

Von Familien für Familien

# INSELPPOST



in Kooperation mit dem



Januar – April 2010

## Der Familientreff INSEL bietet

Begegnung

Kontakte

Austausch

Beratung

Information

Gruppen

Elternbildung

Geselligkeit

Spaß mit Kindern

Engagement von Familien für Familien

### Kontakt

**Familientreff INSEL** Tel: 07541-75150 Fax: 07541-372452  
Meistershofenerstr. 11a e-mail: [familientreff-insel@t-online.de](mailto:familientreff-insel@t-online.de)  
88045 Friedrichshafen KN: 20164414, BLZ 690 500 01, Sparkasse Bodensee

### Ansprechpersonen

#### Verein INSEL e.V.:

Vorstand: Brigitte Jahnel	07541-584851
Stefánia Marosváryné	07541-4896005
Kasse: Kerstin Melzer	07541-583465
Beisitz: Mira Clüsserath	07541-4899144
Dolores Dutschke	07541-373108
Maren Gottwald	07541-307617
Elisabeth Häberle	07544-743777

#### INSEL's Zwergenhaus:

Jana Fehrenbach Tel: 0162-8208996 oder 07541-591401

#### Kinderbetreuung durch Senioren:

Helmi Fauth, Sprechzeit mittwochs 10-12 Uhr unter Tel: 07541-75150

#### Jugendamt im Treff:

Allgemeine Infos, Beratung, Gruppen, Bildungsangebote  
Monika Halfmann Tel: 07541-75150

**...oder einfach mal Mittwochnachmittag hereinschauen!**

## Inhalt

Insel-Vereinsinfos .....	1
Fest in der Weilmühle.....	1
Jahresabschlussfeier mit Bowling.....	1
Nikolaus-Frühstück.....	2
Aktionen für Kinder im INSEL-Cafe .....	2
Informationen zum Basar .....	3
Information für unsere Basar-Helfer.....	4
Jugendamt im Familientreff .....	5
Das Jugendamt-Team .....	5
Die Gruppenangebote .....	6
INSEL – Wochenplan Jan. – April 2010 .....	9
Veranstaltungskalender.....	11
Veranstaltungen im Januar.....	11
Veranstaltungen im Februar .....	13
Veranstaltungen im März.....	16
Veranstaltungen im April .....	18
Vorankündigung – Bitte vormerken!.....	20
ein Bildungsprogramm für frisch gebackene Eltern.....	20
Inselpost Thema: Kinder und Medien.....	21
Kunterbunt.....	24
Wenn ich noch einmal leben könnte.....	24
Im Garten steht ein Schneemann .....	25
Fingerspiel – Der Schneemann .....	26
Buchtipps .....	26
Basteln .....	26
Mitgliedsantrag .....	27
Kunterbunte Rezepte.....	28
Käse-Ananas-Salat.....	28
Apfel-Knusper-Salat .....	28

## Insel-Vereinsinfos

### Fest in der Weilmühle

Im September feierten die Mitglieder des Familientreffs zusammen mit dem Omas, Opas und Enkeln aus dem Leihoma-Projekt ein Grillfest bei der Weilmühle. Es gab ein reichhaltiges Buffet aus Salaten, Nachtischen und Kuchen. Das Wetter spielte großartig mit. Bei Sonne, etwas stärkerem Wind und noch sommerlichen Temperaturen nutzten die Familien die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die das Gelände der Weilmühle bietet. Darüber hinaus sorgte ein Team aus Freiwilligen für Spiele für Groß und Klein.



### Jahresabschlussfeier mit Bowling

Am 1. Dezember fand die alljährliche Jahresabschlussfeier für die Aktiven Vereinsmitglieder statt. Die Tradition durchbrechend organisierte der Vorstand dieses Jahr eine Feier außerhalb der Inselwohnung. Da wir uns jedoch auch nicht zu weit fort wagen wollten, mieteten wir uns in der Bowlingbahn im Bodenseecenter ein. Nachdem wir uns am Amerikanischen Essen gestärkt und ausgiebig unterhalten hatten, wagten sich fast alle an die Kugel. Viele zum ersten Mal! Ein großes Lob an dieser Stelle den Mutigen! Und einen Gruß an die Bowlingbahnbetreiber, wir hoffen, wir haben nicht zu große Dellen in der Bahn hinterlassen.



Viele zeigten sich ausgesprochen begabt und waren so begeistert, dass sie privat weiter proben wollen. Mal abgesehen von etwas Durcheinander und Verzögerung bei der Abarbeitung unserer Essensbestellung (es kamen immerhin alle 25 Essen gleichzeitig) und einem Polizeieinsatz, der unseren Bowlingstart verzögerte, war es ein wundervoller und lustiger Abend.

## Nikolaus-Frühstück

Auch im letzten Jahr war, beim Familienfrühstück im Dezember, wieder der heilige Nikolaus mit seinem Knecht Ruprecht zu Gast.

