



## Aktuelles aus dem Gemeinderat

Der Gemeinderat

- vergab Kanalsanierungsarbeiten an eine regionale Unternehmung. Es handelt sich um die jährlichen Werterhaltungsmassnahmen, welche entsprechend im Voranschlag 2020 enthalten sind. Diese Arbeiten werden am Hauptsammelkanal Industriezone in der vierten Etappe ausgeführt. In den Jahren 2017–19 wurden die Etappen 1–3 mit 750 m Länge saniert. Mit dieser 4. Sanierungsetappe ist dann der gesamte Hauptsammelkanal «Industriezone Ost und West» auf 950 m Länge saniert;
- vergab im Zusammenhang mit der Gesamtsanierung des Bahnhofbuffets verschiedene Aufträge inkl. die Abbruch-, Baumeister- und Abschränkungsarbeiten im Betrag von rund CHF 4 Mio. an ortsansässige und regionale Unternehmen. Die Arbeiten haben am 14. April 2020 begonnen;
- beschloss nach Rücksprache mit dem generalrätlichen Büro, die Sitzung des Generalrates vom 11. Mai 2020 provisorisch auf den 22. Juni 2020 zu verschieben;
- genehmigte eine Spende an die Caritas Schweiz infolge der Corona-Krise im Betrag von CHF 10'000.–;
- genehmigte die Vereinbarung zwischen dem Gemeindeverband Berufsbeistandschaft und Sozialdienst Sense-Unterland, welche die Übergangsbestimmungen der Übernahme der vier bestehenden Sozialdienste der Gemeinden Böisingen, Düdingen, Schmitten, Ueberstorf und Wünnewil-Flamatt regelt. Nun kann der Verband mit den bisherigen Mitarbeitenden der vier Sozialdienste die neuen Arbeitsverträge abschliessen. Im Weiteren wählte er Gemeinderat Fabian Wienert und Frau Pascale Vaucher Mauron als Vertreter der Gemeinde Düdingen bis zum Ende der Legislatur 2016–2021 in die Sozialkommission Sense-Unterland.

## Neuzuzügeranlass 2020 annulliert

Jedes Jahr werden die Leute, die im Laufe des Jahres neu in die Gemeinde gezogen sind, zu einem Neuzuzügeranlass eingeladen. Aufgrund der Corona-Krise musste nun auch dieser Anlass annulliert werden. Doch im nächsten Jahr wird dies nachgeholt und die ganze Bevölkerung, insbesondere natürlich die Neuzuzüger beider Jahre, zu einem Treffen eingeladen.

### Redaktion

Gemeindeverwaltung, Postfach 85  
Hauptstrasse 27, 3186 Düdingen  
Tel. 026 492 74 74, Fax 026 492 74 00  
gemeinde@duedingen.ch, www.duedingen.ch

### Redaktionsschluss

Jeweils am 10. des Monats, erscheint

### Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung

Montag–Freitag	08.30 – 11.45 Uhr
Montag–Mittwoch	13.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag	13.30 – 18.00 Uhr (17.00–18.00 Uhr Dienstleistungen der Einwohnerkontrolle)
Freitag	13.30 – 16.00 Uhr
Vor Feiertagen	08.30 – 11.45 Uhr / 13.30 – 16.00 Uhr

### Gesprächstermine beim Sozialdienst

nur auf Voranmeldung (Tel. 026 492 74 71 / 75)

**Zuerst anrufen – dann vorbeikommen!**

## Mitteilungen der Gemeindeverwaltung

### Corona-Virus

Alle aktuellen lokalen und offiziellen Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.duedingen.ch](http://www.duedingen.ch).

- Infos Corona-Virus Gemeinde:  
z. B. mit Lieferdiensten der Region, Einkaufshilfen und Informationen in Fremdsprachen
- Infos Corona-Virus Staat Freiburg
- Infos Corona-Virus Bund

**Das Virus lässt nicht nach!**



**Bleiben Sie zuhause!**



Halten Sie sich strikt an die Weisungen der Behörden

**Zeigen Sie sich solidarisch**  
jede und jeder ist von dieser Krise betroffen

### Keine eidgenössische Volksabstimmung am 17. Mai 2020

Der Bundesrat hat am 18. März 2020 beschlossen, auf die Durchführung der eidgenössischen Volksabstimmung vom 17. Mai 2020 zu verzichten.

