

# INSIDERWISSEN

SOMMERFERIEN 2020

für Kinder, Jugendliche und Familien in der

Verbandsgemeinde **Wissen**



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort Coro-Wissini	3
1. Wissen Inside	4
Stadtrallye	9
Geocaching	13
Weitere Angebote	☺
2. Ideen zum Basteln, kochen, backen, rätseln, Sport treiben und spielen	16
3. Kontaktdaten und Angebote des InsiderWISSEN-Teams	63
4. Wissen was läuft?!	71
5. Hilfe in der Not	73
Projekt Blumenwiese	79

### **Impressum:**

Erschienen im Coronasommer 2020 mit einer Auflage von 2000 Stück für alle Kinder und Jugendlichen in der Verbandsgemeinde Wissen.

**Redaktionskreis:** Jennifer Czambor, Jasmin Steiner, Stephanie Lorsch und Svenja Spiele, unterstützt von Jochen Stentenbach

**Trägerkreis:** OT Wissen/ KJA Bonn, Jugendmigrationsdienste/ Diakonisches Werk Altenkirchen, Migrationsfachdienst/ Diakonisches Werk Altenkirchen, Evangelische Kirchengemeinde in Wissen, Verbandsgemeinde Wissen

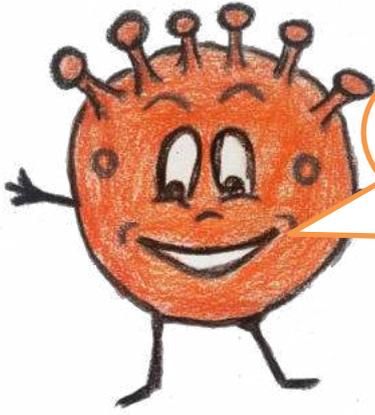
**Alle Text& Bildrechte**, soweit nicht anders gekennzeichnet, im Redaktions- bzw. Trägerkreis, mit freundlicher Unterstützung des Fachbereichs territoriale und verbandliche Jugendarbeit der KJA Bonn, ©Coro-Wissini: Jasmin Steiner

**ViSdP:** Svenja Spiele, Evangelische Kirchengemeinde Wissen, Auf der Rahm 19a, 57537 Wissen, [wissen@ekir.de](mailto:wissen@ekir.de) , Telefon: 02742- 911010

**Druck** mit freundlicher Unterstützung von

☺ ☺ **DANKESCHÖN** ☺ ☺

 **Druck Schneider** © 2020



Hallo, ich bin Coro-Wissini und begleite dich durch das InsiderWISSEN 2020.

Die Sommerferien 2020 werden durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie ganz anders werden als alle davor. Damit dir nicht langweilig wird, haben wir, (auf dem Bild von links nach rechts) Jasmin Steiner (Migrationsfachdienst/ Diakonisches Werk Altenkirchen), Stephanie Lörsch (Jugendmigrationsdienst/ Diakonisches Werk Altenkirchen), Jennifer Czambor (OT Wissen/ KJA Bonn) und Svenja Spille (Diakonin für Kinder-, Jugend- und Familienarbeit/ Evangelische Kirchengemeinde Wissen) uns dieses Heft ausgedacht. Hier findest du ganz viele Ideen, was du Zuhause und in der Verbandsgemeinde Wissen alleine, mit deinen Freunden und deiner Familie erleben kannst. Bitte achte dabei auf die Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln.

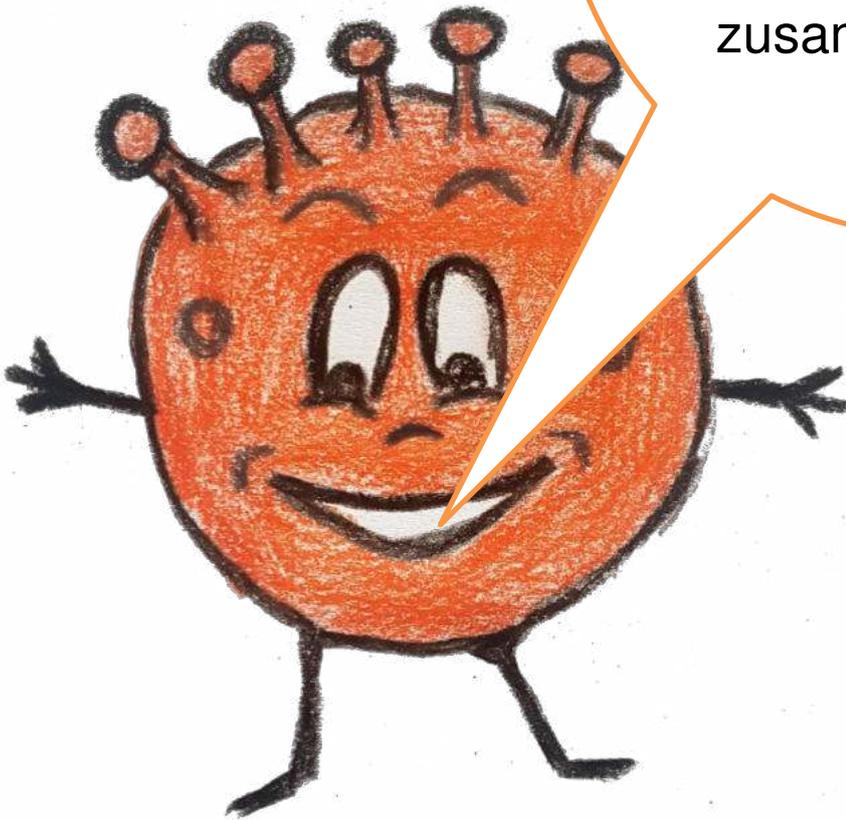
Wir wünschen dir einen schönen und unvergesslichen Sommer!

Dein InsiderWissen-Team



# 1. Wissen Inside

In der  
Verbandsgemeinde  
Wissen kann man  
viel erleben! Einiges  
haben wir in diesem  
Kapitel für dich  
zusammengestellt!



EXTRATIPP: Unter diesem Link findest du einen tollen Kinderstadtplan der Verbandsgemeinde Wissen!

[www.wissen.eu/kinderstadtplan](http://www.wissen.eu/kinderstadtplan)

# Willkommen in der Steinbuschanlage

Naturnah Bewegung fördern und Begegnungen ermöglichen, das sind die Ziele des Mehrgenerationenparks Steinbuschanlage.

**Öffnungszeiten:**  
Täglich von 06:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Benutzungsordnung**

Wir freuen uns über Ihren Besuch. Der städtische Mehrgenerationenpark Steinbuschanlage ist eine Begegnungs- und Begegnungsstätte und wurde mit viel Sorgfalt geplant. Das landschaftliche Konzept wurde mit Kindern und einer Bürgerwerkstatt sowie Experten erarbeitet. Es soll jedem die Möglichkeit eröffnen, seine Freizeit an Begegnung im Freien mit anderen zu teilen. Bitte achten Sie weiterhin, dass auch im Falle der Coronapandemie alle Besucher auf Abstand zu Parks, die Menschen, den Kindern von Arbeit und den Mitarbeitern von Kunden keine nicht erlauben.

**Bitte beachten Sie mit Ihrem Verhalten zum Erhalt der Anlagen bei:**

- Kindern bei Rücksicht aufeinander, Verhalten Sie sich nicht so, dass kein anderer gefährdet oder belästigt wird.
- Kindern unter 8 Jahren haben nur in Begleitung einer Aufsichtsperson Zutritt.
- Bitte beaufsichtigen Sie Ihre Kinder nach Eintritt der Anlage.
- Die Benutzung der Geräte hat Vorrang vor anderen Aktivitäten zu erhalten.
- Bei unzureichenden Sichtverhältnissen, bei schlechten Witterungsbedingungen, insbesondere bei Gewitter, Regen oder Sturm oder sonstigen besonderen Umständen ist die Nutzung verboten. Die Steinbuschanlage ist in diesen Fällen unzugänglich zu erklären.
- Bitte befolgen Sie die Einweisungen zügig und schweigend.
- Halten Sie die entsprechenden Mindestabstände ein. Lassen Sie keine Gegenstände oder Müll zurück.
- Es ist untersagt, ohne vorherige Genehmigung durch die Stadt Wissen zu zelieren, Flugblätter oder Druckzettel zu verteilen, Waren oder Leistungen jeglicher Art anzubieten oder zu verkaufen.
- Generell Wartung zu betreiben oder Serviceleistungen zu erbringen.
- Achten Sie auf eine angemessene Lautstärke. Insbesondere in den Abendstunden und Lärmschutzzonen zu vermeiden.
- Die Mülltüren und Abfallbehälter von Rauch, Müll- und Flüssigkeiten oder anderen gefährlichen, insbesondere schädlichen Drogen, Gasen oder Substanzen, die Verteilungen und andere können, ist untersagt.
- Das Tragen von Fahrradhelm auf Kopf- und Stoßkissen ist untersagt.
- Fahrradfahren ist verboten. Die Nutzung eines Rennrads zur Durchquerung der Steinbuschanlage ist erlaubt.
- Das Betreten der Steinbuschanlage erfolgt auf eigene Gefahr.

**Buschi**

**Wisserland.de Steinbusch**

**SIE SIND HIER**

Neue Spielgeräte für Alt und Jung sowie naturnahe Park- und Blumenwiesen mitten in der Stadt Wissen: Um Begegnungen von Menschen zu ermöglichen und mehr Aufenthaltsqualität für die Siegstadt Wissen zu schaffen, wurde der Mehrgenerationenpark Steinbuschanlage im Zentrum von Wissen umgestaltet. Nach 3 Jahren Planungs- und Bauzeit mit einer Fahrt nach Süddeutschland und verschiedenen Bürgerwerkstätten, ist ein attraktiver Anlaufpunkt auf 1,2 Hektar mitten in der Stadt geschaffen worden.

Aufgrund der derzeitigen Corona-Pandemie ergeben sich einige Änderungen zur späteren „normalen“ Nutzung. So gibt es aktuell abweichende Öffnungszeiten von 8 bis 19 Uhr.

Die rechtlich vorgeschriebenen Kontaktbeschränkungen sind einzuhalten, ein **Mindestabstand von 1,5 Metern** ist zu gewährleisten. Dies gilt auch für die Nutzung der Spielgeräte. Um ein Gedränge möglichst zu vermeiden und den Zutritt zu kontrollieren, wird der Bauzaun zunächst stehen bleiben. **Der Zutritt ist nur über den Eingang Bergstraße (oben) und der Ausgang nur zur Steinbuschstraße (unten) zulässig.** Der Zutritt zur Steinbuschanlage ist nur mit einer Mund-Nasen-Bedeckung gestattet. Die Stadt Wissen freut sich, dass eine schöne Begegnungsstätte mit ausreichend Platz für Spiel und Spaß, gerade nach einer entbehrungsreichen Zeit besonders für die Kinder, fertiggestellt ist. Es ist notwendig, dass sich alle Besucher an die Regeln halten und dazu beitragen, dass dies für lange Zeit ein Ort ist, an dem man sich gerne trifft und wohl fühlt. Auch gegenseitiger Respekt und Rücksicht sind angebracht.

## Spielplatz Challenge:

Wer schafft es in den Ferien alle 18 Spielplätze der Verbandsgemeinde zu besuchen? Vielleicht kennst du noch andere?

**Tipp:** unter [www.wissen.eu/spielplaetze-bolzplaetze](http://www.wissen.eu/spielplaetze-bolzplaetze) findest du eine kurze Beschreibung zu jedem Spielplatz und auch den Link zum Kinderstadtplan.

<b>Spielplatz</b>	<b>Ort</b>	<b>Besucht</b>	<b>Note</b>	<b>Kommentar</b>
Von-Ketteler-Straße	Birken-Honigsessen			
Kapellenstraße	Birken-Honigsessen			
Kölzerweg	Birken-Honigsessen			
Im Tiergarten	Birken-Honigsessen			
Mittelstraße	Hövels			
Barbarastraße (Kita)	Katzwinkel			
Eichenweg	Katzwinkel			
Martin-Schmidt-Straße	Mittelhof			
Steckensteiner Straße	Mittelhof			
Betzdorfer Landstraße	Mittelhof			
Hauptstraße	Selbach (Sieg)			
Auf dem Küppel	Wissen			
Hockelbachstraße	Wissen			
In den Steinbuschanlagen	Wissen			
Beethovenstraße	Wissen			
Pirzenthaler Straße	Wissen			
Von-Zeppelin-Straße	Wissen			
Stadionstraße	Wissen			
Am Sportplatz	Wissen-Schönstein			

## Trotz Corona öffnet das Freibad im Wissener Siegtalbad



**Seit 10. Juni 2020 ist das Wisser Freibad geöffnet. Jedoch musste aufgrund der aktuellen Coronaverordnung ein aufwändiges Hygienekonzept (basierend auf den Vorgaben des Landes und abgestimmt mit dem Ordnungs- und Gesundheitsamt) erarbeitet werden, mit dem nun wieder ein geregelter Badebetrieb im Wisser Freibad möglich ist.**

Die max. Besucherzahl wurde auf 400 Badegäste je Schicht reduziert, wovon 150 gleichzeitig ins große Mehrzweckbecken dürfen. Damit die Abstandsregelungen eingehalten werden können, wurde das Becken in mehrere Abschnitte eingeteilt. Im Planschbecken dürfen sich nur max. 10 Kinder mit Begleitung also 20 Personen aufhalten.

Es gibt spezielle Sicherheitsvorkehrungen und Regelungen auf den Liegewiesen. Auf den Wegen gelten „Einbahnregelungen“ die auf jeden Fall einzuhalten sind.

An der Kasse erhält man wie gewohnt alle Informationen zu Preisen und den zusätzlichen Sicherheitsvorschriften für Umkleide, Dusche und Gastrobereich. In diesen Bereichen herrscht z.B. Maskenpflicht. Falls jemand seine Maske vergessen hat, können Masken auch an der Kasse für 1 Euro erworben werden.

Schwimmmeister und Geschäftsführer der Stadtwerke appellieren an alle Badegäste, sich unbedingt an die ausgearbeiteten Regelungen zu halten.

**Ein Besuch ist nur nach einer Online-Registrierung möglich.** Dies ist ganz einfach über die Internetseite [www.siegtalbad.de/reservierung](http://www.siegtalbad.de/reservierung) möglich.

An jedem Badetag können die Besucher zwischen zwei Schichten wählen: Vormittags von 10 Uhr bis 14 Uhr (für Frschwimmer mittwochs 8 bis 14 Uhr) und nachmittags 15 Uhr bis 20 Uhr. Zwischen den Schichten erfolgt eine gründliche Reinigung und Desinfektion aller Duschen, WCs, Umkleiden usw..

Die Reservierungsbestätigung wird jedem per Email zugestellt. Einlass ist nur durch Vorzeigen des Ausdrucks oder per Handy an der Kasse möglich. Die Eintrittskarte erhalten Sie wie gewohnt am Eingang. Die Daten der Badegäste werden auf Grund der geltenden Verordnungen für mindestens einen Monat vorgehalten und werden nur im Falle einer Infektion und damit notwendiger Rückverfolgung verwendet. Die Stadtwerke bitten alle Badegäste, sich im Reservierungssystem wieder abzumelden, falls der geplante Besuch doch nicht wahrgenommen werden kann, um auch weiteren Gästen den Zugang zu ermöglichen da die Besucherzahl limitiert ist.

**Die Stadtwerke hoffen,** dass mit der Öffnung des Freibades wieder ein Schritt in Richtung Normalität gegangen werden kann und das öffentliche Leben unter Achtung der noch notwendigen Einschränkungen wieder halbwegs stattfinden kann.

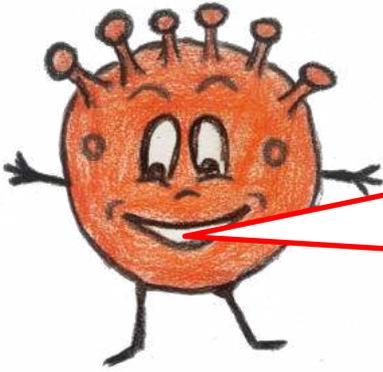
Den Besuchern stehen das 1.000 m<sup>2</sup> große Mehrzweckbecken und das Kinderplanschbecken mit 23 °C-Wassertemperatur zur Verfügung. Falls die Sonnenwärme nicht ausreicht wird die fehlende Wärme durch unser umweltfreundliches Blockheizkraftwerk zugeführt.

Das gesamte Team des Siegtalbades freut sich auf viele schwimm- und badebegeisterte Besucher in diesen nicht alltäglichen Zeiten.

Text& Bilder von Ulrich Beisteiner, Stadtwerke Wissen



# Stadtrallye



Kennst du dich in Wissen aus? Hier kannst du dein Wissen über Wissen testen!

Es gibt drei Etappen, die du alle an einem einzigen Tag oder an drei verschiedenen Tagen gehen kannst. Viel Spaß!!!

## **Etappe 1: Schönstein (Parkmöglichkeit und Start am Fußballplatz)**

1. Vom Parkplatz des Fußballplatzes an der Schloßstraße überquerst du die Straße und folgst dem kleinen Pfad nach links entlang des Elbbachs und des Mühlengrabens. Wie heißt der Stadtteil von Wissen, wo du dich gerade befindest? \_\_\_\_\_
2. Folge dem Weg weiter, bis du auf den Fußweg in Richtung des Schlosses kommst. Vor dem Schloss, auf deiner Straßenseite, befindet sich ein schön angelegter Brunnen sowie eine Sitzecke rund um einen Baum. Wenn du magst, schau einmal auf der Informationstafel nach, dort steht viel Wissenwertes über das Schloss.  
Wie heißt dieses Schloss? \_\_\_\_\_  
Wann wurde der älteste Teil des Schlosses erbaut? \_\_\_\_\_
3. Vor der Sitzecke und dem Brunnen befindet sich eine Bushaltestelle. Welche Nummer hat der Bus, der hier fährt? \_\_\_\_\_
4. Überquere nun vorsichtig die Straße, so dass du jetzt neben dem Schloss stehst. Dort befindet sich an der unteren Ecke ein Hinweis über das höchste dokumentierte Hochwasser der Sieg. Der Pegel stieg bis auf über 5 Meter, viele Häuser waren mit Wasser vollgelaufen und manche sogar nur noch mit dem Boot erreichbar. In welchem Jahr war dieses Hochwasser? \_\_\_\_\_
5. Gehe über die Brücke in Richtung Schloßstraße. Wie heißt der Bach, den man hier überquert? \_\_\_\_\_

## **Etappe 2: Wissen Innenstadt**

### **(Parkmöglichkeit beim Restaurant „Garten“ oder an der Heubrücke)**

6. Gehe zurück zur Straße. Biege rechts ab Richtung Wissen Stadtmitte. Gehe nach ca. 100 m rechts über die Heubrücke. Nach der Brücke gehst du direkt rechts auf die Siegpromenade. Das ist ein schöner Weg entlang der Sieg mit

vielen Bänken. Du kommst an einer großen Wiese der Pfadfinder vorbei.  
Welche Stammnummer haben die Royal Rangers? \_\_\_\_\_

7. Gehe an dem Gartencafé vorbei, bis die Promenade die Hauptstraße (B 62) erreicht. Dort gehe links. Gehe am Europa-Kreisel neben REWE den Berg hoch und folge der Vorfahrtsstraße um danach rechts in die Steinbuschstraße abzubiegen. Du gelangst an den neu gestalteten Steinbuschanlagenpark. Hier kannst du gerne eine Pause einlegen. Vielleicht findest du ja sogar das Maskottchen der Anlagen. Um was für ein Tier handelt es sich?

