



#FiS

#FiS - Familien in Seelze
Familienmagazin der Stadt Seelze
Ausgabe 4 | Dezember 2022

Finanzielle Unterstützung für Familien
Kontakte und Möglichkeiten

Energie? Kannst du dir sparen!
Tipps für Kinder

Willkommenscafé für ukrainische Geflüchtete
Entspannen und Auftanken

Was ist *Glück*?
Und wie geht das überhaupt?

#FIS informativ

Was ist Glück? Und wie geht das überhaupt? 4

#FIS in Action

Rückblick & Ausblick. Was war los in diesem Jahr? 10

#FIS @home

Backen und Basteln mit Susann 12

Die 12 Rauhächte - Die magische Zeit zwischen den Jahren 16

#FIS vernetzt

Energie? Kannst du dir sparen 18

Willkommenscafé für ukrainisch Geflüchtete 19

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Familien 20

#FIS 4Kids

Spielen und Rätseln für die Weihnachtszeit 22

Spielen und Rätseln für die Winterzeit 24

Spielen und Rätseln für den Frühling 26

#FIS persönlich

Nachgefragt: Physiotherapeutin & Frauenberaterin 28



Liebe Familien in Seelze,

ich freue mich, Ihnen die vierte Ausgabe unserer Zeitschrift Familien in Seelze #FIS vorstellen zu können. Das große Thema „Glück“ steht diesmal im Fokus. Die Idee eine Zeitschrift für Familien in Seelze zu erstellen ist im ersten Lockdown 2020 entstanden.

Da uns vom Familienservicebüro durch die Isolation und Kontaktbeschränkungen der Kontakt zu Ihnen nicht möglich war, wollten wir trotzdem weiter für Sie da sein und Ihnen in dieser besonderen Zeit zur Seite stehen. Nun hat die eine Krise die nächste abgelöst und neben Corona beschäftigt uns der Krieg in der Ukraine und seine Auswirkungen. Es hat den Anschein, dass wir aus dem Krisenmodus gar nicht mehr herauskommen.

Und gerade aus diesem Grund haben wir uns diesmal – neben wichtigen Themen wie Energie sparen, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und der Integration der Geflüchtete aus der Ukraine – dem Thema Glück zugewandt.

In den vergangenen Jahren haben uns viele Sorgen und Ängste begleitet. Trotzdem – oder gerade deswegen – sollten wir das „glücklich sein“ nicht vergessen. Aber was ist das eigentlich, dieses Glück? Dürfen wir glücklich sein, wenn es anderen schlecht geht? Und können wir glücklich sein, auch wenn wir viele Sorgen haben? Wie kann ich meinen Kindern helfen in diesen Zeiten glücklich zu sein? Diese Fragen haben wir beleuchtet und ein paar Antworten gefunden.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Magazin spannende Informationen finden, dass Sie angeregt werden zum Basteln und Backen, dass Sie neue Angebote in und um Seelze kennen lernen – und dass es ein wenig dazu beiträgt, Sie glücklich(er) zu machen.

Für alles was Sie im Familienalltag beschäftigt, sind wir gern für Sie da: Fragen, Angebote oder das Bedürfnis nach einem Plausch bei einem Kaffee, Tee oder Kakao. Sie finden uns im gläsernen Familienzentrum direkt auf dem Rathausplatz in Seelze.

Herzliche Grüße und einen glücklichen Start in das Jahr 2023!

Herzlichst,
Edda Apitz

Edda Apitz
Familienservicebüro der Stadt Seelze



IMPRESSUM

#FIS - Familien in Seelze
Ausgabe 4 | Dezember 2022
Familienmagazin der Stadt Seelze
in Kooperation mit dem
Seelzer Netzwerk für Familien

Herausgeber
Stadt Seelze
Abteilung Soziale Dienste
Rathausplatz 1
30926 Seelze
Telefon: 05137 / 828-348
familienservice@stadt-seelze.de

www.seelze.de

Redaktion
Edda Apitz (verantwortlich)

Grafik und Bildredaktion
Sandra Tomaski

Layout
Sandra Tomaski

Kontakt
Stadt Seelze
Familienservicebüro
Telefon: 05137 / 828-328
edda.apitz@stadt-seelze.de

Druck
Druckmanager24.de
Erikaweg 33
30926 Seelze
Tel.: +49 (0)511 725 20 338

Bildnachweise:
www.pixabay.de
www.freepik.com
Stadt Seelze
Susann Glemnitz





Was ist Glück?

Und wie geht das überhaupt?

Glücklich sein. Was ist das? Ist es ein Gefühl? Ein Zustand, den man messen kann? Eine Einstellung, Meinung – oder Geisteshaltung? Oder ist Glück für jeden etwas anderes?

So oder so: Wir alle wollen glücklich sein. Es ist das Wichtigste, was wir uns für unsere Kinder wünschen: Dass sie glücklich durchs Leben gehen. Aber wie geht Glück? Kann man das lernen? Weitergeben? Aber wie? Was den einen glücklich macht, macht das alle glücklich? Für #FIS haben sich **Natascha Fanler und Alexander Philipp Wiemann** sich die Sache mit dem Glück mal angeschaut.

Glück fühlt sich gut an: Es ist ein starkes, positives Gefühl, verbunden mit intensiver Zufriedenheit und Harmonie. Ein Gefühl, hervorgerufen durch positiv empfundene Umstände, eingetretene Erwartungen oder befriedigte Bedürfnisse. Wenn wir glücklich sind, fühlen wir uns gut mit uns selbst und unserem Leben. Wir fühlen uns wohl.

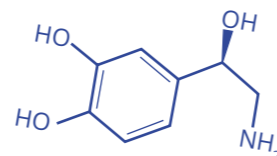
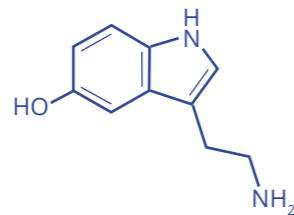
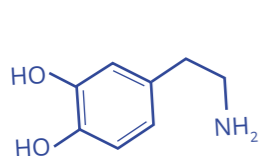
Botenstoffe des Glücks

Um glücklich sein zu können, muss unsere Körperchemie stimmen: Unsere Nervenzellen kommunizieren unter anderem durch Botenstoffe miteinander – und der richtige Chemiecocktail aus Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphinen in unserem Kopf sorgt dafür, dass wir Glück empfinden:

Dopamin sorgt für Antrieb, Interesse und Tatendrang. Zuviel sorgt für exzessives Verhalten – zu wenig aber für Lustlosigkeit. Der Gegenspieler von Dopamin ist Serotonin,

das uns Gelassenheit, Harmonie und Zufriedenheit empfinden lässt und Angst und Sorgen dämpft. Unsere Vitalität und Aufmerksamkeit werden von Noradrenalin gelenkt, und Endorphine wirken beruhigend, erheiternd und dämpfen Schmerz. Ausgeschüttet werden sie u.a. bei Nervenzitter und in Extremsituationen.

Das richtige Verhältnis aus Glücks- und Stresshormonen fühlt sich nicht nur gut an – es ist auch gesund: Glückliche Menschen leben länger, leiden seltener an Herzkrankheiten und erkranken seltener an bestimmten Krebsarten. Außerdem sind glückliche Menschen produktiver, kreativer und haben mehr Erfolg bei ihren Unternehmungen. Wenn wir also unsere geistige und körperliche Gesundheit verbessern wollen, ist das Empfinden von Glück ein guter Anfang. Und das Beste daran ist, dass wir es alle erreichen können. Wir müssen nur ein bisschen an uns arbeiten, um die Dinge zu finden, die uns glücklich machen, und sie zu einem Teil unseres Lebens machen.



Ist Glück für jeden gleich?

Wir alle haben unterschiedliche Dinge, die uns glücklich machen. Manche Menschen sind glücklich, wenn sie mit Freunden und Familie zusammen sind. Andere genießen den Besitz materieller Dinge. Einige brauchen Nervenzitter – andere Entspannung. Wieder andere Menschen sind glücklich, wenn sie helfen können. Glück ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir finden unser Glück auf unterschiedliche Weise.

Wie geht glücklich sein?

Glück bemerken wir leider oft erst dann, wenn es weg ist. Entweder wir sehen es nicht, weil wir ständig auf Probleme oder Risiken fixiert sind – das tun wir, weil uns unser Gehirn vor Gefahren schützen möchte – oder wir sind ständig auf der Jagd nach dem nächsten großen Erfolg, der uns endlich glücklich machen wird. Aber so funktioniert das leider nicht. Durch solche Gedankenmuster übersehen wir Schönes und Positives im Jetzt und sehen stattdessen nur das Schlechte.

Wer seinem Glück aber immer nur hinterher rennt („Wenn ich mein nächstes Ziel erreicht habe, dann bin ich endlich glücklich!“) verschiebt Glück immer wieder in die Zukunft. Aber was wäre, wenn wir Glück auch in der Gegenwart wahrnehmen würden, wenn wir es spüren? Das geht. Denken Sie an das letzte Mal, als Sie wirklich glücklich waren. Wo waren Sie? Was haben Sie gemacht? Mit wem waren Sie zusammen? Was hat Ihnen dieses Gefühl gegeben? Schon seit Jahrhunderten stellen sich Menschen die Frage: Kann man Glück sein lernen? Aber erst in jüngster Zeit hat die Wissenschaft begonnen, konkrete Antworten zu finden. Und die Forschungsergebnisse sind eindeutig: Ein klares „Ja!“. Denn unser Gehirn kann sich verändern und anpassen. Das nennt sich Neuroplastizität – und die bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Ob Sie eine neue Sprache lernen oder glücklich sein möchten, es ist nie zu spät! Und auch nie zu früh für unsere Kinder, damit anzufangen. Das bedeutet, dass wir unser Gehirn mit der richtigen Art von Training tatsächlich umprogrammieren können, um glücklicher und zufriedener zu werden.

