

Zuhause ist was los
Ferienabenteuer mit
Roxy und Gani



Die Unterlagen zum Projekt

Inhalt

- **Vorwort**
- **Informationen und Ideen für Multiplikator*innen**
- **Kopiervorlagen**
 - **Worum es geht? - Informationen für alle Interessierten rund um unser Ferienabenteuer**
 - **14 Tage Ferienabenteuer**
 - ✓ Augenblick-mal-Tag
 - ✓ Bella-Italia-Tag
 - ✓ Casino-Tag
 - ✓ Challenge-Tag 1
 - ✓ Challenge-Tag 2 „drinnen“
 - ✓ Draußen-leben-Tag
 - ✓ Entspannungstag
 - ✓ Held*innen-Tag
 - ✓ Lecker-Schmecker-Tag
 - ✓ Naturentdecker*innen-Tag
 - ✓ Olympia-Tag
 - ✓ Schöpfungstag
 - ✓ Stadtentdecker*innen-Tag
 - ✓ Wellness-Tag
 - **Abendritual**
 - **Ausmalbilder Roxy und Gani**
 - **Abenteuer-Pass**
 - **Plakate für die Aktion**
- **Projektpartner und Redaktionsteam**

Vorwort

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Und wie jedes Jahr freuen sich viele Familien auf den gemeinsamen Urlaub. Doch vielleicht sieht dieser anders aus als in den vergangenen Jahren? Viele können oder wollen nicht wegfahren. Urlaube wurden abgesagt. Oder es wird nur eine kürzere Reise.

Urlaub mal ganz anders – das werden sicher viele nach diesen Ferien sagen. Und wir bieten eine Möglichkeit, die Zeit der Erholung mit einem spannenden Programm auch zuhause zu füllen. Wir laden Familien ein zu einem Ferienabenteuer der besonderen Art.

Mit den Maskottchen Roxy Ross und Gani Gans reisen wir in den Urlaub vor und hinter der eigenen Haustür. Es gibt 14 Tagesprogramme und weiteres Zusatzmaterial. Damit liefern wir viele neue Beschäftigungsideen. Und wenn Eltern nicht so viel Zeit haben, weil sie z.B. arbeiten müssen, dann sind einige Ideen dabei, die Kinder auch alleine ausprobieren können.

Alle Vorlagen können unter <https://wir-sind-da.online/ferienabenteuer> heruntergeladen werden. Aber auch Verantwortliche vor Ort können die Idee weiter verbreiten und damit bei sich Familien ein unkompliziertes Angebot machen. Hier fassen wir alle 14 Tage sowie eine Information für die Familien, ein Abendritual, den Abenteuerpass und Ausmalbilder unserer Aktion zusammen. Multiplikator*innen können diese nutzen, vor Ort auf unterschiedliche Weise weitergeben und damit Familien eine Freude machen. Einige Informationen dazu gibt es auf den nächsten Seiten. Für das Zusatzmaterial gibt es eine eigene Zusammenstellung.

Wir freuen uns, wenn viele diese Idee weitertragen und damit Familien auch in diesem Jahr einen schönen Sommer ermöglichen – einen richtigen Abenteuersommer.

Ihr und Euer Ferienabenteuer-Team

Informationen und Ideen für Multiplikator*innen



Hallo zusammen,



toll, dass Ihr dabei seid und Lust habt, unser Ferienprogramm bei Euch an Familien weiterzugeben.

Wir, das sind Roxy Ross und Gani Gans. Und wir erleben immer wieder tolle Sachen in den Ferien – auch in diesem besonderen Jahr. Und da wir als Pferd und Gans, die Tiere des Heiligen Martin, etwas vom Teilen verstehen, teilen wir unsere Ideen gerne auch mit Euch. Und Ihr vor Ort teilt sie mit vielen Familien, die in diesem Sommer vielleicht ihren Urlaub zuhause verbringen müssen oder wollen.

Für Euch haben wir ein paar Informationen und Ideen, wie Ihr die Aktion bei Euch umsetzen könnt:

- Die **Vorlagen** für die 14 verschiedenen Tage, das Abendritual, den Abenteuerpass und das gesamte weitere Material sind auf der Homepage „Wir-sind-da.online“ unter <https://wir-sind-da.online/ferienabenteuer> eingestellt.
- Vielleicht möchtet Ihr aber die Vorlagen **an Eure Situation vor Ort anpassen**, z.B. weil Ihr noch eigene Ideen habt oder etwas „Typisches“ für Eure Gruppe einfügen wollt? Dann könnt ihr Euch natürlich die Teile, die Ihr nutzen möchtet, aus der PDF-Datei herauskopieren.
Aber bitte nur, wenn Ihr diese **Punkte beachtet**:
 - Auf den überarbeiteten Seiten muss folgender Hinweis vermerkt sein „Zuhause ist was los – Ferienabenteuer mit Roxy und Gani“ ist ein Projekt verschiedener Partner in der Diözese Rottenburg-Stuttgart (Fachbereich Ehe und Familie, Bischöfliches Jugendamt, Stadtdekanat Stuttgart, Seelsorgeeinheit Oberes Nagoldtal, Seelsorgeeinheit Freiberg/Pleidelsheim/Ingersheim, Seelsorgeeinheit Riß-Federnbachtal)
 - Unsere Maskottchen Roxy Ross und Gani Gans müssen auf den überarbeiteten Seiten abgedruckt werden. Die Datei des Logos findet Ihr auf der Homepage zum Herunterladen.
 - Ideen, die nur zusammen mit einem Erwachsenen bzw. nur draußen durchzuführen sind, bitte mit dem entsprechenden Hinweis versehen.
- Überlegt, an wen Ihr **direkt die Information zum Ferienprogramm schicken** könnt: Erstkommunion-Familien, Familien der Ministrant*innen, Familien aus den Kitas, Grundschulen oder Familienzentren usw. Daneben ist natürlich auch eine offene Werbung möglich.
- Wie könnt ihr die **Materialien an die Familien bringen**?
 - Hinweis auf die **Downloads** mit dem Link zu <https://wir-sind-da.online/ferienabenteuer>

- Familien können bei Euch die **Materialien bestellen**. Ihr druckt sie aus, faltet sie für den jeweiligen Tag oder gestaltet z.B. 14 Umschläge mit den Tagesideen plus Zusatzmaterial. Je nach Menge können die Familien diese bei Euch abholen oder Ihr verschickt sie. Vielleicht wollt Ihr in einem solchen „Ferienpaket“ noch etwas dazulegen, was zu Euch passt oder was Ihr den Familien mitgeben wollt. Auf jeden Fall ist ein schön gestaltetes Paket (auch wenn es natürlich Arbeit macht) ein schönes Zeichen für die Familien und Ausdruck von Wertschätzung.
 - Ihr könnt auch an passenden Orten ein paar **Materialsätze auslegen**, so dass sie dort mitgenommen werden können, z.B. in der Kirche, an einer Schnur vor dem Gemeindehaus oder der Kita, im Familienzentrum, in kommunalen Einrichtungen für Familien ...
 - Auf der Homepage findet ihr auch eine Vorlage für ein **Plakat**, das ihr an den passenden Stellen aushängen könnt.
 - **Werbung** macht Ihr über die Kanäle, die bei Euch am besten passen:
 - Homepage
 - Soziale Medien
 - Lokale Zeitung
 - direkte Werbung bei Familien, z.B. über Anschreiben oder in Grundschulen und Kitas
 - über passende kommunale Einrichtungen für Familien, z.B. Kinderbüro, Stadtbibliothek ...
 - Je nach Situation vor Ort könnt Ihr ja auch einzelne Präsenzangebote ergänzend anbieten. Natürlich werdet Ihr damit nicht alle Familien erreichen und vielleicht auch nicht den Zeitraum treffen, zu dem die Familien ihr Ferienabenteuer veranstalten. Dennoch kann es ein schönes Zeichen sein. Wie wäre es mit
 - einem Lagerfeuerabend mit Gute-Nacht-Geschichte
 - einem Picknickdecken-Gottesdienst für Familien
 - einer kunterbunten Schnitzeljagd, zu der ihr Stationen im Wald einrichtet und die die Familien an einem oder zwei Tag/en frei bespielen können
 - ...
- Wichtig ist nur, dass Ihr die vorgegebenen Hygienemaßnahmen einhaltet und ein Hygienekonzept erstellt.

Rückmeldungen und Fragen könnt Ihr schicken an info@wir-sind-da.online.

Wir sind sehr gespannt, was Ihr aus unseren Ideen macht. Auf jeden Fall wünschen wir Euch und „Euren“ Familien, die Ihr erreicht, viel Spaß und trotz aller Einschränkungen einen tollen Abenteuersommer.

*Macht es gut
Eure Roxy und Gani*

Ferienabenteuer Kopiervorlagen

Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Worum es geht?

Informationen für alle Interessierten rund um unser Ferienabenteuer



Hallo zusammen,



habt Ihr Lust auf tolle Ferienabenteuer zuhause? Wollt Ihr was richtig Cooles erleben, auch wenn Ihr nicht in den Urlaub fahrt oder vielleicht nicht dahin, wohin Ihr eigentlich fahren wolltet?

Dann seid Ihr bei uns genau richtig.

Wir, das sind Roxy Ross und Gani Gans. Und wir erleben immer wieder tolle Sachen in den Ferien – auch in diesem besonderen Jahr. Und da wir als Pferd und Gans, die Tiere des Heiligen Martin, etwas vom Teilen verstehen, teilen wir unsere Ideen gerne auch mit Euch.

Aber bevor es losgeht, haben wir noch ein paar Informationen für Euch:

- Es gibt **14 Tagesabenteuer**.
 - Sie stehen immer unter einem Motto:
 - Augenblick-mal-Tag**
 - Bella-Italia-Tag**
 - Casino-Tag**
 - Challenge-Tag 1**
 - Challenge-Tag 2 „drinnen“**
 - Draußen-leben-Tag**
 - Entspannungstag**
 - Held*innen-Tag**
 - Lecker-Schmecker-Tag**
 - Naturentdecker*innen-Tag**
 - Olympia-Tag**
 - Schöpfungstag**
 - Stadtentdecker*innen-Tag**
 - Wellness-Tag**
 - An den Tagen gibt es viele verschiedene Ideen. Wichtig ist, dass Ihr nicht das Gefühl habt, dass Ihr alles machen müsst. **Ihr sucht Euch das aus, auf das Ihr Lust habt, was Ihr ausprobieren wollt und was zu Euch passt.** Es sind ja Eure Ferien.
 - Für den Abschluss aller Tage schlagen wir Euch ein **Abendritual** vor, das sich jeden Tag wiederholt. Dazu gibt es eine eigene Vorlage. Schaut es Euch einfach mal an. Vielleicht habt Ihr ja Lust, dann probiert es aus. Ihr entscheidet. Aber es ist sicher schön, die Tage gemeinsam zu beenden.
 - Zudem gibt es einen **Abenteuerpass**, mit dem Ihr sehen könnt, welche Abenteuer Ihr erlebt habt.
 - Die 14 Tage haben keine Reihenfolge und müssten natürlich auch nicht an 14 Tagen hintereinander gemacht werden. Ihr könnt sie auch auf die ganzen Ferien verteilen.
 - Ihr könnt Euch im Vorfeld alle Tage anschauen und dann entscheiden, welchen ihr machen möchtet und wann.
Aber Ihr könnt Euch natürlich auch überraschen lassen. Dann sucht Ihr Euch einen Tag nur nach dem Titel aus, und dann geht's los. Okay... vielleicht ist es besser, Ihr macht das immer einen Tag vorher. Denn manchmal braucht Ihr Material. Das könnt Ihr dann noch zusammensuchen.
Oder eine/r von Euch bereitet alles vor und überrascht dann die anderen.
- Daneben haben wir **Zusatzmaterial** gesammelt.
 - Dieses gibt es aus verschiedenen Bereichen:
 - Kreativideen**
 - Spielideen**
 - Spiri-Ideen**
 - Ideen für Paare**
 - Die Ferien dauern ja nicht nur 14 Tage. Und auch für die anderen Tage sucht Ihr möglicherweise noch weitere Ideen.

Da ist vieles dabei, was Kinder allein machen können, z.B. wenn die Eltern arbeiten. Natürlich könnt Ihr all das auch zusammen machen.

Die Spiri-Ideen sind für Euch als Familie.

Und die Ideen für Paare sind für die Eltern, denen Zeit miteinander ja auch mal gut tut.

- An verschiedenen Stellen entdeckt Ihr immer wieder zwei kleine Bilder oder Icons, wie das heutzutage heißt. Diese sind wichtig, weil sie Euch auf Besonderheiten hinweisen. Immer wenn Ihr sie seht, gilt Folgendes:



Manche Ideen gehen nur zusammen mit einem Erwachsenen! Bitte achtet darauf, damit nichts passiert.



Und ein paar Aktionen sind nur für draußen gedacht!

- Alle Materialien findet Ihr auf der **Homepage** wir-sind-da.online unter <https://wir-sind-da.online/ferienabenteuer>

Nun kann es losgehen. Wir begleiten Euch durch diese Tage und sind gespannt, was Ihr und wir alles erleben. Auf jeden Fall wünschen wir Euch viel Spaß und trotz aller Einschränkungen einen tollen Abenteuersommer.

*Macht es gut
Eure Roxy und Gani*

„Zuhause ist was los – Ferienabenteuer mit Roxy und Gani“ ist ein Projekt verschiedener Partner in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

- Fachbereich Ehe und Familie
ehe-familie@bo.drs.de
0711/9791-1040



- Bischöfliches Jugendamt
info@wir-sind-da.online
07153 3001-146



- Stadtdekanat Stuttgart
Stadtdekanat.Stuttgart@drs.de
0711/7050300



- Seelsorgeeinheit Oberes Nagoldtal
Stephanie.Vogt@drs.de
0163/7197087



- Seelsorgeeinheit Freiberg/Pleidelsheim/Ingersheim
Julia.Hanus@drs.de



- Seelsorgeeinheit Riß-Federnbachtal



Redaktionsteam:

- Judith Amann, Schule am Wolfsbühl (Hör-Sprachzentrum) in Wilhelmsdorf und ehrenamtlich in der SE Riß-Federnbachtal
- Anna Funk, BJA – Fachstelle Jugendspiritualität
- Beate Gröne, Fachbereich Ehe und Familie
- Julia Hanus, Jugendreferentin in der SE Freiberg/Pleidelsheim/Ingersheim
- Ute Rieck, Fachbereich Ehe und Familie
- Angela Schmid, Dekanatsreferentin in Stuttgart
- Sebastian Schmid, BJA - Fachstelle Jugendspiritualität
- Markus Vogt, Fachbereich Ehe und Familie
- Stephanie Vogt, Jugendreferentin in der SE Oberes Nagoldtal



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Augenblick-mal-Tag

(Schmuddelwetter geeignet)



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy bestätigt: „Das stimmt! Und ich hab das ganze Programm für heute schon fertig!“ „Augenblick mal! Das kannst du doch nicht machen!“, protestiert Gani. Aber Roxy sieht das anders: „Natürlich kann ich! Oder hast du etwa was vorbereitet? Nicht? Na also! Dann machen wir heute mein Programm. Heu fressen, Striegeln, Galoppieren und Äpfel naschen!“ Jetzt wird es Gani zu bunt: „Das ist ein Pferdeprogramm! Was soll ich als Gans denn da tun?? Galoppieren? Du musst dich jetzt echt mal einen Augenblick bremsen!“ Da kommt Roxy doch ins Nachdenken: „Irgendwie hast du recht. Eine frisch gestriegelte Gans? ... Ich glaube, dann brauchen wir doch noch einen Augenblick, um uns ein neues Programm auszudenken.“ Gani's spontaner Vorschlag lautet: „Dann lass uns doch einen **Augenblick-mal-Tag** machen!“

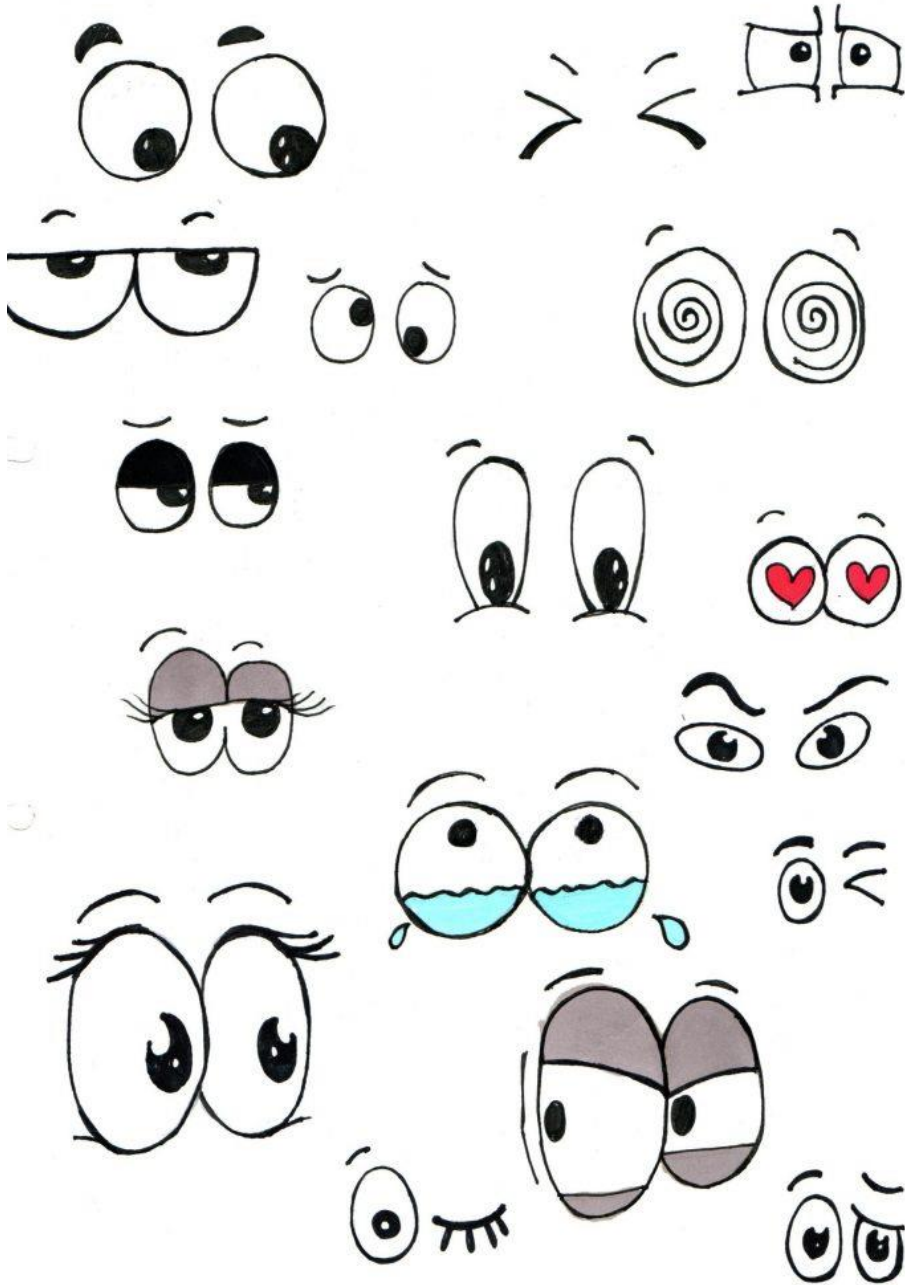
Im Vorfeld

Der Augenblick-mal-Tag bietet euch verschiedene Ideen an, die alle drinnen im Haus funktionieren. Sollte das Wetter heute super sein, dann könnt ihr auch damit raus gehen. Sucht euch eine oder zwei der Aktionen aus, die euch Spaß machen. Ihr braucht nicht alle zu machen! – Außer wenn es Spaß macht! Sprecht es mit euren Eltern ab besten vorher ab.

Roxys und Ganis Tagesideen:

„So,“ beginnt Gani „jetzt nehmen wir uns mal Augenblicke...“ „Wie nimmt man sich denn Augenblicke??“, will Roxy prompt wissen. „Am besten, indem man sie ausschneidet!“

Überall Augenblicke



Es macht richtig Spaß, überall Gesichter zu finden. In Gemüse und Klopapierrollen, in Türgriffen und Kissen.... Verteilt Papier- oder Wackelaugen überall und probiert aus, wo ihr coole Gesichter findet. Zeigt euch gegenseitig die gelungensten Gegenstände oder die Fotos davon!

MATERIAL:

Augen-Vorlage (ausgedruckt oder abgezeichnet) oder Wackelaugen
Eventuell Klebeband
Eventuell Fotoapparat oder Handy

Wer mal anschauen will, wie so was aussehen kann:

<https://wir-sind-da.online/2020/05/29/wackelaugenparty/>

„Macht ja sowas von Spaß!“, stellt Roxy voller Begeisterung fest. „Und jetzt fände ich es gut, wenn wir uns mal einen Augenblick für uns nehmen würden!“ „Da wollte ich dir übrigens mal was erzählen“, schaltet sich Gani ein. Und schon sind die beiden am Erzählen und Ratschen.

Mal einen Augenblick nehmen

Malt in die Mitte eines Blatts Augen und schreibt dazu „Augenblick mal! Wir sollten...“.

MATERIAL:

Papier
Stifte

Und dann schreibt bunt drauf los, was ihr mit einer bestimmten Person oder Gruppe gerne mal machen würdet: Eis essen gehen... Miteinander über lustige Dinge reden... Basteln... Schwimmen... Uns sagen, was wir aneinander mögen... Über gestern nachdenken... Über morgen nachdenken... schaukeln... oder oder oder

Übergebt (oder schickt) euren Zettel an den oder die Menschen, an die ihr gedacht habt – und sucht euch eine Gelegenheit, wo ihr euch den Augenblick dann auch wirklich gönnt!
Terminvereinbarung: __.__.2020

Nach einem richtig guten Gespräch, für das sich Roxy und Gani sogar mehr als nur einen Augenblick gegönnt hatten, schauen sich die beiden um. Und da fallen ihnen viele leere Klorollen ins Auge. Und da haben sie auch schon die nächste Idee:

Ein Auge drauf werfen

MATERIAL:

Pro Person zwei leere Klorollen
Eventuell Uhu/Tesa oder Schnur zum
Zusammenbinden

Baut aus jeweils zwei Klorollen ein Fernglas. Schaut die Welt durch dieses Fernglas an. Ihr werdet sehen, sie ist anders als ohne. Es fallen andere Dinge ins Auge. Sachen die wir sonst übersehen, sind auf einmal voll im Blick. Achtung: die Tischkante kann mit Fernglas plötzlich aus den Augen und aus dem Sinn sein – Autsch!

Roxy und Gani möchten viele Augenblicke ihres Ferienabenteuers am liebsten für immer festhalten. Ihre erste Idee sind Fotos, dann überlegen sie, einen Film zu machen, dann wollen sie malen, dann ein Theaterstück schreiben, dann.... Am Schluss entscheidet sich jeder für seine Lieblingsidee:

Augenblicke festhalten

MATERIAL:

Foto oder Handy
Spielfiguren
Gegebenenfalls Slow-motion-App

Variante 1: Fotos fürs Album.

Man hat leider nicht immer die Kamera dabei, wenn was Tolles passiert. Aber im Kopf sind die Erinnerungen ja abgespeichert.

Macht es wie Roxy und stellt die schönsten Augenblicke eures Ferienabenteuers mit Spielfiguren nach. Schießt

ein Foto und schon könnt ihr eure tollen Momente in euer Album kleben. Am besten sogar mit Beschriftung!