Die Volksabstimmung über die Volksinitiative vom 31. August 2018 «Für eine massvolle Zuwanderung (Begrenzungsinitiative)», die Änderung vom 27. September 2019 des Bundesgesetzes über die Jagd und den Schutz wildlebender Säugetiere und Vögel (Jagdgesetz, JSG) sowie die Änderung vom 27. September 2019 des Bundesgesetzes über die direkte Bundessteuer (DBG) (steuerliche Berücksichtigung der Kinderdrittbetreuungskosten) finden zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Der Bundesrat wird grundsätzlich bis Ende Mai 2020 entscheiden müssen, ob der Urnengang vom 27. September 2020 stattfindet und welche Vorlagen zur Abstimmung gelangen werden.

### Abfallentsorgung – Hinausstellen des Kehrichts

Leider kommt es immer wieder vor, dass der Kehricht schon ein oder zwei Tage vor dem eigentlichen Abholtag hinaus gestellt wird. Gemäss Art. 16 Abs. 1 des Reglements über die Abfallbewirtschaftung der Gemeinde Düdingen darf der Abfall erst am Sammeltag an den Strassenrand abgestellt werden. So wird vermieden, dass streunende Tiere sich über den Abfall hermachen.

**Wir bitten die Bevölkerung deshalb, den Kehricht erst um 7.00 Uhr am Morgen des entsprechenden Abfuhrtages bereit zu stellen.**

\* \* \* \* \*

### Papier- und Kartonsammlung Mai 2020



Die nächste Sammlung findet wie folgt statt:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>Abfuhrkreis Dienstag und Abfuhrkreis alle 14 Tage</b> | <b>= Montag, 18. Mai 2020</b>   |
| <b>Abfuhrkreis Freitag</b>                               | <b>= Dienstag, 19. Mai 2020</b> |

#### Wichtig

Das Papier muss **ab 7.00 Uhr am gleichen Standort wie die Kehrichtsäcke** bereit stehen, ansonsten kann nicht garantiert werden, dass das Papier mitgenommen wird.

\* \* \* \* \*

### Papier- und Kartonsammlung ab sofort neu in Container möglich

Durch die Einführung der Gebühr für Altpapier und Karton bei der KEVAG rechnet der Gemeinderat mit mehr Papier und Karton, das weiterhin kostenlos Zuhause abgeholt wird. Die KEVAG verfügt seit diesem Frühling auf allen Sammelwagen über die entsprechenden Containerhebe-Systeme.

Der Gemeinderat hat das Thema Altpapier beraten und befürwortet die Möglichkeit, Papier und Karton in Containern zu sammeln.

Das heisst:

- **Neu kann ab sofort Papier und Karton in Containern entsorgt werden.** Dies aber ohne Pflicht! Wer keinen Container will, kann Papier und Karton weiterhin bündeln oder in Papiersäcke legen.
- In Absprache mit der KEVAG sollen die **Container aus Gründen der Erkennung die Farbe braun haben.** Sie müssen der EU-Norm 840 entsprechen und mit einer Hebevorrichtung (Kammleiste) für Sammelfahrzeuge ausgerüstet sein. Für Wohnblocks können auch Stahlcontainer mit der Beschriftung Papier verwendet werden.

- Da Papier und Karton ein hohes Gewicht haben und um Schäden an Containern zu vermeiden, sind nur folgende Grössen zugelassen:
  - **Kunststoffcontainer braun, 140- , 660- und 770-Liter**
  - **Stahlcontainer mit Beschriftung 800-Liter**
  - **Andere Grössen werden nicht entleert, da für diese ein erhöhtes Bruchrisiko besteht.**

Die Container sind durch die Hauseigentümer oder Liegenschaftsverwaltungen selber anzuschaffen. Sollte sich anderes Material als Papier und Karton in den Containern befinden, wird dies der Gemeinde gemeldet und gemäss Gebührentarif zum Reglement über die Abfallbewirtschaftung der Gemeinde, Art. 3, mit einer Busse geahndet.

Die Container müssen an der gleichen Stelle wie Kehrriech und Grüngut am Morgen des entsprechenden Sammel-tages bereitgestellt werden.

Die abgegebenen Mengen an Papier und Karton werden diesen Herbst analysiert und die Sammlungen überprüft.



