

Wie Sie häusliche Isolation als Familie gut überstehen

Aufgrund der aktuellen Situation, wo die Kinder vermehrt Zeit zu Hause verbringen und schulische Unterstützung von den Eltern benötigen als auch auf mehr Betreuung angewiesen sind, kann es zu herausfordernden Situation kommen. Die Schulsozialarbeit steht jedoch weiterhin als eine mögliche Anlaufstelle für die Kinder und Jugendlichen, den Eltern sowie den Lehrpersonen zur Verfügung. Sie hört gerne zu und schaut gemeinsam mit den Beteiligten, wo und/oder wie am besten geholfen werden kann. Bei Fragen oder Anliegen bitte mit der jeweiligen Schulsozialarbeitenden Kontakt aufnehmen.

Schulsozialarbeitende:

Lea Triller: 079 812 16 74 / lea.triller@grenchen.ch
Zuständigkeit: Schulkreis Halden und Zentrum

Raja Hollenstein: 079 418 97 34 / raja.hollenstein@grenchen.ch
Zuständigkeit: Eichholz

Cornelia Baumann: 079 944 98 61 / cornelia.baumann@grenchen.ch
Zuständigkeit: Kastels

Weitere mögliche Anlaufstellen bei Notfällen:

Kinder- und Jugendnotruf: 147 – vertraulich, anonym und kostenlos
Elternnotruf: 0848 35 45 55 – vertraulich, anonym und kostenlos
Stadtpolizei Grenchen: 032 654 75 75
Jugendberatung Perspektive, Grenchen: 032 653 70 10
Soziale Dienste Oberer Leberberg, Grenchen: 032 654 21 21
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst, Grenchen: 032 627 18 00
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Region Solothurn: 032 627 75 90
Opferhilfe Solothurn: 062 835 47 90

Tipps für Eltern:

- Erklären Sie Ihrem Kind in altersgerechten Worten die aktuelle Situation
- Machen Sie gemeinsam Aktivitäten (Spiele, Projekte zu Hause, Kochen usw.)
- Setzen Sie klare Lern- und Freizeiten
- Halten Sie die Tagesstruktur ein (Aufsteh- und Schlafenszeiten, Essenszeiten, Lernzeiten, Freizeiten)
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen und tauschen Sie sich über positive Inhalte aus
- Definieren Sie klare Zeiten für den Konsum von digitalen Medien
- Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit
- Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten
- Führen Sie eine tägliche Familienkonferenz durch: Ideen für gemeinsame Aktivitäten sammeln; wer braucht was?
- Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe

Stadt Grenchen



Liebe Grenchnerinnen und Grenchner



Die Massnahmen des Bundes zur Eindämmung des Coronavirus sind für uns alle einschneidend. Es ist jedoch unabdingbar, dass die Richtlinien des Bundesamtes für Gesundheit von allen Einwohnerinnen und Einwohner eingehalten werden. Ich danke Ihnen für Ihr Verständnis und das Einhalten der Empfehlungen!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen kleinen Überblick über die zahlreichen Angebote und Kontaktstellen zum Thema «Corona» geben. Für umfassendere und weiterführende Informationen beachten Sie bitte die Homepage der Stadt Grenchen unter www.grenchen.ch.

Viele Gewerbetreibende bieten ihren Kunden einen besonderen Service an wie Heimlieferung, Abholung oder Postversand. Die Grenchner Taxis bieten neben den üblichen Fahrdiensten auch Kurierdienste an. Die Liste auf den Seiten 2 und 3 umfasst die uns gemeldeten Betriebe, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit – erkundigen Sie sich deshalb auch direkt bei

den Geschäften nach den verfügbaren Angeboten. Auskunft erteilt zudem die Internetseite des Grenchner Gewerbeverbandes www.gvg.ch, die laufend aktualisiert wird.

