

Damit ich gut durch die Hitze komme ...

Dienstleister, die liefern

- Erkundigen Sie sich in Ihrem Lebensmittelgeschäft oder Getränkemarkt
- Sehen Sie im Telefonbuch, den Gelben Seiten oder im Internet unter „Getränke- oder Lieferdienste“ nach

Technische Erinnerungen, die in regelmäßigen Abständen zum Trinken aufrufen

- über einen akustischen Reiz, z.B. von einem Unter-setzer oder einer App auf dem Smartphone
- über ein Lichtsignal, z.B. von einem Anhänger, der an einer Flasche befestigt wird
- über eine Vibration, z.B. von einem Armband oder einer App auf dem Smartphone
- über den Aufdruck auf der Wasserflasche

Jemand, der Sie persönlich unterstützt

- Ehrenamtliche im Projekt Nachbarschaftshelfer Infos im Seniorenbüro unter **Tel. 50 – 2 78 00**

Kennen Sie eigentlich schon...



... die Stadtbezirkkarte, in der schattige Plätze z.B. in Grün- und Kleingartenanlagen, in Parks oder auf Friedhöfen eingetragen sind? Sie finden Sie im Internet unter innenstadtoest.dortmund.de. In Papierform erhalten Sie die Karte im Seniorenbüro. Rufen Sie uns einfach an!

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

Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Herr Billmann, **Tel. 13 70 253**
hansi.billmann@t-online.de
Herr Müller, **Tel. 51 40 60**
thomas.mueller@tm-gutachter.de



FreiwilligenAgentur Dortmund
Tel. 50 – 10 600
www.freiwilligenagenturdortmund.de



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



Pflegestützpunkt iKK classic,
Semerteichstr. 50-52,
Herr Wustig, **Tel. 22568 -3 12 12**
siegfried.wustig@ikk-classik.de

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt
Redaktion: Netzwerk für Senior*innen, Seniorenbüro Innenstadt-Ost,
Bezirksbürgermeisterin Christiane Gruyters (Inhalt)
Martin Rutha (verantwortlich)
Gest. u. Druck: color-offset-wälter GmbH & Co. KG | 2021-05
Fotos: Jürgen Spiler, Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale,
fizfotos

Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 23
Mai–Sept.
2021



Hier kann ich mich abkühlen...



Im Stadtbezirk Innenstadt-Ost gibt es Orte, die ein schattiges Plätzchen „auf Zeit“ anbieten, sogenannte **„Schattenspender“**. Wo Sie dieses Motiv sehen, gibt es an heißen Sommertagen zwischen Mai und September eine schattige Sitzmöglichkeit und auf Nachfrage ein Glas erfrischendes Leitungswasser.

Haben Sie eine Trinkflasche, die Sie kostenlos mit frischem Leitungswasser auffüllen lassen möchten? Das ist überall möglich, wo Sie diesen Aufkleber sehen. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.refill-deutschland.de

Hier können Sie Ihre Flasche bereits auffüllen lassen:

- Nachbarschaftsagentur Wambel
Geßlerstraße 2
- Körnebach-Apotheke
Berliner Str. 31
- Bären-Apotheke
Saarlandstr. 86
- Zehnthof-Apotheke
Am Zehnthof 1
- Mohren-Apotheke
Körner Hellweg 74
- Home-Instead
Benno-Jacob-Str. 2
- Die Hörbiene
Körner Hellweg 63



Termine - angepasst an die Coronaregeln

Bitte Erkundigen Sie sich vorher, ob der Termin stattfindet

„Mit dem Begegnungsrollator vor Ort“

Sonntags von 10.00 -13.00 Uhr möchte Hendryk von Busse im Eingangsbereich des Ostfriedhofes mit Besucher*innen ins Gespräch kommen. Im Gepäck hat er seinen eigens entworfenen „Begegnungsrollator“ mit Informationen, die das Leben, die Eigenständigkeit und die Begegnung vereinfachen.
Infos unter **Tel. 01 78 - 61 30 508**

„Freiluftkonzerte in der Nachbarschaft“

Junge Musiker*innen spielen jeden **3. Mittwoch** im Monat ab **17.00 Uhr** unter freiem Himmel Evergreens für die Nachbarschaft. Von Schlager bis Pop ist alles dabei!
19. Mai Seniorenresidenz „Dortmund-Körne“
16. Juni Tagespflege im Kaiserviertel
21. Juli im Altenzentrum Bruder-Jordan-Haus
18. Aug. Gartenverein Hohwart e.V.
Infos und weitere Konzerttermine erfahren Sie bei Frau Sobiech unter **Tel. 50- 2 96 92**

Wassersprechstunde der Verbraucherzentrale

Ab Mitte Juli beantwortet Ihnen die Verbraucherzentrale von **14.00-16.00 Uhr** jeden **2. und 4. Dienstag** im Monat Ihre Fragen rund ums Dortmunder Trinkwasser.
Infos bei Frau Ramsauer unter **Tel. 72 09 17 05**

Wußten Sie schon...



...die DEW21 betreibt in Dortmund „Trinkbrunnen“ aus denen zwischen April und Oktober den ganzen Tag frisches Trinkwasser sprudelt. In Innenstadt-Ost finden Sie diese an folgenden Orten:

- Robert-Koch-Platz
- Kaiserstraße/Ecke Bismarckstraße
- Im Westfalenpark (2 Brunnen)

Aktuelle Infos unter www.dew21.de

So kann ich mich auf die Hitze vorbereiten ...

Tipps für die Abkühlung zu Hause

- Befeuchten Sie die Haut
- Nehmen Sie Arm, Fuß- oder Duschbäder
- Ob aus der Flasche oder aus dem Wasserhahn, das Wichtigste ist: Trinken Sie Wasser!
- Lüften Sie nachts und früh morgens
- Bringen Sie einen Sonnenschutz am Fenster an

Tipps für den Schutz im Freien

- Bewegen Sie die warme Luft, z.B. mit einem Fächer
- Tragen Sie helle Kleidung, die die Sonne reflektiert
- Tragen Sie leichte und weite Kleidung
- Verwenden Sie Brille, Creme und eine Kopfbedeckung als Sonnenschutz

Tipps für die Gesundheit

- Stellen Sie ein Glas oder eine Wasserflasche auf, das erinnert Sie daran zu Trinken
- Verfeinern Sie das Mineralwasser z.B. mit frischen Kräutern oder erfrischenden Früchten
- Essen Sie vor allem leichte Speisen, wie Gemüse, Salat und Obst



Noch mehr Tipps finden Sie im **„Hitzeknigge“**. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro. Rufen Sie uns an, wir schicken es Ihnen gerne zu!
Tel. 50- 2 78 00.