

Hier sind einige Gesundheits-Tipps

Die Tipps sollen Ihnen helfen, gesund zu bleiben und nicht an einem Corona-Virus zu erkranken. Sie sind in Leichter Sprache geschrieben.

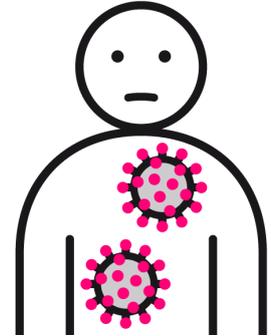
Das Corona-Virus ist eine Krankheit, bei der man Husten und hohes Fieber bekommt.

Das Corona-Virus macht viele Menschen krank. Ähnlich wie bei der Grippe.

Am besten ist es, Corona zu vermeiden.

Wenn Sie Corona vermeiden wollen, müssen Sie diese Tipps befolgen.

Erklären Sie auch anderen Menschen in Ihrer Umgebung, wie wichtig diese Tipps sind.



1. Waschen Sie Ihre Hände oft und gründlich.

Die Hände müssen tagsüber häufig gewaschen werden.

Mund, Nase und Augen darf man nur mit sauberen Händen berühren.

Wenn man sein Gesicht mit schmutzigen Händen berührt, kann man Corona bekommen.

Beim Hände waschen muss man Seife und Wasser verwenden.

Man muss sich die Hände gründlich waschen und die Hände feste reiben.

Außerdem muss man lange genug waschen.

Ein Trick ist, beim Hände-Waschen bis 20 zu zählen.

Dann hat man lange genug gewaschen.



Außerdem kann man auch ein Desinfektions-Mittel benutzen.

Desinfektions-Mittel sind eine speziell hergestellte Flüssigkeit.

Desinfektions-Mittel sind in einer besonderen Flasche.

Damit kann man Corona an den Händen auch weg machen.

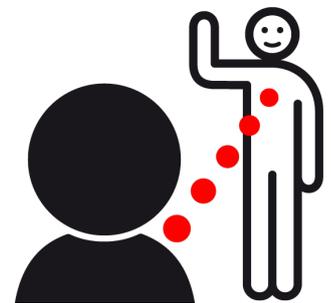


2. Kommen Sie den anderen Menschen nicht zu nahe.

Menschen, die oft husten oder niesen, haben vielleicht Corona und können andere anstecken.

Es ist wichtig, genügend Abstand zu anderen Menschen zu halten.

Insbesondere Menschen, die husten oder niesen, soll man nicht berühren oder umarmen.



3. Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht (Augen, Nase, Mund) mit den Händen zu berühren.

Wenn man schmutzige Hände hat, muss man erst Hände waschen.

So halten Sie das Virus von Ihrem Körper fern und werden nicht krank.

Waschen sie auch dann Ihre Hände, wenn Sie Gegenstände und Möbel berührt haben.



4. Man muss auch anderen helfen gesund zu bleiben.

Halten Sie Mund und Nase zu, wenn sie niesen oder husten müssen.

Am besten geht das mit einem Taschentuch oder mit dem Ellenbogen.

Das ist viel besser als mit der Hand.

Sagen Sie Ihren Eltern oder den Betreuern Bescheid, wenn Sie Husten oder Fieber haben.

Die helfen Ihnen gesund zu werden.

Es kann sein, dass Sie dann eine Maske tragen sollen.

Die Maske ist eine gute Hilfe und soll sie beschützen.



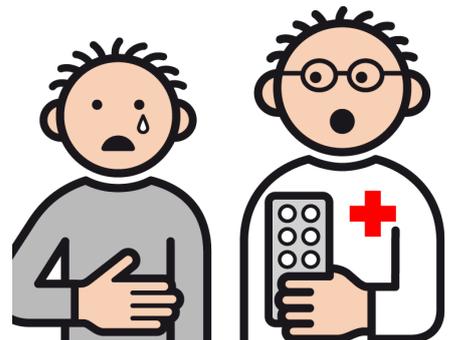
5. Machen Sie, was der Arzt Ihnen sagt.

Der Arzt hilft Ihnen, gesund zu werden, und gibt Ihnen gute Ratschläge.