\_\_\_\_\_  
Tipp: es ist sehr flink, besonders beim Hochklettern von Bäumen.

8. Am Ende der Anlage führt ein Weg zurück zur Rathausstraße (Hauptstraße zwischen Bahnhof und Rathaus/Banken). Gehe diesen Weg entlang und benutze die Ampel um in die Fußgängerzone zu gelangen. Folge dieser Straße bis zum Brunnen. Von dort aus kannst du eine rosafarbene Kirche sehen. Ist das eine katholische oder evangelische Kirche?

- \_\_\_\_\_  
9. Was kann man im Herbst auf dem Kirchplatz sammeln?

- \_\_\_\_\_  
10. Laufe einmal um die Kirche herum um festzustellen, wie viele Türme die Kirche hat. Wenn du an den vielen Treppen angelangt bist, hast du einen freien Blick auf eine zweite weiße Kirche, dort geht es später auch noch hin.

11. Gehe zunächst zurück Richtung Brunnen. Auf dem Weg dorthin befindet sich ein mit Schieferplatten verkleidet Haus, welches mit \_\_\_ \_\_\_ bewachsen ist. Dies ist die katholische Bücherei. Notiere dir den Straßennamen und die Hausnummer: \_\_\_\_\_.

12. Laufe nun hoch zur Rathausstraße und auf der gleichen Seite weiter bis du am Zebrastreifen vor dem Rathaus angelangt bist. Welche Besonderheit zur Unterstützung bei Erste-Hilfe-Maßnahmen befindet sich im Rathaus und in der Sparkasse? \_\_\_\_\_

13. Wie viele Fenster des Rathauses zeigen zur Straßenseite? \_\_\_\_\_

14. Laufe nun links an der Volksbank über einen Parkplatz vorbei. Wie heißt der Parkplatz? \_\_\_\_\_

15. An der weißen Kirche angekommen: Welche Tiere siehst du auf der Eingangstür? \_\_\_\_\_

16. Wenn du links an der Kirche vorbei schaust – welche Formen sind auf der Außenmauer zu erkennen? \_\_\_\_\_

Übrigens: Dahinter befindet sich, passend zur Kirche, die evangelische Bücherei.

17. Gehe nun wieder auf die katholische Kirche zu. Auf dem Weg dorthin passierst du links das evangelische Gemeindehaus und rechts das katholische Pfarrheim mit dem Jugendzentrum Haus der Offenen Tür Wissen. Wusstest

du, dass sich hier Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von 6-27 Jahren zu den Öffnungszeiten treffen können und es verschiedene Freizeitangebote gibt? Komm gerne mal vorbei! 😊 Welche Farbe hat das Logo der OT?

---

Was heißt eigentlich OT?

- a) Oben Treppe (weil man die Treppe runtergehen muss)
  - b) Oller Treff (weil es die OT schon sein langer Zeit gibt)
  - c) Offene Türe (weil hier alle hinkommen können)
  - d) Olaf Tuwas (sie ist benannt nach dem ersten Jugendarbeiter in Wissen)
18. Gerne kannst du hier einen Moment verweilen und pausieren. Anschließend geht es weiter bis zum Ende der Straße links unterhalb der Kirche zur Ampelanlage. Diese überquerst du, wenn die Fußgängerampel auf grün steht und läufst unter der Brücke/Bahnunterführung in die Marktstraße (Altstadt).

### Teil 3: Siegpromenade (mehrere Parkmöglichkeiten am Altstadtkreisel)



19. Im Altstadtkreisel siehst du zwei große Metallfiguren. Wie heißen sie? (Tipp: Die Namen stehen gegenüber auf dem Blechtafeln in der Grünanlage)

---

20. Was befindet sich heute in der „Alten Post“?

---

21. Gegenüber der alten Post, direkt am Bauzaun, gibt es einen Weg hinunter zur Siegpromenade. Folge diesem bis du zu einer kleinen Insel in der Sieg kommst. Unterwegs könntet ihr testen, wer von euch am weitesten auf einem Bein hüpfen kann.

22. Klettere vorsichtig zur Insel hinunter. Hier kannst du ein Picknick machen und auch deine Füße in der Sieg erfrischen. Tipp: Auf dem kleinen Felsen neben der Insel kannst du stehend oder sitzend tolle Fotos machen.

23. Nun geht es weiter den Weg nach oben zur Straße, dann rechts über die Fußgängerbrücke und nach unten wieder an die Sieg. Um welchen Fisch geht es auf der Schautafel unter der Brücke? \_\_\_\_\_

Was ist das Besondere an diesen Fischen?

---

24. Wenn du nach links gehst, kommst du zu einer weiteren Brücke. Darunter und auch in der Nähe der Baustelle sind tolle Plätze zum Spielen in und an der Sieg. Spieltipps: nimm einen kleinen Stein und versuche ihn auf die andere Seite zu werfen. Natürlich ohne auf andere Menschen zu zielen. Oder fische

einen größeren Stein aus dem Wasser und schau ihn dir ganz genau an. Was fällt dir auf? Sind alle Steine gleich? \_\_\_\_\_

25. Wenn du zurück zur Fußgängerbrücke gehst, siehst du rechts eine große Wiese mit kleinen Bäumen am Rand. Was ist das besondere an diesen Bäumen? \_\_\_\_\_

26. Setze dich auf eine der vielen Bänke dort und beobachte und zähle von dort drei Minuten lang alle Schmetterlinge und Bienen in deiner Nähe. Wenn du magst fotografiere einen Schmetterling und versuche ihn Zuhause zu malen.

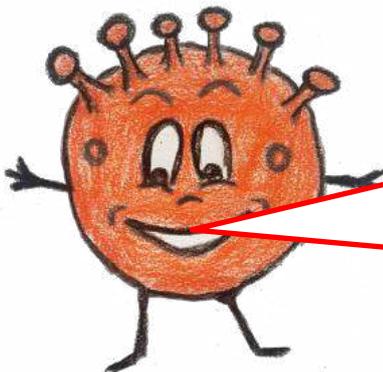
27. Folge dem Weg weiter und biege vor dem Skateboardplatz links ab. Wie heißt das Stadion? \_\_\_\_\_



28. Am Ende des Weges kann man rechts auf dem Boden dieses Bild sehen. Welches Gebäude findest du daneben? \_\_\_\_\_

29. Wenn du dem kleinen Weg nach oben folgst, siehst du eine rote Wasserrutsche. Wie heißt das dazugehörige Schwimmbad? \_\_\_\_\_

30. Laufe nun weiter auf der Stadionstraße am Stadion vorbei bis rechts ein Parkplatz kommt. Dort ist ein schöner kleiner Spielplatz mit Picknickbänken. Spieltipp: Wer kann am schnellsten rutschen oder benutzt beim Klettern an der Kletterwand die meisten oder wenigsten Klettergriffe.



**Herzlichen Glückwunsch!**  
**Ihr habt alle Aufgaben der Stadtrallye**  
**gelöst! Ihr dürft euch jetzt Wissen-**  
**Experten nennen!**

# Geocaching in Wissen

Um zu beginnen, kannst Du Dir ein kostenloses Geocaching Benutzerkonto erstellen. Dafür lade die offizielle Geocaching® App herunter auf Dein Smartphone oder auf das Deiner Eltern. Hier siehst den Link: <https://www.geocaching.com/play/mobile>.

Auf Deinem Handy kannst Du aber auch einfach bei Google eingeben: Geocaching App. Du kannst Dir die App in Google Play herunterladen. Du siehst dann auf der App eine Karte. Wichtig ist, dass Du erlaubst, dass Dein Handy eine Standortprüfung machen darf. Das kannst Du nur für diese App zulassen, das wirst Du nämlich gefragt, ob Du das nur für diese App willst.

Wenn sich die App öffnet, siehst Du eine Karte. Diese kannst Du mit den Fingern hin und her schieben. Dann siehst Du in und um Wissen kleine grüne Kreise mit einem Briefumschlag darauf. Das sind die kostenlosen Geocaches in der Deiner Nähe. Du kannst mir Deinem Handy ganz genau zu den „Verstecken“ finden, denn es zeigt Dir die Richtung mit einer Linie an, von Deinem Standort zum Ziel.

Wenn Du dann den Geocache gefunden hast, trage Dich mit Namen und Datum ins Logbuch ein. Verstecke den Geocache wieder an derselben Stelle, wo Du ihn gefunden hast!

Du siehst auch ganz viel graue kleine Kreise auf der Karte, aber dafür müsstest Du Dich richtig anmelden und das kostet Geld. Das muss ja nicht sein, denn es gibt 5 Punkte, die Du schon mal entdecken kannst in Wissen, vielleicht ja auch bald mehr. Der Jugendmigrationsdienst und der Migrationsfachdienst möchten weitere Punkte für Euch anlegen, lasst euch überraschen.

Ein kleiner Tipp von uns: nimm einen Bleistift mit. Außerdem ist es wichtig, nicht über das Versteck zu sprechen oder Fotos Anderen zu schicken, denn dann bist Du ein muggle oder machst einen Spoiler, das will ja auch niemand bei einem Film vorher.

Hier kannst Du auch einen kleinen Film darüber sehen:

<https://www.geocaching.com/play>

Viel Spaß und vielleicht findest Du ja auch was in den Logbüchern von uns, wir sind: JMD DW AK



Wenn Du noch mehr Fragen dazu hast, dann kannst Du Dich bei uns melden:

[jasmin.steiner@diakonie-altenkirchen.de](mailto:jasmin.steiner@diakonie-altenkirchen.de)

[stephanie.loersch@diakonie-altenkirchen.de](mailto:stephanie.loersch@diakonie-altenkirchen.de)

**Diakonie**   
**Diakonisches Werk**  
**Altenkirchen**

## Schöne und interessante Orte und Ausflugsziele in Wissen und Umgebung



### >Wissen am Stadion

Dort gibt es einen schönen Spielplatz und eine Skaterbahn. Außerdem noch eine große Grünfläche zum (Fuß)ball spielen. Direkt dahinter ist die Sieg, dort kann man seine Füße ins Wasser halten oder kleine Kinder werfen auch gerne Mal Steinchen rein.

### >Wissen

Ein schöner Spaziergang beginnt am Parkplatz „Der Garten“, dann geht es Richtung Royal Rangers und Firma Kleusberg weiter. Hinter dieser Firma befinden sich Teiche. Es bietet sich an, eine kleine Runde drumherum zu drehen. In der Nähe gibt es auch Sitzmöglichkeiten für kleine Pausen.

### >Wald-/Feldstück zwischen Burbach und Mörsbach

Ein schöner Waldweg für einen langen oder auch kurzen Spaziergang, teilweise auch über Felder mit einer wundervollen Aussicht. Es gibt auch einen kleinen „Sportplatz“ mit kleinem Spielplatz und einer Hütte, falls es mal regnen sollte.

### >Wissen Hof Hagdorn

Dort gibt es schöne Spielplätze, sogar einen Waldspielplatz. Man kann einige Tiere beobachten und es gibt einen kleinen Streichelzoo.

### >Wissen Pirzenthal Wanderweg

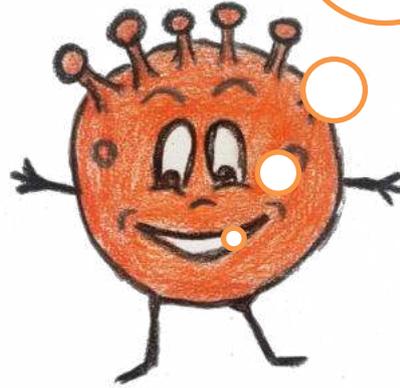
Auf diesem Wanderweg gibt es viele tolle Stellen an der Sieg.

### >Birken-Honigsessen

Spielplatz „Im Tiergarten“ mit einer schönen Aussicht auf die Felder. Dort bietet es sich auch an, spazieren zu gehen und anschließend am Heimatmuseum in der Eisenhardtstraße vorbei zu schauen. (Text: Tatjana Jeckel, Bild Matthias Weber/ Stadt Wissen)

## Antworten zur Stadtrallye:

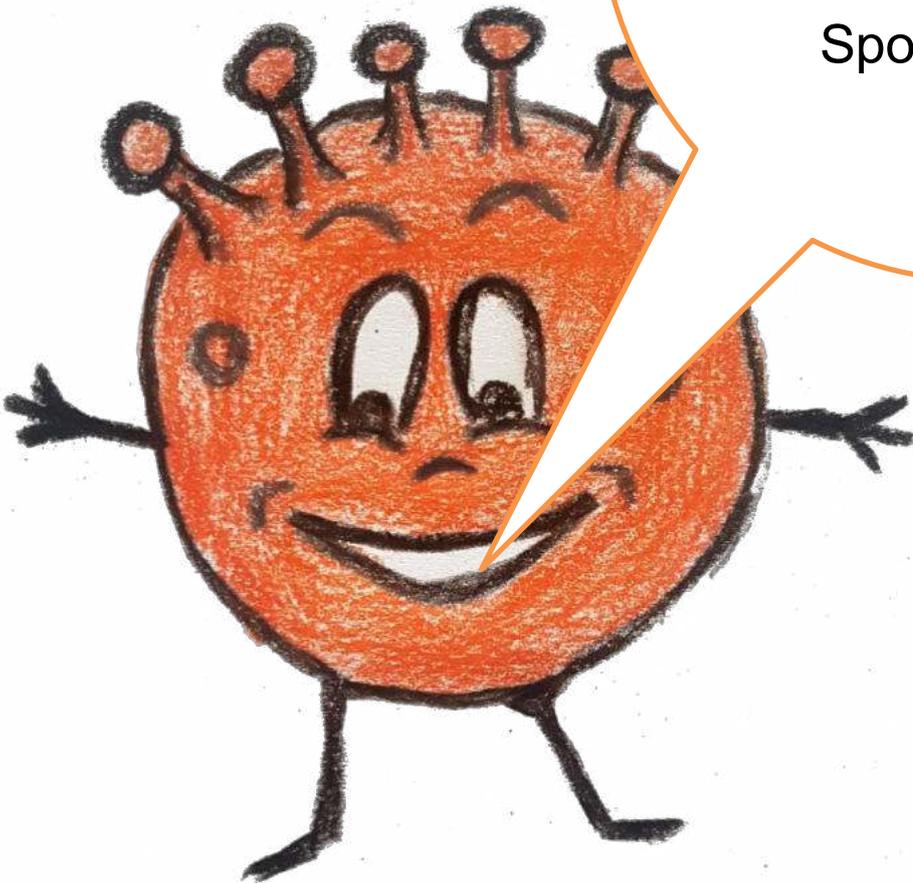
1. Schönstein
2. Schloss Schönstein  
12./13. Jahrhundert
3. Linie 257
4. 1984
5. Elbbach
6. Stamm Wissen 465
7. Eichhörnchen
8. katholische, Anzahl der Türme: 3
11. EFEU  
Straße: Marktstr. Nr.: 16
12. Defibrillator / AED
13. 54
14. Platz des Wissener Jahrmarktes  
Kannst die Frage auch einfach rausnehmen
15. Tiere ev. Kirche: Adler, Löwe, Stier (ich muss sagen die Fische an den Türklinken habe ich nicht als solche erkennen können)
16. Kreuze
17. –
18. orange
18. a)
19. Schnapper und Doppler
20. Hotel+ Restaurant
21. ☺
22. ☺
23. Lachse, wandern in Flüssen zu ihrem Geburtsort
24. Das weißt nur du...
25. Sie wurden zum 50. Geburtstag der Stadt Wissen von Bürgern gestiftet
26. sehr viele
27. Dr. Grosse-Sieg-Stadion
28. Schützenhaus
29. Siegtalbad
30. Ende ☺



Na, wer hat alles  
rausgefunden?

## 2. Ideen

In diesem Kapitel  
findest du ganz viele  
Ideen zum Basteln,  
kochen, backen,  
rätseln, spielen und  
Sport treiben.



**Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!**

## Findest du alle 51 Ideen, die du in den Ferien machen kannst?

S	C	H	W	I	M	M	E	N	K	L	M	O	H	K	U	L	B	V	C	S	V
P	B	V	E	M	A	Y	X	A	N	J	O	N	G	L	I	E	R	E	N	I	K
I	C	Z	I	K	L	M	U	T	L	Z	R	X	X	X	K	Y	E	S	B	E	A
E	B	A	S	T	E	L	N	U	C	W	B	Q	Y	A	A	N	T	T	M	G	R
L	A	V	E	X	N	C	C	R	A	E	T	S	E	L	N	V	T	A	M	E	T
P	A	V	S	N	R	F	F	S	F	B	R	W	D	V	G	Q	S	G	B	R	E
L	S	Y	S	V	N	F	W	C	H	I	L	L	E	N	E	Q	P	E	V	K	N
A	Y	C	E	X	X	X	X	H	W	Q	Q	D	V	B	L	E	I	B	V	U	S
T	L	K	N	Z	I	R	K	U	S	F	J	M	N	H	N	X	E	U	B	N	P
Z	C	L	V	B	N	M	H	T	R	A	E	U	M	E	N	X	L	C	Q	D	I
Z	X	E	Q	W	C	V	B	Z	N	U	R	S	H	F	I	R	V	H	N	E	E
E	Y	S	S	K	T	V	B	N	M	L	F	I	R	W	C	H	D	S	C	N	L
I	C	E	D	X	O	V	B	N	G	E	W	K	D	F	H	W	V	C	W	C	E
T	Y	S	S	D	E	F	R	B	G	N	N	H	F	O	T	O	S	H	Q	X	N
C	M	O	N	O	P	O	L	Y	C	Z	W	V	D	V	S	M	E	R	W	A	V
K	B	M	W	V	F	X	Y	X	V	E	H	J	J	L	Z	A	I	E	W	U	X
L	C	M	V	H	E	B	N	W	A	N	D	E	R	N	W	B	L	I	E	S	V
E	B	E	W	A	R	D	F	G	G	H	J	K	M	N	B	E	S	B	E	F	R
T	F	R	E	U	N	D	E	T	R	E	F	F	E	N	C	S	P	E	V	L	N
T	A	Y	X	S	V	B	N	A	M	A	D	W	S	A	C	U	R	N	V	U	B
E	U	E	R	T	F	G	H	L	N	M	N	H	Z	E	E	C	I	A	S	G	W
R	L	Q	U	I	Z	D	F	E	G	B	N	M	J	H	F	H	N	W	H	V	B
N	E	X	C	E	F	T	G	N	B	N	H	M	Z	E	E	E	G	V	B	N	M
Q	N	Q	W	R	E	D	C	T	V	B	O	N	M	N	E	N	E	C	D	E	G
W	Z	V	B	T	N	M	F	S	P	I	E	L	E	N	E	R	N	B	W	N	F
V	E	B	N	R	R	T	N	H	M	Q	H	S	C	F	B	T	N	R	G	W	O
C	N	V	B	I	N	H	R	O	W	F	L	Q	S	T	O	C	K	B	R	O	T
C	F	S	T	C	H	N	M	W	W	B	E	M	R	T	Z	M	T	Q	I	M	O
V	B	I	E	K	B	N	F	U	S	S	B	A	L	L	B	F	H	E	L	G	B
H	A	N	D	S	T	A	N	D	V	G	A	T	N	M	J	U	E	R	L	M	U
X	Y	G	B	L	G	H	H	G	E	D	U	L	D	R	H	K	A	J	E	B	C
D	H	E	F	E	V	T	Z	U	J	K	E	M	N	P	G	T	T	M	N	Z	H
B	D	N	B	H	H	T	G	N	H	A	N	D	B	A	L	L	E	Z	N	M	E
C	V	F	G	T	Z	J	K	L	A	L	J	K	U	R	M	L	R	Z	R	T	B
T	A	N	Z	E	N	R	G	H	E	Z	Z	E	L	T	E	N	N	M	Z	T	E
O	C	V	F	N	G	H	T	J	K	K	U	Z	T	Y	K	A	O	R	X	Y	V
B	O	O	T	B	A	U	E	N	E	S	C	H	A	U	K	E	L	N	C	Y	X
E	S	D	F	G	H	Z	R	B	L	M	R	V	H	Z	K	L	U	D	S	L	L
N	X	J	K	R	W	V	N	I	N	S	E	K	T	E	N	H	O	T	E	L	N
M	S	E	I	F	E	N	B	L	A	S	E	N	D	W	D	G	J	K	L	U	W

## Meeresbild mit Rahmen



### Ihr braucht:

1 Blatt Malpapier, Pappe, Wasserfarbe,  
Sand, Kleber, evtl. Muscheln und Glitzerpapier

### Jetzt geht's los:

Malt mit Wasserfarbe das ganze Blatt Papier blau, ruhig kreuz und quer, und lasst es gut trocknen. Schneidet in der Zeit die pappe als Rahmen zurecht. Ihr braucht seitlich einen Pappstreifen, der etwas länger ist wie das Blatt. Oben und unten muss der Pappstreifen so lang sein wie das Blatt PLUS die seitlichen Pappstreifen. Das ist wichtig, damit es einen schönen Rahmen ergibt.

Wenn das Blatt getrocknet ist, könnt ihr den Rahmen auch schon aufkleben. Dann tragt ganz unten Kleber auf und lasst den Sand in den noch feuchten Kleber rieseln. Nun könnt ihr kleine Muscheln in den Sand kleben oder auch Fische aus Glitzerpapier ausschneiden und auf dem ganzen Bild verteilen. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht malt ihr ein U-Boot oder einen kaputten Krug und klebt das noch auf. Oder eine Schatztruhe ... Denkt euch was aus.

Fertig ist ein wunderbares Gemälde mit Rahmen !!!

# Mhhhhh, das schmeckt lecker!



*Hier ein paar leckere Erfrischungen für den Sommer, die du ganz leicht nachmachen kannst.*

## **Bananen- Milchshake mit Vanilleeis**

Du brauchst:

1-2 Bananen, 250 ml Milch, 2 Kugeln Vanilleeis

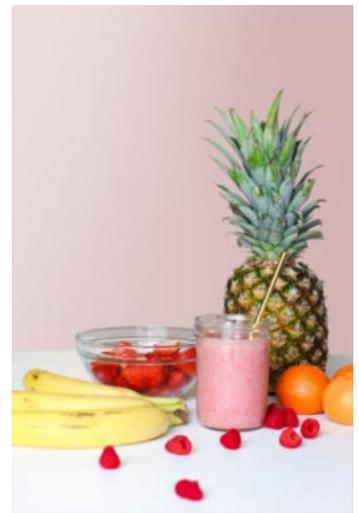
Alles in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab mixen und genießen.

## **Erdbeercocktail**

Du brauchst:

150g Erdbeeren, 1 Banane, Etwas Zucker, 250 ml Milch

Die Erdbeeren und die Banane zerdrücken, etwas Zucker und die Milch verquirlen und in gekühlten Gläsern servieren. Du kannst auch eine Erdbeere aufschneiden und zur Dekoration aufs Glas stecken.



## **Eisschokolade**

Du brauchst:

Ein Glas kalte Milch, 2-3 TL Kakaopulver, Eis nach Wahl, am besten passt Schoko- oder Vanilleeis, Schokostreusel zum Dekorieren

Kakaopulver in der Milch auflösen und gut verrühren, das Eis dazugeben und zum Schluss ein paar Schokostreusel darüberstreuen.



## Knusprige Hundekexse

**Du brauchst :** 1 EL Margarine, 1 EL Vollkornmehl, 2 Eier, Vollkornhaferflocken, 2 EL klein gehackte Petersilie oder Löwenzahnblätter

**Und los :**

Verrühre Margarine, Mehl und Eier mit den Kräutern. Dann schüttest du die Haferflocken dazu, bis eine Art Brei entsteht. Jetzt gibst du kleine Häufchen auf ein Backblech, das du vorher mit Backpapier belegt hast. Drücke sie etwas platt, damit sie besser durchbacken.

Dann kannst du das Blech in den Ofen schieben. Bei 180 Grad müssen die Hundekexse 15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Vorsicht beim rausnehmen – das Blech ist heiß, benutze einen Ofenhandschuh !



## Knackige Nagerhappen

**Du brauchst :** 3 Möhren, ½ Apfel, frische Petersilie, 3 EL getrockneter Dill, 2 Bananen, Obstreibe

**Und los:**

Raspel zuerst die Möhren und den Apfel und hacke dann die Petersilie und den Dill. Zermatsche die Bananen und verrühre alles gut miteinander.

Verteile jetzt kleine Portionen auf einem Backblech. Bei 60 Grad müssen die Nagerhappen eine Stunde backen. Nimm sie

## Knusprige Röllchen (für Hamster oder Kaninchen)

**Du brauchst :** 50 gr Weizenmehl, 20 gr gehackte Nüsse, 30 gr gemischte Körner (Sesam, Dinkel oder ähnliches), 30 gr Haferflocken, 3 EL Wasser

**Und los:**

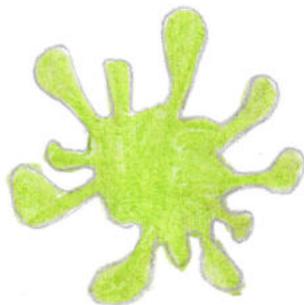
Fülle alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut. Dann forme kleine Rollen. Lege sie auf ein Backblech und backe die Röllchen bei 180 Grad eine halbe Stunde. Lass sie abkühlen – FERTIG !

## Farb-Slime

Zum Kneten, Quatsch machen und Spielen – farbiger Schleim selbstgemacht

Du brauchst: Flüssigwaschmittel, eine Prise Natron, 1 Tube Flüssigkleber ohne Lösungsmittel, Lebensmittelfarbe (am besten kein blau, das färbt die Finger), wer Lust hat – Glitzerpulver und eine Schüssel

- 1) Schütte eine Kappe Flüssigwaschmittel mit dem Inhalt der Klebertube in einer Schüssel zusammen – knete das kurz durch.
- 2) Gib Lebensmittelfarbe und evtl. Glitzer, wenn du magst, dazu. Und wieder musst du kneten.
- 3) Jetzt stäubst du ein bisschen Natron über die Masse und knetest alles kräftig durch.
- 4) Nach ein paar Minuten hast du tollen Schleim, den du in einer luftdichten Dose oder einem Marmeladenglas aufbewahren musst!



## Leucht-Girlande basteln

### Du brauchst:

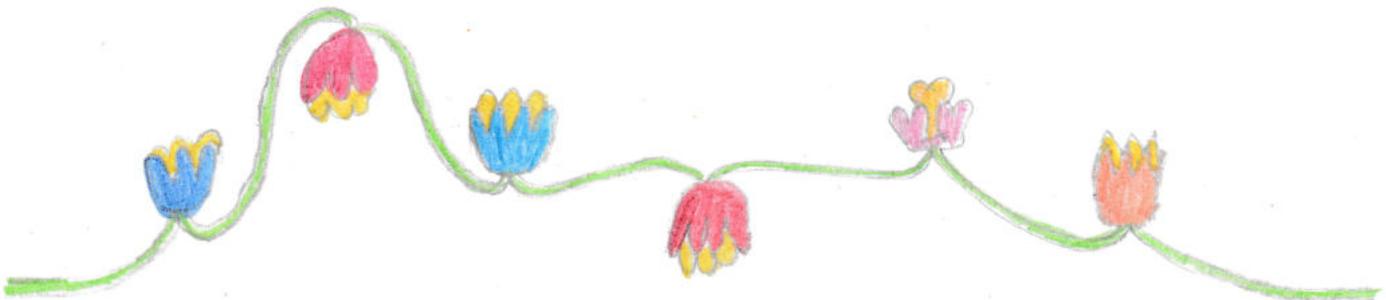
Kleine Joghurtbecher, 1 Lichterkette, 1 Schere, 1 schwarzen Filzstift, 1 Cutter oder scharfes Messerchen



### Jetzt geht's los:

- Zuerst musst du natürlich die Joghurtbecher gut ausspülen, damit sie nicht anfangen zu stinken. 😊
- Schneide dann den oberen Teil des Joghurtbechers, den Rand, ab.
- Male mit dem Filzstift die Form auf, die du schön findest – z.B. Blätter oder Pfeile.
- Schneide nun entlang der aufgemalten Form aus.
- Schneide im Boden des Bechers mit einem Cutter oder kleinen Messerchen ein Kreuzchen ein. (Bitte einen Erwachsenen, dir zu helfen.)
- Stecke jetzt die Lämpchen der Lichterkette durch das Kreuz am Boden des Bechers. Wechsel die Farben ab, dann wird die Leucht-Girlande fröhlich bunt.

Nun kannst du die Lichterkette in die Steckdose einstecken und es leuchtet herrlich! Eine tolle Dekoration für dein Zimmer !



## Tassenkuchen (in wenigen Minuten gegen Schokohunger)



### Zutaten für eine große Tasse:

2 EL Mehl,  $\frac{1}{4}$  TL Backpulver, 1 Ei, 1 EL Sonnenblumen-Öl,  
2 EL Schokocreme, 1 EL Kakaopulver, 2 EL Milch,  
2 EL Zucker

### So geht's:

Alle Zutaten in der Tasse verrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. Es dürfen keine Klümpchen drin und die Tasse darf höchstens halbvoll sein. Jetzt stellt die Tasse in die Mikrowelle. Bei 750 W ist der Schokokuchen nach ca. 2:30 – 3 Minuten fertig.

Lecker – GÜTEN APPETIT !!! 🍌



## Geheime Botschaften

Manchmal möchtest du, dass nur der beste Freund, die beste Freundin deine Botschaften lesen kann?

### Unsichtbare Tinte

#### 1) Zitronensaft und Wärme

- Tauche einen feinen Pinsel in Zitronensaft und schreibe deine Botschaft auf ein Blatt Papier.
- Sobald der Zitronensaft getrocknet ist, ist er nicht mehr zu sehen.
- Wenn dein Freund oder deine Freundin die Nachricht jetzt lesen möchte, muss sie nur (nachdem sie einen Erwachsenen um Erlaubnis gefragt hat) über das Blatt Papier bügeln und die Schrift wird sichtbar.

#### 2) Tintenkiller

- Die Botschaft kann auch mit Tintenkiller geschrieben werden.
- Der Empfänger oder die Empfängerin kann das Blatt mit dem Füller übermalen und schon erscheint wie von Zauberhand die vorher unsichtbare Schrift.

#### 3) Seife und schwarzer Stift

- Nimm ein kleines, trockenes Stückchen Seife und schneide es mit einer Schere so, dass eine Spitze entsteht.
- Schreibe jetzt deine Nachricht wie mit einem Stift auf ein Blatt Papier. Weil die Seife recht groß ist, benutze lieber Großbuchstaben, damit es nachher gut zu lesen ist.
- Dein Freund oder die Freundin sollte das Blatt jetzt mit einem schwarzen Stift schraffieren, dann kann sie deine Nachricht lesen.

## Geheimcode

Du kannst dir auch einen eigenen Geheimcode ausdenken. Du kannst jeden Buchstaben des Alphabets mit einer Zahl oder einem Zeichen ersetzen. Wenn dein Gegenüber deinen Code besitzt, kann er deine Nachrichten entschlüsseln.

A=1, B=2, C=3 ..... oder A=7, B=8, C=9 ..... oder

A= $\Delta$ , B= $\Sigma$ , C=9 denk dir was aus!

## Film ab

Hast du ein Handy? Dann kannst du vielleicht einen kleinen Film erstellen. Zum Beispiel das neueste Spielfiguren Piraten- oder Pferde-Abenteuer?

- Denk dir eine interessante Geschichte aus, in der deine Spielfiguren, Tiere oder Puppen „mitspielen“.



- Male ein Hintergrundbild oder such dir eine schöne Stelle im Haus oder im Garten aus, wo dein Film spielen soll.
- Leuchte die Fläche mit einer Lampe (z.B. Schreibtischlampe) so aus, dass wenig Schatten entstehen und alles gut zu sehen ist.
- Befestige dein Smartphone auf einem Stativ oder stelle es sicher irgendwohin, so dass dein „Filmset“ gut im Bild ist.
- Mache ein Foto von der „Szene“ und bewege die Spielfigur ein winzig kleines Stückchen, bevor du wieder ein Foto machst. Wenn du viele Fotos und eine ganze Aktion fotografiert hast, setzt du die Fotos mit einer Stop-Motion-App (kostenlos im Play Store) zusammen.

Fertig ist dein eigener Abenteuer Film – deine Zuschauer werden staunen!

# Bau eine Reifen-Schaukel

## Du brauchst:

1 großen, alten Autoreifen, 1 dickes Seil (ca. 3 m lang), Putzlappen, Neutralseife, Handbohrer

## Los geht's

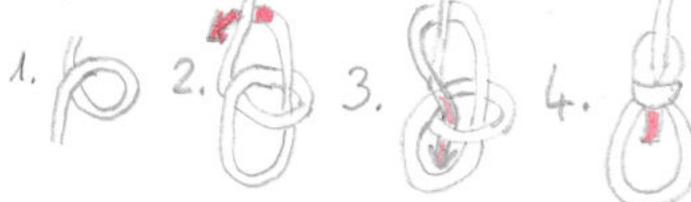
- 1) Überprüfe, ob der Reifen in Ordnung ist und keine großen Risse oder Nägel stecken hat. Dann mach ihn mit dem Lappen, Wasser und Seife gründlich sauber. Du willst dir später deine Klamotten ja nicht dreckig machen.
- 2) Bohre mit dem Handbohrer einige kleine Löcher dicht nebeneinander, damit bei Regen das Wasser ablaufen kann.
- 3) Such dir einen Ast an einem Baum (in deinem Garten), der dick und fest genug ist, eine Person zu tragen, wenn der Reifen daran schaukelt. Der Ast sollte ungefähr 2,50 m hoch sein und ca. 2 m lang.
- 4) Bitte einen Erwachsenen, das Seil mit einem Palstek-Knoten ca. 1 m vom Stamm entfernt an dem Ast aufzuhängen. Den Stopperknoten brauchst du dafür, den Reifen am anderen Seilende festzubinden. Die Löcher im Reifen müssen Richtung Boden zeigen.

Bevor du direkt feste schaukelst, probiere erstmal vorsichtig aus, ob alle Knoten halten und die Schaukel richtig hängt.

**Viel Spaß !**



Palstek-Knoten



Stopperknoten



## Farbenspektakel-Duschgel

### Du brauchst dafür:

200 ml ungefärbte cremige Flüssigseife, 10 ml Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl), 1 bisschen Lebensmittelfarbe deiner Wahl (kein blau, das färbt die Haut), Glitzerpulver oder Duftöl (wenn du magst), 1 leeres Gefäß für 250 ml (leere Shampoo-Flasche z.B.)

### Mischen:

- Du gibst zuerst Flüssigseife, Öl und Lebensmittelfarbe in ein Schüsselchen.
- Dann verrührst du alles miteinander, bis dir die Farbe gefällt.
- Nun kannst du noch Duftöl oder Glitzerpulver dazugeben, es ist aber auch ohne diese Zutaten schon ein tolles Duschgel.
- Alles gut verrühren und in das leere Gefäß füllen.

In der Dusche solltest du das Duschgel nochmal kräftig schütteln.

Viel Spaß beim Duschen !



# Glibber-Schleim selber machen

Du brauchst:

- 150ml Wasser
- 3 gestrichene EL Flohsamenschalen
- Lebensmittelfarbe
- Einen kleinen Kochtopf
- Ein Glas



Fülle Wasser in den Topf und gebe 3 gestr. EL Flohsamenschalen hinzu. Rühre alles um.



Füge beliebig viele Tropfen Lebensmittelfarbe hinzu.



Erhitze alles bei mittlerer Hitze und rühre die Masse gut um.



Nach einiger Zeit wird die Masse dickflüssig. Wenn sie zu dick ist, dann gebe noch etwas Wasser hinzu. Ist sie zu wässrig, gebe noch etwas Flohsamen dazu.

Der Schleim ist fertig, wenn die Masse dickflüssig ist & du beim Durchziehen mit dem Löffel den Topfboden sehen kannst.

Fülle den Schleim in eine Schüssel und lass ihn abkühlen.

Dann ist der Glibber-Schleim auch schon fertig.

