



## **Ausserordentliche Lage – Coronavirus**

### **Unsere Angebote und Empfehlungen damit umzugehen**

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser

Der Vorstand des Seniorenrates möchte seine Mitglieder wie auch alle anderen Seniorinnen und Senioren in dieser ausserordentlichen Situation unterstützen.

Was ist heute sehr wichtig? Wie Sie wissen, sind alle kranken und Personen über 65 Jahre dazu angehalten (wenn immer möglich) zu Hause zu bleiben. Mit dieser Massnahme schützen wir uns selber wie auch alle anderen Menschen vor einer Ansteckung. Damit dies einfacher möglich ist, haben wir drei Angebote.

#### **Nachbarschaftshilfe**

Für Einkäufe und Botengänge gibt es verschiedene Hilfsangebote von Freiwilligen (Kontakt Daten dazu auf der Rückseite).

#### **Telefonkette**

Viele Menschen wollen auf keinen Fall andere belasten und haben ganz allgemein Mühe, Hilfe anzunehmen. Dieser Stolz ist in normalen Zeiten durchaus eine positive Eigenschaft. Doch in dieser ausserordentlichen Situation macht es Sinn, eine Weile die Hilfe von aussen anzunehmen. Wir können uns daher gut vorstellen, dass gerade Seniorinnen und Senioren gut geeignet sind, sich mit anderen älteren Personen per Telefon oder Mail über die veränderten Lebensbedingungen zu unterhalten.

Der Aufruf möglichst zu Hause zu bleiben, seine Kontakte weitgehend einzuschränken, hat mit zunehmender Dauer der Krisensituation negative Folgen. Die meisten von uns werden die fehlenden Kontakte als grossen Verlust erleben. Um der Gefahr von Einsamkeit entgegenzuwirken, möchten wir Sie motivieren, miteinander zu telefonieren oder sich zu schreiben. Hier unterstützt der Vorstand des Seniorenrates die Empfehlung der Pro Senectute, eine Telefonkette (so wie wir das früher in der Schule praktiziert haben) zu bilden.

Wer gerne in einer Telefonkette mitwirken möchte, kann sich bei Linda Baldinger, 079 514 74 23 melden. Es werden dann Gruppen von 3-5 Personen gebildet, welche sich wöchentlich im Kreis anrufen, was zu jeweils zwei Kontakten führt. Inhalte solcher Telefongespräche sind ähnlich, wie sie vor der Coronakrise bei spontanen Begegnungen auf der Strasse oder beim Einkaufen ausgetauscht wurden.

#### **Auskünfte vom Vorstand**

Alle Vorstandsmitglieder stehen Ihnen in dieser schwierigen Situation als Ansprechpersonen zur Verfügung: Roland Leupi 079 365 93 22 / Edi Sulzer 078 694 54 54 / Josef Mazenauer 079 711 98 40 / Valentin Meier 079 631 94 69 / Peter Reimann 079 327 15 48 / Barbara Herzog 056 441 39 15 / Linda Baldinger 079 514 74 23.

Freundliche Grüsse und bleiben Sie gesund  
Vorstand des Seniorenrates Brugg

Roland Leupi

Linda Baldinger

## Coronavirus: Kontaktdaten Hilfsangebote, Nachbarschaftshilfen, Telefonketten

| Organisation                       | Telefon-Kontakt                                                    | Website                                                               |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Pastoralraum Region Brugg-Windisch | 056 462 56 54                                                      | <a href="#">Katholische Brugg</a>                                     |
| Reformierte Kirche Brugg           | 056 441 11 76                                                      | <a href="#">Reformierte Brugg (Audio-Andacht)</a>                     |
| brugg hilft - jetzt (siehe Flyer)  | David Hunziker 076 576 82 54<br>Raphael Zumsteg 076 514 66 77      | ---                                                                   |
| Pro Senectute Brugg                | 056 441 06 54                                                      | <a href="#">Pro Senectute</a>                                         |
| Stadt Brugg                        | 056 461 76 76                                                      | <a href="#">Stadt Brugg</a>                                           |
| Seniorenrat Stadt Brugg            | ---                                                                | <a href="#">SRB</a>                                                   |
| Telefonkette SRB                   | Linda Baldinger 079 514 74 23                                      | ---                                                                   |
| «Five up» (SRK, SGG)               | Maximiliane Basile, 079 211 26 19<br>maximiliane.basile@fiveup.org | <a href="#">Five up</a><br><a href="#">SRK</a><br><a href="#">SGG</a> |

Flyer „brugg hilft – jetzt“



### Nachbarschaftshilfe

Liebe Bevölkerung aus Brugg und Umgebung

Trotz Abstand halten können wir einander gegenseitig unterstützen.

Sollten Sie der Risikogruppe angehören oder durch den Corona-Virus anderweitig überlastet sein, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Wenn es Sachen zu erledigen gibt (Einkaufen gehen, Medikamente besorgen, andere Tätigkeiten in der Öffentlichkeit), zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten.

Wir sind eine unkomplizierte Gruppe und unterstützen Sie bei Bedarf. Da wir alle in der Region wohnhaft sind, sind wir schnell verfügbar. Sie können uns per Telefon erreichen, wir leiten es an die Gruppe weiter und melden uns dann wieder bei Ihnen.

Liebe Grüsse

Kontakt:

David Hunziker: 076 576 82 54

Raphael Zumsteg: 076 514 66 77

PS: Wer mithelfen will, darf gerne unserer WhatsApp-Gruppe über den QR-Code beitreten :)



<https://chat.whatsapp.com/l424bpYseim6r9nLTExRex>