Variante 2: Gani hat es gerne mit viel Action. Deswegen dreht er mit seiner Slow-motion-Film-App auf dem Handy sogar einen Kurzfilm. Die Figuren bei jedem Bild ein kleines bisschen bewegen, und wenn ihr es dann als Film anschaut, erleben sie eure Abenteuer nach!

Am Abend des Tages stellt Roxy zufrieden fest, dass so ein Augenblick-mal-Tag ganz schön spannend sein kann: „Da war heute so vieles lustig. Und manches habe ich zum ersten Mal so gesehen. Und als die Kamera am Runterfallen war, bin ich sogar galoppiert! Zum Mittagessen gab es Heu und zum Nachtschisch Apfelmus, und frisch gestriegelt bin ich auch, weil ich auf dem letzten Foto selber drauf sein wollte. Ich hab also alles erlebt, was ich heute Morgen geplant hatte und noch viel mehr. Und am allerbesten war: so konnten wir das zusammen erleben!“

Auch Gani ist glücklich mit diesem Tag und steckt seine Gedanken in sein Danke-Glas, in dem er jeden Tag seine Dafür-sag-ich-Danke-Augenblicke sammelt. Und Roxy sucht ein paar der schönsten Augenblicke-Fotos für sein Ferientagebuch aus.

Und dann beenden die beiden Freunde den Tag mit ihrem Abendgebet:



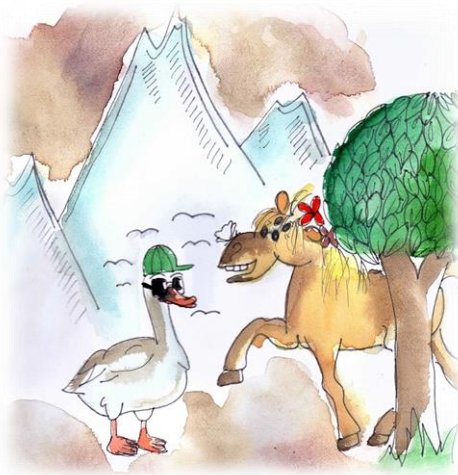
Guter Gott,
wir danken Dir für diesen Tag.
Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.
Wir haben wenig oder viel geschafft.
Gemeinsam spürten wir die Kraft.
Gott sei Dank!
Amen.

Angela Schmid, Dekanatsreferentin Stuttgart



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Bella-Italia-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Anschließend liegen Gani und Roxy in der Wiese und träumen ein wenig vor sich hin. Da meint Gani plötzlich: „Wie schön wäre es jetzt, in Italien zu sein.“ „Wie kommst du denn jetzt auf Italien?“ meint Roxy. „Ach, ich habe mir gerade nur so vorgestellt, wie wir am Meer liegen und ein Eis essen, oder durch eine schöne italienische Stadt laufen und uns alles anschauen...“ „Mmmm, also nach Italien können wir leider dieses Jahr nicht fahren, aber wie wäre es, wenn wir uns ein bisschen Italien hierherholen?“ schlägt Roxy vor. „Das ist ja mal eine grandiose Idee. Wir machen heute einen **Bella-Italia-Tag**“

Im Vorfeld

Gani und Roxy sind ganz begeisterte Italien-Fans und haben jede Menge Vorschläge für einen „Bella-Italia-Tag“ Zuhause. Schaut einfach, was Euch von den Vorschlägen gefällt, und probiert die Sachen aus, die ihr gerne machen würdet.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Gedankenreise

Einer kann die Gedankenreise vorlesen, und die anderen können es sich dabei gemütlich machen.

MATERIAL: Entspannungsmusik, evtl.
Decken und Kissen

Suche dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Versuche nun ruhig zu werden und dich nur auf dich und deinen Atem zu konzentrieren. Wenn du möchtest, kannst du die Augen schließen.

Ich möchte dich zu einer Reise nach Italien einladen. Dazu fährst du mit dem Auto, dem Zug oder fliegst mit dem Flugzeug über Österreich oder die Schweiz und die Alpen, bis du nach Norditalien kommst. Da du ans Meer möchtest, fährst oder fliegst du noch ein bisschen weiter, bis du dort angekommen bist, wo du hin möchtest.

Es ist ein sonniger und warmer Tag. Eine leichte, salzige Brise Wind fängt sich in deinem Gesicht, und du atmest ihn langsam und tief ein, den Duft des Meeres - salzig und frisch, sehr angenehm.

Du bist barfuß unterwegs auf dem feinkörnigen hellen und warmen Sandstrand deiner Lieblingsinsel. Du setzt dich bequem auf den Sand und schaut auf das Meer. Weit draußen auf dem Meer entfernt sich ein großes Schiff lautlos Richtung Horizont. Du beobachtest das Schiff eine Weile und siehst, wie es immer kleiner und kleiner wird.

Es ist ein schöner Tag, und du genießt den Blick über das Meer. Die heranrollenden Wellen, die mit einem kleinen Zischlaut am Ufer auslaufen, wirken sehr beruhigend auf dich.

Du streckst dich nun lang aus und spürst den warmen Sand unter dir und an deinem Hinterkopf. Du liegst bequem und locker und schaut in den strahlend blauen Himmel. Ganz zart bewegen sich kleine Wattewölkchen lautlos mit dem Wind. Sie verändern langsam ihre Gestalt, und du versuchst, Gesichter in ihnen zu erkennen. Ein Flugzeug zieht einen weißen Strich von links nach rechts, und du denkst an Urlaub, viel Sonne und Palmen.

Mit geschlossenen Augen hörst du nun in die Natur hinein. Du spürst den leichten, warmen Wind an deinen Ohren. Du hörst das Rauschen der Wellen und das Kreischen entfernter Möwen. Du spürst deine Entspannung und freust dich über diesen schönen Tag am Strand.

Langsam verabschiedest du dich wieder von diesem wunderschönen Ort und kommst mit deinen Gedanken wieder zu dir nach Hause zurück. Fange dich langsam an zu bewegen, räkle und strecke dich und mach dann die Augen wieder auf.

„Oh war das schön“, meint Gani. „Ja, ich habe mir richtig vorstellen können, wie es sich anfühlen würde, jetzt in Italien zu sein“, meint auch Roxy.

„Dann holen wir uns doch jetzt einfach ein bisschen Italien nach Hause“, schlägt darauf Gani vor.

Italien nach Hause holen

Was verbindet ihr alles mit Italien? Was kommt Euch spontan in den Sinn, wenn ihr an Italien denkt? Vielleicht habt ihr Bilder von einem Italien-Urlaub, die ihr gemeinsam anschauen könnt, oder ihr sucht nach typischer italienischer Musik,

oder ihr malt zusammen die italienische Flagge und hängt diese auf,

oder ihr dekoriert Eure Wohnung/Euer Haus mit allem, was ihr in den italienischen Farben findet,
oder ihr macht eine Girlande aus Papptellern, auf die jeder seine Lieblingspizza darauf malt oder mit buntem Papier beklebt und hängt diese auf...

Holt Euch ein bisschen Italien einfach nach Hause.

Morra spielen

Morra ist ein ganz altes Spiel, das vor allem in Italien sehr beliebt war. Auch heute wird es noch gespielt, allerdings nicht mehr so viel wie früher. Hast du Lust, es einmal auszuprobieren? Du brauchst dafür - nur deine Hände!

Und so geht's:

Zwei Spieler halten ihre rechte Hand hinter den Rücken. Gleichzeitig strecken sie nun die andere Hand nach vorne und strecken dabei einen bis fünf Finger aus. Im gleichen Moment rufen sie beide eine Zahl, mit der sie versuchen, die Summe der Finger ihrer beiden Hände zu erraten.

Streckt also Spieler 1 zwei Finger nach vorne und Spieler 2 drei Finger, sind das ja zusammen fünf Finger. Hat einer der Spieler richtig geraten und "Fünf" gerufen, bekommt er einen Punkt. Liegen beide Spieler richtig, wird kein Punkt vergeben. Und wer falsch geraten hat, bekommt natürlich auch keinen Punkt. Vorher hat man eine Punktzahl vereinbart, mit der man gewinnt. Oft ist das 16 oder 21. Viel Spaß beim Spielen von Morra!

Italien-Quiz

Druckt das Spiel „Der große Preis - Bella Italia“ von den Zusatzmaterialien aus. Bevor es losgehen kann, hier noch die Regeln:

MATERIAL: großes Plakat um den Spielplan aufzumalen, Edding

Wählt einen Quizmaster, der die Fragen vorliest und den Punktestand notiert. Dann wählt zwei Mannschaften und gebt den Mannschaften Namen (z.B. Quattro Stagioni, Latte Macchiato). In jeder Kategorie gibt es fünf Fragen mit je 20, 40, 60, 80 oder 100 Punkten. Die Fragen mit 20 Punkten sind am einfachsten und werden je nach Punktzahl immer schwerer. Eine Gruppe beginnt und wählt eine Kategorie und eine Punktzahl aus. Beantwortet die Mannschaft die Frage richtig, bekommt sie die Punkte, beantwortet die Mannschaft die Frage falsch, hat die andere Mannschaft noch die Möglichkeit, die Frage zu beantworten. Die gewählten Fragen werden auf dem Spielplan durchgestrichen und stehen dann nicht mehr zur Verfügung. Gespielt wird, bis keine Fragen mehr übrig sind oder ihr keine Lust mehr habt 😊. In den Fragen sind noch zwei Joker versteckt, bei denen ihr einfach so 500 Punkte bekommt. Viel Spaß dabei!

„Das war ganz schön spannend“, meint Roxy aufgeregt. „Ja so spannend, dass ich jetzt einen Bärenhunger habe. Ich habe so richtig Lust auf Pizza, Pasta, Tortellini und Tiramisu“, sagt darauf Gani. „Dann lass uns doch was echt Italienisches ausprobieren“.

Ein italienisches Menü

Am Ende des Tages, oder wann ihr auch immer Lust dazu habt, könnt ihr ein italienisches Menü zusammen kochen. Vielleicht habt ihr ja schon ein Lieblingsgericht aus Italien. Wenn nicht, dann bekommt ihr hier ein paar Vorschläge.

Tomate-Mozzarella-Spieße

Einfach auf einen Zahnstocher eine kleine Tomate, ein Basilikumblatt und eine kleine Mozzarella-Kugel stecken - fertig!

ZUTATEN: Zahnstocher, kleine Mozzarella-Kugeln, kleine Tomaten, Basilikum

Gnocchi selber machen

Rezept für 4 Personen

Pellkartoffeln kochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Eiern und Gewürzen verkneten. Den Kartoffelteig in Portionen aufteilen, rollen, bis eine Wurst von ca. 20 cm entsteht. Die Wurst in 2 cm Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Mit der Gabel plattdrücken.

Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchi ins Wasser geben. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Dazu passt Tomatensoße und Parmesan, oder die Gnocchi in Olivenöl und ein paar Blätter Salbei anbraten.

ZUTATEN: 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 300g Mehl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Beeren-Tiramisu

Zubereitung:

Sahne steif schlagen. Sahne mit dem Quark, dem Puderzucker und dem Joghurt verrühren. Löffelbiskuit in eine Form legen (Boden ganz bedecken) und darüber die Grütze verteilen. Darüber die Sahnemasse verteilen und mit geriebener Schokolade bestreuen. Kühl stellen.

ZUTATEN: 1 Packung Löffelbiskuit, 1000g Rote Grütze, 4 Becher Sahne, 500 g Quark, 300g Joghurt, 80g Puderzucker, geriebene Schokolade (1 Tafel)

Mit vollem Bauch, glücklich und zufrieden beenden die beiden Freunde den Tag mit ihrem Abendgebet:

*Guter Gott,
wir danken Dir für diesen Tag.
Wir haben gelacht, haben gespielt und haben
uns wohl gefühlt.
Wir haben wenig oder viel geschafft.
Gemeinsam spürten wir die Kraft.
Gott sei Dank!
Amen.*



Judith Amann, Religionslehrerin und Sozialpädagogin

Der große Preis „Bella Italia“

	Städte	Essen	Heilige	Daten und Fakten	Dies und Das
20	Wie heißt die Hauptstadt von Italien? A: Rom	Was ist Dein liebstes italienisches Essen?	Welcher Heilige war Vorbild für den Namen unseres Papstes? A: Franz von Assisi	An welcher Form erkennt man Italien im Atlas? A: Stiefel	Welche Farben hat die italienische Flagge? A: grün, weiß, rot
40	Wie heißt die Stadt, die zu über der Hälfte aus Wasser besteht? A: Venedig	Nenne einen italienischen Nachtisch! A: Tiramisu, Panna Cotta, Eis	In welcher Stadt hat der Heilige Franziskus gewirkt? A: Assisi	Wie heißt das Meer, das Italien umgibt? A: Mittelmeer	Welche Kinderbuchfigur mit langer Nase wurde in Italien erfunden? A: Pinocchio
60	Nenne drei italienische Städte! A: Mailand, Palermo, Assisi, Bologna, Florenz... JOKER: 200 Punkte!!!!	Wie heißen die Spaghetti, die mit einer Soße aus Eiern, Sahne und Speck zubereitet werden? A: Spaghetti Carbonara	Zu wem betet man, wenn man etwas verloren hat? A: Antonius von Padua	Nenne einen See, der in Italien liegt! A: Gardasee, Comer See, Lago Maggiore	Welche Automarke wird in Italien gebaut? A: Ferrari, Lamborghini, Fiat
80		Nenne drei Lebensmittel aus Italien, die es bei uns zu kaufen gibt! A: Balsamico Essig, Olivenöl, Parmesankäse	Der Heilige Don Bosco kommt aus Turin. Einer seiner berühmtesten Sätze ist: Fröhlich sein, Gutes tun, und ... A: ... und die Spatzen pfeifen lassen.	Nenne eine Insel, die zu Italien gehört! A: Sizilien, Sardinien	Wie oft wurde Italien Weltmeister im Fußball? A: 4 x
100	Welche Stadt hat zwei Fußballvereine, die in der 1. Liga spielen? A: Mailand, Rom, Genua, Turin	Welcher Schinken wurde nach einer Stadt benannt? A: Parma Schinken	JOKER: 200 Punkte!!!!	An welche Länder grenzt Italien an? A: Frankreich, Schweiz, Österreich, Slowenien	Welcher Staat liegt mitten in Italien? A: Vatikan, San Marino



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Casino-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Und wie schön. Schau, ich mache Dir dazu ein schönes Bild aus meinem Frühstückshafer.“

Gani: „Das ist aber doch was zum Essen. Damit spielt man doch nicht.“

Roxy: „Ich weiß. Aber ich bin nun mal ein richtiges Spielkind.“

Gani: „Na, dafür gibt es aber doch andere Möglichkeiten.“

Roxy: „Und welche?“

Gani: „Spiele gibt es doch nun wirklich viele. – Was meinst Du? Sollen wir heute mal den ganzen Tag spielen?“

Roxy: „Klasse. Und dazu schaffen wir noch die passende Atmosphäre – so wie im Casino.“

Gani: „Da war ich noch nie. Egal. Dann machen wir ein Casino daheim. Das passt auch zum nicht so schönen Wetter heute“

*Roxy: „Au ja, heute ist unser **Casino-Tag***

Im Vorfeld:

Macht eine Uhrzeit aus, wann das Casino öffnet.

Zieht euch schick an und bereitet euren Spieltisch vor. Schenkt euch etwas in ein besonderes Glas (z.B. Weinglas) ein.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Na, Du siehst aber mal schick aus.“

Roxy: „Gell, ich habe meinen besten Hut rausgeholt.“

Gani: „Legen wir los?“

Roxy: „Ja. Aber vorher möchte ich ein passendes Getränk. Du weißt: Geschüttelt, nicht gerührt!“

Gani: „O ja, dann lass uns mal einen Cocktail mixen.“

Unser Cocktail-Tipp

Füllt ein halbes Glas Pfirsichsaft mit gekühltem Ginger Ale auf. Wenn ihr wollt, schneidet ihr noch einen Pfirsich in schmale Spalten, schneidet eine Spalte zur Hälfte ein und steckt sie auf den Rand des Glases. Und dann könnt ihr diesen erfrischenden Cocktail mit einem Strohhalm (am besten keine Plastikstrohhalm, sondern wiederverwertbare) genießen.

Ein Klassiker ist natürlich: KiBa! Dazu müsst ihr Kirsch- und Bananensaft mixen. Füllt zunächst den Bananensaft in ein Glas. Anschließend lasst ihr vorsichtig den Kirschsaft am Rand des Glases in den Bananensaft laufen. Dabei entsteht dann oft ein schönes rot-weißes Muster. Auch hier könnt ihr das Glas noch mit einer Bananenscheibe oder einem „Kirsch-Zwilling“ verzieren.

Gani: „Jetzt geht es aber los.“

Roxy: „Komm, wir setzen uns an den Spieltisch.“

Gani: „Darf ich mich zu Ihnen setzen?“

Roxy: „Aber sehr gerne doch.“

Gani: „Hihi, sind wir vornehm.“

Roxy: „Stimmt. Wenn wir wollen, können wir das auch.“

Gani: „Und jetzt? Was spielen wir jetzt?“

Spiele von daheim

Sicher habt ihr ganz viele Spiele zuhause. Manche kennt ihr in- und auswendig. Andere habt ihr bisher nur wenig oder vielleicht noch gar nicht gespielt. Ihr könnt also einfach in eurem Spielefundus Spiele aussuchen und gemeinsam spielen. Vielleicht entdeckt ihr dabei ein neues Lieblingsspiel. Oder der bisherige „Renner“ bleibt es auch weiterhin.

Stadt Land Fluss mit anderen Begriffen

Material:
Papier und Stift für
jeden Spieler

Jeder malt sich auf ein Papier acht Spalten. Dann zieht ihr eine Linie, um die Spalten zu beschriften. Die letzte Spalte ist für die Punkte, die anderen Spalten können flexibel gefüllt werden:

Stadt, Land, Tier, Pflanze, Name, Gemüse, Obst, Farbe, Gegenstand aus der Küche, etwas im Wald

Nun wird eine Person bestimmt, die das Alphabet in Stille abzählt, eine andere Person sagt STOPP. Der Buchstabe, bei dem die Person gerade im Alphabet war, wird genommen. Nun muss man zu allen Bereichen mit dem gleichen Buchstaben Begriffe finden. Wer alle Begriffe gefunden hat, sagt

Stopp und zählt bis 20. Dann müssen alle aufhören. Nun sagt ihr euch gegenseitig die Begriffe, dafür bekommt ihr Punkte:

- Hat jemand den gleichen Begriff wie du, bekommt ihr beide 5 Punkte
- Hat keiner den gleichen Begriff wie du, bekommst du 10 Punkte
- Hat gar keiner einen Begriff außer dir, bekommst du 20 Punkte

Material:
Viele Kärtchen aus
Tonpapier oder festem
Papier, wenn möglich,
in zwei Farben

Alternative: Schreibt jeden Buchstaben des Alphabets einzeln auf ein Kärtchen einer Farbe (Tonpapier). Und dann sammelt ganz viele Kategorien, die geeignet sind, und schreibt sie auch auf die Kärtchen der anderen Farbe:

- Es können die klassischen Themen sein: Stadt, Land, Fluss, ...
- Diese können aber auch nochmal abgewandelt werden:

Hauptstadt, Stadt in Deutschland, Stadt im Ausland, ...

- Oder ihr findet noch ganz andere Möglichkeiten: Wörter mit Doppel-S; Wörter, die auf -heit enden; Märchenfiguren; Fußballer; etwas Ekliges; etwas, das Strom braucht; Sportarten; Sportutensilien; Spiele; Filme; ...

Dann werden die beiden Kartenstapel gemischt. Eine*r zieht erst einen Buchstaben, deckt ihn auf und zieht dann eine Kategorie. Wer als erstes einen passenden Begriff mit diesem Buchstaben sagt, bekommt die Kategorie-Karte. Gewonnen hat, wer am Schluss die meisten Karten hat.

Roxy: „Das war lustig.“

Gani: „Dir sind aber auch manchmal echt komische Begriffe eingefallen.“

Roxy: „Man muss halt Phantasie haben.“

Gani: „Die hast Du wohl.“

Roxy: „Sag mal, Gani. Im Casino wird doch immer mit Karten gespielt.“

Gani: „Stimmt. Das machen wir jetzt auch.“

Mau- Mau

Material:
ein Kartenspiel,
drei Streichhölzer
pro Spieler

Viele kennen von euch Mau-Mau. Dieses Mal bekommt ihr noch drei Streichhölzer. Wenn ihr verliert, wird ein Streichholz in die Mitte gelegt. Wer als erstes kein Streichholz mehr hat, hat verloren.

Diese Variante mit den Streichhölzern geht auch mit anderen Kartenspielen. Welches ist euer Lieblings-Kartenspiel? Dann schnell her damit und los geht's. Mal sehen, wer von seinem Einsatz an „Streichhölzern“ die meisten übrig behält.

Roxy: „In Casinos gibt es doch auch diese Spielautomaten, in denen immer drei gleiche Symbole oder Zahlen aufleuchten müssen.“

Gani: „Einarmige Banditen‘ nennt man die. So was haben wir aber nicht zuhause. Außerdem kosten die ja Geld.“

Roxy: „Du hast Recht. Aber wir können ja unsere eigene Version erfinden.“

Die Summe gewinnt

Ihr macht eine Tabelle:

Name Spieler	Gelber Würfel	Blauer Würfel	Roter Würfel	Summe
Paul	2	3	5	10
Maria	4	1	6	
Tina				
Paul				
Maria				
Usw.				

Ein*e Spieler*in fängt an und würfelt. Die Würfelaugen werden entsprechend in die Tabelle eingetragen. So geht es reihum, bis alle sechs Mal gewürfelt haben. Nun werden alle Würfelergebnisse zusammen zählt. Die höchste Summe gewinnt.

Material: drei Würfel, wenn möglich, in drei verschiedenen Farben

Und als nächstes zählt alle Eure Zahlen zusammen, die ihr jeweils mit den gelben Würfeln, mit den grünen Würfeln und mit den blauen Würfeln erwürfelt habt.

Eine weitere Variante ist, dass die Zahlen in der Reihenfolge gelb – blau – rot eine Hausnummer ergeben. Und dann legt ihr vor jeder Runde fest, was gilt: Wer hat die höchste Hausnummer? Wer hat die niedrigste Hausnummer?

Ihr könnt natürlich auch sagen, dass jede*r selber festlegen darf, an welcher Stelle der Hausnummer er/sie welchen Würfel einsetzt. Dann wird jeder Würfel nacheinander gewürfelt und sofort an die gewünschte Stelle gesetzt. Mal sehen, welche Hausnummer dann dabei rauskommt.

Gani: „So viele Zahlen. Aber mal nicht im Matheunterricht. So sind sie mir lieber.“

Roxy: „Wenn wir jetzt schon was mit Zahlen machen, dann habe ich noch eine Idee.“

Gani: „Und was?“

Zahlenbingo

Material: für jeden Spieler zwei Würfel, ein Papier, ein Stift

Ihr malt auf euren Zettel ein Bingo-Gitter. Es kann natürlich auch noch mehr Felder haben. Aber es müssen waagrecht und senkrecht immer gleich viele Felder sein.

10	5	8	2

Jeder Spieler würfelt mit seinen Würfeln die Zahlen für das Bingo-Gitter, z.B. 2, 12, 6 ... So lange würfeln, bis alle Felder gefüllt sind. Dieselbe Zahl darf maximal nur dreimal vorkommen.

Dann beginnt der/die älteste Spieler*in und würfelt mit beiden Würfeln, z.B. eine sechs. Nun können alle, die eine sechs haben, diese streichen. Wer diese Zahl mehr als einmal hat, darf sie nur einmal streichen. Dann geht es mit dem Würfeln reihum weiter.

