Kleine Aktionen mit geringem Aufwand

KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS

kfd

leidenschaftlich glauben und leben

Rund um die jährliche Sammlung zu Muttertag

Gottesdienstvorschlag

Die KAG-Müttergenesung gibt jedes Jahr einen Gottesdienstvorschlag anlässlich des Muttertags heraus, der jeweils ab Februar in der kfd-Bundesgeschäftsstelle erhältlich ist oder bestellt werden kann bei: www.kag-muettergenesung.de

Wie mache ich einen Informationsstand interessant?

Nutzen Sie die Informationen der aktuellen Pressemappe des Müttergenesungswerks. Verbinden Sie Ihre Informationsarbeit mit einer kleinen Aktion, die sich auf das Thema Gesundheit bezieht, beispielsweise eine kleine Handmassage oder Mitmach-Angebote mit Igelbällen, Gymnastikbällen oder Therabändern.

Fragen Sie bei Krankenkassen oder Sportvereinen nach außergewöhnlichen Mitmachangeboten wie Stresstest oder Blutdruck- und Blutzuckermessungen. Oder gestalten Sie mit Unterstützung einer Krankenkasse eine „Aktive Pause – 5 Minuten für die Gesundheit“.

Welche Informationen müssen am Info-Stand vorhanden sein?

- Informationsmaterial über Mütter- oder Mutter-Kind-Kuren und Kuren für pflegende Angehörige als medizinische Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme und nicht als Erholungskur.
- Adresse der nächsten Kurberatungsstelle.
- Faltblatt „Ihr Weg zur Müttergenesung“.
- Finanzielle Unterstützung für weitere entstehende Kosten durch die KAG Müttergenesung.
- kfd-Flyer „Für ein Leben in Balance – Müttergenesung und Frauengesundheit“.
- kfd-Positionspapier „Frauengesundheit“.

Wo bestelle ich Info-Material?

Flyer zu Mütterkuren und Mutter-Kind-Kuren, auch mehrsprachig; Postkarten „Sechs Schritte zur Mütter- oder Mutter-Kind-Kurmaßnahme“; Prospekte und Karten „Einfach zu viel“ und weiteres Informationsmaterial können Sie hier bestellen: www.muettergenesungswerk.de/fachinfo.html

Fragen Sie bei Ihren diözesanen Caritasverbänden oder KAGs Müttergenesung nach Roll-Ups, Aufstellern und Informationsmaterial, wie z.B. Plakaten und Flyern, die Sie für Ihre Aktion ausleihen können.

kfd-Flyer können Sie in unserem kfd-Shop bestellen: www.kfd-bundesverband.de/nc/shop.html

Wo bekomme ich Sammeldosen?

Sammeldosen erhalten Sie meistens beim örtlichen Caritasverband und die passenden Banderolen beim Müttergenesungswerk (MGW) bei Petra Gerstkamp: gerstkamp@muettergenesungswerk.de

Nutzen Sie für alle Ihre Aktivitäten die örtliche Presse.

Informieren Sie rechtzeitig auch die Geschäftsstellen Ihrer kfd im Bistum und das Müttergenesungswerk über Ihre Aktionen.

Spendenerlöse bleiben vor Ort!

Mit den Spenden werden Mütter vor Ort/regional in schwierigen finanziellen Situationen unterstützt bei der Finanzierung des gesetzlichen Eigenanteils, Taschengeld, Fahrtkosten, etc.

Spenden Sie, weil …

… 10 Euro die Kurmaßnahme für eine Mutter und ihr Kind für einen Tag erst möglich machen, wenn sie sich den gesetzlichen Eigenanteil nicht selbst leisten können.

… 25 Euro helfen, notwendige Dinge wie wetterfeste Kleidung oder ein kleines Taschengeld für einen Ausflug bereitzustellen.

… 50 Euro Müttern nach der Kurmaßnahme die Teilnahme an einem qualitativen Nachsorgeprogramm ermöglichen (auch in Familienbildungsstätten) und so die Veränderung in ihrem Alltag professionell begleitet werden kann.

