Kluger Rat- Notvorrat

Gemeinsam. Schritt für Schritt.

In einem Jahr habe ich den Notvorrat für mich und die gesamte Familie.

Er war dem Wort des Herrn gehorsam, darum tat er, wie der Herr ihm gebot.
1 Nephi 2:3

Ein Projekt der Gemeindespezialisten für Wohlfahrt mit Fokus auf Notvorrat und Notfallplan, Gemeinde Aarau

Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

01.01.2024

Kluger Rat - Notvorrat

Der Slogan «Kluger Rat – Notvorrat» ist in der Schweiz bereits über 50 Jahre alt – und immer noch aktuell. Der Hintergrund hat sich jedoch verändert. Es geht heute nicht mehr um das Überstehen einer längeren Krise, sondern um die Überbrückung eines vorübergehenden Versorgungsengpasses (Merkblatt, Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL, Bern). In einer Generalkonferenzansprache hat Bischof Keith B. McMullin gesagt: «Wenn wir unser allerbestes Geben, können wir darauf vertrauen, dass der Mehltopf … nicht leer und der Ölkrug nicht versiegen wird. Wir werden uns an größerer Weisheit, Sicherheit, mehr Frieden im Herzen und persönlichem Wohlergehen erfreuen. Wir werden vorbereitet sein, und weil wir vorbereitet sind, werden wir uns nicht fürchten.» (GK, Mai 2007).

Dieses Hilfsmittel beinhaltet eine Vielzahl von praktischen Hinweisen und Hilfen zur zeitlichen und geistigen Vorbereitung für die gesamte Familie. Monat für Monat gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt vorwärts, um unserem Ziel näher zu kommen: Bis Ende Jahr einen Notvorrat für unsere Familien zu haben. Wir hoffen, euch damit eine Unterstützung zu bieten, euren «Ölkrug zu füllen» damit wir ohne Furcht, mit Freuden und Frieden im Herzen in die Zukunft blicken können.

Gemeindespezialisten für Wohlfahrt mit
Fokus auf Notvorrat und Notfallplan
Daniel Burri
Patrick Ritzi
Caroline Schaller

Das lagern, was man isst – das Essen, was man lagert: So wird's gemacht

- ✓ Kaufe Lebensmittel/Artikel, die für jeden Monat im Kalender aufgeführt sind und lagere diese an einem trockenen und kühlen Ort (z.B. Keller). Passe gegebenenfalls die Vorschläge in der Broschüre deinen Bedürfnissen an. Lege die Broschüre so zu Hause auf, dass alle Zugriff haben und daran erinnert werden.
- ✓ Schreibe das Kaufdatum auf jedes Lebensmittel/jeden Artikel. Das kann eine grosse Hilfe beim Rotieren/Auffüllen des Vorrates sein.
- ✓ Kaufe die grösste Menge, die du dir leisten kannst, oder die Menge, die du als ausreichend für deine Familie erachtest.
- ✓ Fülle regelmässig die verbrauchten Lebensmittel/Artikel in deinem Vorrat wieder auf.
- ✓ Sei dir bewusst, dass nicht alle Lebensmittelläden die günstigsten Preise haben.
- ✓ Wenn ein Monat ausgelassen wird, stelle sicher, dass du nicht auch noch den nächsten Monat verpasst. Den verpassten kannst du im nächsten Jahr ergänzen.
- ✓ Teile gute Erfahrungen und Einkaufstipps mit anderen Mitgliedern. Es gibt ein WhatsApp Chat «Notvorrat», worin du dich mit anderen austauschen kannst. Melde dich dafür per WhatsApp bei Caroline Schaller (076 386 80 60).
- ✓ Fange jetzt mit dem Grundvorrat an, weil dieser lange haltbar ist und das Überleben sichert. Lerne jetzt, mit dem Grundvorrat zu kochen.

ES IST WICHTIG, DASS DER LEBENSMITTELVORRAT AUS DEM BESTEHT, WAS DIE FAMILIE ISST UND MAG (Die Broschüre ist auf 1 Person für 3 Monate ausgerichtet. Diese Angaben können individuell mit Anzahl Familienmitglieder oder Monate multipliziert werden).

Januar 2024

"Wenn ihr vorbereitet seid, werdet ihr euch nicht fürchten"
LuB 38:30

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Teigwaren
- 2 Pack Müesli, pro Pack ca. 500gr.
- Gewürz, Pfeffer
- 10 Konserven
- 5 Säckchen Fertigsuppe oder Lunchboxes (z.B. Quicklunch)

Monatstipp

Kaufe grosse Kerzen. Diese sind meist nach den Festtagen Aktion.

Geistiges Ziel

Halte diesen Monat jeden Montag Abend einen Familienabend ab.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Überprüfe deine Rentenziele:
- Zahle in deine Säule 3a ein und ziehe diesen Betrag von den Steuern ab.
- Nutze die Möglichkeit dich in die Pensionskasse einzukaufen und ziehe diesen Betrag von den Steuern ab.