## Reinigung der öffentlichen Parkplätze

Unsere öffentlichen Parkplätze, insbesondere die PP im Zentrum und diejenigen entlang der Hauptstrasse müssen, wie Strassen und Trottoirs, in einem regelmässigen Turnus gereinigt werden. Dies ist wichtig für die Siedlungshygiene (Staub), aber auch für ein gepflegtes Erscheinungsbild (Littering). Mit der Bewirtschaftung der öffentlichen PP gewinnt diese Aufgabe zusätzlich an Bedeutung.



Da die PP tagsüber belegt sind, muss der Werkhof einmal im Monat eine Frühschicht mit der Kehrmaschine ausführen. **Jeweils am 1. Freitag im Monat ab 5.00 Uhr** werden die Parkplätze im Zentrum mit der Kehrmaschine gereinigt. Damit verfügt der Werkhof über ca. 2 Std. Arbeitszeit, bevor die PP belegt werden.

Gereinigt werden der Parkplatz bei der Kantonalbank, beim Hotel Bahnhof, vor dem Bahnhofzentrum, blaue Zone Hauptstrasse und Parkplatz Horiastrasse. **Wir bitten die Parkplatzbenutzer, zu diesem Zeitpunkt jeweils die Felder nicht zu belegen.** Besten Dank.

## Korrektes Entsorgen von natürlichen Wald-, Feld- und Gartenabfällen

Das Verbrennen von Wald-, Feld- und Gartenabfällen im Freien erzeugt eine erhebliche Belastung der Luft durch Feinstaub und weitere gefährliche Schadstoffe. Der Feinstaub gefährdet die Gesundheit, indem er die Lungenfunktion schwächt und Atembeschwerden verursacht.

Einzig das Verbrennen von natürlichen, trockenen (dürren) Wald-, Feld- und Gartenabfällen ist im Freien erlaubt, sofern es ohne Beeinträchtigung der Nachbarschaft durch Rauch, Gerüche oder andere lästige Immissionen erfolgt und keine Feuergefahr besteht.

Das Verbrennen von Wald-, Feld- und Gartenabfällen im Wald oder im Garten zerstört den Boden in grossem Umfang und vernichtet wertvolle Ausgangsstoffe für die Bildung von neuem Boden. Ferner erzeugen solche Mottfeuer eine schädliche und lästige Beeinträchtigung für die Bevölkerung.

Deshalb ist auf solche Feuer nach Möglichkeit zu verzichten bzw. solche Feuer sind nur im Ausnahmefall und mit grosser Vorsicht und Rücksichtnahme zu entfachen. Zudem ist in den Wohnzonen komplett darauf zu verzichten.

Papier und Karton dürfen nicht verbrannt werden. Sie müssen über die ordentliche Papier- und Kartonsammlung entsorgt werden. Verarbeitetes Holz (Bretter, Balken usw.) gelten als Sperrgut und sind bei der KEVAG-Hauptsammelstelle abzugeben.

## Weissblech- und Aluminiumsammlung



Wir erinnern daran, dass in den **Weissblech-Sammelcontainern auch Aluminium** aus Haushaltungen **deponiert** werden kann. Darunter versteht man z.B. Lebensmittel-tuben, Alufolie, flachgedrückte Getränkedosen, Aluminiumschalen und dergleichen. Zu beachten ist, dass nur Gegenstände, die in den Einwurfschlitze passen, eingeworfen werden dürfen. Grössere Aluminiumgegenstände sind bei der Hauptsammelstelle der KEVAG während den Öff-nungszeiten abzugeben. In der Dosenpresse (Dosenwolf) dürfen nur Konservendosen aus Weissblech gepresst werden. Andere Gegenstände können die Dosenpresse beschädigen.



## Feuchttücher bitte nicht in die Toilette werfen

Feuchttücher entsprechen je länger je mehr einem Hygienebedürfnis und werden auch entsprechend vermarktet. Hingegen werden die Konsumenten nicht oder zu wenig auf die korrekte Entsorgung dieser Tücher hingewiesen. In der Kläranlage müssen die Feuchttücher aufwendig aus dem Abwasser entfernt und anschliessend als Abfall entsorgt werden, weil sich diese Tücher im Abwasser nicht abbauen. Das Abwasser unserer Gemeinde wird über das Pumpwerk Santihans zur ARA Sensetal gefördert. Weil sich die Feuchttücher um die Laufräder der Pumpen wickeln, ist der Wartungsaufwand an den Pumpen stark gestiegen. In der Tat zersetzen sich diese Feuchttücher im Gegensatz zu normalem Toilettenpapier fast nicht. Daher bitten wir die Benutzer solcher Tücher, diese mit dem Hauskehricht zu entsorgen. Damit helfen Sie, Unterhaltskosten zu sparen und vermeiden Verstopfungen in Ihren Gebäudekanalisationen.