Bei dieser Gelegenheit rufe ich Ihnen – vor allem wenn Sie über 65-jährig sind – Folgendes in Erinnerung:

- Benützen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel
- Gehen Sie zu Zeiten einkaufen, wenn es wenige Leute im Laden hat
- Halten Sie vor Schaltern, an der Kasse oder beim Bancomaten Abstand
- Vermeiden Sie Ansammlungen mit mehr als 5 Personen und halten Sie 2 Meter Abstand zu anderen Personen

In diesen schwierigen Zeiten ist Solidarität gefragt. Gemeinsam sind wir stark – helfen Sie mit! Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen viel Energie, Zuversicht und vor allem gute Gesundheit!

François Scheidegger, Stadtpräsident



Spitex

032 652 45 25

Pflege und Betreuung, Mahlzeitendienst



Pro Senectute

032 626 59 59

Beratung, Liste von Helferinnen und Helfern, Heimlieferungservice AMIGOS, Übungsprogramm für zu Hause



Forum Grenchen

032 520 50 05

Beratung, Vermittlung von Helferinnen und Helfern



Les Bricoleurs

076 831 04 38

Beratung, Vermittlung von Helferinnen und Helfern



Five up APP

058 400 41 41

Einkaufshilfe, kurzfristige Unterstützung der Kinderbetreuung, Fahrdienst für Arztbesuch

Das Grenchner Gewerbe ist für Sie da

 Heimservice  Abholung  Postversand

Anbieter	Kategorie	Telefon			
Adana Bistro Imbiss	Essen und Trinken	032 652 07 37	✓	✓	✗
Aeschlimann Heizung/Klima GmbH	Sanitäre Anlagen und Installationen	032 653 27 03	✓	✓	✓
Back-Caffee AG	Bäckerei, Konditorei	032 652 15 15	✓	✓	✗
Banz Optik GmbH	Brillen, Kontaktlinsen, Kontrollen	032 652 15 36	✗	✓	✓
BEMO Computer Moser	Informatik	032 652 47 22	✓	✓	✓
Bieri Haustechnik AG	Sanitäre Anlagen und Installationen	032 655 10 00	✓	✓	✓
Blumenatelier Grenchen	Blumengeschäft	079 561 07 70	✓	✓	✗
Blumenkunst GmbH	Blumen und Pflanzen	032 653 36 30	✓	✓	✗
Blumen Strub	Blumen und Pflanzen	032 652 14 07	✓	✓	✗
boss-röthlisberger bagen	Geflügel- und Kaninchenspezialitäten	032 392 40 57	✓	✓	✗
Boutique Silhouette	Dessous	079 749 32 56	✓	✗	✗
Boutique Olivia	Mode	032 652 17 21	✓	✗	✗
Buchhandlung Lüthy	Bücher, Diverses	032 653 14 89	✓	✗	✓
Coop Vitality Apotheke	Apotheke	058 878 81 80	✓	✓	✗
Coq au vin	Chocolatière, Weinhandel	032 652 68 04	✓	✓	✓
Curry Factory GmbH	Essen und Trinken	079 958 01 87	✓	✓	✗
Digirama AG	Unterhaltungselektronik	032 652 62 62	✓	✓	✗
DROPA Drogerie Arnold AG	Medikamente	032 652 19 14	✓	✓	✓
Dubach Bäckerei-Confiserie	Bäckerei, Confiserie	032 641 10 42	✓	✗	✗
Egli Beck	Bäckerei, Konditorei	032 652 20 45	✓	✓	✗
Elektro Knuchel AG	Elektroartikel	032 654 11 55	✓	✓	✗
fotoryf GmbH	Fotoservice	076 411 21 06	✓	✗	✓
Gassler Beck AG	Bäckerei, Konditorei	032 652 14 89	✓	✓	✗
G. Cali Heizung-Sanitär AG	Sanitäre Anlagen und Installationen	079 321 95 66	✓	✓	✓
Gemüsebau Stauffer	Frischprodukte	079 776 66 38	✗	✓	✗
Gloor Gemüse	Frischprodukte	076 466 70 67	✗	✓	✗
Granicum GmbH	Bier	032 652 12 77	✗	✓	✗
Grenchnerhof	Essen und Trinken	032 622 71 71	✓	✓	✗
Grünenfelder Buetigen	Biogemüse	032 384 01 08	✓	✓	✗
Horisberger Optik AG	Brillenreparatur, Kontaktlinsen, Pflegeprod.	032 652 17 38	✓	✓	✓

