

Arbeit für und mit Familien

Ferien - NEWSLETTER

Juli und August 2023

Liebe Familien

für diesen Newsletter habe ich als Schwerpunkt

Bäume bzw. **Wald** gewählt.

Gerade jetzt bei den heißen Sommertagen bringt ein Aufenthalt im Wald oder ein schattiges Plätzchen unter einem alten Baum eine willkommene Abkühlung – im Wald kann der Temperaturunterschied bis zu 10 Grad ausmachen!

Viel Freude bei der Neu-Entdeckung von Wald und Bäumen !

Gedanken-Impuls

Lebe deine Leben (Text von Tanja M. Mayer in Auswahl)

Lass dich fallen.

Lerne, Tiere zu beobachten.

Pflanze unmögliche Gärten.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.

Freue dich auf Träume.

Weine bei Kinofilmen.

Schaukel so hoch du kannst.

Pflege deine Stimmungen, sie sind wichtig,

Weigere dich, immer verantwortlich zu sein.

Du willst etwas machen, dann nur aus Liebe ...

Lache viel.

Bade im Mondlicht.

Zeichne auf Zeitungen.

Lies jeden Tag etwas Schönes.

Stell dir vor, du wärst verzaubert.

Lache mit Kindern.

Höre alten Leuten zu.

Öffne dich, tauche ein, sei frei.

Liebe dich selbst.

Lass die Angst fallen.

Spiele mit allem.

Unterhalte das Kind in dir.

Spaziere durch den Regen

Umarme Bäume und schreibe Liebesbriefe ...

<https://www.spruechetante.de/sprueche-sammlung/index.php/lebe-deine-leben/#more-30177>

„Umarme Bäume“ – ja, das wird gerne etwas belächelt und wer es noch nicht ausprobiert hat, könnte durchaus mal versuchen, sich darauf einzulassen. In Japan gehört „Shinrin Yoku“ – oft mit „Waldbaden“ übersetzt – längst zum festen Bestandteil einer Gesundheits-Vorsorge!

„... Ärzte und Wissenschaftler erkennen inzwischen, dass vom Wald auch eine medizinische Wirkung ausgeht.“

Vorteil: Wald-Therapie ist kostenlos und fast überall praktikierbar (in Deutschland stehen rein rechnerisch jedem Bewohner 1300 m² Wald zur Verfügung – mit 32% Waldfläche sind wir das baumreichste Land in der EU!)

Nebenwirkungen, mögliche: Insektenstiche >>> vorbeugen!
Unfähigkeit, in einen unbeliebten Job weiter zu arbeiten

Und wussten Sie schon:

der Sauerstoff, den eine ausgewachsene Buche im Jahr produziert, nämlich 4,6 Tonnen, reicht einem Menschen 13 Jahre zum Atmen !!!

Weniger bekannt sind Baum-Terpene – sie fördern das Wachstum von Killerzellen und stärken somit die Immunkraft!

Viel Interessantes von *Wald-Schule über Survival im Wald bis zum Bericht eines Waldbewohners* zeigt das empfehlenswerte Video aus der Serie „Planet e“ – zu finden unter diesem Link:

<https://www.zdf.de/dokumentation/planet-e/planet-e-waldmedizin---die-kraft-der-baeume-100.html>

Viele Infos und viel Wissenswertes finden Sie hier:

<https://www.sdw.de/ueber-den-wald/verhalten-im-wald/waldknigge/>

Gewitter

Ein altes Sprichwort sagt:

„Vor den Eichen sollst du weichen und die Fichten wähl' mitnichten, auch die Weiden musst du meiden, aber Buchen sollst du suchen“. Diese mittelalterlichen Empfehlungen beruhen darauf, dass bei verschiedenen Bäumen ein Blitzschlag unterschiedlich sichtbar wird. Getroffen werden können Sie trotzdem alle.

Suchen Sie also keinen Schutz unter hohen freistehenden Bäumen! Auf freiem Feld sollten Sie sich mit geschlossenen Füßen auf den Erdboden hocken und im Wald niedriges Gebüsch und Dickungen aufsuchen. Vollkommen sicher sind Sie im Innenraum von Fahrzeugen, da diese den Blitz ableiten.

