

Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten,
sondern die Fähigkeit beim Warten gut gelaunt zu bleiben.

Liebe Frauen

Ja, Geduld zu üben ist in diesen Tagen und kommenden Wochen noch eine Herausforderung, die wir wohl alle gemeinsam bewältigen müssen. Damit uns die gute Laune nicht abhandenkommt, ist es wichtig, dass wir uns diese gute Laune regelmässig wieder zuwerfen. In diesem Newsletter möchten wir ein paar Tipps dazu geben.

Nun ist es aber **absolut wichtig**, dass wir uns in **Geduld üben und zu Hause bleiben**. Gerne möchte ich die Sonne und den Frühling, die warmen Temperaturen und die erwachenden Natur geniessen. Aber in diesem Jahr werden wir uns mit Balkonien genügen müssen.



Statt im Fleischli zum Kaffee abmachen, könnte frau ein Kafichränzli via Chat vereinbaren. Bei WhatsApp, Skype und Facetime gibt es dazu die Möglichkeit. Warum nicht seinen Kaffee in der Küche holen, den Compi oder Handy auf den Tisch stellen und sich mit anderen so verabreden.

Mit **WhatsApp** kann man nicht nur schreiben, sondern auch mit oder ohne Kamera telefonieren. Mit dem + Zeichen kann man noch mehr Kolleginnen dazu holen und so zu viert Quatschen. Versucht es einmal. In der Beilage findet Ihr eine Anleitung um **Skype** zu installieren. Wer Skype ausprobieren möchte kann gerne Silvia Döbeli oder Hedy Raymann suchen. Gerne nehmen wir euren Anruf entgegen. **Facetime** ist nur für I-Phone und dort bereits vorinstalliert.

Wem das **Jassen** fehlt kann auch online Jassen auf www.schieber.ch. Dort kann man gegen den Computer jassen oder wer registriert ist auch mit reale Menschen. Das geht auch auf dem Smartphone: Im App Store oder Google Play nach ‚Schieber‘ suchen, App installieren und spielen.



Solche Zeiten sind auch wieder Chance. Vielleicht liegt in einem Sack noch die Liesmete, welche auf ein Ende wartet oder es gibt endlich genug Zeit um die Hemden und Hosen zu flicken. Vielleicht steht noch ein Stapel Hefte und Bücher, die eigentlich gelesen werden möchten? Natürlich Beschäftigung gibt es genug, aber die sozialen Kontakte fehlen!

Die Nächstenhilfe in Dübendorf ist bereits angelaufen. Es gibt diverse Dübendorfer und Dübendorferinnen, welche sich organisiert haben. So gibt es die www.duebendorf-hilft.ch, ein Flyer liegt diesem Newsletter bei. Wichtig ist aber auch, dass wir uns gegenseitig stärken und vielleicht telefonieren oder von Balkon zu Balkon austauschen.



Hier noch ein paar Telefonnummern:

Medizinische Fragen zum Coronavirus Telefon: 0800 33 66 55

Dübendorf Hilft, Melanie Oettli Telefon: 079 461 48 38

Kath. Frauenverein Präsidentin, Hedy Raymann Telefon 079 633 79 06

Meldet Euch für Ideen und Tipps. Gerne erstelle ich eine Liste mit Frauen, die via WhatsApp, Skype oder Facetime Kontakt aufnehmen möchten oder einen Jass via schieber.ch klopfen möchten.

Auf jeden Fall **bliebed gesund** und **dihei aktiv!**

Für den Vorstand: Silvia Döbeli