Notizen

Februar 2024

"Die Offenbarung, Nahrungsmittel zu erzeugen und zu bevorraten, kann für uns heute so überlebenswichtig sein, wie es für die Menschen zu Noahs Zeit wichtig war, in die Arche zu gehen"
Ezra Taft Benson

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 1 kg Reis
- 10 Konserven
- 2 Pack Trockenhefe
- 3 Tafeln Schokolade
- 2 Pack Dörrfrüchte
- 1 Multipack Duschgel oder Seife (3 Stück)

Monatstipp

Hast du einen Gaskocher? Wenn nicht schaffe einen an, wenn diese in Aktion sind.

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Beim nächsten Spaziergang merke dir, wo der nächste Sammelplatz der Gemeinde ist.
Zeige den Ort deiner Familie.
https://www.notfalltreffpunkt.ch/

Notizen

März 2024

"Die Vorbereitung auf Notfälle kann Leben retten und oft den Unterschied zwischen Komfort und Elend ausmachen."
M. Russell Ballard

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Teigwaren
- 10 Konserven
- 1 Pack Trockenfleisch (auf Haltbarkeit achten)
- 2 Pack Müesli, pro Pack ca. 500gr.
- 1 Liter Öl

Monatstipp

Bewahre etwas Bargeld zuhause auf, falls es zu längeren Ausfällen bei den Bancomaten kommen sollte. Ca. 300 CHF pro erwachsene Person.

Geistiges Ziel

Lese ein Mal pro Tag mit der Familie in den Heiligen Schriften. Beginne mit einem Familiengebet.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Erlerne eine neue Fähigkeit oder lies ein Buch über deine berufliche Weiterbildung.

Notizen

April 2024

"Das geistige Überleben hängt davon ab, dass wir den Einflüsterungen des Heiligen Geistes folgen und uns von ihm leiten lassen"
Russell M. Nelson

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 1 kg Rösti (luftdicht verpackt)
- 1 kg Mehl
- 10 Konserven
- 1 Pack Früchtetee
- 2 Pack Dörrfrüchte
- Gewürze, Pfeffer

Monatstipp

Prüfe deine Hausapotheke. Hast du Medikamente gegen Erkältungen oder Durchfall. Ersetze die Medikamente die abgelaufen sind.

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Nun ist die Zeit einen kleinen Garten anzupflanzen. Pflanze etwas Essbares auf deinem Balkon oder pflanze eine neue Sorte in deinem Garten an.

Notizen

Mai 2024

"Vermeiden Sie Ratenkäufe. Kaufen Sie erst dann, wenn Sie genug gespart haben, damit Sie Zinsschulden vermeiden. Genügsamkeit bedeutet, umsichtig zu haushalten."
James E. Faust

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Teigwaren
- 5 Säckchen Fertigsuppe oder Lunchboxes (z.B. Quicklunch)
- 3 Tafeln Schokolade
- 1 Multipack WC Papier mit ca. 18 WC Rollen

Monatstipp

Hast du eine volle Gasflasche auf Reserve für deinen Gasgrill oder Gaskocher?

Geistiges Ziel

Bereite mindestens einen Namen deiner Familie für die Tempelarbeit vor.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Treibe regelmässig Sport. Erstelle dir einen Plan und halte dich daran.

Notizen

Juni 2024

"Sorge dafür, dass du genug Vorräte für eine lange Zeitspanne hast, denn wir wissen nicht, was in der Zukunft passieren wird."
Ezra Taft Benson

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 1 kg Reis
- 1 kg Mehl
- 10 Konserven
- 1 Pack Trockenfleisch (auf Haltbarkeit achten)
- 2 Pack Müesli, pro Pack ca. 500gr.
- 1 Liter UHT Milch oder 1 Tube Kondensmilch

Monatstipp

Hast du eine Katze oder einen Hund? Lege auch noch etwas Tierfutter in deinen Notvorrat.

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Setze dir als Ziel, mindestens 3 Monatslöhne gespart zu haben für Notfälle.
Mache einen realistischen Plan, wieviel du monatlich sparen kannst, um dieses Ziel zu erreichen.

Notizen

Juli 2024

"Ein kluger Mensch bereitet sich auf alles vor, was in seinem Leben geschehen könnte - auf Wohlstand, auf Armut, auf Glück und auf Kummer"
Joseph F. Smith

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Teigwaren
- 5 Säckchen Fertigsuppe oder Lunchboxes (z.B. Quicklunch)
- 1 kg Zucker
- 2 Pack Dörrfrüchte

Monatstipp

Achte darauf, dass die "Ladies" im Haushalt genug Hygieneartikel (Tampons, Binden, usw.) auf Reserve haben.