Glück ist eine sehr persönliche Angelegenheit.
Wir finden unser Glück auf unterschiedliche Weise.





Glück trainieren: Seien Sie achtsam

Ein guter erster Schritt zum Empfinden von Glück besteht darin, „Achtsamkeit“ zu praktizieren. Achtsamkeit bedeutet, den aktuellen Moment einfach einmal bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Und das ist gar nicht so einfach: Unser Gehirn wird ständig mit Informationen bombardiert und es kann leicht passieren, dass wir uns in diesem Gewusel aus Gedanken, Gefühlen und Eindrücken verlieren. Ständig denken wir voraus oder bleiben in (oft unangenehmen) Erinnerungen hängen. Dann kann es helfen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken – sich etwa auf die Atmung zu konzentrieren. Dabei versuchen Sie, sich nicht von Gefühlen oder Gedanken oder äußeren Einflüssen ablenken zu lassen oder abzuschweifen. Wenn das passiert, bewerten Sie das nicht – sondern kehren einfach zu Ihrer Atmung zurück.

Achtsamkeit bedeutet, seine Gedanken zu beobachten, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Die meisten von uns haben einfach zu viel im Kopf und sind viel zu oft mit den Gedanken woanders, wenn wir etwas tun. Menschen sind aber erwiesenermaßen glücklicher, wenn sie mit ihrer Wahrnehmung bei dem sind, was Sie gerade tun und ganz bei der Sache sind. Und das kann man lernen, durch Meditation und viele Achtsamkeitsübungen im Alltag, siehe Kasten auf S. 9.



Glück trainieren: Seien Sie dankbar

Selbst schlechte Tage sind oftmals besser, als sie auf den ersten Blick erscheinen. Leider sind wir in unserer Kultur aber vielfach darauf programmiert, uns auf Dinge zu konzentrieren, die nicht funktionieren. Das führt zu einer ziemlich negativen Perspektive. Dabei gibt es so viel, wofür man dankbar sein kann: Für die eigene Gesundheit, die Kinder, das leckere Essen. Wir haben alle viele Gründe, um dankbar zu sein. Aber warum sollten wir das tun? Weil es nachweislich glücklich macht! Dinge wahrzunehmen, für die man dankbar ist, sorgt für mehr Zufriedenheit und macht uns gesünder: Denn wer dankbar ist, empfindet weniger Stress, schläft besser und hat ein geringeres Risiko für Herzkrankungen oder Depressionen.



Nehmen Sie Ihre Kinder mit auf die Glücksreise

Unsere Kinder bekommen mit, wie wir ticken und übernehmen teilweise die Denkmuster ihrer Umwelt. Also können wir unseren Einfluss nutzen, damit sie zu glücklichen Menschen heranwachsen. Dabei spielen ein liebevolles Umfeld und sozialer Austausch mit Freunden und Familie eine große Rolle. Glück für Kinder bedeutet zu einem großen Maß aber auch, einfach Kind sein zu dürfen. Frei zu sein von äußeren Zwängen und unnötigen Anforderungen. Unterliegen Sie nicht dem Trend, Ihr Kind optimieren zu wollen und sich auf Defizite zu konzentrieren. Helfen Sie ihm stattdessen, kreativ eigene Fertigkeiten und Talente zu entdecken und zu entwickeln.

Dabei können Sie auch Ihren Kindern von Anfang an mit kleinen Übungen helfen, im Alltag achtsam zu sein. Gelegenheiten dafür gibt es immer – z.B. beim Essen. Das macht sogar Spaß: Versuchen Sie mal ganz konzentriert zu essen. Langsam. Fragen Sie was es schmeckt, spürt und empfindet.

Dürfen wir gerade glücklich sein?

In Zeiten der Krise und des Krieges in Europa kann es schwierig sein, Freude zu empfinden, wenn es anderen schlecht geht. Vielleicht fühlen wir uns schuldig, weil wir glücklich sind, während andere leiden, oder wir haben das Gefühl, dass wir im Angesicht des Unglücks stark und voller Selbstbeherrschung sein müssen.

Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Glücksgefühle nicht falsch oder egoistisch sind - sie sind ein normaler und gesunder Teil des Menschseins.

In Krisenzeiten ist es oft so, dass wir denen helfen wollen, die leiden. Wir haben vielleicht das Gefühl, dass es komisch ist, glücklich zu sein, zu lachen, Spaß zu haben und unbeschwert zu genießen.

Es ist gut, empathisch zu sein und Mitgefühl mit dem Leid anderer Menschen zu haben, oder sich Sorgen zu machen, wie etwa der Klimawandel sich auf die Zukunft unserer Kinder auswirkt. Trotzdem, oder gerade deshalb ist es wichtig, nicht auf unser persönliches Glück zu verzichten. Die Situation anderer Menschen wird dadurch auch nicht besser. Das Gegenteil ist sogar wahrscheinlich: Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, werden wir nicht in der Lage sein, anderen zu helfen. Das eigene Glück sollte nicht vom Unglück anderer abhängen. Denn dann können wir viel besser auch für andere da sein und anfangen, unser Glück zu teilen.

„Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern, werden wir nicht in der Lage sein, anderen zu helfen.“



Wie kann ich mit meinem Kind Glück trainieren?

Kinder übernehmen viel von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen. Darum ist der einfachste Weg, ihnen eine positive Haltung zu sich selbst und der Welt zu vermitteln, indem wir Eltern es den Kindern vorleben. Es gibt aber auch konkrete Übungen, mit denen Kinder ihr Glücksempfinden fördern können. Hier ein paar Beispiele, die Sie mit Ihren Kinder spielerisch umsetzen können.

Die glitzernde Lupe

Je öfter wir uns in Erinnerung rufen, dass wir die Wahl haben, ob wir unser Leben durch eine glitzernde Lupe oder eine graue Brille betrachten, desto leichter fällt es uns, in herausfordernden Situationen die gute Seite zu betrachten. Nehmen Sie sich mit Ihrem Kind (einmal täglich) Zeit, die „goldene Brille“ aufzusetzen und rufen Sie sich drei Dinge in Erinnerung, die heute gut gelaufen sind. Was hat heute Spaß gemacht und Sie bzw. Ihr Kind zum Lachen gebracht oder was hat besonders gut geklappt, worauf ist ihr Kind heute besonders stolz? Ob sie diese Gedanken aufschreiben, sich gegenseitig erzählen oder einfach jeder für sich behält, ist jedem selbst überlassen. Diese Übung eignet sich auch gut für ein Einschlafritual oder kann ins gemeinsame Familienabendessen eingebaut werden. Stellen Sie sich gegenseitig die Frage, was der Gegenüber heute als positiv erlebt hat.

Lächeln

Wir lachen nicht nur, wenn wir glücklich sind – wir sind auch glücklich, wenn wir lachen. Soll heißen: Wenn die Lippen ein Lächeln formen, sendet das dem Gehirn das Signal „Ich bin glücklich“, was wiederum zur Ausschüttung von Glücksgefühlen führt. Es hilft also schon, wenn Sie mit Ihrem Kind einfach Zuhause 1-2 Minuten vor sich hinlächeln, um sich danach besser zu fühlen. Weil so ein künstliches Lächeln aber nicht immer richtig gelingen will, gibt es einen Trick: Klemmen Sie sich einen Bleistift zwischen Ober- und Unterlippe. Dabei benutzen Sie automatisch dieselben Muskeln, die auch beim Lachen aktiviert werden. Das Gehirn bemerkt diesen Unterschied nicht. Natürlich kann man sich auch ein paar Witze erzählen, Grimassen schneiden oder ein lustiges Spiel spielen. Hauptsache es wird gelacht.

„Eine der schönsten Eigenschaften von Glück ist, dass es ansteckend ist. Es verdoppelt sich, wann immer wir es mit anderen Menschen teilen.“



Wofür bin ich dankbar?

Kaum ein Gefühl ist so eng mit unserem Glücksempfinden verbunden wie die Dankbarkeit. Ob wir dankbar dafür sind, dass Familie und Freunde immer für uns da sind oder für den Hund, der uns jeden Tag freudig begrüßt, wenn wir nach Hause kommen, spielt keine Rolle. Nehmen Sie sich regelmäßig in der Woche ein paar Minuten Zeit und überlegen sich mit Ihrem Kind, wofür Sie im Leben wirklich dankbar sind. Spüren Sie diese Wärme tief im Herzen und tragen Sie sie nach außen. Bedanken Sie sich laut bei der Person, der Sie dieses schöne Gefühl zu verdanken haben. Das kann auch ein schönes Ritual am Ende der Woche sein, die Familie tauscht sich aus, wofür jeder dankbar ist.

Eine der schönsten Eigenschaften von Glück ist, dass es ansteckend ist. Es verdoppelt sich, wann immer wir es mit anderen Menschen teilen. Darum ist es besonders wertvoll, wenn Sie zusammen mit Ihrem Kind Glück trainieren und

Autoren

Natascher Fanler
und
Alexander Philipp Wiemann

Alltagstipps...