Veranstaltungen



Naturführung am 30. Juli, 14-17 Uhr in Butzbach

Referenten:

Sarah Leah Hölzel, Naturführerin; Dr. Hans-Jörg Wilhelm, NABU Wetterau

Wald ist grüner CO₂- und Wasserspeicher, Sauerstoffproduzent und Lebensraum für viele, auch seltene Tierarten.

Im schönen Griedeler Wald gehen wir der Wildkatze, sowie besonderen Schmetterlings-, Libellen- und Fledermausarten auf die Spur. *Kosten: 8 € (NABU-Mitglieder: 5 €, Kinder bis 12 Jahre frei)*

Streuobstwanderung in Altenstadt Sonntag, 6. August 2023, 9-12 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Schützenhaus in Altenstadt, *max. 20 Personen*

Referenten: *Thomas Sauer, NABU-Naturführer + Dr. Hans-Jörg Wilhelm*

Streuobstwiesen sind Lebensraum für sehr viele Pflanzen- und Tierarten und Erholungsraum für den Menschen.

Sie bieten Wind- und Erosionsschutz, sorgen für Frischluft und bereichern das Landschaftsbild

Kosten: 8 € (NABU-Mitglieder: 5 €, Kinder bis 12 Jahre frei)

Diese und weitere Angebote zu finden unter

<https://www.wetterau-nabu.de>

Und wer sich mal ein sehr informatives, lehrreiches und erfrischendes Video anschauen möchte, da empfehle ich dieses hier:

„Die Wetter – eine Entdeckungsreise an Hessens schönstem Fluss“

<https://www.youtube.com/watch?v=vRoUSeftqlq>

Sommerferien-Aktiv-Programm für Kinder im Wetterau-Museum

Dienstag, 25. Juli, 9:30 bis 12:30 Uhr

Die Friedberger Ritter und ihre Wappentiere

mit Susanne Gärtner, Alter: ab 6 Jahren, Kosten: 10 €

Mittwoch, 26. Juli, 9:30 bis 12 Uhr

Kleider machen Kelten

mit Anna-Mala Kolaß, Alter: ab 6 Jahren, Kosten: 9 €

Dienstag, 1. August, 9:30 bis 12 Uhr

Vom Zauber des Lichts in der Friedberger Stadtkirche

mit Susanne Gärtner, Alter: ab 7 Jahren, Kosten 9 €

Mittwoch, 9. August, 10 bis 12 Uhr

Spielerische Reise in die Zeit der Römer

mit Annette St. Pierre, Alter: ab 6 Jahren, Kosten: 8 €

Freitag, 11. August, 14 bis 16:30 Uhr

Tiere in der Steinzeit

mit Christina Kessler-Balser, Alter: ab 6 Jahren, Kosten: 9 €

<https://www.wetterau-museum.de>



Die Sonne - lebendiger Stern

Sa. 22.07. 15:45 Uhr im modernisierten Planetarium Fulda

Vorführung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 9 Jahren

Die Sonne – lebendiger Stern zeigt den Einfluss unseres Sterns auf jeden Aspekt unseres Lebens hier auf der Erde.

Erkunden Sie die Rolle der Sonne bei der Ermöglichung und Erhaltung des Lebens von der Photosynthese bis zur Menschheit.

Entdecken Sie,

wie die Sonne unsere Tage, Jahreszeiten und Jahr vorschreibt.

Tauchen Sie ein in die Geschichte der Auswirkungen der Sonne auf die menschliche Religion und Kultur.

Telefonische Platzreservierung empfohlen: 0661/102-3212

<https://www.fulda.de/planetarium>

Zu
Klostertagen
laden wir herzlich ein,

junge Frauen ab 16 Jahren

- die eine ruhige Ferienzeit verbringen wollen bei Gebet und Arbeit und Zeit für sich selbst,
- oder die eigenen Fragen ungestört in Ruhe nachgehen möchten,
- oder die ihrer Lebenssehnsucht etwas mehr auf die Spur kommen wollen,
- oder die das Leben in einem Kloster einmal näher kennen lernen möchten,
- oder die Vertiefung und Impulse für ihr Leben aus dem Glauben an Jesus Christus suchen,
- oder die sich mit der Frage auseinandersetzen, ob sie zu einem Leben im Kloster gerufen sein könnten.



