

**Hallo Zusammen,**

**wir wenden uns über diesen besonderen Weg an euch 😊 Es sind besondere Zeiten und wir wollen trotzdem mit euch in Kontakt bleiben und euch und eure Familien unterstützen.**

**Unser Alltag spielt sich jetzt hauptsächlich zu Hause ab. Den Tag mit den Kids zu füllen, ist nicht immer leicht.**

**Deshalb hier einige Vorschläge und Ideen für groß und klein. Vielleicht ist ja das ein oder andere für euch dabei.**

**Meldet euch ansonsten gerne, wenn ihr Fragen habt, etwas braucht oder Redebedarf habt. Die Telefonlisten findet ihr noch einmal am Ende.**

**Bleibt gesund und bis hoffentlich wieder ganz bald!**

**Euer Team der Lenzsiedlung e.V. 😊**

## *Tipps für Jede\*n / good to know*

### *Nachrichten filtern/ Empfehlungen:*

→ Robert Koch Institut, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, WHO

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAyJaujkSHyH9NqZbgm3fcvy>

[https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

→ Podcasts: auf Spotify: „Steingarts Morning Briefing - Der Potcast“, „Das Coronavirus-Update mit Christian Drosten“, „Tagesschau in 100 Sekunden“

- ***Zusammen mit den Kindern den negativen Gedanken Positive entgegensetzen:***

Negative Gedanken werden kommen und sind vielleicht schon da. Das lässt sich nicht einfach abschalten. Diesen Gedankenspiralen, die uns meistens eher nach unten ziehen, kann man bewusst positive Gedanken entgegensetzen. Zum Beispiel: „Es ist blöd, dass ich meine Freunde im Kindergarten nicht sehen kann, aber es ist schön, dass ich jetzt mit Mama einen Kuchen backen darf.“ Oder für Sie selbst: „Es ist hart, dass ich mit den Kindern zu Hause jetzt doppelt belastet bin, aber das kann uns als Familie näher zusammenbringen.“

- ***Kindern emotionale Sicherheit vermitteln***

Kinder brauchen das Gefühl, dass Sie die Lage im Griff haben. Wenn Sie an den Punkt kommen, an dem Sie Ihre Unsicherheit selbst loswerden müssen, tun Sie das am besten im Gespräch mit Erwachsenen, aber projizieren Sie Ihre Ängste nicht auf Ihre Kinder. Sie sind die Verantwortlichen in Ihrer Beziehung. Ihre Kinder dürfen einfach Ihre Kinder sein und sich in Ihrer Gegenwart sicher fühlen. Sie könnten den Kindern zum Beispiel erklären, dass die Schulen und Kitas zur Lösung des Problems geschlossen wurden. Wer Lösungen aufzeigen kann, schafft Vertrauen und Sicherheit.

- ***Etwas Gutes tun:***

Meiner Erfahrung nach geht es uns oft selbst besser, wenn wir anderen etwas Gutes tun. Also warum bieten Sie Ihren älteren Nachbarn, Menschen in Quarantäne oder anderen Risikogruppen nicht an, für sie einzukaufen oder mit deren Hund spazieren zu gehen. Vielleicht können Sie als Familie auch zusammen einen Brief an die Großeltern schreiben oder Geschenke basteln. So sind die Kinder sinnvoll beschäftigt und helfen anderen Menschen.

- ***Vertrauen und Humor:***

Dem Leben Vertrauen lernen ist manchmal einfacher gesagt als getan. Aber das Leben an sich ist ein Auf und Ab. Es verläuft nicht immer auf geraden Wegen und selbst unsere Herz- und Atemkurven zeichnen Berge und Täler in ihren Verlauf. Es ist entscheidend, dass wir auch in den harten Phasen des Lebens die Kraft unseres Lachens nicht vergessen und das Leben nehmen wie es kommt. In meiner eigenen aktuellen Situation, sind die besten Momente, die, die gefüllt sind von Freude und Lachen - selbst wenn es manchmal auch ein selbstironisches und surreales Gelächter ist. Lachen ist irgendwie schöner als Weinen, oder nicht?