Manchmal sagt der Arzt, dass Sie ein Medikament nehmen sollen.

Medikamente helfen, gesund zu werden.

Hören Sie gut zu, was der Arzt Ihnen rät.



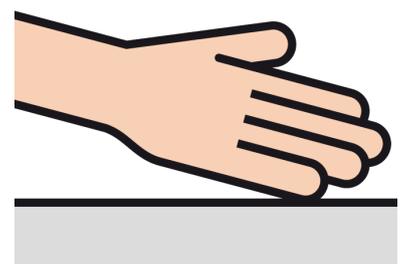
6. Keine Sachen anfassen, die oft angefasst werden.

Manche Sachen werden von vielen Menschen angefasst.

Über solche Sachen kann das Corona-Virus weitergegeben werden.

Weil jeder viele Sachen berührt, müssen die Hände von Mund, Nase und Augen wegbleiben.

Wenn sie Sachen anfassen, die andere auch anfassen, müssen Sie gut Hände waschen.



7. Es kann sein, dass Sie eine Maske tragen sollen.

Das raten Ihnen zum Beispiel Ihr Arzt,
die Pflegekräfte, die Betreuer oder Ihre Familie.

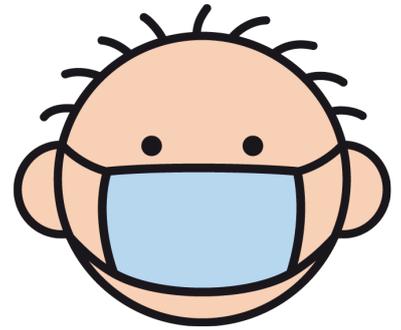
Alle wollen Ihnen helfen.

Es ist wichtig, die Maske zu tragen,
wenn Ihnen das gesagt wird.

Die Maske hilft Ihnen und anderen,
dass sie gesund bleiben.

Selbst beim Husten und Niesen
muss die Maske anbehalten werden.

Auch in der Nähe von anderen kranken Menschen
muss die Maske anbehalten werden.



Information über bezirkliche Koordinierungsstellen für Ehrenamtliches Engagement

Gemeinsam die Corona-Krise bewältigen, zusammenhalten und füreinander da sein. Um Hilfesuchende und Helfende schneller zusammenzubringen, haben sich in den Berliner Bezirken Freiwilligenagenturen, Stadtteilzentren, Nachbarschaftseinrichtungen und Selbsthilfekontaktstellen vernetzt. In elf von zwölf Bezirken gibt es jetzt eine sogenannte bezirkliche Koordinierungsstelle für Ehrenamtliches Engagement, die Unterstützungsbedarf und Hilfsangebote zusammenbringt. Per Telefonhotline, E-Mail und Website sind sie als zentrale Anlaufstellen für alle Nachbarinnen und Nachbarn erreichbar, die Unterstützung benötigen oder selbst Hilfe in diesen Zeiten anbieten möchten. So können beispielsweise Apothekengänge, Einkaufen, Fahrdienste, telefonischer Besuchsdienst und das Kümmeren um ein Tier vermittelt werden. Es wird zugehört, beraten und es werden auch Hinweise gegeben, wo man sich z.B. über Infektionsrisiken informieren kann.

Hilfesuchende und Menschen, die helfen wollen, können:

- sich entweder in ein Formular auf der Website der zentralen Anlaufstelle ihres Bezirks eintragen
- oder bei der zentralen Anlaufstelle ihres Bezirks anrufen

Einen Überblick zu allen bereits eingerichteten Stellen in den Bezirken sowie den zentralen Akteuren [finden Sie hier](#).

