



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Inspirationsmateriale til Gestus

### Korte tanker om Gestus

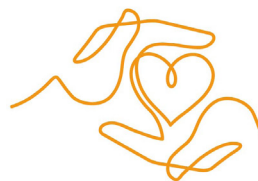
Gestus handler om venlige handlinger, der får andre til at føle sig set, mødt og værdsatte, især når livet er svært. Som kristne følger vi Jesu eksempel ved at række ud til dem, der har det svært, og gennem diakoni deler vi Guds kærlighed. Diakoni hører hjemme i fællesskabet, hvor vi sammen kan øve os i at række ud til syge, udsatte eller ensomme mennesker. Ved at arrangere diakonale aktiviteter kan vi både støtte hinanden og glædes over de gode Gestus-oplevelser, hvor vi gennem vores handlinger måske bringer et glimt af Guds kærlighed videre.

Vi har samlet 6 ideer til, hvad I kan lave til Gestus, men det vigtigste er, at I kigger på jeres fællesskab og de unikke ressourcer, I kan dele ud af. Det vigtigste er, at mennesker møder mennesker med Guds kærlighed.

---

### Ting der kan være godt at overveje inden I går i gang:

- Find ud af, hvor der er brug for hjælp i jeres nærområde.
- Hvor er der samarbejds muligheder? Det kan være IMU, juniorer, eller ældre cafe for at skabe en fælles indsats.
- Vær tydelig og klar i jeres kommunikation om aktiviteterne, både internt og eksternt.
- Gør formålet for Gestus klart for alle, så alle ved at det vi ønsker med dagen er at mennesker gennem venlige handlinger, hjælpsomhed og ligeværdighed får et lille glimt af Gud gennem os.
- Overvej tidsforbrug, nødvendige materialer og sted for aktiviteten.
- Brug sociale medier, giv orientering til jeres mødeaftner, kirkens opslagstavle, og løbesejler til at informere om arrangementet.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Få det fixet!

### Hvad går det ud på:

Vi har ikke alle hverken de samme evner eller resurser, og bor man alene, ja så kan der være opgaver, der synes lette for nogen, og svære – ja nærmest umulige for andre. Det kan være en ledning der er gået løs, bukser der skal lægges op, en cykelkæde der skal strammes osv

Ved at tilbyde at fixe småting, har man mulighed for at få sine ting repareret, og få en kop kaffe og en snak mens man venter på det bliver lavet.

Man kan også tilbyde hjælp ud af huset til have arbejde, små reparationer osv. husk blot de skal kunne klares inden for tidsrummet.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Alle aldre med praktiske færdigheder, måske også de der står lidt i periferien af vores fællesskaber.



**Hvem vi rækker ud til:** Personer med behov for mindre reparationer, både i og udenfor vores fællesskab.



**Forberedelse:** Find frivillige med forskellige færdigheder. Lav opslag og løbesedler, hvor I tilbyder det, de kan.



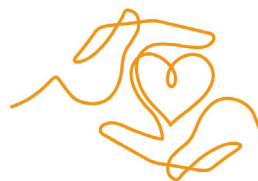
**PR:** Facebook, kirkens opslagstavle, løbesedler i byen.



**Ideer til afholdelse:** Missionshuset, Sognehuse eller andre relevante steder.



**Tidsforbrug på dagen:** 2-3 timer plus tid til evaluering og forberedelser, samt tid til at bede sammen inden arrangement start.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Kørestols skubber for en dag

### Hvad går det ud på:

Der sidder mange ensomme gamle mennesker på plejehjem rundt omkring.

Det at blive mødt med tid, venlighed, hjælpsomhed gennem en trilletur i kørestolen, gør at de oplever sig set og værdifulde, selv om de ikke kan så meget mere.

De har dog en masse erfaring og viden, det kan der komme mange gode samtaler ud af på sådan en tur, forhåbentlig til glæde for begge parter

Er også en mulighed ift. mennesker med fysiske handicaps.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Alle aldre, inkl. IMU og juniorer.



**Hvem vi rækker ud til:** Beboere på plejehjem og handicaphjem.



**Forberedelse:** Kontakt det lokale plejecenter. Lav en løbeseddel med information om arrangementet.



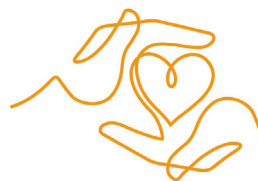
**PR:** Opslag på Facebook og i kirken.