- ***Das Risiko in Relation setzen:***

Das Corona-Virus stellt für die meisten unter uns keine Gefahr dar. Allerdings lösen die Schlagzeilen in uns eine Art „Überlebensmodus“ aus. Dabei ist es für die meisten von uns statistisch gesehen gefährlicher in einen Bus oder ein Auto zu steigen. Dennoch nutzen wir diese Fortbewegungsmittel jeden Tag. Zusätzlich haben wir eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Auch wenn wir dieses System momentan vor einer Überlastung schützen müssen, gibt es ganze Kontinente, die dem Virus weitaus schlechter ausgerüstet gegenüber stehen. Manchmal hilft ein derartiger Perspektivenwechsel.

- ***Eine Tagesstruktur schaffen/Routine:***

Die Elemente, die unseren Tagen sonst eine gewisse Struktur verliehen haben, fallen durch die Schließung der Schulen und Kindergärten, sowie Kitas weg. Teilweise sind auch unsere täglich strukturierten Arbeitszeiten hinfällig. Daher ist es umso wichtiger, sich als Familie Ankerpunkte zu setzen und die Tage zu strukturieren, sowie Routinen zu schaffen. Tipps dafür findet ihr weiter unten.

- ***In die Natur gehen:***

Gute Neuigkeiten: Die Natur hat immer für Sie und Ihre Familie geöffnet. An der frischen Luft verbreitet sich das Virus nicht so schnell. Sonne und Bewegung tut uns allen gut, vor allem dann wenn uns die Decke auf den Kopf zu fallen droht.

# Die Schatzkiste für Familien



## *Backen und Kochen: Kinder können das!*



Die Kinder können eine **Rohkostplatte** herrichten oder einen **Obstsalat** aus ihren Lieblingsarten schnippeln - oder man macht mit ihnen gemeinsam **Schokospieße**.

Warum nicht auch aus dieser seltsamen Zeit das Bestmögliche machen und gemeinsam ein ganz besonderes Essen vorbereiten? **Fondue** zum Beispiel oder **Raclette** (beliebte Zutaten neben Käse und Kartoffeln: Schinken, Mais, Ananas). Für süße Schleckermäuler ist **Schokoladenfondue** etwas ganz Besonderes oder **süßes Raclette**

Hier sind weiter Ideen: <https://www.eltern.de/obst-fuer-kinder>

Mit so wenig Hilfe wie nötig Kuchen backen:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1737441282755720/Hexenblitzkuchen.html>

## *Experimente*



Für Mädchen, für Jungs, für jedes Alter:

- Einen **Backpulver-Vulkan** bauen - die Anleitung dazu und viele weitere Ideen hat: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>
- Im <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder> können Sie Experimente nach Stichworten aussuchen

- Nach Kategorien (Elektrik, Licht, Ton, Natur & Tiere, Bewegung, Luft Wasser) listet <https://www.schule-und-familie.de/experimente.html> eine Reihe von Experimenten auf
- Sogar ein **sprechender Schleim** versorgt die Kinder mit verrückten und kreativen  
Ideen: <https://www.youtube.com/channel/UCKTxEWvaNcCJP4lH8lsJdPg/featured>
- Löwenzahn Folgen: <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn>
- Rätsel: <https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

## Karaoke



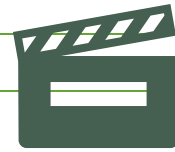
Dazu braucht man keine Karaokeanlage! Auf Youtube gibt es wohl jeden Song dieser Welt als Karaokeversion. Wer es sogar über den Fernseher laufen lassen kann, wird sich fast wie in der Karaokebar fühlen. Statt Mikro tun es ein Stift oder eine Banane.

Sehr viele Kinder lieben Elsas "**Lass jetzt los**" oder zum Beispiel "**Auf uns**" (Erinnerungen an die WM 2014!). Kinder lernen Mama und Papa von einer ganz neuen Seite kennen, wenn die "**We Are The World**" schmettern.

Alle die es lieben zu singen: Hier gibt es jeden Abend um 17 Uhr ein neues Video für Kinder von 0-5 Jahren.

