



**DUDERSTADT**  
STADT VOLLER BEWEGUNG

## **SEI DU<sub>(D)</sub> SENIOREN - INFO DUDERSTADT I/2021**

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

gerade für Sie, unsere älteren Mitbürger\*innen, hat die Corona-Pandemie massive Änderungen im Tagesablauf mitgebracht. Tagespflegestätten und andere Seniorenbetreuungsgruppen haben ihren Betrieb reduziert oder wurden teilweise sogar ganz geschlossen. Seniorennachmittage, Treffen mit Nachbarn und Freunden sowie gemütliche Dorfrühstücksrunden können zurzeit nicht stattfinden. Soziale Kontakte sind stark eingeschränkt.

Mit der „Sei Du<sub>(D)</sub>“ möchten wir Ihnen gern zeigen, dass wir Sie in dieser Pandemie nicht vergessen haben.

Wir möchten Sie auf diesem Weg in unregelmäßigen Abständen informieren, unterhalten, anregen und ganz herzlich zum Mitmachen einladen. Gern dürfen Sie eigene Ideen, Wünsche oder Anregungen an die Stadt Duderstadt, FD 10.10, Frau Kerstin Dornieden, Worbiser Str. 9, 37115 Duderstadt, Tel.: 05527/841-115, E-Mail: [k.dornieden@duderstadt.de](mailto:k.dornieden@duderstadt.de) richten.

Schon heute freue ich mich auf viele Impulse.

Herzliche Grüße und bleiben Sie bitte gesund.

Ihr

Thorsten Feike

FACHBEREICH  
ZENTRALE VERWALTUNG,  
BILDUNG, SOZIALES

## „SEI DU“

- Sei Du - freu dich an allen Vorzügen, die du hast!
- Sei Du - mit allen Schwächen, die du vielleicht gerade hast!
- Sei Du - nicht jemand anderes!
- Sei Du - mach immer das, was du noch möchtest und noch kannst!
- Sei Du - in allen Stimmungslagen!
- Sei Du - sei einfach Du selbst! Alle anderen gibt es schon! 😊

## Ihnen fehlt jemand zum Reden?

### „Silbernetz“

ist ein Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen ab dem 60. Lebensjahr. Wer einfach mal reden möchte, kann täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr die kostenfreie Telefonnummer **0800/4 70 80 90** anrufen.

### Angebote der Senioren-Begegnungsstätte im Lorenz-Werthmann-Haus:

**Telefonsprechstunde 05527 / 9 96 86-13** (nicht zu verwechseln mit der Seniorenberatung! Hier geht es um das Zuhören und das Miteinander):  
dienstags, mittwochs und freitags in der Zeit von 9.00 und 10.00 Uhr.

#### Begleitdienst:

Während des „Begleitdienstes“ können nach Voranmeldung beispielsweise Spaziergänge zu zweit am Wall oder in der Innenstadt vereinbart werden.

Dafür stehen täglich 1 bis 2 Stunden zur Verfügung:

dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr

donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr und

freitags von 11.00 bis 13.00 Uhr.

**Seniorenberatung** (Für Fragen rund um die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Hilfen bei der Antragstellung für die Pflegekassen) steht wie gewohnt die Seniorenberatung unter Telefon: 0 55 27 / 9 96 86-11 zur Verfügung.

#### Seelsorgerische Einzelgespräche

„Auf ein Wort“ mit Alt-Propst Damm im Lorenz-Werthmann-Haus

Herr Alt-Propst Wolfgang Damm bietet seelsorgliche Einzelgespräche in der Seniorenbegegnungsstätte im Lorenz-Werthmann-Haus (LWH) an. Die Termine für „Auf ein Wort“ werden immer donnerstags zwischen 15.00 und 16.00 Uhr organisiert. Eine Anmeldung bis zum Vortag ist möglich bei LWH-Leiter Johannes Riemekasten-Remy unter Telefon: 0 55 27 / 99 686-11.