...um glücklich zu sein

- Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch.**
Ein Dankbarkeitstagebuch ist ein persönliches Tagebuch, in dem Sie die Dinge festhalten, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Auf diese Weise können Sie über die positiven Dinge in Ihrem Leben nachdenken und eine Haltung der Dankbarkeit kultivieren.
- Sagen Sie danke und nehmen Sie Komplimente an**
Wenn jemand etwas Nettes für Sie tut oder Ihnen ein Kompliment macht, nehmen Sie sich die Zeit, von Herzen Danke zu sagen. Ein einfaches „Danke“ kann sehr viel bewirken.
- Lassen Sie negative Gedanken los.**
Versuchen Sie, sich selbst zu ertappen, wenn Sie negative Gedanken haben. Sobald Sie sich des negativen Gedankens bewusst sind, lassen Sie ihn los und konzentrieren Sie sich auf etwas Positives. Stellen Sie sich beispielsweise die Frage, was das, worüber Sie sich Sorgen machen, für positive Aspekte haben könnte. So verändern Sie den Fokus auf das Positive.
- Üben Sie Achtsamkeit.**
Bei Achtsamkeit geht es darum, im Augenblick präsent zu sein. Wenn Sie achtsam sind, schwelgen Sie nicht in der Vergangenheit oder machen sich Sorgen um die Zukunft. Sie konzentrieren sich einfach auf den gegenwärtigen Moment. Sie werden überrascht sein, was Ihnen alles entgangen ist, wenn Sie präsenter im Jetzt leben.
- Seien Sie freundlich zu sich selbst.**
Wir sind oft unsere eigenen größten Kritiker. Seien Sie nett zu sich selbst und seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Niemand ist perfekt.
- Innere Kind Arbeit**
Das innere Kind kommt aus der Psychologie und beschreibt ein Teil von Ihrem Unterbewusstsein, in dem alle vergangenen Prägungen und Kindheitserinnerung gespeichert sind. Das Ziel der Arbeit mit dem inneren Kind ist es, Erwachsene dabei zu unterstützen, sich wieder mit Ihrem inneren Kind zu verbinden - dem Teil von sich selbst, der verwundet und verletzt ist und der Liebe und Heilung braucht. Dadurch können Sie Ihre Beziehungen zu sich selber und zu anderen Menschen vertiefen. Sprich: Selbstbewusstsein aufbauen und glückliche Beziehungen führen. Die innere Kind-Arbeit ist ein erprobtes Tool, welches auch wir als professionell ausgebildete Beziehungscoaches regelmäßig mit unseren Klient*innen anwenden. Die Ergebnisse sind in den meisten Fällen enorm! Wenn Sie Dankbarkeit zu einem Teil Ihres Lebens machen, kann das eine große Veränderung bewirken. Es ist nicht immer einfach, aber es ist die Mühe wert. Wenn wir uns auf das Gute konzentrieren, öffnen wir uns für mehr Gutes. So machen wir es dem Glück einfach, in unser Leben zu treten und lange bei uns zu bleiben.

10 Rückblick & Ausblick

Was war los in diesem Jahr?

School's out Party 2022

Bestimmt erinnert ihr euch noch, dass wir in diesem Jahr das erste Mal gemeinsam den Anfang der Sommerferien mit unserer Schools out Party gefeiert haben!

Es hat uns großen Spaß gemacht mit euch zusammen ein wirklich anstrengendes Jahr abzuschließen und dies ausgelassen zu feiern. Neben großen Wasserbällen, einem riesigen Kletterturm, Hüpfburg, Bastelstationen, ein Spielanhänger für die ganz Kleinen, leckeren Hot Dogs und Slush Eis, haben wir laut Musik gehört und bei Seifenblasen getanzt.

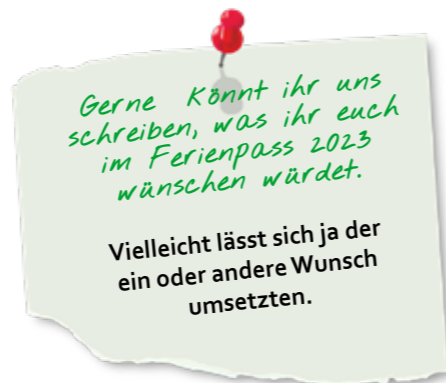


Und weil das so schön war, laden wir euch hier gleich ein, am 6. Juli 2023 wieder mit uns zusammen die Schools out Party zu feiern. Gleichzeitig wird auch wieder die Familienmesse, die wir vor Corona 2019 veranstaltet haben stattfinden. Es wird also ein spannender Sommer.



Ferienprogramm 2022

Wir freuen und auch sehr, wenn ihr 2023 wieder an vielen Angeboten des Familien Ferienpasses teilnehmen werdet. In diesem Jahr gab es Fahrten in des Serengeti Park, ins Phaeno nach Wolfsburg, in den Heidepark, Kinderzirkus, Reiten bei den Meerreitern und vieles mehr. Die Angebote waren fast immer ausgebucht und wir hatten viel Spaß.



Entwicklungsspaziergang

Auf dem Rathausplatz und auf der Wiese hinter dem Rathaus findet ihr nun auch den Entwicklungsspaziergang. Der Entwicklungsspaziergang ist besonders für die jüngeren Kinder bis Grundschulalter interessant. Kommt doch mal mit euren Eltern vorbei und probiert die Stationen aus.

Gemeinsam entdecken und lernen: Macht Euch auf den Weg

Das Plakat zum „Entwicklungsspaziergang“ gibt's kostenlos bei der Kinderturnstiftung, der Lebenshilfe Seelze oder im Familienservicebüro der Stadt Seelze. Anfang 2022 wird es auch in Kitas und Vereinen verteilt.

Weitere Informationen sowie Spiel- und Bastelideen unter: www.entwicklungsspaziergang.de



Wichtig für Alle!!!

Es ist da, das neu aufgelegte Adressheft für Familien! Wir freuen uns sehr Ihnen ein umfangreiches und übersichtliches Heft mit (fast) allen Adressen und Ansprechpartner:innen rund um den Alltag mit Ihrer Familie zu bieten. Sie bekommen das Heft in Ihrer Kita, im Familienservicebüro, in der Bibliothek und an anderen öffentlichen Stellen.



12 Backen und Basteln

mit Susann



Christmas Crunch

3 Tassen Haferkissen oder andere wenig gesüßte Cerealien | 2 Tassen Salzbrezeln | 2 Tassen gesalzenes Popcorn | 1 Tasse Schokolinsen mit Erdnüssen gefüllt | ½ Tasse gesalzene Erdnüsse | 300g weiße Schokolade | Bunte Streusel

Alle trockenen Zutaten bis auf die Streusel und die Schokolinsen vorsichtig miteinander mischen. Die weiße Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Sobald diese geschmolzen ist, mit einer Silikonspatel vorsichtig unterheben. Alles auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech schütten, Schokolinsen und Streusel darauf verteilen und gut aushärten lassen. Ist alles erkaltet, kann der Christmas Crunch in Stücke gebrochen werden.

Die Kombination von süß und salzig schmeckt wirklich gut, probiert es mal aus. In Gläsern oder kleinen Tütchen ist es ein leckeres und hübsches Mitbringsel, nicht nur zur Weihnachtszeit. Die Variationen sind schier endlos, versucht auch mal getrocknete Kirschen, Schokostücke, Mini-Marshmallows, usw...

Foto: Susann Glemnitz

13 Backen und Basteln

mit Susann



Weihnachtsmüsli

150g Nüsse nach Wunsch (z.B. eine fertige Mischung) | 40g Kürbiskerne | 50g Sonnenblumenkerne | 100g Mandelstifte | 150g zarte Haferflocken | 3TL Ceylon Zimt | 1TL Muskat gemahlen | 2TL Spekulatiusgewürz | eine Prise Salz | 1EL Rapsöl | 5-6 EL Ahornsirup

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten für das Müsli in eine große Schüssel geben und so lange rühren bis sich alles gut vermischt hat. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech schütten, verteilen und ca. 15 Minuten backen. Zwischendurch leicht durchmischen. Danach abkühlen lassen und in Gläser oder Dosen füllen. Das Müsli kann natürlich auch nach den eigenen Vorlieben erweitert werden: Trockenobst, kleine Schokosplitter, Kakaonibs, Krokant.

Foto: Susann Glemnitz

Schokolade am Stiel

100g Schokolade | 1TL Kokosöl | Eisstiele | Streusel, essbares Glitzer, Marshmallows | Silikonform

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit einem TL Kokosöl vermischen. Die flüssige Masse in die Silikonförmchen verteilen und etwas anziehen lassen.

Sobald die Schokolade anfängt auszuhärten, Stiel reinstecken und nach Herzenslust verzieren. Wenn sie komplett erkaltet sind, vorsichtig aus der Silikonform lösen und in einer Tasse heißer Milch genießen oder hübsch einpacken und verschenken.



Foto: Susann Glemnitz

Bunte herzhafte Waffeln

360g Mehl | 600g Naturjoghurt | 1TL Backpulver | 120g rote Beete | 120g Möhren | 120g junger Spinat | 2-3 EL Tomatenmark | 1TL Kurkuma | Salz und Pfeffer | Milch

Mehl, Joghurt und Backpulver in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verrühren und anschließend in drei Schalen gleichmäßig aufteilen. Rote Beete, Möhren und Spinat jeweils getrennt voneinander pürieren und ebenfalls auf die drei Schalen mit dem Teig verteilen.

Seht Ihr wie hübsch die unterschiedlichen Farben sind? In den roten Teig kommt noch das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und ein guter Schluck Milch. In den grünen Teig, Salz, Pfeffer und ebenfalls ein guter Schluck Milch. Der gelbe Teig wird noch mit Salz, Pfeffer, Milch und Kurkuma verfeinert. Alle Teige nochmal gut umrühren und bei Bedarf Milch hinzufügen. Der Teig kommt nun in ein gefettetes Waffeleisen und wird darin ausgebacken. Dazu schmeckt Kräuterquark sehr gut.



Foto: Susann Glemnitz

14 Backen und Basteln

mit Susann



Weihnachtsstern

Auch für unsere Weihnachtssterne haben wir es ganz simpel gehalten. Pro Stern brauchst du 5 Eisstiele, einen Tuschkasten mit Pinsel und Deko nach Wahl. Wir haben die Eisstiele einfach mit Tusche angemalt, trocknen lassen und sie dann zu einem Stern zusammengeklebt.

