



nestwärme

NEWSLETTER Oktober 2015



Liebe Mitmacher, Freunde und Nestbewohner!

Nach arbeitsreichen Wochen und Monaten konnten wir Ende September anlässlich des Weltkindertages ein tolles und erfolgreiches Familienfest in Trier feiern - das „2. Trierer Entenrennen“. Wir sind stolz und freuen uns über diesen gelungenen Tag! Aber natürlich sind noch viele weitere schöne Dinge passiert im Nest: Deshalb wünsche ich viel Spaß mit diesem Newsletter!

Eure Petra Moske

Mitgründerin und 1. Vorsitzende nestwärme e.V. Deutschland

NEST: „2. Trierer Entenrennen“ - Familienfest zum Weltkindertag



Strahlender Sonnenschein, tausende Besucher und 10.000 schwimmende gelbe Gummi-Entchen auf der Mosel - mit dem 2. Trierer Entenrennen anlässlich des Weltkindertages am 20. September 2015 hat nestwärme viel erreicht: Die Organisation einer Großveranstaltung in der Römerstadt unter Mobilisierung eines Netzwerkes vieler Helfer, Aufmerksamkeit für die Arbeit und das Wirken von nestwärme und vor allem für die Rechte und Belange von Kindern. Ein Familienfest mit

Langzeitwirkung!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

QUALIFIZIERUNG: ZeitSchenker-Schulung in München



Die Qualifizierung von Zeitschenkern ist ein wichtiger Baustein der Arbeit von nestwärme. Maren Heuer, Teamleitung Hamburg und bundesweite Koordinatorin für das Projekt, macht diese Aufgabe mit Herzblut im ganzen Bundesgebiet - wie zuletzt für die Region München/Nürnberg. Herzlich willkommen im Nest!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

NETZWERK: Auf die Beziehung kommt es an



Im Tandem zum Erfolg: Die Beziehung zwischen Mentor und Mentee ist kein Selbstgänger, sondern benötigt bestimmte Bedingungen für eine positive Wirkung. Wie müssen diese sein und was kann die Kommunikation stören? Der 7. Hamburger Mentoringtag hat diese Fragestellung beleuchtet und vier nestwärme-ZeitSchenker aus Hamburg haben daran teilgenommen - und für ihre eigene Arbeit wichtige Impulse erhalten.

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

ZEITSCHENKER: Berliner Nest unterstützt Yakari-Vorstellungen



Seit der Uraufführung des Kinder-Musicals Yakari besteht zwischen Komponist Thomas Schwab und dem Yakari-Team eine enge Verbundenheit mit nestwärme. Im dritten Jahr machte das Musical nun im August Station in Berlin - und dort waren sechs Berliner ZeitSchenker im Admiralspalast im Einsatz, um auf diese Verbundenheit hinzuweisen.

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

EHRENAMT: nestwärme wirbt um MitMacher in Köln, Wiesbaden und Trier



Das Rückgrat von nestwärme ist das Ehrenamt - die vielen bundesweiten ZeitSchenker, die sich im Netz engagieren: ob als Familienpate, Kompetenz- und Talentschenker oder Partner. Doch Trommeln gehört zum Handwerk. Und so haben nestwärme-Teams in den letzten Monaten auf Ehrenamtstagen in Städten und auf Länderebene um neue MitMacher geworben.

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

SPENDENAUFBRUF: Stromwechselln & Prämie spenden



Gemeinsames gesellschaftliches Engagement:

Aktion für nestwärme e.V. Deutschland – für Familien mit behinderten und schwerstkranken Kindern.

Bestellen Sie jetzt Römerstrom und spenden Sie ihren Starterbonus zum Teil oder ganz an Nestwärme e.V. Deutschland

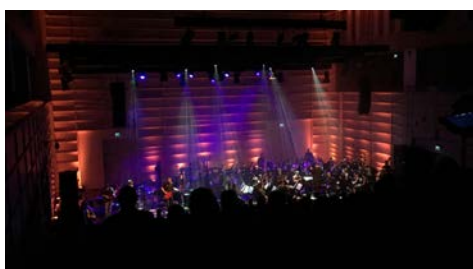
Jetzt bestellen und spenden!

Herbstzeit ist Wechsel-Zeit, viele Stromanbieter versprechen günstigere Preise. Die Stadtwerke Trier bieten seit 20. September außerdem eine bundesweite Spendenaktion für nestwärme an: Wer

hier her wechselt, kann gleichzeitig gutes tun und seine Prämie ganz oder teilweise an nestwärme spenden - und die Stadtwerke verdoppeln jeden gespendeten Euro noch einmal. Infos unter: www.roemerstrom.de/nestwaerme

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

CHARITY: Rock meets Classic - Benefizkonzert zugunsten von nestwärme



Standing Ovation für ein Konzert der besonderen Art: Die Verbindung von Rockmusik mit klassischen Klängen begeisterte am 6. September rund 600 Zuschauer im luxemburgischen Echternach. Das „Concerto for Group and Orchestra“ war eine Benefizveranstaltung von Musik ohne Grenzen e.V. zugunsten von nestwärme. Wir sagen von Herzen DANKE an alle Musiker!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

