



# Coronavirus: Informationen

**für die Einwohnerinnen und Einwohner 65+, 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 bitte auch an Personen aus den Vereinen, den politischen Parteien, den Gruppen fürs Wandern, Jassen, Sport machen etc., welche Sie fragen können. Viele von diesen Personen haben im Moment freie Zeit und möchten wirklich gerne helfen. 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 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](http://www.amigos.ch) in Auftrag geben oder sich bei der Hotline von Amigos melden: 0800 789 000 (kostenlos). Freiwillige liefern die Bestellung zu Ihnen nach Hause.
- Melden Sie Sich beim **Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) Kanton Bern** per Telefon 031 919 08 18 (Montag bis Freitag, 09.00 Uhr – 11.00 Uhr) oder per E-Mail ([besorgungsdienst@srk-bern.ch](mailto:besorgungsdienst@srk-bern.ch)). Freiwillige des SRK liefern Artikel des täglichen Bedarfs an Menschen ohne Angehörige, die wegen der Corona-Epidemie zu Hause bleiben müssen. Informationen unter: [www.srk-bern.ch/besorgungsdienst-srk](http://www.srk-bern.ch/besorgungsdienst-srk)

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.

## 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>Gemüsestand vor</b> <b>Metzgerei Wüthrich</b> <b>(Gemüsebauer Johner)</b>	Früchte und Gemüse (nur am Samstag)	031 755 87 11 info@seeland-gemuese.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 Röthlisberger</b> <b>Waldeckstrasse 30</b>	Bäckerei- und Lebensmittelprodukte	031 352 12 22 info@baeckerei-roethlisberger.ch www.webshop-roethlisberger.ch

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Bäckerei Reinhard AG</b> <b>Milchstrasse 2</b>	Bäckerei- und Confiserieprodukte	031 300 20 00 <a href="http://www.reinhard.swiss">www.reinhard.swiss</a> <a href="mailto:info@reinhard.swiss">info@reinhard.swiss</a>
<b>Blaser-Lebensmittel,</b> <b>Bernstrasse 32</b>	Lebensmittel, Früchte und Gemüse	031 931 10 13 <a href="http://www.blaser-lebensmittel.ch">www.blaser-lebensmittel.ch</a> <a href="mailto:info@blaser-lebensmittel.ch">info@blaser-lebensmittel.ch</a>
<b>Genuss Lädeli</b> <b>Mitteldorfstrasse 55</b>	Backwaren, Sandwiches, Pâtisserie	031 931 00 74 <a href="http://www.genusslaedeli.ch">www.genusslaedeli.ch</a>

## Selbstbedienung in Ostermundigen

Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<b>Bäckerei Backbord Bernstrasse 47</b>	Dienstag bis Freitag Brotkasten (Selbstbedienung)  Samstag Brot im Direktverkauf 09.00 Uhr -13.00 Uhr	031 931 10 35 info@backbord.ch www.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 direkt an Ihre Haustüre geliefert. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Lage mit längeren Lieferzeiten zu rechnen ist.

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>Le Shop</b>	Produkte von Migros	<a href="http://www.leshop.ch">www.leshop.ch</a>
<b>Coop@home</b>	Produkte von Coop	<a href="http://www.coopathome.ch">www.coopathome.ch</a>
<b>Heimlieferdienst von Coop und dem Schweizerischen Roten Kreuz</b>	Produkte von Coop für Kundinnen und Kunden ab 65 Jahren	0800 65 00 00 <a href="mailto:coop65@coop.ch">coop65@coop.ch</a> <a href="http://www.coop.ch/coop65">www.coop.ch/coop65</a>

## 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 <a href="mailto:essen@spitexostermundigen.ch">essen@spitexostermundigen.ch</a>
<b>Pro Senectute 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 <a href="mailto:cuisine@domicilbern.ch">cuisine@domicilbern.ch</a> <a href="http://www.cuisine.domicilbern.ch/mahlzeitendienst/">www.cuisine.domicilbern.ch/mahlzeitendienst/</a>



Anbieter	Beschreibung	Bestellen über
<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 casa-gusto@prosenectute.ch <a href="http://www.casagusto.prosenectute.ch/de.html">www.casagusto.prosenectute.ch/de.html</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 info@menu-casa.ch <a href="http://www.menu-casa.ch">www.menu-casa.ch</a>

# Angebot Grundpflege, Behandlungspflege, Hauswirtschaft und Tixi-Fahrten 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, Hauswirtschaft und Tixi-Fahrten.</li></ul>	031 932 14 14 zentrale@spitexostermundigen.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.

Ideen	Beschreibung
<b>Familie, Verwandte, Bekannte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suchen Sie telefonischen Kontakt mit Ihrer Familie, im weiteren Verwandtenkreis oder zu Ihren Bekannten.</li> </ul>
<b>Telefonkette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennen Sie das Prinzip der Telefonkette von Pro Senectute? Mit einer Telefonkette schaffen Sie soziale Kontakte. Sie funktioniert wie der aus der Schulzeit bekannte Klassenalarm.</li> <li>Starten auch Sie eine Telefonkette. Hilfreiche Informationen finden Sie auf der Webseite von Pro Senectute.</li> </ul>
<b>Digitale Plattformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

<b>Ideen</b>	<b>Beschreibung</b>	
<b>Freiwillige</b>	Rufen Sie die Hotline «Nachbarschaft Ostermundigen» an: 031 930 12 90 oder Mail: nachbarschaft@ostermundigen.ch	
<b>Professionelle Angebote</b>	Dargebotene Hand	Telefon: 143
	Pro Senectute Bern	Telefon: 031 359 03 03
	Reformierte Kirche	Telefon: 031 930 86 17
	Pfarrei Guthirt Ostermundigen	Telefon: 031 930 87 00
	Missioni cattoliche di lingua italiana	Telefon: 032 622 15 17
	Missão Católica de Língua Portuguesa	Telefon: 031 533 54 40
	Misión Católica de Lengua Española, Ostermundigen	Telefon: 031 932 16 55
	Türkisch islamischer Verein	Telefon: 031 331 83 56

# Weiterführende Kontakte

## **Bundesamt für Gesundheit (BAG)**

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

Gesundheits-Infoline: 058 463 00 00 (täglich 24 Stunden)

## **Kanton Bern**

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

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



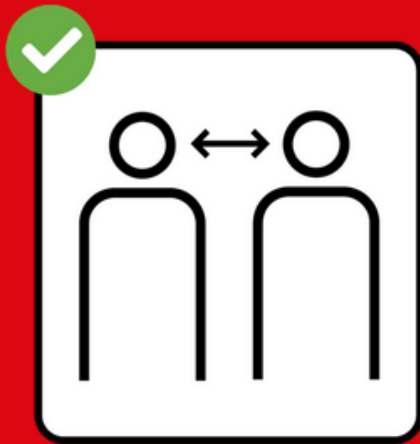
Gründlich Hände  
waschen.



Hände schütteln  
vermeiden.



In Taschentuch oder  
Armbeuge husten und  
niesen.



Abstand halten.



Jetzt zuhause bleiben.



Nur nach telefonischer  
Anmeldung in  
Arztpraxis oder  
Notfallstation.

Der Bundesrat und die Schweiz brauchen Sie.

**BLEIBEN SIE JETZT ZUHAUSE.  
RETTEN SIE LEBEN.**