Rund 40 Kinder hatten mit ihren Betreuerinnen einige Lieder eingeübt, um den Nikolaus zu empfangen. Einige der größeren konnten sogar ein passendes Gedicht aufsagen und wurden dafür vom Nikolaus mit Lob bedacht.

Natürlich gab es zum Schluss auch für alle Kinder ein süßes Säckchen aus dem großen Nikolaus-Sack, bevor der Heilige sich verabschiedete, weil noch weitere Kinder auf ihn warteten.



## Aktionen für Kinder im INSEL-Cafe

Im neuen Jahr gibt es im Insel-Cafe einmal monatlich ein besonderes Angebot für Kinder ab 3 Jahre.

**Mira und Dolores werden abwechselnd mit den hierfür angemeldeten Kindern ab 15:00 Uhr basteln, kochen oder backen.**

Mittwoch, 27. Januar, mit Mira: BILDERBUCH BETRACHTEN und danach MALEN MIT RASIERSCHAUM

Mittwoch, 10. Februar, mit Dolores: KRAPPEN BACKEN

Mittwoch, 24. März, mit Mira: OSTERKEKSE BACKEN

Mittwoch, 14. April, mit Dolores: SUPPE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE KOCHEN

## Jahreshauptversammlung

Unsere diesjährige Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen findet am Donnerstag, den 25.02.2010 in der INSEL Wohnung statt. Eine ausführliche Tagesordnung geht jedem Mitglied mit der Einladung per Post zu.

Besonders freuen wir uns bei der Hauptversammlung über neue Gesichter!

## Informationen zum Basar

Der Familientreff INSEL e.V. veranstaltet am Samstag, den **08.05.2010 von 9:30 – 11:30 Uhr** seinen Basar rund ums Kind im **Speisesaal der Bodensee-Schule St. Martin in Friedrichshafen, Zeisigweg 1.**

**Außerdem findet bereits am Freitag, den 07.05.2010 von 20:00 – 21:00 Uhr ein Abendverkauf nur an Schwangere statt.** Bitte den Mutterpass und eine Begleitperson zur Beratung mitbringen.

**!NEU! Mit Zwillingbereich!**

### Was wird verkauft?

Gut erhaltene, saubere und modische Kinderkleidung für Frühling und Sommer (**pro Verkäufer max. 3 Paar saubere Schuhe, die gut zusammenhalten und obendrauf liegen müssen**), Spiele (**selbstverständlich nur vollständig**) und Spielsachen (**jedoch keine Stofftiere**), Fahrzeuge, Kinderwagen, Autositze, Umstandsmode etc.

Artikelbegrenzung 70 Teile

### Wie werden die Artikel ausgezeichnet?

Die Verkäufernummern müssen auf der Liste und auf jedem Etikett vermerkt sein. Die Liste muss jeden zu verkaufenden Gegenstand enthalten und bei Abgabe der Ware abgegeben werden. Für die Auszeichnung der Waren sollen gut haftende Klebeetiketten bzw. Malerkrepp verwendet werden, die **gut sichtbar** an jedem Artikel angebracht werden müssen (bitte keine Stecknadeln verwenden).

Auf den Etiketten müssen zuerst die Verkäufernummer, dann die laufende Artikelnummer, die Artikelbezeichnung, Größe und Preis vermerkt sein. Sie sollten z.B. bei Verkäufer-Nr. 1 folgendermaßen aussehen:

1-12
Hose, grün
Gr. 128 <b>4,00 €</b>

Das Basarteam behält sich vor, Waren, die nicht den oben genannten Anforderungen entsprechen, auszusortieren!

### Wann und Wo ist Warenannahme?

Am Donnerstag, den 06.05.2010 von 17:00 – 17:45 Uhr und am Freitag, den 07.05.2010 von 9:00 – 10:00 Uhr direkt an der Bodensee-Schule (bitte der Beschilderung folgen). Die Sachen bitte im eigenen Wäschekorb/der eigenen Klappbox (bitte keine Tüten oder Kartons), der/die mit der Verkäufernummer versehen ist, abgeben.

### Wann gibt es Restware bzw. Geld?

Am Samstag, den 08.05.2010 von 17:00 – 17:30 Uhr

### **Was passiert wenn etwas verloren geht?**

Für verloren gegangene Ware wird keine Haftung übernommen. Nicht abgeholte Waren gehen in den Besitz des Familientreff INSEL über.

### **Was bleibt für die Verkäufer übrig?**

20 % des Erlöses gehen an den Familientreff INSEL. Außerdem wird bei Abgabe der Ware eine Bearbeitungsgebühr von 1,00 € fällig.

### **Verkäufer-Nummernvergabe**

Ab dem 29. März 2010 auf unserer Homepage: [www.familientreff-insel.de](http://www.familientreff-insel.de) Dort gibt es Listen und nähere Infos über die Direkteingabe der Verkaufslisten per Internet.