Wer hat am schnellsten ein Bingo waagrecht oder senkrecht?

Gani: „Ist das toll, mal wieder so viel zu spielen.“

Roxy: „Ja, und in unserem Casino verliert man auch kein Geld. Sehr sympathisch.“

Gani: „Heute kann ich wieder ganz glücklich schlafen gehen.“

Roxy: „Ich auch. Aber vorher schreibe ich noch etwas in mein Abenteuerbuch. Und Du schreibst bestimmt noch einen Deiner Danke-Zettel.“

Gani: „Das mache ich.“

Und wieder geht ein segensreicher Tag für Gani und Roxy zu Ende.



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Stephanie Vogt, Jugendreferentin



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Challenge-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



„Na, Gani, wie fühlst du dich?“ „Heute fühle ich mich fit wie ein Turnschuh!“, prahlt Gani.
„Oha! Liegt das an deinem Frühstück?“ will Roxy wissen: „Oder hast du einen Zaubertrank getrunken?“
„Nein“, lacht Gani. „Ich habe einfach super gut geschlafen, und nun bin ich bereit für ein neues Abenteuer!“
„Na dann, lass uns mal überlegen, was wir heute miteinander anstellen können“, antwortet Roxy.
„Wie wär's mit einem kleinen Wettbewerb?“, fragt Gani grinsend.
„Ein Wettbewerb? Also, im Rennen hast Du eindeutig schon mal verloren“, lacht Roxy.
„Und du im Fliegen“, scherzt Gani: „Schließlich hab ich noch nie ein Pferd fliegen sehen.“
„Also, schnell rennen oder fliegen hin oder her, auf alle Fälle machen wir heute einen...
... **Challenge-Tag!**“, ruft Roxy.

„Einen Tschällentschtag?“, fragt Gani: „Was ist denn das bitteschön?“
„Challenge heißt Herausforderung auf Englisch“, antwortet Roxy: „Das heißt, ich fordere dich heute heraus. Und da hab ich schon ein paar Ideen, wie ich das anstellen kann.“
„Da bin ich ja mal gespannt“, antwortet Gani etwas skeptisch...

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt, je nach Alter und Beweglichkeit.

Papierflieger-Weitflug-Challenge

Material:
Papier

Bastelt euch einen Papierflieger. Gute Ideen gibt es zum Beispiel unter

<https://www.besserbasteln.de/Origami/papierflieger.html>

Und dann sucht ihr euch einen „Flugplatz“ aus – kann drinnen oder draußen sein.

Markiert mit einem Gegenstand die Abwurflinie, und dann wirft eine/r nach dem anderen ihren bzw. seinen Flieger. Lasst die Flieger liegen, bis alle geworfen haben. Dann schaut, welcher am weitesten flog.

Und dann startet Runde zwei.

Falls es euch Spaß macht, könnt ihr noch einen anderen Flieger basteln.

Welches Modell fliegt am besten?



Hüpfseil-Challenge

Material:
Hüpfseil, Stoppuhr,
etwas zu schreiben

Sucht euch einen Platz aus, an dem ihr gut das Seil schwingen könnt, ohne dass irgendetwas kaputt geht. Am besten vor oder hinter dem Haus?

Variante 1: Einer beginnt und hüpft so lange, bis es stockt. Dann ist der nächste dran. Wenn ihr wollt, könnt ihr dabei laut mitzählen.

Variante 2: Ihr stellt einen Timer auf eine Minute. Wie viele Sprünge schafft jede/r in der Zeit?

Variante 3: Ihr stellt den Timer auf zwei Minuten. In dieser Zeit hüpft jede/r von euch und zählt wieviel Sprünge er oder sie schafft. Nach den zwei Minuten zählt ihr zusammen. Wieviel habt ihr zusammen in den zwei Minuten geschafft?

Variante 4: Wie viele Sprünge schafft ihr, wenn ihr das Seil rückwärts schwingt?

Variante 5: Bindet eure Seile zu einem langen zusammen oder falls ihr habt, nehmt ein langes Sprungseil. Das bindet ihr um einen Baum oder Laternenpfosten. Das andere Ende wird festgehalten, evtl. auch von zwei Personen. Nun bringt das lange Seil zum Schwingen und lauft nacheinander unter dem Seil durch. Wer mag, kann auch im Seil hüpfen. Wer schafft die meisten Sprünge?



Trampolin-Challenge

Material:
Trampolin,
Stoppuhr

Für die Spielvorschläge geht ihr immer zu zweit aufs Trampolin. Dann kann's los gehen:

Idee1: Wechselt ab zwischen Po- und Fußsprung, also lasst euch auf den Popo fallen und dann steht wieder auf usw. So lange, bis einer aus dem Rhythmus fällt oder zweimal hintereinander dasselbe macht.

Idee 2: Wechselt ab zwischen Knie- und Schneidersitz, also sich auf die Knie fallen lassen und dann in den Schneidersitz springen, dann wieder auf die Knie usw. Bis eine/r nicht mehr kann.

Idee 3: Eine Person setzt sich in die Mitte und ist das Popcorn. Dazu umschlingt er oder sie die Beine mit beiden Armen und macht sich ganz klein. Eine/r hüpft so lange um das „Popcorn“ rum, bis dieses aufplatzt, also seine oder ihre Arme löst.

Idee 4: Auf dem Trampolin Seil hüpfen. Schafft ihr es, zweimal das Seil zu schwingen, solange ihr in der Luft seid?

Basketball-Challenge

Material:
Eimer, Jonglierbälle oder
Sockenpaare zusammen
gestülpt

Markiert eine Abwurflinie. Dann stellt ihr die Eimer unterschiedlich weit von euch weg.

Nun bekommt jede/r drei Bälle oder Sockenpaare und versucht in die Eimer zu werfen.

Wenn ihr etwas geübt seid, könnt ihr die Eimer weiter weg stellen.

Variante 1: Ihr könnt den Eimern auch Punkte zuschreiben. Der nahe Eimer bekommt 2 Punkte, der etwas weiter weg stehende Eimer 4 und der am weitesten entfernt stehende Eimer 6 Punkte. Los geht's! Wer holt die meisten Punkte mit seinen drei Bällen?

Variante 2: Wenn es heiß ist, könnt ihr das Spiel auch mit Wasserbomben spielen.

„Hi Gani, ich bin schon ganz außer Atem“, schnauft Roxy: „Können wir nicht mal etwas Entspannteres machen?“

„Klar“, sagt Gani: „Auch dafür hab ich tolle Ideen!“

Dichter-Challenge:

Material:
Papier, Stifte

Idee 1: Schreibt einen Zweizeiler, der sich reimt. Zum Beispiel: „Am Abend ist Roxy wirklich fix und foxy“ 😊 Welcher bringt euch alle zum Lachen?

Idee 2: Ihr habt Spaß daran? Dann schreibt einen Vierzeiler!

Idee 3: Schreibt ein Gedicht über euch. Also, alle schreiben eins über sich selbst.

Darin vorkommen kann z.B. ein Hobby oder ein Spitzname oder die Lieblingsfarbe, das Lieblingslied...

Idee 4: Ihr habt Spaß daran? Dann schreibt ein Gedicht über eure Familie. Vielleicht hilft es euch dabei, auf eine Melodie das Gedicht zu schreiben z.B. „Ein Vogel wollte Hochzeit halten“. Zu jedem Familienmitglied könnt ihr einen Vers dichten z.B.: „Die Mama kann gut Kuchen backen, dafür braucht sie sieben Sachen. Fiderallala, Fiderallala, ...“

„Und jetzt hab ich langsam Hunger“, meint Gani. „Komm, lass uns ein paar Essens-Challenges machen.“

„Da bin ich sofort dabei,“ antwortet Roxy grinsend.

Zitronen-Challenge

Material: Zitronen,
Zitronenpresse,
Gläser, Wasser

Presse eine Zitrone aus. Fülle den Saft in ein Glas. Trinke den Zitronensaft ohne dein Gesicht zu verziehen. Jetzt ist der Nächste dran 😊 Wer bleibt am coolsten?

Wichtig: Gleich danach ein Glas Wasser trinken zum Neutralisieren.

Sauer-eklig-süß-Challenge

Material:
etwas Saures z.B. eine Essiggurke
oder einen sauren Apfel oder eine
Zitronenscheibe, etwas Ekliges,
was du nicht magst, und etwas
Süßes.

Jede/r legt die drei Sachen vor sich auf den Tisch und isst diese nacheinander. Eine/r beginnt, dann kommt der/die nächste. Stopp! Erst die Aufgabe dazu lesen!

Idee 1: Ihr dürft beim Essen der Dinge nicht das Gesicht verziehen. Derjenige, der am coolsten bleibt, hat gewonnen!

Idee 2: Einer nach dem anderen isst die drei Dinge hintereinander. Dabei müsst ihr ganz besonders das Gesicht

verziehen: Also, wer am besten Theater spielt und beim Sauren am meisten das Gesicht verzieht, sich beim Ekligen richtig doll schüttelt und beim Süßen ganz lieblich lächelt, hat gewonnen.

Obst/ Gemüsespieße-Challenge:

Material:
Holzspieße, Obst oder Gemüse,
Messer, Schneidebrett

Schneide das Obst oder Gemüse in mundgerechte Stücke.

Idee 1: Wer bekommt am meisten Teile auf einen Spieß?

Idee 2: Wer kreiert den buntesten Spieß?

„Jetzt bin ich aber fix und foxy“, stöhnt Roxy (oh, das reimt sich ja 😊)

„Also, mir reicht es auch für heute,“ meint Gani. „Was hat dir heute am besten gefallen?“

„Mh...“, überlegt Roxy: „Da gab es ganz viele Sachen. Am besten, ich schreib mal alles in mein Abenteuerbuch und lese es dir dann vor.“

„Das ist eine prima Idee,“ sagt Gani. „Ich habe auch schon viele Ideen, was ich heute in mein Danke-Glas alles reinton kann.“



Danke-Challenge:

Überlegt, was ihr heute gemacht und erlebt habt. Für was wollt ihr DANKE sagen?

Jemand beginnt, eine Sache zu erzählen. Dann erzählt der/die Nächste usw.

Wie viele DANKE-Momente bekommt ihr zusammen?

7 Danke-Momente haben Roxy und Gani sammelt. Ganz zufrieden, müde und erschöpft, beenden die beiden Freunde ihren Challenge-Tag mit ihrem Abendgebet:

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Ute Rieck, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Challenge-Tag drinnen



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Ich bin übrigens viel schneller als Du mit meinem Hafermüsli.“

Gani: „Na, das wollen wir doch mal sehen.“

Roxy: „Fertig. Gewonnen.“

Gani: „So schlingen wie Du kann ich halt nicht. Außerdem ist es nicht gesund.“

Roxy: „Du bist mal wieder so vernünftig.“

Gani: „Egal. Aber soll ich Dir was sagen? Ich will eine Revanche.“

Roxy: „Sehr gerne. Gib das Müsliglas her.“

Gani: „Nein, nein. Da habe ich echt keine Chance. Aber wir machen heute ein paar Wettkämpfe.“

Roxy: „Aber es regnet doch.“

Gani: „Na und. Dann machen wir das halt drinnen.“

*Roxy: „Okay. Dann haben wir heute einen **Challenge-Tag für drinnen.**“*

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Challenge: Finde die richtigen Gegenstände zum richtigen Buchstaben

Material:
Wecker, Gegenstände
in der Wohnung oder
im Haus

Es wird ein Buchstabe ausgesucht. Eine Person buchstabiert stumm das Alphabet. Eine andere Person sagt „Stopp“. Der Buchstabe der gerade angedacht wurde, ist nun an der Reihe, z.B. der Buchstabe „R“. Nun haben alle 1 Minute Zeit (am besten einen Wecker stellen), so viele Gegenstände in der Wohnung oder Haus zu finden, die mit dem

Buchstaben „R“ beginnen.

Wer hat die meisten?

Challenge: Wer ist der stärkste im Familienland?

Material:
Sprudelflasche,
Wasser, Stoppuhr

Füllt eine leere Sprudelflasche zur Hälfte mit Wasser. Jede Person kommt nacheinander dran. Die gefüllte Sprudelflasche nimmt man in eine Hand, am besten in der Mitte der Flasche. Dann wird der Arm aus auf ein Startzeichen ausgestreckt. Nun wird die Zeit gestoppt, wie lange man die Flasche bei ausgestrecktem Arm halten kann. Wenn alle Spieler dran waren, wisst ihr, wer die Challenge gewonnen hat und der/die Stärkste im Familienland ist.

Bei Kindern kann es auch als Ausgleich eine Flasche mit weniger Wasser geben.

Challenge: Wer baut am schnellsten einen hohen Turm?

Material:
Streichhölzer,
Wecker oder
Stoppuhr

Eine Minute habt ihr Zeit, einen Turm aus Streichhölzern zu bauen. Wichtig: Pro Ebene müssen es immer vier Streichhölzer sein. Die Mitspieler spielen hintereinander, und die Zeit wird mit einer Stoppuhr oder Wecker gestoppt.

Ihr könnt natürlich auch sagen: Jede*r bekommt dieselbe Anzahl von Streichhölzern. Diese müssen alle verbaut sein, ohne dass der Turm einstürzt.

Wer hat am schnellsten den Turm fertig?

Oder es ist die Frage, wer den höchsten Turm aus allen Streichhölzern bauen kann. Wichtig: Alle Streichhölzer müssen Teil des Turms sein.

Challenge: Welches Auto ist schneller?

Material:
Spielzeugautos oder ähnliches
Spielmaterial, Wolle ca. 1,2
Meter pro Spielzeug, Bleistifte
für jeden Gegenstand

Nehmt Spielzeugautos oder alternativ kleine Spielzeuge in ähnlicher Größe und ähnlichem Material. Bindet an die Autos ein Stück Wolle. Jedes Wollstück sollte die gleiche Länge haben. Das Endstück wird an einen Bleistift gebunden. Die Spieler stellen sich auf und halten in der Hand den Bleistift. Auf ein Startzeichen geht es los, die Spieler wickeln die Wolle um den

Bleistift. Welches Auto ist am schnellsten?

Challenge: Wer hängt am schnellsten die Wäsche auf?

Ihr sucht euch in eurer Wohnung oder im Haus eine gute Stelle, an der ihr einen Parcours aufbauen könnt. Am Start steht ein Wäschekorb mit Kleidungsstücken und am Ende des Parcours steht der Wäscheständer und die Wäscheklammern.

Nun geht es auf ein Startzeichen los: Das Kleidungsstück muss auf dem Kopf durch den Parcours getragen und dann auf der Leine mit jeweils zwei Wäscheklammern aufgehängt werden. Dann geht es den Parcours wieder zurück, und das nächste Kleidungsstück ist dran usw.

Macht zuvor eine Zeit aus, wie lange ihr Wäsche aufhängen dürft. Wie viele Wäscheteile hängen? Oder es dauert so lange, bis eine*r fertig ist.

Tipp: Damit es nicht ungerecht ist, könnten die Erwachsenen den Parcours rückwärtslaufen.

Material:
Wäschekorb mit
Kleidungsstücken, ein
Wäscheständer,
Wäscheklammern, Material
für einen Parcours

Eigene Challenges

Und nun seid ihr dran!

Welche Idee für eine Challenge in der Wohnung, im Haus habt ihr?

Jede*r überlegt sich ein oder zwei Challenges.

Vorgabe ist, dass sie für kleine und große Wettkämpfer*innen problemlos machbar sind. Sie dürfen nicht gefährlich sein. Und die Wohnung sollte nachher noch stehen.



Mit Erwachsenen!

Je nachdem, kommen euch Ideen, bei denen Erwachsene dabei sein müssen. Dann fragt sie und macht es auch nur mit ihnen.

Roxy: „Du bist auch richtig gut. Bei manchen Sachen kann ich einfach nicht mithalten.“

Gani: „Aber das ist doch das Tolle. Du kannst Sachen gut. Und ich kann Sachen gut. Und vor allem hatten wir richtig viel Spaß.“

Roxy: „Das ist wirklich das Wichtigste. Ich muss gleich in mein Abenteuerbuch schreiben, welche tolle Idee Du für eine Challenge hattest.“

Gani: „Und ich danke Dir, dass Du beim Laufen zur Wäscheleine auf mich aufgepasst hast, damit Du mich mit Deinen großen Füßen nicht triffst. Das kommt auch auf meinen Zettel.“

Roxy: „Und nun: Wer ist am schnellsten auf dem Sofa?“

Gani: „Ich natürlich. Und dort beten wir dann noch. Oder?“

Roxy: „Klar!“



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Stephanie Vogt, Jugendreferentin



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Draußen-leben-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Ich finde: Ferien – das heißt doch, draußen sein, oder?“

Gani: „Am liebsten einen ganzen Tag lang!“

Roxy Ist weit gereist und weiß: „In anderen Ländern beginnt der neue Tag, wenn am Vortag die Sonne untergegangen ist!“

Gani: „Super, dann beginnen wir doch heute Abend!“

*Roxy: „Au ja. Das wird klasse. Das wird unser **Draußen-leben-Tag.**“*

Im Vorfeld

Die beiden haben viele, viele Ideen für drinnen und draußen. Sucht euch EINE der Aktionen aus, die euch Spaß macht und die bei euch auch funktioniert, z.B. mit Wasser nur draußen spielen, Feuer nur, wenn es sicher möglich ist, Malen am Tisch, ... Sprecht das vorher am besten mit euren Eltern ab und holt euch ihr OK.

Wichtiger Hinweis:

Manche Ideen gehen heute nur zusammen mit einem Erwachsenen!



Und ein paar Aktionen sind für draußen gedacht!



Roxys und Ganis Tag- und Nachtideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Ohne Zelt draußen übernachten



Wenn sich eine warme trockene Nacht ankündigt ist, ist es toll, direkt unter dem Sternenhimmel zu übernachten. Vielleicht habt Ihr einen Garten und könnt dort ohne Zelt eine Nachtlager aufschlagen. Eine Übernachtung auf dem Balkon ist auch klasse. Vielleicht habt Ihr oder Freunde von euch ja auch einen Schrebergarten o.ä.

MATERIAL:

Isomatte, Gartenliege oder Feldbett
Schlafsack



Wichtig: Diese Aktion mit Euren Eltern absprechen!

Vielleicht schließt sich ja ein Erwachsener an und übernachtet auch draußen. Verabredet, wie Ihr nachts ins Haus kommen könnt, wenn es nötig werden sollte. Eine warme isolierende Unterlage darf nicht fehlen!



Wichtig: Kochen über dem offenen Feuer ist ein besonderes Erlebnis. Bitte seid entsprechend vorsichtig und/oder macht diese Aktionen nur in Gegenwart von Erwachsenen.

Töpfe, Pfannen und Backbleche werden beim Kochen über den offenen Feuer rußig und schwarz. Die Topf-/Pfannengriffe sollten aus Metall sein, Kunststoff schmilzt, Holz brennt. Edelstahl- oder Emailletöpfe kann man nach der Aktion mit einem Stahlschwämmchen wieder säubern. Das braucht aber etwas Mühe und Geduld. Vielleicht gibt es im Keller noch einen alten ausrangierten Topf? Oder Campinggeschirr?

Lagerfeuerfrühstück

Kräutertee



Bereits morgens draußen essen ist klasse. In einer Feuerstelle oder im Grill Feuer machen. Wasser kochen für Tee. Frische Pfefferminze, Zitronenverbene, Zitronenmelisse dazu geben.

Ei im Brot



Eine Scheibe Mischbrot (muss rundherum eine Kruste haben) aushöhlen, also das Innere rausessen, so dass die Kruste mit etwas Brot dran übrig bleibt.

Ein altes Backblech/Pfanne auf das Feuer oder die Glut setzten, etwas einölen. Den „Brot-Ring“ darauf legen und im Inneren ein Spiegelei braten. Durch die Rinde verläuft das Ei nicht auf dem Blech

Pro Person:

1 Scheibe Mischbrot
1 Ei
etwas Öl
Backblech oder Pfanne



Indianerbrot – Bannocks- backen

Aus den Zutaten einen Teig kneten. Er sollte nicht mehr an den Fingern kleben, runde Taler formen und in der Pfanne, auf dem Backblech kleine Fladen backen.

Wenn Ihr unterwegs seid, und z.B auf einer Feuerstelle an einem Grillplatz Eurer Essen zubereitet, kann man die trockenen Zutaten in einem Plastikbeutel mitnehmen, das Wasser zu den Zutaten in den Beutel geben und alles im Beutel verkneten.

Zutaten:
230 g Mehl
½ Teel. Backpulver
120 ml. Wasser
Etwas Öl

Kräuterquark

Schmeckt lecker zu den Bannocks.

Quark mit etwas Milch glatt rühren, klein geschnittene Kräuter und etwas Salz dazu. Kennt Ihr essbare Blüten, Gänseblümchen, Schnittlauch, Kapuzinerkresse? Die über den Quark streuen, das sieht schön aus.

Nehmt nur Kräuter und Blüten, die essbar sind und die Ihr sicher kennt.

Zutaten:
250g Quark
50-100ml Milch
Salz und Kräuter
oder
Zucker/Honig, Beeren

Süßer Quark mit Beeren

Habt Ihr noch Johannisbeeren, Erdbeeren oder Stachelbeeren im Garten?

Quark mit etwas Milch glattrühren, süße Beeren dazu...



Hauptmahlzeit

Gemüsesuppe auf dem offenen Feuer gekocht

Gemüse schälen und in Stücke schneiden, in etwas Fett andünsten, mit Wasser aufgießen bis alles bedeckt ist, Gemüsebrühe-Pulver dazugeben, aufkochen lassen, ca. 15 min kochen, wenn alles gar ist, Kräuter drüber streuen.

Zutaten pro Person
200-250g Gemüse (Kartoffel, Möhre, Sellerie, Kohlrabi,, Blumenkohl etc.)
250 ml Wasser
Gemüsebrühe
10g Fett
Kräuter



Stockbrot am Lagerfeuer

Bereitet einen Hefeteig/ Brotteig vor und lasst ihn mindestens eine halbe Stunde aufgehen.

Ein Rezept wäre zum Beispiel:

1 kg Mehl mit 1 Würfel Hefe, 1 TL Salz, 5 EL Öl und knapp ½ l lauwarmem Wasser verkneten und gut aufgehen lassen.

MATERIAL:
Zutaten für einen salzigen Hefeteig
Holz fürs Lagerfeuer
Holzstücke, circa 1 Meter lang und mindestens 1 cm dick
Schnitzmesser

Sucht in der Zwischenzeit einen Ort, wo ihr ein Feuer

machen könnt: an einer offiziellen Grillstelle oder in einem Grill oder einer Feuerschale.

Bitte nur mit Erwachsenen zusammen machen! Und nur an einer Stelle, wo das Feuer immer unter Kontrolle ist. Es darf nichts Brennbares in der Nähe sein und wenn ihr fertig seid, dann macht das Feuer auch sorgfältig wieder aus.

Sucht mehrere lange Holzstöcke – super sind Haselnuss-Stöcke! – und schnitzt vorne die Spitze ein bisschen an. Wenn Erwachsene dabei sind, dann können auch die Kinder schnitzen: immer von sich weg und den Stock drehen, so dass ein etwa 20 cm langes, von Rinde freies und nach vorn spitzes Stück entsteht.

Nehmt eine Handvoll Teig, zieht ihn in die Länge und umwickelt das vordere Ende des Stocks. Gut festdrücken, damit der Teig nicht einfach wieder runterrutscht.

