



"Wir Seniorinnen und Senioren sind solidarisch und bleiben Zuhause, um unser Gesundheitssystem nicht zu gefährden"

Für den Bundesrat hat der Schutz der Bevölkerung oberste Priorität. Er ruft dazu auf, Verantwortung zu übernehmen. [Pro Senectute](#) appelliert an die Bevölkerung und insbesondere an Personen ab 65 Jahren, sich an alle [Vorgaben des Bundes](#) und der Kantone zu halten.

Empfehlungen:

bleiben sie Zuhause!

Für Menschen ab 65 Jahre wird zudem empfohlen:

- Nicht mehr selbst einkaufen gehen
- Sich nicht mehr im öffentlichen Raum treffen
- Spaziergänge draussen in der Natur alleine oder zu zweit für maximal 2 Stunden

Die Präsidentin des Stiftungsrats der Pro Senectute, Frau Widmer-Schlumpf, fordert Solidarität von den Seniorinnen und Senioren, da diese eine Hochrisiko-Gruppe sind, die sehr schnell Intensivpflege inkl. Beatmung benötigen. Diese Abteilungen in den Spitälern sind beschränkt, und es gibt wenig Pflegepersonal, welches über diese Spezialausbildung verfügt. Jede Seniorin und jeder Senior, die / der sich nicht anstecken lässt, hilft mit, damit unser Gesundheitssystem nicht zusammenbricht.

Hilfe annehmen

Bitte nehmen Sie Hilfe an. Es gibt viele Menschen, welche gerne Unterstützung anbieten. Nachfolgend einige nützliche Links:

- Unter dem Link <https://www.hilf-jetzt.ch/> finden Sie eine Karte und die bereits bestehenden Hilfsangebote in der Gemeinde Münchenbuchsee und Umgebung.
- Angebote der reformierten Kirche im Kanton Bern finden Sie unter <https://mobileboten.ch/>.
- Infos für Migrationsbevölkerung zu Corona in zehn Sprachen <https://www.swissinfo.ch/eng>.
- Hilfe in und rund Bern finden Sie unter <http://www.häufe.ch/>.

Mahlzeitendienst der Pro Senectute

Unter diesem Link https://be.prosenectute.ch/de/Hilfen/region_bern.html finden Sie alle Informationen rund um den Mahlzeitendienst sowie zu weiteren Dienstleistungen der Pro Senectute.

Selber aktiv werden

Hilfestellungen, Ideen und Links von Pro Senectute Schweiz: <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit/soziale-distanz.html>

Beispiele:

Nachfragen bei alleinstehenden Bekannten

Melden Sie sich telefonisch bei Bekannten und erkundigen Sie sich, ob Hilfe organisiert wurde. Wenn nicht, können Sie die Person ermuntern, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Videotelefonie

Es gibt verschiedene Varianten der Videotelefonie. Sie können bspw. Skype auf ihrem Computer installieren oder über Whats-App einen Videoanruf tätigen.

SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz hat eine App lanciert, mit welcher Nachbarschaftshilfe einfach organisiert werden kann. Es heisst "Five up" und ist über den Appstore zu finden.

Briefe

Vielleicht haben sie schon länger nicht mehr per Post einen Brief verschickt. Schreiben Sie Briefe und lassen Sie diese von einer Unterstützungsperson auf die Post bringen.

Weitere Ideen, welche von den Fachpersonen "Zwäg ins Alter" der Pro Senectute zusammengetragen wurden:

- Schreiben: Briefe, Karten, Tagebuch, Lebenslauf, Biographie, Gedichte, Limerick, Geschichten, lustige Episoden
- Eine Telefonkette einrichten (siehe Link Pro Senectute oben)
- Mit jemandem telefonisch eine Kaffeepause machen
- Dem/der Nachbarin zuwinken
- Malen/Zeichnen
- Ein persönliches zu Hause Bewegungsprogramm zusammenstellen
- Meditieren üben
- Tanzen zur Lieblingsmusik
- Solitäre spielen
- Puzzle machen
- Singen / musizieren
- Fotoalben beschriften, vervollständigen
- Kochrezepte sortieren, ev. zusammenstellen für Enkel
- Neue Kochrezepte ausprobieren
- Bücher sortieren
- Schubladen aufräumen

- Näh-Kiste aufräumen
- Mit Restwolle Pulswärmer, Mobilets oder Ähnliches erstellen
- Gartenutensilien säubern, überprüfen
- Gartenbücher, Sämereien sortieren
- Estrich, Keller aufräumen
- Überflüssiges sortieren in brauchbar, kann weitergegeben werden oder muss entsorgt werden

Aktuelle Informationen zur Situation

Informationen Kanton Bern: www.be.ch/corona

Informationen Bund: www.bag.admin.ch

- Regelmässig die Radionachrichten hören
- Tagesschau am Mittag oder abends schauen

Pro Senectute und die Einwohnergemeinde Münchenbuchsee wünscht Ihnen viel Kraft, Zuversicht und Durchhaltewillen!