

Neujahrs-Elternbrief – FZ-Schivelbeiner Straße



Liebe Familien, wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr

... mal wieder sind wir im Lock-Down, was bedeutet, dass die meisten Angebote des Familienzentrums nicht in gewohnter Weise stattfinden können. Wir finden es wichtig, trotzdem Kontakte zu pflegen, per Telefon, Mail oder Videokonferenz.

Die Bibliothek ist geöffnet:
Jeden Montag von 10-12 und 13-16.00
Wir haben viele neue Bücher und Spiele. Bitte telefonisch oder per Mail anmelden, Antwort abwarten

Und wir versorgen Sie mit Ideen für zu Hause. Auch das Treffen mit einer weiteren Person ist erlaubt (bei Alleinerziehenden dürfen Kinder dabei sein). Wir als Familienzentrum tun was wir können – Elternbriefe, Video-Angebote, sehen Sie selbst..

Bleiben Sie Gesund

Das Team aus dem Familienzentrum



030-992 626 17
0179-425 49 45

Fz-schivelbeiner@stuetzrad.de
<https://www.stuetzrad.de/praevention/familienzentrum/>

Was läuft wie - im neuen Jahr im Familienzentrum

Das Familienzentrum ist täglich von 10.00 – 16.00 Uhr telefonisch erreichbar, wir hören zu, informieren und beraten. Falls besetzt ist, der Anrufbeantworter ist geschaltet, wir rufen gerne zurück

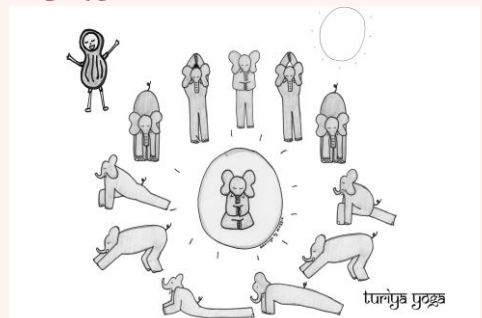
Achtung: Wenn Sie sich für einen Kurs ab Januar angemeldet haben, so startet dieser erst nach dem Lock-Down – Kursleitung informiert Sie !!!

Offene Angebote für Alle – einfach einwählen

Offenes Zoom-Cafe
Für alle, die einfach mal mit anderen Eltern klönen möchten
Jeden Mo 17.00 mit Marion oder Joanna
<https://us02web.zoom.us/j/87394566863?pwd=eE5leDhLX1pWeVl3UT09>

Offenes Yoga für Kinder
(Eltern sind auch eingeladen): jeden Do 15.00 Uhr mit Katharina
<https://us04web.zoom.us/j/72112466928?pwd=Y2FOaUdXeUlXdDVxTmdDV1BmRnc3dz09>

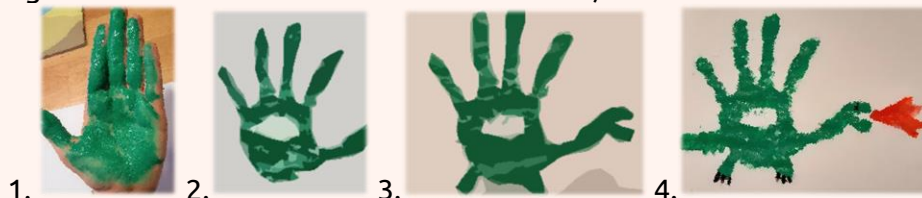
Offener Kinder-Tanz
(gerne mit Cousin, Mama, Papa, Tante, Opa..)
Jeden Do 15:45 Uhr mit Katharina
<https://us04web.zoom.us/j/75628930511?pwd=dFhhYkNidmE1WWNTc3c0U0hYUDh1Zz09>



Ideen für kleine Künstler zu Hause

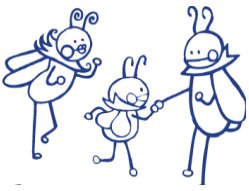
Sonnengruß für Alle, an jedem Tag Bewegung hält uns bei Laune

Mit Fingerfarben großartige Figuren gestalten: Es ist ganz einfach: die Hand mit einer Farbe bemalen und auf einem weißen oder bunten Papier einen Abdruck machen. Schnell die Hand waschen! Wenn die Farbe trocken ist, eine lustige Gestalt daraus machen: einen Elefanten, einen Drachen oder was ihr wollt.