Und dann mit viel Geduld von allen Seiten über dem Feuer rösten. Ein guter Abstand zum Feuer sind etwa 80 cm. Das Stockbrot sollte von allen Seiten eine feste Kruste kriegen, möglichst wenig schwarze Stellen (was immer nur teilweise klappt) und im Idealfall auch innen gar sein (schmeckt aber auch ein bisschen roh!).

Wildkräuter Bowle

Verschiede Kräuter (Minze, Majoran, Gundermann, Giersch, Schafgabe, Thymian, evtl. Rose, Rotklee) zusammenbinden und für mind. zwei Stunden in Apfelsaft legen. Anschließend den Strauß ausdrücken und den Saft mit Mineralwasser auffüllen.

Mit Pflanzenfarben malen

Alle Pflanzen haben Farbstoffe, deshalb leuchten Blumen bunt und Blätter sind grün. Dies Farben kann man direkt zum Malen nutzen. Blätter, Blumen, Beeren etwas zusammendrücken und direkt mit dem Pflanzensaft auf ein festes Papier malen. Festes Papier ist wichtig, denn manchmal muss man reiben, bis der Saft austritt und einfaches Papier hat dann schnell ein Loch. Wenn Sauerstoff/Luft an den Pflanzensaft kommt, verändern sich die Farben. Geranienrot wird zu violett, Kräutergrün zu braun. Das muss man ausprobieren. Wenn Ihr Kräuter nehmt, duftet euer Bild.

Spielerische Kunst in der Natur „Blätterschlange“

Ganz einfach könnt Ihr eine Schlange aus Blätter legen. Hier liegt eine auf dem Holzbrett und sonnt sich.

Sie kann sich aber auch im Gras verstecken. Oder im Herbst bunt gefärbt sein.



Im Sommer macht es Spaß, die Schlage schwimmen zu lassen. Dafür müssen die Blätter mit kleinen dünnen Ästen, wie mit Stecknadeln, zusammen gesteckt werden. Dann kann sie in einer Wanne schwimmen oder mit Euch im Planschbecken baden.



Vielleicht führt Euch im Sommer auch ein Spaziergang an einen Bach, dann könnt Ihr die Schlangen auch richtig schwimmen lassen. Wenn Ihr mit der Familie oder Freunden unterwegs seid, könnt Ihr auch ein Wettschwimmen veranstalten.

Zwergenhäuser bauen

Vielleicht habt Ihr eine Stelle im Garten, wo Ihr denkt, das könnte der Eingang zum Zwergenreich sein, oder Ihr seht eine Wurzel im Wald, bei der Ihr sicher seid, hier schlüpfen Zwerge ein und aus. Gestaltet die Gegend um den Eingang schön, eine kleines Gärtchen aus Blumen und einem Zaun aus Zweigen, ein Gartenhäuschen, ein kleiner „Erlebnispark“ aus Eicheln oder Bucheckern....

Blüten und Insekten bauen

Bastelt aus Pflanzenteilchen kleinen Tiere oder Pflanzen. Die könnt Ihr im Wald zurücklassen, vielleicht haucht der Wald Ihnen über Nacht Leben ein?

Waldkunstwerk

Legt aus Blüten oder Blättern ein Mandala.

Bastelt ein Mobile aus schönen Dingen, die Ihr findet. (Verwendet dazu Schnur, die verrottet, z.B. Baumwolle oder Jute)

Roxy: „Wow. Was für ein Abenteuer!“

Gani: „Ja, einfach genial.“

Roxy: „Ich hätte mir nie gedacht, dass man draußen kochen kann. Und dann noch so leckere Sachen.“

Gani: „Ja, und der Sternenhimmel heute Nacht war der Wahnsinn. Wenn man mal Zeit hat hinzuschauen, dann sieht man erstmal die vielen Sterne.“

Roxy: „Aber jetzt bin ich richtig müde. Viel geschlafen haben wir ja nicht.“

Gani: „Nein, wirklich nicht. Es war halt so ungewohnt und spannend.“

Roxy: „Heute kann ich wieder ganz viel in mein Abenteuerbuch schreiben.“

Gani: „Ja, und es gibt auch so viel für das ich einfach dankbar bin, dass ich das mal erleben durfte.“

Roxy: „Und dann lass uns ins Bett gehen.“

Gani: „Genau – gäh – und vorher beten wir noch.“

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.



Beate Gröne, Naturpädagogin



Zuhause ist was los **Ferienabenteuer mit Roxy und Gani**

Entspannungstag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Geht es uns nicht richtig gut?“

Gani: „Und wie! Es ist so toll, dass wir all das erleben können.“

Roxy: „Richtig. Und was machen wir heute?“

Gani: „Na, wir lassen es uns mal wieder gut gehen.“

Roxy: „Schon klar, Aber wie?“

Gani: „Hihi. Ich hab's. Wir gönnen uns heute lauter Sachen zum Ausruhen – ohne große Action, sondern ruhig und entspannt.“

*Roxy: „Das hört sich super an. Lass uns heute einen **Entspannungstag** machen.“*

Wichtiger Hinweis:

Manche Ideen gehen heute nur zusammen mit einem Erwachsenen!



Und ein paar Aktionen sind für draußen gedacht!



Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Roxy: „Weißt Du, was mir immer hilft, mich zu entspannen?“

Gani: „Ne, sag mal.“

Roxy: „Was zum Essen und Trinken!“

Gani: „Das hätte ich mir ja denken können. Hihi. Du und Dein Essen.“

Roxy: „Starke Pferde brauchen halt viel.“

Gani: „Ich weiß doch. Und ich kann das auch verstehen. Aber heute machen wir das mal anders. Mal kein Hafer und mal kein ganz normales Wasser.“

Roxy: „Sondern?“

Gani: „Pass auf. Ich zeig's Dir. Und dann bereiten wir es einfach mal für später vor.“

Gemüsesticks mit Kräuterdipp

Material:

Gemüse zum Dippen,
Quark, Kräuter, Salz und
Pfeffer

Paprika, Kohlrabi, Karotten... schälen und in Streifen schneiden.

Dann einen Kräuterdipp aus Quark, frischen oder getrockneten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Den Dipp in kleine Gläser füllen und die Gemüsesticks hineinstecken. Alles in den Kühlschrank stellen.

Aromawasser selber machen

Material:

Karaffe oder Krug,
Biozitrone,
Zitronenmelisse,
Himbeeren

Wascht die Biozitrone und schneidet sie in Scheiben. Nun die gewaschenen Himbeeren, Zitronenscheiben und Zitronenmelisseblätter in euer Gefäß füllen. Mit kaltem Wasser auffüllen und stehen lassen, damit alles durchziehen kann.

Roxy: „Das sieht ja jetzt schon alles so lecker aus. Können wir nicht gleich loslegen?“

Gani: „Jetzt warte doch noch ein bisschen. Außerdem hast Du ja eh schon genascht.“

Roxy: „Ja, es war halt so verlockend.“

Gani: „Ist doch nicht schlimm. Und trinken ist sowieso wichtig.“

Roxy: „Gani, aber meine Hufe sind ganz schön angespannt vom vielen Schneiden des kleinen Gemüses.“

Gani: „Da weiß ich was Tolles.“

Handmassage mit einem eigenen Peeling

Material:

Zucker und
Olivenöl

Macht es euch gemütlich, wenn ihr gerne Musik hört, macht euch diese an. Dann legt sich jeder ein Handtuch über die Knie. Nun kommt ein Esslöffel Zucker und ein Esslöffel Olivenöl in ein Schälchen und wird verrührt. Dann mit dem Esslöffel die Masse in die Handinnenfläche geben. Nun wird das Peeling in der Hand verteilt und dabei die Handflächen, einzelne Finger ... vorsichtig massiert.

Nach etwas Zeit das Öl und den Zucker mit lauwarmen Wasser abspülen. Hände abtrocknen.

Ballmassage

Material: kleinere Bälle, die im Haus sind, alternativ geht auch eine Zitrone oder Limette

Die eine Person setzt sich bequem hin, ihr macht ruhige Musik an, und die andere Person massiert den Rücken mit den Bällen oder Früchten.

Ist das Musikstück zu Ende, wird getauscht.

Roxy: „Ahhh, tat das gut.“

Gani: „Da kommt man richtig runter.“

Roxy: „Und die Musik war schön. Die hat mich richtig mitgenommen.“

Gani: „Oh, zu Musik fällt mir noch was ein. Das können wir auch mal versuchen.“

Roxy: „Na, jetzt bin ich ja mal gespannt.“

Malen nach Musik

Material: für jede*n ein großes weißes Blatt, Wachsstifte oder Buntstifte und ein klassisches und/oder meditatives Musikstück (sollte nicht lange sein)

Jede*r sucht sich einen Platz mit Papier und Stiften. Macht es euch so gemütlich, dass ihr dort während des ganzen Musikstücks bequem sitzen könnt.

Nun macht ihr die Musik an und malt so, wie ihr wollt und wie es zu der Musik passt. Ihr könnt Farben wechseln oder einfach nur eine Farbe benutzen. Das Bild muss kein klares Bild ergeben.

Nun schließt die Augen, ihr könnt sitzen bleiben oder wenn Platz ist, euch hinlegen. Jetzt hört ihr euch das Musikstück noch einmal an. Dann öffnet wieder die Augen und schaut auf euer Bild, gebt eurem Bild einen Namen.

Ihr könnt euch nun eure Bilder zeigen. Vielleicht gibt es ja an diesem Tag einen Platz für eure Bilder.

Gani: „Du hast ein richtig tolles Bild gemalt.“

Roxy: „Gell. Und das, obwohl ich so große Hufe habe.“

Gani: „Das macht gar nichts. Jeder kann das. Und es kommt ja nicht auf Perfektion an.“

Roxy: „Stimmt. Und schon geht's einfacher und ist dann doch irgendwie ‚perfekt‘ – für mich halt. - Aber, Gani: Nun bekomme ich doch langsam Hunger.“

Gani: „Ich auch. Komm, wir holen unsere Sachen und lassen es uns einfach gut gehen.“

Auszeit

Sucht euch einen Platz als Familie und legt eine Decke oder Picknickdecke aus. Holt eure Gläser mit Gemüsesticks und das Aromawasser und genießt gemeinsam auf der Picknickdecke eure Leckereien.

Gani: „Jetzt bin ich doch glatt eingeschlafen auf der Decke.“

Roxy: „Das macht gar nichts. Ich habe so lange einfach die Wolken am Himmel beobachtet.“

Gani: „Was meinst Du? Sollen wir uns noch ein bisschen bewegen?“

Roxy: „Au ja, auf geht's.“

Durchatmen unterwegs



Spaziergang? Das klingt jetzt eher nicht so spannend. Oder? Aber zum Entspannen tut es doch auch mal richtig gut, einfach loszugehen. Ihr müsst nicht gleich eine große Wanderung machen, sondern manchmal reicht der kurze Weg „um den Block“. Macht

euch keinen großen Kopf, wohin ihr wollt, welche Strecke ihr gehen wollt, was ihr sehen wollt. Lauft einfach los. Schaut, wohin es euch in diesem Moment zieht. Vielleicht landet ihr im Wohngebiet nebenan, und ihr seht erstmals, was da für Häuser stehen, wie Gärten gestaltet sind, welche Pflanzen dort wachsen. Vielleicht führt euch euer Weg auf die Felder in der Umgebung. Ihr seht das Getreide, das da wächst, begegnet anderen Menschen, entdeckt die kleine Blume am Wegesrand. Vielleicht ... Und los geht's!

Gani: „Roxy, das war heute wieder richtig schön. Und wir mussten dafür nicht mal groß in Action sein.“

Roxy: „Ja, die Entspannung tat einfach gut.“

Gani: „Was schreibst Du denn heute in Dein Abenteuerbuch?“

Roxy: „Das Rezept von den leckeren Gemüsesticks. Hoho. Ich habe aber auch noch andere Ideen.“

Gani: „Und ich weiß auch schon, wofür ich Danke sagen will.“

Und Gani und Roxy holten noch ihr Abendgebet hervor und ließen den Tag in Ruhe ausklingen.



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Stephanie Vogt, Jugendreferentin



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Held*innen-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy bestätigt: „Das stimmt! Was unternehmen wir denn heute?“ Gani denkt nach: „...Vielleicht einfach nur ganz ruhig in der Hängematte liegen?“ Aber das findet Roxy: „Laaangweiiilig! Wir sind doch keine Kartoffelsäcke, sondern mehr so coole Typen, so Heldentypen! ... Ich hab's: Wir machen heute einen **Held*innen-Tag!**“ Gani hat eine entscheidende Frage: „Wie geht ein Heldinnen- und- Heldentag?“ Und sie beginnen zu grübeln, bis Roxy rausplatzt: „Aaalsooo, ich hab da eine Idee:...”

Im Vorfeld

Die beiden haben viele, viele Ideen für drinnen und draußen. Sucht euch EINE der Aktionen aus, die euch Spaß macht und die bei euch auch funktioniert. Z.B. mit Wasser nur draußen spielen, Feuer nur, wenn es sicher möglich ist, Malen am Tisch, ... Sprecht das mit vorher am besten mit euren Eltern ab und holt euch ihr OK.

Und wenn ihr anschließend Lust habt, könnt ihr natürlich gerne noch eine zweite Aktion machen!

Roxys und Ganis Tagesideen:

„Also,“ sagt Roxy, „als erstes müssen wir ja Heldinnen und Helden suchen...“ „Aber wie sehen die denn aus?“, fragt da Gani.

Helden gesucht

Alle bauen sich aus Klopapierrollen ihren Held oder ihre Heldin zusammen oder malen ihn auf.
Was braucht es um, richtig heldenhaft zu sein? Einen Helm? Einen Anzug? Eine Maske? Einen Laserblick? Eine Pflasterbox? Ein Lächeln? Eine Blume? Eine Einkaufstasche?

Baut coole Heldinnen und tapfere Helden!

MATERIAL:

Richtig viele Klopapierrollen
Alternativ: Papier
Stifte
Schere
Und alles, was man als Deko für Held*innen brauchen kann

„Eine coole Held*innen-Parade“, stellt Gani fest. „Da hätte ich doch gleich auch noch eine Held-Sein-Idee!“ „Super! Welche denn?“ möchte Roxy wissen und hat schon die Augenmaske in der Hand, um sich zu verkleiden. Aber seltsamerweise hält sich Gani seine Maske vor den Schnabel. „Hää?“

„Ja! Schließlich sind noch immer alle Helden, die bei der Hitze eine Maske tragen! Sie tun das, um ganz sicher keinen anderen Menschen anzustecken, falls sie krank sein sollten! Und wenn sie dabei noch fröhlich sind... das finde ich heldenmäßig!“

Masken bemalen

Damit die Mund-Nasen-Masken heldenmäßig gute Laune verbreiten, malt sie bunt an oder schreibt fröhliche Botschaften drauf: „Sei ein Held!“, „Immer lächeln!“, „Anderen Gutes tun, macht gute Laune!“ ...

MATERIAL:

Weißer/ einfarbige Masken
Filzstifte oder Stoffstifte
Alternativ: Stoff zum selber Masken nähen



Und wenn ihr richtig begabte Menschen an der Nähmaschine habt, könnt ihr die Masken sogar selber nähen.
Hier eine Anleitung: https://ehrenamt-caritas-ac.de/fileadmin/4_Maske/ANLEITUNG_Masken_naehen.pdf

„Du, jetzt kann ich aber nicht mehr sitzen. Jetzt will ich mal ein Abenteuer selber erleben!“ beginnt Roxy zu maulen. „Also, dann kann ich dir eine ganze Held*innen-Geschichte mitsamt heldenhaften Aufgaben erzählen,“ verspricht Gani ihr. „Und du musst diesen Held*innen-Weg dann auch schaffen!“

Heldenabenteuerspiele

„Also, es war einmal ein Dorf, das durch ein Unwetter ganz von der Umgebung abgeschnitten war. Nun mussten die Menschen schauen, wie sie sich selber helfen konnten – es war super, dass manche der Leute wahre Helden und Heldinnen waren. Die ersten konnten das schon beweisen, als sie alle Leute vor dem Verdursteten retteten.“



Vor dem Verdursten retten

MATERIAL:

Pro Person einen Becher
Wasser
Messbecher
Badeklamotten oder trockene
Ersatzkleidung

Alle in der Gruppe stellen sich hintereinander auf, jeder mit einem Becher in der Hand. Der erste Becher wird mit Wasser gefüllt und über den Kopf (!) nach hinten in den nächsten Becher gegossen – dann wieder über den Kopf in den dritten Becher – und so weiter... am Schluss messen was übriggeblieben ist! Wie viele Runden braucht ihr, bis hinten ein ganzer Becher voll ist? Reichen vier Runden?

„Als nächstes mussten sie sich natürlich um etwas zu essen kümmern.“

Fischen

MATERIAL:

Wäschekorb/Badewanne/Planschbecken voll Wasser
Gegenstände (5-6 cm), die im Wasser untergehen

Werft die Gegenstände in das Wasser und versucht sie mit den Füßen raus zu fischen. Hände verboten, es sind ja schließlich Heldentaten gefragt!
Ihr könnt gleichzeitig oder nacheinander fischen gehen.

„Als alle satt waren, kam die schwierigste Aufgabe. Die Leute brauchten einen Weg raus aus dem Dorf! Und sie hatten verschiedene Vorschläge, wie das gehen konnte – über den Fluss oder quer über die Hindernisse...“

Floss bauen

MATERIAL:

Sehr viele Zahnstocher
Bindfaden
Eventuell Leim
Wäschekorb/Badewanne/Planschbecken voll Wasser

Als Helden spielen die normalen Größenverhältnisse für euch keine Rolle!
Baut aus Zahnstochern ein oder mehrere Flöße, um die Dorfbevölkerung darauf zu retten.
Testet eure Flöße in der Badewanne oder im Planschbecken! Wenn ihr pustet, könnt ihr die Flöße von einer Seite auf die andere bewegen.

Parcours

Ihr kennt sicher das Spiel „The floor is lava“ – denkt euch drinnen oder draußen einen Weg aus, den ihr, ohne irgendwie den Boden zu berühren, zurücklegen müsst. Wer schafft den Weg für die Dorfbewohner?

*„Und so haben die heldenhaften Dorfbewohner sich gerettet,“ schloss Gani sein Held*innenabenteuer. „Wow. Das war ein tolles Abenteuer!“, schwärmte Roxy. „Und ich weiß jetzt, wie wir den Tag abschließen können.“*



Stockbrot am Lagerfeuer

MATERIAL:

Zutaten für einen salzigen Hefeteig
Holz fürs Lagerfeuer
Holzstöcke, circa 1 Meter lang und 1 cm dick
Schnitzmesser

Bereitet einen Hefeteig/ Brotteig vor und lasst ihn mindestens eine halbe Stunde aufgehen. Ein Rezept wäre zum Beispiel:

1 kg Mehl mit 1 Würfel Hefe, 1 TL Salz, 5 EL Öl und knapp ½ l lauwarmem Wasser verkneten und gut aufgehen lassen.

Sucht in der Zwischenzeit einen Ort, wo ihr ein Feuer machen könnt: an einer offiziellen Grillstelle oder in einem Grill oder einer Feuerschale. Bitte nur mit Erwachsenen zusammen machen! Und nur an einer Stelle, wo das Feuer immer unter Kontrolle ist. Es darf nichts Brennbares in der Nähe sein und wenn ihr fertig seid, dann macht das Feuer auch sorgfältig wieder aus.

Sucht mehrere lange Holzstöcke – super sind Haselnuss-Stöcke! – und schnitzt vorne die Spitze ein bisschen an. Wenn Erwachsene dabei sind, dann können auch die Kinder schnitzen: immer von sich weg und den Stock drehen, so dass ein etwa 20 cm langes, von Rinde freies und nach vorn spitzes Stück entsteht.

Nehmt eine Handvoll Teig, zieht ihn in die Länge und umwickelt das vordere Ende des Stocks. Gut festdrücken, damit der Teig nicht einfach wieder runterrutscht.

Und dann mit viel Geduld von allen Seiten über dem Feuer rösten. Ein guter Abstand zum Feuer sind etwa 80 cm. Das Stockbrot sollte von allen Seiten eine feste Kruste kriegen, möglichst wenig schwarze Stellen (was immer nur teilweise klappt) und im Idealfall auch innen gar sein (schmeckt aber auch ein bisschen roh!).

*„Und weißt du was? Das Wetter ist so super, dass ich heute draußen schlafen werde und die Sterne anschauen!“, beschließt Gani nach diesem tollen Held*innentag. Und Roxy beschließt: „Also Sterne finde ich super – aber schlafen, das möchte ich dann doch lieber in meinem Stall!“*



Und bevor sie sich draußen zum Sternebeobachten treffen, steckt Gani noch seinen Danke-Zettel in sein Danke-Glas. Darin sammelt er alle Momente, für die er an diesem Tag Danke sagt. Und Roxy sucht ein paar schöne Fotos für sein Ferienabenteuertagebuch aus.

*Unter dem Sternenhimmel beenden die beiden Freunde den Held*innen-Tag mit ihrem Abendgebet:*

*Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.
Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.
Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.
Gott sei Dank! Amen.*

Angela Schmid, Dekanatsreferentin Stuttgart



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Leckerschmecker-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Gani schwärmt von seinem Müsli: „Das schmeckt heute besonders lecker!“ Roxy entgegnet gelangweilt: „Und bei mir gibt es schon wieder nur Gras. Da habe ich langsam die Nase voll davon!“ Gani springt auf und sagt: „Ich hab da eine Idee! Wie wäre es, wenn wir heute leckere Sachen ausprobieren? Vielleicht ist ja auch was Feines für dich dabei?“ „Das ist eine prima Idee“, antwortet Roxy.
„Wir machen heute einen **Leckerschmecker-Tag!**“

Im Vorfeld:

Die beiden haben viele, viele Einfälle für leckere Snacks. Sucht euch das aus, worauf ihr Appetit habt bzw. wofür ihr die Zutaten dahabt. Am besten, ihr klärt mal mit Mama & Papa eure Kochpläne ab.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Wie wär’s, wenn wir uns in die Küche verziehen, ein paar leckere Sachen zaubern und dann irgendwo picknicken gehen?“

Roxy: „Das ist eine prima Idee! Wo gibt es denn ein schönes Plätzchen für uns und unsere Picknickdecke?“

Picknicken

Wie findet ihr den Vorschlag, heute ein Picknick zu machen?

Wenn das Wetter einigermaßen gut ist, könntet ihr an einen schönen Ort gehen. Fällt euch ein passendes Plätzchen hierfür ein? Vielleicht lässt sich das Picknick auch mit einem Ausflug verbinden – mit dem Rad, zu Fuß oder der Bahn?

Alternativ könnt ihr auch im Garten, auf dem Balkon oder bei schlechtem Wetter im Wohnzimmer picknicken. Überlegt zusammen: Was ist heute möglich?

Roxy: „Also, jetzt lass uns erst einmal schauen, was überhaupt unser Kühlschrank hergibt für ein Picknick.“ Gani: „Und ich schau mal im Garten, was ich da so Essbares finde.“

Ideen für euer Picknick

➤ Brot oder Brötchen

Habt ihr Brot oder Brötchen zuhause? Dann ist das wunderbar.

Falls nicht, könnt ihr auch ein schnelles Brot backen. Das Rezept findet ihr ganz unten.

Alternativ radelt ihr beim Bäcker vorbei.

➤ Mediterraner Nudelsalat

Dafür müsst ihr Nudeln kochen, und dann könnt ihr reinschneiden, was ihr wollt.

Zum Transport füllt ihr den Salat in verschließbare Gläser ab.

➤ Muffins oder Rührkuchen

Wenn ihr gerne einen Nachtisch backen wollt, könnt ihr einen einfachen Rührteig machen und daraus entweder Muffins oder einen Kuchen zaubern. Das Rezept findet ihr unten.