Unser
Angebot:

- Ca. 4 bis 5 Stunden täglich Mitarbeit in einem Bereich unseres Klosters in Garten und Haus
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gottesdiensten unserer Gemeinschaft
- ein Einführungsgespräch mit einer Schwester und nach Absprache, auch weitere persönliche Gespräche
- Zeit für sich selbst



Kosten:

Für Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende 20,- € pro Tag; Ermäßigungen sind nach Absprache möglich.

Für berufstätige Frauen, Arbeitslose und Hartz IV Empfängerinnen haben wir unterschiedliche Kostenbeiträge; bitte sprechen Sie uns an.

Dauer:

ein bis zwei Wochen

Termin:

nach Vereinbarung das ganze Jahr über, am günstigsten sind die Monate März bis Oktober

Jetzt wundern Sie sich wahrscheinlich, warum ich hier was vom Kloster weitergebe ...

Das offene Angebot für junge Frauen ab 16 Jahren finde ich spannend! Besonders der Beweggrund meiner „Lebens-Sehnsucht etwas mehr auf die Spur kommen wollen“ könnte die eine oder andere Frau ansprechen. Da könnten solche Aktiv-Tage im Kloster durchaus eine Hilfestellung sein.

Vielleicht kennen Sie ja Jemanden, für die das passen würde?

Kontakt Daten >>> siehe unten

Auf jeden Fall ist das Kloster Engelthal auch einfach so einen Besuch wert – am Bonifatius-Pilgerweg gelegen und mit einem schönen Garten für Gäste!



**Benediktinerinnenabtei
Kloster Engelthal
Gästehaus
63674 Altstadt/Hessen**

Ansprechpartnerin:
Sr. Maria Magdalena Hörter OSB



Anmeldung:
per Telefon, Mail oder Brief

Tel: 06047 / 9636 – 305

Fax: 06047 / 9636 – 555

Mail:

gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de

Internet:

www.abtei-kloster-engelthal.de

„Café end-lich leben“

08.08. von 15-18Uhr
LaPorta in Büdingen
Vorstadt 9-12



Kostenlos

Kaffee und Kuchen

Gespräche über die Fülle und
das Ende des Lebens

Löffelliste:
was ich alles tun möchte

Informationen / Beratung:

Spirituelles Testament
Patientenverfügung
Bestattungsvorsorge

Hospizhilfe Büdinger Land e.V.
Bestattungshaus Kevin Haupt

MementoTag
end-lich leben

HOSPIZHILFE
Büdinger Land e.V.

16.08. und 23.08. und 30.08.2023

Sommerandachten „Gestreift, kariert, buntgescheckt“

Leitung:

Andachtsteam Kirchenvorstand Echzell

Ort:

Pfarrgarten Echzell, Lindenstr. 4

Uhrzeit:

19 Uhr

Dekanat:

Büdinger Land

VORSCHAU

Fußball-Fans wissen es längst:

2024 wird die Fußball-Europameisterschaft der Männer in Deutschland austragen.

Nach 1988 ist dies erst das zweite Mal, dass Deutschland die Europameisterschaft ausrichtet, und das erste Mal, dass dies im wiedervereinigten Deutschland passiert.

Die Bundesregierung hat sich dafür das Stichwort *Nachhaltigkeit* auf die Fahne geschrieben – wer mehr dazu wissen will >>>



Mit der UEFA EURO 2024™ wollen wir neue Maßstäbe bei der Nachhaltigkeit von Sportgroßveranstaltungen setzen und zeigen, wie Auswirkungen auf Umwelt, Ressourcen und Klima minimiert und – falls nötig – ausgeglichen werden können

„Der Fußball bringt Menschen zusammen, die sich sonst nicht begegnen würden. Hier zeigt sich, dass Vielfalt das Team stärkt. Dies fördern wir gemeinsam mit den Vereinen mit sportlichen Angeboten rund um das Turnier. Für einen stärkeren Zusammenhalt braucht es den gegenseitigen Austausch, auch über Grenzen hinweg. Wir werden den Fans und Gästen diesen Austausch ermöglichen. Vor allem Kindern und jungen Menschen werden wir gezielt neue Perspektiven durch Diskussions- und Austauschformate auf allen Ebenen eröffnen ... Für Kinder und junge Menschen werden wir rund um das Turnier altersgerechte, partizipative Bildungsangebote schaffen, die auch gesellschaftliche Themen behandeln und dabei helfen sollen, den Fair-Play-Gedanken aus dem Sport noch mehr in den Vordergrund zu stellen und in das alltägliche Leben zu übertragen