Weitere Anregungen für das Spendensammeln

Sammeldosen aufstellen

Stellen Sie Sammeldosen mit Infoflyern im Sammlungszeitraum auf, noch wirksamer über das gesamte Jahr z.B. in Geschäften (Frisör, Bäcker, etc.), Apotheken, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen. Sprechen Sie frühzeitig GeschäftsinhaberInnen, Ärztinnen/Ärzte und Kommunen darauf an. Besonders dort, wo viel Kleingeld im Umlauf ist, spenden KundInnen gerne ihr Wechselgeld für einen guten Zweck.

Nicht vergessen:
Sammeldosen regelmäßig leeren und Ihre Sammlungsergebnisse der MGW-Geschäftsstelle melden.

Eigene Veranstaltungen zur Sammlung nutzen

Stellen Sie Sammeldosen auf und fragen Sie lokale Firmen an, die Sammlungsaktion mit Geld- oder Sachspenden zu unterstützen (Kuchen, Blumen, Getränke).

Das Thema Müttergenesung in der kfd bekannter machen

Laden Sie zu einer nächsten Versammlung eine Kurberaterin oder eine Verantwortliche für Müttergenesung des örtlichen oder diözesanen Caritas-Verbandes ein. Oder gewinnen Sie eine Referentin, die einen Vortrag hält über Frauengesundheit, wie „Lebst du schon oder hetzt du noch?“, „Wie steht es um die Gesundheit von Frauen und Familien?“.
Nutzen Sie auch die Informationen des Müttergenesungswerks zur jährlichen „Woche der Müttergenesung“ im Herbst: www.muettergenesungswerk.de

Oder machen Sie Ihren nächsten Jahresausflug zu einer Kureinrichtung des MGW in Ihrer Nähe.
Die Adressen der Kurkliniken finden Sie hier:
www.kag-muettergenesung.de/kliniken/21kliniken

Bei ortsansässigen Veranstaltungen einen Teil des Erlöses dem Müttergenesungswerk spenden

Sprechen Sie die Verantwortlichen an von:

- Stadt- und Gemeindefesten,
- Kindergarten- und Schulfeiern,
- Veranstaltungen von (Sport-)Vereinen,
- Straßen- und Schrebergartenfesten,
- Fußballstadien,
- Frauenfitness-Studios.

Nehmen Sie zu Ihren Arztbesuchen, zur Physiotherapie, zum Friseur o.ä. immer ein Plakat und Informationsmaterial zur Müttergenesung mit.

Informations- und Aufklärungsarbeit zur Müttergenesung mit einer Sammelaktion verbinden

Nutzen Sie kommerzielle Babymessen oder Baby- und Kinderflohmärkte in Kindertageseinrichtungen, Kirchengemeinden oder Familienbildungsstätten. Oder backen Sie Waffeln vor einem Lebensmittelmarkt und informieren und sammeln gleichzeitig für die Müttergenesung.

Außergewöhnliche Flohmärkte

Sammeln Sie in Ihrer kfd-Gruppe, in Ihrer Gemeinde oder im Familienkreis nicht mehr genutzte Koch- und Backbücher oder Weihnachtsdekoration und veranstalten Sie damit einen Flohmarkt.

Pfand-Raising: Flaschen sammeln

Stellen Sie im Gemeindehaus stabile Sammelbehälter auf und rufen Sie mit Hilfe von Plakaten dazu auf, Leergut zu spenden. Die Flaschen und Dosen können dann ein- bis zweimal monatlich weggebracht werden, vielleicht auch von Firmlingen.

Oder man bittet direkt um die Spende von Pfandbons, welche in einer ansprechenden Papp-Box in der Kirche oder im Gemeindehaus gesammelt werden.

Auch bei anderen Gelegenheiten, vor allem bei Festen, wo Gläser, Tassen, etc. gegen Pfand ausgegeben werden, kann das Pfand für die Müttergenesung gespendet werden.