Aktuell wird geprüft, ob und wie Videotreffen mit Senioren umgesetzt werden können.

## Einkaufsservice

### WIR KÜMMERN UNS UND HELFEN BEI IHREM EINKAUF WEIL NÄHE ZÄHLT ... MALTESER

Wir von **MALTESER e.V. Duderstadt** richten einen EINKAUFSDIENST ein, der für Menschen, die keine Möglichkeit zum Einkauf haben, die benötigten Lebensmittel und Artikel besorgt.

Wenn Sie Fragen, oder aber Interesse an diesem ehrenamtlichen und für Sie kostenlosen Angebot der MALTESER haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir sind telefonisch erreichbar unter:

05527/989260

Mobil: 01707750609

Malteser Hilfsdienst e.V.

Schützenring 6/ 37115 Duderstadt

Hans-Jürgen Bonitz Stadtbeauftragter

[Hans-Juergen.Bonitz@malteser.org](mailto:Hans-Juergen.Bonitz@malteser.org)

## Informationen zur Corona-Impfung (Stand: 27.01.2021)

Die aktuelle Corona-Pandemie stellt uns alle vor bisher nicht gekannte Herausforderungen und wird uns wohl auch noch eine Zeit lang begleiten. Große Hoffnung liegt nun auf den Impfungen. Während für die Senioren\*innen in den Pflegeheimen bereits mit den Impfungen begonnen wurde, warten die über 80-jährigen, die nicht in Alten- und Pflegeheimen versorgt werden, nun auf den Impfstart in den Impfzentren.

Viele Bürger\*innen haben sich bereits an die Stadtverwaltung gewandt und ihre Fragen und Ängste geäußert. Bitte haben Sie Verständnis, dass zum jetzigen Zeitpunkt leider keine konkrete Aussage der Stadt Duderstadt zur Corona-Impfung getroffen werden kann.

Der **Landkreis Göttingen** hat ein **Servicetelefon** für die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises eingerichtet, um Fragen zum Thema Impfungen speziell für die beiden Impfzentren des Landkreises (Herzberg am Harz – Sporthalle OBS Herzberg, Heidestraße und Göttingen – Sporthalle BBS II Göttingen, Godehardstraße) zu beantworten.

Das Infotelefon ☎ **0551 / 525-2000** ist zu folgenden Zeiten erreichbar:

montags bis donnerstags von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 – 17.00 Uhr  
freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr

Schriftliche Anfragen sind per E-Mail unter [impftelefon@landkreisgoettingen.de](mailto:impftelefon@landkreisgoettingen.de) möglich.

### **Bitte beachten:**

**Eine Anmeldung zur Impfung ist über das Infotelefon des Landkreises Göttingen nicht möglich!**

## Informationen vom Land Niedersachsen zum Ablauf bei der Terminvereinbarung für über 80-jährige (Stand: 27.01.2021):

**Hinweis:** Sie können auch Termine „im Auftrag“ vereinbaren (z. B. für Eltern, in der Betreuung etc.)

☎ 0800 / 99 88 665    💻 [www.impfportal-niedersachsen.de](http://www.impfportal-niedersachsen.de)

Schritt 1: Angabe der **Postleitzahl (PLZ) Ihres Wohnortes** (bzw. PLZ der zu impfenden Person)

Schritt 2: **Auswahl eines Impfzentrums** auf Basis dieser PLZ (es erfolgt Vorschlag aufgrund der PLZ und aktueller Impfkapazität)

Schritt 3: Vergabe eines Impftermins möglich:  
**Angabe der persönlichen Daten** >>> Name, Adresse, Geburtsdatum  
**WICHTIG:** Angabe der **Kontaktmöglichkeit** (per Post, E-Mail oder Handy)

Kein Termin in Ihrem Impfzentrum möglich?>>>Warteliste ist zunächst nur über die Hotline möglich.