Das geht mit Heißkleber super gut, aber Vorsicht, es wird seeeeehr heiß. Lass dir lieber helfen!

Danach kannst du deinen Stern nach Herzenslust verzieren. Pompoms, Glitzerkleber, Strasssteine, Perlen oder vielleicht findest du auch etwas in der Natur? Oder ein paar Weihnachtsgewürze wie Nelken, Sternanis, Wacholderbeeren? Mit einem Band oben dran lässt sich dein Stern auch super aufhängen.

Foto: Susann Glemnitz

Blätterabdruck

Habt ihr schon mal Abdrücke von Blättern gemacht?

Das ist denkbar einfach und sieht wirklich schön aus. Ihr braucht ein paar frische Blätter, einen Tuschkasten mit Pinsel und Papier. Wir haben die Blätter einfach mit Tusche angemalt und auf einem Blatt Papier einen Abdruck erstellt. Damit lassen sich tolle Bilder gestalten, die ihr einrahmen könnt. Auch Postkarten lassen sich damit schön verzieren. Probiert mal unterschiedliche Blätter oder verschiedene Farben aus.

Übrigens freuen wir uns auch im Familienservice über eure Kunstwerke!

Foto: Susann Glemnitz



15 Backen und Basteln

mit Susann



Futter-Rollen

Vor allem in den kalten Wintermonaten, von November bis Ende Februar, sind Frau Meise und Co auf Futtersuche. Um gut über die Runden zu kommen, basteln wir jährlich Futter-Rollen und betreiben dabei auch noch Artenkenntnis.

Das braucht Ihr:

- Geeignetes Vogelfutter
- Leere Toilettenpapierrollen
- Ein Messer
- Eine Fettgrundlage, diese kann wie bei uns direkt vom Nabu sein, oder ihr nehmt Rindertalg

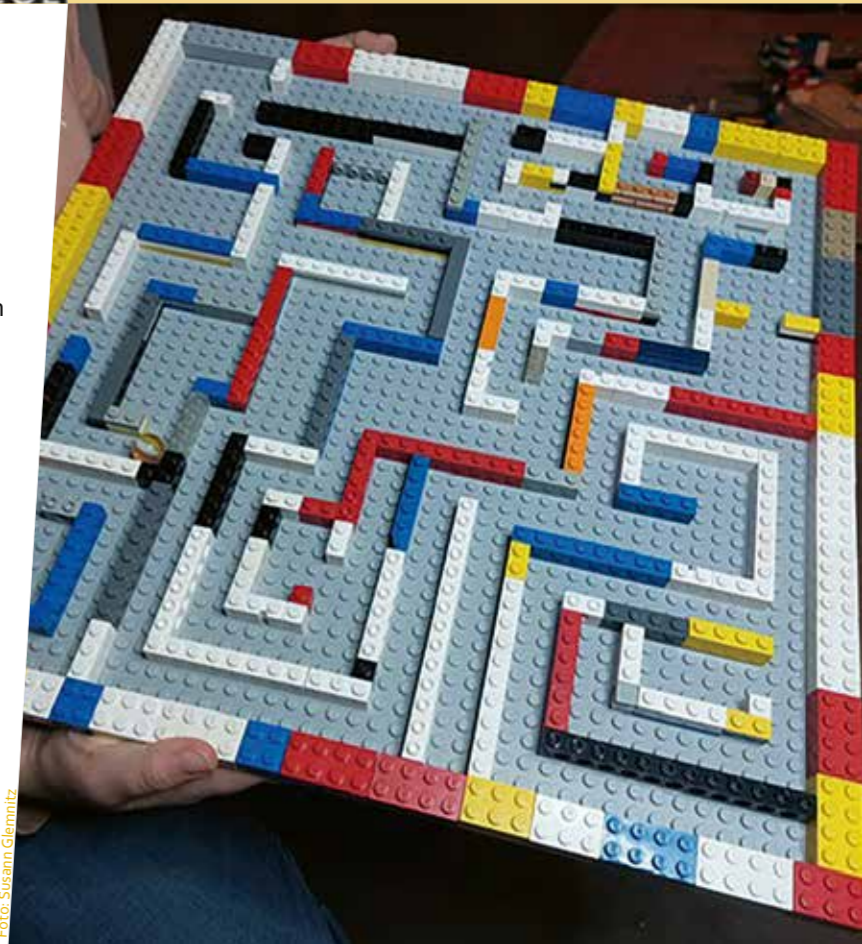
Die Herstellung ist ganz einfach. Mit einem Messer wird das Fett direkt auf die Rollen gestrichen. Das geht wesentlich leichter, wenn es nicht ganz kalt ist. Anschließend muss die Rolle nur noch im Vogelfutter gewälzt werden und kann dann aufgehängt werden. Die Vögel im Garten oder auch auf dem Balkon werden sich über eine extra Portion Futter sicherlich freuen und ihr könnt gespannt sein wer da so alles angefliegen kommt. Wir freuen uns auf eure Berichte!

Foto: Susann Glemnitz

Murmellabyrinth

Mit Lego lassen sich tolle Sachen bauen! Aber hast du schon mal versucht ein Labyrinth zu entwerfen? Du brauchst dafür eine große Legoplatte, Steine für die Umrandung und möglich schmale Steine für den Weg. Wir haben unser Labyrinth komplett verschlossen, es gibt also weder einen Eingang, noch einen Ausgang. Für die Wege haben wir schmal Steine gewählt, damit wir den Platz optimal ausnutzen können. Und dann geht es auch schon los, überleg dir einen Irrgarten, gibt es Sackgassen oder auch mal eine Abkürzung? Wer schon ein bisschen geübt ist, kann vielleicht noch eine Brücke entwerfen und die Murre nach Gefühl durchdenken. Oder du tauschst die Murre gegen ein Pompom aus und versuchst ihn mit einem Strohhalm durchzupusten. Schaffst du es?

Foto: Susann Glemnitz



Die 12 Rauhnächte

Die magische Zeit zwischen den Jahren

Sobald der Heilige Abend am 24. Dezember zu Ende geht, beginnt am 25. Dezember die Zeit der Rauhnächte. Die Rauhnächte dauern zwölf Nächte an, enden also mit Beginn des 6. Januars. Jede Nacht steht stellvertretend für einen Monat des kommenden Jahres. Die erste Nacht steht für Januar, die zweite für Februar, die dritte für März usw. Viele Sagen und Legenden ranken sich um diese magische Zeit. Vielleicht kennst Du Namen wie Holla, Frau Percht, Wotan oder Odin. Vielleicht hast Du auch schon mal etwas von der wilden Jagd gehört oder Du kennst den Brauch, keine Wäsche zwischen den Jahren zu waschen und aufzuhängen, da dies Unglück bringen soll. Es gibt unzählige Legenden, Bräuche und Rituale, die je nach Region unterschiedlich sein können. Häuser und Ställe wurden früher ausgeräuchert, mit dem Ziel böse Geister und Dämonen zu vertreiben. Die Verbindung mit der Natur stand ebenfalls im Vordergrund. Auch heute noch räuchern Menschen ihre vier Wände aus, denn es ist eine Zeit des Loslassens, der Besinnung, der Innenschau und eine Zeit der Neuausrichtung. Vielleicht nimmst Du dir ein kleines Notizheft und schreibst Deine Träume der zwölf Nächte hinein und schaust im kommenden Jahr darauf zurück.

Das magische Ritual der 13 Wünsche

Ein wirklich schönes und einfaches Ritual ist es, sich 13 Wünsche schon vor Beginn der Rauhnächte zu notieren. Schreibe sie kurz und so präzise wie möglich auf. Wünsche Dir etwas für Dich selbst, nicht für andere. Hierbei geht es nicht um materielle Sachen, sondern eher um etwas wie Gesundheit, Freundschaft, Liebe...

Schreibe jeden Wunsch auf einen kleinen Zettel und falte ihn zusammen. Nimm Dir Zeit dafür, die Wünsche sollen schließlich gut überlegt sein. Wenn Du Deine 13 Wünsche zusammen hast, kannst Du sie in einer kleinen Schachtel oder im einem Glas aufbewahren. Du nimmst Dir nun in jeder Raunacht einen der Wünsche aus der Schachtel oder aus dem Glas - aber schau nicht nach, welcher es ist! Verbrenne ihn nun in einer feuerfesten Schale oder im Kamin. Aber lass Dir hierbei unbedingt von einem Erwachsenen helfen! So verfährt du jede Raunacht, bis zum 6. Januar. Um die Erfüllung dieser zwölf Wünsche wird sich das Universum kümmern. Am Tag der Heiligen Drei Könige hast du nun noch ein einziges Zettelchen übrig. Diesen darfst Du öffnen, lesen und anschließend ebenfalls verbrennen. Um die Erfüllung dieses letzten Wunsches musst du dich selbst kümmern.



Beifuß

Artemisia vulgaris

Der Beifuß ist eine der ältesten Ritual- und Heilpflanzen. Es wurde als Kranz im Stall aufgehängt um die Tiere vor dem "Bösen" zu schützen oder im Haus und Stall verräuchert. Früher haben Pilger Beifuß in ihre Schuhe gelegt um ihre Füße vor dem Wundwerden zu schützen. Heutzutage wird er meist für die Weihnachtsgans verwendet. Hast du schon mal Beifuß gefunden?

Die wilde Jagd

Eine kleine Rauhnachtsgeschichte von Janet Pfeiffer

Es war ein eisiger, kalter Wintermorgen als die ersten Schneeflocken die Baumspitzen berührten. Eine Schneeflocke nach der anderen legte sich auf den kleinen Wald aus Tannen und Fichten, Buchen und Birken.

Inmitten des kleinen Waldes befand sich ein Dorf mit dem schönen Namen Selessen.

