



## Kraftspender\*in gesucht



Sie möchten die Arbeit des Müttergenesungswerks unterstützen und fragen sich was Sie tun können? Die folgende Auswahl an Ideen soll Sie inspirieren.

❖ Blumen für Mütter

Bitten Sie Gärtnereien oder Blumengeschäfte mit einer Spendenaktion um Unterstützung (z. B. von jedem verkauften Blumenstrauß wird 1 Euro fürs Müttergenesungswerk gespendet). So eine Spendenaktion kann auch bei anderen Geschäften angefragt werden, z. B. in der Bäckerei.

❖ Spenden statt Geschenke

Spenden Sie Ihre Geschenke (z. B. Geburtstag, Heirat oder Jubiläum) oder machen Sie Freunde und Verwandten den Vorschlag anstelle von Geschenken oder Blumen, um Spenden für das Müttergenesungswerk zu bitten.

❖ Kleine Geste, große Wirkung

Täglich eine gute Tat, die das eigene und andere Herzen erwärmt. Montags überraschen Sie die Kolleg\*innen mit einem Kuchen. Jeden Dienstag ist Giving-Tuesday und Sie gehen für jemanden einkaufen, mittwochs bieten Sie Gassigehen an ... samstags könnten Sie eine Autowäsche versteigern. Posten Sie täglich Ihre „kleinen Gesten“ und bauen so Ihre Community auf, um so um Spenden zu bitten.

❖ Fit in Zeiten von Corona

Wir müssen alle mehr denn je auf unsere und die Gesundheit anderer achten! Animieren Sie andere online zu Liegestützen, Sit-Ups, Kniebeugen etc. Posten Sie täglich Ihre Erfolge und motivieren Sie andere es Ihnen gleich zu tun.

❖ Die Spendendose

Bestellen Sie bei uns eine Spendendose: Fragen Sie in Geschäften, Apotheken oder Arztpraxen nach ob Sie die Spendendose dort aufstellen können. Legen Sie bitte immer unseren Spendenflyer dazu aus.

❖ Aufräumaktion

Was Sie nicht mehr benötigen, kann jemand anderes gut gebrauchen. Machen Sie eine Aufräumaktion – befreien Sie sich von unnötigen Dingen und verkaufen Sie Ihre Artikel z. B. auf ebay und spenden Sie den Betrag. Plattformen wie [www.momox.de](http://www.momox.de) machen das für Sie.

Lassen Sie uns Kräfte bündeln und Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen #kraftspenden.