[BMI23013.pdf;jsessionid=56F7D5A4CC7A2A726D940E8146410183.2_cid322 \(bund.de\)](#)

Informationen und Aktuelles

Künstliche Intelligenz im Einsatz für den Umweltschutz

- Steigerung des Nutzungsgrads von Kunststoffabfällen durch KI-basierte Kombination von manueller Sortierung und Mikro-Automatisierung (RecycleBot): Das Vorhaben setzt darauf an, die Recyclingquote von Kunststoffabfällen zu erhöhen, indem der Sortiervorgang mittels Künstlicher Intelligenz optimiert wird. Damit geht ein erhöhter Nutzungsgrad von Kunststoffen aus Verpackungs- und Gewerbeabfällen einher.

<https://www.bmuv.de/WS34>

Falls Sie in Ihrer Nachbarschaft oder in anderen Zusammenhängen Menschen aus der Ukraine kennen, die evtl. Redebedarf haben oder unter Angstzuständen o.ä. leiden, können Sie auf folgendes Angebot verweisen:

krisenchat Ukrainian ist ein psychologisches Beratungsangebot für Ukrainer:innen, die psychologische Unterstützung und Begleitung benötigen.

Wir können Dir zwar keine Langzeittherapie anbieten, dafür aber eine Krisenberatung, die Du in dieser schweren Zeit brauchst. Du kannst Deine Erfahrungen und Gefühle mit unseren qualifizierten Berater:innen über WhatsApp, SMS oder Telegram teilen. Hier kannst Du erzählen, was Du durchmachst, und Unterstützung sowie Wissen erhalten, wie Du mit Ängsten, Panikattacken, Stress, Schuldgefühlen und vielen anderen Dingen klarkommen kannst. Wir sind hier, um zu helfen!

<https://krisenchat/ukraine.de>

BANANEN NUR AM MONATSANFANG

Armut hat viele Gesichter. Leider gilt auch hier: Frauen* sind besonders betroffen. Deshalb widmet sich die aktuelle Ausgabe unseres Journals über Mut dem Thema **Frauen* und Armut.**

Frauen* arbeiten in schlechter bezahlten Berufen, in Teilzeit, haben durch Schwangerschaft, Kindererziehung und Pflegezeiten Lücken in ihrer Erwerbsbiografie – und dadurch niedrigere Renten.

Jede dritte Ehe wird geschieden, dennoch unterstützt das deutsche Steuersystem nach wie vor die traditionelle Rollenaufteilung in den Familien mit dem Mann als Hauptverdiener.

Mit fatalen Folgen für die geschiedene Ehefrau*.

Oder für Witwen: Auch die Hinterbliebenenrente fällt oft erschreckend niedrig aus, insbesondere für junge Frauen* mit Kindern.

Rechtzeitig vorzusorgen und die eigene finanzielle Absicherung selbst in die Hand zu nehmen, ist wichtiger denn je.

Beratungs- und Anlaufstellen, Hashtags zum Weiterlesen und Tipps für Anlagestrategien im Alter: Das alles finden Sie in der druckfrischen Ausgabe unseres **Journals über Mut, denn damit wollen vor allem eines: Mut machen!**

<https://www.evangelischefrauen.de/nachrichten/bananen-nur-am-monatsanfang/>

Über wen reden wir und wer wird stillgeschwiegen?

Die Elterngelddebatte

Ein Statement von Clara Böhme, Referentin für Frauenpolitik

https://www.evangelischefrauen.de/wp-content/uploads/2023/07/Elterngeld_2023.pdf



Infos : www.familienbildungwetterau.de

Tel.: 06031/1627-860

36 Grad - und es wird noch heißer

Ab wann wird Hitze für Menschen gefährlich?

Eine Faustregel heißt: Gefährlich wird es, wenn der Körper mehr Wärme aufnimmt, als er wieder abgeben kann. Denn dann gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Diese Grenze ist sehr individuell und hängt mit Lebensalter, Gesundheitszustand, Aktivität und Gewöhnung zusammen.

Bei über 30 Grad hat der Körper vieler Mitteleuropäer deutlich mehr Stress, sich selbst wieder herunter zu kühlen, als bei niedrigeren Temperaturen. Eine Gewöhnung an hohe Temperaturen dauert meist mehrere Tage.