Geistiges Ziel

Studiere täglich im Leitfaden "Komm, folge mir nach" - auch in den Ferien

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Setze dir als Ziel gesünder zu essen: weniger Süsses, mehr Früchte und Gemüse, weniger Fleisch, mehr Ballaststoffe, mehr trinken. Koche selber und kaufe weniger Fertiggerichte. Brauche deinen Notvorrat auf und ersetze die gebrauchten Lebensmittel.

Notizen

August 2024

"Die besten Vorräte für schlechte Zeiten sind gute Vorräte und gute Freunde"
John C. Randolph

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 1 kg Reis
- 1 kg Mehl
- 10 Konserven
- 3 Tafeln Schokolade
- 1 Liter UHT Milch oder 1 Tube Kondensmilch
- 1 Multipack Duschgel oder Seife (3 Stück)

Monatstipp

Hast du genug Batterien für deine Geräte?

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Lerne, Nahrung haltbar zu machen. Mache z.B. Konfitüre mit dem Obst das jetzt reift.

Notizen

September 2024

"Es ist besser, einen Vorrat zu haben und ihn nicht zu brauchen, als ihn zu brauchen und nicht zu haben"
Französisches Sprichwort

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Rösti (luftdicht verpackt)
- 10 Konserven
- 2 Pack Trockenhefe
- 500g Honig
- 1 Pack Dörrfrüchte
- 1 Multipack WC Papier mit ca. 18 WC Rollen

Monatstipp

Hast du eine Powerbank, um dein Handy nachzuladen? Prüfe ob deine Powerbank nicht zu alt ist, noch genug Kapazität hat und einwandfrei funktioniert.

Geistiges Ziel

Bereite dich auf die Generalkonferenz vor. Notiere dir eine Frage, auf die du eine Antwort vom Herrn erhalten möchtest.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Hast du ein Testament? Ist es aktuell?
Hast du für den schlimmsten Fall vorgesorgt, z.B. einen Vormund für deine Kinder bestimmt?
Hast du eine Patientenverfügung verfasst und diese zugänglich hinterlegt?

Notizen

Oktober 2024

"Wer Vorräte hat, hat keine Sorgen"
Chinesisches Sprichwort

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 1 kg Rösti (luftdicht verpackt)
- 1 kg Mehl
- 10 Konserven
- 1 Pack Trockenfleisch (auf Haltbarkeit achten)
- 1 kg Zucker
- 2 Pack Müesli, pro Pack ca. 500gr.
- 1 Liter UHT Milch oder 1 Tube Kondensmilch

Monatstipp

Die angegebenen Wassermengen reichen nicht für 3 Monate. Kaufe noch zusätzlich einen Wasserfilter und/oder Wasseraufbereitungstabletten (z.B. Micropur Forte von Katadyn).

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Lese mit deinen Kindern / Enkelkindern täglich 15 Minuten aus einem guten Buch. Wenn du keine Kinder hast, lese täglich 30 Minuten etwas Aufbauendes.

Notizen

November 2024

Die Vorbereitung auf den Tag des Mangels muss jetzt erfolgen. Und so wie wir uns geistig und emotional vorbereiten, so müssen wir uns auch physisch und finanziell vorbereiten"
Gordon B. Hinckley

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Rösti (luftdicht verpackt)
- 10 Konserven
- 3 Säckchen Fertigsuppe oder Lunchboxes (z.B. Quicklunch)
- 2 Pack Trockenhefe
- 1 Pack Früchtetee
- 2 Pack Dörrfrüchte
- 1 Liter Öl

Monatstipp

Kaufe ein Batterie Radio und stelle sicher, dass du genug neue Batterien dafür hast.

Geistiges Ziel

Bereite etwas Spezielles zu Weihnachten für deine betreuten Familien vor.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Versuche deinen Abfall zu reduzieren.
Könntest du deinen Abfall noch besser trennen?
Werfe Lebensmittel nicht weg nur weil das Ablaufdatum erreicht wurde. Viele Lebensmittel sind auch ein paar Tage nach dem Ablaufdatum noch geniessbar.

Notizen

Dezember 2024

"Wir werden den Tag erleben, an dem wir von unseren eigenen Erzeugnissen leben"
Marion G. Romney

Ziel für den Notvorrat - Pro Person

- 6-Pack Wasser (6x1,5 Liter)
- 1 kg Reis
- 1 kg Mehl
- 10 Konserven
- 300g Hartkäse (auf Haltbarkeit achten)
- 500g Kakao
- 1 Pack Müesli ca. 500gr.
- 1 kg Salz

Monatstipp

Ergänze deinen Vorrat mit Gesichtsmasken und Einweghandschuhen.

Geistiges Ziel

Plane einen Tempelbesuch.

Ziel für ein vorausschauendes Leben
Prüfe deinen Versicherungsschutz: Hausrat, Haftpflicht. Ist deine Deckung ausreichend?
Bestelle dein individuelles AHV-Konto (IK-Auszug) und prüfe, dass du keine AHV-Jahre verpasst hast.

Notizen

…und noch mehr Notizen!

Jesus aber sprach zu ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.

Johannes 6:35