In diesem Dorf stand auch die kleine Hütte von Thea.

Thea war ein kleines blondes 8jähriges Mädchen, das im ganzen Dorf bekannt war, weil sie nur Flausen im Kopf hatte und ihr immer irgendein Schabernack einfiel.

Doch ihre Eltern, mit denen sie zusammen in der kleinen Hütte lebte, ermahnten sie, denn eine ganz besondere Zeit brach nun an: die Weihnachtszeit, die Zeit der Rauhnächte, die Zeit zwischen den Jahren.

In dieser Zeit galten ganz besondere Regeln.

So war es z.B. verboten, nach Weihnachten Wäsche zu waschen und diese draußen aufzuhängen, denn sonst verfangen sich die Geister der wilden Jagd darin. So erzählte man es sich jedenfalls in alten Geschichten.

Thea verstand den ganzen Trubel nicht so ganz, aber die Geschichten, die man erzählte, was passiert, wenn man sich nicht an die Regeln hielt, waren so gruselig und schaurig, dass sie immer fleißig mithalf.

So wurde in den letzten Tagen vor Weihnachten viel im Dorf gearbeitet. Es wurde Wäsche gewaschen, gefegt, Fenster geputzt und die Werkzeug und Arbeitsgeräte gut für den nächsten Frühling verstaut. Es wurde aber auch etwas geschmückt. Es wurden Kränze aus Tannen gebunden und in den Hütten aufgehängt.

Alles musste vor Weihnachten fertig sein, denn dann begann die nächtliche wilde Jagd. Von Weihnachten an bis zu den Heiligen Drei Königen am 6. Januar zieht die Geistermeute mit Odin und Frau Holle über die Lande. Zwölf Nächte, die so gruselig und doch schön waren, dass man sie die Rauhnächte nannte.

Es war eine sehr aufregende Zeit für Thea. Theas Eltern mussten nicht mehr arbeiten, sie hatten frei und hatten so viel Zeit für sie. Lediglich die Kühe, Schweine und Gänse mussten versorgt werden.

Jeder überlegte sich, was er sich für das nächste Jahr wünschte. Dreizehn Wünsche durfte sich jeder überlegen und in jedem kommenden Monat sollte sich einer dieser Wünsche erfüllen. Für den 13. Wunsch war man selbst zuständig.

Als es draußen dunkel wurde, der kalte Wind um die Hütten fegte und die wilde Jagd begann, kuschelte sich die ganze Familie um das Feuer, welches inmitten der Hütte loderte und erzählte sich Geschichten aus alten Zeiten.

Thea wollte so gerne einmal die wilde Jagd beobachten. Sie stellt es sich großartig vor, wenn Odin auf seinem weißen Pferd die Geister durch die Lüfte führte, auf der Suche nach weiteren Seelen, die mit ihm reisten.

Frau Holle ganz vorne dabei schaute ganz genau, ob die Menschen lieb und artig waren oder frech und böse.

Kaum einer hatte sie aber bisher gesehen, denn erwischten sie einen dabei, wie man sie beobachtete, musste man mit ihnen reisen.

Auch wenn sie kaum einer zu sehen bekam, hören konnte sie jeder.

Odin auf seinem großen, weißen Pferd, der die ganze Bande anführte, warnte die Menschen, so dass sie sich schnell verstecken konnten.

Die wilde Jagd zog mit fürchterlichem Gerassel, Heulen und Jammern, Ächzen und Stöhnen durch die Lüfte. Über die Hütten, zwischen den Hütten hindurch, nirgends war man draußen vor ihnen sicher gewesen.

Jeden Abend dachte Thea daran, wie es wohl wäre, die wilde Horde mit all den Geistermenschen und Geistertieren zu sehen. Sie war so neugierig.

Thea, die jeden Tag für die Schweine verantwortlich war, hatte in den Rauhnächten eine ganz besondere Aufgabe. Jeden Nachmittag bevor es dunkel wurde, schnappte sie sich einen Büschel Beifuß, entzündete es am Feuer und pustete es wieder aus. Es entstand ganz viel Rauch. Mit dem rauchenden Beifuß ging sie nun in den Stall zu den Tieren und blieb dort so lange, bis der Büschel nicht mehr rauchte. Das sollte die Tiere vor den Geistern beschützen. Im Stall hatte sie immer ihre Ruhe und genug Zeit sich den nächsten Schabernack auszudenken. Es dauerte nicht lange und so hatte sie mal wieder eine tollkühne Idee.

Heute Abend war es so weit. Trotz aller Warnung ihrer Eltern, wollte sie versuchen, einen Blick auf die wilde Jagd zu erhaschen.

Sie schlich sich vom Feuer weg, während ihre Mama gerade eine Geschichte über eine Schneeflocke erzählte und wollte gerade das Fenster öffnen, um herauszusehen, als ihr Papa sie an der Schulter packte und zurückzog.

Er tadelte Thea, wusste sie doch ganz genau, dass sie das nicht durfte. Aber sie war so neugierig und konnte nicht glauben, dass, wenn man die wilde Jagd absichtlich beobachtete, einem dann der Kopf so dolle anschwillt, dass der Kopf nicht mehr durch das Fenster passt.

Und eigentlich empfand Thea das auch als eine sehr lustige Vorstellung, wie sie mit einem so großen Kopf aussehen würde.

Ihr Vater ließ sie keine Minute mehr aus den Augen.

Aber im nächsten Jahr, da war sich Thea sehr sicher, würde sie es wieder versuchen. Und sie wollte es dann auch ganz bestimmt schaffen, die wilde Jagd heimlich zu beobachten.

Energie? Kannst du dir sparen!

Liebe Kinder,

wir sollen Energie sparen, sagen gerade alle. Keinen Strom verschwenden, kurz duschen und lieber einen dicken Pulli anziehen, als die Heizung aufdrehen.

Und das ist richtig – nicht nur, weil Energie plötzlich viel teurer ist als noch vor einigen Monaten. Sorgsam mit Energie umzugehen, hilft auch Eisbären, Bienen, Delfinen, Bäumen und vor allen auch Dir!

Aber was sparen wir da eigentlich? Energie ist eigentlich immer da: Überall, wo etwas warm ist oder sich etwas bewegt, wird Energie benötigt. Auch Du brauchst Energie: Du isst Schokolade – und der Körper zieht daraus die Energie zum Toben und Fangen spielen. Ein Baum nutzt die Energie der Sonne um zu wachsen. Und die Batterie in deinem (oder Mamas) Handy wird mit elektrischer Energie aufgeladen, um sie dann wieder an das Telefon abzugeben. Das ist kompliziert. Moderne Autos funktionieren auch mit Strom – die älteren brauchen Benzin, welches im Motor verbrannt wird, um mit der entstehenden Energie das Auto zu bewegen.

Ohne Energie geht also nichts.

Und es gibt ganz verschiedene Arten von Energie.

Es gibt Energien, die sich ständig selber erneuern „Erneuerbare Energien“ wie zum Beispiel die Wärme der Sonne, Windkraft oder Wasserkraft. Die Kräfte der Sonne, des Windes und des Wassers werden aufgefangen und in Strom umgewandelt. Den nutzen wir in unserem täglichen Leben zum Beispiel zum Heizen, um das Licht an zu machen oder um das Essen zu kochen.

Da wir die Energie aus der Natur aber noch nicht ausreichend nutzen, stellen wir mit Öl, Gas oder Atomkraft zusätzlich Strom und Wärme her. Erdöl, Erdgas oder auch Brennstäbe von Atomkraftwerken, sind Energien, die aufgebraucht werden.

Irgendwann sind sie einfach alle. Außerdem macht die Energie aus Erdöl, Erdgas und Atomkraft viel Abfall, der nicht gut ist, denn es entstehen viele Gifte, die in die Umwelt gelangen und viel Kohlendioxid, das dafür sorgt, dass sich das Klima verändert. Also... Energie können wir uns sparen!



Foto: Jugendbildungshaus Letter

Willkommenscafé für ukrainische Geflüchtete

Bereits seit Ende März 2022 gibt es ein tolles Angebot im Jugendbildungshaus Letter, das sich speziell an ukrainische Geflüchtete richtet. Seit nunmehr acht Monaten treffen sich im Willkommenscafé mehrheitlich Familien, Frauen mit Kindern und Einzelpersonen, die als Geflüchtete im Seelzer Stadtgebiet angekommen sind.

Die Grundidee des Angebots ist, einen Raum zu schaffen, der zumindest kurzfristig Entspannung und ein „Auftanken“ ermöglicht, um von den kriegs- und fluchtbedingten Sorgen etwas Abstand zu gewinnen.

Die Erwachsenen sitzen ungezwungen bei Kaffee und Tee zusammen, Kinder nutzen vielfältige Spielmöglichkeiten, regelmäßig wird auch gekocht. So entsteht eine positive Atmosphäre, von der alle Beteiligten profitieren.

In den ersten Monaten waren regelmäßig Sozialarbeiter*innen der Abt. Soziale Dienste vor Ort, um die vielen Fragen der Ankommenden zu klären und Unsicherheiten abzubauen. Ein fester Bestandteil im Willkommenscafé sind auch mehrere Übersetzer*innen, die die Kommunikation erleichtern, im Notfall wird aber auch mit Google Translator, Händen und Füßen kommuniziert.

Bereits seit einem halben Jahr bietet Polina Peterburgska ehrenamtlich einen Deutschkurs an, der von vielen Geflüchteten genutzt wird.

Wer jetzt neugierig geworden ist und einmal vorbeischauchen möchte, ist herzlich eingeladen, das zu tun. Eine Anmeldung von Einzelpersonen ist nicht notwendig.

Welcome Cafe для українських біженців

З кінця березня 2022 року в молодіжному освітньому центрі Letter діє кафе, яке спеціально орієнтоване на українських біженців. Протягом останніх 8 місяців у цьому контексті зустрічалися переважно родини, жінки з дітьми та особи, які прибули як біженці в район міста Зельц.

