

## Aktiv im Stadtteil – Im Kontakt mit der Nachbarschaft

Einen gebrauchten Kühlschrank finden, Menschen in der Nachbarschaft kennenlernen oder über Veranstaltungen im Stadtteil informiert sein?

Das alles gelingt mit der digitalen Plattform



Für die Nutzung digitaler Angebote sind nicht nur technisches Wissen und die Ausstattung nötig. Welchen Nutzen habe ich persönlich davon, worauf ist zu achten und wie wird meinem Wunsch nach Sicherheit entsprochen? In einer Videobotschaft wird von Michael Vollmann der Hintergrund und die Entstehung des Portals vorgestellt. Im Anschluss daran nehmen sich Nutzer\*innen aus der Nachbarschaft Zeit für Ihre Fragen und bieten Ihnen Übungen zum Umgang mit der Plattform an. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich direkt in Ihrer Nachbarschaft anzumelden.

**Durch die sich schnell verändernde Coronalage können wir keine Termine festlegen. Informieren Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro und fragen Sie dort nach der aktuellen Übersicht.**

## Wussten Sie schon...

Sie erhalten aktuelle Informationen zum Coronavirus am Bürgertelefon des Landes NRW.

Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 - 18.00 Uhr unter **Tel. 02 11/ 91 19 10 01** oder per E-Mail [corona@nrw.de](mailto:corona@nrw.de)

## Wichtige Rufnummern

 **Notfalldienst** niedergelassener Ärzte in Westfalen-Lippe  
**116 - 117**  
(bundesweit gebührenfrei)

 **112** Krankenwagen/Feuerwehr/  
Schlaganfallhilfe

 **110** Polizei Notruf

 **Seniorenbüro**  
  
**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**

 **Stadt Dortmund**  
Seniorenbeirat   
Herr Billmann,  
**Tel. 0170/85 08 944**  
[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)

 **FreiwilligenAgentur**  
Dortmund  
FreiwilligenAgentur Dortmund  
**Tel. 50 – 10 600**  
[www.freiwilligenagenturdortmund.de](http://www.freiwilligenagenturdortmund.de)

 **COMPASS**  
Private Pflegeberatung  
Pflegeberatung für privat  
Versicherte **0800 -101 88 00**  
(bundesweit gebührenfrei)

 **IKK classic**  
Pflegestützpunkt IKK classic,  
Semerteichstr. 50-52,  
Herr Wustig, **Tel. 22568 -3 12 12**  
[siegfried.wustig@ikk-classik.de](mailto:siegfried.wustig@ikk-classik.de)

Herausgeber: Ein Kooperationsprojekt des Netzwerks für Senioren und der Bezirksvertretung Innenstadt-Ost

Verantwortlich: Bezirksbürgermeister Udo Dammer

Gest. u. Druck: color-offset-wälter GmbH & Co. KG | 2020-10

Fotos: Thomas Müller, Andreas Hennecke, Annette Simmgen-Schmude

# Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,  
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 22  
Oktober  
2020

 **Senioren**  
büro



## Mir wurde geholfen...



Ich bin schon länger in meiner Mobilität eingeschränkt, das Gehen fällt mir schwer. Ein Physio-Team fördert das Laufen. Von einem Pflegedienst werde ich in meiner Grundversorgung betreut. Die Dienste stehen aber nur eingeschränkt zur Verfügung. Die Ver-

sorgung war immer gut, doch Ängste waren da, kommt nächste Woche noch jemand zur Betreuung oder ist der auch krank?

Alle waren sehr professionell und immer mit Mundschutz. Der Krankengymnast kam ins Haus, obwohl die Praxis geschlossen hatte. Wir üben das Treppensteigen, wir tragen einen Mundschutz und bleiben auf Distanz.