➤ Rohkost-Sticks

Gani und Roxy lieben es, Grünzeug zu knabbern. Ihr könnt Karotten, Gurken, Kohlrabi, Paprika... in Scheiben oder in längliche Sticks schneiden. Genau in der Größe, wie ihr sie gut in die Hand und in die Mund stecken könnt. Wenn ihr fertig seid, packt die Sticks oder Scheiben in eine gut verschließbare Box, damit sie frisch bleiben.

➤ Dip

Lecker zu den Rohkost-Sticks schmeckt ein Dip. Habt ihr einen Quark daheim? Dann könnt ihr daraus einen Kräuterquark zaubern. Rezept siehe unten.

➤ Kräuterbutter

Lecker aufs Brot schmeckt eine frisch gemachte Kräuterbutter. Wie das geht, findet ihr unten.

➤ Eier

Zu einem Picknick schmecken hart gekochte Eier ganz wunderbar. Dazu braucht ihr kochendes Wasser, in das ihr die Eier vorsichtig mit einem Löffel hineinlegt und dann 7 bis 10 Minuten darin kocht. Je nachdem, wie hart ihr die Eier wollt.

➤ Obstspieße

Als Nachtisch könnt ihr euch bunte Spieße mit allerlei Obst zaubern. Dazu braucht ihr Zahnstocher oder Schaschlik-Spieße und natürlich Obst. Das Obst schneidet ihr in Stücke, die sich gut aufspießen lassen und in den Mund passen. Also: nicht zu groß und nicht zu klein 😊

Viel Spaß beim Aufspießen der Obststücke.

Die Spieße legt ihr dann vorsichtig in eine Box. Am besten träufelt ihr etwas Zitronensaft darüber, damit das Obst nicht braun wird. Und dann kühl stellen, bis das Picknick beginnt.

➤ **Sonstige Leckereien**

Was findet ihr noch im Kühlschrank oder Vorratsraum? Vielleicht Wurst oder Käse? Tomaten? Wassermelone? Dann packt ein, was euch schmeckt und sich gut transportieren lässt. Salz oder Kräutersalz gehören auf alle Fälle auch noch mit in den Picknickkorb.

➤ **Kräuter- oder Zitronenlimo**

Zum Trinken könnt ihr euch auch was leckeres zaubern. Habt ihr Pfefferminze im Garten oder Zitronenmelisse? Dann könnt ihr daraus einen Tee kochen, etwas zuckern und diesen abkühlen lassen. Oder wenn es schnell gehen muss, dann legt einfach einen Zweig Minze oder Melisse in eine Wasserflasche. Wenn sie eine Stunde zieht, schmeckt das richtig lecker. Falls ihr keine Kräuter habt, könnt ihr Zitronenscheiben oder Zitronensaft in eure Wasserflaschen füllen. Das schmeckt etwas sauer, aber sehr erfrischend!

Roxy: „Haben wir jetzt alles? Mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen, so viel Hunger habe ich!“

Gani: „Gleich sind wir startklar. Jetzt brauchen wir noch eine Decke und Becher, Teller, Besteck.“

Roxy: „Ich hab noch Servietten von meiner letzten Geburtstagsparty. Die nehme ich auch mit.“

Falls ihr keine Picknickdecke habt, tut es auch ein großes Handtuch oder eine Wolldecke. Fragt mal eure Eltern, was ihr nehmen dürft.

Und dann kann's losgehen!

Viel Spaß beim Picknicken!

Nach dem Picknicken könnt ihr zusammen spielen. Wie wär's mit: „Ich sehe was, was du nicht siehst...“ oder „Alle Vögel fliegen hoch“?

Oder ihr genießt einfach euer Plätzchen und Zusammensein 😊

Roxy: „Du, Gani, ich mag gar nicht nach Hause. Mir gefällt es hier so gut.“

Gani: „Stimmt, ich finde es auch super, mit dir hier zu liegen. Aber langsam werde ich müde... Bevor ich es alleine nicht mehr schaffe, heim zu watscheln, lass uns lieber aufbrechen. Ich freu mich nämlich darauf, all die schönen Momente heute aufzuschreiben und in mein DANKE-Glas zu stecken.“

Roxy: „Stimmt, ich kann heute auch wieder vieles in mein Abenteuerbuch eintragen. Und sowieso war das bestimmt nicht unser letztes gemeinsames Picknick, oder?“

Gani: „Nein. Das machen wir ganz bald wieder mal. Und jedes Mal können wir was Neues ausprobieren.“

Roxy: „Wegen mir, können wir das genau gleich wieder machen. War alles super lecker. Wir könnten uns nur einen neuen Platz suchen.“

Gani: „Ich hab da schon eine Idee...“



Abendgebet:

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

REZEPTE

➤ Einfaches Brotrezept

Zutaten: 1 Würfel Hefe, ca. 350 ml lauwarmes Wasser, 500 g Dinkel - oder Weizenvollkornmehl (Typ 550), 1 ½ Teelöffel Salz

Zubereitung: Die Hefe mit etwas Wasser verrühren. Danach alle anderen Zutaten nach und nach zufügen (etwas Wasser aufheben und nur nach Bedarf zugeben). Die Zutaten gut verrühren und den Teig kräftig kneten, bis er glatt wird. Den Teig etwa 60 min. gehen lassen.

Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze auf 220°). Den Teig noch mal durchkneten und wie gewünscht formen und als Laib auf das Backblech legen oder in eine gefettete Kastenform füllen. Im Backofen bei 200° Ober/Unterhitze ca. 20-25min backen.

➤ Mediterraner Nudelsalat

Nudeln kochen. Gemüse schneiden z.B. Paprika oder/und Tomaten, Dose Mais dazu tun, evtl. Mozzarella dazu. Rucola fein schneiden. Alles mischen. Mit Essig und Öl, Salz und Pfeffer, italienischen Kräutern o.ä. anmachen. Gut vermischen. Dann in Gläser abfüllen. Fertig!

➤ Muffins oder Rührkuchen

Für ein Blech Muffins braucht ihr: 125 g Margarine oder Butter, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker. Dies gut verrühren. Dann 2 Eier und eine Prise Salz hinzufügen und nochmals rühren. Anschließend 150 g Mehl und 1 Messerspitze Backpulver dazugeben. Wenn ihr Schokomuffins wollt, dann fügt noch Schokoraspeln dazu. Danach alles 2 Minuten sehr gut durchrühren mit dem Handrührgerät. Den Teig danach in die Förmchen füllen. Wenn ihr keine Schokolade, sondern lieber Obst drin haben wollt, dann könnt ihr zum Beispiel Kirschen oder Aprikosen obenauf legen.

Im Backofen die Muffins bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Denselben Teig könnt ihr auch als Kuchen verwenden. Einfach in eine gefettete Backform füllen, evtl. mit Obst belegen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

➤ Dip

Für den Kräuterquark braucht ihr 250 g Quark, einen halben Teelöffel Salz, 3 – 4 Esslöffel Milch und Schnittlauch und Petersilie. Kräuter sehr fein schneiden. Quark, Salz und Milch gut in einer Schüssel verrühren und dann Kräuter dazu geben.

➤ Kräuterbutter

Für die Kräuterbutter nehmt ihr 125 g Butter, einen halben Teelöffel Salz, Schnittlauch, Petersilie, wenn ihr habt, ein Blättchen Salbei und Minze. Die Butter aus dem Kühlschrank holen und zimmerwarm werden lassen. Die Kräuter ganz fein schneiden. Sobald die Butter etwas weich ist, verdrückt ihr diese in einem Schälchen mit einer Gabel. Dann fügt ihr die klein geschnittenen Kräuter und das Salz dazu und zerdrückt alles mit der Gabel. Jetzt füllt ihr die Kräuterbutter in ein transportierfähiges Gefäß um und stellt sie kalt. Gut wäre 1 Stunde, dann ist sie wieder gut hart.

Ute Rieck, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Naturentdecker*innen-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



*Roxy bestätigt: „Das stimmt – schau nur, wie schön die Blumen draußen blühen und die Vögel zwitschern.“ Gani entgegnet: „Da möchte ich gleich mitschnattern. Oh, schau mal, da fliegt eine Biene.“ Da meint Roxy: „Wie schön die Natur doch ist!“ Gani hat einen Vorschlag: „Sag mal, Roxy, wie wäre es, wenn wir heute die Natur entdecken! Roxy findet das: „Klasse. Heute ist **unser Naturentdecker*innen-Tag!**“*

Im Vorfeld

Gani und Roxy überlegen, wo sie die Natur erkunden wollen. Direkt vor ihrem Stall? Oder auf der anderen Seite der großen Straße? Auch ihr müsst klären, wo ihr die Natur entdecken wollt. Könnt ihr direkt vor eurer Haustür einen Spaziergang machen? Oder wollt ihr doch lieber in einen Wald in eurer Nähe? Überlegt miteinander und entscheidet euch. Es gibt überall etwas zu entdecken. Auf jeden Fall haben Gani und Roxy viele Ideen, was man in der Natur alles machen kann.

Roxys und Ganis Tagesideen:

*Gani: „Ich freue mich so auf unseren Entdecker*innen-Tag!“ Roxy: „Dann lass uns sofort losgehen! Es gibt in der Natur so viel zu entdecken. Wo sollen wir da nur anfangen?“*

Was es bei einem Spaziergang nicht alles zu sehen gibt!

Überlegt euch ein paar Aufgaben, die ihr bei einem Spaziergang lösen wollt, z.B.

- Sucht eine Wasserstelle.
- Sucht bestimmte Blumen (Gänseblümchen, Mohn, ...).
- Erstellt ein Mandala mit Dingen, die ihr auf dem Weg findet.
- Findet einen Grashüpfer und eine Biene.
- Schaut nach bunten Pflanzen und fotografiert sie. Zu Hause könnt ihr dann auf www.pflanzen-bestimmung.de herausfinden, was ihr genau gesehen habt.
- Versucht in einer Minute 100 Meter zu rennen.
- Zählt alle Spaziergänger, die an euch vorbeilaufen.
- Sucht einen Stein. Den könnt ihr dann mit nach Hause nehmen und zu Hause bemalen.
- Lauft eine Minute lang so langsam wie eine Schnecke. Wie weit seid ihr gelaufen?

Welche Aufgaben fallen euch noch ein?



Den Wald entdecken

Vielleicht habt ihr ja bei euch ganz in der Nähe einen Wald, den ihr heute entdecken könnt! Dabei könnt ihr verschiedene Aufgaben lösen, z. B.:

- Sucht einen Ast, der sich als Wanderstock eignet.
- Sammelt drei Blätter, die sich in ihrer Farbe oder Form unterscheiden! Wisst ihr, von welchen Bäumen sie stammen?
- Seid ganz leise: Was könnt ihr im Wald hören?
- Nennt drei Tierarten, die im Wald leben.
- Legt eine bestimmte Strecke fest. Nun klemmt sich jede*r einen Stock zwischen die Knie und muss die Strecke bewältigen.
- Sammelt Tannenzapfen oder Eicheln.
- Schaut mal auf den Boden: Welche Tiere könnt ihr dort entdecken?
- Eine*r von euch legt sich auf den Boden, ein*e andere*r umlegt die Konturen mit den verschiedensten Naturmaterialien. Interessant wird es, wenn ihr wieder aufsteht und nur noch der Umriss zu sehen ist.
- Lauscht den Vögeln: Könnt ihr drei verschiedene heraushören?
- Balanciert auf einem Baumstamm (überprüft vorher, ob der Baumstamm fest und sicher liegt!)
- Schafft ihr es, mit Naturmaterialien ein Geräusch zu machen?
- Findet einen glatten und einen rauen Gegenstand.
- Legt eine bestimmte Strecke fest. Nun rollt jede*r von euch einen etwas dickeren Ast mithilfe eines anderen Astes die Strecke entlang.
- Sucht einen Baumstumpf und verziert ihn mit Mustern aus Rinde, Blättern, Ästen
- Wie viele verschiedene Farben findet ihr im Wald?
- Sucht nach Tierspuren! Wisst ihr, von welchen Tieren sie stammen?

Fallen euch noch weitere Aufgaben ein?



Roxy stellt fest: „So ein Spaziergang in der Natur ist doch echt was Tolles!“ Da meint Gani: „Mir macht es auch super viel Spaß. Wir konnten hier schon sehr viel gemeinsam entdecken.“ Roxy hat eine Idee: „Weißt du was? Wir könnten ein Spiel daraus machen: Bingo!“ Das findet Gani toll: „Oh ja! Natur-Bingo! Los geht's...“

Natur-Bingo

Spielvariante 1: Wer als erstes vier der gesuchten Gegenstände horizontal, vertikal oder diagonal in einer Reihe gefunden hat, gewinnt.

Spielvariante 2: Wer am Ende die meisten der gesuchten Gegenstände gefunden hat, gewinnt.



Gani ruft laut: „Bingo!“ Roxy: „Oh super, du hast ja echt vieles gefunden!“ Da meint Gani: „Ja, das war gar nicht so schwer und es hat auch voll Spaß gemacht! Sollen wir noch etwas gemeinsam spielen?“

Mein Baumfreund



Eine*r von euch macht die Augen zu. Jemand anderes nimmt ihn*sie an der Hand und führt zu einem Baum. Die blinde Person untersucht gründlich den Baum. Wie fühlt sich die Rinde an? Wie riecht der Baum? Was wächst daneben? Gibt es besondere Formen? Lasst euch ruhig viel Zeit. Anschließend geht es auf dem gleichen Weg zurück zum Ausgangspunkt. Die Augen werden wieder geöffnet und der Baum muss gefunden werden. Dann wechselt ihr.

Wichtig: Passt auf, wo ihr lauft, damit „die*der Blinde“ nicht stolpert oder gegen etwas läuft!

Zapfen-Weitwurf



Jede*r bekommt für den Weitwurf-Wettbewerb drei Zapfen. Sucht gemeinsam einen Baumstamm aus, der das Ziel des Weitwurfs markieren soll. Nun zieht ihr mit

Material:
- 3 Tannenzapfen pro Spieler*in

dem Fuß eine Linie in den Waldboden, die ca. 4 Meter vom Baumstamm entfernt ist. Stellt euch hinter die Linie und versucht nacheinander den Baumstamm zu treffen oder so weit wie möglich in seine Nähe zu werfen. Merkt euch dabei, welcher Zapfen wem gehört. Wer hat gewonnen?

Wald Mikado

Mikado ist ein Geschicklichkeitsspiel. Ideal hierfür ist ein gerader Waldboden oder ein großer Baumstamm. Stellt die Äste nebeneinander und umfasst sie mit den Armen.

Material:
- 20 – 30 cm lange, möglichst gerade Äste

Dann lasst sie einfach fallen und schon kann das Spiel beginnen. Eine*r beginnt damit die Äste nacheinander aufzuheben, ohne einen anderen Ast zu bewegen. Wird gewackelt, ist der*die Nächste an der Reihe.



Was riecht denn da...



Sammelt verschiedene Dinge in der Natur, steckt diese in leere Dosen und verschließt sie. Die Dosen werden gemischt und einzeln wieder geöffnet. Mit

Material:
- Naturmaterialien (Grashalm, Blumen, Erde, Kräuter, ...)
- kleine Dosen

geschlossenen Augen könnt ihr daran riechen und raten, was sich darin befindet. Bastelt euch daraus ein Memory: Einfach jeweils zwei Dosen mit dem gleichen Naturmaterial befüllen, alle Dosen mischen und schon kann es losgehen.

Roxy fragt sich: „Bei unserem Ausflug in die Natur habe ich einen Ast, Blätter und eine Baumrinde gesammelt. Was kann ich damit denn jetzt machen?“ Gani überlegt: „Hmm... Wie wäre es, wenn wir etwas damit basteln? Im Stall habe ich eine Wolle, mit der könnten wir die gesammelten Sachen an den Ast binden.“ Roxy findet das eine gute Idee: „Wir basteln damit ein Mobile, das wir im Stall aufhängen können. So haben wir eine schöne Erinnerung an diesen tollen Naturtag.“

Natur - Mobile basteln

Material:
- einen Ast
- Wolle oder Schnur
- Fundstücke aus dem Wald: Eicheln, Nüsse, Tannenzapfen, bunte Blätter, Baumrinde, Federn, ...
- Schere

Sammelt einen Ast und was euch sonst noch gefällt. Dann bindet ihr eure Fundstücke mit einer Wolle oder Schnur am Ast fest. Achtet dabei darauf, jeweils etwa gleichschwere Sachen zu befestigen, damit der Ast im Gleichgewicht bleibt. Am Ende befestigt ihr am Ast noch einen Wollfaden oder Schnüre zum Aufhängen.

„Was für ein schöner Tag!“ findet Gani. „Wir haben viel Neues entdeckt und gemeinsam gespielt. Das hat richtig Spaß gemacht.“ stimmt Roxy ihm zu und sagt „Das schreibe ich gleich in mein Abenteuerbuch.“ Und Gani steckt einen Zettel in sein Danke-Glas. Dann machen es sich die beiden gemütlich und beenden den Tag mit ihrem Abendgebet:

*Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.
Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.
Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.
Gott sei Dank! Amen.*



Julia Hanus, Jugendreferentin



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Olympia-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Du hast Recht. Aber irgendwie bin ich auch traurig.“

Gani: „Wieso das denn? Ist was passiert?“

Roxy: „Nein, nein. Aber ich schaue doch so gerne Olympia. Da habe ich mich voll drauf gefreut. Und jetzt fällt es aus.“

Gani: „Echt blöd. – Aber sei doch nicht so traurig. Dafür ist der Tag viel zu schön. Wir machen einfach wieder was zusammen.“

Roxy: „Und was? Ich habe irgendwie keine Lust.“

Gani: „Ich hab's. Wir machen unsere eigene Olympiade. Das kriegen wir auch hin und ist viel lustiger als nur zuzuschauen.“

Roxy: „Klasse. Dann ist ja heute doch **Olympia-Tag**.“

Gani: „Genau. Und ganz nach dem olympischen Motto: **Dabei sein ist alles!**“

Im Vorfeld:

Überlegt, wo eure Olympiade stattfinden soll. Wir machen euch Vorschläge für drinnen und draußen. D.h. was lässt das Wetter zu und wo haben wir genug Platz – in der Wohnung, im Haus, im Keller, in der Garage, im Garten, vor dem Haus oder auf einer Wiese in der Nähe? Viele Orte sind möglich. Wenn ihr nicht zuhause bleibt, dann nehmt etwas zu essen und zu trinken mit, damit die kleinen und großen Athleten sich auch immer wieder stärken können.

Und dann müsst ihr überlegen, wie ihr für die Kleineren unter euch einen Ausgleich einbaut, damit sie nicht von vornherein keine Chance haben, z.B. Abwurflinien weiter nach vorne verlegen.

Wichtiger Hinweis:



Es gibt Disziplinen, die können drinnen stattfinden, andere draußen und einige auch drinnen und draußen – die, die nur draußen stattfinden sollten, sind extra gekennzeichnet.



Zudem können viele Disziplinen auch von Kindern allein gespielt werden, so dass die Eltern nicht immer dabei sein müssen. Aber es wäre wichtig, vorher miteinander zu schauen, was die Kinder machen wollen und welches Material sie dafür benötigen. Die Disziplinen, bei denen ein Erwachsener dabei sein sollte, sind gekennzeichnet.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Komm, wir legen los. Welchen Wettkampf machen wir als erstes?“

Roxy: „Halt. Stopp. Wenn schon Olympia, dann richtig. Zuerst kommt die Eröffnungsfeier.

Ein Olympisches Feuer, das immer brennt, können wir zwar nicht machen. Das ist zu gefährlich. Aber vielleicht am Anfang eine Kerze anzünden.“

Gani: „Das machen wir. Und dann müssen auch die Mannschaften einziehen.“

Eröffnungsfeier

Material:
Papier, Stifte,
Farben, Schere,
Kleber,
Zeitschriften...

Bei jeder Olympiade gibt es eine Eröffnungsfeier mit tollem Programm. Ein langes Programm muss es ja bei euch nicht sein, aber es ist doch toll, wenn jede und jeder sich eine eigene Flagge malt und dem eigenen „Land“ einen Namen gibt.

Von daher gestaltet euch auf einem Blatt Papier eine eigene Fahne (malen, Collage, ...), stellt euch auf und stellt euch und euer „Land“ vor, für das ihr euch einen tollen Namen überlegt habt. Wenn ihr genug seid, könnt ihr natürlich auch Teams bilden, die zusammen für ein „Land“ antreten.



Wenn ihr noch das „Olympische Feuer“ entzünden wollt, dann nehmt eine Kerze, die ihr geschützt in ein Windlicht oder eine geschlossene Laterne stellt. Das Feuer wird bitte nur entzündet, wenn Erwachsene dabei sind, und nicht ohne Aufsicht gelassen. Wenn keiner dabei ist, macht ihr es aus.

Gani: „Jetzt geht es aber los mit nem Wettkampf.“

Roxy: „Okay. Wie wäre es mit Leichtathletik. Im Langstreckenlauf bin ich immer super.“

Gani: „Na toll. Da habe ich ja keine Chance und watschel nur hinterher. Es gibt doch noch andere Sachen bei der Leichtathletik.“

Roxy: „Na gut. Dann mal los. Und beim Laufen gebe ich Dir dann einen Vorsprung.“

„Hammerwurf“



Macht euch einen Tee mit Teebeuteln. Wenn der Tee lang genug gezogen hat, nehmt ihr die benutzen Teebeutel, lasst sie trocknen und habt nun euren „Hammer“. Legt eine Abwurflinie fest. Und dann geht's los.

Material:
ausgekochte
Teebeutel

Jede*r hat drei Versuche. Wer schleudert den Teebeutel am Weitesten? Wer hat die witzigste Wurftechnik? Wer kommt am nächsten an ein festgelegtes Ziel?

„Hindernislauf“

Überlegt euch einen Parcours (um einen Stuhl herum, unter einem Tisch durch, über eine Bank), und dann startet ihr hintereinander. Die Zeit wird gestoppt. Je nach Parcours könnt ihr draußen oder drinnen starten. Und wer kam gut durch?

Roxy: „Puuh. Da komme ja selbst ich außer Puste.“

Gani: „Ich auch. Lass uns mal was trinken.“

Roxy: „Weißt Du, was ich auch immer toll finde? Die Sportarten, die man sonst nie so sieht.“

Gani: „Können wir da auch was ausprobieren?“

- „(Bogen-)Schießen“



Malt ein Zielfeld auf die Straße mit unterschiedlich großen Kreisen. Je kleiner der Kreis, desto mehr Punkte ist dieser Kreis wert. Sucht kleine Steine, vereinbart eine Abwurflinie und die Anzahl der Würfe. Und dann werft die Steine und versucht in die Kreise zu

treffen. Wer hat am Schluss die meisten Punkte?



Als Alternative könnt ihr auch aus einem Ast, den man auch biegen kann (z. B. Haselnuss) und einer Schnur einen Bogen bauen, aus Zweigen Pfeile schnitzen und auf eine Zielscheibe schießen. Achtung: Auf jeden Fall nicht aufeinander schießen.

