



# Coronavirus: Informationen

für die Einwohnerinnen und Einwohner 60+, Personen mit Vorerkrankung oder Personen, die momentan in Quarantäne oder Selbstisolation sind.

# WIE HALTE ICH MEINE VERSORGUNG UND VERPFLEGUNG AUFRECHT?

Bitte denken Sie daran regelmässig zu trinken, zu essen und die notwendigen Medikamente einzunehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich organisieren können.

## Lieferung der Nahrungsmittel durch Familienmitglieder oder Nachbarinnen und Nachbarn

Vielleicht können Sie Ihre **Familie, Verwandten oder Nachbarn** darum bitten, Einkäufe für Sie zu erledigen. Denken Sie auch an Personen aus den Vereinen, den politischen Parteien, den Gruppen fürs Wandern, Jassen, Sport machen etc., welche Sie fragen können. Haben Sie Mut – auch wenn es nur ein kleines Anliegen ist oder Sie einfach mit einer Person am Telefon sprechen möchten.

## Lieferung der Nahrungsmittel durch Freiwillige

- **Nachbarschaftshilfe der Migros und Pro Senectute**

Das Angebot richtet sich an ältere Personen, Personen mit Vorerkrankungen oder Personen, die momentan in Quarantäne oder Selbstisolation sind. Den Einkauf können Sie über die Internetseite **www.amigos.ch** in Auftrag geben oder sich bei der Hotline von Amigos melden: **0800 585 887** (kostenlos, Mo bis Fr 08:00 - 17:00 Uhr). Freiwillige liefern die Bestellung zu Ihnen nach Hause.

- **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Kanton Bern**

Der Einkaufsdienst SRK beliefert ältere und kranke Menschen ohne Angehörige – auch wenn sie an COVID-19 erkrankt oder in Corona-Quarantäne sind. Melden Sie sich per Telefon **031 384 02 17** (Montag bis Donnerstag, 9–12 Uhr) oder per E-Mail (**einkaufsdienst-mittelland@srk-bern.ch**) beim SRK. Eine freiwillige Helferin bespricht mit Ihnen den Einkauf und kauft für Sie ein.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bestellung dieser Angebote? Rufen Sie die Hotline „Nachbarschaft Ostermundigen“ an: 031 930 12 90. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

## Unterstützung durch Jugendliche von Ostermundigen

Können Sie eine helfende Hand brauchen? Schneeschaufeln, Babysitten, in den Ferien zum Hund schauen? Oder brauchen Sie Unterstützung bei Reinigungsarbeiten? Könnten Sie sonst eine kleine Tätigkeit einem/einer Jugendlichen gegen ein Taschengeld übergeben?

Die Jugendjobbörse für Jugendliche ab 13 Jahren der offenen Kinder- und Jugendarbeit Ostermundigen vermittelt Ihnen auf Anfrage Kontakte zu Jugendlichen.

### Kontakt

hangar@ostermundigen.ch

031 931 02 51

[www.okja-os.ch/jugendjobboerse](http://www.okja-os.ch/jugendjobboerse)

## Lieferdienste von Geschäften in Ostermundigen

Die Bestellung wird direkt an Ihre Haustüre geliefert.

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Metzgerei Wüthrich</b> <b>Bernstrasse 56</b>	Fleisch- und Käseprodukte	031 931 10 11 info@metzgereiwuethrich.ch www.metzgereiwuethrich.ch
<b>Blaser-Lebensmittel</b> <b>Bernstrasse 32</b>	Lebensmittel, Früchte und Gemüse	031 931 10 13 info@blaser-lebensmittel.ch www.blaser-lebensmittel.ch
<b>Bäckerei Muralt</b> <b>Bernstrasse 104</b>	Bäckerei- und Confiserieprodukte	031 931 11 68 info@baeckerei-muralt.ch www.baeckerei-muralt.ch
<b>Bäckerei Reinhard AG</b> <b>Milchstrasse 2</b>	Bäckerei- und Confiserieprodukte	031 917 50 00 info@reinhard.swiss www.reinhard.swiss

## Selbstbedienung in Ostermundigen

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Bäckerei Backbord Bernstrasse 47</b>	Dienstag bis Samstag Brotkasten (Selbstbedienung)	031 931 10 35 info@backbord.ch
<b>Bühlhof Ostermundigen, Bühlweg 8</b>	Selbstbedienungshof-Produkte vom Bauernhof	buehlhof.ostermundigen@gmx.ch www.buehlhof-ostermundigen.ch
<b>Bauernbetrieb Familie Gosteli beim Freibad</b>	Kartoffeln in Selbstbedienung	

## Lieferdienste der Grossverteiler Migros und Coop

Die Bestellung wird online in Auftrag gegeben und wird direkt an Ihre Haustüre geliefert.

