



## Verlagsbeilage

# Gutes tun

Flüchtlinge bekochen, Zeit mit Senioren verbringen oder Wildfremden ein Päckli schicken – im Advent kann jeder die Welt ein bisschen besser machen.

Von Anna Blume

Jeden Tag eine gute Tat – was Pfadfinder-Gründer Lord Baden-Powell damit sagen wollte: Das eigentliche Glück findet man darin, andere glücklich zu machen. Der Advent eignet sich bestens, um das mit den guten Taten in die Tat umzusetzen. Ein paar Vorschläge.

### Glück verpacken

«Engel verschenken Weihnachtspakete» heisst die Aktion des Kinderhilfswerks Petite Suisse. Bis 29. November 2023 kann man dort Päckli für sozial benachteiligte und Kinder mit Behinderungen in der Schweiz abgeben – oder für ein Online-Paket spenden (ab 20 Franken). Ähnlich funktioniert die «Aktion Weihnachtspäckli». Letztes Jahr bekamen 120'800 bedürftige Kinder und Erwachsene in Ost- und Südosteuropa ein Paket aus der Schweiz – für viele ist es das erste im Leben. Ein Päckli als Zeichen der Anteilnahme und Wertschätzung macht Mut. Bis zum 25. November 2023 können Pakete an 500 Sammelstellen abgegeben werden. [weihnachtspaeckli.ch](http://weihnachtspaeckli.ch); [petitesuisse.ch](http://petitesuisse.ch)

### Fremde Kühlschränke füllen

Wer etwas vom Festmahl übrig hat oder anderen im Vorfeld eine Freude machen will, kann die öffentlichen Kühlschränke der gemeinnützigen Organisation [Madame Frigo](http://MadameFrigo) füllen. Wer Lebensmittel braucht, darf sich bedienen. Durch das Foodsharing-Konzept mit mehr als 130 Kühlschränken schweizweit



Für viele Kinder ist es das erste Päckli im Leben, das sie dank Weihnachtspäckli-Aktionen erhalten. Letztes Jahr waren es 120'800 Bedürftige in Ost- und Südosteuropa, die ein Geschenk aus der Schweiz erhielten.

werden jährlich mehr als 175 Tonnen Lebensmittel gerettet. [madamefrigo.ch](http://madamefrigo.ch)

### Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit im Alter – ein Thema, das viele betrifft. Mit Besuchen könnte man betagten Menschen eine grosse Freude machen. Tee trinken, spazieren, vorlesen oder Kartenspielen – für etliche Seniorinnen und Senioren wäre genau das eine willkommene Abwechslung im Alltag. Beim Besuchsdienst von Pro Senectute gehts vor allem darum, Zeit miteinander zu verbringen. An Weihnachten – und im Idealfall als beständige Begleitung. [prosenectute.ch/einsamkeit](http://prosenectute.ch/einsamkeit)

### Ein Herz für Tiere

Wer ein Herz für Tiere beweisen will, ist bei «Vier Pfoten» richtig. Dort kann man mit Spenden helfen – aktuell für Tiere im Sudan. Dort haben humanitäre Krisen Millionen Menschen zur Flucht gezwungen, die Tiere

wurden zurückgelassen. Oder man verschenkt eine Patenschaft: Damit gibt man einem Tier eine zweite Chance. Mit dem Beitrag unterstützt man Bären im Arosa Bärenland, Orang-Utan-Waisen auf Borneo oder gerettete Zirkustiere. [vier-pfoten.ch](http://vier-pfoten.ch)

### Zu Tisch bitten

«Gemeinsam Znacht» schafft Berührungspunkte zwischen Geflüchteten und Einheimischen – seit nunmehr zehn Jahren. Man spüre derzeit eine gewisse Ermüdung bei Gästen und Gastgebern, heisst es von Seiten der Organisation. Das sei politischen und sozialen Krisen geschuldet. Trotzdem ist die Idee dahinter nach wie vor aktuell: Begegnungen beim Essen möchten das friedliche und respektvolle Miteinander als Teil einer [Willkommenskultur](http://Willkommenskultur) in der Schweiz fördern. Im Advent gibt es wieder einige Zusammenkünfte. [gemeinsamznacht.ch](http://gemeinsamznacht.ch)

### Keiner bleibt allein

An Weihnachten sollte niemand unfreiwillig solo sein. Das [Projekt](http://Projekt) «Keiner Bleibt Allein» bekämpft Einsamkeit. Es entstand 2016 aus einem Tweet und Hashtag, mit dem Ziel, Menschen zu verbinden. 2022 waren es über 38'000 Teilnehmende aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wenn man sich via Facebook oder Instagram angemeldet hat, versucht die Organisation, einen Gegenpart in der gleichen Stadt zu finden, also jemanden, der ebenfalls Gesellschaft sucht oder anbietet. [keinerbleibtallein.net](http://keinerbleibtallein.net)