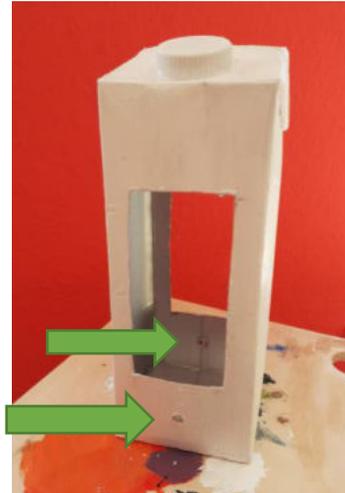


Du brauchst:

- Einen leeren Milchkarton
- Malfarbe
- Holzstöcke
- Kordel
- Heißkleber
- Schere



Wasche den Milchkarton aus und male ihn in einer beliebigen Farbe an.



Schneide in den Karton zwei Fenster und zwei Löcher wie auf dem Bild.



Verziere den Karton nach Belieben.



Stecke einen Ast/Stock durch die unteren Löcher.

Jetzt nur noch draußen aufhängen.

Fertig!

# Hobokocher

aus Konservendosen



Du brauchst:

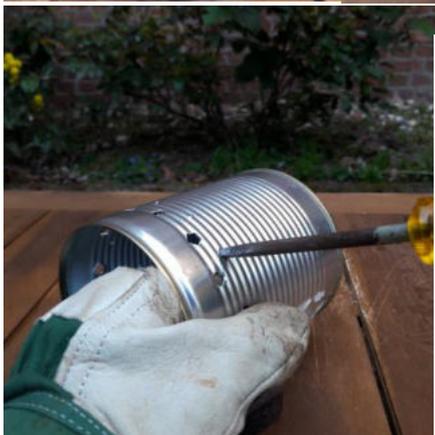
- 2 unterschiedlich große Konservendosen
- Arbeitshandschuhe
- Metallfeile
- Kreuzschraubenzieher/Ahle
- Ggf. Akkubohrer mit Metallbohrkopf
- Bleischere/Kneifzange



Bohre mit dem Akkubohrer oder der Ahle vorsichtig einige Löcher in den Boden der kleineren Dose.

Anschließend kommen noch die Löcher in die beiden Dosenränder – oben und unten

Biege herausstehende Zacken und Kanten vorsichtig nach Innen. Die Dose sollte dann so aussehen.



Drehe die größere Dose so, dass der Boden nach oben zeigt. In den Dosenrand an der Öffnung kommt nun eine Doppelreihe Löcher.

Stelle die kleinere Dose auf die Größere. Nimm dir einen Stift und fahre am Rand der kleinen Dose entlang, so dass nun ein Kreis auf dem Dosenboden sichtbar wird.



Schneide nun vorsichtig mit einer Bleischere oder Zange an der Markierung lang. Das Ergebnis sollte dann so aussehen.



Die kleine Dose wird nun vorsichtig in das entstandene Loch hineingedrückt. Der obere Dosenrand der kleinen Dose sollte nun auf dem Boden der größeren Dose aufsitzen. Größere Lücken sollten nicht zu sehen sein.



Von oben betrachtet sieht der Ofen jetzt so aus.



Wer möchte kann noch einen Abstandhalter auf den Ofen setzen, damit er besser brennt und die Flammen Platz haben. Wir haben dafür ein Stahlband mit Löchern genutzt.



Nun brauchst du noch was Zunder, Holz und ein Feuerzeug. Denke bitte auch an eine Gießkanne mit Wasser, um im Notfall das Feuer löschen zu können.



Mit etwas Geduld und nach einiger Zeit ist der Kocher einsatzbereit. Pass bitte auf, die Konservendosen werden beide sehr heiß. Verbrenn Dich bitte nicht.

Den Kocher bitte nur nach Absprache mit Erwachsenen nutzen. Es sollten keine brennbaren Gegenstände in der Nähe sein und lasst ein brennendes Feuer nie allein.



# Knete selber machen



Du brauchst:

- 200gr Mehl
- 100gr Salz
- 3 TL Öl
- 200ml kochendes Wasser
- Lebensmittelfarbe



Gib Mehl, Salz, Öl und kochendes Wasser in eine Schüssel.

Vermische alles mit einem Handrührgerät.

Knete weiter von Hand, bis ein glatter Teig entsteht.



Teile den Teig in 3 gleichgroße Kugeln auf und knete die Lebensmittelfarbe ein.

Luftdicht verpackt und im Kühlschrank, hält sich die Knete wochenlang. Im Zweifel kannst du etwas Wasser hinzugeben.



# Material:



Das obere Drittel der Rolle abmessen und abschneiden

# Stiftebox



2 Kreise aus der Pappe schneiden und jeweils einen an ein Ende der langen und einen ans Ende der kurzen Röhre stecken. Mit Kleber festkleben und trocknen lassen.

Die kurze und die lange Rolle mit buntem Geschenkpapier einpacken.



Und an den offenen Enden umschlagen und festkleben.



Geschlossenen Enden bekleben.

Einen Streifen Tonpapier rollen, in die lange Röhre legen und mit einem Stift markieren.



Fertig ist die Stiftebox!

Das Papier an der Markierung zusammen kleben und anschließend in der Rolle festkleben, sodass noch ein kleiner Rand darüber ragt.

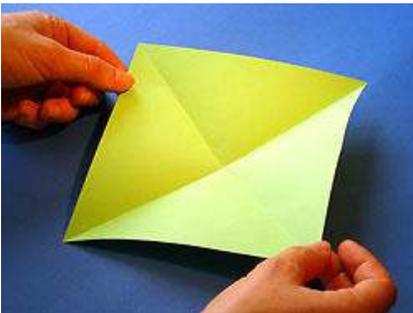


# Bastelanleitung für einen Springenden Papierfrosch

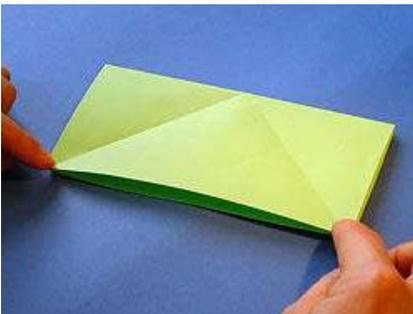
Materialien:

Du Benötigst ein Blatt Papier mit den Maßen 15cm x 15cm und einen schwarzen Fineliner.

- Nimm das Papier und lege es vor dich.
- Falte die erste Diagonale in dem du die beiden gegenüberliegenden Ecken aufeinander faltest. Ziehe die Faltkante kräftig nach.
- Wiederhole den vorangegangenen Schritt mit der anderen Diagonalen

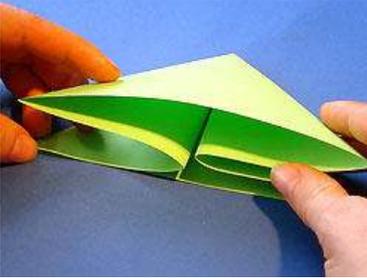


- Drehe das Papier um und falte den oberen Rand zum Unteren

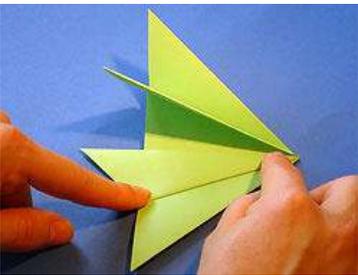


- Falte nun das Blatt wieder auseinander.

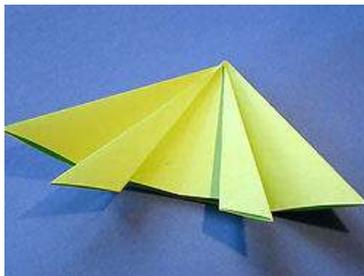
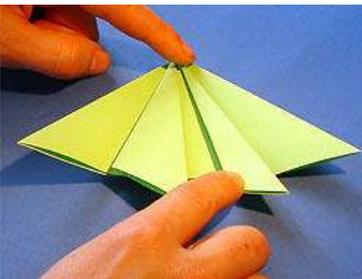
- Falte nun das Papier wie auf dem Bild gezeigt. Die Faltkanten geben die Linien vor



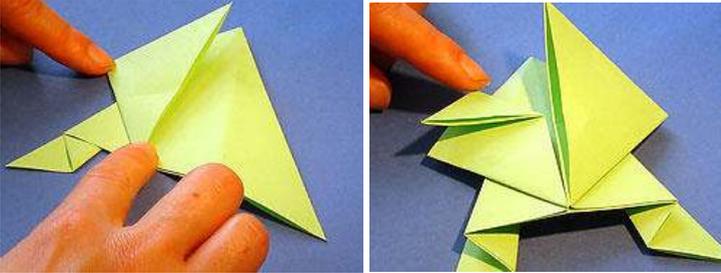
- Streiche das Dreieck glatt und drehe es um 90 Grad.
- Falte die rechten oberen Ränder zur Mittellinie



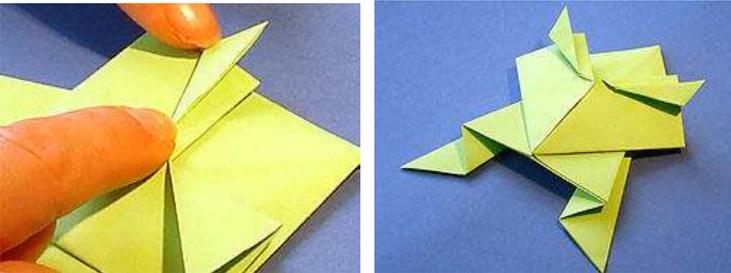
Faltet die Ecken zur Hälfte wieder zurück



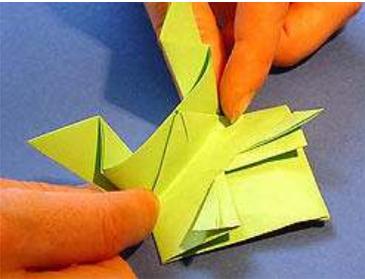
- Drehe das Papier um und falte nun die linke untere Spitze des Dreiecks zur Oberen. Wiederhole dies auf der anderen Seite.



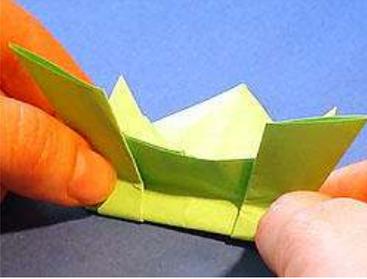
- Knicke nun die Spitzen nach Außen



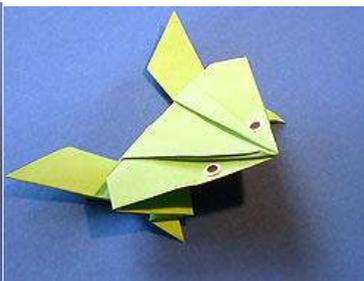
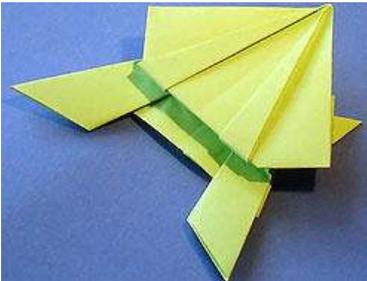
- Jetzt falte den Unterkörper etwa an der Stelle wie auf dem Bild um.



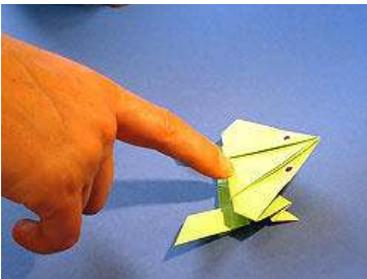
- Falte ihn nun bis auf einen Schmalen Rand wieder zurück.

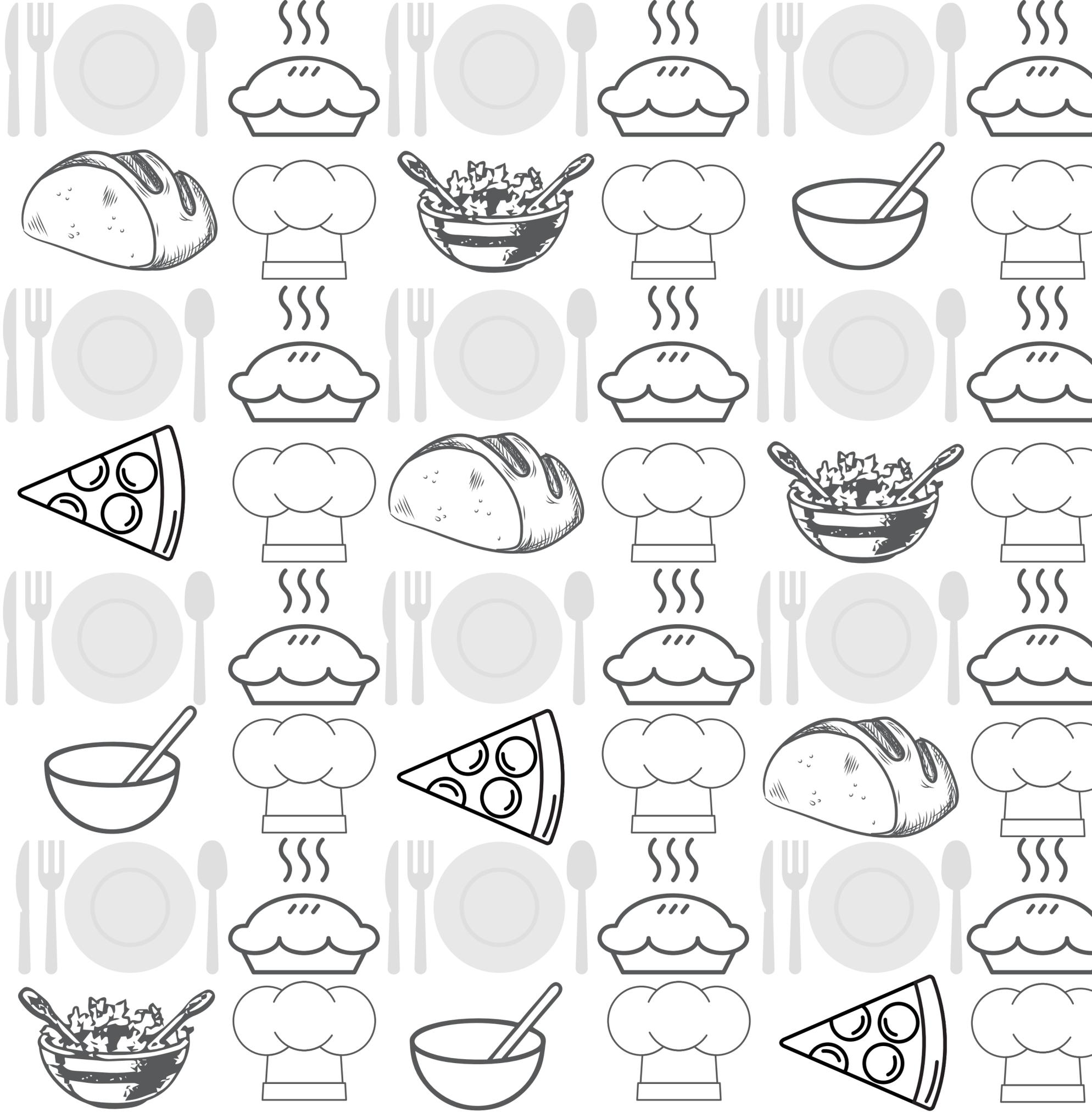


- So sollte er nun ungefähr aussehen. Wenn du möchtest kannst du ihn nun verzieren.



- Zum Springen tippe leicht auf den hinteren Teil des Frosches





# BACK UND KOCHIDEEN

EIN UNKOMPLIZIERTES KOCHBUCH

VOM FACHBEREICH TERRITORIALE UND  
VERBANDLICHE JUGENDARBEIT

# Pizza zum Selber machen

Zutaten Teig:

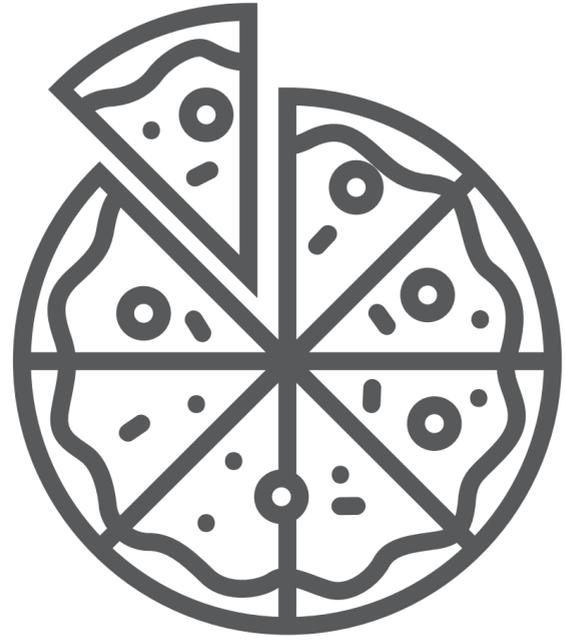
- 250g Mehl
- 1 pack. Trockenhefe
- Salz
- 50ml Olivenöl
- 100ml Lauwarmes Wasser
- Kräuter der Provence

Zutaten Soße:

- 1 Zwiebel
- 1 pack. Passierte Tomaten
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provence)

Zutaten Belag:

- was man da hat und was man draufhaben will



Zubereitung:

Gebe alle trockenen Zutaten für den Teig in eine Schüssel.

Dann kommt das Öl hinzu.

Knete es mit dem Rührgerät gut durch.

Füge Schrittweise das Wasser hinzu bis du einen festen Hefeteig hast.

Lasse den Teig abgedeckt, mindestens eine Stunde an einem Warmen Ort gehen.

Für die Soße:

Schneide die Zwiebeln in Kleine Würfel.

Nimm einen kleinen Topf und erhitze ein wenig Öl darin.

Gebe die Zwiebeln hinzu und dünste sie an, bis sie leicht glasig sind.

Füge die passierten Tomaten hinzu und erhitze alles.

Jetzt würze die Soße so dass sie dir gut schmeckt.

Kleiner Tipp: Füge etwas Currypulver dazu.

Lass die Soße etwas köcheln.

Heize den Ofen auf 220C° Ober- Unterhitze oder auf 200C° Umluft vor.

Rolle den Teig auf einem Stück Backpapier (oder einer bemehlten Oberfläche) dünn aus.

Lege ihn auf ein Backblech und bestreiche den Teig mit etwas Tomatensoße.

(nicht zu viel, damit der Teig nicht durchweicht)

Belege den Teig mit deinen Wunschzutaten.

Zum Schluss verteile den Käse gut auf der Pizza!