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>My Migros</b>	Produkte von Migros	<a href="http://www.mymigros.ch">www.mymigros.ch</a>
<b>Migros Online</b>	Produkte von Migros	<a href="http://shop.migros.ch">shop.migros.ch</a> Kundendienst: 0848 111 999
<b>Coop.ch</b>	Produkte von Coop	<a href="http://www.coop.ch">www.coop.ch</a> Kundendienst: 0848 888 444

## Lieferdienste von Mahlzeiten in Ostermundigen

Fertige Mahlzeiten werden direkt an Ihre Haustüre geliefert.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bestellung dieser Angebote? Rufen Sie bitte die Hotline «Nachbarschaft Ostermundigen» an: 031 930 12 90. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Spitex Ostermundigen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warmes Mittagessen nach Hause geliefert</li> </ul>	031 932 14 14 (Mo-Fr 8-12; 14-17) zentrale@spitexostermundigen.ch www.spitexostermundigen.ch
<b>Spitex Ostermundigen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kalte Essen von Menu Casa nach Hause geliefert</li> <li>Bestellung über Spitex Ostermundigen (man wird damit Kunde/Kundin der Spitex Ostermundigen)</li> </ul>	031 932 14 14 (Mo-Fr 8-12; 14-17) zentrale@spitexostermundigen.ch www.spitexostermundigen.ch

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Pro Senectute Bern &amp; Domicil Bern</b> (gekocht und geliefert von Domicil Bern)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel verpackte, unpasteurisierte Frischmahlzeiten</li> <li>• Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar</li> <li>• Aufwärmen im Backofen, in der Mikrowelle oder im Wasserbad</li> </ul>	031 997 47 87 cuisine@domicilbern.ch <a href="http://www.cuisine.domicilbern.ch/mahlzeitendienst/">www.cuisine.domicilbern.ch/mahlzeitendienst/</a>
<b>CasaGusto von Pro Senectute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel verpackte Mahlzeiten</li> <li>• Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar</li> <li>• Aufwärmen im Backofen oder in der Mikrowelle</li> </ul>	058 451 50 50 (Mo-FR 8.30-16.00) casa-gusto@prosenectute.ch <a href="http://www.casagusto.prosenectute.ch">www.casagusto.prosenectute.ch</a>
<b>Menu Casa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel verpackte Mahlzeiten vom Zmorge bis zum Znacht, für den grossen oder kleinen Hunger.</li> <li>• Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar</li> <li>• Aufwärmen im Backofen oder in der Mikrowelle</li> </ul>	058 475 90 90 (Mo-FR 8.00-16.00) info@menu-casa.ch <a href="http://www.menu-casa.ch">www.menu-casa.ch</a>

## Angebot Grundpflege, Behandlungspflege, Hauswirtschaft in Ostermundigen

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Spitex Ostermundigen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Spitex Ostermundigen unterstützt Sie gerne mit folgenden Leistungen: Grundpflege, Behandlungspflege und Hauswirtschaft.</li><li>Die Spitex unterstützt auch Kunden/Kundinnen mit positivem Corona-Test oder in Quarantäne.</li></ul>	031 932 14 14 zentrale@spitexostermundigen.ch www.spitexostermundigen.ch

## Angebot Fahrten in Ostermundigen

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Tixi Fahrdienst</b>	Das Tixi Ostermundigen ist ein Fahrdienst für Menschen mit einer dauerhaften Mobilitätsbehinderung. Das Tixi kann von Montag bis Freitag (7.30-12.00; 13.00-18.00) gebucht werden.	031 932 14 14 zentrale@spitexostermundigen.ch spitexostermundigen.ch
<b>Mybuxi</b>	Mybuxi fährt in Ostermundigen-Deisswil-Stettlen-Bolligen von Montag bis Sonntag (7.45-20.30). Es gibt keinen festen Fahrplan und auch keine vorgegebene Strecke. Die Fahrten werden auf Bestellung mittels App durchgeführt. Eine Fahrt kostet 5 Franken.	mybuxi.ch

# WIE KANN ICH TROTZ DIESER EINSCHRÄNKUNGEN KONTAKTE PFLEGEN?

Viele ältere Menschen können aktuell ihren normalen sozialen Kontakten nicht mehr nachgehen. Helfen Sie mit und bringen Sie Menschen in der Corona-Zeit zusammen.

## **Familie, Verwandte, Bekannte, Nachbarschaft**

Suchen Sie telefonischen Kontakt mit Ihrer Familie, im weiteren Verwandtenkreis oder zu Ihren Bekannten und Nachbarn.

