

FragNach

NEWSLETTER FÜR JULI UND AUGUST 2021

SERVICESTELLE FRÜHE HILFEN FÜR ALFTER, SWISTTAL, WACHTBERG UND MECKENHEIM

Endlich kommt der Sommer, es wird warm und wir können wieder mit unseren Kindern nach draußen und die wunderbaren Dinge entdecken, die der Sommer bringt. Wiesen, Wälder und Wasser laden dazu ein erkundet zu werden.

Es muss keine große Reise sein, kein teures geplantes Event – auch ein Picknick in der Nähe, eine kleine Forschungsreise mit Lupe und Becher oder einer Sammelkiste für Dinge, aus denen man später zu Hause ein Bild oder ein Mobile gestalten kann, ist für die Kinder ein großes Erlebnis. Wenn Sie mit Ihren Kindern unterwegs sind, dann beobachten Sie einmal Ihre Kinder: Wie sehen sie die Welt? Was hat für Ihre Kinder große Bedeutung? Vielleicht finden Sie so einen Ihnen bisher unbekanntem Zugang zu Ihren Kindern.

Die Corona-Zeit hat sicherlich in Ihrer Familie einiges verändert? Wachsen Sie vielleicht gemeinsam an dieser Erfahrung und fühlen neue Verbundenheit? Oder haben Sie die Pandemie einfach nur als Belastung erlebt?

Wir möchten Sie auf eine **Umfrage** der Universität Freiburg aufmerksam machen.

Das Kindernetzwerk e.V. und das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin der Uniklinik Freiburg untersuchen gemeinsam die **Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf Familien mit Kindern zu mehreren Zeitpunkten in der Pandemie.**

<https://stuz-redcap.ukl.uni-freiburg.de/surveys/index.php?s=XW7LHXP9NR>

Hier ein paar **Bastelideen** nach Ihren Ausflug in die Natur:

Wie wäre es zum Beispiel mit Sandbildern? Es wird Sand in verschiedenen Farben, auch Erde und feiner Kies, in Schraubgläsern gesammelt. Zu Hause wird mit Hilfe von Kleister auf festem Papier ein Bild gestaltet.



<https://meine-eltern-zeit.blogspot.com/2018/07/sandbilder-kleinkind.html>

Oder wie wäre es mit einem Mobile, einem Traum- bzw. Sommerfänger?

<https://bastelnmitkids.de/basteln-mit-naturmaterialien-pinselzauber/>

So steht jedes kleine Kunstwerk für gemeinsam erlebte Zeit in der Natur.



Für Sie.

Vor Ort.

Informiert.

Mehr Informationen über Angebote und Veranstaltungen in Ihrer Nähe:

www.FragNach.infofinden

ÜBER FRAG NACH

Um Eltern konkret und ganz praktisch zu helfen, haben die **Gemeinden Alfter, Swisttal, Wachtberg** und die **Stadt Meckenheim** mit dem **Diakonischen Werk Bonn und Region** FragNach ins Leben gerufen.

Wir kümmern uns um die oftmals sehr persönlichen Anliegen junger Eltern.

Den Überblick über Hilfsmöglichkeiten haben wir oder verschaffen uns diesen je nach Anfrage, informieren passgenau und erleichtern den Vätern und Müttern so den Alltag mit den kleinen Kindern.

FragNach
Servicestelle Frühe Hilfen
FragNach@dw-bonn.de,
Telefon: 0160 70 21 446
montags 9:00–13:00 h
Stefanie Krüchten-Sbrzesny
und **Gabriele Gäng**

Eine Kooperation von

:rhein-sieg-kreis

meckenheim
Lebendig. Modern. Sympathisch.



GEMEINDE
ALFTER



Gemeinde Swisttal

DIAKONIE
FÜR BONN UND DIE REGION

IMPRESSUM

Diakonisches Werk
Bonn und Region
—gemeinnützige GmbH
Kaiserstraße 125
53113 Bonn
Telefon: 0228 228 08 20
Fax: 0228 228 08 37
E-Mail: kontakte@dw-bonn.de
www.diakonie-bonn.de
Geschäftsführer Ulrich Hamacher
Aufsichtsratsvorsitzender
Pfarrer Wolfgang Harnisch
Sitz Bonn, Handelsregister beim
Amtsgericht Bonn: Nr. DE 17432
USt-IdNr.: DE 81591761

Gesundes nicht nur für Kinder

Der Sommer ist auch die Zeit, in der es so viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten frisch gibt.

Frisches Obst und Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, denn es enthält viele Vitamine.

Fünf Portionen am Tag

(3 Gemüse- und 2 Obstportionen) werden empfohlen.

Schöne Ideen und Rezepte findet man unter:



https://www.familienkost.de/artikel_5_am_tag_obst_gemuese_fuer_kinder.html

Zeit für die Familie und noch so viel zu tun...so kann es vielleicht gelingen:

Wie bekommt man die Sommerzeit trotz Beruf und Verpflichtungen gut organisiert, damit noch genug Zeit bleibt für Familie und eigene Bedürfnisse?

Für jeden Tag einen Plan machen. Zum Beispiel eine Liste oder einen Stundenplan.

Der Plan strukturiert den Tag. Das kann Ihnen helfen, gut durch den Tag zu kommen. Zum Beispiel, wenn keine festen Zeiten durch Kita, Schule oder Arbeit vorgegeben sind.

Denn: Wenn Pflichten und schöne Aktivitäten aufgeschrieben werden, wird keins von beidem vergessen oder ausgelassen. Eine Glücksliste erstellen, was tut uns gut, wie verbringen wir gerne gemeinsam Zeit.

Auch Ihre Kinder können sich einen solchen Plan machen. Mit Ihrer Hilfe. Am besten abends für den nächsten Tag oder am Morgen.

Der Plan kann enthalten:

- ◆ Schlafenszeiten
- ◆ Essenszeiten
- ◆ Zeit für Aufgaben rund ums Essen (Kochen, Spülen – mit Kindern oder ohne)
- ◆ Fernsehzeiten
- ◆ Elternzeit ohne Kind (je nach Alter des Kindes, eher mehrere kürzere Zeiten)
- ◆ Gemeinsame Aktivität (Basteln, Spielen, draußen sein).
- ◆ Eine Aktivität von der Glücks-Liste (Was macht uns als Familie glücklich?)

Gerne können Sie weitere Aktivitäten eintragen. Sie brauchen aber natürlich nicht jede Minute des Tages verplanen.

Weitere Ideen und Informationen finden Sie auch auf www.FragNach.info auf der Seite Ihrer Stadt oder Gemeinde unter „Palette“ und der Rubrik „Tipps und Aktuelles“



Herzliche Grüße von

Ihrem FragNach-Team