Schritt 4: **Terminauswahl**

- a) Ersttermin: wählbar im Rahmen der Verfügbarkeit an Terminen
- b) Zweittermin: Tag wird vorgegeben, Uhrzeit kann gewählt werden

### **HINWEIS:**

Aufgrund der geringen Mengen an Impfstoffen ist die Anzahl der zu vergebenden Termine z. Zt. leider begrenzt. Sie können sich auf die Warteliste Ihres Impfzentrums setzen lassen (z. Zt. nur bei Hotline) und werden bei Verfügbarkeit von Terminen informiert.

Schritt 5: Mündliche (im Telefonat) bzw. digitale (bei Online-Vereinbarung) Terminbestätigung >>> FERTIG!

Es erfolgt im Anschluss zusätzlich eine schriftliche Terminbestätigung (je nach gewähltem Kontaktkanal per E-Mail oder Post).

**WICHTIG: Die Terminbestätigung muss zum Termin mitgebracht werden!**

## Machen Sie mit.....

### Schätzen Sie mal!

Hat Duderstadt mehr oder weniger als 500 Fachwerkhäuser?

( ) mehr als 500

( ) weniger als 500

Ist eine Runde auf dem Stadtwall länger oder kürzer als 5 km?

( ) länger als 5 km

( ) kürzer als 5 km

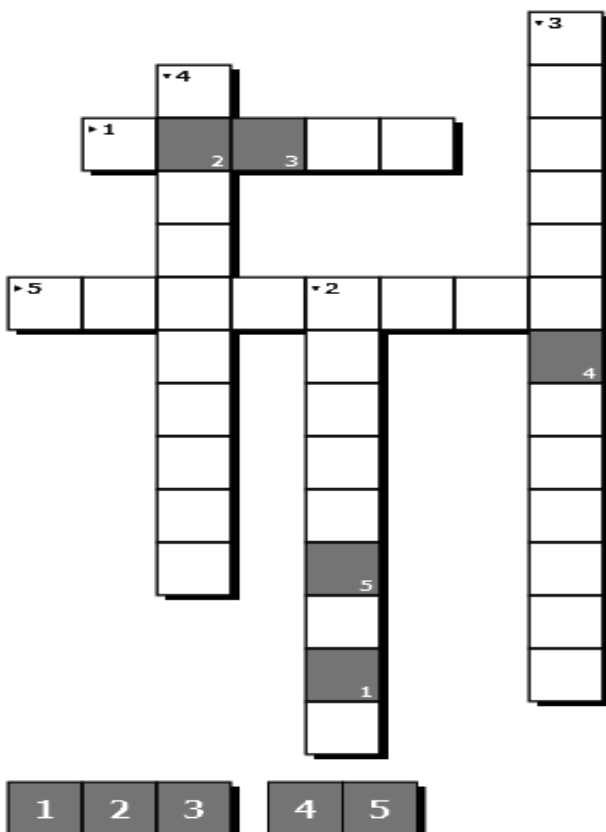
Gehören zur Stadt Duderstadt mehr oder weniger als 12 Ortsteile? Können Sie vielleicht sogar alle aufzählen?

( ) mehr als 12 Ortsteile

( ) weniger als 12 Ortsteile

## Wie gut kennen Sie sich in Ihrer Heimat aus?

### Kleines Rätsel



1. Name des Duderstädter Bürgermeisters? Thorsten ....
2. Herzhafte Eichsfelder Spezialität
3. Leckerei für Süßmäuler zur Kaffeezeit
4. Wahrzeichen Duderstadts mit gedrehter Spitze
5. Namensgeber des Natur-Erlebnisentrums Gut Herbigshagen? Heinz ...

## Buchempfehlung der Stadtbibliothek Duderstadt

(Wenn Sie das Buch käuflich erwerben möchten, freuen sich die örtlichen Buchhandlungen über Ihre Bestellung!)

