

Tipp 1: Gesund trinken ohne Geld



Das Augsburger Trinkwasser gehört zu den besten in ganz Europa. Wasser trinken ist nicht nur super gesund für dich, sondern hilft dir, bares Geld zu sparen und Plastikmüll zu reduzieren. Es ist also gleich dreifach **nachhaltig**.

Unterwegs in der Stadt kommst du häufig an öffentlichen **Trinkbrunnen** vorbei. Hier kannst du dich kostenlos mit bestem Trinkwasser versorgen.

Refill-Stationen: Läden, in denen du deine Trinkflasche kostenlos auffüllen kannst, erkennst du an dem hellblauen, runden Logo, auf dem Refill Station steht.

Nutze diese **Refill-Stationen** in Zone 1 und beachte dabei die Öffnungszeiten:

- 1** Bergsporthütte
Pfladergasse 1, 86150 Augsburg
Mo–Mi 10–18 Uhr
Do, Fr 10–19 Uhr
Sa 10–16 Uhr
- 2** Weltladen Augsburg
Weisse Gasse 3, 86150 Augsburg
Mo–So 10–19 Uhr
- 3** Grandhotel Cosmopolis
Springergässchen 5, 86152 Augsburg
Mo–Fr 8–22 Uhr
Sa, So 9–22 Uhr
- 4** Buchhandlung am Obstmarkt
Obstmarkt 11, 86152 Augsburg
Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr
Sa 10.00–14.00 Uhr

Tipp 2: Lebensmittel retten und dabei Geld sparen



Mit **Foodsharing** (Essen teilen) bei **Fairteilern** kannst du Lebensmittel vor der Mülltonne retten. Gleichzeitig sparst du jede Menge Geld.

Fairteiler sind Orte, an denen du kostenlos Lebensmittel abholen kannst, die woanders übriggeblieben sind. Du kannst hier auch selber Lebensmittel abgeben.

Fairteiler in Zone 1 gibt es hier:

- 1** Grandhotel Cosmopolis
Springergäßchen 5, 86152 Augsburg
Mo–Fr 8–22 Uhr
Sa, So 9–22 Uhr
- 2** Hof hinter dem Neruda
Alte Gasse 7, 86152 Augsburg
rund um die Uhr geöffnet
- 3** City Café
Konrad-Adenauer-Allee 9, 86150 Augsburg
Di–So ab 15 Uhr

Für sehr wenig Geld kannst du Lebensmittel bei der **Wärmestube** und der **Augsburger Kantine** bekommen.

- 4** SKM-Wärmestube
Klinkertorstraße 12, 86152 Augsburg
Mo–Fr 9–15 Uhr
Sa, So 9–12 Uhr
- 5** Kantine Augsburg
Ulmer Straße 14, 86154 Augsburg
Mo, Fr, Sa von 12–15 Uhr
- 6** Kantine Augsburg
Kobelweg 1, 86156 Augsburg
Di, Do 11–16 Uhr

Tipp 3: Reparieren statt wegwerfen



Alte oder kaputte Gegenstände können repariert und wieder verwendet werden. Das spart Ressourcen und Geld. Man muss nicht immer etwas Neues kaufen. **Repair Cafés** helfen dir dabei.

Repair Cafés oder **offene Werkstätten** sind für jeden da. Dort gibt es Werkzeug und Fachleute, die beim Reparieren helfen können. Der Eintritt und die Verwendung der Werkzeuge sind meist kostenlos. Spezielle Ersatzteile müssen jedoch oft bezahlt selbst werden. In der Bikekitchen kannst du nach der Reparatur sogar mitkochen und -essen.