Wie funktioniert die Klimaanlage des Körpers?

Um Organschäden entgegenzuwirken, fährt der Körper seine Kühlung bei Hitze hoch und setzt Flüssigkeit und Salze frei – den Schweiß. Das kühlt die Haut durch Verdampfen ab. Hohe Luftfeuchtigkeit verlangsamt diesen Prozess, deshalb ist Schwitzen bei schwülem Wetter weniger effizient.

Wenn der Körper wärmer als die Umgebung ist, kann er Hitze auch abstrahlen - wie eine Glühbirne ihre Umgebung erwärmt. Bei großer Hitze erweitern sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt.

Das Herz erhöht seine Pumpleistung, auch die Atmung kann sich beschleunigen. Die Gehirnleistung kann wegen verminderter Sauerstoffzufuhr abnehmen.

Wer ist bei Hitze besonders gefährdet?

Hohe Außentemperaturen können das Herz-Kreislauf-System stark belasten.

Menschen mit chronischen Vorerkrankungen in diesem Bereich sollten deshalb besonders vorsichtig sein. Mit steigendem Lebensalter verlangsamt sich die Regulierung der Körpertemperatur und es gibt weniger Schweißdrüsen.

Da *ältere Menschen* außerdem seltener Durst verspüren, besteht die Gefahr, dass sie austrocknen (dehydrieren). Schon ein bis zwei Prozent zu wenig Wasser im Körper können nach Angaben des Malteser-Hilfsdienstes zu

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schwindel führen.

Bei *Kindern* ist unter anderem die Schweißproduktion geringer. Vor allem *Babys* und Kleinkinder leiden deshalb schneller unter Hitzebeschwerden - ein Risiko ist auch hier das Dehydrieren.

<https://www.msn.com/de-de/gesundheit/medizinisch/36-grad-und-es-wird-noch-hei%C3%9Fer-ab-wann-macht-hitze-krank/ar-AA1dAEbk>

Feste im Jahreskreis

Jetzt im Sommer werden überall (wieder) Feste gefeiert – schauen Sie doch mal in Ihren Gemeindebrief oder auch in die Kalender der verschiedenen Vereine – sicher finden Sie das ein oder andere Angebot.

Andere Länder – andere Feste

Vielleicht haben Sie schon mal von diesen gehört oder sie sogar selbst im Urlaub miterlebt?

La Tomatina in Spanien ist wohl die größte Tomatenschlacht der Welt. Das Tomatenfest findet jedes Jahr am letzten Mittwoch im August in der Provinz Buñol statt. Punkt zehn Uhr beginnt das Fest mit dem Schinkenstürmen, wobei ein Schinken aus einem Baum geholt werden muss. Um elf Uhr beginnt dann die Schlacht mit überreifen Tomaten, die genau eine Stunde andauert.

Begleitet wird das ganze Spektakel von Gesang und Tanz.

<https://www.travel-tip.de/die-10-besten-feste-rund-um-die-welt/>

Ebenfalls in Spanien aber auch bei uns wird am 15. August **Mariä Himmelfahrt** gefeiert – mit einem Unterschied:

*In Spanien, aber auch zahlreichen anderen süd- und osteuropäischen Ländern wird alljährlich im Sommer **Mariä Himmelfahrt** gefeiert. Auch, wenn er ähnlich klingt, wie der bei uns bekannte Feiertag Christi Himmelfahrt, so wird an diesem Tag der sogenannten Entschlafung der Gottesmutter, also ihrer Aufnahme in den Himmel, gedacht. Der gesetzliche Feiertag wird je nach Region mit Messen sowie unterschiedlichen Zeremonien zelebriert. An diesem Datum bleiben in dem beliebten **Urlandsland** die meisten Geschäfte geschlossen, etliche Restaurants ebenso.* <https://urlaub.check24.de/reisewelt/wichtige-feiertage-weltweit>

1986 fand das **Burning Man Festival** zum ersten Mal statt. Was mit dem Verbrennen einer Holzfigur am Strand begonnen hatte, ist inzwischen zu einem gigantischen Festival *in der Wüste von Nevada* geworden. Geboten werden bizarre Kunst, Heißluftballon-Veranstaltungen und Partys in der staubtrockenen Wüste, bei Temperaturen um die 40 Grad Celsius. Das Highlight ist allerdings noch immer der „Burning Man“ am letzten Abend des Festivals: Eine riesige Holzfigur, die in Flammen aufgeht.