Anbieter	Kategorie	Telefon			
hyperspaceBikes	Bikes	032 653 03 55	✓	✓	✗
Idomotique GmbH	Hausautomationssysteme	077 488 29 49	✓	✗	✗
Jura Taxi	Kurierdienste	032 652 08 08	✓	✓	✗
Kaufmann Transporte	Umzüge, Transporte	032 652 18 23	✓	✓	✗
Kleintierpraxis Sommerhalder	Futter, Medikamente	032 653 25 25	✗	✓	✗
Medbase Apotheke	Medikamente	032 654 11 11	✓	✗	✗
Metzgerei Guex Grenchen	Fleisch- und Wurstwaren	032 652 17 31	✓	✓	✗
Metzgerei Neuhaus Käse-Egge	Fleisch/Wurstwaren/Käse	032 652 17 58	✓	✓	✗
Möbel-Märit	Möbelserviceleistungen	079 210 00 75	✓	✓	✗
Oliveta's Regula Wyss	Oliven, südländische Spezialitäten	032 679 38 35	✓	✓	✗
Parktheater Grenchen	Essen und Trinken	032 654 99 22	✗	✓	✗
Restaurant Familiengarten	Essen und Trinken	079 723 75 70	✓	✓	✗
Restaurant Tennis-Chugele	Essen und Trinken	032 653 06 83	✗	✓	✗
Rotpunkt Drogerie Grenchen Süd	Medikamente	032 653 70 40	✓	✓	✓
Saudan AG	Sanitäre Anlagen und Installationen	032 628 22 22	✓	✓	✓
Schaad + Schneider AG	Sanitäre Anlagen und Installationen	032 652 44 27	✓	✓	✓
Schilt Elektro	Elektroinstallationen, Elektroartikel	032 652 28 44	✓	✓	✓
Schwab AG Eisenwaren	Werkzeuge Farben	032 653 84 84	✓	✓	✓
SOL AG	Garten	032 644 30 80	✓	✗	✗
SPITEX- & REHA- Hilfsmittel GmbH	Hilfsmittel	032 653 11 11	✓	✓	✗
STATION 1	Essen und Trinken	032 652 16 01	✓	✓	✗
Taxi Grenchen	Kurierdienste	032 652 07 07	✓	✓	✗
Team Papeterie AG	Rund ums Büro	032 653 84 34	✓	✓	✗
Tierarztpraxis & Tier-physiotherapie Keller	Diätfutter und Medikamente für Tiere	032 652 20 40	✓	✓	✗
TV Schnyder	Radio, TV, Service	032 652 12 42	✓	✗	✗
Velo Süd	Velo- und E-Bike Reparaturen	032 652 04 87	✗	✓	✗
Von Burg Willy	Getränkehandel	032 645 26 56	✓	✓	✗
Werder Elektro AG	Elektroinstallationen, Elektroplanung	032 644 32 32	✓	✗	✗
Wirth Sport GmbH	Textilien allgemein	032 654 60 00	✓	✓	✓
Wy-Huus Grenchen AG	Wein & Spirituosen	032 652 25 45	✓	✓	✗

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie beinhaltet Geschäfte, welche uns bis zur Drucklegung gemeldet wurden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihren Geschäften nach verfügbaren Angeboten. Danke für Ihr Verständnis.