforderlich.



Seniorenbüro  
Gerthe



10:00 bis  
12:00 Uhr



Verbraucherzentrale  
NRW e.V., Manuela Weber

---

## MIT LEITUNGSWASSER DIE (UM)WELT RETTEN?



Alexandra Jaik vom gemeinnützigen Verein a tip: tap e.V. (ein Tipp: Leitungswasser) präsentiert Vorzüge und Genüsse des Leitungswassertrinkens und steht Rede und Antwort zu den gängigsten Fragen rund um's kühle Nass aus dem Hahn.



Seniorenbüro  
Gerthe



14:30 bis  
16:00 Uhr

**LIVE STREAM** in alle Seniorenbüros!





**Seniorenbüro Ost**

## WALDBADEN – EIN ERLEBNIS FÜR DIE SINNE



Bei diesem Angebot geht es darum, mit allen Sinnen in den Wald „einzutauchen“, also ein „Bad“ in der Waldumgebung zu nehmen. Waldbaden heißt, den Wald bewusst wahrzunehmen. Es handelt sich um eine leichte Aktivität in der Natur, bei der die Erforschung der Magie des Waldes im Vordergrund steht. Waldbaden soll dabei helfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven wieder aufzufüllen. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mit gutem Profil tragen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung erforderlich unter 0234 / 544 76 501



Bezirk Ost (Genauer Ort wird noch bekannt gegeben!)



11:00 bis  
12:30 Uhr



Kathrin  
Engel



**Seniorenbüro Südwest**

## NACHHALTIGES FRÜHSTÜCK



Zusammen mit Schüler\*innen wollen wir nachhaltig frühstücken. Was ist ein nachhaltiges Frühstück? Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Wir überlegen welche Lebensmittel sich eignen und worauf man beim Einkauf achten kann. Danach genießen wir unser Frühstück im Seniorenbüro. Bitte melden Sie sich an! Seniorenbüro Südwest  
0234-58868555



Seniorenbüro  
Südwest



9:00 bis  
11:00 Uhr



Netzwerkpartner\*in:  
Rupert-Neudeck-Schule





Seniorenbüro Mitte

## TAUSCH MIT MIR! DER TAUSCHTAG IN HAMME

---



Heute darf alles getauscht werden, was man selbst nicht mehr benötigt.

Bringt eine Decke oder einen Tisch mit und tauscht mit anderen Kleidung, Trödel, Spielsachen und mehr. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein, so dass der Tauschtag auch zum Plauschen und Zusammenkommen einlädt.

Alle Hammer Bürger\*innen sind eingeladen an diesem Tag dabei zu sein!

Nicht getauscht werden dürfen z.B. Lebensmittel und lebende Tiere.

Nach der Veranstaltung nimmt Jede und Jeder seine nicht getauschten Gegenstände wieder mit.



Amtsstraße 4a  
(Parkplatz und Saal  
der Ev. Kirche)



15:00 bis  
18:00 Uhr



Kathrin  
Engel

---

# MO-FR

**TÄGLICH**



## Seniorenbüro Mitte



### **Bücher und Medien geben Tipps zu Nachhaltigkeit im Alltag**

Auch die Stadtbücherei Bochum möchte das Bewusstsein für unsere Umwelt schärfen und auf das Problem der Umweltverschmutzung aufmerksam machen. In der Stadtbücherei Bochum finden sich einige Bücher und Medien zu Themen einer nachhaltigen Entwicklung: zu nachhaltigem Konsum und gesunder Ernährung, zu Klimaschutz und erneuerbaren Energien oder zu Globalisierung und Eine-Welt. Ein themenbezogener Medientisch im Eingangsbereich wird für die Dauer der Nachhaltigkeitswoche zahlreiche Ratgeber vorhalten. Vielleicht finden Sie bei uns neue Anregungen und Tipps, um ihr Leben noch etwas nachhaltiger zu gestalten? Die Bücher können mit gültigem Büchereisenausweis zu den üblichen Bedingungen ausgeliehen werden.



Stadtbücherei Bochum,  
Gustav-Heinemann-Platz 2-6



Mo-Fr 10-19 Uhr  
Sa 10-13 Uhr



## Seniorenbüro Südwest



### **Wanderausstellung: Pestizide – Risiken für Mensch, Tier und Umwelt**

Ausstellung der Naturfreunde zu Gast in den Räumen des Seniorenbüros Südwest. Geöffnet jeden Tag 10-12 Uhr und 14-16 Uhr. Kommen Sie vorbei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



## Seniorenbüro Wattenscheid



### „Nachhaltiges Leben im Alltag“

Medientisch der Stadtbücherei Wattenscheid mit Tipps und Anregungen rund um die Themen nachhaltige Gärten und insektenfreundliche Pflanzen, Reisen und Mobilität, Zero Waste, Rezepte für Kosmetik oder Reinigungsmittel



Stadtbücherei Wattenscheid, Im Gertrudiscenter  
Alter Markt 1, 44866 Bochum



Mo, Di, Do, Fr von 11.00 bis 18.00 Uhr  
Büchereiausweis erforderlich

---

### AUSBLICK

#### Seniorenbüro Süd

29.09. Lesung in der Bücherei Querenburg. „Die Bienenkönigin“ mit der Autorin Claudia Praxmayer

#### Seniorenbüro Wattenscheid

Infoveranstaltungen des NABU Bochum an einer Streuobstwiese oder/und Vogelekkursion im Raum Wattenscheid. Bitte beachten Sie hierzu die örtliche Presse.

---

### AUSSERDEM

In allen Sb's können alte Handys, Tablets, Smartphones etc. abgegeben werden. Wir haben Sammelboxen vom NABU aufgestellt. Die Altgeräte werden recycelt und der Erlös fließt in die Naturschutzprojekte des NABU. ([www.nabu.de](http://www.nabu.de))

Einige Seniorenbüros sind refill-Station. Weniger Plastik – Leitungswasser trinken – Wasser auffüllen. Die Seniorenbüros stellen kostenlos Trinkwasser zum wieder befüllen von eigenen Trinkflaschen zur Verfügung. Ein Logo an der Tür weist darauf hin. (mehr Infos unter [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de))

## FÜR SIE VOR ORT

### SENIORENBÜRO **MITTE**

im Albert Schmidt Haus  
Heuversstraße 2, 44793 Bochum  
T 0234-92786390

### SENIORENBÜRO **WATTENSCHIED**

im Caritas-Zentrum Wattenscheid  
Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bochum  
T 02327-9461-26

### SENIORENBÜRO **NORD**

Gerther Str. 20, 44805 Bochum-Gerthe  
T 0234-91288842

### SENIORENBÜRO **OST**

Hauptstelle: Alte Bahnhofstr. 6  
Zweigstelle: Hohe Eiche 12, 44892 Bochum  
T 0234-54476502

### SENIORENBÜRO **SÜD**

Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum  
T 0234-77316550

### SENIORENBÜRO **SÜDWEST**

Hattinger Str. 811, 44879 Bochum  
T 0234-58868555

Als Ausgleich für den Druck des Magazins (CO<sub>2</sub> uvm) haben wir **6 Bäume**  
in der Region **pflanzen lassen**. Gedruckt auf **100% Recyclingpapier**.