## **Telefonkette**

Kennen Sie die Idee der Telefonkette von Pro Senectute? Mit einer Telefonkette schaffen Sie soziale Kontakte. Sie funktioniert wie der aus der Schulzeit bekannte Klassenalarm. Starten auch Sie eine Telefonkette. Hilfreiche Informationen finden Sie auf der Webseite von Pro Senectute.

## Digitale Plattformen

Tauschen Sie sich auf Plattformen oder in Foren über Themen aus, die Sie interessieren und beschäftigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Plattform dure schnufe</b> (u.a. Bundesamt für Gesundheit, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren)	Auf der Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus finden Sie viele Tipps und Angebote, um Ihre psychische Gesundheit zu pflegen.	<a href="http://www.dureschnufe.ch">www.dureschnufe.ch</a>
<b>Binenand</b>	Manchmal brauchen wir einfach jemanden zum Reden. Binenand verbindet Sie mit Menschen für spontane Unterhaltungen. Direkt online, ohne Video, ohne Profilbild.	<a href="http://www.binenand.ch">www.binenand.ch</a>

## Besuchs- und Entlastungsdienste

Nutzen Sie die verschiedenen Angebote der Besuchs- und Entlastungsdienste.

Haben Sie Fragen zu diesen Angeboten? Rufen Sie bitte die Hotline «Nachbarschaft Ostermundigen» an: 031 930 12 90. Wir unterstützen Sie gerne.

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Schweizerische Rote Kreuz Kanton Bern</b>	<p>Der Besuchs- und Begleitdienst vermittelt geschulte Freiwillige, die allein lebenden Personen Zeit schenken und Gesellschaft leisten (z.B. Spaziergang, Begleitung Einkauf, plaudern, vorlesen)</p> <p>Für Angehörige von älteren, kranken und sterbenden Menschen bietet das SRK professionelle Beratung und fachkundige Unterstützung an.</p>	<p>031 332 27 23</p> <p>entlastung-mittelland@srk-bern.ch</p> <p>www.srk-bern.ch</p>

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Pro Senectute Kanton Bern</b>	Der Besuchsdienst vermittelt Freiwillige für Personen, die zuhause leben (z.B. Spaziergang, Begleitung Einkauf, plaudern, vorlesen).	031 359 03 03 Region.bern@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch
<b>Entlastungsdienst Schweiz - Kanton Bern</b>	Mitarbeitende des Entlastungsdienstes betreuen zuhause Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Menschen im Alter.	031 382 01 66 be@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch
<b>Besuchsdienst Bern</b>	Der Besuchsdienst vermittelt regelmässige Besuche bei betagten, körperlich oder kognitiv beeinträchtigten Menschen, die zu Hause oder in Institutionen leben.	031 318 18 55 info@besuchsdienst-bern.ch www.besuchsdienst-bern.ch
<b>Tilia Tagestreff</b> Untere Zollgasse 5	Fachkundige Tagesbetreuung in familiärer Atmosphäre im Tagestreff von Tilia.	031 931 64 84 tagestreff.ostermundigen@tilia-stiftung.ch

## Telefonische Informations- und Beratungsangebote

Anbieter	Beschreibung	Kontakt
<b>Dargebotene Hand</b>	Sorgetelefon für Erwachsene (jederzeit)	Telefon: 143
<b>Beratung und Hilfe 147</b>	Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not (jederzeit)	Telefon: 147
<b>Pro Juventute Elternberatung</b>	Anlaufstelle für Eltern und Bezugspersonen (jederzeit)	Telefon: 058 261 61 61
<b>Pro Senectute Bern</b>	Beratung älterer Menschen, ihre Angehörigen und Bezugspersonen (Finanzen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht, Wohnen)	Telefon: 031 359 03 03
<b>Infostelle Mundige 60+</b>	Information zu den Angeboten in Ostermündigen für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Telefon: 031 930 12 78

## Kontakte Religionsgemeinschaften

Organisation	Kontakt
<b>Reformierte Kirche Ostermundigen</b>	Telefon: 031 930 86 17
<b>Pfarrei Guthirt Ostermundigen</b>	Telefon: 031 930 87 00
<b>Missioni cattoliche di lingua italiana</b>	Telefon: 032 622 15 17
<b>Missão Católica de Língua Portuguesa</b>	Telefon: 031 533 54 40
<b>Misión Católica de Lengua Española, Ostermundigen</b>	Telefon: 031 932 16 55
<b>Türkisch islamischer Verein Ostermundigen</b>	Telefon: 031 331 83 56

# AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM CORONA-VIRUS

## **Bundesamt für Gesundheit (BAG)**

Website: [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Infoline Coronavirus: 058 463 00 00 (täglich von 6.00-23.00)

## **Kanton Bern**

Website: [www.be.ch/corona](http://www.be.ch/corona)

Infoline: 0800 634 634 (täglich von 08.00 bis 17.00)