



März 2020

Liebe Mitglieder des Vereins für Altersfragen...

und natürlich auch alle anderen, die das lesen. Was zurzeit abläuft, ist schon speziell. Viele mögen Corona nicht mehr hören. Aber das Wort verfolgt uns überall hin. Und wir hoffen, dass es beim Wort bleibt, das Virus soll gefälligst fernbleiben. Die meisten von uns werden ja zur Risikogruppe gezählt. Und da denke ich, dass wir doch den Anordnungen der Regierung Folge leisten sollten. Wer möchte schon zum Pflegefall werden? Also, Hände waschen, Abstand halten, keine Ansammlungen von Leuten. Die Vereine haben ihre Tätigkeiten unterbrochen, Clubs, Läden, Restaurants, Kinos, Museen – alles geschlossen. Sollen wir unser wöchentliches Treffen mit den Bekannten auch absagen? Das wäre vielleicht sinnvoll. Aber letztendlich müssen das die Betroffenen selber entscheiden.

Was bleibt denn da noch übrig? An sich immer noch eine ganze Menge: Radio hören, Fernseher schauen, Kreuzworträtsel und Sudoku lösen, etwas basteln, ein Buch lesen, mit den Leuten, die im gleichen Haushalt leben, ein Spiel machen. Was ganz wichtig ist: auch wenn der Turnverein das Training abgesagt hat, die Wandergruppe sich nicht mehr trifft – bewegen Sie sich! Schauen Sie, dass Sie jeden Tag genügend Schritte machen (8000 und mehr), nehmen Sie das Velo hervor, das Wetter lädt zum Radfahren ein. Und damit Sie nicht auf ein Fitnessprogramm verzichten müssen, hier einige Übungen, die Sie im Wohnzimmer auf dem Teppich machen können:



Das Positive in solch ausserordentlichen Zeiten ist, dass sie jetzt, im Frühling stattfinden. Stellen Sie sich vor, es wäre grauer November... Ein anderer positiver Punkt ist das Zusammenstehen. Im Moment gibt es kein parteipolitisches Gezänk. Die Devise lautet, wir müssen zusammen handeln, einander helfen. Und Ausdruck davon ist der folgende Flyer. Machen Sie davon Gebrauch, wenn er Sie anspricht! Ich wünsche Ihnen eine gesunde Zeit!
Christian Bachmann, Präsident des Vereins



**SIND SIE ÜBER 65 JAHRE ALT UND/ODER
HABEN EIN ANDERWEITIG
GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM?**

Wir gehören nicht zu diesen Risikogruppen, wollen in schwierigen Zeiten solidarisch sein und Ihnen helfen, gesund zu bleiben. Unter Einhaltung sämtlicher Massnahmen des Bundesrats bieten wir Ihnen folgende Unterstützung im Alltag an:

**EINKAUF VON LEBENSMITTELN UND MEDIKAMENTEN
ABFALLENTSORGUNG (ABFALL & KOMPOST)
AUFGABE VON POST**

Melden Sie sich bei uns! Sie erreichen uns telefonisch oder per E-Mail:
Telefon-Hotline: **076 238 84 01** (Mo-Sa, 9-11 / 14-16 Uhr)
E-Mail: **info@solidarite.online**
Weitere Informationen: **www.solidarite.online**

Du gehörst nicht zur Risikogruppe, willst dich aber gemeinsam mit uns engagieren? Fülle das Kontaktformular auf unserer Website aus und wir werden uns bei dir melden.

**GEMEINSAM STEHEN WIR IN UNSERER STADT
DIESE PANDEMIE DURCH!**

Herzlich, Studierende und Mitarbeitende des praktisch-theologischen Seminars «MC», sowie Freiwillige verschiedener Kirchen in Biel und Umgebung.