**Achtung: Nur noch Warenannahme mit selbst eingegebener Liste.** Der Ansprechpartner bei Fragen um den Basar ist unter der Tel. 0175 9100750 von 17-19 Uhr erreichbar.

## **Information für unsere Basar-Helfer**

Unser diesjähriger Frühjahr-/Sommerbasar findet am 08.05.2010 in der Bodensee-Schule St. Martin in Friedrichshafen, Zeisigweg 1, statt.

Für diesen Termin suchen wir viele **fleißige Helfer**, die bereit sind, uns zu unterstützen.

Die Arbeitszeiten sind:

Freitag, 07. Mai 2010 von 15:00 – 19:00 Uhr und/oder

Freitag, 07. Mai 2010 von 18:00 – 22:00 Uhr und/oder

Samstag, 08. Mai 2010 von 8:30 – 12:30 Uhr und/oder

Samstag, 08. Mai 2010 von 12:00 – 16:00 Uhr und/oder

Samstag, 08. Mai 2010 von 15:30 – 19:00 Uhr.

Selbstverständlich gibt es auch dieses Mal für alle Helfer eine Vorauswahl. Außerdem dürft ihr als Helfer andere Mengen an Ware anliefern (jedoch auch nur 3 Paar Schuhe). Weitere Informationen über die Inselhomepage.

Bei Interesse meldet euch bitte telefonisch unter der Nummer 0175 9100750 von 17-19 Uhr.

Für unseren **Kuchenverkauf** freuen wir uns wieder auf eure leckeren Kuchen. Bitte tragt euch auf unserer Kuchenspende-Liste in den Inselräumen ein oder meldet euch telefonisch unter Tel. 0175 9100750 von 17-19 Uhr. Alle **Kuchenspende**, die min. 2 Kuchen (max. einen trockenen Kuchen!), bringen dürfen am Samstag um 8.30 Uhr zur Vorauswahl kommen.

**Wir danken euch jetzt schon für euren Einsatz und freuen uns auf ein produktives Miteinander.**



## Jugendamt im Familientreff

Das Jugendamt Bodenseekreis fördert und begleitet den Familientreff INSEL seit seiner Gründung.

Eine Mitarbeiterin aus dem Bereich „Förderung der Familie“ bietet hier für alle Häfler Familien **wohnortnahe und unbürokratische Beratung** an, welche der Schweigepflicht unterliegt. Sie ist in den offenen Treffs präsent, um bei Bedarf Informationen zu vermitteln und Beratung anzubieten.

Außerdem fördert das Jugendamt bedarfsgerechte Angebote, die **Eltern in ihrem Erziehungsalltag unterstützen**, wie Gesprächskreise oder Elternkurse und führt auch eigene Gruppenangebote durch.

Den ehrenamtlich/ freiwillig engagierten Eltern im Treff stellt es durch seine Mitarbeiterin Beratung und Begleitung zur Verfügung und unterstützt sie in der Koordination aller Aktivitäten.

Last but not least **beteiligt sich das Jugendamt entscheidend an der Finanzierung des Treffs** durch Förderung der Kleinkindbetreuung mit Elternbeteiligung und der Familienbildungsangebote im Familientreff.

## Das Jugendamt-Team



**Monika Halfmann**

Begleitung des Treffs,  
Beratung für Familien,  
Gruppe Alleinerziehende,  
Insel-Café,  
Öffentlichkeitsarbeit,  
Projekt MOBILE



**Dorothea Krüger**

Stilltreff



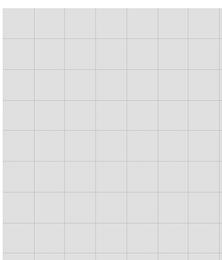
**Lucia Beckesch**

Gruppe Junge Mütter,  
Einzelberatung für Junge  
Mütter/Eltern,  
Projekt MOBILE



**Corinna Sollbach**

Babytreff,  
Spielgruppe f. Babys und  
ihre Mütter/Väter



**Gabriele  
Schaup-Knaack**

Vermittlung von  
Tagespflege,



## Die Gruppenangebote

### Treff für allein Erziehende

Egal, ob Sie erst nach einer Trennung oder von Anfang an allein erziehen, dieser Treff ist eine wichtige Anlaufstelle für Sie!

Hier kann man sich Informationen holen und neue Kontakte knüpfen.

Kinder, Erziehung, Finanzen, Partnerschaft, berufliche Zukunft usw. sind unsere Themen.

Auch wenn Sie schwanger sind und ihr Kind allein erziehen werden, sind Sie natürlich willkommen!

Wir freuen uns immer auf neue Gesichter!

