

# Der Natur - Elternbrief im Familienzentrum Juni 2021



Liebe Eltern,  
in diesen Zeiten finden wir Zerstreuung in der Natur. Sie bietet viel mehr als wir denken. Die Natur kann ein Lernort sein, hier finden wir gesundes und essbares und dennoch müssen wir die Natur schützen, denn die Vielfalt der Arten sinkt. Im Familienzentrum bieten wir hier tolle Angebote. Besonders ans Herz legen möchten wir unsere Informations-Veranstaltung zum Artenschutz. Auch neu bei uns ist das Säen und Pflanzen. Super begehrt sind zudem unsere Ausflüge in die Natur an Samstagen und in den Ferien. Mehr dazu in unserem Programm. Viel Spaß wünscht das Team im Familienzentrum

*Die Bibliothek hat täglich von 14-16 Uhr geöffnet: Wir verleihen Bücher, Tonies, CDs, Spiele und Musikinstrumente*

**Kontakt, Information und Beratung im Familienzentrum  
Rund um die Themen Erziehung, Entwicklung, Familie  
Termine: immer Dienstag 9-11 Uhr oder nach Vereinbarung  
Auch telefonisch oder per Mail**

**Tel.: 030 99262617, Mobil: 0179 425 49 46 Mail: fz-schivelbeiner@stuetzrad.de**

## Ein Löwenzahnhonig – das Rezept von Praktikantin Chiara



Der Löwenzahn ist einer meiner liebsten Blumen. Er gibt jeder Wiese den gewissen Farbtupfer und verzaubert einen mit seiner magischen Verwandlung. Wenn die Pollen im Wind schweben, tanzen diese wie kleine Elfen. Einfach eine tolle Pflanze :) Der Löwenzahn kann sogar noch mehr. Zum Beispiel können wir leckeren Honig aus ihm zubereiten. Beim nächsten Spaziergang Löwenzahnblüten sammeln, zuhause dann den Löwenzahn von dem Strunk und dem Grünen befreien (diesen und die Milch aus den Stielen würden den Honig sonst bitter werden lassen). Die Blüten und die Zitronenscheiben zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und ca. 15 min aufkochen. Deckel drauf und bis zum nächsten Tag ziehen lassen. Am nächsten Tag den Sud durchsieben. Nun die gleiche Menge Zucker wie Flüssigkeit hinzugeben und alles aufkochen. Gelegentlich rühren ca. 30 min lang. Zwischendurch immer mal etwas auf einen Teller geben. Wenn die Flüssigkeit zähflüssig ist, ist der Löwenzahnhonig fertig. Nun die noch heiße Flüssigkeit in Gläser füllen. Viel Spaß beim ausprobieren :)

## Offene Angebote für alle kostenlos

**Säen und Pflanzen mit Manfred**  
Säen und pflanzen und dabei die Artenvielfalt fördern  
Mi 13:30 bis 17:00 später kommen ist erlaubt

**Spielen und Bewegung immer 2 Familien**  
Wochentag /Uhrzeit nach Absprache

**Tanzen /Yoga mit Katharina**  
Zoom: Jeden Do  
16:30 Tanzen  
17:15 Yoga  
<https://us04web.zoom.us/j/756289930511?pwd=dFhhYkNidmE1WWNTc3c0U0hyUDh1Zz09>

**Nähen & Plaudern Eigenes Projekt oder Schultüten mit Mirjam**  
Zoom: montags 20:00  
Bis Freitag anmelden: [dorschmh@gmail.com](mailto:dorschmh@gmail.com)

**Sprachcafé mit Sharifa/Mirjam**  
Treffen im Park Di ab 14:00 Uhr  
Anmeldung: Tel.: 030 99262617

**Anmeldung immer unter 030-99262617 oder fz-schivelbeiner@stuetzrad.de**

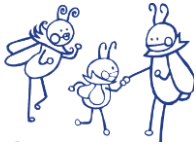
**Regenbogenfamilien Nachmittags**  
Andere Märchen lesen und diverse Bücher kennenlernen 25. Juni 15:30  
Mit Marion und Saskia