## LVA Bahnhof-Tunnelstrasse mit Steg Verzögerung bei der Inbetriebnahme

Die Inbetriebnahme des Langsamverkehrsweges war für Ende April 2020 angekündigt. Die Arbeiten sind fast beendet und das Ziel liegt in Greifnähe. In Folge der COVID-19 Problematik verzögern sich nun leider die letzten, sicherheitsrelevanten Ausstattungsarbeiten am Steg um einige Wochen. Es wird alles darangesetzt, um den Steg so bald wie möglich für die Benutzung öffnen zu können. Den genauen Zeitpunkt können wir im Moment nicht nennen. Sobald der Steg freigegeben ist, wird auf unserer Homepage eine entsprechende Newsmeldung aufgeschaltet. Die laufenden aktuellen Informationen über die öffentlichen Baustellen findet man auf unserer Homepage: [www.duedingen.ch](http://www.duedingen.ch) (Verwaltung/Planen, Bauen, Verkehr/Baustelleninformationen). Wir danken den zukünftigen Benutzern des Steges für ihre Geduld und freuen uns auf die baldige Betriebsübergabe.

## Anzahlungen Gemeindesteuern 2020

### Termine

Der Gemeinderat hat für die Zahlung der Gemeindesteuern 2020 (inkl. Kirchensteuern) die folgenden Termine festgelegt:

1. Rate	30. Mai 2020
2. Rate	30. Juni 2020
3. Rate	30. Juli 2020

4. Rate	30. August 2020
5. Rate	30. September 2020
6. Rate	30. Oktober 2020
7. Rate	30. November 2020
8. Rate	30. Dezember 2020

Schlussabrechnung im Laufe des Jahres 2021

Laut Beschluss des Gemeinderates haben Sie für dieses Jahr 8 Anzahlungen zu leisten.

### Zu Beachten

Als Berechnungsbasis für die Anzahlungen 2020 gilt die definitive Steuerrechnung 2018. Bei Steuerpflichtigen, die noch über keine definitive Steuerrechnung für das Jahr 2018 verfügen, wird auf die Anzahlungen 2019 zurückgegriffen.

**Sollten sich Ihre Einkommensverhältnisse wesentlich verändert haben, so dass die Steueranzahlungen zu niedrig oder allenfalls zu hoch berechnet wurden, bitten wir Sie, sich mit der Abteilung Steuern in Verbindung zu setzen.**

### Betroffene Steuerpflichtige

- Zuzüger
- Heirat im Jahre 2019/2020
- Scheidung/Trennung im Jahre 2019/2020
- Studenten bei Neueinstieg ins Berufsleben
- Lehrlinge, welche ihre Lehre im Jahre 2019 beendet haben
- Übrige Personen, bei Auf- bzw. Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit
- Neue Unternehmen in der Gemeinde

### Dauerauftrag oder Internet

**ÄNDERN Sie jedes Jahr die Referenzen!**

- Wenn Sie eine Bank, die Post (kodierte Einzahlungsschein beilegen) mit Ihren Zahlungen beauftragen oder
- Ihre Zahlungen über das Internet vornehmen,

müssen Sie jedes Jahr die Referenzen und den Dauerauftrag abändern. Geben Sie an, für welches Jahr Ihre Zahlungen gelten. Es ist wichtig, dass Ihre Zahlungen im «richtigen» Jahr verbucht werden.

### Zins auf Vorauszahlungen

Zahlen Sie bis zum 30. Mai 2020 den Gesamtbetrag der 8 Anzahlungen wird Ihnen ein **Vergütungszins von 1%** im Jahr (pro rata) gewährt.

### Verzugszins

Für verspätete Zahlungen wird ein Verzugszins von **3%** im Jahr berechnet.

