

Arbeit für und mit Familien

NEWSLETTER Januar 2022

Liebe Familien,

mit diesem Newsletter grüße ich Sie herzlich und wünsche anregenden Lese-Minuten !

Gedanken-Impuls

„ WER ZU MIR KOMMT, DEN WERDE ICH NICHT ABWEISEN“ – so lautet die diesjährige und – wie ich finde – mutmachende Jahreslosung.

Gedanken dazu von Landesbischof Bedford-Strom finden Sie in diesem Kurz-Video:

<https://www.sonntagsblatt.de/jahreslosung-2022>

Informationen und Aktuelles

Die Möglichkeit, kurzzeitig eine Arbeitsverhinderung von bis zu 20 Arbeitstagen pro Akutfall in Anspruch zu nehmen, wird bis zum 31. März 2022 verlängert. – diese und weitere Informationen für pflegende Angehörige finden Sie hier:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/informationen-fuer-pflegende-angehoerige/informationen-fuer-pflegende-angehoerige-154794>

Jahreszeiten und Feste im Jahreskreis

Der 6. Januar, der Tag der „Heiligen Drei Könige“ liegt hinter uns und vielleicht sind ja die Sternsinger bei Ihnen vorbeigekommen und über der Haustür steht nun

„C-M-B-2022“ – „Christus segne dieses Haus“.

„Das Epiphaniastag, das Erscheinen der Heiligen Drei Könige, der Weisen aus dem Morgenland. Bei den Krippen werden die Figuren am Dreikönigstag um die drei Weisen aus dem Morgenland erweitert.

In alten Geschichts- und Märchenbüchern werden die drei Könige mit den alten Reichen (hier Persien, Arabien und Indien) verbunden.

Ein Reisender sagte damals:

Es gibt Wissen in Büchern aus Persien, Gewürze und Heilkräuter aus Arabien und Werkzeug, Metalle und Handarbeiten aus Indien.

Mit Weihrauch, Myrrhe und Gold werden nach altem Brauch Instrumente gereinigt und Kranke geheilt.

Die Könige verbinden die Lebzeiten der Menschen: der junge Mohr, der Araber im mittleren Alter und der alte König und Arzt aus Persien.“

<https://www.kleinsteinbach-evangelisch.de/kirchenjahr/der-weihnachtsfestkreis/epihantias-erscheinungsfest/>

Als nächster christlicher Festtag kommt

am 2. Februar Maria Lichtmess, der

„genau vierzig Tage nach Weihnachten gefeiert wird, erinnert daran, dass nach jüdischem Gesetz jede männliche Erstgeburt dem Herrn geweiht werden soll.

In Lukas 2, 22-40 wird genau beschrieben, worum es bei diesem Fest geht. Jesus, der später von sich selber sagt „ich bin das Licht der Welt“, kommt in den Tempel und begegnet dem Gottesvolk des Alten Bundes, vertreten durch Simeon und Hanna.

Um daran zu erinnern, dass Jesus das Licht der Welt ist, werden an diesem Tag Kerzen geweiht und danach wird eine Licherprozession durchgeführt. Früher, als sich die Menschen noch nicht so sehr auf die modernen technischen Hilfsmittel verlassen haben, hatte die Kerzenweihe für die Menschen noch eine größere Bedeutung. Da gab es in fast jedem Haushalt geweihte Kerzen; und wenn im Sommer ein starkes Gewitter aufgezogen ist, hat die Familie eine geweihte Kerze angezündet.“

<https://www.norberts-kirchenjahr.de/index.php/2021/01/23/mein-blog-kapitel-6-die-zeit-im-jahreskreis-maria-lichtmess/>

Für die Geschichts-Interessierten unter Ihnen

ist bestimmt Folgendes interessant:

„Noch etwas wurde an Lichtmeß gemacht, was heute kaum noch bekannt ist. Die Setzung des Zeitpfahles, Lichtmeß-Pfahles oder auch

„Tin-Pales“. Jedes Dorf wünschte sich seinen eigenen Zeitmesser, sowie heute die Kirchturmuhre für alle sichtbar angebracht ist.

Im früheren germanischen Nord Bereich wurden in den Ortschaften hohe Stangen aufgestellt, deren Spitze von der aufgehenden Sonne berührt wurde. Das althochdeutsche Wort „SUL“ wurde sowohl für Sonne als auch für Säule verwendet. Das Datum für diese Setzung solch eines Zeitpfahles oder auch Sonnen-Säule, der eben auch Lichtmeß-Pfahl genannt wurde, war bei den Germanen der 1. Februar, an dem wir jetzt Maria-Lichtmeß feiern.“

<https://marbec14.wordpress.com/2015/02/03/imbolc-lichtmess-altes-und-neues-wissen-zum-jahreskreis/>

Kreatives



Taschen bedrucken

»»» weitere Ideen und Anleitung im Anhang

Spiel-Ideen

Wer *Draußen-Sein* und *Englisch* verbinden will, dem empfehle ich diesen

TREE STUMP SONG (entdeckt bei WWF Winterspiele)

| | | |
|-----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| I'm a little tree stump and round | <i>Baumstrunk</i> | Arme um den Körper legen |
| all of my roots | <i>Wurzeln</i> | Hände berühren die Füße |
| are under the ground | <i>unter</i> | nach unten zeigen |
| I have no branches, | <i>Äste</i> | linken Arm ausstrecken |
| I have no leaves | <i>Blätter</i> | rechten Arm ausstrecken |
| But still I am a home to plants | <i>Pflanzen</i> | in die Hände klatschen |
| and bees | <i>Bienen</i> | beide Arme ausstrecken |

Rezepte

Brokkoli – Nudel –Auflauf

Zutaten: für ca. 4 Portionen

- 750 g Brokkoli
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 Eier (M)
- 200 g Schlagsahne
- 150 g Gouda (gerieben)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
- 250 g Tagliatelle

Arbeitszeiten: Zubereitungszeit ca. 25 Min. Garzeit ca. 35 Min.