Основна ідея пропозиції полягає в тому, щоб створити простір, який дозволяє принаймні короткочасно відпочити та «заправитися», щоб трохи відійти від хвилювань, спричинених війною та втечею.

Дорослі невимушено сидять разом за кавою та чаєм, діти використовують різноманітні варіанти Можливості для ігор, також регулярно готують їжу. Це створює позитивну атмосферу переваги отримують усі залучені.

У перші кілька місяців соціальні працівники відділу соціальних служб регулярно виїжджали на місце, щоб прояснити численні питання новоприбулих і зменшити будь-які невизначеності. Невід'ємною частиною роботи кафе також є кілька перекладачів, які полегшують спілкування, але в екстрених випадках вони також спілкуються за допомогою Google Translator, руками та ногами.

Поліна Петербургська вже півроку пропонує курси німецької мови на волонтерських засадах, якими користуються багато біженців. Запрошуємо усіх, кому стало цікаво і хто бажає подивитись робити. Фізичним особам реєструватися не потрібно.

Kontakt

„Welcome Cafe“ im Jubi Letter

Ansprechpartner:
Georg Schlingmann
Klößckerstr. 15 | 30926 Seelze
Tel. 0511/ 404341
oder 0163/ 828 08 01
jeweils Di +Do von 15 – 19 Uhr

Welcome Cafe“ у листі Jubi

Klößckerstr. 15 | 30926 Seelze
тел. 0511/ 404341
або 0163/ 828 08 01
кожен вівторок + четвер з 15:00
до 19:00

20 Finanzielle Unterstützung

Welche Möglichkeiten gibt es?

Kindergeldzuschlag

Mit „Kindergeldzuschlag“ ist eigentlich der Kinderzuschlag (KiZ) gemeint. Das ist ein Zuschuss für Familien mit kleinem Einkommen, das nicht oder nur knapp für den Lebensunterhalt der ganzen Familie reicht. Der Kinderzuschlag kann zusätzlich zum Kindergeld oder einer vergleichbaren Leistung beantragt werden.

Kinderzuschlag können Elternpaare oder Alleinerziehende beantragen, die Kindergeld bekommen, aber mit ihrem Einkommen nicht die ganze Familie versorgen können.

Der Kinderzuschlag soll Alleinerziehende und Familien mit geringem Einkommen vor Hartz IV bewahren. Anspruch: Ausgezahlt wird der Kinderzuschlag ab einem Einkommen von 600 Euro brutto (Alleinerziehende) oder 900 Euro (Elternpaar). Eine Höchst Einkommensgrenze gibt es für den Kinderzuschlag nicht mehr.

Den Kinderzuschlag bekommen Eltern,

die genug für sich selbst verdienen, deren Einkommen aber nicht oder nur knapp reicht, um den gesamten Bedarf der Familie zu decken. Der Kinderzuschlag beträgt pro Monat maximal 229 Euro pro Kind. Darin ist der Sofortzuschlag von monatlich 20 Euro je Kind enthalten. Parallel zum Kinderzuschlag können Sie mit dem Wohngeld einen Zuschuss zu Ihren Wohnkosten bekommen. Der Kinderzuschlag kann bei Ihrer zuständigen Familienkasse beantragt werden. Diese informiert Sie mit einem Schreiben anschließend darüber, ob Ihr Antrag bewilligt oder abgelehnt wurde. In der Regel benötigen Sie die folgenden Nachweise: Einkommensnachweise wie zum Beispiel Lohn- oder Gehaltsnachweise inkl. Kurzarbeitergeld, Rentenbescheid, Elterngeldbescheid, BAföG-Bescheid.

Links zum Überprüfen der Berechtigung für den Kinderzuschlag:



Familienportal vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Der KiZ-Lotse von der Bundesagentur für Arbeit

Finanzielle Unterstützung für Familien von der Region Hannover

Kinder machen reich: an Erlebnissen, Zuneigung und Überraschungen. Gleichzeitig verändern Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes das Leben der Eltern von Grund auf - und stellen sie nicht zuletzt vor finanzielle Herausforderungen.

In einer Broschüre haben das Koordinierungszentrum Frühe-Hilfen-Frühe -Chancen der Region Hannover und seine Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner einen Überblick über finanzielle Unterstützung für Familien in der Region Hannover zusammengestellt.

Die Broschüre stellt, alphabetisch aufgelistet, Hilfen vor und erklärt sie, von BAFöG, über Kindergeld bis Unterhaltsvorschuss. Auch Informationen zu Rechtsgrundlagen und Antragswegen gibt es hier. Im zweiten Teil der Broschüre sind wichtige Adressen aufgeführt, geordnet nach Regionskommunen. Der QR-Code führt Sie zu der Broschüre auf Deutsch und zu den Übersetzungen in zehn weitere Sprachen.



Bildungs- und Teilhabepaket

Den Beitrag für den Sportverein, der Ausflug in den Zoo mit der Schule oder das Mittagessen in der Schulmensa – bei all dem kann das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) Familien mit geringem Einkommen unterstützen.

Was gehört alles zu den BuT-Leistungen?

- Mittagessen in Schule und Kindertagesstätte
- Ausflüge in Schule oder Kindertagesstätte
- Klassenfahrten
- Nachhilfeunterricht
- Kosten für die Schülerfahrkarte
- Pauschale für Schulmaterial
- Pauschale für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten (Teilhabepauschale)

Wer bekommt die Unterstützung?

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum 25. Lebensjahr aus Familien, die Leistungen des Jobcenters (Arbeitslosengeld II), Wohngeld, Kinderzuschlag, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder Sozialhilfe (SGB XII) beziehen.

Wo und wie bekomme ich die Unterstützung?

Kund*innen des Jobcenters wenden sich an ihr zuständiges Jobcenter. Für alle anderen Familien ist die Region Hannover zuständig. Antragsformulare sind auf der Webseite zu finden (s. QR-Code), Anträge sind aber auch formlos möglich.

Und wie funktioniert das mit der Teilhabepauschale?

Wenn Ihr Kind Mitglied im Sportverein ist, an einer Ferienfreizeit teilnehmen möchte, einen Schwimmkurs besucht, neue Ballettschuhe benötigt oder andere Kosten im Freizeitbereich entstanden sind, reichen Sie einmal pro Bewilligungszeitraum einen Nachweis (z.B. Mitgliedsbescheinigung, Kontoauszug, Anmeldebestätigung) darüber beim Jobcenter oder bei der Region Hannover ein, dann wird Ihnen die Teilhabepauschale von 15,- Euro pro Monat direkt auf Ihr Konto überwiesen.

Info



Antrag BuT bei der Region Hannover

Bei Fragen zu den Bildungs- und Teilhabeleistungen:

BuT-Servicehotline
Tel.: 0511 / 61 62 63 64
E-Mail: BuT@region-hannover.de

Kontakt

Region Hannover

Fachbereich Jugend
Koordinierungszentrum
Frühe Hilfen – Frühe Chancen

Hildesheimer Str. 18
30169 Hannover

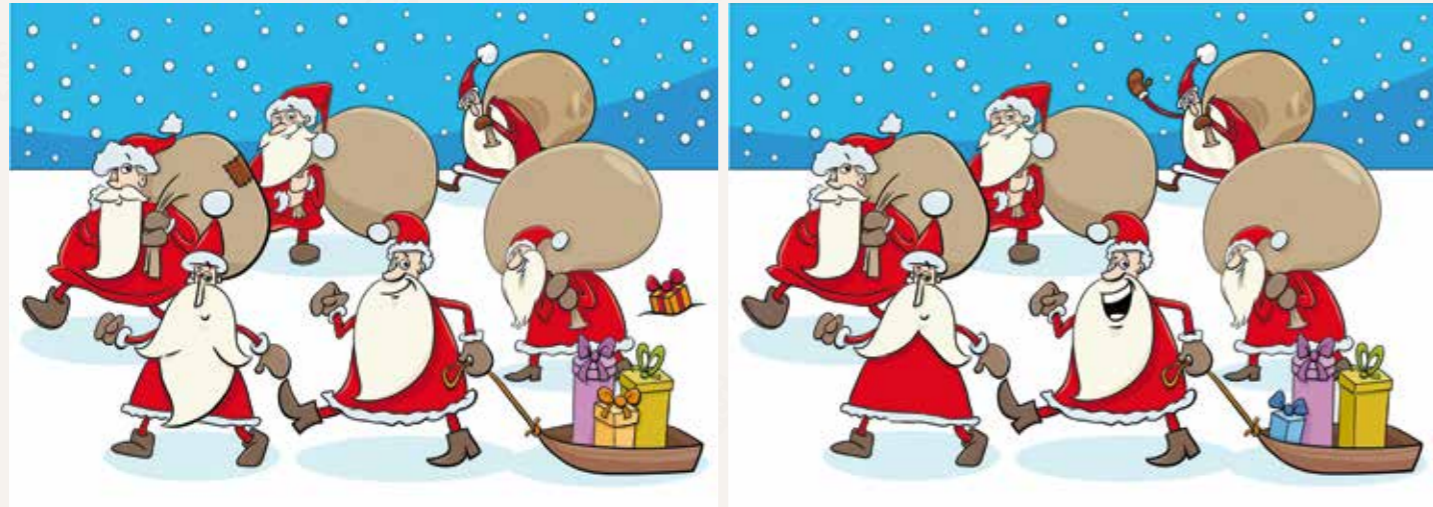
Telefon: 0511 616 21258
Telefax: 0511 616 23299



22 Spielen und Rätseln für die Weihnachtszeit

Achtung Fehlerteufel!

Finde die 7 Unterschiede zwischen beiden Bildern!