**Naturerfahrung mit Kindern und Eltern**  
Natur entdecken: mit Kräutern Öle herstellen, aus Pflanzen Bilder zaubern oder Insekten beobachten 1x im Monat immer Sa, mit Mirjam Dorsch, Emilie, Marion oder Joanna, Termine siehe Programm

Gefördert durch:  
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie



Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)



## Infoveranstaltung mit Workshop-Elementen

Do. 10. Juni mit dem Nabu 14:30 – 16:30. Bitte anmelden

- ❖ Bienenfreundliche Pflanzen
- ❖ Insektenhotel richtig gemacht
- ❖ Nistkästen (für welche Tiere und was müssen wir beachten) Im Hof, vor dem Familienzentrum. Bei Regen als Videokonferenz  
<https://us02web.zoom.us/j/87394566863?pwd=eE5leDhLOXFVNDRTGNTL1pWeVI3UT09>

## Wenn Kinder nicht essen wollen – ein paar Ideen

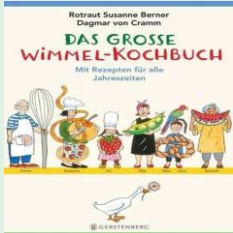
Essen kochen, kosten, genießen oder Essen gehen. Wir Erwachsenen verbinden dies meistens mit etwas positivem. Es bereitet uns Freude, bringt zusammen und lädt zu Gesprächen ein. Aber Kinder sehen das manchmal anders. Sie empfinden die Gerüche mitunter als anstrengend, das Aussehen komisch, die unbekanntes zusammen-gemischtes Speisen als verdächtig. Manche Kinder müssen sich erst langsam an alles herantasten. Das Wichtigste ist, dass Kinder eine gute Beziehung zum Essen entwickeln. Das gelingt, wenn wir die Kinder in den ganzen Prozess der Nahrungszubereitung einbeziehen; beim Kochen und wenn möglich sogar beim Anpflanzen und Ernten. Kinder dürfen nicht zum Essen gezwungen werden, sonst gerät die Familie schnell in einen Negativkreislauf. Sich mit Nahrung beschäftigen, hilft die Sinne zu schärfen. Das beginnt mit dem Riechen, Fühlen und natürlich dem Schmecken. Wir haben ein paar Ideen wie wir mit Kindern das Thema aufgreifen kann. Lasst die Kinder mit dem Essen spielen, zaubert lustige Schnittchen, verwandelt Obst und Gemüse in hübsche Mandalas, zu Schaschlik Spießen oder belegt damit Minipizzas, Ideen gibt es viele. Je mehr die Kinder selbst entscheiden können, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie es essen.



## Bücher und Spiele zum Thema

### Das Grosse Wimmel-Kochbuch von Rotraut Susanne Berner und Dagmar von Cramm:

Rezepte zu den vier Jahreszeiten lassen sich hier finden. Mit schönen Illustrationen werden einfache und günstige saisonale Rezepte kreiert. Grundlage ist hier eine ausgewogene und bewusste Ernährung. Rezepte wie selbstgemachter Rhabarbercrumble oder auch ein leckerer Couscous-Salat machen Lust, sofort in der Küche loslegen zu wollen. Super ansprechend für Kinder. Das Buch ist im Familienzentrum erhältlich



Wer kennt sie nicht, die kleine gefräßige Raupe: Im Familienzentrum haben wir für Euch das Buch „**Die kleine Raupe Nimmersatt**“ und dazu ein selbstentwickeltes Spiel. Während die Eltern das Buch vorlesen, füttert das Kind die Raupe mit den Lebensmitteln, die gerade in dem Buch erwähnt wurden. Das Spiel fordert die Fähigkeit zuzuhören, Lebensmittel zu erkennen.



## Das neue Gesicht im Familienzentrum



Name: Emilie Meixner  
 Alter: 23 Jahre  
 Was bin ich? Praktikantin und Studentin der Sozialen Arbeit  
 Wie lange bin da? 01.04.21 bis 18.08.21  
 Interessen: Lesen und Podcast hören  
 Sprachen: Deutsch und Englisch  
 Etwas Persönliches: „Freude ist das was mich antreibt, und meine Richtung bestimmt.“



Gefördert durch:  
 Senatsverwaltung  
 für Bildung, Jugend  
 und Familie



Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.berliner-familienzentren.de](http://www.berliner-familienzentren.de)