### Wozu dienen die leeren Einzahlungsscheine?

Wenn Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung 2020 (zu Beginn des Jahres 2021) feststellen, dass die wirklich

geschuldete Steuer höher ist als die bezahlten Akontozahlungen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Anzahlungen 2020 durch **weitere Zahlungen zu erhöhen**, um den Ausgleichszins von **1,5 %** zu vermeiden oder zu verringern.

Diese Einzahlungsscheine dürfen **nur** für weitere Zahlungen der Steuern des Jahres **2020** verwendet werden.

**Sollten Ihnen Widererwarten keine Steueranzahlungen zugestellt werden, bitten wir um umgehende Mitteilung.**

### Schlussabrechnung 2019

Die Schlussabrechnung werden wir Ihnen zustellen sobald uns die Kantonale Steuerverwaltung die Veranlagungsanzeige, welche auf der Grundlage der Steuererklärung 2019 basiert, zugestellt hat.

## Maisingen

Der 1. Mai – ein für den Kanton symbolträchtiges Datum mit einer fantastischen musikalischen Tradition!



Eine hervorragende Gelegenheit, um daraus ein Tag des Feierns zu machen, einen Tag des Teilens und der allgemeinen Verbundenheit, und zwar mit dem Thema Musik, Tanz und Theater.

Da die Kinder dieses Jahr nicht an den Haustüren singen können, werden wir auf unseren Balkonen musizieren und alle Bezirke des Kantons mit unseren Liedern, Melodien und Bewegungen zum Klingen bringen...!

Alle Schüler/innen, ebenso wie alle Musiker/innen, Sänger/innen, Tänzer/innen und Schauspieler/innen, sind eingeladen, alleine oder in der Familie auf dem Balkon, auf der Terrasse, am offenen Fenster oder im Garten ein Stück oder Lied ihrer Wahl zu spielen.

Um uns alle miteinander verbunden zu fühlen, schlagen wir vor, an zwei Momenten – um 10.00 Uhr und 14.00 Uhr – aus dem Fenster heraus oder von Balkon oder Garten aus zu musizieren. **Es ist wichtig, dass sich alle weiterhin an die Empfehlungen des Bundesrats halten.**

An diesem 1. Mai werden wir speziell auch an unsere ältere Mitbevölkerung und alle sonstigen Angehörigen denken und ihnen ein Lied oder Stück spielen. Auch kann es eine Gelegenheit sein, unsere Verwandten und Bekannten anzurufen und ihnen ein Lied zu singen.

Vielen herzlichen Dank an alle!

*Konservatorium Freiburg*

## Sensibilisierungskampagne Brustkrebs

Der Verein *LaiMant Rose* zielt darauf ab, die Prävention von Brustkrebs und seine Früherkennung zu fördern. In diesem Zusammenhang wurden die Gemeinden angefragt, sich an einer öffentlichen Sensibilisierungskampagne mit der Pflanzung von Tulpenbeeten zu beteiligen. Eine von 8 Frauen ist im Verlaufe ihres Lebens von der Brustkrebs Krankheit betroffen. Um dies zu symbolisieren, wurden Beete mit weissen und rosa Tulpen angepflanzt im Verhältnis 7 weisse und 1 rosa Tulpe. Im vergangenen Oktober (der offizielle Monat der Krebs Kampagnen), hat unser Gemeindewerkhof auf dem Bahnhofplatz, beim Parkplatz Horia und beim Eingang zum Friedhof solche Tulpenbeete angepflanzt. Im April haben diese Tulpenbeete schön geblüht. Wir sind in Gedanken bei allen Frauen, die von dieser schlimmen Krankheit betroffen sind und drücken ihnen unsere Solidarität aus. Herzlichen Dank an die Werkhofmitarbeiter für ihre tolle Unterstützung dieser Kampagne. Mehr Infos: <https://laimantrose.ch/>



### Angebot der Jugendarbeiterstelle Düdingen in Corona Zeiten

Während der momentanen Coronavirus-Situation **ist es normal**, dass es zu Spannungen und Konflikten zwischen Eltern, Kindern und Jugendlichen kommt.

Die Jugendarbeiterstelle der Gemeinde berät Eltern, Kinder und Jugendliche telefonisch.

