



## Impulse für die Zeit zu Hause

### Liebe Kolpinger!

Verantwortlich leben und solidarisch handeln! Eine wichtige und richtige Einstellung die uns durch die kommende Zeit begleiten soll! Wie uns das Gelingen kann möchten wir Euch mit unseren Impulsen etwas erleichtern.



Bild: Wunibald Wörle In: Pfarrbriefservice.de

- **Hygiene-Vorschriften beachten und danach handeln!**  
Genauere Infos unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>
- **Risiko-Personen unterstützen!**
  - Als Risikoperson zu Hause bleiben und um Hilfe beim Einkauf in der Nachbarschaft, im Ort, in der Kolpingsfamilie erfragen.
  - Einkauf für ältere und kranke Menschen in der Nachbarschaft, im näheren Umfeld übernehmen. Vielleicht wird sowas auch in Eurem Ort bereits angeboten, ansonsten könnt Ihr eine solche Hilfe initiieren.
  - Personen schreiben, anrufen oder skypen von denen Ihr wisst, dass sie zu Hause einsam sind.
  - Keine Hamsterkäufe, auch an unsere Mitmenschen denken.

... weiter Seite 2 ...



# Kolping

verantwortlich leben  
solidarisch handeln

- **Entspannen und kreativ werden (in den eigenen vier Wänden)**
  - Die positiven Dinge sehen und Entschleunigung in den Fokus nehmen.
  - Bücher lesen.
  - Rätsel lösen wie Sudoku oder Kreuzworträtsel.
  - Spiele spielen.
  - Filme schauen.
  - Musik hören, musizieren, ein Instrument lernen, singen.
  - Frühlingsputz – der Frühling kommt ☺
  - Eine Fremdsprache lernen oder seine Sprachkenntnisse vertiefen.
  - Online-Mediatheken wie ARD, ZDF, arte usw. nutzen oder kostenpflichtige wie Netflix und weitere.
  - **Kreativ sein:** aus Wollresten einen Schal stricken oder häkeln, aus unsortierten Urlaubsfotos werden tolle Fotobücher.
  - **Aufräumen:** überflüssigen Ballast loswerden. Bis zur sinnvollen Entsorgung (Flohmarkt oder Kleidersammlung) können die Dinge im Keller verstaut werden.

Habt ihr noch weitere Ideen?

Schreibt uns oder ruft uns an und berichtet von Euren Erlebnissen, Erfahrungen und Tipps. Wir wollen diese gerne in unserem Diözesanverband miteinander und untereinander austauschen und Euch auch in den kommenden Wochen darüber informieren.

Wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen!

Bleibt gesund und denkt dran:

**Verantwortlich leben - Solidarisch handeln.**

*Euer Diözesanvorstand*

Kolpingwerk Diözesanverband Mainz  
Markwaldstr. 11  
63073 Offenbach  
Tel.: 069 - 82 97 540  
[info@kolping-dvmainz.de](mailto:info@kolping-dvmainz.de)