

## Corona: Hilfen für Seniorinnen und Senioren in Sangerhausen

Eine Unterstützung im Rahmen des Projektes „Gesund im Alter in Sangerhausen“ der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt (KGC) und der Stadt Sangerhausen

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Corona-Pandemie stellt unser alltägliches Leben auf den Kopf. Da insbesondere ältere Menschen zur Risikogruppe gehören, bringt der Alltag nun viele neue Herausforderungen mit sich. Hiermit möchten wir Sie über Unterstützungsangebote informieren und Ideen für den Alltag geben.

### Angebote in Sangerhausen und den dazugehörigen Ortsteilen

<p><b>Koordination Nachbarschaftshilfe</b></p> <p>Mad house e.V. nachbarschaftliche Hilfe - wenn Sie Hilfe bei Besorgungen oder Erledigungen benötigen, vermittelt der Verein einen Helfer. Gedacht ist dieses Angebot ausschließlich für Menschen, die selbst nicht mehr einkaufen können oder besonders gefährdet sind.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Mad house e.V. Telefon: 0 34 64/ 57 83 16 Montag bis Freitag in der Zeit von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr</p>
<p><b>Einkaufs- und Versorgungsservice</b></p> <p>Wenn Sie wegen der Ansteckungsgefahr des Corona-Virus lieber zu Hause bleiben möchten oder müssen, aber niemanden haben, der für Sie nötige Besorgungen macht, können Sie sich beim Seniorennetzwerk MSH melden. Es unterstützt mit freiwilligen Helfern, die Besorgungen erledigen.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Seniorennetzwerk MSH Karla Lange Telefon: 01 75/ 4 53 37 06 E-Mail: kontakt@seniorennetzwerk-msh.de Internet: www.seniorennetzwerk-msh.de</p>
<p><b>Einkaufsservice der Supermärkte</b></p> <p>Einige Supermärkte in Sangerhausen und Umgebung bieten Ihnen einen Einkaufsservice: So zum Beispiel REWE. Hier bestellen Sie Ihre Waren telefonisch bis Mittwochmittag. Diese werden Ihnen dann ab dem folgenden Tag nach Hause geliefert.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>REWE Markt Sangerhausen Telefon: 0 34 64/ 27 07 92 Internet: www.rewe.de</p>
<p><b>Nachbarschaftshilfen</b></p> <p>Schauen Sie nach Hilfsangeboten in Ihrem Wohnhaus, machen Sie selbst einen Aushang oder sprechen Sie Ihre Nachbarn an. Viele Menschen wollen helfen und unterstützen durch Einkäufe, Rezeptabholungen oder Gassi gehen!</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Ihre Hausgemeinschaften und Nachbarn</p>
<p><b>Internetplattformen für Unterstützungen</b></p> <p>Nebenstehende Internetplattformen bieten Unterstützungsangebote. Dort können zum Beispiel Helfer aus der Nachbarschaft für's Einkaufen oder Gassi gehen gefunden werden.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>www.quarantaenehelden.org www.nebanan.de www.hilf-jetzt.de www.wirgegencorona.com</p>

## Angebote deutschlandweit, die durch Sangerhäuser genutzt werden können

<p><b>Silbertelefon – einfach mal reden</b></p> <p>Das Silbertelefon ist ein Gesprächsangebot für einsame ältere Menschen. Täglich von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr kann die Telefonnummer 08 00/ 4 70 80 90 zum einfach mal reden angerufen werden. Das Angebot ist anonym, vertraulich und kostenfrei.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Silbernetz e.V.          Telefon: 08 00/ 4 70 80 90          täglich 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr          E-Mail: silbernetz@posteo.net          Internet: www.silbernetz.org</p>
<p><b>Clown Visite</b></p> <p>Über eine Video-Live-Schaltung kommen Clowns zu Senioren, Patienten oder Kindern und bringen so Spaß und Freude nach Hause. Außerdem haben sie immer ein offenes Ohr für die Sorgen, Ängste und Wünsche.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Clown Visite &amp; Kinderdirekthilfe e.V.          Kathrin Lau          Telefon: 01 76/ 24 88 48 79          E-Mail: hallo@clown-visite.de          Internet: www.clown-visite.de</p>

## Anregungen zur Gestaltung des Alltags aus Kultur, Sport und Gesellschaft

<p><b>Kultur von zu Hause aus erleben</b></p> <p>Theater und Konzerthäuser müssen wegen des Corona-Virus auch weiterhin geschlossen bleiben. Kulturveranstalter bieten viele kostenlose digitale Angebote an, die durch den Verein zusammengetragen werden und von Ihnen abgerufen werden können.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>KulturLeben Berlin–Schlüssel zur Kultur e.V.          Internet: www.kulturleben-berlin.de</p>
<p><b>Fit bleiben</b></p> <p>Körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert über das Thema Bewegung im Alter und hält spezielle Online-Bewegungsangebote vor.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)          Älter werden in Balance          Internet: www.aelter-werden-in-balance.de</p>
<p><b>Briefe schreiben</b></p> <p>Über einen Brief oder eine Postkarte freut sich jeder und in den heutigen Zeiten noch mehr! Die Internetseite www.stiftundpapier.org vermittelt generationsübergreifende Brieffreundschaften.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Stift &amp; Papier          E-Mail: kontakt@stiftundpapier.org          Internet: www.stiftundpapier.org</p>
<p><b>Mutmacher im öffentlichen Raum hinterlassen</b></p> <p>Ermutigende Worte, bemalte Steine oder bunte Regenbögen – Möglichkeiten für eine kleine Mutmacher-Botschaft in der Öffentlichkeit gibt es in diesen Tagen viele.</p>	<p><b>Kontakt</b></p> <p>Machen Sie einen Spaziergang und schauen Sie, was Sie in Ihrer Nachbarschaft entdecken können!</p>

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V