Übersicht zu den bezirklichen Koordinierungsstellen für freiwilliges Engagement (31.03.2020)

Bezirk	Beteiligte Akteure	Hotline	Website	E-Mail
Charlottenburg-Wilmersdorf	nachbarschaft.e.v. Ulme 35 – InterKulturAnstalten und zahlreiche weitere Akteure	030 9029 14970	https://www.bringdichein-berlin.de/nachbarschaftshilfe/	nachbarschaftshilfe@charlottenburg-wilmersdorf.de
Friedrichshain-Kreuzberg	Freiwilligenagentur WILLMA Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V. (Kreuzberg) Volksolidarität (Friedrichshain)	030 3116 60077	https://www.die-freiwilligenagentur.de/	info@die-freiwilligenagentur.de
Lichtenberg	Oskar FreiwilligenAgentur Lichtenberg Kiezspinne FAS e.V. Nachbarschaftlicher Interessenverbund e.V.	030 90296-2233 (Hohenschönhausen) 030 90296-2244 (Lichtenberg)	https://oskar.berlin/corona-freiwillig-helfen-lichtenberg/	info@oskar.berlin
Marzahn-Hellersdorf	FreiwilligenAgentur Marzahn-Hellersdorf Kiek in- Soziale Dienste gGmbH Volksolidarität, Stadtteilzentrum Marzahn-Mitte Wuhletal - Psychosoziales Zentrum gGmbH SOS Kinderdorf e.V.	030 7623 6500	http://aller-ehrenwert.de/coronahilfe/	kontakt@fwa-mh.de
Mitte	FreiwilligenAgentur Mitte Stadtteilzentrum Fabrik Osloer Straße e.V.	030 4862 0944	freiwilligenagentur-mitte.de	info@freiwilligenagentur-mitte.de
Neukölln	Neuköllner Engagementzentrum Nachbarschaftsheim Neukölln e.V. Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd e.V.	030 3250 5679	https://www.nez-neukoelln.de/corona-nachbarschaftshilfe-in-neukoelln	beratung@nez-neukoelln.de

oder in Kurzform unter:

www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus/nachbarschaftliche-hilfe/artikel.910828.php

Darüber hinaus sind auch alle Stadtteilzentren, Selbsthilfekontaktstellen, Mehrgenerationenhäuser und Beratungsangebote weiterhin per Telefon, E-Mail und über Online-Beratungen erreichbar!

Für die Einrichtung der bezirklichen Koordinierungsstellen hat sich eine Kooperation von Senatskanzlei, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin, dem Verband für sozial-kulturelle Arbeit (VskA), der bagfa (Dach- und Fachverband der Freiwilligenagenturen in Deutschland) mit den sozialen Organisationen des jeweiligen Bezirks zusammengeschlossen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie die Öffentlichkeit über die neuen bezirklichen Koordinierungsstellen informieren und damit Nachbarschaftshilfe unterstützen!

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

i.A. Simone Hanjohr
Sekretariat Geschäftsstelle Bezirke
Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.

Präsidenten-Newsletter

LANDESPORTBUND BERLIN



Liebe Engagierte im Berliner Sport,

die **Corona-Epidemie** hat uns voll im Griff. Doch auch in dieser Krise gibt es erfreuliche Nachrichten, mit einer möchte ich auch anfangen: Gemeinsam mit vier Vereinen und dem rbb haben wir die Initiative „**move at home**“ ins Leben gerufen und bringen den Sport in die Wohnzimmer. Alltägliche Bewegung ist gefragt und besonders hervorzuheben sind die vielen Initiativen unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die für zu Hause virtuelle Angebote und Anleitungen unterbreiten. So hat sich auch für mich im **Homeoffice** einiges verändert. Mit meiner Frau vollziehe ich die von ihrer Trainerin aus dem Sport-Gesundheitspark übermittelten Übungsanleitungen. Eine neue Erfahrung, gemeinsam zu Hause die regelmäßigen Übungen zu machen! Auch die tägliche **ALBA-Sportstunde** für Kitas, Grund- und Oberschulen ist eine vorbildliche Initiative, die zeigt, dass wir auch den Kontakt zwischen den Vereinen, Schulen und Kitas halten können.