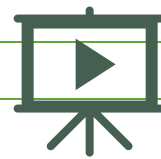
[https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ?view_as=subscriber)

## Dingsda



**Das Familienspiel:** Die Kinder umschreiben einen Begriff, die Eltern drehen ein Video davon und schicken es den Großeltern/ anderen Familienmitgliedern oder Freunden. Wer errät's?

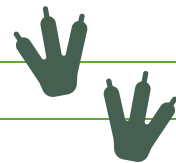
## *Apps und Youtube (alles kostenlos)*



- **Für Kinder:**
- **Alba Berlin: tägliche Sportstunde für kids:**  
<https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos>
- **Träumen/Entspannen: progressive Muskelentspannung:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=phbklbqG1JI>
- **Die Anton App:** Schule - Lernen: Klasse 1-8: Mathe - Lesen - Spiele
- **Die Maus:** Kinder ab vier Jahren können hier "Die Sendung mit der Maus" schauen und viel interaktiv entdecken
- **Tiny Orchestra:** gibt einen ersten Eindruck in die Welt der Instrumente. Für Kinder ab vier Jahren.
- **fragFinn:** Schön gemachte Suchmaschine für Kinder ab sechs. Es werden nur kindgerechte Suchergebnisse ausgespuckt
- **Opera Maker:** Musikbegeisterte ab acht Jahren können hier spielen, singen und inszenieren. Sie bringen ihr eigenes Stück auf die virtuelle Bühne!
- **Kleine Forscher:** Die App der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" weckt das Interesse an Naturwissenschaft, Mathematik und Technik. Toll für Kinder ab sechs Jahren
- **GeoFlug:** Hier lernen Kinder Erdkunde - laut "schauhin!" ab acht Jahren, es geht aber auch schon früher. Ein Flugzeug fliegt über die Landkarten, das Kind muss einen vorgegeben Ort ansteuern

- **Lightbot Jr.:** Die App vermittelt spielerisch erste Programmierkenntnisse. Am Anfang geht es noch einfach, dann wird es immer anspruchsvoller. Ab sechs Jahren geeignet.
- **Für Erwachsene:**
- **Indoor Sport mit:**
- **Bodykiss:** Ganzkörper Training für Anfänger und Fortgeschrittene:  
<https://www.youtube.com/user/BodyKiss88>
- **Yoga: Mady Morrison:** Alle Stufen  
<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>
- **Yoga with Adriene** (auf Englisch): Alle Stufen  
<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

## ***Schneiden, Kleben, kneten, formen, matschen***



Wer basteln will, kann gezielt nach Ideen für bestimmte Materialien suchen, von denen zuhause gerade genügend vorhanden sind.

- Was man zum Beispiel alles aus **Klopapierrollen** machen kann - dafür findet man bei Pinterest ganz viele Ideen:  
<https://www.pinterest.de/meinesvenja/basteln-mit-klopapierrollen/>
- „Geolino“ erklärt, wie man aus **Papprollen eine Murmelbahn** baut. Dort findet man auch zahllose weitere Bastelideen, ebenso bei „Schule und Familie“.  
<https://www.geo.de/geolino/basteln>  
<https://www.schule-und-familie.de/basteln.html>

Gut gebrauchen kann man jetzt auch einen Familien **Wochenplan**, der Struktur in diesen verrückten Zeiten gibt. Einen Bastel-Vorschlag macht „Die kleine Botin“ in ihrem Blog. <https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>