Das Festival dauert neun Tage und endet traditionell am ersten Montag im September.

<https://www.travel-tip.de/die-10-besten-feste-rund-um-die-welt/>

Die Transhumanz, also die uralte Tradition der Wanderweidewirtschaft, ist vielen von uns primär aus den Alpen bekannt. Erst im Dezember 2019 hat die UNESCO die Transhumanz in den Ötztaler Alpen in die internationale Liste des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Nur wenigen ist jedoch bekannt, dass der Schafauftrieb auch in anderen Ländern eine langjährige Tradition hat. So stellt das **Festa da Transumância in der portugiesischen Serra da Estrela** den Höhepunkt zu Sommerbeginn dar und ist ein Spektakel für sich.

<https://reiseverguegen.com/festa-da-transumancia-schafauftrieb-serra-da-estrela/>

Ein „ganz privates“ Fest kann in der Familie am Ende des Schuljahres gefeiert werden! Egal, wie die Noten ausgefallen sind – das Kind hat versucht, das - nach seinen Möglichkeiten – Beste zu geben!

Kein Kind sollte Angst haben müssen, mit seinem Zeugnis nach Hause zu kommen. Noten zeigen immer nur einen Ausschnitt, ein „im Verhältnis zur Klasse“ bzw. „zu anderen in dieser Jahrgangsstufe“ – individuelle Fortschritte beim einzelnen Kind können damit kaum dargestellt werden. „Du bist viel mehr als deine Noten“

ist eine wichtige Botschaft für Kleine und Große. Ev. Familienzentrum Kelkheim, Stefanie Berger

Hier stelle ich Ihnen die IDEE meiner Kollegin vor:

schreiben Sie Ihren Kindern doch selbst mal ein ZEUGNIS !

DU BIST VIEL MEHR ALS DEINE NOTEN...

Liebe/Lieber _____

endlich Sommerferien!

Jetzt hast du die _____ Klasse geschafft
und viel Neues ausprobiert und gelernt.

Im letzten Jahr, habe ich gemerkt, dass...

Ich wäre fast vor Stolz geplatzt, als du ...

Ohne dich hätte ich nicht gewusst, ...

Was ich gerne anderen von dir erzähle ist, ...

Fürs nächste Schuljahr wünsche ich dir...

Es ist so gut, dass es dich gibt!

Ich hab dich lieb. Dein*e

Kreatives

Die Sommerferien rücken näher und wer ein Sandburgen-Profi werden will – egal, ob am Strand oder im eigenen Sandkasten - für den oder die ist folgende Anleitung gedacht:



© Karolina Doleviczenyi

<https://www.geo.de/geolino/basteln/7140-rtkl-basteltipp-sandburgen-fuer-profis>



Rechenkette <https://kreativ-zauber.de/rechenkette-basteln/>

Eine Rechenkette ist ein ganz tolles [Geschenk zur Einschulung](#) bzw. etwas Tolles für die Schultüte.

Die Erstklässler können mit der Rechenkette das Rechnen im kleinen Zahlenraum optisch nachvollziehbar lernen. Ähnlich einem Rechenschieber oder Rechenzählrahmen –

nur eben niedlicher 😊

Ein toller Begleiter für das erste Schuljahr

Benötigtes Material für die Rechenkette

- ★ Ca. 50 cm dünnes Band – Schnur – Wolle – dünne Kordel etc.
- ★ 2 Holz-Perlen mit dem Durchmesser 12 mm – naturfarben
- ★ 8 mm Perlen in bunten Farben
- ★ 1 Feder für die Haare (alternativ Wolle, Watte, Engelshaar etc.)
- ★ Evtl. einen Zahnstocher, Schaschlik-Spieß, spitze Schere etc. zum Auffädeln
- ★ Einen wasserfesten Stift, Fineliner, Kugelschreiber etc. zum Gesicht malen
- ★ Schere ★ Heißkleber (alternativ Bastelkleber)
- ★ Deko Schiefertafel – Schultafel



So geht's

zunächst 15 cm vom Ende der Schnur eine 8 mm Perle festknoten.
Dies ist die letzte Perle der Raupe.