**Jeden Dienstag von 9:30 – 11:30 Uhr**

Ansprechperson: Monika Halfmann: 07541-75150



*In beiden Gruppen gibt es eine parallele Kinderbetreuung!*

### Gruppe Junge Mütter

„So jung und schon ein Kind!“

oder

“Du verdirbst dir dein Leben“

... das sind häufige Reaktionen, wenn eine sehr junge Frau ein Baby erwartet.

Wie geht es mir mit diesen Reaktionen und mit der neuen Lebenssituation? Wo finde ich ein offenes Ohr und praktische Hilfe?

Die Gruppe Junge Mütter bietet einen geschützten Raum, um Probleme mit Gleichbetroffenen auszutauschen und fachlich kompetente Beratung.

**Jeden Donnerstag von 9:30 – 11:30 Uhr**

Ansprechperson: Lucia Beckesch: 07541-401807



## Stilltreff

Hier treffen sich in entspannter Atmosphäre Mütter mit Stillkindern, unabhängig vom Alter der Kinder.

Durch die fachlich kompetenten Ratschläge einer Hebamme und den Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern merkt man schnell, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

**14täglich am Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr**



Ansprechperson: Dorothea Krüger: 07541-53429

*Bei regelmäßiger Teilnahme erhält man 2 Punkte im Elternpass*

## Babytreff und Spielgruppe für Babys

Der Babytreff findet **14täglich am Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr** im Wechsel mit dem Stilltreff statt. Hier treffen sich unter Anleitung einer Sozialpädagogin Mütter mit Babys bis ca. 9 Monate, um sich auszutauschen und zu informieren über alle Fragen rund ums Leben mit einem Baby.

Wenn die Babys mobiler werden wechseln sie in eine angeleitete Spielgruppe, die **14täglich am Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr** stattfindet.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechperson: Corinna Sollbach: 07541-75150



*Bei regelmäßiger Teilnahme erhält man 2 Punkte im Elternpass*

## Tagesmütter-Vermittlung

Die neue Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaupt-Knaack, wird einmal monatlich während des Insel-Cafes anwesend sein, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

**Termine: Mittwoch, 27.01, 24.02, 24.03, 28.04, 19.05, 30.06 und 21.07.10, jeweils 15:30 – 16:30 Uhr**



## Projekt „Berufliche Zukunft für Frauen“

In Kooperation zwischen dem Kreissozialamt, dem Kreisjugendamt und dem Beruflichen Fortbildungszentrum (bfz) werden wieder Kurse zur beruflichen Förderung von Frauen angeboten, die ALG 2 beziehen:

- Bewerbungstraining
- Computerkurse
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Info und Anmeldung bei Frau Schubert-Butschan, Tel: 07541-204 5413

### Berufliche Einzelberatung

Das bfz bietet im Rahmen dieses Projektes auch Einzelberatungen zur beruflichen Integration für Frauen im Bezug von ALG 2 an.

Terminvereinbarung über: Monika Halfmann. Tel: 07541-75150

## Cafe International

**Sie möchten Mütter / Eltern aus verschiedenen Herkunftsländern kennenlernen, sich in netter Runde über Themen rund ums Familienleben unterhalten und so ganz nebenbei Ihr Deutsch verbessern?**

Dann schauen Sie doch auf einen Kaffee oder Tee vorbei!

**Wir sprechen deutsch – aber es gibt immer auch Ansprechpersonen mit anderen Muttersprachen.**

Gern helfen wir bei Fragen zu Anträgen, Ämtern, Beratungsmöglichkeiten, etc.

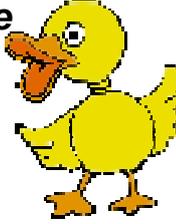
**Wir freuen uns auf Sie !**

**Jeden Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr**

Kinderbetreuung gibt es für 2 € pro Stunde in unserem großen Spielzimmer in der MOLKE für Kinder von 1-3 Jahren

## INSEL – Wochenplan Jan. – April 2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	<p>9:00 – 11:30 Uhr (M)</p>  <p><b>Igel-Gruppe</b> Kinderbetreuung mit Stefi Anmeldung!</p>	<p>7:45 – 12:15 Uhr (M)</p> <p><b>Offene Kinder- Betreuungsgruppe</b> Für 1 – 3 Jährige mit Bäbel und Elli <b>Ohne Anmeldung!</b> <b>Stundenweise möglich</b></p>
<p>10:00 – 12:00 Uhr (M)</p> <p><b>Rennmäuse</b> Eltern-Kind-Gruppe (G. Kocatas, Tel: 0176-26796000)</p>	<p>9.30 – 11.30 Uhr</p> <p><b>Treff für Alleinerziehende</b> mit Monika Halfmann Kinderbetreuung vorhanden</p>	<p>10:00 – 12:00 Uhr</p> <p><b>Café International</b> Offener Treff für Mütter/Eltern aus verschiedenen Herkunftsländern</p> <p>Beratungsangebot des Jugendamtes</p>
	<p>15:00 – 17:00 Uhr (M)</p> <p><b>Los Bisquitos</b> Eltern-Kind-Gruppe (M. Gottwald, Tel: 07541 / 307617)</p> <p><u>Am 2. Dienstag im Monat</u></p> <p>19.30 Uhr</p> <p><b>Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“</b> Bitte vorher Kontakt aufnehmen mit Sigrid Hermann: 07541-587426</p>	<p>15:00 – 17:30 Uhr</p> <p><b>INSEL-Café</b> Offener Treff zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch</p> <p>Mit Kinderbetreuung und Beratungsangebot des Jugendamtes</p> <p><b>Wir freuen uns immer über neue Gäste!</b></p>
<p><b>Insel´s Zwergenhaus</b> <b>Kleinkind-Kindergarten in der Löwentalsiedlung für Kinder von 1,5-3 Jahren.</b> Montag bis Freitag von 7:00-12:45 Uhr, an einem oder mehreren Tagen in der Woche möglich. Info und Anmeldung unter 07541 / 4893996</p>		

