



**Damit**

**können wir die**

**Zeit der Corona-Krise bestehen**

Halten Sie **körperlichen Abstand** (2 m mind.), um sich und andere vor Ansteckung zu schützen. Dies ist ein Ausdruck von Fürsorge gegenüber **allen** Menschen.

**Achten Sie jetzt besonders aufeinander und vergessen Sie Ihre Nachbarn nicht!**

**Beachten Sie Vorschriften & Empfehlungen - Informieren Sie sich über die aktuelle Lage:**

Stadt Speyer - [www.speyer.de/corona](http://www.speyer.de/corona)

Landesregierung [www.rlp.de](http://www.rlp.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bundesministerium f. Familie, Senioren, Frauen und Jugend [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

ARD, ZDF und örtliche Zeitungen

**Gehen Sie verantwortungsvoll mit Social Media um.**

Was jeder – insbesondere **ältere und Menschen mit Risiko** - tun kann: **Bleiben Sie zu Hause!!**

**Ändern Sie ihre Gewohnheiten:** lassen sie einkaufen, nutzen sie Lieferdienste, bestellen sie online. Fahren Sie nicht mit dem Bus.

Gehen Sie nicht in Arztpraxen & Apotheken- im Bedarfsfall dort anrufen, fragen, bestellen, abholen oder liefern lassen. **Nutzen sie Nachbarschaftshilfe & andere Hilfsangebote.**

**Was jeder tun kann - wir können Nähe durch andere Formen halten:**

**Es gibt viele Möglichkeiten mit den Verwandten, Großeltern, Nachbarn, in Kontakt zu bleiben: ohne sich zu sehen oder zu treffen - hier einige Bsp:**

- Anrufen – jeder freut sich über ein Gespräch am Telefon  
Schreiben Sie sich – per E-Mail, Brief, Karte: Gedichte, kleine Geschichten, Grüße  
Wollen Sie helfen: kleben Sie einen Zettel an die Wohnungstür  
Das Internet bietet viele Möglichkeiten  
Kinder können Bilder malen für Großeltern oder Nachbarn, auch im Altenheim  
Grüßen Sie sich am Fenster oder am Balkon : winken Sie, lächeln Sie sich zu  
Vielleicht sind sie musikalisch, bringen ein Ständchen, ein aufmunterndes Frühlingslied - auch zum **Geburtstag**  
Senioren, Großeltern können ihre Lebensgeschichte aufschreiben für die Enkel  
Schmücken Sie Ihre Fenster mit selbstgebasteltem Frühlingschmuck

**Wir helfen Ihnen weiter bei Ihren Fragen, Anliegen, wenn Sie Hilfe brauchen und Infos:**

**Nachbarschaftsverein – Sozialer Dienst GBS**

**Tel: 91 97 26**

**E-Mail: [gbs-nachbarn@t-online.de](mailto:gbs-nachbarn@t-online.de)**

**Leben Sie den Wert der Baugenossenschaft –  
gegenseitige Hilfe in Ausnahmesituationen**

**Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!**