Ideen zum Alltag mit Kindern zu Hause – mit Homeschooling und Homeoffice

- Bewegung und ruhiges Spiel wechseln sich ab
- Täglich eine schöne Aktivität (Eltern mit Kind)
- Klein-und-Großmotorik- Spiele wechseln ab
- Es gibt Spiel drinnen und draußen
- Spielzeug wechselt von Zeit zu Zeit (wegräumen)
- Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes
- Beziehen Sie ihr Kind beim Kochen etc. mit ein
- Entspannungsphasen/Orte kreieren



Was tun, mit Babys und Kleinkindern den ganzen Tag zu Hause

Für Babys und Kleinkinder ist der Haushalt ein Abenteuer, hier kann man viel erleben, ein- und ausräumen oder herausfinden, wie die Schalter und Knöpfe funktionieren. Für Eltern ist das nicht einfach, da sind gute Ideen gefragt. Im folgenden Youtube-Video, gibt es tolle Beispiele: <https://youtu.be/VEr341lIZOg> Aber Achtung: Manche Vorschläge finden wir heikel. Also, immer die Kinder beaufsichtigen, nur Lebensmittelfarbe und ungespritztes Obst verwenden. Von Spielsachen mit Klebstoffen raten ab (unter 3 Jahren).

Wanderung im Januar

Wenn man Tiere beobachten möchte kann man dies mit etwas Glück und Geduld bei einer schönen Wanderung durch das Tegeler Fließ. Von der Bushaltestelle Alt-Lübars geht es los. zum Holzstegweg der die Wanderer durch verzauberte Moorwiesen trägt. Der Steg führt einen sicher über die bizarre Landschaft - und ein bisschen Tageslicht in der Natur ist Balsam für die Seele in dieser Zeit.



Ernährung-Gesundheit im neuen Jahr

Nach Weihnachten starten viele von uns mit guten Vorsätzen ins neue Jahr, wir vom Familienzentrum gehören auch dazu. Neben Sport suchen viele nach einer guten Art sich zu ernähren. Dabei sind wir auf die englische Initiative Veganuary gestoßen <https://veganuary.com/de/uber-uns/uber-veganuary/>: Einen Monat rein pflanzliche Nahrung zu sich zu nehmen ist die Idee, die dahinter steht. Wir haben bereits angefangen und stellen fest, es tut gut und zwar nicht nur unserem Körper sondern dem ganzen Planeten. Anmeldung und Teilnahme ist kostenlos – man bekommt gute Rezepte und Tipps. Später einsteigen ist möglich



Bücher und Spiele – auch in unserer Bibliothek erhältlich

Oh, wie schön ist Panama von Janosch (vorgestellt von Joanna)

Wäre es nicht wundervoll, gerade in dieser Zeit den schönsten Ort der Welt zu finden? Das jedenfalls versuchen der kleine Tiger und der Bär auf ihrer Reise nach Panama. Die Geschichte erzählt von unzertrennlicher Freundschaft, von Angst, die verfliegt, wenn man sich aufeinander verlassen kann, von vielen Abenteuern und von einem Plüschsofa. Eine lustiges und zugleich philosophisches Buch - wunderschön illustriert. Prämiert mit deutschen Kinderbuchpreis. Ein Klassiker aus den `80ern.



Die Abenteuer-Box (vorgestellt von Marion)

Bei diesem Spiel puzzeln sich die Kinder eine 2,5 Meter lange Abenteuergeschichte zusammen, die auf jeden Fall nie gleich sein wird. Die wunderschönen Tier-Illustrationen laden ein zum genauen hinschauen und schon nimmt die Phantasie ihren Lauf und eine Geschichte entsteht. Ganz nebenbei wird das Sprachvermögen und auch die Lachmuskeln trainiert. Ein Spiel ab 3 Jahren, das super viel Spaß macht, nicht nur den Kindern



Neulich am Südpol von Lena Hesse (vorgestellt von Chiara)

Wir kennen es alle, jemand muss gähnen und alle werden angesteckt. Auch Herr Früh in dieser Geschichte es so, als er eines Morgens beim Nachrichten hören gähnen muss: steckte er sehr viele Leute an und was das mit dem Nordpol zu tun hat, muss die Leser*in schon selbst herausfinden. Das Buch ist sehr lustig und zudem ein gutes Einschlafbuch, denn am Ende müssen alle gähnen – jedoch auf keinen Fall vor Langeweile. Bei uns im Familienzentrum auf Deutsch und Französisch vorrätig.