

Geschäftsstelle der KAG  
Ansprechpartnerin: Karina Knust  
Tel. 05251 209 – 308  
[Karina.Knust@caritas-paderborn.de](mailto:Karina.Knust@caritas-paderborn.de)

Paderborn, den 08.04.2024

## #LuftHolChallenge - Luftholen ist wichtig, vor allem wenn man für andere da sein will!

### Viel Spaß haben und Luftholen

Wir möchten mit der **#LuftHolChallenge** auf die Kurangebote für Mütter, Väter und Pflegende Angehörige aufmerksam machen, denn die Notwendigkeit einer Kur kann jeden von uns irgendwann einmal betreffen. Tun Sie etwas Gutes und haben Sie gemeinsam mit anderen viel Spaß für die gute Sache! Unterstützen Sie die **#LuftHolChallenge** der KAG Müttergenesung im Erzbistum Paderborn, werden Sie aktiv, machen Sie mit!

### #LuftHolChallenge - Luftholen – pusten - fliegen

Wer kann einen aufgeblasenen Luftballon am weitesten fliegen lassen? Nehmen Sie sich einen Luftballon z. B. der KAG Müttergenesung und beschriften diesen mit den Namen der Teilnehmenden, tief Luft holen, Luftballon aufblasen - auf ein Stichwort lassen alle ihren Luftballon losfliegen - wessen Ballon hat die weiteste Entfernung geschafft?

Von Ihrer gemeinsamen **#LuftHolChallenge** machen Sie natürlich ein Handyvideo und stellen es zusammen mit dem Hashtag **#LuftHolChallenge** in Ihre Social-Media-Kanäle oder leiten Sie die Info einfach per WhatsApp weiter. Dabei nominieren Sie direkt die nächsten fünf Personen oder Gruppen, ebenfalls bei der **#LuftHolChallenge** mitzumachen.

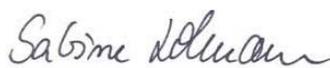
### #LuftHolChallenge - Luftholen und spenden!

Zwischen Kita und Schule, Wäsche und Kochen, Urlaub planen und zum Sport gehen, bleibt Eltern oft wenig Zeit zum Luftholen. Dann ist manchmal einfach die Luft raus. Mütter- und Väter-Kuren sind das ideale Angebot mit oder ohne ihre Kinder Erschöpfung oder Krankheit zu überwinden. Die KAG Müttergenesung unterstützt Mütter, Väter und Pflegende Angehörige bei der Beantragung und bei allen Belangen rund um den Kuraufenthalt. Das alles ist nur möglich, weil Spenderinnen und Spender, dieses wichtige Anliegen stärken. Die Ausweitung der Kurplätze und die Zusatzkosten, die viele Eltern oft nicht alleine stemmen können, werden durch Spenden finanziert. Mit 25 Euro können Sie beispielsweise die Anschaffung von Bade- und Pflegeutensilien unterstützen, die die Familien für ihre Kur zusätzlich anschaffen müssen. Wenn ein Koffer für die Reise fehlt, helfen schon 100 Euro bei der Anschaffung.

### #LuftHolChallenge - Luftholen ist für alle gut

Mit dieser Kampagne zeigen Sie Ihren Kooperationspartner\*innen, Freund\*innen, potentiellen Mitarbeitenden und anderen, dass Sie es ernst meinen. Sie helfen Familien und Pflegenden, auch wenn mal die Luft raus ist oder natürlich noch besser, schon bevor es zu spät ist, in einer guten Kur Luft zu holen.

Weitere Informationen und Beispielvideos zum Start der **#LuftHolChallenge** finden Sie unter <https://www.caritas-paderborn.de/luftholchallenge>. Wir veröffentlichen die Videos mit Ihrem Einverständnis ebenfalls auf unserer Facebook-Seite <https://www.facebook.com/caritasimierzbistumpaderborn/> – geben Sie uns also gerne eine Rückmeldung, wenn Sie ein Video online gestellt haben. Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich unter Tel.: 05251 209-308 oder per Mail an [Karina.Knust@caritas-paderborn.de](mailto:Karina.Knust@caritas-paderborn.de), wir helfen weiter bei der **#LuftHolChallenge**.



Sabine Lohmann  
Vorsitzende der KAG



Verena Ising-Volmer  
Geschäftsführerin der KAG