Mit dem Seniorenbüro kam ich wegen anderer Angelegenheiten in Kontakt und so habe ich dann gefragt, ob sie jemanden wüssten, der mich in Alltagsdingen unterstützt oder etwas Zeit zum Reden hat. So wurde mir Herr Hennecke vermittelt und dafür bin ich den Mitarbeiterinnen sehr dankbar.

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen gerne helfen, wo sie gebraucht werden - fragen Sie Ihre Nachbarn, erkundigen Sie sich bei den Wohlfahrtsverbänden oder rufen Sie uns im Seniorenbüro an!

Sie erreichen uns in der Regel Montag bis Donnerstag 9:00 – 15:00 Uhr und Freitag 9:00 – 12:00 Uhr oder per E-Mail unter [seniorenbuero.ost@stadtdo.de](mailto:seniorenbuero.ost@stadtdo.de)

## Auch Briefeschreiben verbindet...



Mal auf einen Sprung vorbei gehen, Hallo sagen oder nachsehen, ob alles in Ordnung ist, das geht im derzeitigen Alltag nicht. Was geht ist anrufen oder, wie früher, einen Brief schreiben.

Schon im April haben sich viele Menschen um ihre Nachbarn Gedanken gemacht und zunächst ihre Hilfe über Plakate an Laternen und Zettel im Hausflur angeboten. Gespräche oder ein Austausch folgten als Nächstes.

Viele Bürger\*innen schrieben Gedanken und besondere Erlebnisse auf und schickten sie an die youngcaritas. Von da wurden sie weitergegeben an Orte, wo Menschen leben, die wegen der Beschränkungen ihre Angehörigen selten oder gar nicht sehen konnten, mal per Post und mal digital.

So war die „digitale Briefftaube“ geboren. Menschen unterschiedlichen Alters beteiligen sich seitdem daran und geben durch ihre Briefe Kraft und Hoffnung.

Welches Erlebnis hatten Sie, was Sie besonders berührt hat oder womit Sie nicht gerechnet hätten. Möchten Sie davon berichten und auch Andere daran teilhaben lassen? Dann schreiben Sie uns einen Brief oder eine Mail - wir freuen uns über eine Nachricht Ihrer „Briefftaube“.

Wenn Sie mehr erfahren wollen melden Sie sich bei Kristina Sobiech, unter Tel. **18 71 51 26** oder per E-Mail an

[kristina.sobiech@caritas-dortmund.de](mailto:kristina.sobiech@caritas-dortmund.de)



## Ich habe unterstützt...

Mein Name ist Andreas Hennecke. Ich befinde mich gerade in meinem engagierten Ruhestand. Das bedeutet, dass ich innerhalb von 3 Jahren 1000 Stunden im Ehrenamt leiste.

Bis Mitte März war ich bei der Dortmunder Tafel. Dort habe ich wegen der Corona-Situation aufgehört und dann nach Alternativen gesucht. Über den Aufruf der FreiwilligenAgentur bin ich im April zum Seniorenbüro gekommen. Die haben mich angerufen, dass da jemand ist, der Unterstützung braucht. Es geht um Einkaufen, kleinere Besorgungen bei der Apotheke und auch ein bisschen Reden. Seit 5 Wochen bin ich jetzt regelmäßig bei Frau Willamowski und habe zuvor auch schon anderen Senior\*innen helfen können.



Ich mache mir Sorgen über die Achtlosigkeit mancher Menschen. Ich meide jede Situationen mit Risiko, daher hatte ich erst gehadert: Einkaufen zu Corona-Zeiten? Das Risiko im Supermarkt ist ja schon ein wenig gegeben. Aber ich bin vorsichtig und achte jetzt darauf, dass der Abstand vor und hinter mir passt, dann geht das schon.

Das Interview mit Herrn Hennecke und Frau Willamowski wurde vom Seniorenbeirat Thomas Müller geführt. Für Fragen und Anregungen steht der Seniorenbeirat in der telefonischen Sprechstunde zur Verfügung.

**Termine für 2020:**

24. Nov. und 15. Dez. jeweils 10 -12 Uhr.