



Horstmar und Leer im Juni 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Menschen in Horstmar und Leer und darüber hinaus,

in diesem Jahr laden die Caritasgruppen von St. Gertrudis in Horstmar und St. Cosmas und Damian in Leer wieder zu einer Mottowoche vom 07. – 13.08.2023 ein.

Die Mottowoche steht in diesem Jahr unter der Überschrift „Dankzeit“. Inhaltlich sollen dabei Achtsamkeit, Zufriedenheit und Dankbarkeit in den Fokus genommen werden.

Wir laden Sie herzlich ein, in dieser Woche aktiv dankbar zu sein – als Gegenpol zu den vielen schweren Themen, mit denen wir alle konfrontiert sind. Dazu möchten wir verschiedene Aktivitäten vorschlagen, die man für sich allein oder auch mit anderen gemeinsam machen kann.

Machen Sie mit und - wenn Sie mögen – teilen Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit uns, indem Sie sie per Mail an stgertrudis-horstmar@bistum-muenster.de oder auf Instagram @sanktgertrudis schicken.

Danke-Stein oder Murmel

Stecke heute einen schönen Kieselstein oder eine Murmel in Deine Tasche. Immer wenn Dir der Stein in die Hand fällt, halte inne und finde etwas, für das du gerade dankbar sein kannst.

Dankebotschaften für alle: „Danke für Dich“

Malt und schreibt Dankbotschaften mit Kreide auf die Straße oder auf Plakate, die dann ins Fenster gehängt werden.

Balance schaffen

Es gibt Schlechtes und Gutes. Oft drängt sich das Schlechte in den Vordergrund. Wenn Dir etwas Schlechtes begegnet/durch den Kopf geht – versuche auch, etwas zu finden, was gerade nicht schlecht ist.

Glücksbaum

Stelle Zweige in eine Vase. Schneide Blüten aus buntem Papier aus und beschrifte/bemale Sie mit Dingen, für die Du dankbar sein kannst.

Weg mit der ToDo-Liste – her mit der Ta-Da-Liste!

Lade Dir die Ta-Da-Liste des Ministeriums für Glück herunter (<https://ministeriumfuerglueck.de/shop/aushang-ta-da-liste/>). Suche Dir etwas von der Ta-Da-Liste aus und hänge die Ta-Da-Liste an einen Ort, wo sie auch noch andere sehen können.

Himmel und Hölle

Falte ein „Himmel und Hölle“ und schreibe/male unter jede Ecke ein Kompliment, einen Dankesgruß oder etwas anderes Schönes.

Danke-Sagen

Sag Danke auch für kleine Dinge, die sonst als selbstverständlich angenommen werden. Klebe Danke-Post-Its für andere Menschen in Deiner Umgebung, so dass sie sie plötzlich finden.

Danke-Steine

Bemale schöne Steine mit und beschrifte sie mit freundlichen Botschaften - verteile die Steine in Horstmar und Leer (oder wo auch immer Du gerade bist).

Wenn Sie noch eigene Ideen haben, lassen Sie es uns gerne wissen!

Am 11.08.2023 findet ein Abend mit Musik und Texten in der St. Gertrudis-Kirche statt.

Die Woche endet am 13.08.2023 mit Gottesdiensten um 9:00 Uhr in Leer und um 10:30 Uhr in Horstmar, in denen in Rückblicken die Ergebnisse der Aktionen vorgestellt werden.

Genauere Informationen zur Woche werden noch rechtzeitig bekanntgegeben. Die Mottowoche findet in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Gemeindec Caritas im Caritasverband Steinfurt e.V. statt.

Wir laden schon jetzt herzlich ein –danke, dass Sie da sind!

Das Orga-Team

Esther Rehaag, Guido Maas, Ruth Hüsing,

Jutta Göcking, Elisabeth Höing & Annika Koke