„Hier schreibt Renate Bergmann, guten Morgen!

Das sind verrückte Zeiten, finden Sie nicht? Keiner darf aus dem Haus, schon gar nicht wir alten Leute. Heute wäre unser monatlicher Geburtstagskaffee im Rentnerverein gewesen, den haben wir natürlich abgesagt. Mit anderthalb Metern Abstand versteht eh keiner was beim Unterhalten, und die Polonaise macht so auch keinen Spaß.

Aber mal ehrlich, man hat zu Hause doch immer was zu tun und man kann es sich ja schön machen. Früher nach dem Krieg mussten wir ja auch erfinderisch sein, und damals hatten wir noch kein Skeip für die Seniorengymnastik. Da fällt mir ein, ich muss noch die Teppichfransen kämmen. Und dann erzähle ich Ihnen, wie ich, Ilse und Kurt mit der Krise umgehen. Da können Sie noch was lernen!

Ihre Renate Bergmann“

Quelle: Amazon



## Sprechen Sie noch platt?

Auszug aus dem Buch „**Faelligieker vum Eichsfaelle**“ – Die neuesten Schnurren (von Karl Leineweber)

### Eichsfaelder Kost Faelligieker-Wost

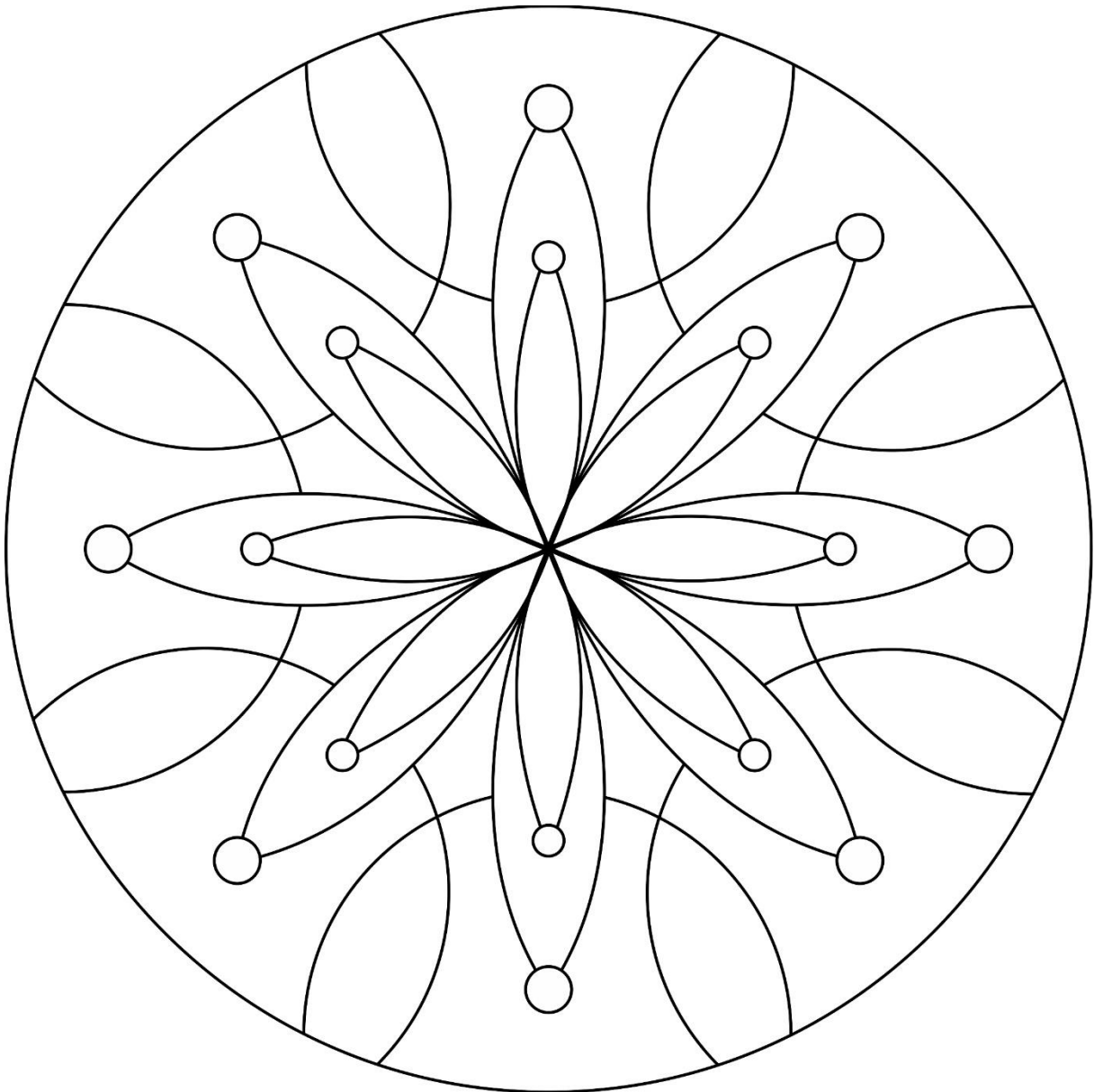
Faelligieker zehlt vun daen Westen  
Uff daer Waelt zun ilderbesten;  
Dach vum Eichsfaeld muß hae sin,  
Wo se Wost gemache kinn.  
Kenne Wost gitts, de so schmecket,  
Kenne, de aem`s Wasser recket.