Tel. 026 493 46 42

E-Mail: [jugendraum.duedingen@rega-sense.ch](mailto:jugendraum.duedingen@rega-sense.ch)



## DÜDINGER FERIENPASS 2020 – MACHEN SIE MIT!!


Insofern die Corona Krise bis Sommer vorbei ist, was wir alle von Herzen hoffen, wird der Düdinger Ferienpass mit Ihrer Mithilfe auch in diesem Jahr wieder einer grossen Anzahl Kinder Abwechslung und eine sinnvolle Betätigung während der Sommerferien ermöglichen. Die Jugendarbeiterstelle koordiniert die Angebote von Einzelpersonen, Vereinen und Betrieben und organisiert den Ferienpass '20.

In der Zeit vom **13. Juli bis 8. August 2020** können Sie Ihre Tätigkeit, Ihre Interessen und Hobbys den daheimgebliebenen Kindern und Jugendlichen von Düdingen (6–16jährig) näher bringen. Wir suchen zu diesem Zweck:

**PERSONEN, VEREINE UND BETRIEBE, DIE EINIGE STUNDEN ODER EINEN TAG LANG IHRE TÄTIGKEIT, IHR HOBBY ODER IHRE INTERESSEN EINER GRUPPE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN VORSTELLEN ODER MIT IHNEN TEILEN MÖCHTEN.**

Sollten Sie bereit sein, eine Aktivität anzubieten, bitten wir Sie, uns untenstehenden Talon bis zum **3. Juni 2020** zurückzusenden. Die Jugendarbeiterstelle wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.

Für weitere Auskünfte können Sie sich an Christoph Fröhlich wenden, Tel. 026 493 46 42, E-Mail: jugendraum.duedingen@rega-sense.ch.



**Ja, ich / wir machen beim Ferienpass 2020 mit.**

Unser Angebot \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Tel. Nr. \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_

**Talon zurück an:  
 Gemeindeverwaltung Düdingen, «Ferienpass '20»,  
 Postfach 85, 3186 Düdingen (bis zum 3. Juni 2020).**



## Einkaufshilfe

Viele Leute haben unterdessen eine Lösung gefunden, um sich im Alltag zu organisieren. Hier nochmals eine wichtige Adresse, wenn Sie Hilfe beim Einkauf oder anderweitig benötigen:



### Jugend für Düdingen

Jugendliche von Düdingen haben sich zusammengeschlossen und bieten gegen eine kleine Entschädigung einen Einkaufsservice für ältere Leute an.

Hinter «Jugend für Düdingen» stehen die beiden Düdinger Gymnasiasten Sandro Tissi und Sven Krattinger. Bereits auf verschiedenste Arten in der Gemeinde engagiert, stand für sie nach Bekanntgabe der Schulschliessungen fest, dass sie etwas zum guten Gelingen dieser Situation beitragen wollen. Sie können auf einen grossen Bekanntenkreis aus Pfadi, Jubla und Studentinnen und Studenten zurückgreifen, um ältere Leute zu unterstützen.

Melden Sie sich hier, wenn Sie **Hilfe benötigen**:

Kontakt: jugendfuerduedingen@gmail.com  
077 507 94 35, jugend-fuer-duedingen.jimdosite.com

\* \* \* \* \*

## Einfach mit jemandem reden...

In diesen Zeiten, in denen nichts mehr ist, wie es einmal war, gibt es immer mehr Menschen, die Hilfe brauchen: ältere Menschen und Alleinstehende, denen der Kontakt mit der Aussenwelt fehlt, Eltern, die mit der neuen Rolle als Ersatzlehrer überfordert sind, oder Unternehmer, die sich von einem Tag auf den andern in ihrer Existenz bedroht sehen. Für sie gibt es seit rund einem Monat in Deutschfreiburg eine kostenlose Helpline. Jeden Tag von 13.00–17.00 Uhr ist eine Person am Draht, die Tipps gibt oder auch einfach nur zuhört. Eine Gruppe von etwa 20 Psychiatern, Psychologinnen, Sozialarbeitern und Psychologiestudentinnen, die sich für diesen Einsatz zur Verfügung gestellt haben, nimmt abwechselnd die Anrufe entgegen. Jeweils fünf von ihnen sind pro Nachmittag im Dienst. Das Angebot ist langsam angelaufen. Viele Leute scheinen sich zu scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wohl weil sie denken, dass es andern Menschen noch schlechter geht. Doch einigen fällt es leichter, mit einer neutralen Drittperson zu sprechen als mit jemandem aus der Familie – für diese Leute ist dieses Angebot da.