DONNERSTAG	FREITAG	ALLGEMEINES
<p>8:30 – 10:30 Uhr</p> <p><b>Kontakt- und Beratungs-Telefon für Familien</b> M. Halfmann, Jugendamt</p> <p>10:00 – 12:00Uhr (M)</p> <p><b>Baby-Spielgruppe</b> für Mütter mit Babys von 9-18 Monaten mit Corinna Sollbach (14-tägig, gerade KW)</p> <p>9.30 – 11.30 Uhr</p> <p><b>Treff junger Mütter</b> mit Lucia Beckesch Kinderbetreuung vorhanden</p>	<p>9:00 – 11:30 Uhr (M)</p> <p><b>Enten-Gruppe</b> Kinderbetreuung mit Hildegard Anmeldung!</p>  <p>10.00 – 12.00 Uhr</p> <p><b>Still-Treff</b> mit Dorothea Krüger</p> <p>oder:</p> <p><b>Baby-Treff</b> (bis 9 Mon.) mit Corinna Sollbach</p> <p><i>Termine siehe Spalte „Allgemeines“</i></p>	<p>(M): Theaterraum der Molke im ersten Stock. Alle anderen Veranstaltungen finden in der INSEL-Wohnung im Spielehaus statt.</p> <p>Still-und Baby-Treff finden im Wechsel 14-tägig statt:</p> <p><b>Still-Treff:</b> <i>in den ungeraden Kalenderwochen</i></p> <p><b>Baby-Treff:</b> <i>in den geraden Kalenderwochen</i></p>
<p>16:00 - 17:30 Uhr (M)</p> <p><b>Wilde Zwerge</b> Eltern-Kind-Gruppe (Anja Notthoff, Tel: 07541 / 4896111)</p>		<p><b>SONNTAG</b></p> <p><b>Familien-Frühstück</b> <b>am Sonntag, 21.03.10</b> <b>9:00 – 11:30 Uhr</b></p> <p><i>Anmeldung bis Donnerstag vorher unter: 75150</i></p>
<p><b>„Kinderbetreuung durch Senioren“</b> Ansprechpartnerin: Helmi Fauth <i>Sprechzeit: mittwochs von 10:00-12:00 Uhr unter 07541-75150 oder direkt in unseren Vereinsräumen.</i></p>		

# Veranstaltungskalender

## Veranstaltungen im Januar

**Mo. 18.01.10**

**9:15 - 10:45 Uhr und 11:15 - 12:45 Uhr**

### PEKiP – Kurse

Das Prager-Eltern-Kind-Programm bietet Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys ab der sechsten Lebenswoche. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen.

**Leitung:** Corinna Sollbach,  
Dipl. Sozialarbeiterin und PEKiP-Kursleiterin

**Kurs 1:** Babys geboren April-Juni 09

**Kurs 2:** Babys geboren Januar-März 08

**Kosten:** 90 € für 10 Termine

**STÄRKE-Gutschein** ist anrechenbar 

**Anmeldung:** bei Frau Sollbach, 07546-918868

*Bei regelmäßiger Teilnahme gibt es 10 Punkte im Elternpass*

**Do. 21.01.10**

**20:00 - 22:00 Uhr**

### Vorsicht Bildschirm!

Ein Film über einen Vortrag von Prof. Manfred Spitzer zum Einfluss von Bildschirm-Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Prof. Dr. Dr. Spitzer ist einer der populärsten Hirnforscher Deutschlands. In diesem filmisch festgehaltenen Vortrag beschreibt er eindringlich die Entwicklungsrisiken, die von zu frühem und zu intensivem Medienkonsum ausgehen und belegt dies durch neueste Forschungsergebnisse.

Der Film dauert ca. eine Stunde, danach besteht Gelegenheit zur Diskussion.