Jede(r) braucht einmal eine Auszeit.

Insbesondere, wenn Angehörige gepflegt werden, ist es wichtig, auch an sich selbst zu denken.

Die KAG Müttergenesung hat deshalb ein eigenes Spendenkonto für Pflegende eingerichtet.

Helfen Sie mit Ihrer Spende.

Spendenkonto:
Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung
Volksbank Freiburg
IBAN: DE19 6809 0000 0012 6184 17
BIC: GENODE61FR1
Stichwort „Pflege“

Besondere Aktionsideen

- **Blumensamen**
  Mehrere Dosen Blumensamen z.B. für eine Wildblumen- oder Sommerblumenwiese im Februar/März im Supermarkt kaufen und in eine schöne Schale geben. Am Infostand oder bei anderen Gelegenheiten können große und kleine BesucherInnen den Samen mit einem Plastiklöffel in kleine Papiertüten (Homöopathiebedarf) abfüllen. Die Tüte mit einem Aufkleber des MGW verschließen und gegen Spende abgeben.

- **Energiekekse nach Hildegard von Bingen**
  Backen Sie doch mal Energiekekse nach der Hl. Hildegard von Bingen, füllen Sie sie in Cellophanbeutel und verkaufen Sie die Energiespender gegen Spende.
  Rezept unter:
  www.chefkoch.de/rezepte/1849811299684834/Energiekekse.html

- **Tulpenzwiebel**
  Eine Tulpenzwiebel in einen kleinen Organzabeutel (kostengünstig im Internet zu kaufen) geben, die Geschichte von Ulrich Peters „Die Tulpenzwiebel – sie ähnelt dir und mir" auf ein DIN A5 Blatt kopieren, zusammenrollen und am Organzabeutel befestigen. Gegen eine Spende abgeben.
  Geschichte unter:
  www.das-eselskind.com/2011/03/die-tulpenzwiebel-sie-ahnelt-dir-und.html

Außergewöhnliche Ideen für die Informationsarbeit wie Riesenzeitungen oder Bodengrafiken finden Sie auf der Homepage von nafroth.com, PR + Kommunikationsberatung:
www.nafroth.com

Weitere Aktionsideen

- Waffelbacken auf dem Wochenmarkt, anderen örtlichen Krammärkten oder vor dem Bahnhof.
- Herbstkränze aus Naturmaterialien oder selbstgestaltete Osterkerzen nach den Gemeindegottesdiensten verkaufen.
- Frauen-Sponsorenlauf.
- „Oasentag" für Frauen: „In dir ist die Quelle des Lebens", in: Die Mitarbeiterin, 2/2011.
- „Frühstück-im-Bett"-Rezepte-Aktion.
- Rosen verkaufen, die von örtlichen Blumengeschäften gestiftet wurden.

Um Spenden statt Geschenke bitten

Sprechen Sie Freunde, Bekannte und Verwandte an, die demnächst Geburtstag, Hochzeit oder eine andere Feierlichkeit begehen und die schon „alles" haben. Machen Sie den Vorschlag, statt Geschenken oder Blumen um eine Spende für das Müttergenesungswerk zu bitten. Und damit Mütter, denen es gesundheitlich nicht so gut geht, zu unterstützen.

Kontakte

KAG Müttergenesung • Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V., Bundesgeschäftsstelle
Margot Jäger, Geschäftsführerin
Karlstraße 40, 79104 Freiburg
T. 0761 / 200-455, F. 0761 / 200-743
www.kag-muettergenesung.de

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)
Bundesverband e.V.
Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf
T. 0211 / 44 992-0, F. 0211 / 44 992-78
info@kfd.de, www.kfd-bundesverband.de

Fotos:
S. 1, 2, 3 li., 4 re.: MGW;
S. 3 re., 4 li.: kfd/Kay Herschelmann

Stand: November 2015