**Kostenlose Helpline: 0800 794 779  
Mo – Fr 13.00–17.00 Uhr**

\* \* \* \* \*





## «Talk & cook» vom 26. Mai 2020 annulliert

Leider fällt auch unser nächstes Talk & cook dem Corona-Virus zum Opfer...

Doch ihr könnt euch schon mal die nächsten beiden Anlässe reservieren:

- Freitag, 18. September 2020
- Montag, 23. November 2020

Bis dahin wünsche ich euch kulinarische Abenteuer und ein gemütliches Essen in kleiner Runde in eurer eigenen Küche!

Irene Roggo, Fachstelle Gemeinwesenarbeit  
026 492 74 73 – irene.roggo@duedingen.ch

*Die VernetzerInnen+ der Gemeinde Düdingen*

\* \* \* \* \*

## Tag der Nachbarn am 29. Mai 2020

### Gute Nachbarschaft hilft, die Herausforderungen des Alltags zu meistern

Wie sehr sich dieser Ausspruch bewahrheitet, haben in den letzten Wochen viele von uns erfahren. Plötzlich läuft das Leben anders, stellt uns vor ganz neue Herausforderungen.



Das Schöne daran: in der Not rücken viele Menschen zusammen (mit dem gegebenen Sicherheitsabstand). Plötzlich kommt man mit Nachbarn ins Gespräch, erfährt man Hilfe von Leuten, die man bisher kaum gekannt hat...

All diesen Nachbarn gilt ein herzliches Dankeschön!

Mitte April, wenn ich diese Zeilen schreibe, ist noch ungewiss, wie die Entwicklung der Corona-Massnahmen weitergeht. Ein Fest mit Nachbarn zu organisieren, wird wohl nicht möglich sein.

Doch aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Es wäre auch schön, sich zu einem späteren Zeitpunkt zu treffen, vielleicht im Herbst, nachdem die Schule wieder begonnen hat und hoffentlich etwas Normalität in den Alltag zurückgekehrt ist. An Gesprächsstoff würde es bestimmt nicht fehlen! Ein Datum lässt sich ja bereits jetzt reservieren, damit die Idee nicht untergeht.

Einfache Ideen, wie so ein Treffen gestaltet werden könnte, findet Ihr auf [www.tagdernachbarn.ch](http://www.tagdernachbarn.ch)

Bis dahin bleibt uns wohl der Schwatz über den Gartenzaun oder den Balkon mit mindestens 2 Meter Distanz, gemeinsames Singen vom Balkon aus, der gute alte Griff

zum Telefon und die Zuversicht, das das Ganze mal ein Ende hat. Neben den Schwierigkeiten, die uns diese Zeit bringt, haben viele von uns plötzlich viel mehr Zeit – und vielleicht auch Musse, darüber nachzudenken, was uns wichtig ist im Leben.

In der Zwischenzeit wünsche ich euch allen gute nachbarschaftliche Beziehungen, die euch diese Krise besser ertragen lassen und gute Gesundheit!

Irene Roggo-Meuwly, Fachstelle Gemeinwesenarbeit GWA  
Gemeinde Düdingen  
Tel. 026 492 74 73 – irene.roggo@duedingen.ch

## Sport zu Hause

### Sicheres Training in den eigenen vier Wänden



Wer fit ist, fühlt sich wohl. Das ist gerade jetzt wichtig, wo wir viel Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Zum Glück kann man sich auch zu Hause bewegen. Mit den Tipps der BFU bleibt das Training verletzungsfrei.

Das «Fitnessstudio» zu Hause braucht genügend Platz. Je enger der Raum, desto weniger dynamische Übungen sind möglich. Hindernisse, Kanten und Stolperfallen sind also definitiv fehl am Platz. Wer keine fachgerecht montierten Sportgeräte zu Hause hat, bleibt bei Freiübungen am Boden. Übungen, die bereits bekannt sind, eignen sich am besten. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten nur neue Übungen ausprobiert werden, die für Anfänger ausgewiesen sind. Trainingsprogramme per Video-Stream können hier helfen. Dabei darauf achten, dass die Videos von qualifizierten Anbietern stammen – z. B. vom Fitnesscenter.