**Moderation:** Monika Halfmann

**Kosten:** 2€, Mitglieder 1€

**Verbindliche Anmeldung bis 18.01.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es einen Punkt im Elternpass*

**Mi. 20.01.10 und Mi. 27.01.10**

**9:30 - 11:00 Uhr**

## **Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys von 9 – 15 Monaten**

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an. Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab.

Bitte Badetuch mitbringen!

**Referentin:** Frau Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

**Kosten:** 16 € **STÄRKE**

**Verbindliche Anmeldung bis 14.01.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es zwei Punkte im Elternpass*

**Mi. 27.01.10**

**15:30 - 16:30 Uhr**

## **Tagesmütter-Vermittlung**

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen kommt einmal monatlich ins Insel-Cafe, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen.

**Kontakt:** Gabriele Schaup-Knaak: Tel: 0177-5813448

**Mi. 27.01.10**

**ab 15:00 Uhr**

## **Insel-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren**

BILDERBUCH BETRACHTEN und danach MALEN MIT RASIERERSCHAUM mit Mira

**Verbindliche Anmeldung bis 25.01.10 unter 07541-75150**

**Do. 28.01.10**

**10:00 - 11:30 Uhr**

## **Vom Babygeschrei zum „Warum?“**

**Die Sprachentwicklung beim Kind und wie Eltern sie sinnvoll unterstützen können.**

Neben den einzelnen Abschnitten in der Sprachentwicklung zeigt die Referentin auf, wie wichtig eine altersgerechte Sprache im Umgang mit Babys und Kleinkindern ist.

Es erwartet Sie ein interessanter Vormittag mit vielen praktischen Tipps und Anregungen für junge Eltern.

**Referentin:** Dr.phil. Bettina Kumpfert-Moore, Sprachwissenschaftlerin und Pädagogin

**Kosten:** 4€, 3 € für Mitglieder

**Verbindliche Anmeldung bis 25.01.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es einen Punkt im Elternpass*

## **Veranstaltungen im Februar**

**Do. 04.02.10**

**20:00 - 21:30 Uhr**

## **Eltern werden ist nicht (immer) schwer, Eltern sein dagegen sehr**

Die erste Zeit im Leben mit einem Baby ist für viele Eltern eine große Herausforderung: alles ist neu und ungewohnt, das Baby nicht immer so zufrieden wie erwartet, und eigentlich sollte man glücklich sein.....

Die Referentin geht in ihrem Vortrag u.a. auf die Rolle der Väter bei der Geburt, das Stillen, die Kommunikation mit dem Neugeborenen und die Problematik der sog. „Schreikinder“ ein.

**Referentin:** Dr. med. Rebecca Pfisterer, Gynäkologin und Oberärztin am Klinikum FN

**Kosten:** 4 €, Mitglieder 3 €

**Verbindliche Anmeldung bis 29.01.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es einen Punkt im Elternpass*

**Mi. 10.02.10**

**ab 15:00 Uhr**

## **Insel-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren**

KRAPFEN BACKEN mit Dolores.

**Verbindliche Anmeldung bis 08.02.10 unter 07541-75150**

**Mi. 17.02, Mi. 03.03, Mi. 17.03, Mi. 14.04, Mi. 28.04**

**9:30-11:30 Uhr**

## **Gesprächskreis Erziehung – Kleinkindalter**

An fünf Vormittagen bietet dieser Gesprächskreis Müttern und Vätern die Gelegenheit, über die alltäglichen Erziehungsthemen, die das Leben mit Kleinkindern bestimmen, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Begleitet werden die Gespräche von einer fachkundigen Moderatorin, die kurz in die Themen (Durchschlafen, Trocken werden, Grenzen setzen, Geschwisterkinder, Sprachentwicklung) einführt und dann viel Raum gibt für die individuellen Fragen der Teilnehmer.

*Kinderbetreuung ist möglich für 2 € pro Stunde.*

**Referentin:** Corinna Sollbach, Sozialpädagogin

**Kosten:** 40 € oder Gutschein 

**Verbindliche Anmeldung bis 10.02.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es Punkte im Elternpass*

**Do. 18.02.10**

Ort und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

## **Informationsabend für Interessierte an Vollzeitpflege**

Wenn Sie sich vorstellen können, Pflegekinder über Tag und Nacht bei sich aufzunehmen oder Sie sich für das Thema Vollzeitpflege interessieren, besuchen Sie einen unserer Informationsabende im Jahr 2009.

Ort und Uhrzeit werden mit der persönlichen Einladung bekannt gegeben

**Ansprechpartnerin:** Claudia Gieck, Tel: 07541 - 2045646

**Mi. 24.02.10 bis Mi. 24.03.10 (5 Termine) 9:30 - 11:00 Uhr**

## **Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys von 3 – 8 Monaten**

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an. Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab.

Bitte Badetuch mitbringen!