Auf das kürzere Stück der Schnur anschließend 6 weitere der 8 mm Perlen auffädeln und zum Schluss eine 12 mm Perle als Kopf.

Einen dicken Mehrfachknoten eng an der großen Kopf-Perle machen, sodass alle Kugeln nicht mehr hin und her rutschen können.

Einen Tropfen Kleber oben in das Loch rein geben.
Die Feder oben in die letzte Perle in den noch flüssigen Kleber stecken.
Alle Perlen der Raupe sollten nun fest zusammen halten.
„Dann kann die überschüssige Schnur oben abgeschnitten werden.
Das Gesicht mit einem feinen schwarzen wasserfesten Stift aufmalen
Von unten nun pro Farbe 5 Perlen mit 8 mm Durchmesser auffädeln.

Je nachdem wie lange die Rechenkette werden soll nimmt man 3 x 5 Perlen (wie bei unserer Rechenkette) 4x5 oder 5x5 Perlen. Wichtig ist nur dass immer 5 Perlen die gleiche Farbe haben.

Zum Abschluss kommt wieder eine 12 mm Perle auf die Schnur die man fest verknötet und die Enden abschneidet. Fertig ist die Rechenkette.



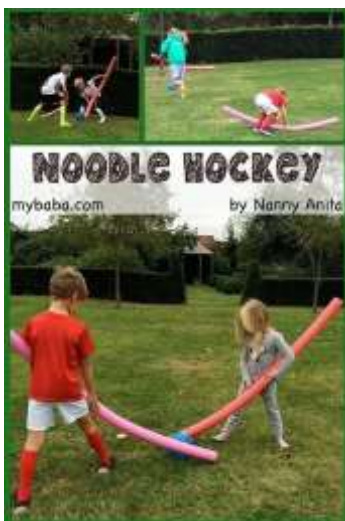
Spiel-Ideen

<https://www.mission-mom.net/lustige-spiele-fuer-kinder-im-sommer/>

Schwimm-Nudel mal anders

Eigentlich kennen wir die Nudeln aus dem Schwimmbad, eine super Schwimmhilfe und als Wasserspielzeug.

Aber die Schwimm-Nudel kann noch mehr.



Tipps

In Frankfurt läuft aktuell eine Kampagne unter dem Motto
Jede:r ein bisschen, zusammen ganz viel. Mach mit!

*Ach, schon wieder dieses Wasser-Spar-Dings ... mögen Sie jetzt vielleicht sagen - aber es ist halt wichtig, immer wieder daran zu erinnern und wenn Sie sowieso schon alles beachten – dann
Kompliment und Herzlichen Glückwunsch! Weiter so!*



Mehr Luft, weniger Wasser.

*Nutzen Sie wassersparende Armaturen in Duschköpfen sowie Perlatoren – das sind die (kleinen) Siebe –im Wasserhahn:
Durch die Beimischung von Luft strömt gefühlt mehr, effektiv aber weniger Wasser aus der Leitung.*

Seltener mähen und bewässern

*Mähen Sie den Rasen nur selten und lassen Sie ihn dabei etwas länger, da längeres Gras für mehr Schatten sorgt und so den Rasen vor dem Austrocknen schützt.
Und: Austrocknen ist beim Rasen nicht gleichbedeutend mit Vertrocknen bzw. Absterben. Das Gras trocknet nur oberflächlich aus und gedeiht wieder, sobald Regen fällt. Daher wird bei trockenen Perioden der Rasen am besten generell nicht bewässert.*

Wasser mehrfach verwenden

Waschen Sie Obst, Salat und Gemüse in einer Schüssel statt unter fließendem Wasser. So wird weniger Wasser benötigt und das aufgefangene Wasser kann anderweitig z.B. zum Gießen von Pflanzen genutzt werden.

