

Seniorenbüros
in Bochum

& weitere Netzwerkpartner*innen laden Sie ein zur



VOM **9. BIS 13. MAI** IN BOCHUM
JETZTMITMACHEN!

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: Husemannplatz (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:
Rupert-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. Anschließend 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 Wachtücher 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





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



13:00 Uhr



Thomaszentrum

Süd



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



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 Spaziergängen 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 Wachstuch herzustellen. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0234 – 89015564, Frau Gimpel, ist erforderlich. Sollten Sie nicht an dem Workshop teilnehmen können, aber Interesse an einem Wachstuch 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



Seniorenbüro
www.seniorenbuero.de

Home Über uns

UNSERE BÜROS



Jugendliche über 60
Für alle, die sich nicht als „Alte“ sehen wollen, sondern als „Junge“.

Mittelschwere Altersstufe 65
Für alle, die sich nicht als „Alte“ sehen wollen, sondern als „Junge“.

Altenheim über 70
Für alle, die sich nicht als „Alte“ sehen wollen, sondern als „Junge“.

Seniorenbüro e.V.

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



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,
Tel. 0234 – 6104791 oder per Mail unter
charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de



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



9:30 bis
12:00 Uhr



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



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



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 Büchereisausweis 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 Bienen-
königin“ mit der Autorin
Claudia Praxmayer

Seniorenbüro Wattenscheid

Infoveranstaltungen des
NABU Bochum an einer
Streuobstwiese oder/und
Vogelexkursion im Raum
Wattenscheid. Bitte be-
achten Sie hierzu die örtliche
Presse.

AUSSERDEM

In allen Sb's können alte Handys, Tablets, Smartphones etc.
abgegeben werden. Wir haben Sammelboxen vom NABU auf-
gestellt. Die Altgeräte werden recycelt und der Erlös fließt in die
Naturschutzprojekte des NABU. (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)

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

