



nestwärme

NEWSLETTER April 2017



Ihre Petra Moske
-Gründerin nestwärme e.V.-

Liebe MitMacher, Freunde und Nestbewohner!

nestwärme goes Internet: Gleich zwei neue Websites haben wir in den letzten Wochen an den Start gebracht und uns damit weiter „digitalisiert“, um die Chancen und Möglichkeiten, die das Internet zur Vernetzung bietet, für uns und unsere Ziele zu nutzen. Wir sind sehr dankbar für alle Unterstützer und MitMacher, die unsere Arbeitgeberseite www.arbeitmitsinn.de und die ZeitSchenker-Plattform www.meine-nestwaerme.de erst möglich gemacht haben.

Ich wünsche nun allen ein wunderschönes Osterfest, einen duftenden und blühenden Frühling und viel Spaß mit dieser Ausgabe des Newsletters. Klicken Sie hier rein - es lohnt sich!

AKTUELL: Arbeit mit Sinn - nestwärme e.V. stellt sich mit neuer Website als Arbeitgeber vor



nestwärme e.V. Deutschland ist mehr als ein Sozialunternehmen für ehrenamtlich engagierte Menschen - nestwärme ist auch und schon lange Arbeitgeber. Insbesondere, um nachhaltig qualifizierte Mitarbeiter im Bereich Pflege zu gewinnen, wurde nun die Website www.arbeitmitsinn.de veröffentlicht. Hier kommen hauptamtliche und ehrenamtliche MitMacher persönlich zu Wort. Reinklicken lohnt sich!

Lesen Sie hier weiter ...

EHRENAMT: Neue Online-Plattform www.meine-nestwaerme.de



Treffpunkt Internet: Wo ehrenamtliche Zeitschenker und Hilfesuchende Familien sich bisher erst durch eine vermittelnde Person

begegneten, können sie sich nun ganz unkompliziert direkt miteinander vernetzen - über das neue Online-Portal www.meine-nestwaerme.de. Probieren Sie es gleich aus!

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

MUTTERNEST: Emotional und bewegend - Neujahrsempfang in Trier



Zum Auftakt ins neue Jahr lädt nestwärme e.V. Deutschland traditionell Netzwerkpartner und Mitarbeiter in Trier zu einem Neujahrsempfang ein. Emotionaler Höhepunkt war dieses Mal ein Video mit einem Zusammenschnitt von Bildern des nestwärme-Jahres 2016. Es gab einen Eindruck über die Vielfalt und Reichweite der Aktivitäten und über die Menschen, die dahinter stehen.

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

ZEITSCHENKEN: FamilienPatenschaften seit 1. Januar nicht mehr kostenfrei



Die FamilienPatenschaften von nestwärme sorgen für Entlastung eines oft anstrengenden und aufreibenden Alltags in Familien. Die sorgfältige Auswahl, Schulung und Begleitung ehrenamtlicher FamilienPaten kostet Geld, das nestwärme e.V. nun nicht mehr ausschließlich über Spenden

erwirtschaften kann. Seit dem 1. Januar 2017 beteiligen sich neue Familien deshalb mit 10 Euro pro Monat an diesem Angebot.

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

EHRENAMT: nestwärme wirkt - KompetenzSchenker-Studie 2016



Welche Wirkung haben die Projekte von nestwärme e.V. Deutschland? Wie nachhaltig sind sie? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, arbeitet nestwärme schon seit einigen Jahren mit dem Analyseinstitut Phineo zusammen. Es ist führend in der Wirkungsforschung von Sozialunternehmen. 2016 wurde nun das KompetenzSchenker-Projekt untersucht. Das Ergebnis auch hier: Es wirkt!

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

PORTRAIT: Ein Herz im nestwärme-Takt - Cassandra Orlt



Kassandra Orlt ist 27 Jahre alt mit einem Herzen, das im nestwärme-Takt schlägt. Die gelernte Fremdsprachensekretärin aus Zwickau lebt in Trier und ist Familienmensch durch und durch. Für nestwärme ist sie gleich doppelt im Einsatz: als KompetenzSchenkerin sammelt sie Spenden bei Charity Sport Events - und nun unterstützt sie auch als Patin eine Familie mit vier Kindern.

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

EHRENAMT: Im direkten Kontakt - nestwärme Hamburg auf der

Freiwilligenmesse Aktivoli



Bürgerschaftliches Engagement wird in der Hansestadt groß geschrieben. Kein Wunder also, dass die Freiwilligenbörse Aktivoli auch im 18. Jahr wieder rund 4.300 Hamburgerinnen und Hamburger in die Handelskammer zog. Am 22. Januar präsentierten sich mehr als 170 gemeinnützige Projekte - darunter auch nestwärme Hamburg mit einem engagierten und fröhlichen Team.

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

NESTER: Verwöhnstunden - ZeitSchenker-Essen in Saarbrücken



Einmal im Jahr lädt das saarländische Nest alle Familienpaten zu einem ZeitSchenker-Essen ein. Die Moderatorinnen und die Teamleitung „bekochen“ dann ihre MitMacher mit einem leckeren Menü.

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

SPENDEN: Mit dem Herzen sehen, von Herzen geben

Ob alt oder jung, groß oder klein - wer mit dem Herzen sieht, der gibt auch gerne: Wieder beweisen diese Auszüge aus Spendenaktionen für nestwärme e.V. Deutschland, wie lebendig und vielfältig Nächstenliebe und gemeinschaftliches Engagement heute ist. nestwärme sagt von Herzen DANKE!