**Referentin:** Frau Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

**Kosten:** 40 € oder Gutschein 

**Verbindliche Anmeldung bis 19.02.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es zwei Punkte im Elternpass*

**Mi. 24.02.10 15:30-16:30 Uhr**

## **Tagesmütter-Vermittlung**

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen kommt einmal monatlich ins Insel-Cafe, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen.

**Kontakt:** Gabriele Schaup-Knaak, 0177-5813448

**Fr. 26.02.10**

**10:00 Uhr**

## **Tragetuch – Kurs**

Das Tragetuch bietet vielfältige Möglichkeiten, ein Baby zu tragen, erfordert aber eine gewisse Übung in der Handhabung.

Die Kursleiterin zeigt sowohl Bindetechniken für sehr kleine Babys als auch Rückentrageformen, die sich auch für ältere Kinder eignen.

Sie bringt Tücher zur Demonstration mit, aber wer bereits ein Tuch hat, sollte es dabei haben.

**Referentin:** Dr. Maria Gottwald, Ärztin

**Kosten:** 10 €

**Verbindliche Anmeldung bis 22.02.10 unter 07541-75150**

## **Veranstaltungen im März**

**Do. 04.03.10**

**10:00 - 11:30 Uhr**

## **Gesunde Kinderzähne durch richtige Pflege und Ernährung**

Gesunde Zähne sind ein hohes Gut. Kann man schon in der Kindheit den Grundstein legen für gesunde Zähne bis ins Erwachsenenalter? Was können Eltern tun, damit die Zähne ihrer Kinder sich gesund entwickeln und der Zahnarztbesuch nur zur Vorsorge erforderlich ist?

Eine Fachfrau des Gesundheitsamtes gibt Auskunft zu folgenden Themen:

- Mundhygiene ab dem ersten Zahn – womit, wie, wie oft?
- Braucht mein Kind wirklich Fluorid?
- Kariesvorbeugung durch Ernährung?
- Wie bereite ich mein Kind auf den Zahnarztbesuch vor?

**Referentin:** Frau Moosmann, Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheits

**Kosten:** 4€, Mitglieder 3€



**Verbindliche Anmeldung bis 26.02.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es einen Punkt im Elternpass*

**Sa. 06.03.10 und Sa. 13.03.10**

**9:00 - 14:00 Uhr**

## **Erste Hilfe und Unfallverhütung bei Kindern - Ein Kurs an zwei Vormittagen**

Eine Mitarbeiterin der **Johanniter** wird praxisnah erläutern, was Eltern zur ersten Hilfe bei Kinderunfällen wissen sollten.

Mit Teilnahmebescheinigung.

**Kosten:** 30 Euro, Paare 55 Euro  
(Einige Krankenkassen erstatten die Kosten)

**Verbindliche Anmeldung bis 01.03.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es zwei Punkte im Elternpass*

**So. 21.03.10**

**9:00 - 11:30 Uhr**

## **Sonntags- Frühstück für die ganze Familie**

Beim Familienfrühstück im Frühling gibt es wieder ein leckeres, vielfältiges Büffet, bei dem für alle Geschmacksrichtungen etwas dabei ist.

**Kosten:** 5 € Erwachsene, 0,5 € bis 3 € Kinder  
14 € Familienpauschale

Kinderbetreuung (bei angemeldetem Bedarf) für 1 € pro Std.

**Verbindliche Anmeldung bis 18.03.10 in der INSEL oder unter 07541-75150**

**Mi. 24.03.10**

**ab 15:00 Uhr**

## **Insel-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren**

OSTERKEKSE BACKEN mit Mira.

**Verbindliche Anmeldung bis 22.03.10 unter 07541-75150**

**Mi. 24.03.10**

**15:30 - 16:30 Uhr**

## **Tagesmütter-Vermittlung**

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen kommt einmal monatlich ins Insel-Cafe, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen.

**Kontakt:** Gabriele Schaup-Knaak, 0177-5813448

**Do. 25.03.10**

**19:00 - 22:00 Uhr**

## Workshop „Babyzeichensprache“

Mehr als bitte-bitte und winke-winke... mit einfachen Handzeichen weniger Rätselraten

Die Babyzeichensprache dient der Verständigung von Eltern und ihren Babys, bevor die Kleinen sprechen können. Die Zwergensprache wurde speziell für hörende Babys von 0-2 Jahren entwickelt. Sie kann aber auch Kindern mit Down-Syndrom, Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten oder Hörschädigungen helfen.

Dieser Fachvortrag mit praktischen Übungen und Spielanregungen eignet sich besonders für berufstätige Eltern, Großeltern, Tagesmütter oder Betreuerinnen, die ihre Babys besser verstehen und eine frühe Kommunikation fördern möchten.

**Referentin:** Gabriela Schmidt, Zwergensprache-Kursleiterin

**Kosten:** 30 € pro Person, Paare 50 €

**Anmeldung** unter **07541-3817612** oder **0173-6216962** oder **gabriela.schmidt@babyzeichensprache.com**

## Veranstaltungen im April

**Mi. 14.04.10 bis Mi. 12.05.10 (5 Termine)**

**9:30 - 11:00 Uhr**

## Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys von 9 – 15 Monaten

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an. Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab.