Material:
- kleine Steine
- Straßenmalkreide
- Papier oder Gefäße für drinnen
- Äste, Schnur, Messer

Drinnen könnt ihr Zielkreise auf ein Papier malen oder ihr sucht Gefäße in verschiedenen Größen (Achtung: nicht aus Glas, da die schnell kaputt gehen können)

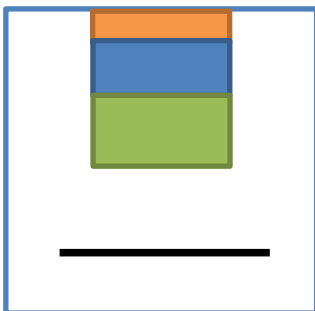
Gani: „Hihi. Jetzt habe ich eine verrückte Idee.“

Roxy: „Was kommt denn jetzt schon wieder?“

Gani: „Wir mischen einfach Sommer- und Winterolympiade. Denn bei uns ist alles möglich.“

„Curling“

Bei uns gibt es Teelicht-Curling. Ihr braucht einen Tisch mit glatter Fläche. Macht mit Tesakrepp folgende Markierung (der blaue Rahmen ist der Tisch):



Bildbeschreibung

- Die schwarze Linie ist die Startlinie.
- Für die Spielfigur im grünen Feld gibt es 50 Punkte.
- Für die Spielfigur im blauen Feld gibt es 30 Punkte.
- Für die Spielfigur im orangenen Feld gibt es 10 Punkte.

Material:
Tesakrepp,
Teelichter,
buntes Klebeband

Regeln:

- Jeder Spieler braucht acht Teelichter. Am besten macht ihr um die Metallschale farbiges Klebeband. Somit bekommt jeder Spieler eine Farbe. Oder ihr bastelt für jeden Spieler acht kleine Fahnen und klebt die mit Klebestreifen an die Dochte.
- Legt eine Reihenfolge der Spieler fest.
- Der erste Spieler startet mit dem ersten Teelicht an der Startlinie und schiebt dieses Licht an. Dort wo das Licht anhält, gibt es die entsprechende Punktezahl. Nun ist der nächste Spieler dran.
- Solange wiederholen, bis alle Spieler alle acht Teelichter positioniert haben.
- Zählt die Punkte zusammen. Der Spieler mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Gani: „Schade, dass wir zu zweit keine Mannschaftssportarten machen können.“

Roxy: „Warum nicht? Wir machen das einfach anders.“

„Handball“

Bei uns ist das Handballon, und dies in verschiedenen Varianten.

- Jede*r bekommt einen Luftballon. Auf ein Startzeichen müsst ihr den Luftballon aufblasen (Kleinere bekommen ihn schon aufgeblasen). Und dann müsst ihr den Luftballon immer mit der Hand hoch halten (Achtung: nicht festhalten) und möglichst schnell eine Strecke zurücklegen. Drinnen müsst ihr das wahrscheinlich hintereinander.

Material:
Luftballons, evtl.
Mülleimer als Tore

- Oder ihr macht zwei Mannschaften und blast viele Luftballons auf. Jede Mannschaft bekommt einen Mülleimer als Tor. Und dann versucht ihr, möglichst viele Luftballons in den Mülleimer der anderen Mannschaft zu bekommen. Wichtig: Es darf keiner direkt als Torwart vor dem Mülleimer stehen. Es muss immer mindestens zwei Meter Abstand sein.

„Fußball“

Wir spielen Fußball per Tischkicker. Vielleicht habt ihr ja einen. Das wäre natürlich klasse. Aber es ist doch eher die Ausnahme. Von daher müsst ihr erstmal kreativ werden und bastelt euren Tischkicker aus einem Schuhkarton.

Schneidet aus den beiden schmalen Seiten des Kartons gleich große Tore aus (wenn ihr wollt, könnt ihr dahinter ein „Netz“ ankleben, so weit, dass der Ball hinter die Torlinie ins Netz rollen kann, z.B. ein Obstnetz). Gestaltet den Boden zu einem Fußballfeld und die Seiten zu den Zuschauerrängen – so wie ihr wollt. Die Wäscheklammern sind die Spieler. Malt sie in zwei Farben an. In den Klemmteil der Klammer wird das Holzstäbchen geschoben und festgeklebt. Verteilt die Klammern so, wie ihr es vom Tischkicker kennt – z.B. auf ein Stäbchen zwei „Spieler*innen“, auf andere Stäbchen drei „Spieler*innen“.

Material:

- einen Schuhkarton (wenn es geht, nicht zu klein; fragt mal im Schuhladen nach; oft bekommt man dort einen)
- kleine Holzstäbe (sie müssen ungefähr 5cm länger sein als die Breite des Kartons)
- gleich große Wäscheklammern (Anzahl je nach Größe des Kartons)
- einen kleinen Ball, z.B. Tischtennisball oder eine Kugel
- Material zur Gestaltung des Kartons

Dann macht ihr in die Längsseiten des Kartons gegenüberliegend Löcher, durch die das Stäbchen geschoben wird, so dass es sich gut drehen lässt, ohne zu locker zu sein. Die Höhe des Lochs sollte so sein, dass die Klammern ungefähr einen halben Zentimeter über dem Boden sind. Verteilt die vier Stäbchen gleichmäßig über eurem Fußballfeld. Der Ball muss gut zwischen Figuren durchpassen. Wenn ihr habt, könnt ihr noch Korken oder Perlen auf den Enden der Stäbchen anbringen, damit sie beim Spielen nicht heraus rutschen und ihr euch nicht verletzt. Wenn der Kleber getrocknet ist, kann es losgehen. Viel Spaß!

(Hier könnt ihr sehen, wie das aussehen kann: <https://deavita.com/bastelideen/mit-einem-schuhkarton-basteln-anleitungen-kinder.html>)

Welche Disziplinen fallen euch noch ein? Bestimmt habt ihr eigene tolle Ideen.

Roxy: „Toll war das. Klasse, dass Du diese Idee hattest. Ich habe aber noch einen Wunsch. Es gilt zwar ‚Dabei sein ist alles.‘ Aber so ne kleine Siegerehrung fände ich schon cool.“

Gani: „Du hast Recht. Das machen wir. Und bei uns bekommt einfach jede und jeder eine Goldmedaille.“

Siegerehrung

Zu jeder Olympiade gehört eine Siegerehrung. Macht diese am Ende des Tages. Und ganz nach dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles!“ bekommt jede und jeder eine Medaille.

Medaillen müsst ihr vorher basteln, z.B. aus festem Karton oder fester Pappe, Goldfolie oder mit Goldstift. Ihr seid ganz frei, wie ihr sie gestaltet.

Und dann macht euch noch etwas Leckeres zu essen, und die Abschlussfeier kann losgehen.

Roxy: „Es war mal wieder richtig toll mit Dir.“

Gani: „Mit Dir auch. Wir haben wieder echt viel erlebt. Ich werde gleich Zettel für mein Danke-Glas schreiben.“

Roxy: „Und ich klebe meine Medaille in mein Abenteuerbuch. Oder male unser Handballspiel.“

Und wieder geht ein Tag zu Ende, der Gani und Roxy sicher in Erinnerung bleibt und von den beiden mit ihrem Abendgebet abgeschlossen wird.



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Markus Vogt, Referent im Fachbereich Ehe und Familie



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Schöpfungstag



Gani und Roxy liegen noch in ihren kuschelig warmen Betten, als sie vom Kitzeln der Sonnenstrahlen geweckt werden. „UUUUUaaa“ gähnt Roxy und streckt und reckt sich, „wie schön ist es doch, von den warmen Sonnenstrahlen geweckt zu werden“. Gani streckt sich ebenfalls und stellt



staunend fest: „Und was für ein wunderschöner blauer Himmel, ich glaube heute müssen wir unbedingt raus und entdecken, was es so alles gibt“ Roxy nickt zustimmend, „aber zuerst wird gefrühstückt!“ Bim Frühstück kommen die beiden ins Philosophieren: „Sag mal, wie hat das eigentlich alles angefangen mit unserer wunderschönen Erde?“, meint da plötzlich Gani. „Also da gibt es ja verschiedene Meinungen, so mit Urknall und so, und dann steht dazu noch was in der Bibel, ganz am Anfang. Das ist die Schöpfungsgeschichte.“

„Also bei so einem genialen Wetter hätte ich so richtig Lust auf einen „**Schöpfungstag**“ ... was meinst du, Roxy?“ „Geniale Idee – aber wie soll das gehen?“ „Ich hätte da schon ein paar Ideen“, meint darauf Gani.

Im Vorfeld

Zuerst hat Gani ganz viele Ideen, und dann fallen Roxy auch noch jede Menge tolle Sachen ein. Schaut Euch einfach die Ideen an und wählt dann aus, was ihr gerne machen würdet.

Die Aktion „Schöpfungsspaziergang“ ist für draußen gedacht!

Ihr findet bei der Aktion aber auch Hinweise, was ihr bei einem Regentag stattdessen machen könnt.



Wichtiger Hinweis:

Manche Ideen gehen heute nur zusammen mit einem Erwachsenen!



Roxys und Ganis Tagesideen:

„Als erstes müssen wir unseren Rucksack oder Bollerwagen mit allem packen, was wir brauchen“, sagt Gani. „Okay, und was soll da alles rein?“ „Auf jeden Fall was zu trinken, und was zu essen brauchen wir auch.“ „Und einen Hut, damit wir keinen Sonnenstich bekommen“, meint darauf Roxy.

„Schöpfungsspaziergang“

Sucht Euch eine Wegstrecke in Eurer Umgebung aus. Je nachdem, wie lange ihr unterwegs sein wollt, kann das eine kürzere oder längere Strecke sein. Ideal ist eine Strecke, die abwechslungsreich ist. Also mal Wald, mal Wiese, ein Fluss oder See. Auf der Strecke haben sich Gani und Roxy verschiedene Stationen überlegt. Wählt einfach die aus, die ihr gerne machen würdet. Bei manchen Stationen braucht ihr Material, das solltet ihr beim Packen nicht vergessen.

MATERIAL: Essen und Trinken,
Sonnenhut, Sonnencreme,
Picknickdecke

„Alles gepackt?“ ruft Gani. „Ich glaube schon“ „Dann kann es ja losgehen“ Und so machen sich die zwei auf den Weg...

Wahrnehmungsübung

Legt alles auf die Seite. Wer möchte, kann die Augen schließen. Sei jetzt ganz bei dir und nimm wahr, wie fest du nun mit beiden Beinen auf der Erde stehst. Du hast einen festen Stand.

Achte bewusst auf das, was du wahrnimmst, was du hörst, was du um dich herum wahrnehmen kannst: das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter, der Wind auf deiner Haut, das Gras oder den Teer unter deinen Füßen, den Geruch der Felder, Wiesen, der Straße.

Öffne nun Deine Augen wieder und nimm Deine Umgebung noch einmal mit Deinen Augen wahr.

Danach könnt ihr Euch darüber austauschen, wer was gehört, gespürt oder gerochen hat.

„Oh, die warmen Sonnenstrahlen taten so gut auf meinem Federkleid“ meint Gani. „Oh ja“, meint auch Roxy, „gut, dass es die Sonne gibt.“ „Da fällt mir ein, dass ich da neulich erst ein Lied gehört habe, das ‚Ein Lied für die Sonne‘ heißt. Das passt ganz gut zu unseren Stationen.“ Da bin ich ja mal gespannt“, meint Roxy.

Sonne

Das Lied: „Ein Lied für die Sonne“ von Rolf Krenzer und Detlev Jöcker, in Anlehnung an den Sonnengesang von Franziskus, begleitet uns in den nächsten Stationen.

Ein Lied für die Sonne, die strahlende Schwester.

*Sie bringt uns das Licht und den Tag. Drum will ich dich loben,
mein Herr und mein Höchster, so gut ich es selber vermag.*

Sonne aus Naturmaterialien legen:

Sucht euch verschiedene Naturmaterialien (Steine, Zapfen, Blumen, Äste) und legt daraus entweder zusammen oder jede*r für sich eine Sonne. Wenn alle fertig sind, könnt ihr ein Foto von eurer Sonne oder den Sonnen machen, für euer Abenteuerbuch.

Licht für Andere sein:

Die Sonne gibt uns Licht und schenkt uns Wärme. Ohne die Sonne wäre Leben nicht möglich.

Für wen kannst du so ein Licht sein?

Wenn ihr möchtet, könnt ihr gemeinsam oder jede*r für sich überlegen, für wen ihr oder du Licht sein kannst bzw. möchtest.

Wenn ihr zuhause noch einen Sonnenfänger basteln wollt, findet ihr eine Anleitung dazu beim Zusatzmaterial „Upcycling“ auf der Homepage.

Himmel

Ein Lied für die Sterne, den Mond, meinen Bruder.

*Du liebst sie leuchten für mich. Du schenktest dem Himmel
unendliche Schönheit. Mein Herr, dafür preise ich dich.*

Aktion: Schaut Euch den Himmel genau an. Oftmals kann man in den Wolken lustige Formen entdecken. Vielleicht sieht eine Wolke wie ein Hund aus oder wie ein Krokodil? Was könnt ihr alles entdecken?



Mit Erwachsenen!

Wolken-Experiment

Eine Wolke selbst herzustellen, ist gar nicht schwer. Du brauchst nur wenige Sachen, die du bestimmt zu Hause oder mitgenommen hast. Am besten, ein Erwachsener hilft dir beim Experimentieren.

MATERIAL:

Plastikflasche, die zu 1/3 mit Wasser gefüllt ist, Streichhölzer

- Zuerst öffnest du die Flasche und zündest ein Streichholz an.
- Das brennende Streichholz wirfst du in die Flasche.
- Schraube die Flasche schnell zu.
- Kipp die Flasche ein paarmal hin und her.
- Nun musst du die Flasche fest zusammendrücken.
- Lass wieder los und wiederhole das Zusammendrücken ein paarmal. Nun siehst du schon, wie sich die Flasche von innen beschlägt.
- Öffne die Flasche und eine kleine Wasserdampfwolke kommt heraus. Drücke dafür auch die Flasche zusammen.

Quelle: <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn/wolken-104.html>

Wind

Dem Wind, meinem Bruder, will freudig ich singen, der Luft, die frei atmen mich lässt.

Ich danke dir, Herr, für den Wind, meinen Bruder, der mir durch die Haare jetzt bläst.

Aktion: Pustet kräftig Seifenblasen und schaut, wie sie sich im Wind bewegen und wie ihre Farben in der Sonne schillern. Wer fängt die meisten?

Beim Beobachten der Seifenblasen könnt ihr einen Wunsch für die Familie, für diesen Tag, für euch persönlich formulieren. Was soll nicht zerplatzen? Was wünschen wir uns als Familie? Was wünsche ich mir für mich?

MATERIAL: Seifenblasen

Wenn ihr zuhause noch ein Windspiel basteln wollt, dann findet ihr dazu eine Anleitung auf der Homepage beim Zusatzmaterial „Upcycling“.

Wasser

Ein Lied für das Wasser, die freundliche Schwester, die alles, was Leben hat, trinkt.

MATERIAL: 3 Korken, 2 Gummis, Zahnstocher, Papier, Schere



Wenn ihr an einem Fluss oder einem See vorbeikommt, dann könnt ihr dort kleine Schiffchen basteln und diese dann schwimmen lassen. Falls ihr an keinem Wasser vorbeikommt, dann könnt ihr die Schiffe auch zuhause in der Badewanne oder einer Schüssel schwimmen lassen. Für die Boote legt ihr die drei Korken nebeneinander und bindet sie mit den zwei Gummis zusammen. Dann braucht ihr nur noch ein Segel. Dazu schneidet Euch ein Stück Papier zu einem Dreieck und steckt es in einen Zahnstocher. Los kann die Floßfahrt gehen.

Erde

Ein Lied für die Erde, die Schwester, die Mutter, die uns stets ernährt und erhält.
Ich danke dir, Schöpfer, für Früchte und Blumen, und diene dir, Herr in der Welt.

Jede*r darf für sich selbst eine Checkliste erstellen, wie die Welt ein bisschen besser gemacht werden kann oder wie man die Erde schützen kann. Die Checkliste kann dann aufgehängt werden und euch immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, die Erde zu schützen.

MATERIAL: Zettel, Stifte

Die Checkliste könnte wie folgt aussehen:

Ich bringe jemanden zum Lachen, Ich sage jemandem ein gutes Wort, Ich teile mit jemandem (Zeit, Essen...), Ich spare Plastikmüll, Ich werfe bewusst meinen Abfall in die entsprechende Mülltonne, Ich bin mir bewusst, welche Konsequenzen mein Tun haben, Ich nehme Rücksicht auf andere und respektiere das Handeln, Ich erfreue mich an der Natur, Ich bin dankbar...

„Das war ja mal ein toller Spaziergang, oder was meinst du, Roxy?“ „Auf jeden Fall. Jetzt bin ich so richtig müde und erfüllt von diesem Tag und freue mich auf einen gemütlichen Abend“.

Unter dem Sternenhimmel beenden die beiden Freunde ihren Schöpfungstag mit ihrem Abendgebet:

Guter Gott,

wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft.

Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank!

Amen.

Judith Amann, Religionslehrerin und Sozialpädagogin



Zuhause ist was los
Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Stadtentdecker*innen-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Das stimmt – ein Tag, um rumzukommen und die Welt zu entdecken.“

Gani: „Auja. Und mit Dir macht das super viel Spaß.“

Roxy: „Mit Dir auch. Aber was wollen wir denn entdecken?“

Gani: „Hmm. Lass uns mal überlegen.“

Für ein paar Augenblicke denken beide nach.

Roxy: „Gani, ich hab’ da eine Idee. Wie wäre es, wenn wir heute ...

*... **eine Stadt entdecken!***

*Gani: „Klasse. Heute ist **unser Stadtentdecker*innen-Tag!**“*

Im Vorfeld:

Gani und Roxy überlegen, welche Stadt sie denn erkunden wollen – die eigene, in der sie wohnen? Oder doch eine andere? Es gibt ja so viele.

Auch ihr müsst klären, welche Stadt bzw. welches Dorf ihr entdecken wollt.

- Eure eigene? Vielleicht seht ihr sie ja danach mit anderen Augen.

- Oder doch lieber eine andere Stadt in eurer Umgebung?

Überlegt miteinander und entscheidet euch. Es gibt überall etwas zu entdecken.

Auf jeden Fall haben Gani und Roxy viele Ideen, was man in einer Stadt alles machen kann.

Wichtiger Hinweis:



Die Ideen für heute sind zunächst mal für die ganze Familie und draußen gedacht. Aber in einer Stadt braucht es nicht immer nur Sonnenschein. Auch bei bedecktem Himmel und bei (leichtem) Regen lassen sich mit Regenschirm und Jacke viele Entdeckungen machen. Von daher lasst euch von „schlechtem“ Wetter nicht abschrecken.



Ob Kinder sich alleine auf eine Entdeckertour machen können, hängt vom Alter der Kinder, von der Größe und dem Bekanntheitsgrad der Stadt ab. Das müsst ihr miteinander entscheiden, was möglich ist und was nicht. Ihr Kinder dürft dabei nicht vergessen, dass eure Eltern für euch die Aufsichtspflicht haben.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Oh, wie klasse. Wir sind da? Jetzt bin ich aber mal gespannt.“

Roxy: „Na, dann lass uns doch erstmal schauen. Hier gibt es bestimmt viel zu entdecken.“

Was es nicht alles zu sehen gibt!

Überlegt euch ein paar Aufgaben, die ihr in der Stadt lösen wollt, z.B.

- Sucht das älteste Gebäude in der Stadt!
- Sucht das höchste Gebäude in der Stadt!
- Wie viele Brunnen entdeckt ihr unterwegs?
- Gibt es Denkmäler in der Stadt? Wer wird alles dargestellt?
- Wo ist das Rathaus? Wie viele Fenster hat es?
- An wie vielen Bushaltestellen (Straßenbahn, S-Bahn, ... geht natürlich auch) kommt ihr vorbei? Welche Buslinie hat die höchste Linien-Nummer? Von wo bis wo fährt sie?
- Wie heißen die Kirchen, die ihr seht? Welche gefällt euch am besten (von innen und außen)?

Welche Aufgaben fallen euch noch ein?

Roxy: „Wow, das ist ja der Wahnsinn. Hier ist ja richtig was los.“

Gani: „Ich finde es echt cool hier. Aber es ist schon komisch, dass so viele mit Maske unterwegs sind und Abstand halten.“

Roxy: „Stimmt. Aber es ist auch wichtig, dass wir die anderen um uns nicht vergessen und aufpassen, dass sie auch viel Spaß haben.“

Gani: „Da habe ich eine Idee. Es ist doch bestimmt auch witzig, zu erleben, wie andere eine Stadt anschauen. Du als Pferd kannst ja auch nicht überall einfach rein.“

Die Stadt mit anderen Augen sehen

Es lohnt sich, eine Stadt auch mal aus einer ganz anderen Perspektive anzuschauen.

- An welchen Orten fühlen sich Familien besonders wohl?
- Wo treffen sich Kinder in der Stadt?
- Wenn ihr mit einem Kinderwagen oder einem Rollator oder einem Rollstuhl unterwegs wärt, wo könntet ihr problemlos laufen und wo nicht?
- Zeigt euch gegenseitig einen Ort, den ihr besonders witzig findet.
- Geht zwischendurch immer mal wieder in die Knie und schaut euch um: Wie sieht es hier aus, wenn man kleiner ist?
Und wenn ihr euch irgendwo draufstellen könnt oder eure Eltern euch hochheben können, dann könnt ihr sehen, wie es ist, wenn man größer ist. Manchmal sieht dann alles ganz anders aus.

Nichts sehen und doch die Stadt entdecken

Eine*r von euch macht die Augen zu. Ein*e andere*r nimmt ihn/sie an der Hand und führt durch die Stadt. Dabei beschreibt ihr alles, was ihr seht, so dass „die/der Blinde“ ein Bild von der Gegend bekommt, durch die ihr lauft. Nach einer vereinbarten Zeit darf der/die Geführte sagen, wie es ihr/ihm erging. Spannend wird es, wenn sie/er dann die Orte zeigen soll, die die/der andere beschrieben hat.

Dann wechselt ihr und geht ein Stück weiter.

Wichtig: Passt auf, wo ihr lauft, damit „die/der Blinde“ nicht stolpert oder gegen etwas läuft!

„Ich sehe was, was Du nicht siehst“

Das Spiel kennt ihr alle und habt es sicher schon oft gespielt. Natürlich könnt ihr es auch in der „klassischen“ Version spielen und fragt dabei nach Farben: „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist ... grün, gelb, rot...“

Es gibt aber auch noch andere Varianten, z. B.

- „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und da haben Kinder ganz viel Spaß ...“
- „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und da kann man super Pause machen ...“
- „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das möchte ich mir jetzt unbedingt näher anschauen ...“

Roxy: „Und wie war’s?“

Gani: „Klasse. Die eine Stadt und doch jedes Mal ganz anders. Für mich als kleine Gans mit Watschelfüßen ist das manchmal ganz anders als für ein solch großes Pferd wie Dich.“

Roxy: „Und mit meinem vier Beinen und dem Schwanz muss ich manchmal ganz schön aufpassen. Vorhin in dem Laden hätte ich fast alles Mögliche umgeschmissen. Da war es echt eng.“

Gani: „Hihi. Hab’ ich doch gesagt.“

Roxy: „Sag mal, hast Du eigentlich schon Fotos gemacht?“

Gani: „O nein. Das sollten wir ganz schnell nachholen. So als Erinnerung. Dann können wir sie auch den anderen zeigen.“

Foto-Safari durch die Stadt:

Verabredet eine Zeit und ein Gebiet in der Stadt, in dem ihr euch bewegt. Geht allein oder zu zweit (je nach Alter) los und fotografiert alles zu einem bestimmten Thema, z.B.

- rund (natürlich geht auch jede andere Form)

Material: - Smartphone oder digitaler Fotoapparat

- grün (natürlich geht auch jede andere Farbe)
- klein oder groß
- Pfeil
- Schilder
- Das passt für mich zum Urlaub!
- Tiere in der Stadt
- witzige Momentaufnahmen

Euch fallen bestimmt noch viele andere Themen ein. Wenn ihr euch wieder trifft oder am Abend macht ihr eine große Fotoshow und zeigt euch eure Entdeckungen.

