



Der Landfrauen-Bote

Nr. 1/2020

Liebe Landfrauen,

besondere Zeiten brauchen besondere Aktivitäten.

Der Landfrauenverband ist das Synonym für Gemeinschaft, Zusammenhalten und Krisen zu überstehen. Auch diese Krise werden wir Menschen meistern. Dabei ist es wichtig, immer gut informiert zu sein aber auch, das positive Denken nicht zu verlernen.

Darum werden wir nun diesen Landfrauen-Boten ins Leben rufen. Per E-Mail, so sind wir sicher kontaktlos. Sollten Sie Landfrauen in der Nachbarschaft haben, die über keine E-Mail-Adresse verfügen, so wäre es schön, wenn Sie den Damen den Newsletter ausdrucken und in den Briefkasten werfen würden.

1. Corona-Notfallnummern

Für allgemeine Fragen gibt es eine Hotline:	040-428284000
Bei Symptomen:	116117
Für Unternehmen: Wirtschaftsbehörde:	040-428411497
Handwerkskammer:	040-35905302

2. Das Zuhause-Programm

Wir alle verbringen nun viel Zeit zu Hause. Gerade für die Menschen, die nicht mehr im Berufsleben stehen, kann das eine schwierige Situation sein. Hier ein paar Tipps:

- Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur: Feste Zeiten, zu denen Sie aufstehen und ins Bett gehen, Aufgaben für den Tag, Lesen Sie, schreiben Sie ein Tagebuch
- Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, z.B. über Telefon und soziale Medien.
- Bleiben Sie körperlich aktiv: Auch auf begrenztem Raum kann Sport betrieben werden, z.B. durch Übungen auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Hierzu gibt es im Internet viele Hin-weise und Anregungen.
- Und vor allem, bewahren Sie sich eine positive Grundhaltung.

3. Sie gehen gern in die Kirche?

Alle Kirchen bieten ein Alternativprogramm. Über Predigttexte, die auf den Webseiten der Kirchen angeboten werden, über YouTube-Videos, in denen Gottesdienste gefilmt wurden wie beispielsweise von der St. Pankratius-Kirche in Ochsenwerder. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kirche, welches Angebot in ihrem Ort für Sie zur Verfügung steht. Alle Kirchen sind nach wie vor auch telefonisch erreichbar.



4. Das Sonntagstelefonat

Wir kommen zurück zu alten Werten. Das Telefonat ist zur Zeit so wertvoll, wie lange nicht mehr. Und das Gute: In der Regel ist der Gesprächspartner erreichbar. Führen Sie mit Ihrer Familie ein Ritual ein, wenn Sie nicht alle unter einem Dach wohnen: Das Sonntagstelefonat.

5. Die guten Nachrichten

Autoren lesen aus Ihren Wohnzimmern:

Für die Woche ab Montag, 30. März, haben bereits zugesagt:
Die weltberühmte Autorin Cornelia Funke (u. a. „Tintenherz“, „Drachenreiter“, „Gespensterjäger“) wird sich aus ihrer Wahlheimat Los Angeles zuschalten. Die „Die Schule der magischen Tiere“ von Margit Auer hat zum Glück auch weiterhin geöffnet: Die Autorin nimmt die Kinder mit in die Klasse von Miss Cornfield. Die Schülerinnen und Schüler dort werden von Mr. Morrison mit magischen Tieren versorgt – Tieren, die mit ihren Gefährten sprechen können. Und Schriftsteller Andreas Steinhöfel wird eine „Dirk und Ich“ - Geschichte beisteuern.
Wochentags immer um 16.00 Uhr live auf ndr.de/mikado.

Jeder spielt für sich und doch spielt ein ganzes Orchester zusammen

Hören Sie mal rein: www.youtube.com/watch?v=3eXT60rbBVk

Auch auf Kunst müssen Sie nicht verzichten

Hier finden Sie 360 Grad-Videos und 3D-Animationen
www.hamburg.de/kultur/13736792/kunst-und-kultur-ohne-corona/

Die Hofläden dürfen weiterhin verkaufen

Seien Sie Ihnen treu. Kontaktlos über eine Kasse ist das Einkaufen möglich.

In den nächsten Wochen werden wir Sie regelmäßig in diesem Newsletter mit Informationen versorgen.

Und vergessen Sie nicht: Achten Sie immer auf die vorbeugende Hygiene: Häufiges Händewaschen, in den Ärmel husten oder niesen und Abstand halten.

Miteinander – Füreinander!

Herzliche Grüße

Ihre

Angela Becker
1. Vorsitzende
LandFrauenverband Hamburg

Imke Kuhlmann
Geschäftsführerin
LandFrauenverband Hamburg