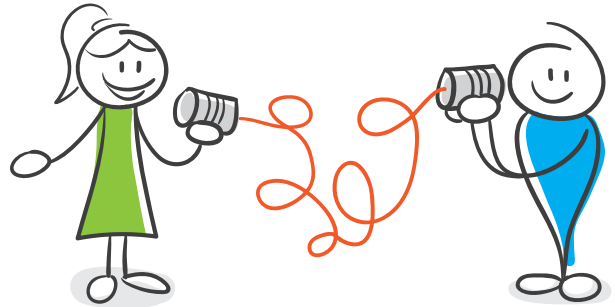


Nachbarschaftshilfe Walkringen

**Man ist nicht bloss ein einzelner Mensch,
man gehört einem Ganzen an**



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Walkringen

Das Coronavirus ist eine neue grosse Herausforderung für uns alle. Ältere und kranke Menschen sind besonders verletzlich. Sie gehören zur Risikogruppe und brauchen Schutz. Die direkten Kontakte zu ihnen müssen leider vermieden werden. So sind sie doppelt betroffen: als Risikogruppe und weil das Corona Virus ihren Alltag und ihr Sozialleben enorm beeinträchtigt.

Wie können wir in den kommenden Wochen trotzdem füreinander da sein und die Lebensfreude behalten?

Um hier mitzuhelfen, gelangen wir mit diesem Flugblatt an Sie persönlich. Wir lancieren das Projekt **Nachbarschaftshilfe Walkringen für alle Fragen, die mit dem praktischen Alltag und dem Zusammenleben zu tun haben**. Wir organisieren und bieten Ihnen unkomplizierte Hilfe mit einem Netz von Helferinnen und Helfern vor Ort.

Bitte wenden Sie sich an unsere zentrale Anlaufstelle: Telefon 077 512 13 59

Montag bis Freitag von 09.00 bis 17.00 Uhr

► **Rufen Sie an ...**

- Wenn Sie Hilfe für einen Einkauf oder sonstige Erledigungen brauchen
- Wenn Sie sich einsam oder unsicher fühlen
- Wenn Sie sich über regelmässige telefonische Kontakte freuen würden
- Wenn Sie ein Anliegen haben

► **Melden Sie sich auch, wenn Sie Zeit und Freude haben, Hilfe anzubieten, im Rahmen der aktuellen Bestimmungen**

Mit freundlichen Grüssen und guten Wünschen

Kirchgemeinde Walkringen, IG-Alter, Frauenverein Walkringen, Kommission Bildung und Gesellschaft

«Wir von der Dorfbäckerei bieten einen Hauslieferdienst in Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe Walkringen an.

Zögern Sie nicht, Ihre Bestellung unter der Nummer 077 512 13 59 bekannt zu geben. Danke»

Nachbarschaftshilfe Walkringen

**Wenn ich zu mir schaue, helfe ich mit,
dass andere gesund bleiben**

Alltagstipps zum Umgang mit Corona Impulse von Heinrich Kienholz

Wir befinden uns alle in einer ausserordentlichen Situation, die ausserordentliche Massnahmen erfordert. Menschen über 65jährig und auch jüngere Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten etc. müssen besonders vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus geschützt werden. Denn diese Menschen haben ein grosses Risiko, schwer zu erkranken und Spital bedürftig zu werden, was eine grosse Zusatzbelastung für unsere Spitäler darstellt. Deshalb sind gerade auch die älteren Menschen dringend aufgefordert, die Kontakte auf ein absolutes Minimum zu beschränken.

Das heisst:

- Keine Kontakte mit andern Menschen bei sich zu Hause in der Wohnung, ausser Spitex- oder andere notwendigen Kontakte.
- Kontakte mit Angehörigen, Freunden, Nachbarn: wenn möglich telefonisch oder schriftlich, höchstens und nur kurz an der Haustüre mit zwei Metern Abstand voneinander.
- Keine Besuche mehr machen, ausser dringenden Arztbesuchen.
- Keine Einkäufe selber mehr machen. Die notwendigen Einkäufe an jüngere Personen delegieren.
- Keine öffentlichen Verkehrsmittel mehr benutzen.
- Möglichst zu Hause bleiben, allenfalls von zu Hause aus einen kleinen Spaziergang machen, solange möglich. Dabei aber unbedingt beachten, dass die Massnahmen zum Schutz vor Ansteckung eingehalten werden (zwei Meter Distanz halten zu andern Menschen, kein Händeschütteln, keine langen Gespräche).

Wir sind uns bewusst, dass das sehr einschneidende Massnahmen sind. Aber es kommt nun wirklich auf jede und jeden von uns an, dass wir uns an diese Massnahmen halten. Nur so können wir den Zusammenbruch unseres Gesundheitssystems vermeiden, was uns alle dann noch viel stärker treffen würde.