Repair Cafés oder **offene Werkstätten** in Zone 1 gibt es hier:

- 1** Bikekitchen beim ADFC Augsburg
<https://bikekitchenaugsburg.wordpress.com/uber-die-bk/>
Heilig-Kreuz-Str. 30, 86152 Augsburg
Do 18–20 Uhr
jeden 1. Freitag 16–20 Uhr,
ab und zu montags
- 2** Repair Café Das Habitat Augsburg
<https://das-habitat.de/repaircafe>
Im Glaspalast, 86153 Augsburg
jeden ersten Samstag im Monat 12–17Uhr
- 3** Werkraum Augsburg
<https://werkraum-augsburg.de/repair-cafe/>
Provinstraße 52, Halle B3
Öffnungszeiten auf der Webseite

Tipp 4: Leben retten durch Blut-, Thrombozyten- und Plasmaspenden



Wenn du sozial nachhaltig handeln möchtest, spende Blut, Thrombozyten oder Plasma.

In Deutschland werden täglich 15.000 Blutspenden gebraucht. Manchmal bekommst du für deine gute Tat eine Mahlzeit, etwas Geld, Gutscheine oder ein kleines Geschenk.

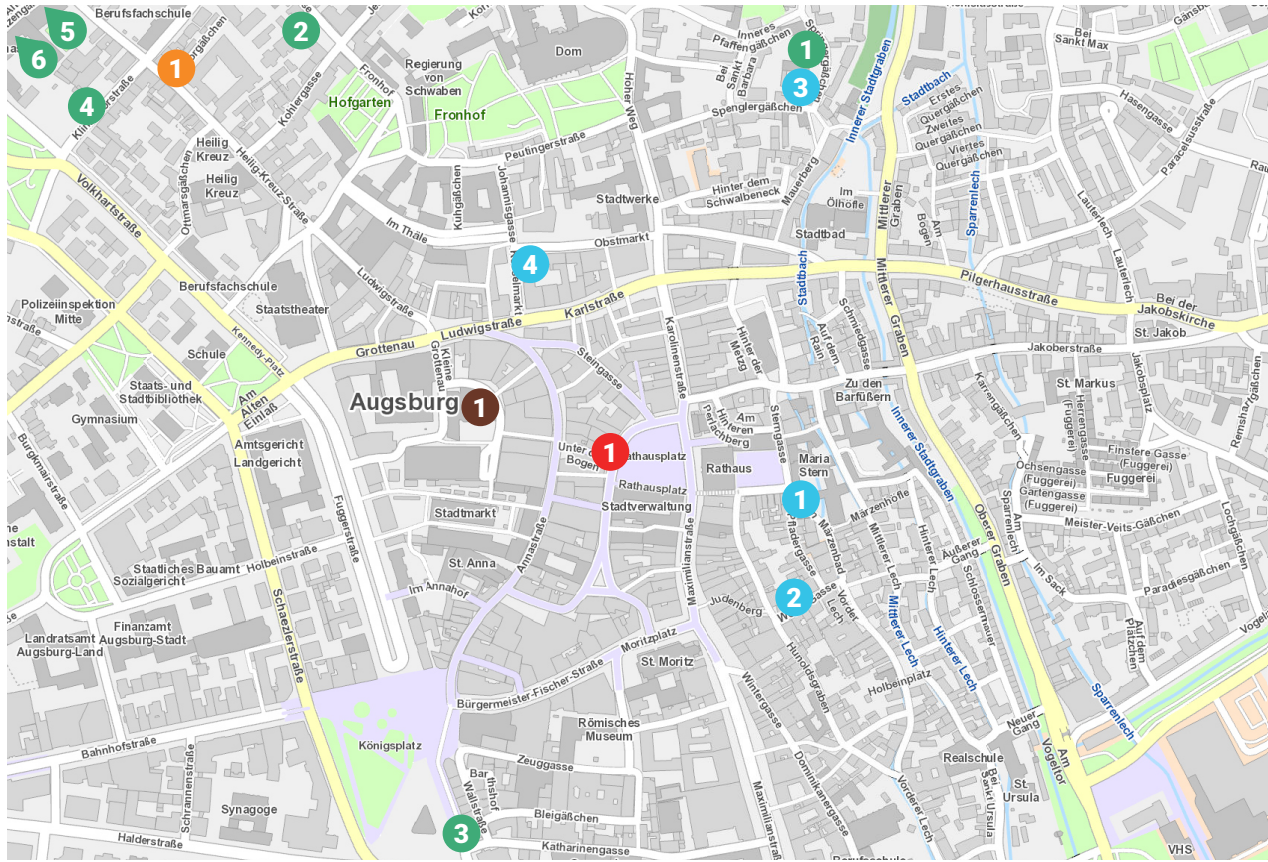
Als Spender*in solltest zwischen 18 und 64 Jahre alt und gesund sein sowie mindestens 50 kg wiegen. Weitere Informationen unter: <https://www.blutspenden.de/blut-und-plasmaspende/rueckstellung-und-ausschluss/>.

