



IMPULSE der PSKB

NOVEMBER 2023

AUSGABE 18

Thema:

"November" - besser als sein Ruf?

Unsere Themen/News

"November" -
besser als sein Ruf

Dinge, die den
November schöner
machen

Adventsfeier 13.12.23

Der November hat keinen guten Ruf: Kalt, nass und neblig soll er sein. Der goldene Oktober ist bereits vergangen, und bis zum weihnachtlichen Dezember dauert es noch eine Weile.

Kaum einem anderen Monat sind so viele Gedichte und Lieder gewidmet, die von schlechtem Wetter und negativen Stimmungen erzählen. „Regen fällt scharf, Bäume aschkahl, ist wieder mal November“, heißt es in Herbert Grönemeyers Lied. Erich Kästner widmet einem Spaziergang durch den Regen gleich ein ganzes Gedicht in „Nasser November“ und Christian Morgenstern beschreibt den „Novembertag“ folgendermaßen: „Nebel hängt wie Rauch ums Haus, drängt die Welt nach innen, ohne Not geht niemand aus.“

Doch eigentlich ist das negative Bild vom November schade, denn dieser Monat könnte doch viel mehr sein als der etwas farblose Übergang vom bunten Herbst zur Adventszeit.

Der elfte Monat kann auch schöne Seiten haben. Für manche beginnt schon am 11.11. der Karnevalstrubel. Andere basteln vielleicht Laternen für den Martinsumzug oder erinnern sich daran, wie sie selbst einst mit dem Kerzenlicht durch die Straßen zogen, stolz angesichts der selbst gemachten Laternen in der Hand. Und in diesen Momenten ist der November gar nicht mehr grau und trüb.

Dinge, die (nicht nur den November) schöner machen:

Blumen

Zu einer schönen Umgebung können Blumen wesentlich beitragen, egal ob als Blumenstrauß oder auf der Fensterbank. Man kann sie unterwegs pflücken oder sich einen schönen Strauß kaufen... Blumen zaubern oft ein Lächeln ins Gesicht.

Kerzenschein

Es wird den ganzen Tag nicht hell? Kerzenschein macht Licht und schafft Gemütlichkeit. Man kann überall Kerzen verteilen, auch draußen einige Laternen. Das Licht und die Stimmung, die entstehen, wenn Kerzen leuchten, ist besonders gemütlich.

Badewanne

Ein Wellnessurlaub im Kleinen. Entspannen in der Badewanne mit tollen Zusätzen kann sehr wohltuend sein.

Musik

Musik und Emotionen gehören einfach zusammen. Musik macht das Leben schöner. Egal welche Stimmung gerade vorherrscht, man kann sie mit Musik unterstreichen. Oder auch etwas ganz anderes, Neues kreieren.



Kuscheln

Sofa, Kuschelecke, Lieblingsfilm oder Musik. Wenn es grau und regnerisch draußen ist, ist das Einkuscheln an einem Wohlfühlort am schönsten.

Tee trinken

Sich mal eine neue Teesorte aussuchen, die Zubereitung zelebrieren, eine hübsche Kanne verwenden, die Lieblingstasse nehmen... Gemütlichkeit pur.

Waldspaziergänge

Rausgehen, wenn es draußen so gar nicht einladend ist, ist wirklich oft eine Herausforderung. Draußen zu sein in der Natur, frische Luft, Ruhe, Waldbaden ist entspannend für Körper und Seele.

Kreativität

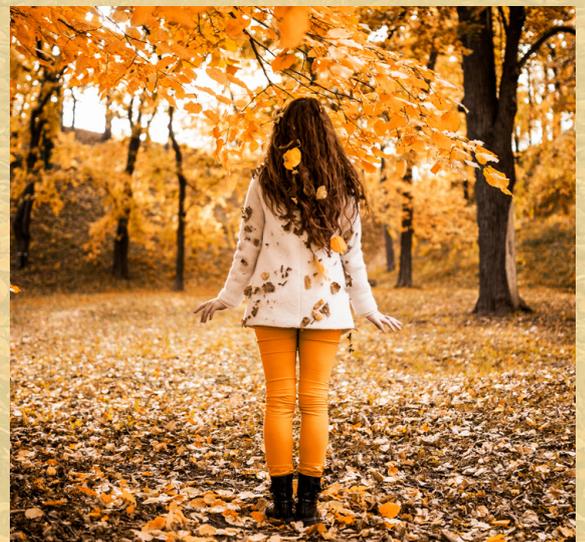
Bastelabende sind im November ideal. Sträuße aus Trockenblumen oder Fensterbilder aus gesammelten Blättern kreieren? Vielleicht schon den Adventskranz oder den Adventskalender vorbereiten?

Gemeinsam Kochen und backen

Kochen und backen mit Freunden kann viele Lieblingsbeschäftigungen vereinen: Gemeinschaft, Austausch, Kreativität (in der Küche), Neues ausprobieren und natürlich leckeres Essen.



Ein paar Inspirationen...





Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig am Mittwoch

Die nächsten Termine:

20. September 04. Oktober 18. Oktober
(Spiele im Park)

01. November 15. November 29. November



die Brücke



Vorweihnachtliche
**Advent's-
feier**

JOHANNES-
STR. 20

Mi, 13. Dez. | 14:30 - 17:00 h

Gemütliches Zusammensein bei weihnachtlichen Leckereien,
warmen Getränken und netter Unterhaltung.



die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und machen Sie´s sich gemütlich.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



Vorschau ...



Fr., 10
Nov., 2023
Weitere Termine

📍 Kunstwerkstatt, Bad Hersfeld

**Ausstellung:
Herbstzauber**

Termine nach Vereinbarung



Sa., 11
Nov., 2023
13:00

📍 Berggasthof Eisenberg, Bad Hersfeld

Trauerwanderung

Anmeldung ist nicht erforderlich

sind in unser Herz gebettet. Die Erinnerung an sie mischt sich täglich in unser Tun und Trachten, wir denken an sie, wie wir atmen, sie haben in unserer Seele eine neue Gestalt angenommen, nach dem zarten Gesetz der Seelenwanderung, das im Reich der Liebe herrscht.



Sa., 11
Nov., 2023
14:30
Weitere Termine

📍 MGH Dippelmühle, Bad Hersfeld

Die Selbsthilfegruppe „FO(H)RUM“

Die Selbsthilfegruppe FO(H)RUM für...