Wer schliesslich die Übungen technisch sauber, langsam und kontrolliert durchführt und sich nicht überfordert, dem steht einem sicheren Training zu Hause nichts mehr im Weg. Übungen fürs Training zu Hause finden Sie auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch).

### Die wichtigsten Tipps:

- **Genug Platz schaffen** und Hindernisse aus dem Weg räumen
- Nicht mit **improvisierten Geräten** trainieren
- Am besten **Übungen machen, die bekannt sind**
- **Training mit Video-Stream?** Auf Angebote von qualifizierten Anbietern zurückgreifen
- **Ehrgeiz zügeln:** Übungen sauber, langsam und kontrolliert ausführen

bfu – Beratungsstelle  
für Unfallverhütung  
Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern  
Tel. 031 390 22 22,  
Fax 031 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



## Verschiedene Informationen



### Seniorenwandern mit Joseph Jendly

Wir treffen uns jeweils um **13.30 Uhr auf dem Parkplatz der Leimackerturnhalle** und wandern von hier aus oder fahren gemeinsam an den vorgesehenen Wanderort. Eine An- oder Abmeldung ist nicht notwendig. Der Beitrag beträgt weiterhin CHF 2.– (CHF 5.– für die Mitfahrgelegenheit).

- 13. Mai 2020 Heitenried–Hintercher–Schönfels (sofern erlaubt)
- 20. Mai 2020 Düdinger Moos
- 27. Mai 2020 Düdingen–Tafers–Bruch–Düdingen

Infos unter Tel. 026 493 21 27 oder  
E-Mail: josef.jendly@rega-sense.ch

\* \* \* \* \*



### Velogruppe Düdingen



**Etwas tun für die Gesundheit – gemeinsam unterwegs sein – unsere nähere und weitere Umgebung erkunden und erleben**

Seit mehreren Jahren bietet die Velogruppe Düdingen im Auftrag der Pro Senectute Freiburg 60+ vom Frühling bis in den Herbst attraktive Velotouren an.

Dieses Jahr zwingt uns der CORONA-Virus, den Saisonstart zu verschieben.

Alle Leiterinnen und Leiter sind bereit, so bald Freiluftsport in Gruppen wieder erlaubt ist, motivierte Velofahrerinnen und Velofahrer ab 60 Jahren, sei es mit E-Bike oder mit einem herkömmlichen Fahrrad, durch das Freiburgerland und teils auch die bernische Nachbarschaft zu begleiten. Die ausgebildeten Veloleiterinnen und -leiter führen die Gruppen zwei- bis dreimal pro Monat in angepasster Geschwindigkeit und möglichst auf verkehrsarmen Strassen durch unsere Gegend. Neben dem Erleben der Natur, der Kräftigung von Herz und Muskulatur und der Anregung des Kreislaufs wird auf die Pflege von Sozialkontakten viel Gewicht gelegt.

Besammlungs- und Ausgangspunkt ist der Busbahnhof in Düdingen. Die Touren finden am Donnerstag statt. Startzeit ist jeweils 13.00 Uhr, wobei bei voraussehbar hohen Temperaturen der Start auf den Vormittag vorverlegt wird.

Im Angebot für dieses Jahr stehen wiederum abwechslungsreiche Touren von 30 bis 45 km, inklusive zwei Tagestouren von 60–80 km.

Die Eröffnungstour, vorausgesetzt Freiluftsport in Gruppen ist wieder erlaubt, findet am **Donnerstag, 7. Mai 2020, 13.00 Uhr** statt.

Über die Durchführung erhalten Sie jeweils ab 10.00 Uhr unter der Telefonnummer 026 347 12 42 Auskunft (Telefonbeantworter Pro Senectute)

Neue Mitradlerinnen und Mitradler sind jederzeit herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es würde uns sehr freuen, Sie in dieser Velosaison unter uns zu begrüssen!

Die Veloleiterinnen und Veloleiter der Velogruppe Düdingen

*Gauderon René, Imstepf Therese, Krummen Hansueli,  
Page Ernst, Schneider Ruth*

Kontaktperson Düdingen:

René Gauderon, 026 493 26 01 / 079 263 15 51

Weitere Detailangaben erhalten Sie auf dem Flyer der Pro Senectute / Bestellung unter 026 347 12 40. Der Flyer liegt auch bei der Gemeindeverwaltung auf.