- 1** Blutspenden beim Mobilien Spendedienst des BRK
<https://www.blutspendedienst.com/blutspendetermine>
Aktuelle Termine und Orte auf der Webseite
- Plasmaspende im Haema Plasmaspendezentrum
<https://www.haema.de/haema-blut-und-plasmaspendezentren/bayern/augsburg.html?nomob=1>
- 2** Philippine-Welser-Straße 8, 86150 Augsburg
Mo, Do 11–19 Uhr
Di, Mi, Fr 9–17 Uhr
Sa 9–13 Uhr

Suchst du mehr Tipps?

Dann nutze die online Karte:

<https://www.freiwilligen-zentrum-augsburg.de/nachhaltig-leben-in-augsburg>



- 
 - 1** Bergsporthütte
Pfladergasse 1
 - 2** Weltladen Augsburg
Weise Gasse 3
 - 3** Grandhotel Cosmopolis
Springergässchen 5
 - 4** Buchhandlung am Obstmarkt
Obstmarkt 11
- 
 - 1** Bikekitchen beim ADFC Augsburg
Heilig-Kreuz-Str. 30
- 
 - 1** Stadtbücherei Augsburg, Zentrale
Ernst-Reuter-Platz 1
- 
 - 1** Grandhotel Cosmopolis
Springergässchen 5
 - 2** Hof hinter dem Neruda
Alte Gasse 7
 - 3** City Café
Konrad-Adenauer-Allee 9
 - 4** SKM-Wärmestube
Klinkertorstraße 12
 - 5** Kantine Augsburg
Ulmer Straße 14
 - 6** Kantine Augsburg
Kobelweg 1
- 
 - 1** Plasmaspende im Haema Plasmaspendezentrum
Philippine-Welser-Straße 8

Tipp 5: Leihen statt kaufen



Viele Dinge benutzt du meist nur für eine kurze Zeit. Anstelle sie zu kaufen, kannst du sie ausleihen. So sparst du Platz zu Hause und Geld und reduzierst den Müll.

Leih dir Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Spiele, CDs, DVDs, E-Books und E-Book-Reader in der **Stadtbücherei Augsburg**. Musik kannst du dort auch streamen.

Menschen unter 18 Jahren zahlen nichts. Alle anderen zahlen entweder die reguläre Jahresgebühr von 20 € oder die ermäßigte von 10 €.

- 1** Stadtbücherei Augsburg, Zentrale
Ernst-Reuter-Platz 1, 86150 Augsburg
Mo-Fr 10.00–19.00 Uhr
Sa 10.00–15.00 Uhr

Nachhaltig, was ist das eigentlich?

Es bedeutet, dass wir sorgfältig mit Rohstoffen umgehen und die Umwelt nicht zerstören. Dann gibt es auch in der Zukunft genug für ein gutes Leben miteinander.

Deswegen dürfen wir nur so viel verbrauchen, wie wir wieder produzieren können.

Die 5 Tipps zur Nachhaltigkeit entstanden im Rahmen eines Transferprojekts mit Studierenden der Sozialen Arbeit an der Hochschule Augsburg in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Augsburg.

Kontakt:
Prof. Dr. Martin Stummbaum

Dieser Flyer wurde unter Verwendung von Ressourcen von Flaticon.com und usplash.com erstellt.

Nachhaltig leben in Augsburgs Zone 1: 5 Tipps, die (fast) nichts kosten



Dieser Flyer gibt dir **5 praktische Tipps**, wie du in Augsburgs Nahverkehrszone 1 **nachhaltig** leben kannst, ohne viel Geld auszugeben.

Auf der Karte findest du die Orte.