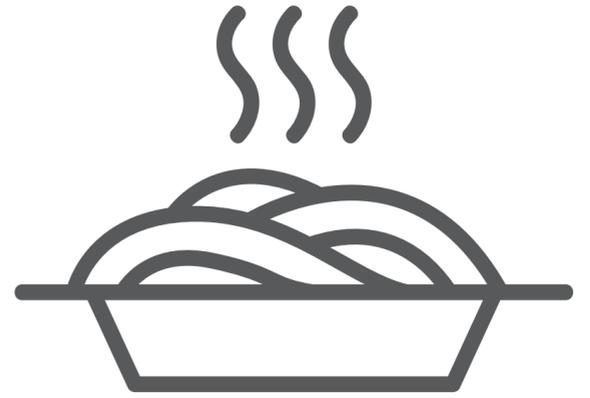
Back den Teig 20 Minuten im Ofen.

Währenddessen kannst du schon einmal die Küche aufräumen.

## Einfacher Nudelaufbau

Zutaten:

- 5 Zwiebeln
- 400ml Tomatensoße
- 500gr Nudeln
- 200-400gr geriebener Käse
- Salz
- Margarine



Zubereitung:

Schneide die Zwiebeln in kleine Würfel.

Dünste sie mit ein wenig Margarine in einer Pfanne an.

Gib die Tomatensoße hinzu und lass sie kurz aufkochen.

Währenddessen kannst du die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

Wenn die Nudeln gekocht sind, dann gebe sie in eine Auflaufform.

Vermische die Tomatensoße mit den Nudeln.

Zum Schluss kommt noch der geriebene Käse hinzu.

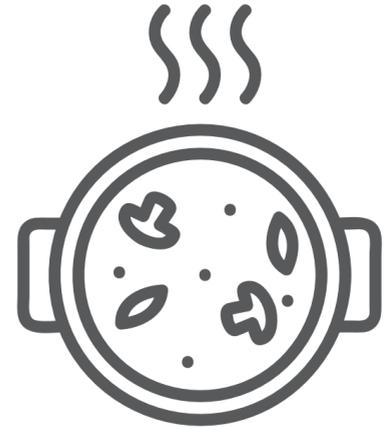
Dann kommt der Auflauf in den vorgeheizten Ofen.

Backe diesen, bis der Käse braun-gelb geschmolzen ist.

## Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 2kg Kartoffeln
- 7 große Karotten
- 1/3 Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 Scheibe Speck
- 4 Würstchen
- Salz, Gemüsebrühe, Wasser, Milch, Muskat



Zubereitung:

Würfeln den Speck, die Kartoffeln und das Gemüse.

Braten den Speck und das Gemüse scharf an.

Gib die Kartoffeln hinzu.

Gieße das Ganze mit Wasser auf, bis das Gemüse knapp bedeckt ist.

Koche alles weich und schmecke es mit Salz und Brühe ab.

Nach dem Abschmecken pürierst du die Masse.

Gib etwas Muskat und einen Schuss Milch hinzu.

Eventuell kannst du noch etwas Wasser hinzugeben, um die Suppe flüssiger zu machen.

Schneide die Würstchen in Stücke und gebe sie hinzu.

Lass die Suppe nochmal aufkochen.

# Weizenvollkornbrot

Zutaten:

- 625g Weizenvollkornmehl
- 470ml warmes Wasser
- 20g Pflanzenöl
- 20g Honig
- 13g Salz
- 5g frische Hefe



Zubereitung:

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie mit den Händen.

Decke die Mischung ab und stelle sie für 9 bis 12 Stunden in den Kühlschrank.

Nimm den Teig in der ersten Stunde nochmal aus dem Kühlschrank und dehne/knete ihn.

Nach 9 bis 12 Stunden kannst du den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche falten und durchs Mehl ziehen.

Gebe den Teig in eine Kastenform und stelle ihn nochmals für 12 Stunden in den Kühlschrank.

Danach ritzt du den Teig längs einmal an.

Bei 250°C mit einer Schale Wasser kommt das Brot in den vorgeheizten Ofen.

Nehme nach 5 Minuten die Schale mit Wasser aus dem Ofen.

Backe das Brot nun bei 200°C für ca. 35 Minuten weiter.

Lass es danach gut abkühlen.

# Bananenbrot

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 4 Eier
- 150gr Mehl (z.B. Buchweizen)
- 50gr gemahlene Mandeln/Haselnüsse
- 2EL Kokosöl
- 1/2TL Vanille
- 2TL Zimt
- 1TL Backpulver
- eine Prise Salz



Zubereitung:

Zerdrücke die Bananen.

Schlage die Eier cremig auf.

Rühre die Bananen und das Kokosöl unter.

Gibt alle trockenen Zutaten dazu.

Fülle den Teig in eine Kastenform.

Backe das Brot bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten.

# Knuspermüsli

Zutaten:

- 100gr Buchweizen
- 100gr Haferflocken
- 200gr Nüsse
- 80gr Körner
- 2EL Kokosöl
- 3EL Honig
- 2TL Zimt



Zubereitung:

Hacke die Nüsse.

Gib alle trockenen Zutaten (außer den Zimt) in eine Schüssel und vermisch alles.

Löse das Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze auf.

Füge den Honig und Zimt unter ständigem Rühren hinzu und lass die Masse kurz aufkochen.

Mische die Honig-Zimt Masse gleichmäßig unter die trockenen Zutaten.

Verteile alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech.

Im vorgeheizten Backofen wird das Müsli dann bei 180°C Umluft für 20 bis 25 Minuten gebacken.

Rühre das Müsli alle 5 bis 10 Minuten um, damit es nicht anbrennt.

Wenn sich ein süßer Duft in der Küche ausbreitet und das Müsli leicht angeröstet ist, kannst du es aus dem Ofen nehmen.

Jetzt nur noch abkühlen lassen und schon ist dein Knuspermüsli fertig.

# Oatmeal

Zutaten:

- 50gr Haferflocken
- 250ml Milch/Milchalternative
- eine Prise Salz

optional:

- Zimt
- Honig
- Früchte/Nüsse/Schokolade



Zubereitung:

Gib die Milch, die Haferflocken und das Salz in einen kleinen Topf.

Koche das Ganze unter ständigem Rühren für ca. 1 Minute auf.

Lass es etwas abkühlen.

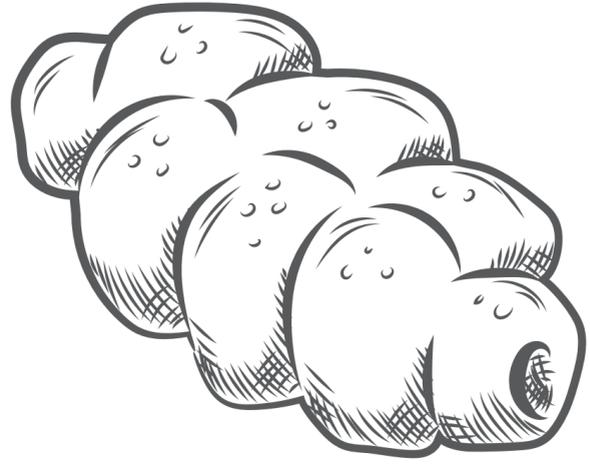
Mische den Zimt und Honig unter.

Verteile nach Belieben Früchte/Nüsse/Schokolade auf dein Oatmeal.

# Süßer Hefezopf

## Zutaten:

- 550gr Mehl
- 1/2 Würfel Frischhefe (21gr)
- 300ml Milch
- 60gr Zucker
- 50gr Butter/Margarine
- eine Prise Salz
- 1 Ei
- Hagelzucker



## Zubereitung:

Gib das Mehl und den Zucker in eine Schüssel und vermisch es.

Bilde in der Mitte eine Kuhle und brösel die Hefe hinein.

Rühre mit etwas warmer Milch einen Vorteig an. Dazu vermischst du nur etwas Mehl und Zucker aus der Schüssel in der gebildeten Mulde.

Lass den Teig abgedeckt für 15 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Danach fügen du alle weiteren Zutaten zum Teig hinzu und knetest diese mit der Küchenmaschine oder den Knethaken des Handrührgerätes.

Lass den Teig für eine weitere Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Bilde drei gleichgroße Teile aus dem Teig und forme daraus drei Schnüre.

Lass diese nochmals 10 Minuten liegen.

Dann kannst du einen Zopf flechten.

Auch diesen lässt du abgedeckt nochmals eine halbe Stunde liegen.

Schlage das Ei auf, verquirle es und streiche den Zopf damit ein.

Je nach Geschmack, kannst du den Zopf mit Hagelzucker bestreuen.

Dann kommt der Zopf für 30 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen.

# Schneller Frühlingsalat

## Zutaten:

- Salat nach belieben
- Äpfel, Avocado, Walnüsse
- Honig, Joghurt, Zitrone



## Zubereitung:

Wasche und schneide/zupfe den Salat klein.

Wasche die Äpfel und schneide sie klein.

Schäl die Avocado und schneide sie in kleine Stücke.

Zerbrösel die Walnüsse etwas.

Gib alles in eine Schüssel.

## Für das Dressing:

Vermische etwas Honig mit dem Joghurt.

Drücke die Zitrone aus und gib etwas Saft zum Joghurt dazu.

Schmecke das Dressing mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer ab.



# **Spiele Offline**

**Spielideen zusammengestellt vom Fachbereich  
territoriale und verbandliche Jugendarbeit**

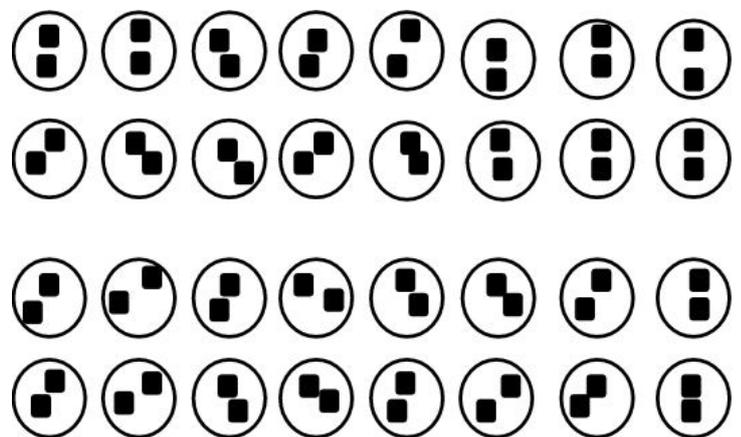
# Bao/ Steinchenspiel

Material: 64 Steinchen und 1 Spielfeld (4X8 Felder)

1. In jede Mulde kommen 2 Steinchen.
2. Der erste Spieler entnimmt aus einer beliebigen Mulde alle Steine und legt diese im Uhrzeigersinn in die darauffolgenden Mulden. Dabei wird in jede Mulde nur 1 Stein gelegt. Abgelegt wird nur in die Mulden der eigenen Seite.
3. Landet der letzte Stein in einer leeren Mulde ist der Spielzug beendet und der nächste Spieler ist an der Reihe. Landet der letzte Stein in einer Mulde, in der sich Steine befinden, darf der zuletzt gelegte Stein sowie alle anderen Steine aus dieser Mulde aufgenommen und weiterspielt werden. Das geht so lange, bis der letzte Stein in einer leeren Mulde landet. Damit endet der Zug und der Gegner ist an der Reihe.
4. Es dürfen nur Steine aus Mulden genommen werden, in denen sich mindestens 2 Steine befinden
5. **Achtung:** landet der letzte Stein in einer Mulde der zweiten Reihe (innere Reihe), dürfen **die Steine der gegenüberliegenden gegnerischen Mulde sowie die Steine aus der eigenen Mulde** zum Weiterspielen entnommen werden. Ist die gegnerische Mulde leer, endet entweder der Zug bei einer leeren Mulde oder nur die eigenen Steine werden zum Weiterspielen benutzt.

Das Spiel ist beendet, wenn ein Spieler entweder keine Steine mehr in der zweiten (inneren) Reihe hat oder ein Spieler nur noch einzelne Steine in den Mulden liegen hat.

*Ihr habt das Spiel nicht zu Hause?  
Kein Problem, macht 4X8 Mulden in  
den Sand und besorgt euch 54  
Steinchen, Kügelchen etc. und Schon  
kann es losgehen. Ihr könnt auch 2  
10er Eierkotos und zwei 6er  
Eierkartons nutzen. Diese könnt ihr  
bemalen und in den entsprechenden  
Aufbau bringen.*



(Startaufstellung)

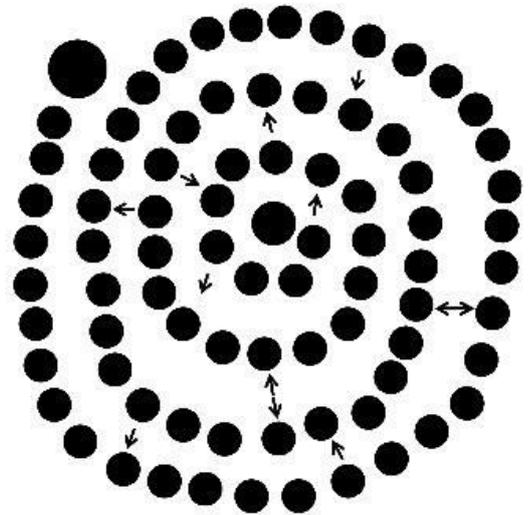
# Wer gewinnt - verliert!

Material:

Spielsteine in unterschiedlichen Farben +  
Würfel

Spieler:

ab 2 Personen (je nach Anzahl der  
Spielsteine)



Das Spielbrett zeigt einen Spiralkurs aus 81

Feldern, dessen Ziel ein großes letztes Loch in der Mitte ist. Einige Felder in nebeneinanderliegenden Windungen der Spirale sind durch Pfeile miteinander verbunden.

Zu Spielbeginn hat jeder Spieler einen Spielstein auf dem Startfeld (größtes Spielfeld) stehen. Wer am Zug ist, würfelt und zieht, der Spirale folgend, so viele Felder vorwärts.

Bei einer **1** muss man diese setzen und nochmal würfeln.

Bei einer **6** darf man aussetzen und den Würfel weitergeben.

Wer auf einem Feld landet, von dem ein **Pfeil** ausgeht, muss diesem folgen (je nach Pfeil weiter nach innen oder nach außen).

Landet man auf einem Feld wo schon jemand steht, wird der Stein **rausgeschmissen** und zurück auf das Startfeld gelegt.

Das Spiel **endet**, wenn der erste Spieler im letzten Loch landet (eventuelle Mehraugen auf dem Würfel werden durch das Loch mit aufgesogen).

Es **gewinnt** der Spieler, der am weitesten vom Loch entfernt ist.

*Malt euch das Spielfeld auf ein Stück Stoff oder ein größeren Kartonbogen.  
Sucht euch Spielfiguren z.B. Steine Muscheln, Kronkorken und einen Würfel.*

# Haus-Boule

Material: 2 Boules Pro Spielendem (ein Paar Schuhe/ 2 Päckchen Taschentücher, 2 kleine mit z.B. Hirse gefüllte Stoffsäckchen) 1 Schweinchen (Bällchen, kleines Päckchen Taschentücher, 1 kleines Hirse Stoffsäckchen)

Wie beim klassischen Boulespiel wird zuerst das Schweinchen von der vorher festgelegten Wurflinie (Wurfpunkt ab dem Geworfen werden muss) geworfen. Ziel ist es nun mit den Boules so nah wie möglich an das Schweinchen zu kommen. Den Gegner mit der Boule wegschieben ist erlaubt. Wer am nächsten dran ist bekommt 2 Punkte. Der zweit nächste bekommt 1 Punkt. In mehreren Runden könnt ihr den Haus-Boule- Meister erspielen.

Dieses Spiel eignet sich besonders auch in Wohnung mit wenig Platz, da man es überall spielen kann. Spielt man mit Hirsesäckchen oder Taschentuchpäckchen kann auch nicht viel kaputt gehen.

*Markiert den Startpunkt zum Beispiel mit Kreppband, einem Schirm etc. oder was ihr sonst findet, was möglichst nicht verrutscht. Pro Spieler ein Paar Schuhe und ein Päckchen Taschentücher als Schweinchen schon kann es los gehen.*

# Schnick- Schnack – Schach

Material:

Spielfeld siehe Anleitung, 4 Spielsteine je Farbe mit Schere, Stein, Papier und Brunnen.

An den Grundlinien (kurze Seite) werden die Spielsteine einer Farbe in beliebiger Reihenfolge aufgestellt. (um es spannender zu machen verdeckt aufgestellt und erst beim „Schlagen“ rumgedreht)

**Ziel des Spiels** ist es, als erster Spieler einen beliebigen, eigenen Spielstein auf die Grundlinie des Gegenspielers zu ziehen.

Der Jüngere Spielende beginnt. Ab der zweiten Runde beginnt der Verlierer der vorherigen Runde. Gespielt wird immer abwechselnd.

Ist ein Spieler an der Reihe, so kann er in seinem Spielzug einen seiner Spielsteine um genau ein Feld weiterziehen. Der Zug kann waagrecht, senkrecht oder diagonal erfolgen. Der Spielstein darf dabei sogar zurückgezogen werden – er bewegt sich genauso wie der König beim klassischen Schachspiel.

Auf jedem Feld des Spielplans kann immer nur ein Spielstein stehen. Zieht der Spielende seinen Spielstein auf ein vom Anderen bereits besetztes Feld, so werden schwächere Steine geschlagen und kommen sofort aus dem Spiel.

## Welcher Spielstein schlägt was?

Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein und Stein schlägt Schere. Der Brunnen kann nur vom Papier geschlagen werden. Schere und Stein fälle dagegen in den Brunnen.

## Spielende und Gewinner des Spiels

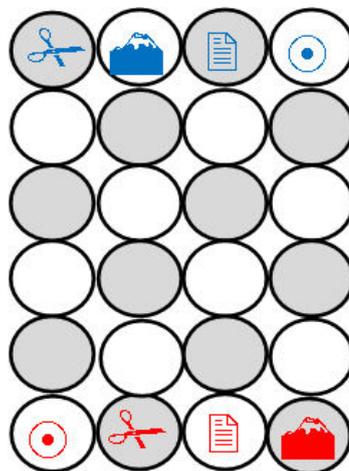
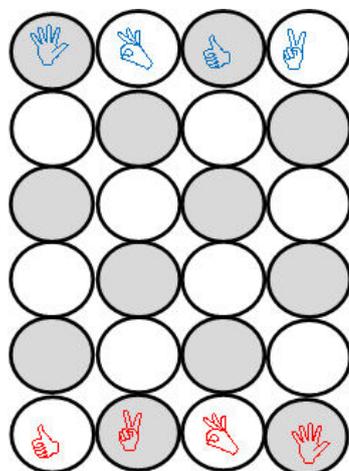
Eine einzelne Partie endet, sobald ein Spielender einen seiner Spielsteine an das andere Ende des Spielplans bewegt oder alle gegnerischen Spielsteine geschlagen hat. Das ist dann auch der Gewinner des Spiels.