Färrn Faelligieker kinnt me schon  
Sinne Ehtgeburt verrohn.  
Fraeck de Weste: „Waer äß Kennig?“  
Rieft daer Faelligieker: „Das bänn ich.“  
Alle, de Faelligieker assen,  
Kinn das Eichsfaeld nit vergassen.



## Mandala zum Ausmalen

Gestalten Sie dieses Mandala in Ihren Lieblingsfarben. Haben Sie keine Buntstifte zur Hand, können Sie die Vorlage auch einfach mit verschiedenen Mustern bemalen. Viel Spaß dabei!



## Singen macht Spaß

### „Alle Vögel sind schon da“

Melodie: Volksweise; Text: August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

1.

Alle Vögel sind schon da,  
alle Vögel alle!  
Welch ein Singen, Musizieren,  
Pfeifen Zwitschern, Tiriliern,  
Frühling will nun einmarschieren,  
kommt mit Sang und Schalle.

2.

Wie sie alle lustig sind,  
flink und froh sich regen!  
Amsel, Drossel, Fink und Star  
und die ganze Vogelschar  
wünschen dir ein frohes Jahr,  
lauter Heil und Segen.

3.

Was sie uns verkünden nun,  
nehmen wir zu Herzen.  
Wir auch wollen lustig sein,  
lustig wie die Vögelein,  
hier und dort, feldaus, feldein,  
singen, springen, tanzen.

\*\*\*\*\*

## Lösungen:

### Schätzen Sie mal

Duderstadt hat rd. 600 bunte Fachwerkhäuser aus verschiedenen Epochen.

Eine Runde auf dem Duderstädter Stadtwall ist rd. 3,3 km lang.

Zugegeben, das war etwas knifflig: Zur Stadt Duderstadt gehören tatsächlich 15 Ortsteile, da die Kernstadt mitgezählt wird: Breitenberg, Brochthausen, Desingerode, Duderstadt, Esplingerode, Fuhrbach, Gerblingerode, Hilkerode, Immingerode, Langenhagen, Mingerode, Nesselröden, Tiftlingerode, Westerode und Werxhausen

### Rätsel

1. Feike
2. Mettwurst
3. Schmandkuchen
4. Westerturm
5. Sielmann

Lösungswort: SEI DU