<https://frankfurt.de/>

GEMEINSAM REISEN

Anders unterwegs sein - Frauen reisen mit Herz und Geist

Sie suchen gleichgesinnte Frauen, mit denen Sie gemeinsam Stadt und Land erkunden? Sie wünschen sich Besinnung und Orte, um Kraft zu tanken und mit anderen Frauen die eigene Mitte (wieder) zu finden? Sie möchten neben touristischen Höhepunkten vor allem den Menschen begegnen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Seit mehr als drei Jahrzehnten bieten wir Urlaubsgemeinschaften, spirituelle Erfahrungen und unvergessliche Begegnungsreisen für Frauen und Familien an. Machen Sie Ihren nächsten Urlaub zu einem ganz besonderen Erlebnis und seien Sie gemeinsam mit uns anders unterwegs – mit Herz und Geist. Hier finden Sie unser aktuelles Reiseprogramm. Für Fragen und **Informationen wenden Sie sich gern an Mechthild Köhl, Telefon 06151/62706-26, E-Mail: frauenreisen@evangelischefrauen.de.**

Rezepte

Wie wäre es mal mit einem [pikanten Rezept mit Kirschen](#):

Balsamico-Kirsch-Gnocchi

Zutaten für 2 Portionen

500 g mehligkochende Kartoffeln
250 g Süßkirschen
1 Ei
150g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
80g Parmaschinken
14 Blätter Salbei
4 El Olivenöl
2 El Zucker
5 El Aceto balsamico

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln garen. Kartoffeln abgießen, mit einer Gabel einstechen, auf einem Blech mit Backpapier im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. trocknen lassen. Kirschen entsteinen.

2. Heiße Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
Ei
und 125 g Mehl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Mit den Knethaken des Handrührers langsam nur so lange verkneten,
bis sich alle Zutaten verbunden haben. Restliches Mehl nur zugeben, wenn der Teig zu feucht und klebrig ist.
3. Auf einer bemehlten Fläche zu 4 Rollen à 20 cm Länge formen.
In ca. 2 cm breite Stücke teilen. Auf einer Gabel mit leicht bemehlten Händen flach drücken und aufrollen, sodass ein Rillenmuster entsteht. Gnocchi in 2-3 Portionen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. garen, bis sie aufsteigen. In kaltem Wasser abschrecken, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
4. Schinken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausnehmen. Salbei mit 4 El Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gnocchi im Salbeiöl goldbraun braten. Kirschen kurz mitbraten, salzen und pfeffern, auf Teller geben. Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mit Essig ablöschen, 6 El Wasser zugeben, etwas einkochen lassen, salzen und pfeffern. Gnocchi mit Schinken und Salbei anrichten und mit Sauce beträufeln.

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/59586-rzpt-balsamico-kirsch-gnocchi>

Zucchini - Puffer



Zutaten für 4 Portionen:

3
mittelgroße Zucchini

1 m.-große Zwiebel

3 Ei(er)

etwas Mehl

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Petersilie, frisch

n. B. Dill

n. B. Minze

Die Zucchini raspeln und die Zwiebeln fein würfeln.

Die Zucchini, die Zwiebeln und die Eier miteinander verrühren und mit den Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.

Nach und nach etwas Mehl unterrühren, bis die Masse nicht mehr so flüssig ist.

Öl in der Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze kleine Puffer braten.

Die Puffer sollten schön braun und nicht zu dick sein, sonst sind sie in der Mitte noch roh.

Tipps:

Wenn der Teig in der Schüssel zwischenzeitlich zu flüssig wird, rühre ich einfach noch etwas Mehl drunter.

TK-Kräuter kann man auch gut verwenden.

Können warm oder kalt gegessen werden.

Gut schmeckt dazu ein Klecks Kräuterquark oder Sour Cream und ein leckerer Tomatensalat.

In der türkischen Küche werden sie auch gerne kalt als "Meze" (Vorspeise) gegessen.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/drucken/2826191434665585/Zucchinipuffer.html>

Mit den besten Wünschen
für eine erholsame,
erlebnisreiche
und einfach rundum schöne Sommer – (Ferien- Urlaubs-) Zeit !!!

Sommersegen

Für Euch ...

... soll im Sommer
jede Menge los sein:
Euer Herz sorglos,
Euer Gemüt schwerelos
Eure Liebe zweifellos
Euer Schutzengel arbeitslos
Ihr sollt Muße haben,
um faul sein zu dürfen und
mal nicht funktionieren zu müssen.
Gute Zeiten.
Endlos.

(Gaby Deibert-Dam nach Jochen Mariss)

In diesem Sinne einen schönen Sommer
wünscht Ihnen und Ihren Lieben
Ihre Gemeindepädagogin
Renate Nagel-Kroll

