

EINE SOMMERLICHE MITMACH-AKTION

Spaziergangs-Tandem

So kommt Bewegung in den Sommer.

Wie „eingefroren“ fühlen wir uns manchmal während und nach den vergangenen Corona-Monaten. Die Wechselbäder aus Hoffnung und Rückschlägen, die Einsamkeit und/oder die zu enge Gemeinsamkeit in den immer gleichen vier Wänden haben uns müde gemacht, auch verletzlich und gereizt.

Höchste Zeit, dass wir wieder in Bewegung kommen und Freude am Sommer, an der Natur, am Unterwegssein finden. Lust auf zufällige Begegnungen und Gespräche zu haben, so als wären wir im Urlaub, auf Reisen, voller Neugier und Offenheit – das täte uns jetzt gut.

Wie soll das denn gehen?

Ganz einfach: im Kleinformat, als Spaziergangs-Tandem aus zwei Personen. So können wir beginnen: Nehmen Sie sich nach den Sonntags-Gottesdiensten (jeweils ab ca. 12:15 h) am

● 20. Juni, ● 11. Juli und ● 01. August

ein bisschen Zeit, wenn Sie gerne im „Tandem“ spazieren. wandern, plaudern mögen. Schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Telefon-Nummer auf einen dort vorbereiteten Zettel und werfen ihn in die Tandem-Losbox. Eine „Glücksfee“ aus dem Gottesdienst-Team zieht blind zwei Zettel aus der Box, verkündet die Namen ... bis die Box leer ist.

Wann, wie und wo?

Die frisch gebackenen Tandems regeln unter sich, wann, wie, wo und wie lange sie gemeinsam losziehen oder verweilen. Falls gewünscht, gibt es Routen-Vorschläge und Text-Impulse für ein anregendes Gespräch vom Organisations-Team.

Geh' aus, mein Herz...

Vielleicht kennen sich die Tandem-Partner schon, vielleicht sind sie sich noch nie begegnet. Vielleicht sind sie unterschiedlich alt, unterschiedlich fit. Das spielt alles keine Rolle. Im Gegenteil, genau das gehört zum Reiz dieser Zufalls-Begegnung: sich einzulassen auf eine andere Person und ihre Art, Gott und die Welt zu sehen und zu genießen. Genau wie auf einer Reise.

Auf zu neuen Ufern!



EHRENAMTLICHE BESUCHEN ÄLTERE MENSCHEN

Besuch für die Seele

„Zeit zu Zweit“ – sind Sie dabei?

Ich, Pastorin Sabine Spirgatis, suche Menschen in Reinbek-West, die Zeit und Freude daran haben, ältere Menschen zuhause zu besuchen.

Zeit zu Zweit heißt dieser Besuchsdienst. Ehrenamtliche Menschen besuchen regelmäßig ältere Menschen zuhause und begleiten sie bei ihren Alltagsfragen und Themen, die sie auf den Herzen haben. Die Besuche können ganz unterschiedlich gestaltet sein:

Gemeinsam spazieren gehen, bei einer Tasse Kaffee miteinander ins Gespräch kommen. Dabei sind sie ganz frei, diese Besuche zu gestalten.

Gut vorbereitet starten.

Für alle Interessierte gibt es eine Vorbereitung für diesen Besuchsdienst. An mehreren Tagen werden wir wichtige Themen miteinander besprechen:

- Welche Vorstellungen vom Alter habe ich?
- Einführung in die Grundlagen der Kommunikation.
- Wie kann ich die Besuche gestalten?
- Was gibt mir für die Besuche Kraft und Halt in meinem Leben?

Erstes Treffen im September

Die Treffen finden in Reinbek-West statt und beginnen im September. Nach dieser Vorbereitung können die Besuche starten. In regelmäßigen Abständen treffen sich alle Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes zu einem Austausch.

Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich zu einem Vorgespräch.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen.
Pastorin Sabine Spirgatis



Kontakt:

Telefon: 040 673 17 51

pastorin.spirgatis@kirche-in-steinbek.de