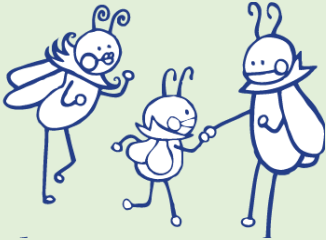


# 1. Elternbrief des Familienzentrums Schivelbeiner Straße



Liebe Familien da draußen, im Homeoffice oder in den versorgungswichtigen Berufen,

eine Woche Kinderbetreuung zuhause und/oder „Homeschooling“, während man selbst noch arbeiten muss, haben wir alle hinter uns gebracht. Einige weitere Wochen liegen wohl noch vor uns. Das alles ist nicht einfach, gerade weil wir alle auch liebe Freunde und Angehörige, den Lieblingsspielplatz, das Familiencafé oder die Krabbelgruppe nicht besuchen können. Damit wir nicht den Blues bekommen und uns die Beschäftigungsideen nicht ausgehen, erscheint nun auf diese Weise unser 1. Familien-Newsletter. Wir versorgen Euch mit Spielideen, Rezepten und allem, was uns sonst noch einfällt. Wir freuen uns, von Euch zu hören und zu erfahren, wie es Euch geht. Schickt uns Eure Fragen, Ideen oder Rückmeldungen und wir antworten Euch, falls ihr mögt. Gerne könnt Ihr auch unser **telefonisches Beratungsangebot (030-99262617 0179-4254945)** in Anspruch nehmen, falls ihr mal ein offenes Ohr braucht. Es grüßen Euch ganz herzlich: Marion, Joanna und Holger. P. S. bitte schreibt uns, wenn ihr den Elternbrief regelmäßig bekommen wollt.



## Joannas Spiel-Ideen

Leider ist es uns im Moment nicht möglich, gemeinsam zu musizieren. Ihr könnt aber mit den Kindern zu Hause Lieder singen und Euch dabei mit einer selbstgebastelten Gitarre begleiten 😊. Was haltet Ihr davon, wenn ihr mit Euren Kindern aus einem Milchkarton eine Gitarre bastelt?

<https://www.geo.de/geolino/basteln/18906-rtkl-upcycling-verwandelt-einen-leeren-milchkarton-eine-gitarre>



## Was jetzt wichtig ist

### *Kinder brauchen in der Krise Halt*

- Rituale geben uns Sicherheit und Halt, vielleicht lässt sich ja der Kitaalltag/Schulalltag in Eure Corona-Pause hinüberretten (Frühstück, Spielkreis, Freispiel, Mittagsruhe, Rausgehen oder Sport ...).
- Aber auch den Eltern helfen Rituale und geben ihnen Halt. Gönnst Euch Telefonate mit lieben Menschen, Gymnastik oder was auch immer euch entspannt!

- Kinder brauchen Eltern, die sich selbst stark genug fühlen, um durch diese schwierige Zeit zu kommen (holt Euch Hilfe, wenn ihr erschöpft und entmutigt seid!)



## Buchtipps

Als Kinder haben wir mit großer Freude das Buch "Lustige Geschichten" von [Wladimir Sutejew](#) gelesen. Das Buch beinhaltet viele schöne, kleine Tier-Geschichten, die gut für ganz kleine und auch größere Kinder geeignet sind. Meine Kinder haben das Buch auch geliebt ... (*Joanna*)

Versucht mal bitte das Buch hier zu bestellen:  
 Buchhandlung "Neues Kapitel"  
 Kopenhagener Str. 7 · 030 44043092

Übrigens: auch wenn die öffentlichen Bibliotheken geschlossen sind, könnt ihr deren digitale Angebote weiter nutzen! (mehr unter <https://www.voebb.de>)

## Rezepte aus dem Familien-Café

Diesen Kuchen haben wir auch mal bei uns im Familienzentrum gebacken. Er hat fantastisch geschmeckt und sehr aromatisch geduftet! Man braucht dafür wenig Zutaten und auch nur wenig Zeit. Vielleicht habt ihr Lust, ihn auszuprobieren ...

P. S. das Rezept hat übrigens eine Besucherin mitgebracht

### Schokoladen – Bananenkuchen VEGAN

26cm Springform

#### Zutaten:

160g	Mehl
335g	feinster Zucker
85g	Bäckkakao
1 1/2 TL	Bäckpulver
1 TL	Natron
1/4 TL	Salz
3	reife Bananen, sollten mind. leicht braun sein
120ml	Rapsöl
100ml	Soja- oder andere Pflanzenmilch
240ml	Sprudelwasser
1 TL	Vanilleextrakt
2 EL	Sojajoghurt

- 170°C Ober- und Unterhitze
- Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Natron & Salz in einer mittleren Schüssel mixen
- In einem hohen Messbecher Bananen pürieren, Öl, Sojamilch, Sojajoghurt, Wasser und Vanille hinzugeben und verrühren
- Trockene und flüssige Zutaten nur solange miteinander verquirlen bis keine Klumpen mehr zu sehen sind
- Teig in eine geölte Springform gießen
- 45-55min backen
- Stäbchenprobe machen...es sollte klebrig-schokoladig am Stäbchen kleben aber nicht flüssig
- Komplett auskühlen lassen

#### Ganache Topping:

100g	Callebeaut Kuvertüre
60g	Alsan

- Schokolade und Alsan im Wasserbad schmelzen & mit Spachtel verrühren
- Ganache mittig auf dem Kuchen verteilen (ca. 2 cm zum Rand freilassen)