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen,
2. in kochender Gemüsebrühe ca. 5 Minuten blanchieren.
Brokkoli ins Sieb geben, Flüssigkeit auffangen, etwas abkühlen lassen.
3. Eier, Schlagsahne, Käse mit der Gemüseflüssigkeit verrühren.
Mit Salz, Pfeffer würzen.
4. In der Zwischenzeit Tagliatelle fast bissfest kochen, kurz abschrecken,
gut abtropfen lassen.
5. Nudeln und Brokkoli mischen, in eine große Auflaufform geben.
Eiersahne über die Nudel-Brokkoli-Masse gießen,
im 180 Grad heißen Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

Tipps

Stromspartipps für den Kühlschrank

1. Stell die Temperatur richtig ein!
7 °C für den Kühlschrank, -18 °C fürs Gefrierfach.
Jedes Grad kälter erhöht den Stromverbrauch laut Faustformel um bis zu 10 %.
2. Tau den Kühlschrank regelmäßig ab. Eine Eisschicht von fünf Millimetern
kann den Stromverbrauch um bis zu 30 % erhöhen.
3. Ein voller Kühlschrank arbeitet effizienter, denn gemeinsam werden
Lebensmittel praktisch zu Coolpacks.
4. Stell den Kühlschrank an einen kühlen Platz,
wo er vor Sonne und Wärme geschützt ist.
5. Stell keine warmen Speisen in den Kühlschrank.
6. Lass die Kühlschranktür nicht unnötig lange offen. Überlege am besten

schon vorher, wie du deine Einkäufe gleich einräumen wirst.

7. Lass alte Dichtungen des Kühlschranks auswechseln – sonst zieht Wärme rein und Kälte raus.
8. Die Größe des Kühlschranks sollte zur Haushaltsgröße passen.
Ein Großfamilien-Kühlschrank in einem 2-Personen-Haushalt, der nicht viele Lebensmittel kühlt, ist ein unnötiger Stromverbrauch. Für zwei Leute reicht ein Volumen von 100 bis 160 Litern.
9. Wenn ein Neukauf ansteht: Investiere in ein effizientes Gerät, aber halt dich weiterhin an die Stromspartipps. Nur so macht sich die Effizienz bezahlt.
10. Du hast noch einen alten Kühlschrank im Keller, in dem ein paar Flaschen vom letzten Geburtstag rumrollen?
Schau, dass du den Kühlschrank loswirst. Das sind bestimmt 50 bis 60 Euro an Stromkosten, die völlig unnötig sind.

Veranstaltungen

"Leuchtendes Echo" - **Zeit für Musik** ein Konzert für jede Jahreszeit“

Termin 30. 01. 2022 16:00 – 17:00 Uhr

Ort Evangelische **Kirche** St. Georg,
Großen-Busecker Straße 1, 35418 Alten-Buseck

Eintritt frei 2G-Regelung **Anmeldung erbeten** ☎ **06408-4370** ✉

Kirchengemeinde.Alden-Buseck@ekhn.de

<https://www.ekhn.de/veranstaltungen/detail/events/leuchtendes-echo.html>

Und hier ein Einblick in die vielfältigen Angebote der Familienbildung Wetterau

[Funktionelles Ganzkörpertraining](#) ab 18.01.2022

[Nähstunden für Modebewußte](#) ab 18.01.2022

[Garten-Treff](#) ab 17.01.2022

[Mit Yoga den Tag begrüßen](#) ab 20.01.2022

[Flohhüpfen 1 - 2 Jahre](#) ab 20.01.2022

[Gesprächskreis "Sternenkinder"](#) ab 20.01.2022

[Spielstube: Fit für die Kita](#) ab 26.01.2022

[Rückenfit am Abend](#) ab 17.01.2022

[Beweglich durch Feldenkrais](#) ab 17.01.2022

| | |
|--|---------------|
| Interkultureller Treff | ab 20.01.2022 |
| Erzählcafé 55+ | ab 27.01.2022 |
| offener Familien-Treff | ab 19.01.2022 |
| Wohlfühl-Yoga - ein entspanntes Körpergeföhle und geschmeidige Faszien | ab 18.01.2022 |
| Einstieg in die Welt der Meditation | ab 21.01.2022 |
| Funktionelles Ganzkörpertraining | ab 18.01.2022 |

Tel: 06031-16 27 800

info@familienbildungwetterau.de

*Vielleicht waren ein paar Anregungen
auch für Sie dabei!?! Das würde mich freuen!
Rückmeldungen aller Art nehme ich gerne auf!*

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Gemeindepädagogin Renate Nagel-Kroll

ARBEIT für und mit FAMILIEN

Renate Nagel-Kroll

Ev. Dekanat Büdinger Land

Gymnasiumstraße 5

63654 Büdingen

Telefon: 0175/6206909