Lieblingsort

Findet euren Lieblingsort! Fotografiert ihn. Am Abend zeigt ihr euch gegenseitig die Fotos und erklärt euch, warum dies euer Lieblingsort ist.

(Tipp: Vielleicht entdeckt ihr unterwegs ja verschiedene tolle Orte. Fotografiert diese zunächst mal alle und entscheidet euch erst am Abend, welcher euer absoluter Lieblingsort ist. Natürlich dürft ihr euch auch mehrere Orte zeigen.)

Gani: „Ich habe ein ganz witziges Foto gemacht. Aber das zeige ich Dir erst heute Abend.“

Roxy: „Oh, schade. Aber okay. Jetzt nutzen wir lieber die Zeit hier.“

Gani: „Weißt Du was?! Jetzt trennen wir uns mal. Dann kann jeder mal für sich schauen. Und nachher treffen wir uns wieder. Da gibt es dann bestimmt viel zu erzählen.“

Stadtralley

Variante 1:

Teilt euch in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen Stadtplan (auf dem Smartphone oder ausdrucken oder aus der Touristeninformationen). Vereinbart zwei Startpunkte und einen Zielpunkt. Die Startpunkte sollten ungefähr gleich weit vom Ziel liegen.

Jede Gruppe geht an einen Startpunkt. Zu einer vereinbarten Zeit startet ihr und versucht möglichst schnell am Zielpunkt zu sein. Spannender wird es, wenn ihr unterwegs noch Aufgaben lösen müsst, z. B.:

- Schreibt die Straßennamen aller Straßen auf, durch die ihr lauft.
- Fotografiert unterwegs fünf verschiedene Bäume.
- Bringt etwas mit, das zu dieser Stadt passt.

Größere können dies auch ohne Stadtplan machen.

Dann müsst ihr euch vielleicht durchfragen und vor allem nicht im Smartphone nach dem Weg schauen.

Material: - Smartphone oder digitaler Fotoapparat - Zettel, Stifte
--

Variante 2:

Teilt euch in zwei Gruppen auf und legt miteinander ein Gebiet fest, in dem ihr euch bewegt. Eine Gruppe startet und macht unterwegs Fotos von Orten, die ihr gefallen oder die sehr markant sind. 10 Minuten später startet Gruppe 2. Gruppe 1 schickt das Foto von dem Ort, an dem sie zuerst vorbeigekommen ist. Gruppe 2 muss diesen Ort suchen. Wenn sie ihn gefunden hat, macht sie ein „Beweisfoto: Wir sind hier!“ und schickt es an Gruppe 1. Dann bekommt Gruppe 2 das nächste Foto geschickt und muss wieder den Ort suchen, „beweist“, dass sie dort war, und bekommt wieder ein Foto usw., bis sie durch das letzte Foto Gruppe 1 wiedergefunden hat.

Wenn ihr wollt, könnt ihr jetzt wechseln.

Wichtig: Macht Fotos, die auch etwas zeigen, was gefunden werden kann, also nicht zu kleine Details. Natürlich muss es nicht ganz auffällig sein, z.B. ein ganzer Platz oder ein ganzes Haus, aber eben auch nicht zu schwer, also z.B. keine Türklinke oder nur ein Ausschnitt einer Brunnenfigur.

Gani: „Jetzt haben wir so viel gesehen und erlebt. Ich bin ganz schön schlapp.“

Roxy: „Du hast halt keine Pferdelunge wie ich. Haha. Aber Du hast Recht. Lass uns noch ein bisschen hinsetzen.“

Gani: „Schau mal. Da gibt es Eis. Mmhh. Das fände ich jetzt lecker.“

Roxy: „Dann mal los. Ich nehme drei Kugeln. Und dabei können wir ja überlegen, was wir den anderen alles erzählen wollen.“

Urlaubsgrüße

Meistens schicken wir uns heute Fotos und Grüße aus dem Urlaub per Smartphone. Das ist auch toll und natürlich könnt ihr das heute auch machen. Aber eine andere Idee ist es, mal wieder eine Karte zu verschicken. Sucht nach einer schönen Postkarte oder gestaltet zuhause selber eine, die zur Stadt passt, und verschickt sie an liebe Menschen mit Urlaubsgrüßen vom „Stadt-Entdecker-Tag“.

Material, wenn ihr eine Karte selber basteln wollt:
Tonkarton o.Ä., Farben, Schere, Kleber, Stifte....

Roxy: „Komm, jetzt machen wir uns auf den Heimweg. Du darfst Dich gerne auf meinen Rücken setzen, wenn Du nicht mehr kannst.“

Gani: „Wenn es Dir nichts ausmacht, gerne. Vielleicht schlafe ich dann aber ein.“

Roxy: „Das macht doch nichts. Ein so toller Stadtentdecker wie Du darf sich auch ausruhen. Aber nachher, wenn wir zuhause sind, dann denk an Dein Danke-Glas.“

Gani: „Stimmt. Da kann ich heute wieder einige Zettel reinlegen.“

Roxy: „Und ich drucke Fotos aus und klebe sie in mein Abenteuerbuch. Ein toller Tag war das.“



Als Gani und Roxy wieder zuhause waren, machten sie es sich gemütlich. Sie schauten ihre Fotos an und erzählten sich noch ganz viel von diesem schönen Tag. Sie beendeten ihn mit ihrem persönlichen Abendsegen:

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Und irgendwann fielen ihnen die Augen zu.

Markus Vogt, Referent im Fachbereich Ehe und Familie



Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

Wellness-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



*Roxy bestätigt: „Da hast du Recht. Aber heute bin ich ein bisschen müde...“ Da meint Gani: „In den letzten Tagen haben wir so viel erlebt, heute könnte ich auch mal einen Tag Pause brauchen. Können wir heute etwas ganz Entspanntes machen?“ Gani schlägt vor: „Sag mal, Roxy, wie wäre es, wenn wir uns heute mit etwas Wellness verwöhnen?“ Das findet Roxy „Klasse. Heute ist **unser Wellness-Tag!**“*

Im Vorfeld

Gani und Roxy haben viele Ideen, um sich einen tollen Wellness-Tag zu machen und mal so richtig zu entspannen. Sucht euch das raus, was euch guttut!

Roxys und Ganis Tagesideen:

Gani fasst sich an den Schnabel und stellt dabei fest: „Von der ganzen Sonne die letzten Tage ist mein Schnabel ganz trocken.“ Da hat Roxy eine Idee: „Gani, da weiß ich was dagegen! Beginnen wir unseren Wellnessstag doch mit ein bisschen Entspannung für unser Gesicht.“

Gesichtsmaske



Schneidet die Gurke in kleine Stücke und püriert sie zu einer cremigen Masse. Rührt jetzt den Quark darunter und vermischt beide Zutaten gut miteinander. Wascht euer

Material (pro Maske):

- 1/3 Gurke
- 1 EL Quark

Gesicht und tragt den Brei auf. Lasst die Maske 20 Minuten einwirken. Danach könnt ihr alles mit Wasser abwaschen.

Gani: „Das hat gutgetan! Roxy, was machen wir als nächstes?“ Roxy überlegt „Hmm... Hast du Lust, meinen Rücken ein bisschen zu massieren?“ „Oh nein, das finde ich immer so langweilig.“ meckert Gani. „Ach komm schon. Probier's doch mal mit einer Geschichte, da macht es gleich viel mehr Spaß!“ schlägt Roxy vor. „Oh, das klingt ja spannend, auf geht's!“ freut sich Gani.

Rückenmassage „Pizza backen“

Stellt euch vor, ihr seid Pizza und Pizzabäcker*in. Eine*r von euch ist Pizzabäcker*in, der/die die Pizza zubereitet. Die „Pizza“ liegt bäuchlings auf dem Boden, der/die Pizzabäcker*in kniet sich daneben, sodass ihr gut an den Rücken der „Pizza“ rankommt. Wichtig ist, dass ihr die Wirbelsäule immer ausspart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Los geht's!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

➔ *Mit den Händen „Staub“ vom Rücken wischen.*

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

➔ *Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.*

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

➔ *„Pizza“ sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.*

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

➔ *Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.*

Jetzt können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben...

➔ *Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.*

...dann kommt die Salami...

➔ *Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.*

...dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu...

➔ *Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.*

...ein paar Pilze noch...

➔ *Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.*

...und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

➔ *Mit dem Finger Kreise malen.*

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

➔ *Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.*

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

➔ *„Pizza“ an der Hüfte anfassen und eine Schiebewegung machen.*

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

➔ *Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken der „Pizza“ legen.*

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

➔ *„Pizza“ an der Hüfte fassen und zurückziehen.*

... und jetzt essen!

➔ *Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.*

Roxy bedankt sich: „Mein Rücken ist wieder richtig entspannt, Gani. Da kann ich dich wieder gut durch die Gegend tragen, wenn du mal wieder nicht mehr laufen kannst.“ Gani gefällt das: „Nach der ganzen Lauferei haben meine Füße auch ein bisschen Wellness verdient.“ Roxy: „Für entspannte Füße hatte meine Oma immer einen super Tipp: Probier’s mal mit etwas Honig...“

Fußbad

Füllt eine große Schüssel mit warmem Wasser. Anschließend rührt ihr drei Teelöffel Honig in das Wasser ein. Legt eure Füße für 15 Minuten in das Wasser.

Material: - große Schüssel mit warmem Wasser - 3 Teelöffel Honig

Gani schwärmt: „Ooooh, das tut gut!“ Roxy: „Hab ich dir doch gesagt! Wenn man mit seinen Hufen so im Wasser planscht, kommt doch richtiges Urlaubsfeeling auf, findest du nicht?“ Gani stimmt zu: „Ja, du hast Recht. Da kann man sich echt ans Meer träumen...“

Meeresstimmung

Eine/r von euch liest die Geschichte langsam vor, alle anderen machen es sich bequem, legen sich hin und entspannen sich. Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Augen schließen, manchmal kann man so besser träumen. Atmet ruhig ein und aus und lasst euch durch nichts stören...

Wir liegen am Strand und hören die Wellen rauschen.

Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.

Wir sind so richtig faul und schließen unsere Augen.

Mit einer Hand wühlen wir ein bisschen in dem warmen Sand.

Wir lassen den Sand zwischen unseren Fingern durchrieseln. Es ist richtig angenehm, die Wärme des Sandes zu spüren. Dann legen wir die Hand auf unseren Bauch.

Mit der anderen Hand malen wir im Sand kleine Kreise, die immer größer und dann auch immer kleiner werden.

Es ist ein schönes Gefühl, den warmen Sand zwischen den Fingern zu spüren.

Nun sehen wir eine Wolke über uns am Himmel. Sie zieht gerade über uns hinweg.

Schaut man genauer hin, kann man sich vorstellen, dass die Wolke wie ein Tier aussieht.

Oh, da kommt noch eine Wolke. Diese sieht eher wie ein Segelboot aus.

Immer mehr Wolken ziehen am Himmel vorbei und verdecken die Sonne.

Es wird kühler und nicht mehr so gemütlich am Strand.

Also strecken wir uns, setzen uns hin, ein letzter Blick zum Meer und dann gehen wir nach Hause.

Auch du kannst dich nun recken und strecken, denn auch für dich wird es Zeit, zurück zu kommen.

Wenn du soweit bist, öffne die Augen und setze dich langsam hin.

Roxy stellt fest: „Nach diesem schönen Tag bin ich richtig entspannt!“ Und Gani hat noch eine Idee: Damit das auch erst mal so bleibt, können wir uns noch etwas Tolles basteln. Das kann auch ganz schön entspannend sein.“

Anti-Stress-Ball

Material:

- 2 Luftballons
- Mehl, Reis oder Sand
- einen Trichter oder ein zusammengerolltes Papier
- eine leere Flasche
- einen wischfesten Markierstift (optional)

Ihr könnt euren Ball ganz unterschiedlich nutzen:

Zum Stressabbau werft ihn an die Wand oder auf den Boden. Ihr könnt ihn auch kräftig in und mit den Händen kneten.

Zur Beruhigung und Entspannung könnt ihr mit dem Ball eure Schultern, Handgelenke, Arme und Hände massieren – oder massieren lassen.

Ihr könnt euch den Ball aber auch hin und her werfen!

Und so bastelt ihr euch diesen tollen Ball:

1. Befüllt die leere Flasche mithilfe eines Trichters oder einem zusammengerollten Papier mit Mehl, Reis oder Sand (ihr könnt auch Mehl und Reis miteinander mischen).
2. Pustet dann euren Ballon auf und stülpt ihn über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.
3. Kippt die Flasche samt dem Luftballon um: Mehl, Reis oder Sand fällt nun in den Ballon.
4. Sobald der Ballon befüllt ist, könnt ihr den Hals des Ballons von der Flasche abziehen. Macht dies langsam und vorsichtig. Haltet mit den Fingern, so gut es geht, die Öffnung des Ballons zu. Die Luft muss langsam entweichen, sonst fliegt euch die Füllung um die Ohren.
5. Haltet den Ballonhals zu und knetet den Ball ein wenig, um zu schauen, ob die Füllmenge schon ausreicht. Ist dies nicht der Fall, könnt ihr den Ballon noch weiter mit Material befüllen. Wenn euer Antistressball mit genügend Material befüllt ist, lasst die überschüssige Luft ab und verknotet den Ballon.
6. Schneidet den überflüssigen Gummi am verknoteten Ende ab, so wird der Ball am Ende schöner. Um den Knoten zu verstecken, schneidet einen weiteren Luftballon (in der gleichen oder in einer anderen Farbe) auseinander und stülpt ihn über diesen Knoten.
7. Jetzt ist der Anti-Stress-Ball fertig. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr ihn jetzt noch gestalten. malt ein Gesicht auf und klebt ein paar Wollfäden als Haare auf oder bemalt den Ballon mit einem Muster – ganz wie ihr wollt.

„Der Wellness Tag hat mir richtig gutgetan“, meint Gani zu Roxy. „Ab und zu muss man sich eben auch ein bisschen Ruhe gönnen, und schon kann man mit neuer Energie in weitere Abenteuer starten“, stellt Roxy fest. Gani freut sich: „Ich bin schon ganz gespannt, was uns morgen erwartet! Aber jetzt bin ich echt müde und kuschel mich erst mal in meinen Stall.“ Roxy erinnert Gani: „Warte! Bevor du schlafen gehst, vergiss nicht dein Danke-Glas zu befüllen.“

Nachdem Roxy in ihr Abenteuerbuch geschrieben und Gani sein Danke-Glas befüllt hat, machen es sich die beiden gemütlich und beenden den Tag mit ihrem Abendgebet:



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank!

Amen.

Julia Hanus, Jugendreferentin



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Abendritual



Unser Vorschlag für Euch ist, jeden Abend mit einem kleinen Rückblick abzuschließen. Wir machen euch zwei Vorschläge: Das „Danke-Glas“ und das „Abenteuerbuch“. Sucht euch doch eins davon aus. Oder der eine macht das und die andere das. Am Schluss könnt ihr dann, wenn ihr wollt, ein kurzes Abendgebet miteinander beten.



Roxy: „Gani, wir haben so viel Schönes erlebt. Das ist richtig toll.“

Gani: „Ich find's auch klasse. Die Zeit verging viel zu schnell.“

Roxy: „Ja, wie im Flug. Komm, wir setzen uns nochmal hin. Das tut jetzt gut.“

Gani: „Weißt Du was? – Danke.“

Roxy: „Häh, wofür sagst Du „Danke“?“

Gani: „Na, dafür, dass ich das so erleben durfte.“

DANKE-GLAS

Es gibt so vieles, für das wir DANKE sagen können. An jedem Tag, in jeder Woche, in jedem Monat gibt es diese kleinen Momente und die großen Ereignisse. Sie tun uns gut. Sie helfen uns. Sie lassen uns staunen. Sie zeigen uns, wer wir sind und was wir können. In ihnen erfahren wir, dass wir wertvoll sind.

Das kann die kleine Blume am Gehweg sein, das Lächeln der Nachbarin, der Freund, der mir die Hand reicht, der Autofahrer, der mir die Vorfahrt lässt, aber auch die Mutter, die sich mit mir an die Hausaufgaben setzt, das gemeinsame Mittagessen in der Familie, das Kind, das den Küchendienst übernimmt oder die Partnerin, die die Hand am Krankenbett hält. Euch fällt bestimmt auch ganz vieles ein.

Auch bei eurem Ferienabenteuer gibt es sicher ganz viel, für das ihr danken könnt.

Manchmal gehen diese Momente, für die es sich lohnt, DANKE zu sagen, aber im Alltag unter. Bis zum Abend, bis zum Wochenende, bis zum Ende des Monats hat sich schon wieder so viel ereignet, dass sie in Vergessenheit geraten sind. Deshalb haben wir eine Idee für Euch:

- Stellt zuhause ein größeres Glas, eine Vase oder eine Schale auf.
- Legt daneben kleine Zettel und einen Stift.
- Wenn ihr einen solchen Moment zum DANKEN erlebt, dann schreibt ihn auf und werft den Zettel ins Glas.
- Ihr könnt auch immer ein paar Zettel dabei haben und egal, wo ihr seid, einen Grund zum DANKEN aufschreiben. Wenn Ihr dann wieder am Glas vorbei kommt, werft ihr die Zettel rein.
- Und dann vereinbart ihr einen Termin, z.B. am Ende der Ferien oder nach einer Zeit, wenn Schule und Arbeit wieder laufen ... Dann kommt Ihr zusammen, nehmt die Zettel heraus, lest sie miteinander, erinnert euch an diese wertvollen Momente und sagt miteinander DANKE dafür.
- Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein Gebet dazu sprechen, z.B.

Guter Gott,

wir sagen DANKE für

... hier könnt ihr ein paar Eurer Momente zum DANKEN nennen ...

Es tut so gut, dass es diese besonderen Momente und Erlebnisse gibt.

Sie lassen uns staunen.

Sie helfen uns.

Sie machen uns stark.

Wir dürfen erfahren, wie toll das Leben ist,

wie wertvoll wir sind und

wie wunderbar die Welt ist, die du geschaffen hast.

DANKE, dass wir dies alles erleben dürfen.

DANKE, dass es Menschen gibt, mit denen wir dies teilen dürfen.

DANKE, dass Du uns so liebst und mit dem Leben beschenkst.

Amen

Roxy: „Stimmt. Wir können ganz schön dankbar sein – für so vieles.“

Gani: „Ja, auch, dass wir einander haben.“

Roxy: „Wie Recht Du hast. – Und von all dem, was wir heute erlebt haben, können wir noch lange erzählen.“

Gani: „An was ich mich wohl alles erinnern werde?“

Roxy: „Bestimmt an ganz viel. So was vergisst man nicht so schnell.“

ABENTEUERBUCH

Die eine oder der andere von euch schreibt vielleicht ein Tagebuch. Da kommt alles rein, was euch beschäftigt. Einem Tagebuch könnt ihr alles anvertrauen: das, was toll war, was ihr nicht vergessen wollt, was euch geärgert hat, was euch beschäftigt ...; einfach alles, was so passiert ist.

Eine Idee kann also sein, dass ihr euch ein solches Tagebuch für die Ferien macht. Und da wir ja Ferienabenteuer erleben, ist es auch ein „ABENTEUERBUCH“.

Dazu könnt ihr

- einen Ordner nehmen und dort Blätter einheften oder
- ein Schulheft nutzen oder
- ein anderes schönes Buch mit freien Seiten.

Wenn ihr wollt, könnt ihr die Außenseite passend zum Ferienabenteuer gestalten, z.B. in dem ihr es schön einbindet, mit Fotos beklebt, bemalt ...

Euer Abenteuerbuch füllt ihr dann jeden Abend. Ihr könnt etwas reinschreiben. Ihr könnt etwas malen, was euch an den Tag erinnert. Wenn ihr die Möglichkeit habt, Fotos auszudrucken, könnt ihr diese einkleben. Oder ihr klebt etwas ein, was euch an den Tag erinnert oder was ihr an diesem Tag gemacht habt. Oder, oder, oder ...

Ihr könnt das Buch alleine für euch gestalten. Oder ihr macht ein Abenteuerbuch für die ganze Familie.

Natürlich müsst ihr nicht mit diesen Ferien aufhören. Vielleicht wollt ihr es auch weiterführen.

Das wird eine tolle Erinnerung. Und wenn ihr dann mal an nassen Herbsttage oder dunklen Wintertagen oder wann auch immer Lust habt, dann holt es raus, schaut es an und erinnert euch an einen tollen Sommer.

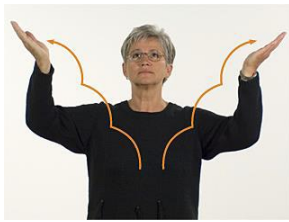
Roxy: „Echt klasse, schöne Tage miteinander ausklingen zu lassen.“

Gani: „Oh ja. Und sich dann noch die witzigen Erlebnisse erzählen. Hihi.“

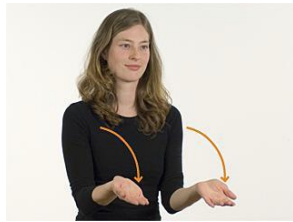
Roxy: „Gani, weißt Du, der heilige Martin hat am Abend immer noch gebetet. Sollen wir das auch machen?“

Gani: „Eine tolle Idee. Ich habe da auch ein schönes Gebet. Ich finde, das passt super.“

ABENDGEBET (von Tobias Haas, Seelsorger bei Menschen mit Behinderung)



Guter Gott,



wir danken Dir



für diesen Tag.



Wir haben gelacht,



haben gespielt



und haben uns wohl
gefühlt.



Wir haben wenig



oder viel



geschafft.



Gemeinsam



spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank!
Amen.

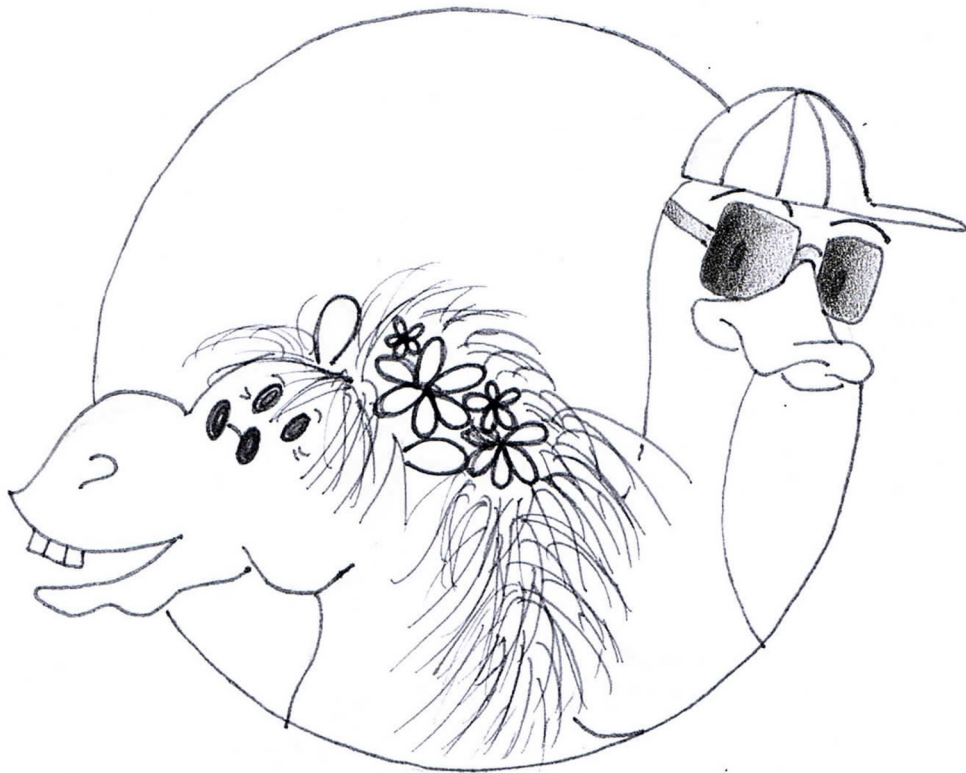
Gebärden entnommen aus "Schau doch meine Hände an" Gebärdensammlung zur Kommunikation mit nichtsprechenden Menschen, Diakonie Verlag, Herausgeber: Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V., gestaltet und produziert von 21TORR AGENCY GmbH, www.schau-doch-meine-haende-an.de
Mit freundlicher Genehmigung von: Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V., www.beb-ev.de.