- Eine Anleitung für **selbstgemachte Knete mit Lebensmittelfarben** finden Sie im Blog: <https://www.babykindundmeer.de/lifestyle/diy/knete-selber-machen/>
- Wie man **Salzteig** kinderleicht selber macht und was für süße **Osterdeko** sich daraus machen lässt, erfahren wir nicht nur in zahllosen YouTube-Videos, sondern auch im Blog: <http://apfelwiebirne.de/basteln-fuer-ostern-osteranhaenger-und-blumenstecker/>
- Oder mal **mit Ton arbeiten**? Tiere, Pokale, Schüsselchen oder Utensilien für die Kinderküche lassen sich auch daraus formen. Die Bildersuche bei Google & Co. liefert viel Inspiration. Die Werke trocknen an der Luft und wirken mit Acrylfarben bemalt gleich noch viel lebendiger.
- Murreltechnik (Papier in einen Schuhkarton legen, Murrel in Wasserfarbe baden und dann in dem Karton hin und herbewegen.)
- Pustebilder (Klecks Wasserfarbe auf ein Malpapier geben, mit Strohalm verpusten.)
- Sandkleister (Tapetenkleister mit feinem Sand mischen, bis es ne ganz dicke Masse ist, und dann damit kneten, matschen, etc.)
- Sandbilder (mit Kleber ein Bild malen, Vogelsand darüberschütten (Backblech geht dafür gut...), warten bis der Kleber trocken ist, Sand abschütteln, Bild aufhängen.)
- Seifenblasen vom Balkon pusten/ auf dem Spielplatz ausprobieren 😊

Vielleicht auch eine **Maske anfertigen**:

- Kika zeigt in einer Video-Anleitung auf Youtube wie eine Maske aus **Gips** vom eigenen Gesicht gelingt. Anschließend kann man sie bunt bemalen. <https://www.youtube.com/watch?v=89JOyWkwT4M>
- Masken kann man außerdem mit **Pappmaché aus Zeitungen und Kleber** basteln





Eine **Liste mit Kinderbuch-Klassikern** finden wir bei „Literaturtipps“. Die Klassiker können auch zu **Thementagen** zuhause inspirieren: "Ein Bullerbü-Tag kann mit Zimtschnecken zelebriert werden oder am Sams-Tag bekommen alle blaue Flecken, es gibt Würstchen und alle können sich etwas wünschen"

[http://www.literaturtipps.de/listenansicht\\_buecher/toplist/klassiker.html](http://www.literaturtipps.de/listenansicht_buecher/toplist/klassiker.html)

- Die Väter-Community „Dads Life“ hat die **besten Bücher für Kinder im Alter von null bis sieben Jahren** zusammengestellt  
<https://www.dadslife.at/buecher/kinderbuecher-ratgeber/>
- „Literatur“ gibt **Bücher-Tipps für Kinder ab sieben**  
<https://www.literatur.de/unsere-tipps/kinder-jugendbuch/klassiker-kinderliteratur/>
- Kostenloser Zugang zu allen öffentlichen Bücherhallen Hamburgs: Unabhängig davon, ob jemand schon Nutzer\*in ist, bereits eine Kundenkarte hat, oder eine aktuelle Sperrung. Interessierte können sich telefonisch oder per Mail an die Stadtteilbücherhallen wenden. Informationen unter:  
<https://www.buecherhallen.de/blog-artikel/online-kundenkarte.html>

Nach dem Lesen können die Kinder bei „Antolin“ Fragen zu den Büchern beantworten und Punkte sammeln - das motiviert! <https://antolin.westermann.de>

Und hier gibt es noch mehr Geschichten für Kinder:

- Eine **tägliche Live-Lesestunde** bieten NDR und SWR jeweils um 16 Uhr. Übertragen werden die Lesungen auf dem YouTube-Kanal:  
<https://www.youtube.com/user/Kindernetz>
- Auf der Seite: [https://www.einfachvorlesen.de/?fbclid=IwAR2C6q\\_Y-4iOILk6HCwXchSCDAE59ul-pryORcszR74OYPWKWy5XMBizAE4](https://www.einfachvorlesen.de/?fbclid=IwAR2C6q_Y-4iOILk6HCwXchSCDAE59ul-pryORcszR74OYPWKWy5XMBizAE4) werden jede Woche drei kostenlose Geschichten veröffentlicht - für Kinder ab drei, fünf und sieben Jahren.
- Ingo Siegner liest aus seinem Buch „der kleine Drache Kokosnuss“ vor. Jeden Tag kommt ein Kapitel dazu: <https://www.haz.de/Mehr/Videos/Der-kleine-Drache-Kokosnuss>

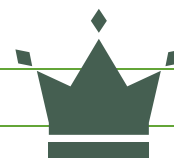
## *Geschichten ausdenken*



Was auch die Phantasie anregt: sich mit dem Kind gemeinsam Geschichten ausdenken: Bei den sogenannten **Bandwurmgeschichten** spinnt jeder die Geschichte um ein paar Sätze weiter. So entstehen manchmal geradezu abenteuerliche Handlungsverläufe!

