

## Nachhaltig einkaufen...

- **Unverpackt Laden** – neue Produkte, wie Lebensmittel werden ohne Verpackung verkauft. Sie können in mitgebrachte Behälter abgefüllt werden, das vermeidet Verpackungsmüll.
- **Second-Hand-Laden** – vor allem gebrauchte Bekleidung wird hier in einem Ladenlokal zu günstigen Preisen verkauft, auch Kleinteile, Bücher oder Platten können erworben werden.
- **Antiquariat** – gebrauchte oder vergriffene Druckerzeugnisse oder andere Medien werden hier angeboten.
- **Möbelbörsen** – gut erhaltene gebrauchte Möbel aus Privathaushalten werden günstig verkauft.
- **Sozialkaufhaus** – gebrauchte, gespendete Waren können preisgünstig erworben werden in einem nicht gewinnorientierten Einzelhandelsgeschäft mit ehrenamtlich Mitarbeitenden, die Erlöse kommen einem caritativen Zweck zu Gute.
- **Umsonstladen** - neue oder gebrauchte Gegenstände werden zur kostenlosen Mitnahme bereitgestellt. Das ist meist ein privates, sozial oder politisch motiviertes Projekt.
- **Bücherschrank** – gebrauchte Bücher und Druckerzeugnisse werden nach dem Prinzip von „Geben- und Nehmen“ angeboten.
- **Wochenmärkte** – Produkte des täglichen Bedarfes, wie Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier sowie Bekleidung, Kurzwaren oder Pflanzen werden verkauft.
- **„Marktschwärmer“** – ausschließlich regionale Lebensmittel können in einer Kombination aus Onlineshop und Bauernmarkt bestellt und an einem bestimmten Ausgabeort abgeholt werden.

## Wichtige Rufnummern



Der Patientendienst  
bundesweit gebührenfrei



Krankenwagen/Feuerwehr/  
Schlaganfallhilfe

Polizei Notruf

im Versorgungsamt

Untere Brinkstraße 80,  
Frau Simmgen-Schmude  
und Frau Körber

Tel. 50 - 2 78 00

im Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21,  
Frau Sobiech und Frau Börner

Tel. 50 - 2 96 90

[seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)



Herr Billmann, Tel. 13 70 253

[hansi.billmann@t-online.de](mailto:hansi.billmann@t-online.de)

Herr Müller, Tel. 51 40 60

[thomas.mueller@tm-gutachter.de](mailto:thomas.mueller@tm-gutachter.de)



Pflegeberatung für privat

Versicherte 0800 -101 88 00

(bundesweit gebührenfrei)



Pflegestützpunkt IKK classic,

Semerreichstr. 50-52,

Fr. Rehn-Theissen,

Tel. 0231 22568-31212

[pflegestuetzpunkt.dortmund@ikk-classic.de](mailto:pflegestuetzpunkt.dortmund@ikk-classic.de)



Kundencenter

Dechenstraße 13,

44147 Dortmund

Tel. 0231 9111.111



Herausgeber:

Stadt Dortmund, Sozialamt

Redaktion:

Netzwerk für Senior\*innen, Seniorenbüro Innenstadt-Ost,  
Bezirksbürgermeisterin Christiane Gryters (Inhalt)

Martin Ratha (verantwortlich)

Gest. u. Druck:

color-offset-wälter GmbH & Co. KG | 2021-10

Fotos:

Pixabay, Kristina Sobiech, Florian Lederer

# Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,  
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 24  
Nov. 21 –  
März. 22

Senioren  
büro



# Wertstoffe, die gesammelt und weiterverarbeitet werden...

Wertstoffe werden erneut als Rohstoff verwendet. Bei Glas fließen sie in den Herstellungsprozess des gleichen Produktes. Es kann aber auch etwas völlig Neues entstehen, wie z.B. Sitzmöbel aus Kunststoffmüll und Zigarettenkippen.

- Naturkork
- Mobiltelefone
- Kronkorken
- Altpapier
- Batterien
- Kunststoffdeckel

## Alltagsgegenstände, die weiter genutzt werden können...

Manche Gegenstände verlieren zwar über die Zeit an Wert oft aber nicht ihre Funktionsfähigkeit und können daher oft noch weiter genutzt werden.

- unversehrte Tassen
- gut erhaltene Bekleidung
- saubere Tisch- oder Bettwäsche
- ausrangierte Küchenutensilien
- funktionsfähige Elektrogeräte
- ausgelesene Bücher

Sie möchten wissen, wo welche Materialien und Gegenstände abgegeben werden können? Rufen Sie uns an, wir schicken Ihnen gerne eine Übersicht zu!