Würfelt euch ins Ziel

Wer wird Erster?



Wie nennt man einen dünnen Weihnachtsmann?
Nikolauch!

Was hat man, wenn man Glühwein zu heiß trinkt?
Gebrannte Mandeln



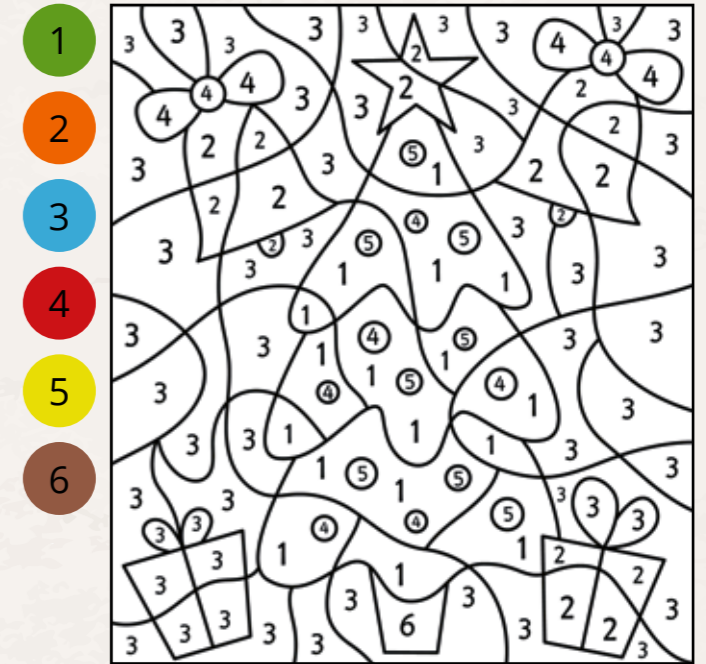
Wortsalat!

Suche die 7 versteckten Wörter.

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

Malen nach Zahlen

Male die Felder bunt an!



Wie nennt man einen alten Schneemann?
Pfütze!

Irrgarten!

Wie kommt der Weihnachtsmann in den Kamin?



für die Winterzeit

Von Punkt zu Punkt

Verbindet die Punkte zu einem Bild!



Fritzchen fragt seinen Lehrer:
„Kann man für etwas bestraft werden, was man nicht gemacht hat?“
„Nein, natürlich nicht.“
„Gut, ich habe nämlich meine Hausaufgaben nicht gemacht!“

Warum tragen Rosinen
Stirnlampen?
Weil sie in den Stollen gehen.



Achtung Fehlerteufel!

Finde die 6 Unterschiede zwischen beiden Bildern!



Quelle: User853397 - Freepik.com

Ich wollte Spiderman anrufen, aber er hatte kein Netz!

Kreuzworträtsel

Fülle die Felder aus!



Schattenspiele

Findet den richtigen Schatten zu jeder Schneekugel!



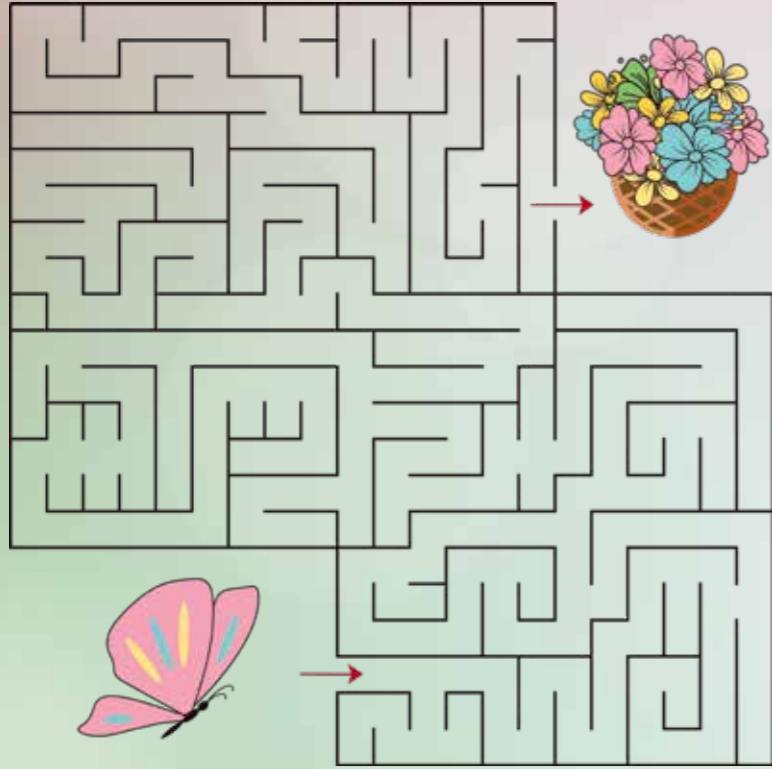
Wie nennt man den Flur in einem Iglu?
Eisdiele



26 Spielen und Rätseln für den Frühling

Irrgarten!

Welchen Weg muss der Schmetterling zu den Blumen fliegen?



Welches Kätzchen ist kein Tier?
Das Weidenkätzchen.



Male deinen Frühling!

Male die Blumen bunt an. Lass deiner Fantasie dabei freien Lauf!

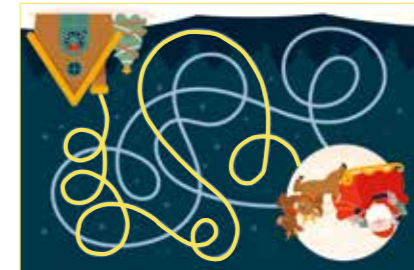
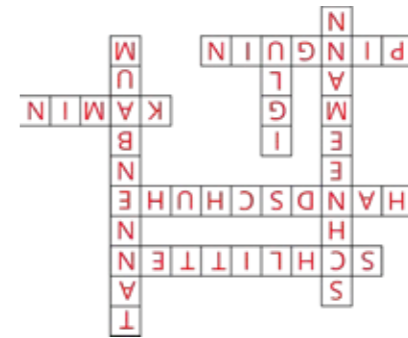
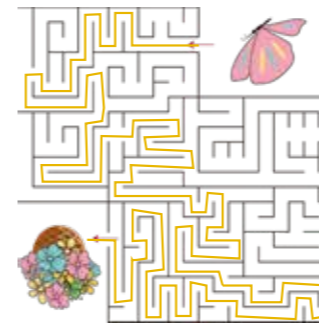


Lösungen

Was ist grün, glücklich und hüpf von Grashalm zu Grashalm?
Eine Freuschrecke.

Sudoku

Finde die richtigen Bilder für die leeren Kästchen!



Nachgefragt!

Was macht eigentlich....

...eine Physiotherapeutin?



STECKBRIEF

ANDREA NÄTHER-KUJAWA

Berufsbezeichnung: Physiotherapeutin, Motopädagogin, Projektleiterin nach IHK - Richtlinien

Organisation: Rückenstark-Gesundheitsförderung, Prävention und Physiotherapie

Seit wann sind Sie in oder für Seelze aktiv?
Seit Oktober 2022

Zielgruppe: Frauen und Frauen nach der Geburt

Persönliches Ziel / Lebensmotto:
Lebe wild und voller Leidenschaft :-)

Lieblingsmusik: Folk, Pop, Rock

Lieblingsbuch: Sofies Welt von Jostein Gaarder

Lieblingsbeschäftigung: Ruhen, entspannen und Musik hören.

Und was machen Sie so?

Ich bringe Menschen in Bewegung und Entspannung und vermittele mit beständiger Begeisterung und Freude Gesundheitswissen rund um Themen der bio-psycho-sozialen Gesundheitsbildung

Warum machen Sie das?

Weil ich selbst immer wieder neu lerne, durch den Austausch mit Menschen, Gemeinschaften und Lebenswelten, weil ich neugierig bin, wie „Neues“ werden wird und weil ich mein Wissen und meine Kompetenzen sehr gern der Allgemeinheit zur Verfügung stelle und dieses als sehr wichtig betrachte.

Ihr Background?

Ich bin mittlerweile Mitte 50, habe Anfang 20 meine Ausbildung zur Physiotherapeutin abgeschlossen. Seitdem habe ich mich ständig fortgebildet, beruflich verändert, entwickelt, eine Familie gegründet, Kinder bekommen, diese bei Ihrer Entwicklung begleitet. Selbstverständlich als Mama, aber auch als Physiotherapeutin mit präventiven Bewegungs- und Spielangeboten, Aktionen, Engagements in Kinderläden, Sportvereinen. Ich bin selbstständig seit über 20 Jahren und liebe es, nachhaltige Strukturen aufzubauen.

Morgens, halb zehn...

Morgens, halb zehn habe ich meine erste home-office Einheit hinter mir. Evtl. mache ich ein Püschchen. Dann habe ich Telefonate, Videokonferenzen, Email-Kontakte und Vorbereitungen von Kursen oder Aktionen innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung verschiedener Firmen. Oder ich bin mit Buchhaltung und Steuerberatung beschäftigt, habe Gespräche mit Ehemann, erwachsenen Kindern, Freunden oder anderen Familienangehörigen. Bunt ist mein Alltag, immer was los.

Kinder oder Erwachsene?

Mit beiden! Weil es schön ist.

Warum Seelze?

Ich freue mich über die neuen Kooperationsmöglichkeiten hier mit AWO Frauenberatung und der Stadt Seelze. Herzlichen Dank für den freundlichen Empfang!

Teamplayer oder Einzelgänger?

Unbedingt beides!!

Ich liebe es, im eigenen Kämmerlein Pläne zu machen und Ideen auszuhecken.. Aber diese müssen unbedingt geteilt, verändert, angepasst oder einfach mal so übernommen und evtl. weiterentwickelt werden. Ganz so, was es braucht.

Ich mag...

Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin und wir uns so gut kennen, wie wir sind und uns so lassen, wie wir sind. Und gute Freundinnen und Freunde!! Hier gilt das Gleiche. Und meine Katzen.

Ich mag überhaupt nicht...

Soo viel Bürokratie. Viel Zaudern, Hadern oder sogar Blockieren. Das mag ich gar nicht.

Frühaufsteherin oder Langschläferin?

Eher Frühaufsteherin.

Erfolg ist...

...wenn rückenstark beteiligt ist an der Bildung neuer, gesunder und nachhaltiger Strukturen, in Betrieben, Schulen, Kitas und Kommunen. Das ist Erfolg!

Wenn ich noch einmal 16 wäre,...

...dann hätte ich ein großes Stück bis heute noch vor mir.

Arbeiten und Corona..?

Wir haben ein Hygienekonzept.

Leben und Corona..?

Ich schätze mittlerweile Masken an Orten, an denen ich sie selbst tragen möchte. Hände waschen und auch desinfizieren ist wichtig. Abstände sind okay, wo ich meine, dass es nötig ist. Ansonsten lebe ich wieder „normal“.

Tipp gegen Langeweile

Aus Langeweile entsteht Neues! Wer sich nie langweilt, kann auch nie auf neue Ideen kommen.

Wie Astrid Lindgren treffend sagte: „Es muss auch Zeit dafür geben, einfach nur vor sich hinzuschauen.“

Familienweisheiten

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Sterne, Blumen und Kinder (Dante)

Kontakt

rückenstark Hannover
(im Therapie- und Trainingszentrum)
Davenstedter Str. 100
30453 Hannover
Telefon: 05042 5081581
Öffnungszeiten
Montag–Freitag: 10–20 Uhr

Meine Kollegin Juliane Krüger (Physiotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin) und ich freuen uns sehr auf unsere neuen Aufgaben bei Ihnen in Seelze mit kassenanerkannten Rückenschulkursen für die Zielgruppe Frauen und Frauen nach der Geburt.

Rückenschule für Frauen nach der Geburt, immer mittwochs, im Alten Krug, Hannoversche Strasse 15 a, 30026 Seelze

Kurs 1: 25.01.2023 – 12.04.2023, 13:00–14:30 Uhr
6 – 8 Wochen nach der Geburt steigen wir ein in Wahrnehmen, Erspüren, Stabilisieren und Kräftigen des Beckenbodens und bringen durch gezielte Übungen Gebärmutter und die überdehnten Bauchmuskeln wieder in die ursprüngliche Form.

Kurs 2: 25.01.2023 – 12.04.2023, 15:00–16:30 Uhr
In diesem Kurs kann die Geburt schon länger zurückliegen. Auch hier üben wir Beckenboden, Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur mit gezielten Kraft- und Entspannungsübungen, dehnen und stabilisieren unser Bindegewebe und machen uns so fit und entspannt für den Alltag.

Rückenschule für Frauen

Kurs 3: 25.01.2023 – 12.04.2023, 16: 45–18:15 Uhr
Kurs für mehr Fitness, Haltung und Entspannung, Zielgruppe Frauen, Inhalte s.o. Alle Kurse finden mit Andrea oder Juliane von rückenstark-Hannover, Physiotherapeutinnen statt.

Anmeldungen:

frauenberatung.seelzegarbsen@awo-hannover.de
Julia Sixt 0152 09895671 oder
Pegah Metje 0179 4493 417

rückenstark, Andrea Näther-Kujawa
Tel.: 05042-5081581
Direkt über den AnmeldeLink oder bei Fragen gern auch info@rueckenstark-hannover.de



Anmeldeseite

Wenn der Bedarf besteht, bieten wir zukünftig auch gern zertifizierte Kurse für weitere Zielgruppen in Seelze an, ebenso wie Kurse zur Stressbewältigung (Gelassen und sicher im Stress) und zum Erlernen von Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training.

Wir sind gerne für Sie da!



STECKBRIEF

JULIA SIXT

Berufsbezeichnung: Systemische Traumatherapeutin, Kunsttherapeutin M.A.

Organisation: AWO Region Hannover

Seit wann sind Sie in oder für Seelze aktiv?
Seit Januar 2022

Zielgruppe: Alle Frauen ab 18 Jahre

Persönliches Ziel / Lebensmotto: Der Weg ist das Ziel

Lieblingsmusik: Querbeet

Lieblingsbuch: „Elefant“, von Martin Suter- und z.Z. „Stay away from Gretchen“, von Susanne Abel

Lieblingsbeschäftigung: Lesen und essen.

Und was machen Sie so?

Mein Job ist spannend wie ein Buch.

Warum machen Sie das?

Diese Arbeit ist sehr sinnstiftend.

Ihr Background?

Ich bin feministisch erzogen worden, als Teenager hat mich dieses Frauenzeug genervt. Ich hatte allerdings auch alle Rechte und Privilegien. Mittlerweile bin ich dankbar und erkenne das, was die Frauen und Männer an Frauenrechten in Deutschland erkämpft haben hochachtungsvoll an. Leider gilt das nicht für alle Länder.

Ich habe nach dem Studium als Kunsttherapeutin in einer Suchtklinik gearbeitet.

tet. Dort waren sehr viele traumatisierte Patient*innen. Somit war mir eine Ausbildung zur Traumatherapeutin sehr wichtig.

Gewalt gegenüber Frauen ist allgegenwärtig. Wir arbeiten parteilich. Ich kläre über alle Formen von Gewalt auf, häufig erkennen Frauen subtile Formen von Gewalt nicht als solche. Aufklärung darüber, welche Formen von Gewalt es gibt, schafft ein neues Bewusstsein und führt häufig zu Veränderungen.

Morgens, halb zehn...

Arbeite ich.

Die Frauen in Seelze und OT können sowohl vor- und nachmittags Termine in der Frauenberatungsstelle ausmachen.

Kinder oder Erwachsene?

Ich schätze es sehr mit Erwachsenen Frauen zu arbeiten. Meistens kommen sie intrinsisch motiviert. Das ist ein gutes Fundament.

Warum Seelze?

Ich arbeite gerne in Seelze. Hier ist ein wunderbares Netzwerk entstanden. Es gibt Austausch und Kooperationen.

Teampayer oder Einzelgänger?

Glücklicherweise ist bei der AWO beides möglich. Sicherlich überwiegt der Teil von Einzelarbeit vor Ort in Seelze, doch die Arbeit im Fachbereich Frauen ist vielfältig. Es gibt Arbeitskreise, Fachtage, Dienstbesprechungen und vieles mehr, sodass ich oft Kolleginnen begegne.

Ich mag...

Sonne!

Im Winter Wintersonne, Heißgetränk und Schokolade

Ich mag überhaupt nicht...

Ich arbeite gerne, nichts ist für mich nerviger als NICHTS zu tun- das kommt in der Frauenberatung so gut wie nie vor.

Frühaufsteherin oder Langschläferin?

Definitiv Frühaufsteherin, schon immer.

Erfolg ist...

...wenn ich beobachten kann, dass Frauen selbstsicherer werden und lernen sich selbst gut zu versorgen.

Wenn ich noch einmal 16 wäre,...

...wäre mir das zu anstrengend. Ich bin sehr zufrieden damit nicht mehr 16 zu sein.

Arbeiten und Corona..?

Wir hatten durch das Hygienekonzept durchgängig geöffnet. Frauen, die nicht persönlich kommen konnten oder wollten haben wir telefonisch beraten. Mobiles Arbeiten wurde uns ermöglicht.

Leben und Corona..?

Tatsächlich etwas zurückgezogener als vorher. Ich persönlich genieße die Zeit zu Hause. Wir verbringen mehr Zeit als Familie.

Tipp gegen Langeweile

Wahrnehmen und wertungsfrei zulassen. Langeweile macht kreativ.

Familienweisheiten

Vor allem die Frauen und Mütter sollten sich Zeit für sich gönnen. Auch wenn es nur wenige Minuten sind. Die (unbezahlte) Arbeit kann ruhig mal liegenbleiben: Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn das Geschirr nicht sofort in die Spülmaschine geräumt wird? Genau. Es steht nur da, während Frau sich ein Powernap gönnen darf.

Kontakt

Frauenberatung Seelze und Garbsen
Arbeiterwohlfahrt Region Hannover e.V.
Schillerstraße 2, 30926 Seelze
Planetenring 10, 30823 Garbsen
Tel.: 0152 09895671
Mail: frauenberatung.seelzegarbsen@
awo-hannover.de
www.awo-hannover.de



Wir sind für Sie da!



Edda Apitz

Allgemeines zur Familie: Fragen rund um den Familienalltag oder Anregungen für Angebote für Familien in Seelze, Elterncafé

- ☎ Tel.: 05137 82 8328
- ✉ E-Mail: edda.apitz@stadt-seelze.de
- 📅 Sprechstunde: Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr und nach Terminabsprache | Ort: Familienservicebüro



Susann Glemnitz

Stillberatung, Stillvorbereitungskurse, Schlafcoaching, Beikostberatung (BLW), Babymassage, Trageberatung, Stoffwindelberatung, Kindergebärden, Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder, Spielkreis. Alle Angebote finden im Rathaus statt.

- ☎ Tel.: 05137 828 159
- ✉ E-Mail: susann.glemnitz@stadt-seelze.de
- 📅 Sprechstunde: Mittwoch von 9:30 bis 11:30 Uhr und nach Terminabsprache | Ort: Familienservicebüro



Carolin Bollmeier

Hausbesuchsprogramm, Willkommensbesuche

- ☎ Tel.: 05137 828 159
- ✉ E-Mail: carolin.bollmeier@stadt-seelze.de
- 📅 Sprechstunde: Dienstag von 9:30 bis 11:30 Uhr und nach Terminabsprache | Ort: Familienservicebüro