Um ein endloses hin- und herschieben der Figuren zu vermeiden, gibt es eine zusätzliche Remis-Regel. Sobald ein Spieler zu Beginn eines Zuges zum dritten Mal die gleiche Formation mit den gleichen Zugmöglichkeiten vorfindet, endet die Partie unentschieden.

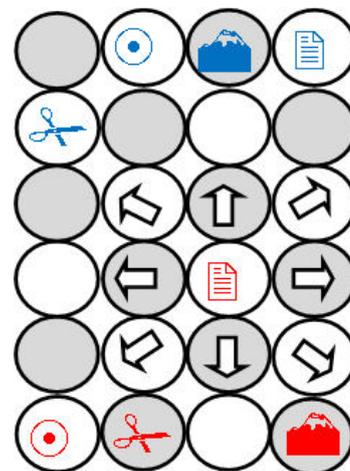
*Schneidet die Symbole oder Wörter aus und klebt sie auf Spielsteine (z.B. Kronkorken, Spielchips etc). Vorlagen auf der letzten Seite*

✌ Schere ✋ Brunnen ✎ Papier ✊ Stein

Beispiele einer Startaufstellung:



Zugmöglichkeiten:



# Strategie im Rechteck

Material: 14 Spielklötze 12 je Farbe (2 Spielende) 6 Spielklötze je Farbe (4 Spielende)

Die Spielklötze werden abwechselnd auf dem Spielfeld verteilt.

Durch ziehen auf ein benachbartes Feld sollen so viele und so hohe wie möglich Türme gebaut werden.

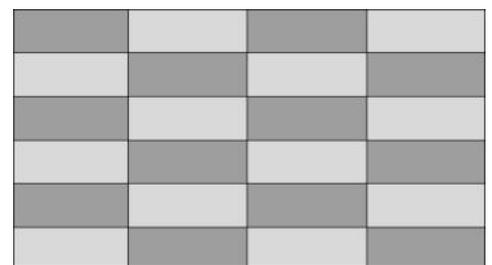
Der älteste Spielende beginnt. In den nächsten Runden beginnt der Verlierer. Je Spielzug kann ein Spielklotz/Turm der eignen Farbe gerade (vorwärts, rückwärts, seitwärts) auf ein Benachbartes Feld mit einem Klotz gezogen werden. Auf dem betreffenden Feld wird der Klotz/Turm obendrauf gelegt. Der jeweils oberste Klotz zeigt an, wer welchen Turm ziehen darf.

Nach jedem Spielzug ist der nächste dran.

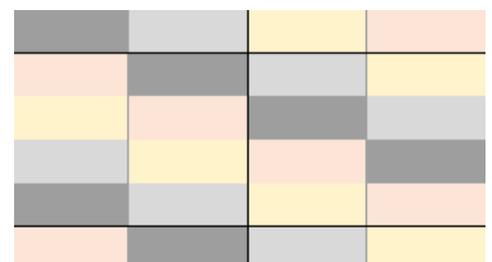
Wenn kein Spielzug mehr möglich ist endet das Spiel. Wertung: Je Turm mit eigenem Klotz obendrauf gibt es entsprechend der Anzahl der Klötze Punkte. Beispiel: Es liegen 4 Klötze übereinander so gibt es für den Spielenden der obersten Klotzfarbe 4 Punkte.

Als Klötzchen könnt ihr 2X4 er Steine von Lego benutzen eine dazugehörige Bauplatte könnt ihr als Spielfeld nutzen.

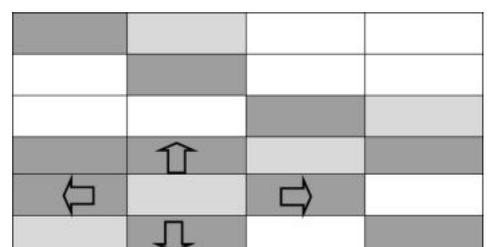
Startaufstellung 2 Spielende



Startaufstellung 4 Spielende



Zugmöglichkeiten:



# Stapelturm

Material: Grundfläche z.B. Küchenbrettchen, Klorollen, mehrere Päckchen Taschentücher, Streichholzschachteln etc.

Das Material liegt bei Spielbeginn bereit. Alle Spielmaterialien werden gerecht unter den Spielenden aufgeteilt.

Auf einer Grundfläche z.B. Küchenbrettchen wird nach und nach ein Turm aus den unterschiedlichen Materialien gebaut. Das unterste Stockwerk muss komplett auf der Grundfläche stehen. Alle Stockwerke darüber können auch über die Grundfläche hinausragen, dürfen aber den Grund nicht berühren.

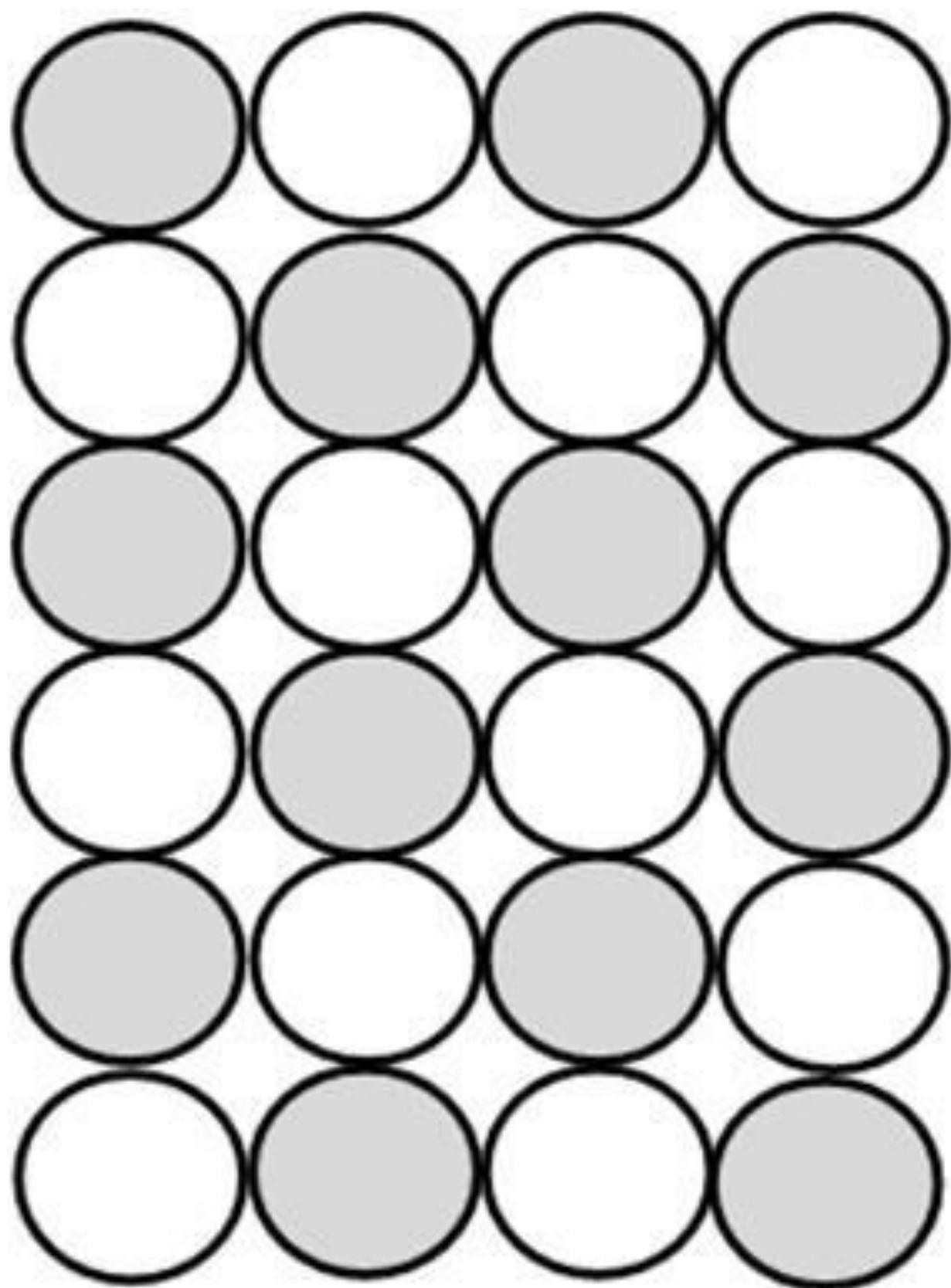
Abwechselnd wird je ein Teil auf den Turm gelegt. Teile, die bereits liegen dürfen, nicht mehr verändert werden.

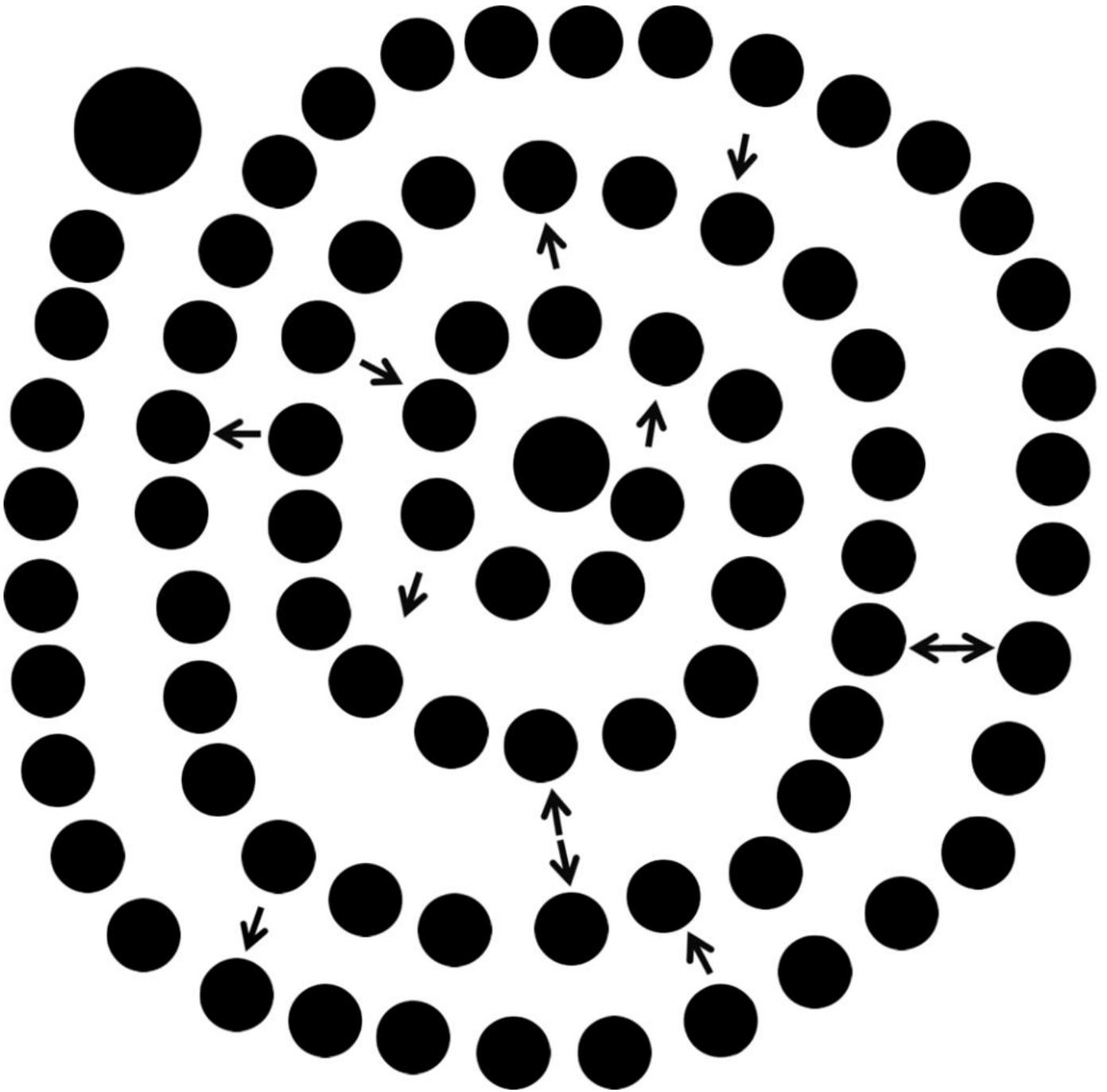
Alle Teile die runterfalle, müssen vom letzten Spielenden in seinen Vorrat genommen werden.

Spielende:

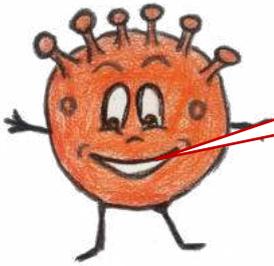
Wer schafft es als erstes sein gesamtes Material zu verbauen? Wer es schafft ist Gewinner.

*Denkt euch viele Alternativen aus, die ihr zum Bauen verwenden könnt. Achtet bitte darauf, dass nichts dabei ist, das kaputt gehen kann (Teller, Tassen etc.) und nicht dabei ist, dass Verletzungen erzeugen kann (Messer, Scheren etc.)*





- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  Schere |  Brunnen |  Papier |  Stein |
|  Schere |  Brunnen |  Papier |  Stein |
|  Schere |  Brunnen |  Papier |  Stein |
|  Schere |  Brunnen |  Papier |  Stein |



**Mach dich fit mit mir!**

*Nachfolgend gibt es vier Impulse, wie du deinen Kreislauf in Schwung bringst.*

*Eine der vier Abfolgen kannst du einfach morgens nach dem Aufstehen oder zwischendurch machen, um dich fit zu fühlen.*

*Viel Spaß dabei!*

### **1. \*Impuls\* für dich, damit dein Kreislauf in Schwung kommt:**

Wir starten langsam mit

**A Strecken** / ganz lang machen / auf Zehenspitzen stellen und versuchen mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren – sich ganz groß machen, denn das bist du auch! Oder im Bett Beine und Arme in einer geraden Linie von sich strecken

**B** gerade hinstellen, Füße parallel, mit den Füßen auseinanderhüpfen wie beim **Hampelmann ohne Arme**

**C** die Arme dazu nehmen = **Hampelmann** machen

**D Schneller!**

**E** Abschließend springst du einmal um 180 Grad, um dich, anschließend wieder bis zu deinem Ausgangspunkt zu drehen, sodass du 360 Grad, also **ein Mal im Kreis gehüpft** bist.

**Jetzt bist du bestimmt fit! Wasser trinken!**

### **2. \*Impuls\* für dich, damit dein Kreislauf in Schwung kommt:**

**A Strecken** / ganz lang machen / auf Zehenspitzen stellen und versuchen mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren – sich ganz groß machen, denn das bist du auch! Oder im Bett Beine und Arme in einer geraden Linie von sich strecken.

**B Berg steigen** Hebe abwechselnd ein Knie nach dem anderen hoch, bis es mindestens im rechten Winkel ist. Nimm auch gerne dein Bett zur Hilfe und tippe abwechselnd vor dem Bett stehend mit einem Fuß auf die Matratze.

**C** Nimm jetzt deine **Arme dazu**. Führe sie abwechselnd mit dem gegenüberliegenden Arm am Körper in die Höhe.

**D über Kreuz:** Ziehe weiterhin die Knie an und führe jetzt den Ellenbogen des rechten Armes zum linken Knie und umgekehrt.

**E** Zum Abschluss streckst du die Arme in die Luft, ziehst die Knie abwechselnd hoch und beide Arme am Körper runter, 5 Mal und **drehst dich** dabei **um deine eigene Achse**.

**Jetzt bist du bestimmt fit! Wasser trinken!**

### **3. \*Impuls\* für dich damit dein Kreislauf in Schwung kommt:**

**A Strecken** / ganz lang machen / auf Zehenspitzen stellen und versuchen mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren – sich ganz groß machen, denn das bist du auch! oder im Bett Beine und Arme in einer geraden Linie von dir strecken

**B** Gehe **vier Schritte** nach **vorne** und anschließend rückwärts wieder **zurück**.

**C Step touch:** Jetzt gehst du mit deinem rechten Fuß zur Seite und ziehst das linke Bein und den linken Fuß hinterher, sodass die beiden Füße wieder nebeneinander parallel stehen. Anschließend bewegst du dich genau umgekehrt, indem du den linken Fuß wieder auf die ursprüngliche Ausgangsposition stellst und den rechten Fuß nachziehst. Das wiederholst du mehrfach.

Zur Steigerung stellst du dir ein X auf dem Boden vor. Gehe von der Mitte aus die einzelnen Striche mit diesem Schritt nach, bis du abschließend in der Mitte angekommen bist.

**D Pony:** Anschließend springst du die Schritte. Von deiner mittigen Position aus hüpfst du mit beiden Füßen nacheinander ein Stück nach rechts, sodass beide Füße wieder parallel nebeneinander stehen. Das wiederholst du abwechselnd nach links und rechts.

**E** Zum Schluss stellst du dir ein **Viereck** auf dem Boden vor und **hüpfst** auf den verbindenden Geraden entlang. Mach dabei ein bisschen **Tempo**.

**Jetzt bist du bestimmt fit! Wasser trinken!**

### **4. \*Impuls\* für dich damit dein Kreislauf in Schwung kommt:**

**A Strecken** / ganz lang machen / auf Zehenspitzen stellen und versuchen mit den Fingerspitzen die Decke zu berühren – sich ganz groß machen, denn da bist du auch! oder im Bett Beine und Arme in einer geraden Linie von dir strecken

**B** Stelle deine Füße schulterbreit auf den Boden und versuche nun mit deinen Fersen abwechselnd auf jeder Seite 5 Mal dein Gesäß zu berühren. Schwing gerne deine Arme dazu.

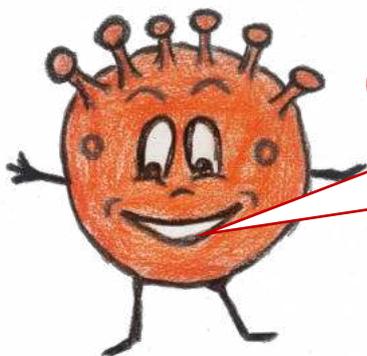
**C V & A:** Stelle dir nun auf dem Boden ein „V“ und direkt darunter ein „A“ vor. Du stehst an der oberen Spitze des Buchstaben „A“ und auf der unteren Spitze des Buchstaben „V“. Gehe nun mit deinem rechten Fuß zur rechten Oberkante des „V“, dann mit dem linken Fuß zur linken oberen Ecke des V, anschließend erst mit rechts dann mit links wieder zum Ausgangspunkt. Das gleiche machst du jetzt spiegelverkehrt nach hinten, indem du die Ecken des imaginären „A“ mit deinen Füßen, erst rechts, dann links, berührst und anschließend in dieser Reihenfolge die Beine wieder zurück bewegst.

