

## Newsletter Stiftung Gute-Tat Mai / Juni 2021

Liebe "Engel",

hier kommt Neues aus unserer Stiftungsarbeit!



### Projekte:

Auch wenn uns Corona das Leben noch etwas schwer macht und derzeit nur Balkonkonzerte mit max. zwei Musiker\*innen erlaubt sind, gibt es viele tolle News zu den "Hofkonzerten":

- Das Wichtigste: [Unser Imagefilm ist fertig – bitte reinschauen!](#)
- Super: Stefanie Schillings ("Heute ein Engel", Gute-Tat) und Dominik Speidel (Freiwilligen-Zentrum der Caritas) ergänzen unser Team.
- Große Freude: OB Dieter Reiter konnte als Schirmherr gewonnen werden ...
- ... und kommt hoffentlich auch am 12. Juni zum Hofkonzert ins Münchenstift St. Josef, wo wir unsere Förderer von der Bayerischen Sparkassenstiftung und der Stadtparkasse München als Gäste begrüßen.
- Unglaublich: Schon vor dem ersten Konzert in der neuen Saison am 30. April gab es bereits 13 feste Konzerttermine für 2021.

"Hofkonzerte – Musik gegen die Einsamkeit" ist ein gemeinsames Projekt von Stiftung Gute-Tat und den Freiwilligen-Zentren München der Caritas. [Alle Infos hier!](#)

Wer Lust hat mitzumachen, ist herzlich eingeladen! Kontakt: Nicole Kertész, [n.kertesz@gute-tat.de](mailto:n.kertesz@gute-tat.de)

### [GATE6 – unser neues Büro in der Messestadt Ost lädt zum Besuch ein!](#)

Die Stiftung Gute-Tat bietet mit ihrer Freiwilligenagentur "Heute ein Engel" jeden Freitag, 11 – 15 Uhr Beratungsangebote zu sozialem Engagement an. Ziel ist, Menschen und ihre Bedarfe im Stadtteil zu unterstützen und gemeinsam mit den Partnern vor Ort Projekte speziell für dieses Quartier zu entwickeln. Und das Beste: Unser neuer Standort ist barrierefrei und wir können hier sehr gerne auch gehandicapte "Engel" im Rollstuhl beraten. Unsere neue Adresse: Heinrich-Böll-Str. 5, 81829 München  
Meldet euch bei Nicole Kertész an: [n.kertesz@gute-tat.de](mailto:n.kertesz@gute-tat.de)

Unser Kooperations-Projekt „[Mach mit! Integration durch Engagement](#)“ arbeitet seit 2016 an der interkulturellen Öffnung des freiwilligen Engagements. Entstanden sind ein Workshop und der Erklärfilm "Freiwilliges Engagement in Deutschland". Zusammen mit dem Netzwerk "Willkommen in München" fand am 29. April ein Online-Austauschtreffen zum Thema "Freiwilliges Engagement von Menschen mit geringen Deutschkenntnissen" statt. Die Zusammenarbeit wird fortgesetzt. Über Ergebnisse der Projektarbeit informiert gerne Nicole Kertész, [n.kertesz@gute-tat.de](mailto:n.kertesz@gute-tat.de)

---

## Veranstaltungen

**Montag, 14. Juni | 18 – 19:30 Uhr**

### **5 Schritte auf dem Weg zur Achtsamkeit – Workshop**

Sie sind in Ihrem Beruf oder in Ihrem privaten Alltag vielfältigen Anforderungen ausgesetzt und tragen Verantwortung. Ihre Empathie und der Zugriff auf Ihre persönlichen Ressourcen sind von Bedeutung für den Erfolg Ihrer Arbeit. Sich einzusetzen und andere zu unterstützen heißt auch sich selbst achtsam zu führen. Wir wissen alle, um den erhöhten Wunsch nach Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Alltag bleibt häufig wenig Zeit für die Selbstreflexion, die innere Neuorientierung und die Regeneration. Dieser Workshop leitet Sie dazu an, eigene Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren. Ihr Selbstmanagement weiter zu entwickeln und den Zugang zu Ihren persönlichen Energien neu zu entdecken. In einer angenehmen

Atmosphäre bietet dieser Workshop die Möglichkeit, über sich selbst zu reflektieren und im Erfahrungsaustausch Anregungen und Inputs zu erhalten.

Referentin: Kerstin Kuner

Ort: Stiftung Gute-Tat, Ridlerstr. 31 d, 80339 München, findet ggf. als Online-Workshop statt!

Beitrag: 10,- €, **Anmeldung:** [muenchen@gute-tat.de](mailto:muenchen@gute-tat.de)

---

**Montag, 19. Juli | 18 – 21 Uhr**

**Grenzen setzen: Nein sagen ohne anzuecken** – Workshop

Wird Ihnen manchmal alles zu viel? Tun Sie sich schwer, Ihre eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen? Fehlt Ihnen öfters der Mut, „Nein“ zu sagen? Indem Sie Grenzen ziehen, können Sie individuelle Freiheit gewinnen! Sagen Sie Ja zum Nein! Wie Sie kraftvoll und wertschätzend Nein sagen, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, das behandeln und üben wir in diesem interaktiven Workshop.

Referentin: Birgit Sturm, freiberufliche Organisationsberaterin, Trainerin und Coach

Ort: Stiftung Gute-Tat, Ridlerstr. 31 d, 80339 München, findet ggf. als Online-Workshop statt!

Beitrag: 20,- €, **Anmeldung:** [muenchen@gute-tat.de](mailto:muenchen@gute-tat.de)

**Ihr braucht noch eine Anregung für ein neues Engagement? Vielleicht hilft die Projektliste im Anhang.**  
**[Alle Projekte findet ihr hier!](#)**

Mit den besten Wünschen & herzlichen Grüßen

Nicole Kertész & Team

Programmleitung "Heute ein Engel"



Stiftung Gute-Tat München & Region  
Ridler Höfe, Ridlerstr. 31 d  
80339 München

089. 45 47 50 04

[n.kertesz@gute-tat.de](mailto:n.kertesz@gute-tat.de)

[www.gute-tat.de](http://www.gute-tat.de)

[Aktuelle Kurzzeitprojekte & Informationen auf unserem Stiftungsblog](#)

Freundlichst gefördert von:



Corona-Servicehotline: 089 233-9 63 33 oder [www.muenchen.de/corona](http://www.muenchen.de/corona)