AKTION: „You'll never walk alone“

Wandern für den guten Zweck: Auch die zweite Auflage der Benefizwanderung der DHL City Vertrieb zugunsten von nestwärme war ein schöner Erfolg! Rund 80 Wanderer genossen am 27. September bei tollem Wetter



und ausgelassener Stimmung die 10-km-lange Wanderung auf der Litermont Gipfel Tour im Saarland, einem der schönsten Wanderwege Deutschlands. nestwärme dankt allen Gipfelstürmern!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

AKTION: nestwärme auf Sommerfest in Bad Godesberg



Wolfgang Keil, Helmut Link und Bernd Jüttner sind aktive TalentSchenker. Sie zeigen Flagge für nestwärme und nutzen jede Gelegenheit, für die Vielseitigkeit des ehrenamtlichen Engagements zu werben - wie auch auf dem Sommerfest der Stadt Bad Godesberg am 23. August. Danke Ihr Herzenswärmer!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

AKTION: Schwimmen & Laufen für den guten Zweck



Am 14. Swim und Run im Trierer Nordbad gingen rund 60 Sportler an den Start - um zugunsten von nestwärme zu schwimmen und zu laufen und am Ende im Spendentor ein Obulus zu entrichten. Wir sagen herzlich Danke!

[Lesen Sie hier weiter ...](#)

NEWTICKER:

Körper- und Aromapflege

Verena Grewenig und Bärbel Krämer - die Arma-Expertinnen bei nestwärme - verraten in dieser Ausgabe warum Leinöl so gesund ist. Probieren Sie es aus!

Leinöl zeichnet sich durch einen sehr hohen Anteil an Alpha-Linolensäure aus -

besser bekannt als Omega-3- Fettsäure, die für den menschlichen Organismus lebensnotwendig ist. Da der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann, muss sie dem Körper zugeführt werden. Die Alpha-Linolensäure ist ein Baustein für die Zellmembranen, wirkt sich positiv auf den Blutkreislauf aus, da sie für die Bildung von Botenstoffen sorgt, die die Fließgeschwindigkeit der Blutes verbessern, und eine übermäßige Blutgerinnung hemmt. So wird das Risiko einer Thrombose, eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts auf natürliche Weise reduziert. Zudem wirkt sie entzündungshemmend und hat eine positive Auswirkung auf Hautprobleme und Allergien. Auch der Gehirnstoffwechsel wird aktiviert. Es ist darauf zu achten, ein kaltgepresstes, nicht raffiniertes Leinöl zu verwenden. Es hat einen nussigen Geschmack und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es ist nach Anbruch ca. 3 Monate haltbar.



Anwendung:

Es wird empfohlen, 1-2 Esslöffel (EL) Leinöl täglich zu sich zu nehmen. Man kann es gut unter Joghurt, Quark und Müsli mischen, aber auch pur genießen. Sehr lecker sind auch Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl. Hier zwei Rezepte von der Würmtaler-Ölmühle:

Möhren-Hüttenkäse - Salat mit Leinöldressing

400 g Möhren, 1 großer Apfel, 2 EL Sonnenblumenkerne ganz

Dressing: 200 g Hüttenkäse, 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst, 2 EL frisches Leinöl, 2 Prisen Meersalz, 1 Prise Rohrzucker

Für das Dressing alle Zutaten in einer Salatschüssel miteinander verrühren. Die Möhren und den Apfel gründlich gewaschen und vom Grünansatz bzw. Kerngehäuse befreien, anschließend mit der Küchenmaschine fein raspeln und mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Sonnenblumenkerne unterheben und den Salat abgedeckt für mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Warmer Kartoffelsalat mit Avocado und Lauch mit Leinöldressing

8 große Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 1 Avocado

50 ml Gemüsebrühe, 5 EL frisches Leinöl, 1 EL Senf, 1 EL Meerrettich, 1 EL Kräuterfrischkäse, 1 Zwiebel, Salz-Pfeffer nach Bedarf, Chili/Knoblauch nach Bedarf

Die Kartoffeln schälen (wer mag auch mit Schale), Zwiebelringe und Kartoffeln

mit Kokosöl in einer Pfanne braten, bis sie knusprig und gar sind, Kartoffeln salzen.

In der Zwischenzeit Lauch in Ringe schneiden und leicht andünsten. Avocado aus der Schale nehmen und würfeln. Leinöl, Gemüsebrühe, Senf, Meerrettich und Frischkäse mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Wer mag kann noch Knoblauch dazugeben. Lauch und Avocado in das fertige Dressing geben, die Bratkartoffeln dazugeben, einmal unterheben und servieren. Schmeckt warm und kalt.

LESER-ECKE:

Was versteht Ihr unter Nestwärme? Was habt Ihr erlebt? Was hat Euch berührt? Schickt uns Eure schönsten Geschichten und Momente. Wir freuen uns über jede Zuschrift:
beate.muenchenbach@nestwaerme.de



www.nestwaerme.de

A thick, solid orange horizontal bar with a decorative, wavy, scalloped bottom edge spans the width of the page.