**D V & A mit Armen:** Das wiederholst du jetzt, indem du die oberen Ecken des V in der Luft über deinem Kopf parallel zu den imaginären Ecken auf dem Boden mit den Händen antippst (mit den Armen ein V bildest nacheinander) und die unteren Ecken des A mit den Handflächen nach außen neben deinen Oberschenkeln in der Luft nacheinander antippst.

**E Streck sprung:** Beschleunige deine Bewegungen und gehe anschließend in die Hocke und hüpfе aus der Hocke heraus so hoch, wie du kannst und strecke die Arme und Fingerspitzen lang in die Luft.

**Jetzt bist du bestimmt fit! Wasser trinken!**

**Ich wünsche dir \*schwungvolle\* "Tage" und einen guten motivierten Start!**



*Hier kannst du deine persönlichen  
Favoriten notieren, was dir hilft, dich  
fit und wach zu fühlen:*



# Evangelische öffentliche Bücherei

## LESESOMMER

**Wir machen mit - sei auch du dabei!**

*Unser Buchtipp:*

**Jozua Douglas: „Die große Schaschlik-Verschwörung oder  
Wie wir die Welt mit einer Banane retteten“**

Wer steckt hinter der Verschwörung gegen den Präsidenten von Costa Banana? Rosa und Fico tricksen Spionagefliegen aus, aber es ist ein Rennen gegen die Zeit... Ein spannendes Buch für Leser\*innen ab 9 Jahren!

*P.S. In Band 2 „Das gemeine Ravioli-Komplott“  
geht es weiter mit verrückten Abenteuern!*

**Sauerländer**

ISBN: 978-3-73735584-1



© S. Fischer Verlag

Dieses Buch und viele weitere für Lesesommerteilnehmer\*innen im Alter von 6 - 16 Jahren findest du zur kostenfreien Ausleihe in unserer Bücherei:

**Evangelische öffentliche Bücherei  
Auf der Rahm 19a (hinter der evangelischen Kirche)  
57537 Wissen**

**Unsere Öffnungszeiten:**

Donnerstags: 10:00 – 11:30 Uhr

Sonntags: 11:00 – 12:00 Uhr

**Auch in den Ferien geöffnet!**

# Buchstabensalat

Suche die vorgegebenen Wörter im Buchstabensalat und kreuze sie ein! Findest du alle?

L	H	O	E	R	B	U	C	H	Y	T	O	T	N	Q
R	P	D	T	T	L	E	S	E	S	O	M	M	E	R
R	N	E	T	A	R	I	P	R	U	N	A	H	H	E
D	B	R	A	B	G	L	O	J	O	O	D	X	Z	U
C	I	M	R	U	W	R	E	H	C	E	U	B	R	E
U	M	G	E	D	I	C	H	T	A	W	E	E	S	T
S	P	A	S	S	F	H	H	E	K	B	L	M	W	N
J	Q	U	E	N	F	E	Y	O	U	V	F	V	N	E
M	S	S	L	R	J	R	R	G	V	H	Q	Y	E	B
G	E	L	G	U	C	W	E	I	E	C	H	F	S	A
I	C	E	A	N	J	H	U	U	E	A	H	E	E	J
G	T	I	M	I	R	K	E	B	N	N	U	E	L	E
Z	X	H	O	U	G	T	F	N	I	D	K	T	R	N
K	L	E	S	T	E	A	R	H	T	L	E	B	O	H
K	D	U	Y	N	C	N	U	J	U	V	D	Q	V	R

Diese Wörter sind versteckt:

VORLESEN

RAETSEL

HOERBUCH

BUECHERWURM

FEE

ABENTEUER

BILD

SPASS

GEDICHT

KRIMI

LESERATTE

AUTOR

LESESOMMER

PIRATEN

FREUNDE

AUSLEIHE

MAERCHEN

FERIEN

**Kennst du PALINDROME?** Das Wort kommt vom griechischen Wort „palindromos“ und bedeutet „rückwärts laufen“.

**HIER FINDEST DU WÖRTER, DIE RÜCKWÄRTS DIE GLEICHE BEDEUTUNG HABEN WIE VORWÄRTS. ZUM BEISPIEL:**

OTTO - .....	UHU - .....
BOB - .....	REGALLAGER - .....
ANNA - .....	REITTIER - .....
RENNER - .....	NUR DU; Gudrun! - .....
RADAR- .....	
AUA- .....	

**WÖRTER, DIE EIN NEUES WORT ERGEBEN. ZUM BEISPIEL:**

REGAL - .....

LEBEN - .....

AUS - .....

GRAS - .....

REBE - .....

KOMA - .....

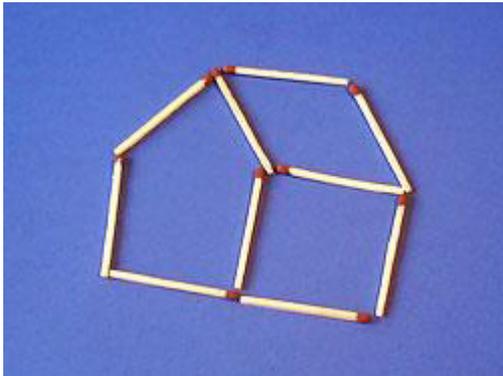
**ES GIBT AUCH PALINDROM TAGE. ZUM BEISPIEL:**

21.02.2012 ..... 11.02.2011 .....

02.02.2020 ..... 12.02.2021 .....

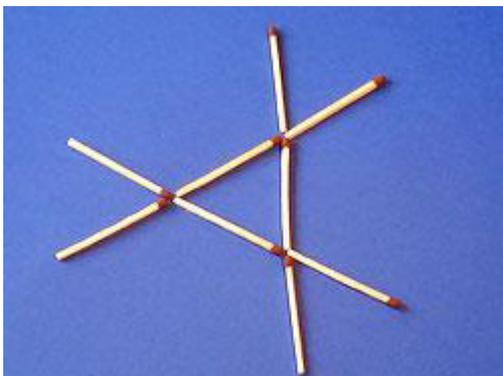
Jetzt bist du dran! Fallen dir weitere Palindrome ein?

## Wer kann die Rätsel lösen?



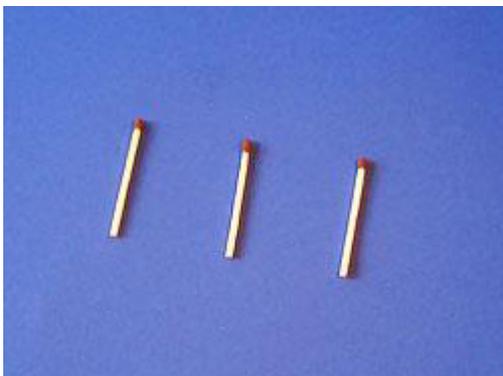
1. Rätsel

- Baue aus 10 Streichhölzern ein Haus wie auf dem Bild.
- Du siehst das Haus aus dem Westen.
- Lege 2 Streichhölzer so um, dass Du es aus dem Osten siehst.



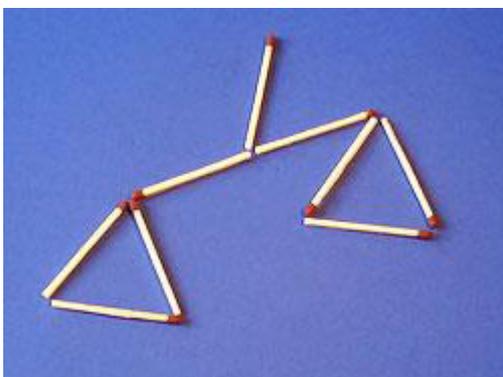
2. Rätsel

- Baue diese Figur aus 9 Streichhölzern.
- Lege 4 Streichhölzer so um, dass es 5 Dreiecke gibt.



3. Rätsel

- Wie bekommst Du das Streichholz aus der Mitte heraus, ohne es zu berühren?



4. Rätsel

- Baue aus 9 Streichhölzern eine Waage wie auf dem Bild.
- Bringe diese Waage ins Gleichgewicht.
- Du darfst nur 6 Hölzer verschieben.

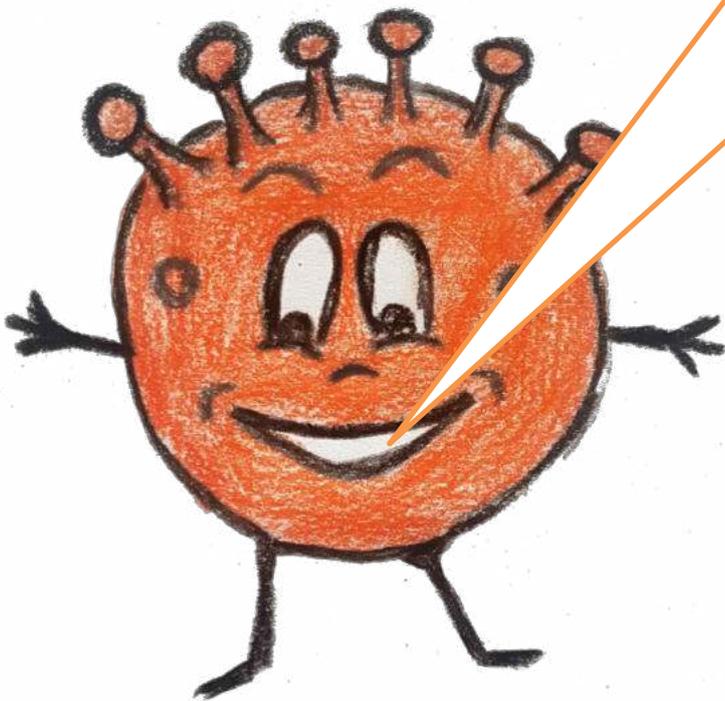


# LÖSUNG für Buchstabensalat

L	H	O	E	R	B	U	C	H	Y	T	O	T	N	Q
R	P	D	T	T	L	E	S	E	S	O	M	M	E	R
R	N	E	T	A	R	I	P	R	U	N	A	H	H	E
D	B	R	A	B	G	L	O	J	O	O	D	X	Z	U
C	I	M	R	U	W	R	E	H	C	E	U	B	R	E
U	M	G	E	D	I	C	H	T	A	W	E	E	S	T
S	P	A	S	S	F	H	H	E	K	B	L	M	W	N
J	Q	U	E	N	F	E	Y	O	U	V	F	V	N	E
M	S	S	L	R	J	R	R	G	V	H	Q	Y	E	B
G	E	L	G	U	C	W	E	I	E	C	H	F	S	A
I	C	E	A	N	J	H	U	U	E	A	H	E	E	J
G	T	I	M	I	R	K	E	B	N	N	U	E	L	E
Z	X	H	O	U	G	T	F	N	I	D	K	T	R	N
K	L	E	S	T	E	A	R	H	T	L	E	B	O	H
K	D	U	Y	N	C	N	U	J	U	V	D	Q	V	R

# 3. Kontaktdaten und Angebote des InsiderWISSEN-Teams

Komm doch mal bei uns vorbei und mach mit!



Wir freuen uns auf dich!

# Diakonie

## Diakonisches Werk Altenkirchen

### Kontaktdaten

Diakonisches Werk  
des Evangelischen Kirchenkreises Altenkirchen  
Stadthallenweg 16  
57610 Altenkirchen

Telefon: +49 (0) 2681 / 8008-20

Telefax: +49 (0) 2681 / 8008-82

E-Mail: [info@diakonie-altenkirchen.de](mailto:info@diakonie-altenkirchen.de)

Internetseite: [www.diakonie-altenkirchen.de](http://www.diakonie-altenkirchen.de)

Die Einrichtung ist von montags bis freitags von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr sowie von montags bis donnerstags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr geöffnet.

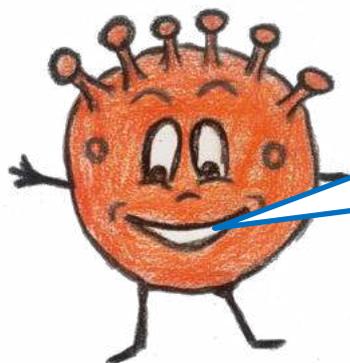
Das Diakonische Werk des Evangelischen Kirchenkreises Altenkirchen möchte allen Menschen dabei helfen, ihre Ressourcen und Potenziale zu entdecken und weiterzuentwickeln, so dass jeder Mensch ein selbstbestimmtes und nach seinen eigenen Wünschen und Kriterien gestaltetes Leben führen kann.

„Wir sind dort, wo Menschen uns brauchen“ ist einer unserer Grundsätze. Mit Informationen, aber auch konkreter Hilfestellung tragen wir dazu bei, der Ausgrenzung von Menschen entgegenzuwirken und im Gegenzug Integration und auch Inklusion zu stärken und achten jeden Menschen in seinen Wünschen, Fähigkeiten und Möglichkeiten. Jeder Mensch ist nach dem Bild Gottes geschaffen und hat daher seine unverlierbare Würde. Diakonie bedeutet Dienst am Nächsten sowie Ausdruck von Verantwortung und Engagement auf sozialer, kirchlicher und gesellschaftlicher Ebene. Barmherzigkeit und Gerechtigkeit sind grundlegende Werte für unsere Arbeit. Diese Arbeit findet in verschiedenen Fachbereichen statt und bietet Menschen durch ein breites Angebot an Fachberatungen und Projekten Unterstützung in verschiedensten Lebenssituationen.

Der landesgeförderte **Migrationsfachdienst** (MFD) legt seinen Schwerpunkt auf die unabhängige Asylverfahrensberatung. Zielgruppen im Migrationsfachdienst sind Asylsuchende, Geduldete und Menschen mit ungeklärtem Aufenthaltsstatus. Zu den Kernaufgaben der Flüchtlingssozialberatung mit Schwerpunkt Verfahrensberatung im Migrationsfachdienst des Diakonischen Werkes Altenkirchen gehören unter anderem die Asyl- und aufenthaltsrechtliche Beratung und Unterstützung, die Vorbereitung auf die Anhörung oder das gerichtliche Verfahren mit Orientierung an den Bedarfen, Fähigkeiten und Ressourcen der Zielgruppe, Aufklärung über die Möglichkeiten der Beschreitung des Rechtsweges sowie Kooperation mit anderen Fachdiensten, Behörden und anderen öffentlichen Stellen.



Der **Jugendmigrationsdienst** (JMD) unterstützt junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 14 bis 27 Jahren mittels individueller Angebote und professioneller Begleitung bei Ihrem Integrationsprozess in Deutschland. Individuelle Unterstützung, professionelle Beratung, Gruppen- und Bildungsangebote sowie eine starke Vernetzung in Schule und Ausbildungsbetriebe zählen dabei zu den wesentlichen Aufgaben. Schwerpunkte sind die schulische, berufliche und soziale Integration. Die Jugendmigrationsdienste helfen dabei, sich in Deutschland zurechtzufinden. Ob bei Problemen in der Schule, der Suche nach einer Lehrstelle oder bei Fragen zu Formalitäten: JMDs begleiten junge Migrantinnen und Migranten auf ihrem Weg. Kompetent und kostenlos, mit vielfältigen Angeboten und in verschiedenen Sprachen.



Und manchmal machen wir  
auch Geocaching!

## Herzlich Willkommen

### bei der Evangelischen Kirchengemeinde in Wissen!



Die Evangelische Kirchengemeinde in Wissen ist „Evangelisch im Herzen von Wissen“. Wir leben von Gottes Liebe, feiern sie in vielfältigen Gottesdiensten und geben sie in zahlreichen Angeboten für Kinder, Jugendliche, Familien, Erwachsene und Senioren weiter. Zu unserer Kirchengemeinde gehört die Evangelische Kindertagesstätte Apfelbaum. Gemeinsam mit der

Katholischen Kirchengemeinde führen wir in unseren Gemeinderäumen die Wissener Tafel durch.

***Jeder ist bei uns herzlich willkommen!***

Genauere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter [www.evangelisch-in-wissen.de](http://www.evangelisch-in-wissen.de) und auch bei Facebook und Instagram:



In den Sommerferien bieten wir folgendes für Kinder, Jugendliche und Familien an. Nähere Infos und Anmeldung auf unserer Internetseite oder im Gemeindebüro: 02742-911010/ [wissen@ekir.de](mailto:wissen@ekir.de) :

- 06.07.: Mund-Nasen-Schutz nähen
- 07.07.: Ytong bearbeiten
- 07.07.: Speckstein bearbeiten
- 08.07.: Hüpfen und Toben
- 09.07.: Farbspektakel
- 10.07.: Hofspiele
- Sport und tanzen für Minis
- 25.07. Familienwanderung
- Briefaktion mit Seniorenheimen der Verbandsgemeinde



# Superwurm & Haiko



Die Evangelische Kirchengemeinde Wissen begrüßt herzlich alle Kinder!

In den Videos von „Superwurm & Haiko“ in unserem gleichnamigen YouTube- Kanal geht es in jeder Folge um eine andere Geschichte aus der Bibel. Zu jeder Geschichte gibt es Ideen zum Spielen, Basteln und Beschäftigen für Kinder und die ganze Familie.

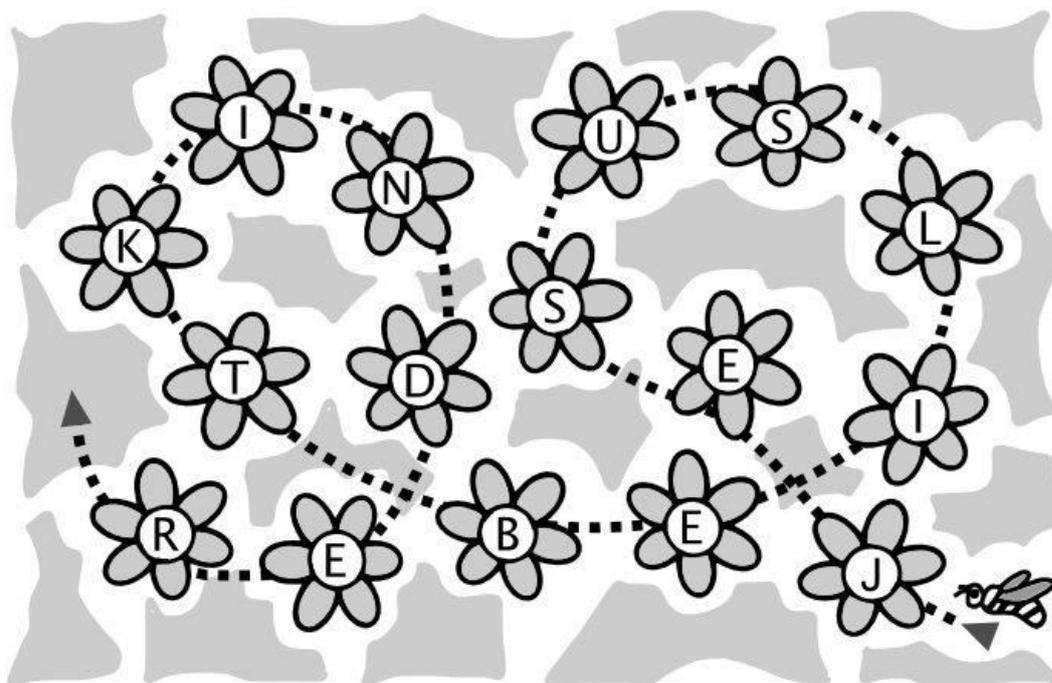
<https://www.youtube.com/channel/UChwbgl7Uuu-9zBMZS6xAANA>

Viel Spaß damit und immer schön gesund bleiben!