Solidarität der Sportfamilie auf allen Ebenen

Nun zu den Herausforderungen, die der Sport in der Corona-Krise zu bewältigen hat. Voran aber gilt mein besonderer **Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** unsere Verwaltung, die sich in den vergangenen Tagen bis an ihre Belastungsgrenzen engagiert haben, um die **Herausforderungen für den Berliner Sport**, für unsere Verbände und Vereine zu bewältigen. Da alle öffentlichen wie vereinseigenen Sportanlagen von einem Tag auf den anderen geschlossen werden mussten, bedeutet das für unsere Vereine zum Teil auch existenzbedrohende Belastungen. Besonders hart trifft es jene, die umfassend und regelmäßig **Gesundheits- und Rehasport Angebote** unterbreiten. Ihnen fallen ihre Einnahmen weg, die sie mit speziell ausgebildeten **Übungsleiterinnen und Übungsleitern** und mit festgelegten Qualitätsstandards nicht nur für ihre Mitglieder sondern vor allem auch für viele Bürgerinnen und Bürger im Auftrag der Krankenkassen anbieten. Ihnen müssen wir unter die Arme greifen. Und die wichtigste Unterstützung dabei sind unsere Mitglieder der Vereine selbst – bleibt in den Vereinen, auch wenn die Angebote jetzt nicht gemacht werden können! **Solidarität der Sportfamilie** ist jetzt auf allen Ebenen gefragt.

Fortbestand von Sportvereinen und Sportverbänden sichern

Klar ist schon jetzt, das Coronavirus stellt die Berliner Sportvereine und Verbände vor immense wirtschaftliche und organisatorische Herausforderungen. Am 18. März haben wir daher an den Berliner Senat appelliert, einen „**Schutzschild für den Berliner Sport**“ aufzustellen, der die Zuwendungen für bestimmte Personalzuschüsse und Sachkosten auch während der Unterbrechung des Sportbetriebs sichert. Gemeinsam mit allen Landessportbünden und dem DOSB haben wir an die politischen Verantwortlichen in Bund und Ländern appelliert, die Sportvereine und Sportverbände in der Corona-Krise schnell in ihrem **Fortbestand zu sichern**. Der Regierende **Bürgermeister Michael Müller** hat am vergangenen Donnerstag in seiner Regierungserklärung einen **Hilfsfonds für Sportvereine** in Aussicht gestellt. Wir befinden uns mit den Senatsverwaltungen in einem konstruktiven Dialog, um einen solchen solidarischen Förderfonds gemeinsam aufzustellen und gut auszustatten.

Kurzarbeit alternativlos

Präsidenten-Newsletter

LANDESPORTBUND BERLIN



Auch in unserer Verwaltung fallen jetzt viele Aufgaben weg, so dass wir uns leider zu einer für uns alle belastenden Maßnahme durchringen mussten. Die Anordnung von **Kurzarbeit** trifft viele hart und manch einer bangt um das Miteinander und Nähe, die doch unseren Sport so lebensbejahend ausmachen. Ich bitte um Verständnis für diese Entscheidung. Sie ist angesichts der Sicherstellung unsere zukünftigen Aufgaben jedoch **alternativlos**. Ich versichere, dass wir bald alle wieder gemeinsam an Bord sein werden und zeigen können was unseren Sport ausmacht – das Miteinander, die menschliche Nähe, unsere **Solidarität und Fairness!**

Ich bedanke mich bei unserem **Betriebsrat**, der diese Entscheidungen konstruktiv, solidarisch und im Interesse aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleitet hat und mitträgt. Mitbestimmung und Mitwirkung ist für alle Seiten nicht immer konfliktlos, doch in Zeiten wie diesen zeigt sich, dass es dafür keine bessere Lösung gibt und sich diese Verfahren bewähren. Und dazu passt auch unser **neues Leitbild**: Wir kommunizieren, wertschätzend, partnerschaftliche und transparent.

Viele unserer **Gremien** und **Sitzungen** fallen derzeit aus. Zum Teil gestalten wir die Kommunikation mit **Telefonkonferenzen**. Aber nicht immer erreichen wir trotz aller Bemühungen jeden und zu jeder Zeit mit den notwendigen Informationen. Wir arbeiten jedoch weiter daran, so viele wie irgend möglich mit den **wichtigen** und **hilfreichen Auskünften** zu versorgen. Wir wollen vorbildhaft, innovativ und nachhaltig, persönlich wie digital handeln. Dafür wollen und müssen wir alle gemeinsam unseren Beitrag leisten.

Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam auch diese schwierigen Zeiten meistern werden, ja sogar gestärkt aus diesen die **Zukunft unserer Sportfamilie** gestalten können!

Bleiben Sie gesund!
Ihr Thomas Härtel