## Werterhalt mit Hilfe von anderen ...

Das Repair- und Nähcafé ist eine Kooperation zwischen Nachbarschaftsinitiative „Kaisern“, der Ricarda-Huch-Realschule und dem Seniorenbüro Innenstadt-Ost.

**Jeden 4. Montag von 15-18 Uhr**, außer in den Schulferien, können Sie mit Ihrem defekten Alltagsgegenstand vorbeikommen. Infos unter **Tel. 50 - 2 78 00** oder [post@kaisern.de](mailto:post@kaisern.de)



## Übrings ...

Hr. Billmann hilft Ihnen als „nebenan.de“-Pate, wenn Sie das Wissen in der Nachbarschaft einbeziehen wollen. Infos bei Hr. Billmann, **Tel. 13 70 253**

# Termine - angepasst an die Coronaregeln

### „Lebendiger ökumenischer Adventskalender“

**Von 1. bis 22. Dez.**, laden vor allem Familien, Organisationen und Gruppen ein, bei warmen Getränken und Gebäck, Adventslieder zu singen und besinnliche Geschichten zu hören.  
Infos bei Hr. Hippler, **Tel. 59 90 26**

### „Adventliches Freiluftsingen“

**Mittwochs im Dezember ab ca. 17.00 Uhr** singen Jung und Alt gemeinsam unter freiem Himmel Weihnachtslieder in der Nachbarschaft. Weitere Infos bei Fr. Sobiech, **Tel. 50 - 2 96 90**

### „Sicher ist sicher“

**Am 18.11. um 9.30 Uhr** klären Hr. Schettke und Hr. Naskar vom Kriminalkommissariat in der AWO Begegnungsstätte, Geßler Str. 13, zum Thema „Einbruchschutz“ auf und geben Tipps, wie Sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen.  
Infos unter **Tel. 50 - 2 78 00**

### „Smartphone-Sprechstunde“

**Am 14.2.22 von 15.30-17.00 Uhr** beantworten Ihnen Ehrenamtliche der youngcaritas im Café am Klostergarten, Melanchthonstr. 17, Fragen rund um Ihr Smartphone.  
Infos unter **Tel. 50 - 2 96 90**

### „Seniorennachmittag“

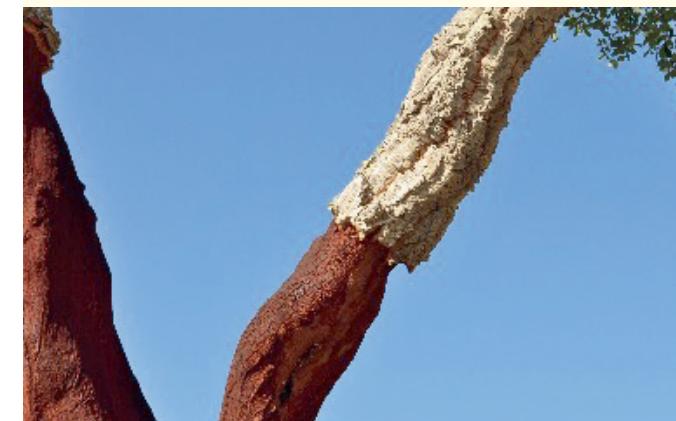
**Am 1.2.22** geht es in der Begegnungsstätte des SOS-Kinderdorfes, Kronprinzenstraße 89-93 um Nachhaltigkeit im Alltag. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.  
Infos bei Fr. Klamann, **Tel. 53 47 199-40**

### „Mäuse für Ältere“

Das Arbeiten neben der Rente ist Inhalt des Gesprächskreises, der sich jeden **2. Dienstag** in der AWO Begegnungsstätte, Geßlerstr. 13, trifft.  
Infos bei Fr. Leineweber, **Tel. 12 49 91**

# Weitergeben statt Wegwerfen

## Von der Korkeiche zum Korken – und dann?



Korken in Wein- oder Sektflaschen schützen das Getränk vor dem Verdunsten und schaffen ein gutes Lagerklima. Bis ein Korken als Flaschenverschluss eingesetzt wird hat er schon ein langes Leben als Teil des Schutzmantels der Korkeiche hinter sich, als Baumrinde. Rund 10 Jahre wächst die Rinde bis sie in einem speziellen aufwendigen Verfahren von Hand abgelöst wird. Das Besondere ist, dass das Schälen der Rinde den Baum nicht schädigt und er danach weiter wächst. Ein echtes Naturwunder.

Der Korken ist daher viel zu schade, um ihn einfach wegzwerfen! Z.B. kann er für den nachhaltigen Hausbau als Dämmstoff weitergenutzt werden. Sammelstellen gibt es an verschiedensten Orten, z.B. auf Recyclinghöfen, in Drogerien, in Weinhandlungen und manchmal auch in Schulen.  
Fragen Sie nach und Sammeln Sie mit!



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/11459-2111-1001