Eure Svenja Spille (Diakonin)

Kontakt zu Superwurm und Haiko:

[ev.jugend.wissen@gmail.com](mailto:ev.jugend.wissen@gmail.com)



Folge der Biene auf ihrem Flug über die Blüten. Dabei sammelst Du die Buchstaben für den Lösungssatz auf:  E            R

## Offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) Wissen - Jugendzentrum:



### **HAUS DER OFFENEN TÜR WISSEN**

#### **Haus der Offenen Tür (OT) Wissen**

Kirchweg 9

57537 Wissen

Tel.: +49 02742 5185

Email: [ot-wissen@kja.de](mailto:ot-wissen@kja.de)

Internetseite: [www.kja-bonn.de/fachbereiche/okja/ot-wissen/](http://www.kja-bonn.de/fachbereiche/okja/ot-wissen/)

Facebook: [www.facebook.com/ot.wissen](https://www.facebook.com/ot.wissen)

Instagram: [www.instagram.com/ot.wissen/](https://www.instagram.com/ot.wissen/)

Leitung: Jennifer Czambor

Mobil: +49 176 126 527 09

E-Mail: [jennifer.czambor@kja.de](mailto:jennifer.czambor@kja.de)

Seit 01.01.2020 sind wir eine Einrichtung der

#### **Katholischen Jugendagentur Bonn gGmbH**

für das Stadtdekanat Bonn und die Kreisdekanate  
Rhein-Sieg, Euskirchen und Altenkirchen

Sitz und Rechnungsanschrift: Kaiser-Karl-Ring 2, 53111 Bonn

Handelsregister: Amtsgericht Bonn HRB 19871

Geschäftsführer: Rainer Braun-Paffhausen; Aufsichtsratsvorsitzender: Gabriel  
Kunze

Bitte besuchen Sie auch:

[www.kja-bonn.de](http://www.kja-bonn.de)

[www.facebook.com/KJABonn](https://www.facebook.com/KJABonn)

[www.instagram.com/kjabonn](https://www.instagram.com/kjabonn)

Die Katholische Jugendagentur Bonn GmbH – kurz KJA Bonn – ist ein  
gemeinnütziger und anerkannter freier Träger der Jugendhilfe und in den  
Regionen Altenkirchen, Bonn, Euskirchen und Rhein-Sieg aktiv.

Wir unterstützen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von sechs bis dreißig Jahren, unabhängig von eigenen Möglichkeiten, Geschlecht, Herkunft, Nationalität, Status, Religionszugehörigkeit und Weltanschauung.

Wir ergreifen Partei für junge Menschen, mischen uns ein und nehmen Einfluss auf deren Lebensbedingungen. Die Motivation für unser tägliches Handeln spiegelt sich in unserem Leitbild *„Die KJA Bonn lebt, glaubt und mischt sich ein“* wider.

Der Fachbereich „Offene Kinder- und Jugendarbeit“ bietet jungen Menschen niedrigschwellige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung, Begegnung und Bildung. Durch Beziehungsarbeit fördern wir das soziale Lernen, wecken Fähigkeiten und Begabungen und unterstützen durch Beratung und Begleitung.



In der OT Wissen ist dieses Angebot an mehreren Wochentagen verfügbar. Die Einrichtung bietet offene und teiloffene Angebote sowie auch über die im Gesetz definierte Jugendarbeit hinaus eine Ferienbetreuung an.

Angebote: Kickern, Muckibude, Chillen, Spaß, Billard, Kochen, LernBar, Wii, Gespräche, Aktionen, Computer & Internet, Tischtennis, Zuhören, Spiele, Kreatives, Ferienbetreuung und mehr.



**HAUS DER  
OFFENEN TÜR  
WISSEN**

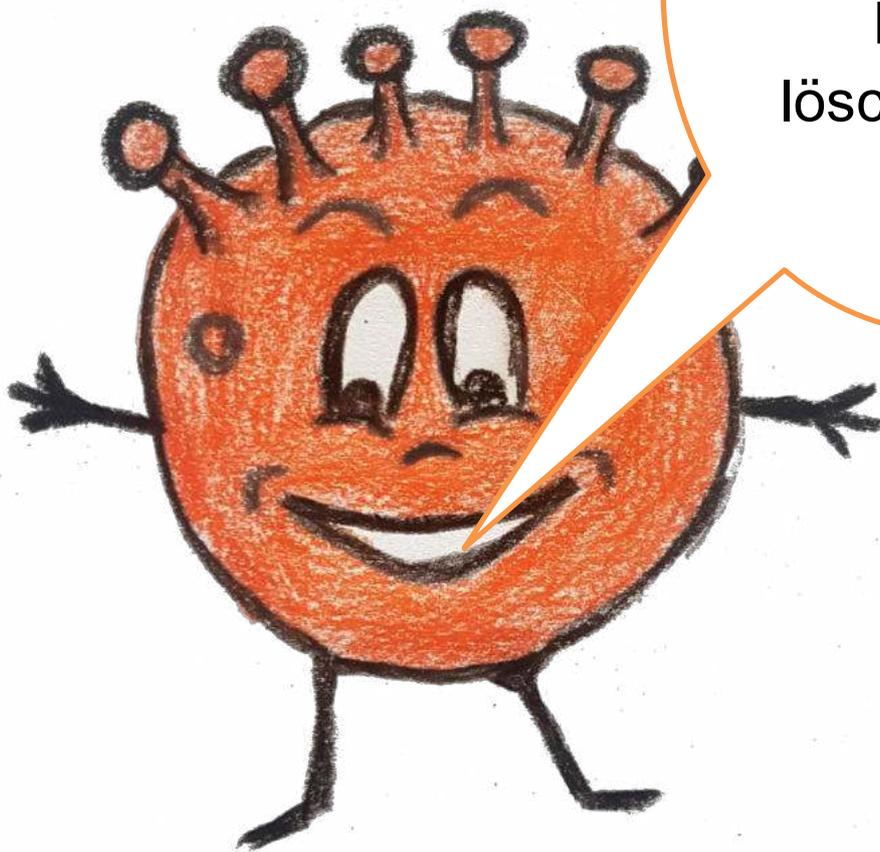
Das Haus der Offenen Tür (OT) Wissen plant auch in diesem Jahr in den ersten beiden Ferienwochen eine Ferienbetreuung, wenn auch unter besonderen Bedingungen.

Außerdem wird es kurzfristig Einzelaktionen geben und das Jugendzentrum wird auch in den diesjährigen Sommerferien Öffnungszeit vorhalten.

Aktuelle Informationen unter den aktuellen Kontaktdaten (u.a. [ot-wissen@kja.de](mailto:ot-wissen@kja.de)). Gerne nachfragen! 😊



# 4. Wissen was läuft?!



Möchtest du  
heute Fußball  
spielen oder  
Feuer  
löschen oder  
???

**Hier kannst du jede Menge erleben!**

*...mehr wissen!*

# Wisserland.de

## **Für Jeden was dabei: von A wie Angeln bis Z wie Zumba!**

In der Verbandsgemeinde Wissen gibt es über **100 Vereine und Verbände**. Viele bieten auch Freizeitmöglichkeiten für Kids an.

Die Vereine haben meist eigene Homepages, wo Ihr Euch über die Angebote informieren könnt.

Wenn Fragen bestehen und Ihr nicht wisst, welcher Verein z. B. welche Sportart anbietet,

könnt Ihr Euch zukünftig auf der neuen Homepage [wisserland.de](http://wisserland.de) informieren.

Hier werden im Menüpunkt Freizeit die Angebote in Kürze erfasst und sollen möglichst aktuell gehalten werden.

Da dies – auch wegen der Corona-Krise – noch einige Wochen dauern wird, könnt Ihr Euch bis dahin gerne im Rathaus Wissen, Fachbereich 3, unter Tel. **02742 939-156 oder 939-159** melden.

Hier gibt es ein Verzeichnis mit den Kontakten zu den jeweiligen Vereinen und Verbänden.



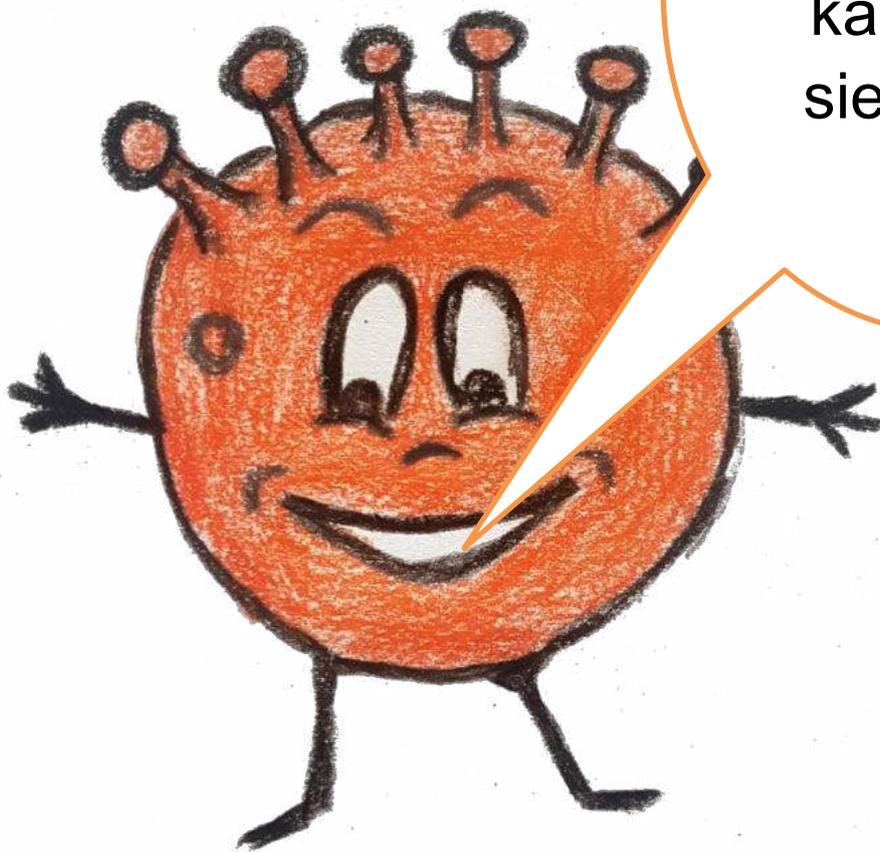
## **Willkommen auf der Familienseite des Evangelischen Kirchenkreises Altenkirchen**

Infos und Tipps zu Familienthemen von A wie Aktueller Elternkurs bis Z wie Zoobesuch.

Wir informieren über Krabbelgruppen, Musikkurse, Trauung und Stillberatung...über die Kirchenkreise, Second-Hand-Läden oder Mutter-Kind-Kuren...über Malkurse, Sportvereine, Kindergottesdienste und vieles mehr!

**„sagtesweiter.de“ ist ein Infoportal.**

# 5. Hilfe in der Not



Brauchst du  
Hilfe? Hier  
kannst du  
sie finden!

**Du bist mit deinem Problem nicht allein!**

# Hilfen im Notfall:

## **Feuerwehr & Rettungsdienst 112**

## **Polizei (Polizeinotruf) 110**

Übrigens: Diese beiden Nummern kannst du kostenlos von jedem Handy auch ohne Simkarte und Netz anrufen.

Wichtige Fragen: **Wo** bist du? **Was** ist passiert? **Wie viele** Verletzte? **Welche** Verletzungen? Und ganz wichtig: **Warten** auf Rückfragen. Die Menschen in der Rettungsleitstelle erklären dir auch, was du zur Ersten Hilfe tun kannst, bis der Rettungswagen oder die Polizei kommen.



## **Kinderärztliche Notdienstzentrale:**

Oberer Westerwald in Kirchen: 0180 511 2057

Bei Lebensgefahr bitte direkt den Rettungsdienst rufen!

## **Giftnotruf:**

Universität Mainz 06131 19 240

Infoline 06131 232 466

## **Apotheken-Notdienst 0180 525 8825 +**

Telefonnummer + Postleitzahl des Wohnortes bzw. aktuellen Standortes, für den eine Notdienstapotheke gesucht wird.

Aktuelle Notdienstpläne: [lak-rlp.de/Notdienstportal](http://lak-rlp.de/Notdienstportal)

## **Beratung:**

Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Diakonisches Werk, Altenkirchen: 02681 3961

Katholische Lebensberatung, Betzdorf: 02741 1069

## **Kinderschutzdienst**

Fachdienst für Kinder- und

02741 930 0-46

Jugendliche mit Gewalterfahrung

02741 930 0-47

**Beratungsstelle der Lebenshilfe**

für junge Eltern von Kindern mit Behinderung

Altenkirchen: 02681 983 02115

Wissen: 02742 723 037

### **Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung**

Altenkirchen: 02681 3961

Betzdorf: 02741 934234

### **Schwangerschaftsberatung**

Betzdorf: 02741 975 89-19 (-16)

Wissen: 02261 306 134

### **Trennungs- und Scheidungsberatung**

Diakonisches Werk, Altenkirchen: 02681 3961

Katholische Lebensberatung, Betzdorf: 02741 1069

Kreisverwaltung, Altenkirchen / Jugendamt: 02681 812 5-05

### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Diakonisches Werk, Altenkirchen: 02681 800 8-20

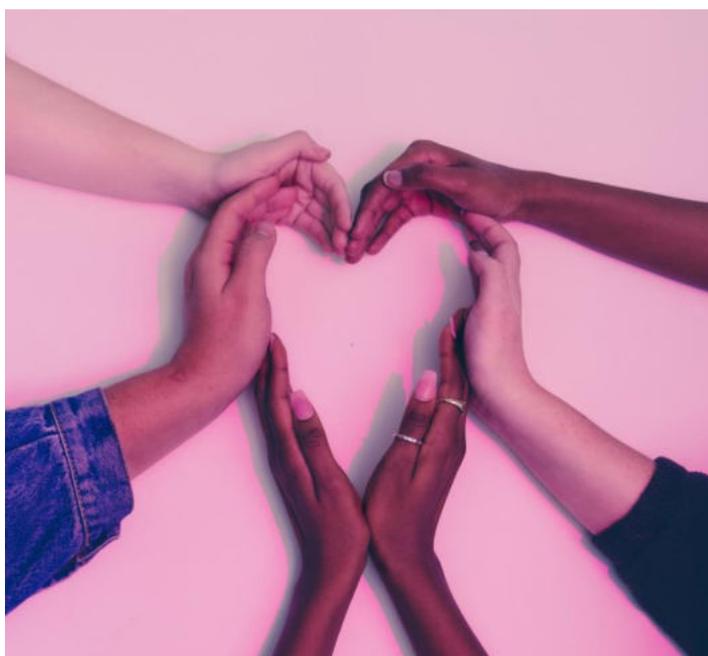
Außenstelle Kirchen: 02741 938 751

Caritasverband, Betzdorf: 02741 97 600

### **Suchtberatung**

Diakonisches Werk: 02681 800 8 -20

Caritas Betzdorf: 02741 97 600





## Kinder- und Jugendtelefon

# 116111

NummergegenKummer

freecall

unterstützt durch die Deutsche Telekom

Darüber reden hilft... Das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ bietet kostenlose und anonyme Beratung, montags bis samstags von 14-20 Uhr unter der Nummer 116 111. Samstags werden die Anrufe von den Teams „Jugendliche beraten Jugendliche“ angenommen. Online-Beratung, anonym und kostenlos, unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) rund um die Uhr per E-Mail und im Terminchat: Dienstag und Freitag: 10 – 12 Uhr, Mittwoch und Donnerstag: 15 – 17 Uhr.

Darüber reden hilft... Das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ bietet kostenlose und anonyme Beratung für Eltern und andere Erziehende, Montag bis Freitag von 9 – 11 Uhr, sowie Dienstag und Donnerstag von 17 – 19 Uhr unter der Nummer 0800 – 111 0 550.



Elterntelefon  
**0800  
1110550**  
NummergegenKummer

freecall  
unterstützt durch die Deutsche Telekom



**em@il-Beratung**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



Unabhängiger Beauftragter  
für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs



[www.ubskm.de](http://www.ubskm.de)

# Du bist nicht allein!

Hier bekommst Du Hilfe:  
[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

© Barbara Dietl

## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9–14 Uhr  
Di und Do 15–20 Uhr

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)  
(kostenfrei und auf Wunsch anonym)

## Mail



[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)  
[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

## Chat



<https://jugend.bke-beratung.de>  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

Niemand darf dir Gewalt antun, dich schlagen, dich mit Worten fertig machen, dich anfassen, wo du es nicht willst. Aber trotzdem kann das in der eigenen Familie passieren. Gerade jetzt, wo alle zuhause sein sollen, wo viele Eltern und Geschwister gestresst sind.

Wenn es dir so ergeht oder wenn du in Gefahr bist: Wir sind für dich da.

## Und wenn du es nicht mehr aushältst:

Lauf aus dem Haus, bitte jemanden um Hilfe oder geh zur Polizei. Das ist auch in der Coronakrise erlaubt. Das ist ein Notfall!

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

# Jetzt kein Kind alleine lassen!

[www.ubskm.de](http://www.ubskm.de)



© Barbara Dietl

Hier finden Sie Hilfe:  
[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9–14 Uhr  
Di und Do 15–20 Uhr

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)  
(kostenfrei und auf Wunsch anonym)

## Mail



[beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

## Chat



<https://eltern.bke-beratung.de>  
[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden.

Bitte passen Sie aufeinander auf.  
Wir sind für Sie da, wenn Sie sich Sorgen  
um Kinder und Jugendliche machen.

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

# Projekt „Blumenwiesen“

Ein bisschen Farbe in tristen Zeiten

Streut die Blumensamen im beigelegten Tütchen auf ein Stück Erde oder Wiese in eurem Garten, gießt sie mit ein wenig Wasser und schaut, wenn alles gut geht, in den kommenden Wochen den verschiedenen Blumen beim Wachsen und Blühen zu.

Und noch eine Idee für die Ferien ☺ Bau dir dein eigenes Baumhaus im Garten oder male dieses hier an und klebe ein Foto von dir hinein oder male dich und deine Freunde dazu ☺



Mach's gut und bleib gesund!