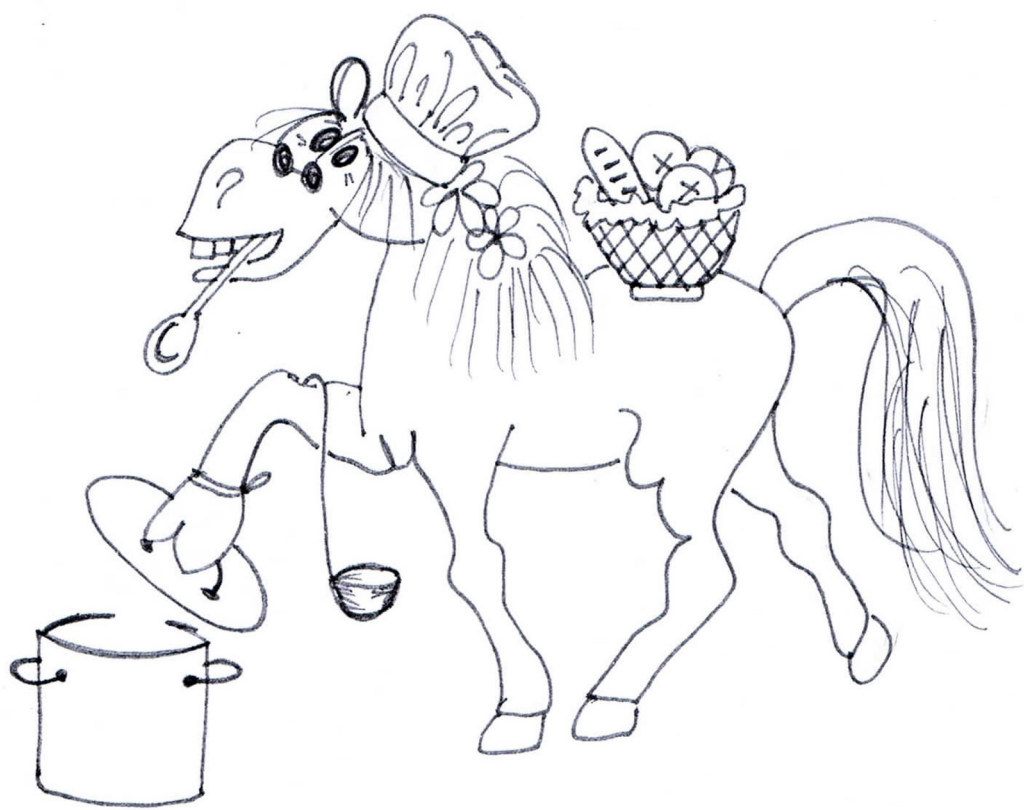
Wenn Ihr ein Lied sucht, findet Ihr hier einen Link:

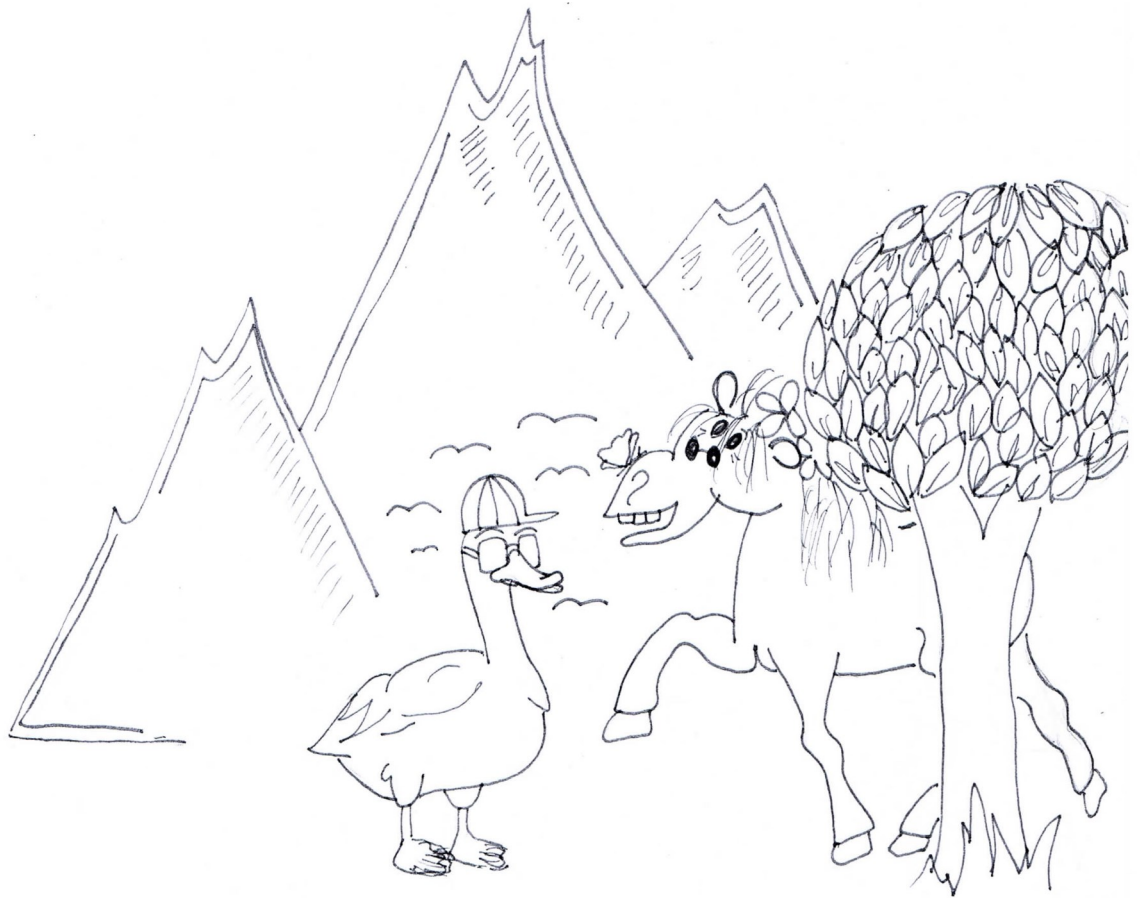
- [Vergiss nicht zu danken](#)

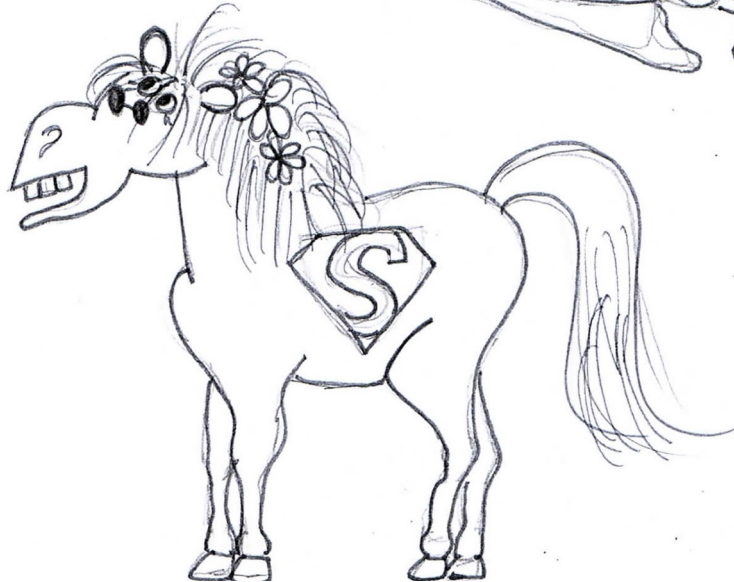
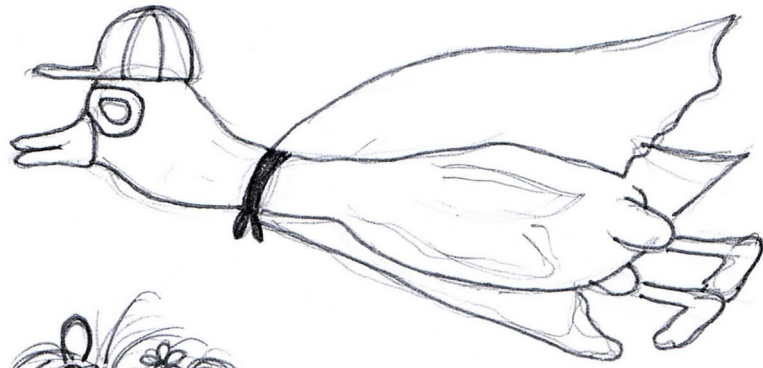


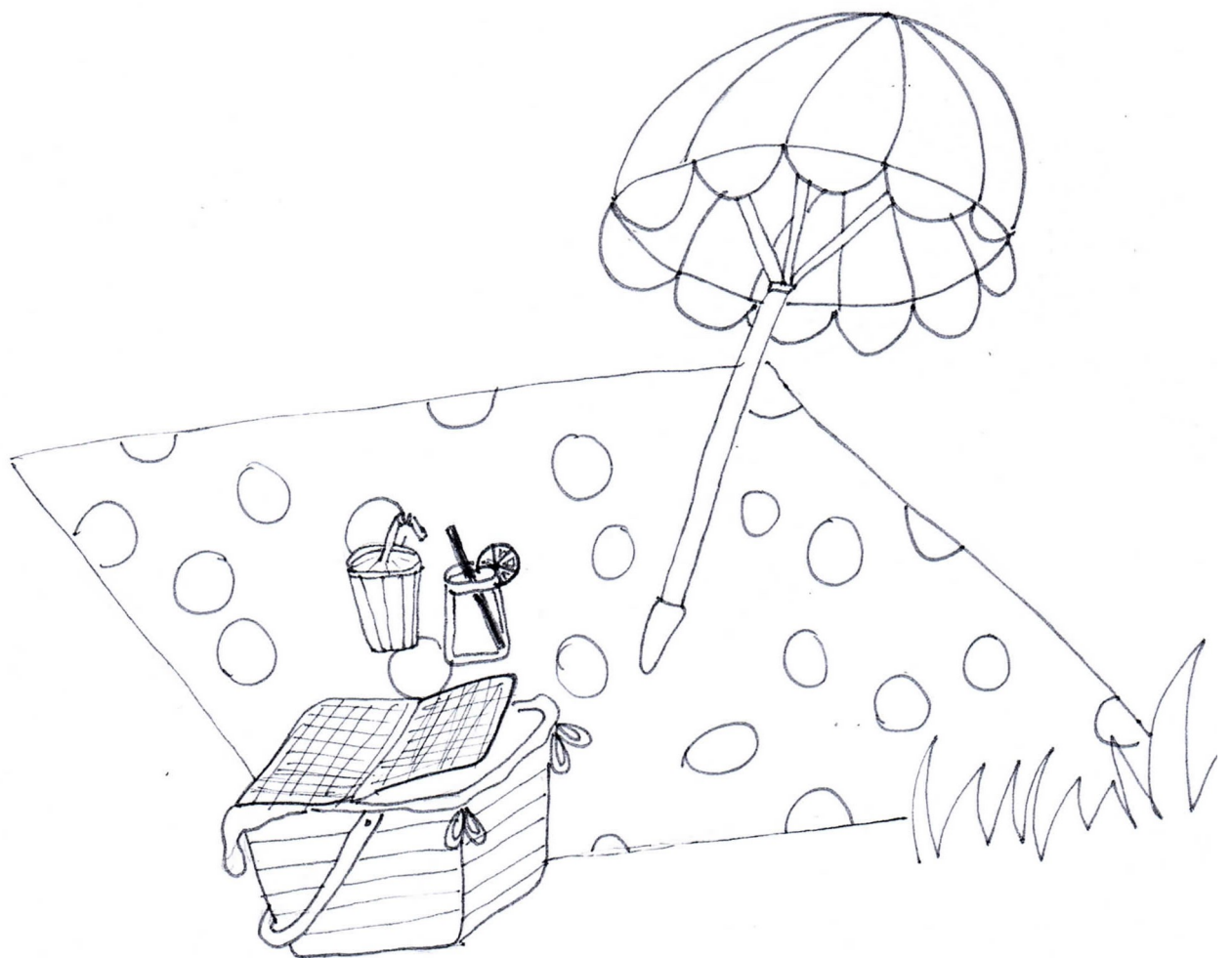
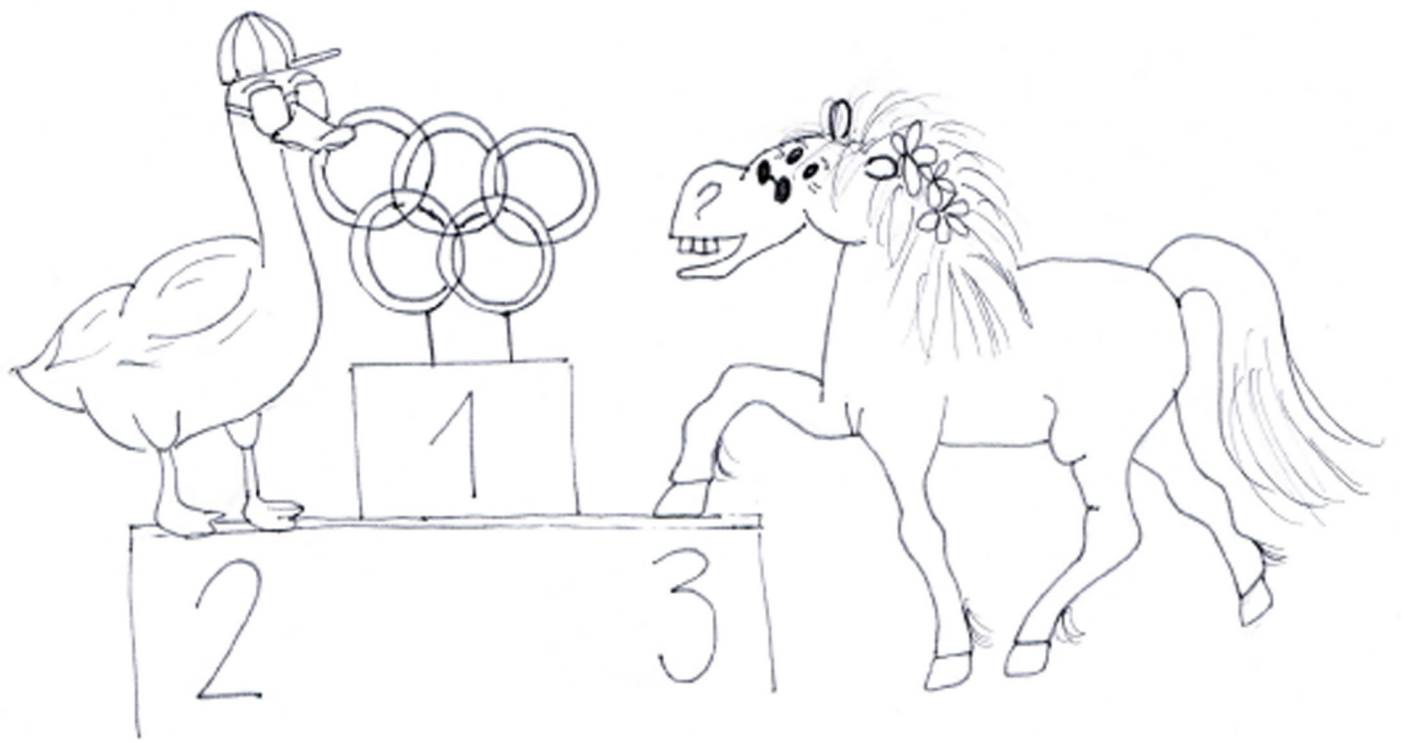
Ausmalbilder



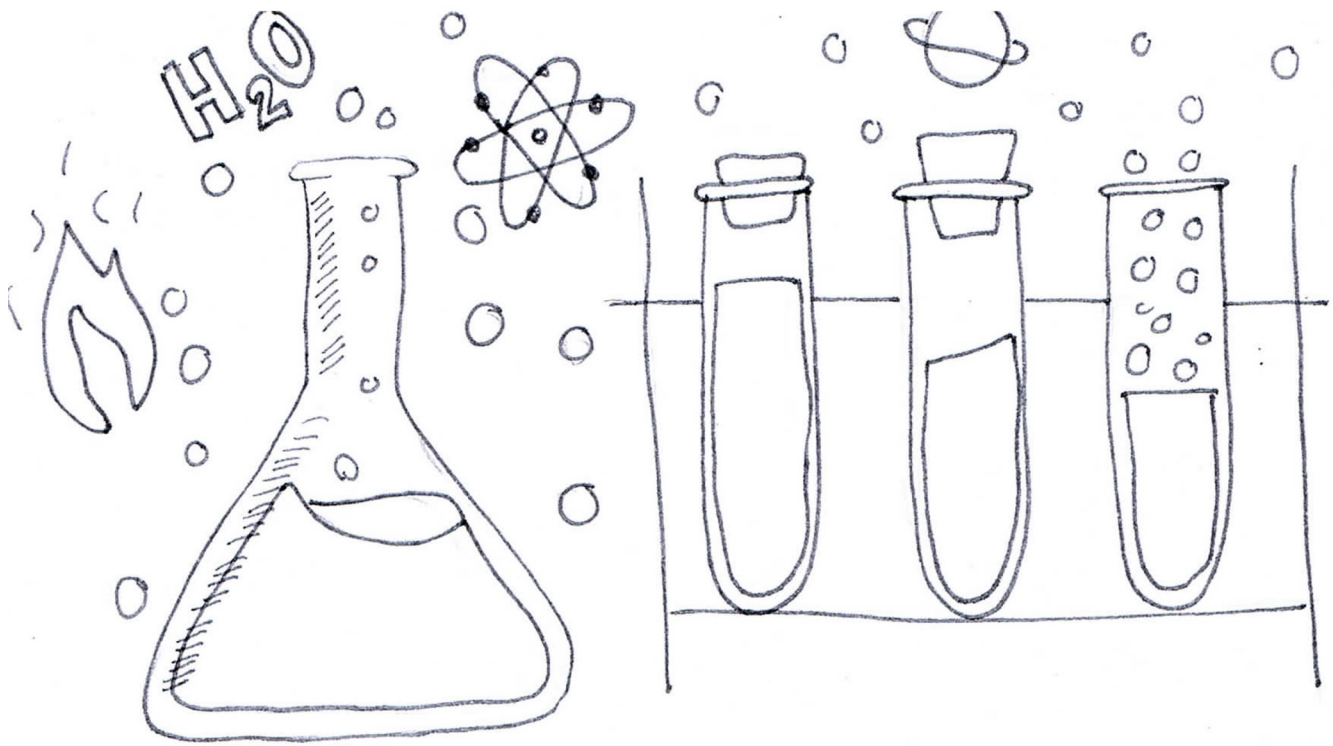




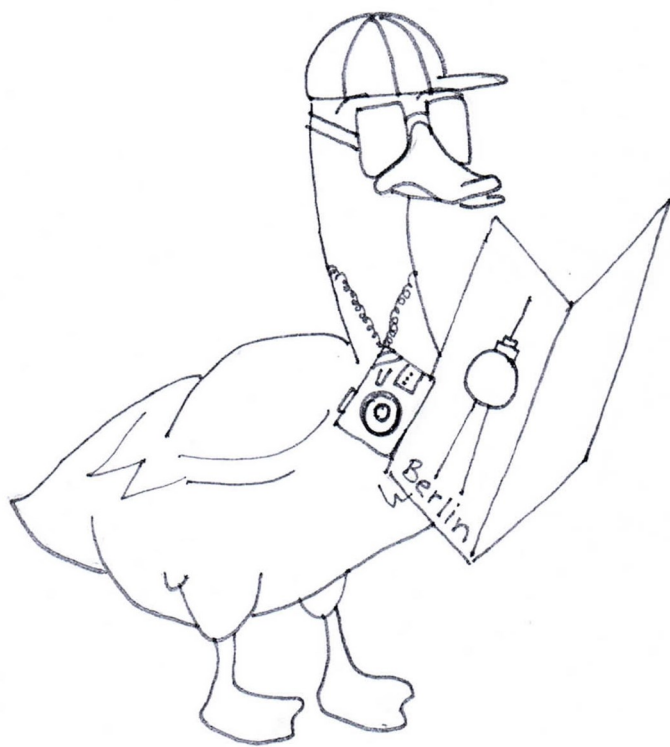












UNSER FERIEN- ABENTEUER-PASS



Tragt in die Liste das Datum ein,
wann ihr welches Abenteuer gemeinsam erlebt habt.

Die 14 möglichen Abenteuer	Dieses Abenteuer war am...	Stempel/ Fingerabdruck/ Unterschrift
Augenblick-mal-Tag		
Bella-Italia-Tag		
Casino-Tag		
Challenge-Tag 1		
Challenge-Tag 2 „drinnen“		
Draußen-leben-Tag		
Entspannungstag		
Held*innen-Tag		
Lecker-Schmecker-Tag		
Naturentdecker*innen-Tag		
Olympia-Tag		
Schöpfungstag		
Stadtentdecker*innen-Tag		
Wellness-Tag		



GRATULATION!
IHR SEID ECHTE ABENTEURER!!!



Tagesprogramme, Aktionsideen und Geschichten für Eltern und Kinder



Zuhause ist was los!

Ferienabenteuer mit Roxy und Gani.

Zuhause ist was los!

Ferienabenteuer mit Roxy und Gani.



Aktionsideen für Eltern und Kinder

Zum Mitnehmen

Projektpartner & Redaktionsteam



„Zuhause ist was los – Ferienabenteuer mit Roxy und Gani“ ist ein Projekt verschiedener Partner in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

- Fachbereich Ehe und Familie

ehe-familie@bo.drs.de

0711/9791-1040



- Bischöfliches Jugendamt

info@wir-sind-da.online

07153 3001-146



- Stadtdekanat Stuttgart

Stadtdekanat.Stuttgart@drs.de

0711/7050300



- Seelsorgeeinheit Oberes Nagoldtal

Stephanie.Vogt@drs.de

0163/7197087



- Seelsorgeeinheit Freiberg/Pleidelsheim/Ingersheim

Julia.Hanus@drs.de



- Seelsorgeeinheit Riß-Federbachtal



Redaktionsteam:

- Judith Amann, Schule am Wolfsbühl (Hör-Sprachzentrum) in Wilhelmsdorf und ehrenamtlich in der SE Riß-Federbachtal
- Anna Funk, BJA – Fachstelle Jugendspiritualität
- Beate Gröne, Fachbereich Ehe und Familie
- Julia Hanus, Jugendreferentin in der SE Freiberg/Pleidelsheim/Ingersheim
- Ute Rieck, Fachbereich Ehe und Familie
- Angela Schmid, Dekanatsreferentin in Stuttgart
- Sebastian Schmid, BJA - Fachstelle Jugendspiritualität
- Markus Vogt, Fachbereich Ehe und Familie
- Stephanie Vogt, Jugendreferentin in der SE Oberes Nagoldtal