

Liebe Verbundnetzler,
Liebe Freunde und Partner des VdW,

auch diese Woche möchten wir euch ein verbundenes Zeichen unserer VNG-Ehrenamtsinitiative senden. Wir nehmen wahr, dass ihr sehr aktiv seid und möchten euch darin weiter bestärken.

Viele Treffen werden derzeit digital mit Video- oder Telefonkonferenzen abgehalten. Auch wir lernen jeden Tag dazu und staunen über die Möglichkeiten 😊. Diese Woche hat uns unser Verbundnetzler Klaus Heidrich vom Humanitas-Müritz e.V. über die Konferenzplattform berichtet, womit er sich regelmäßig mit seinen Mitgliedern zum Austausch trifft – „[litsi Meet](#)“. Probiert es einfach mal aus – auch gern mit uns: info@verbundnetz-der-waerme.de.

Neuigkeiten

- Unsere Unterstützungsangebote kommen gut an:
 - Schon zwölf Projekten konnten wir finanziell unter die Arme greifen: fleißig wird nun weiter mit neuem Stoff und Nähmaschine Mund- und Nasenschutz genäht, Senioren in Alten- und Pflegeheime wird mit Tablets das „Fenster zum Enkel“ geöffnet, Kummertelefone mit offenem Ohr besetzt und und und. Wir berichten regelmäßig auf [Facebook](#) und auf unserer [Website](#) – schaut einfach mal vorbei.
 - Auf unserem neuen Hilfsportal „[VdW – Helfern helfen](#)“ hat diese Woche ein zweiter Anbieter inseriert. „Campus Inform e.V.“ ist eine studentische Unternehmensberatung und bietet ohne Gegenleistung Hilfe im Rahmen der Coronakrise zu akuten Problemstellungen bei bspw. dezentrale Kommunikationsstrukturen (z.B. Tools für Home-Office), Marketingmaßnahmen, alternative Vertriebswege oder Risikomanagement an.
 - Wir freuen uns sehr, dass ihr unsere Hilfe einzusetzen wisst.
 - Unser Praktikant Benedikt hat heute seinen letzten Tag. Er hat (zum Glück noch) unsere Fotoausstellungen „Engagement zeigt Gesicht“ kennengelernt und begleitet. Er schrieb euch Neuigkeiten und Tipps bei Facebook und auf unserer Website. Wir hoffen, er konnte viel Wissen mitnehmen und wünschen ihm für seinen weiteren Weg viel Erfolg und Energie.
-

Tipps der Woche

- Unser Partner, das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) organisiert mehrere Arbeitsgruppen zu verschiedenen Schwerpunkten des Ehrenamts. Diese Arbeitsgruppen benötigen nun die Wahrnehmungen von euch, den Ehrenamtlern vor Ort. Neben bspw. Diskussionen zu „[Digitalisierung und Ehrenamt](#)“ ist für das BBE spannend, wie ihr mit euren Kommunen zusammen agieren könnt. Wer sich hier via einer Video-Konferenz einbringen möchte, kann sich [hier](#) informieren und bis Montagabend (27.4.2020) anmelden.
- Innehalten in der Krisenzeit mit Yoga: Regeln, Strukturen und Vorgaben, all das, was vielen unserer Mitmenschen Halt im Leben gibt, bricht seit einigen Tagen und Wochen weg. Und mit jeder Türe, die geschlossen wird, nimmt die Angst im Innern zu. Wie kann es uns gelingen weniger Angst vor der Stille und dem „Nichtstun“ zu haben? Ein zentraler Teil der Yogalehre ist es: Die Aktivitäten des Geistes zur Ruhe zu bringen. Mit ausgewählten Yogaübungen, Meditationen und Atemübungen zu

Hause gelingt die Beruhigung und Stärkung des Geistes. Mit der Zeit in der eigenen Achtsamkeit für sich selbst, stellt sich nach und nach die Verbindung zum eigenen inneren Wesenskern ein. Dabei werden viele wahrscheinlich erfahren, dass das wahre Glück nicht im ständigen Tun und Machen zu finden ist, sondern tatsächlich darin, still zu werden. [Hier](#) findet Ihr eine großartige Zusammenstellung einer Vielzahl von Yogaübungen und Meditationen. Sie alle führen Euch zurück in Eure Mitte und helfen Euch dabei, so souverän und entspannt wie möglich mit der aktuellen Situation umzugehen.

Liebe Verbundnetzler, liebe Freunde und Partner des VdW,
wir wünschen ein erholsames Wochenende und grüßen herzlichst,

Katja und Diana