**Ideer til afholdelse:** Lokale parker eller plejecentre.



**Tidsforbrug på dagen:** 2-3 timer + forberedelse samt at bede sammen inden arrangements start.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## IT hjælp

### Hvad går det ud på:

Den teknologi nogen finder sjov og spændende, kan for andre virke helt uoverskuelig, og dette fører ofte til en afmagtsfølelse. Så det at blive mødt af hjælpsomhed, venlighed og ligeværdighed ind i noget der kan opleves så svært kan opleves meget positivt.

Det kan være telefonen, MitID, elektroniske apparater osv.

Måske det også giver anledning til en god snak undervejs.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Teknologikyndige i alle aldre inkl. IMU og juniorer.



**Hvem vi rækker ud til:** Alle der har teknologiske udfordringer med et eller flere apparater.



**Forberedelse:** Planlæg hvilke apparater i kan tilbyde hjælp til – eller ikke yder hjælp til. Lav en løbeseddel med info.



**PR:** Opslag på Facebook. Fortæl om det i kirke, missionshus og til ældrearrangementer.



**Ideer til afholdelse:** Missionshuset eller Sognehuset.



**Tidsforbrug på dagen:** 2-3 timer plus tid til evaluering og forberedelser, samt tid til at bede sammen inden arrangement start.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Decemberpakker

### Hvad går det ud på:

For de fleste af os er december en hyggelig måned, hvor vi forbereder os til jul. Vi bager måske småkager, pynter op, har julekalender osv. som vi hygger os med.

kan være en julekalender til hver af børnene, ting til at lave konfekt, færdiglavede småkagedej, ting til juledekorationer og måske julemagasinet 24/12 og et gavekort til et juletræ osv. tænk hvad de børn du kender, ville sætte pris på, og hvor mange penge I har at købe for.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Alle aldre.



**Hvem vi rækker ud til:** Trængte børnefamilier.



**Forberedelse:** Lav en indsamling i missionshus, kirke og på Facebook. Saml penge via MobilePay.



**PR:** Lav et opslag i den lokale Facebook gruppe, fortæl om det i kirke, missionshus og andre relevante steder ift. både indsamling. Få skole, børnehave til at sætte det på Aula, og mange steder vil socialforvaltningen også hjælpe med at give besked til mulige ansøgere.



**Ideer til afholdelse:** Missionshuset til pakning, levering i hjemmene.



**Tidsforbrug på dagen:** 3-4 timer til pakning og levering + tid til indkøb og forberedelse, samt tid til at bede sammen inden I kører rundt med pakkerne.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Fisketur/rod i en motor eller lap en cykel

### Hvad går det ud på:

Mange børn vokser op uden en far, eller har travle forældre. Det gør at mange børn mangler voksenkontakt – måske især fra en voksen mand de kan spejle sig i.

Derfor kan en drengetur eller eftermiddag opleves både spændende og givende.

Det kan være en fisketur, at rode i en knallertmotor, lære at lappe en cykel, ja faktisk er det kun jeres evner og fantasi, der sætter begrænsninger.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Voksne mænd og drenge.



**Hvem vi rækker ud til:** Drenge uden meget voksen mandlig kontakt, eller bare har lyst til drengeting.



**Forberedelse:** Planlæg aktiviteter og lav en løbeseddel, der deles ud i jeres egne klubber og andre relevante steder som f.eks. Aula.



**PR:** Facebook, kirkens opslagstavle.



**Ideer til afholdelse:** Lokalt fiskested eller værksted.



**Tidsforbrug på dagen:** 3-4 timer + tid til forberedelser inkl. tid til bøn inden arrangement start.



# GESTUS

Diakonidag i Indre Mission

## Lav en aflægger/plantedag

### Hvad går det ud på:

For mange af os er det godt for hjernen at arbejde med jord, vi bliver gladere af det.

Så det at dele glæden for planter, dele planter og se ting spire og gro oplevelser utrolig givende. Det giver også et fælles tredje at tale om, uagtet hvad livet ellers måtte bringe at svære og gode ting.

Ved at mødes og dele interessefællesskab, dele planter og andre gode ideer, kan være med til at mindske ensomhed, og danne nye relationer på tværs af alder. Dertil kommer at det falder fint i tråd med tidens trend om bæredygtighed, samtidig med den går i hånd med diakoni.

Denne ide kan også bruges ift. andre interesser.

### Hvad kræver det:



**Frivillige:** Alle aldre med interesse for planter inkl. børn og unge.



**Hvem vi rækker ud til:** Alle planteinteresserede, kirkevante eller ej.



**Forberedelse:** Find planter og potter. Lav en løbeseddel.



**PR:** Facebook, kirkens opslagstavle.



**Ideer til afholdelse:** Missionshuset, lokalt grønt område eller privat.



**Tidsforbrug på dagen:** 2-3 timer + tid til forberedelse. Afsæt også gerne tid til bøn før arrangement start.