Tipp: Zuvor eine Höhle bauen und es sich dort für das Geschichten erzählen gemütlich machen

## *It's Showtime!*



Lassen Sie ihre Kinder eine Show vorbereiten. Dabei kann der **Zauberkasten** zum Einsatz kommen, die **Faschingskostüme** und **Kasperlfiguren**, **Lieder** und **Tänze** aus dem Kindergarten, das im **Ballett** Erlernete oder natürlich **Instrumente**. Aus **Hörspielen**, die schon die Kleinen in- und auswendig kennen, lassen sich Theaterstücke machen.

Die Kinder sollen alles möglichst allein vorbereiten: **Eintrittskarten basteln** und vielleicht einen **Verkaufsstand für Leckereien** aufbauen. Dann gehört die Bühne ganz ihnen, die Eltern sind das Publikum.

## *Tägliche Sportstunde*



Zum Beispiel mit **Seilspringen**, einem **Parcour** in der Wohnung oder **Tanzen**. Die Kinder können sich **Choreographien** ausdenken oder ihren Vorbildern nachtanzen.

Youtube Kanäle und passende Apps dafür sind oben in der Kategorie mit aufgelistet  
😊

## *Für kleine Fußballer*

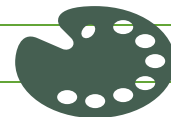


Kein Training, keine Spiele - das ist das Schlimmste für den Fußball-Nachwuchs in der Corona-Zeit. Es gibt **Fußballtrick-Lehrgänge** als DVDs - falls kein Garten vorhanden ist: vielleicht findet sich ein Raum in der Wohnung, in dem gefahrlos geübt werden kann?

Bei Amazon Prime können Fußballbegeisterte auch **Fußballdokus** streamen, zum Beispiel "FIFA Goldstars" (kostenpflichtig) mit den irrsten Fußballrekorden aller Zeiten

Wer **Sammelkarten und -sticker** tauscht, kann dafür eine der großen **Online-Tauschbörsen** nutzen. Dort kann man sich auch mit Freunden aus dem echten Leben vernetzen und tauschen. Kreative kleine Kicker nutzen Sammelkarten und Zeitungsausschnitte aber auch auf andere Weise: Sie machen Aufstellungen und kreieren ihre persönliche "**Beste Fußballmannschaft der Welt**".

## *Malen - mal anders*



**Mandalas ausmalen** und dabei ein Hörspiel hören - das kann manchmal schon genügen. Beliebt ist auch **Abpausen**, die Kinder sind besonders stolz auf ihre Werke auf Butterbrotpapier

- **Steine** bemalen mit Acrylstiften
- **Fenster** verzieren mit Window Color oder Kreidestiften
- **T-Shirts** aufpeppen mit Bildern aus Stofffarbe

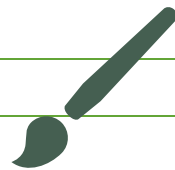
Für draußen eignet sich **Straßenkreide**. Eine Variante: **Kreide-Wasser-Mischmasch**. Die Kreide dafür zermahlen, Wasser dazu und dann die mit Pinseln draußen Kunstwerke malen.

**Beliebte Malspiele:**

- **Montagsmaler**

- Das **Umknickspiel** - zuerst nur Kopf und Hals malen und dann so umknicken, dass nur noch das Ende vom Hals zu sehen ist. Blätter tauschen und bis zum Gürtel malen. Beim nächsten Mal bis zum Knöchel, dann die Füße. Nach jedem Umknicken werden die Blätter weitergegeben. Zuletzt schreiben alle einen Namen auf das Papier, wer die verrückte Figur sein könnte. Dann werden die Kunstwerke entfaltet)
- **Vorgabe und Vollendung:** Einer malt etwas nicht Erkennbares auf ein Blatt, der andere muss daraus etwas Sinnvolles entstehen lassen

