



Mars 2020

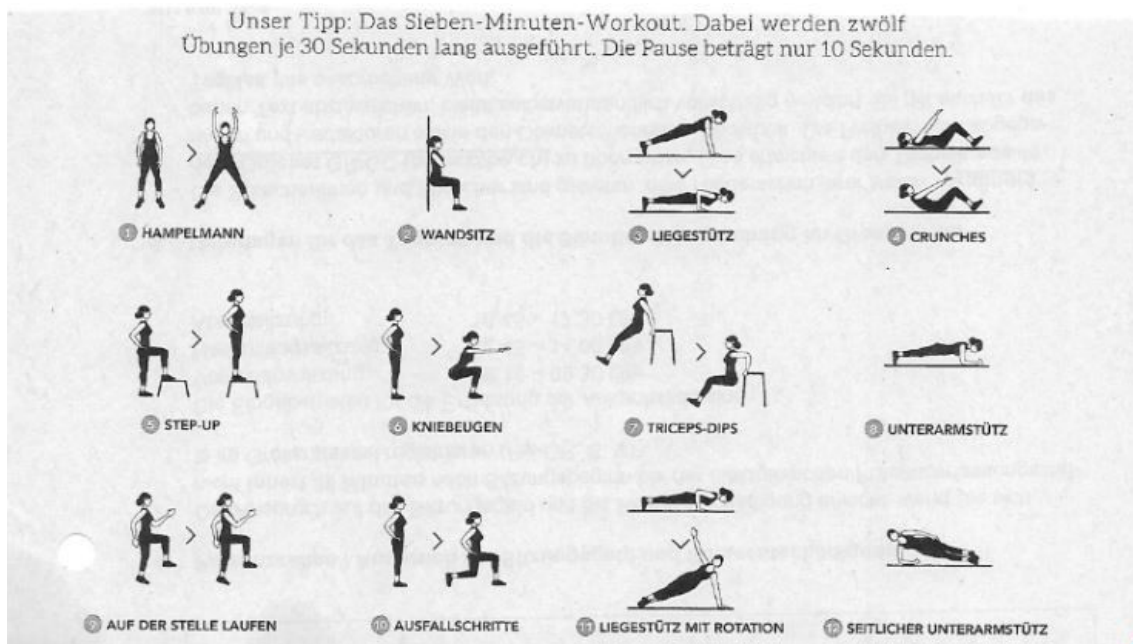
## Chers membres de l'Association des aînés...

et bien sûr tous ceux qui lisent ce message. Ce qui se passe en ce moment est très particulier. Beaucoup ne veulent plus entendre Corona. Mais le mot nous suit partout. Et nous espérons que cela restera comme un mot et que le virus restera loin de nous.

La plupart d'entre nous font partie du groupe à risques. Et je pense que nous devons suivre les ordres du gouvernement. Qui voudrait être un cas à soins ? Alors, lavez-vous les mains, gardez vos distances, pas de rassemblement de foule. Les sociétés ont suspendu leurs activités, les clubs, les magasins, les restaurants, les cinémas, les musées - tous fermés. Devrions-nous également annuler notre réunion hebdomadaire avec les amis ? Ce serait peut-être judicieux. Mais en fin de compte, c'est aux personnes concernées qu'il appartient de décider.

Que reste-t-il à faire ? Il reste encore pas mal de choses : écouter la radio, regarder la télévision, faire des mots croisés et des Sudoku, faire de l'artisanat, lire un livre, jouer à un jeu avec les personnes qui vivent dans le même ménage. Ce qui est très important : même si le club de gymnastique a annulé l'entraînement, que le groupe de randonnée ne se réunit plus - bougez ! Assurez-vous de faire suffisamment de pas chaque jour (8000 et plus), sortez votre vélo, le temps vous invite à faire du vélo. Et pour que vous n'ayez pas à vous passer d'un programme de remise en forme, voici quelques exercices que vous pouvez faire sur le tapis du salon :

Ce qui est positif dans ces moments extraordinaires, c'est qu'ils se produisent



maintenant, au printemps. Imaginez si c'était au mois de novembre gris... Un autre point positif est de se serrer les coudes. Il n'y a pas de chamailleries entre

partis politiques en ce moment. La devise est la suivante : nous devons agir ensemble, nous aider les uns les autres. Et c'est l'expression du Flyer ci-dessous. Faites-en usage s'il vous inspire.

Je vous souhaite une bonne santé.

Christian Bachmann, président de l'association

*Traduit par Jean-Pierre Dutoit*



**VOUS AVEZ PLUS DE 65 ANS  
ET / OU VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE  
EST-IL AFFAIBLI?**

Nous n'appartenons pas à ces groupes de risque, nous voulons faire preuve de solidarité dans ces moments difficiles et vous aider à rester en bonne santé. Dans le respect de toutes les mesures du Conseil fédéral, nous vous offrons le soutien suivant dans votre vie quotidienne:

**ACHAT DE NOURRITURE ET DE MÉDICAMENTS  
TRAITEMENT DES DÉCHETS (DÉCHETS MÉNAGERS ET COMPOSTE)  
SERVICE POSTAL**

Contactez-nous! Vous pouvez nous joindre par téléphone ou par e-mail:  
Ligne téléphonique: **076 238 84 01** (lun-ven, 9-11 / 14-16 heures)  
E-Mail: **info@solidarite.online**  
Pour plus d'informations: **www.solidarite.online**

Tu n'appartiens pas à un groupe de risque, mais tu souhaites t'engager avec nous? Remplis le formulaire de contact sur notre site web et nous te recontacterons.

**ENSEMBLE, NOUS ALLONS SURMONTER  
CETTE PANDÉMIE DANS NOTRE VILLE!**

Cordialement, les étudiants et le staff du séminaire théologique-pratique « MC » ainsi que les bénévoles de différentes églises de Bienne et alentour.