- Bazar International schüttet 7.000 Euro an nestwärme aus
- Seniorenheim in Kröv erlöst mit Benefiz-Event 4.000 Euro

- Edeka-Südwest spendet durch Rest-Cent-Initiative 2.000 Euro
- Sebastian Gallanders sammelt fast 2.000 Euro
- Gemeinschaftsschule erlöst mit Martinsbrezelaktion 1.300 Euro
- Firma Wacht aus Konz spendet 1.000 Euro
- BMW X Duathlon in Trier erlöst rund 630 Euro

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

NEWSTICKER:

Benefiz-Weihnachtsgala zugunsten nestwärme

Auch wenn das letzte Weihnachtsfest nun schon vom Osterfest abgelöst wird und wir anstatt Sterne an den Baum zu hängen, Ostereier im Garten suchen: nestwärme e. V. Deutschland möchte nicht versäumen, sich für die große Benefiz-Weihnachtsgala, gesponsert von der ARGE Trierer Weihnachtsmarkt, am 3. Dezember 2016, zugunsten des Familienentlastungswerks zu bedanken.

Auf dem Programm standen nationale und internationale Weihnachtslieder von Tenor Thomas Kiessling, Pianist Klauspeter Bungert und Anina Theisen an der Barockflöte. Präsentiert wurde die Veranstaltung von der Marianischen Bürgersodalität Trier von 1610. Der Erlös wurde zu gleichen Teilen an nestwärme e.V. Deutschland und für weitere Renovierungsarbeiten an der Kirche gespendet.



Yakari ist wieder auf Tour

Yakari, das indianerstarke Musical für kleine und große Blutsbrüder, ist wieder auf Tour. nestwärme e.V. ist glücklich und stolz über diese lange Freundschaft und freut sich auf eine großartige Tournee 2017.

Am 15. März startete die Indianer-Show in Wolfsburg und reiste dann weiter nach Wuppertal, Aachen, Duisburg und Bamberg bis sie schließlich am 4. Mai in Rosenheim ankommen wird. Alle Termine und Tickets unter: www.yakari-musical.de

Lust auf Schreiben?



Schreibworkshops können in allen Nestern stattfinden und werden von Beate Münchenbach, langjährige KompetenzSchenkerin, durchgeführt. Mehr Infos unter www.wortwerk.hamburg oder auf Facebook unter www.facebook.com/wortwerk

Schreiben macht nicht nur Spaß, sondern hat auch eine heilsame Wirkung auf die Seele und fördert den Zugang zu eigenen Ressourcen. nestwärme e.V. bietet gemeinsam mit [wortwerk.hamburg](http://www.wortwerk.hamburg) kreativ-biografische Schreibworkshops für Erwachsene und Kinder & Jugendliche an. Macht Spaß - sagen die, die schon dabei waren!

nestwärme e.V. unterstützt die Angebote mit einem finanziellen Betrag auf die Teilnehmergebühr. Die

Aromatherapie in der Heuschnupfenzeit



Verena Grewenig ist eine Aroma- und Duftexpertin. In dieser Ausgabe verrät sie, wie Sie besser durch die Heuschnupfenzeit kommen. Gesundheit!

Eine Schwarzkümmelöl-Kur (bio/kalt gepresst) stärkt das Immunsystem:

Schwarzkümmelöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (rLinolsäure ca. 50-60 % und Ölsäure ca. 20-25 %). Zudem hat es einen Anteil an ätherischem Öl von 1 %. Diese Mischung gibt dem Immunsystem einen richtigen Kick. Innerlich eingenommen, hat es stark immunregulatorische Eigenschaften, es wirkt antiallergisch und ist

entzündungshemmend. Also genau richtig, wenn mit der Sonne auch die Pollen kommen. Eine kurmäßige Einnahme von einem Teelöffel über 8-12 Wochen ist also sehr angebracht. Länger sollte es nicht sein, da die Leber sonst zu sehr belastet wird.

Was tun gegen tränende Juckende Augen?

Hier hilft Rosenhydrolat / Rosenwasser: Es wirkt beruhigend auf Haut und Schleimhaut, ist juckreizstillend und entzündungshemmend. Einfach Wattepad mit Rosenhydrolat tränken und auf die Augen legen. Dies beruhigt die gereizte Bindehaut.

Ein hilfreiches Mundspray:

30 ml Rosen- oder Melissenhydrolat, 2 ml Solubol oder 1 ml Propolistiktur als Emulgator, 20 Tropfen Zypressenöl (*Cupressus sempervirens*), 10 Tropfen Atlaszedernholzöl (*Cedrus atlanticus*), 2 Tropfen Melissenöl (*Melissa officinalis*), 5 Tropfen Manuka (*Leptospermum scorparium*), 3 Tropfen Latschenkiefer (*Pinus pumilionis*). Alles in einer Sprühflasche aus lichtgeschütztem Glas gut schütteln und auch vor jedem Sprühen. Mehrmals täglich anwenden.

Einen leeren Inhalierstift selbst befüllen bei Heuschnupfen:

2 Tropfen Atlaszeder (*Cedrus atlanticus*), 3 Tropfen Zypresse (*Cupressus sempervirens*), 1 Tropfen Manuka (*Leptospermum scorparium*).

Mehr Infos oder Rückfragen an verena.grewenig@nestwaerme.de

Quellenangabe: Praxis Aromatherapie, Monika Werner und Ruth von Braunschweig, Mind-Maps Aromatherapie, Monika Werner, Pflanzenöle, Ruth von Braunweig

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