## ***Schreiben - zum Beispiel dem Osterhasen!***



Über einen **Brief** oder eine **selbst gebastelte Postkarte** freuen sich nicht nur die Großeltern, andere Familienmitglieder oder Freunde, sondern zum Beispiel auch der Osterhase! Jeder Ostergruß, der **bis zum 3. April** im Osterhasenpostamt in Ostereistedt eingeht, erhält einen Brief vom Osterhasen, teilt die Deutsche Post mit:

<https://www.deutschepost.de/de/o/ostergruesse/hanni-hase.html>

Die Adresse:

- Hanni Hase  
Am Waldrand 12  
27404 Ostereistedt

Auch Geheimbotschaften kann man Freunden und Verwandten schicken: Es gibt zum Beispiel eine **Zauberschrift aus Zitronensaft** Sie wird sichtbar, wenn der Empfänger mit einem Bügeleisen darüber geht.

## **Wellness-Tag**



Eine selbst gemachte **Gesichtsmaske** aus Quark und Honig, die klassischen Gurkenscheiben auf den Augen, ein selbst gemachtes **Handpeeling**, ein **Fußbad** und eine kurze **Fußmassage** sorgen nicht nur für Spaß, sondern auch für etwas Entspannung.

## **Museum: das geht auch jetzt! 😊**



*Museumsbesuch durch weltberühmte Museen:*

<https://www.business-punk.com/2020/03/virtuelle-rundgaenge-diese-weltbekanntesten-museen-koennt-ihr-vom-sofa-aus-besuchen/>

## **Rausgehen an die frische Luft**



Spaziergänge und Radtouren lassen sich aufpeppen durch eine **Schnitzeljagd** oder ein **Picknick im Wald**. Auch eine **Nachtwanderung** mit Taschenlampen kann unvergessliche Erinnerungen bescheren.

Zahllose Möglichkeiten von Gemüse säen, Dekorieren über Pflanzenpflege haben alle Eltern mit Balkon. Tipps für das **Gärtnern mit Kindern** gibt es hier:

<https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/gaertnern-mit-kindern-39688>

*Liebe Besucher\*Innen,  
Liebe Mieter\*Innen,  
Liebe Kursteilnehmenden,*

*aufgrund der aktuellen Lage sind wir gezwungen, unsere Häuser  
(LenzTreFF, Kinderclub, Bürgerhaus, Jugendhaus & das Café) bis  
einschließlich 30.04.2020 geschlossen zu lassen.*

*Wir sind erreichbar:*

*Für Schwangere und Familien/  
LenzTreFF Besucher\*Innen unter* **040-43096715**

<i>Yordan</i>	<b>0157 84 59 1372</b>
<i>Janine</i>	<b>0176 37 22 22 49</b>
<i>Johanna</i>	<b>0171 77 41 177</b>
<i>Sabine</i>	<b>0177 21 44 884</b>
<i>Moni</i>	<b>0176 97 64 50 10</b>

*(Mo-Fr 10-16 Uhr)  
oder per Mail an [lenztreff@lenzsiedlungsev.de](mailto:lenztreff@lenzsiedlungsev.de)*

*Für Kinder und Jugendliche unter* **0157 306 241 83**  
*oder per mail an [okja@lenzsiedlungsev.de](mailto:okja@lenzsiedlungsev.de)*

*Für Senior\*Innen/ Anfragen Bürgerhaus  
unter* **040 43 09 67 - 13**  
*oder per mail an [buengerhaus@lenzsiedlungsev.de](mailto:buengerhaus@lenzsiedlungsev.de)*

*Verwaltung /Geschäftsführung unter* **040 43 09 67 - 40**  
*oder per mail an [verein@lenzsiedlungsev.de](mailto:verein@lenzsiedlungsev.de)*

*Bitte hinterlasst auch eine Nachricht mit Namen und  
Telefonnummern unter oben angegebenen Telefonnummern.*

*Wir melden uns dann schnellstmöglich zurück, sollten wir mal nicht ran gehen können.*

*Wir bitten um euer Verständnis und wünschen allen gute Gesundheit!*