Bitte Badetuch mitbringen!

**Referentin:** Frau Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

**Kosten:** 40 € oder Gutschein



**Verbindliche Anmeldung bis 09.04.10 unter 07541-75150**

*Hierfür gibt es zwei Punkte im Elternpass*

**Mi. 14.04.10**

**ab 15:00 Uhr**

## **Insel-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren**

SUPPE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE KOCHEN mit Dolores.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.04.10 unter 07541-75150**

**Do. 22.04.10 und Do. 29.04.10**

## **Bärenstarke Kleinkindkost Theorie und Praxis an zwei Vormittagen**

Das Essen am Familientisch tut unseren Kindern gut und prägt für das ganze Leben. Welche Kost können wir unseren Kindern anbieten, damit diese ausgewogen versorgt sind, welche Lebensmittel gehören dazu? Und wie verhalte ich mich, damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird?

Antworten auf diese und andere Fragen sowie Tipps für die praktische Umsetzung sind Inhalt des ersten Treffens.

Beim zweiten Treffen kochen wir ein leckeres Essen, das preiswert und einfach herzustellen ist und zum Schluss gemeinsam mit den Kindern verzehrt wird.

**Referentin:** Frau Hess-Böhlen, BeKi-Fachfrau

**Kosten:** 12 €, 2€ Lebensmittelkosten

STÄRKE-Gutschein anrechenbar 

**Verbindliche Anmeldung bis 19.04.10 unter: 07541-75150**

*Hierfür gibt es zwei Punkte im Elternpass*

**Mi. 21.04.10**

**15:30 - 16:30 Uhr**

## **Tagesmütter-Vermittlung**

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen kommt einmal monatlich ins Insel-Cafe, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen.

**Kontakt:** Gabriele Schaup-Knaak, 0177-5813448

## **Vorankündigung – Bitte vormerken!**

**Do. 06.05.10**

**20:00 Uhr**

### **Fieberkrampf und „Nachtschreck“ (pavor nocturnus) – Wissen schützt vor Panik**

Der Chefarzt der Kinderklinik am Klinikum FN, Dr. med Udo Radlow, wird zu diesem für viele Eltern angstbesetzten Thema informieren, um Ängste zu nehmen und Eltern Sicherheit und richtiges Verhalten in Notfallsituationen zu vermitteln.

**Sa. 08.05.10**

### **Frühjahrsbasar**

Siehe vorn im Heft!



### **ein Bildungsprogramm für frisch gebackene Eltern**

Mit dem Landesprogramm STÄRKE will die Landesregierung gemeinsam mit den Kommunen, den Kirchen, Bildungseinrichtungen, Elternnetzwerken/ Familientreffs und Trägern der öffentlichen und freien Jugendhilfe einen besonderen Beitrag zur Stärkung der Erziehungskompetenz der Familien und zum Wohl der Kinder leisten. Hierfür stehen ab 2009 jährlich 4 Millionen Euro zur Verfügung.

Alle Eltern von Neugeborenen erhalten einen Bildungsgutschein im Wert von 40 Euro für den Besuch von Elternbildungsangeboten. Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

Die Palette der Angebote ist groß und reicht von Grundkursen zur Kindesentwicklung über Themenkurse, wie zum Beispiel aus den Bereichen Kinderpflege, Ernährung, Entwicklungspsychologie bis hin zu Angeboten, die sich auf Geschwisterkinder erstrecken.

Anerkannte Ansprechpartner für das Programm STÄRKE sind auch die Familientreffs im Bodenseekreis.

**Deshalb sind auch viele INSEL-Angebote „gutscheinfähig“!**

Falls Sie keinen Gutschein (mehr) haben oder die Kursgebühren für Sie ein Problem sind, kommen Sie auf uns zu, wir finden eine Lösung.

# Inselpost Thema: Kinder und Medien

## „Rekordhöchststand: Kinder verbringen mehr als 32 Stunden in der Woche vor dem Fernseher“

So lautete unlängst eine Schlagzeile im Internet.

Der Fernseher ist zum Babysitter und Animator aufgestiegen.

Kinder sprechen immer schlechter, haben keine Lust auf Bewegung und andere Freizeitaktivitäten, kämpfen mit Fettleibigkeit.

Ebenso stehen Computerspiele im Kreuzfeuer – sie bringen Kinder und Jugendliche dazu, Gewalttaten zu begehen, im schlimmsten Fall Amokläufe.

Solche und viele weitere Thesen werden momentan aufgestellt und diskutiert.

Aber fangen wir doch einfach von vorne an:

### Warum ist Fernsehen und Co. so attraktiv für unsere Kinder?

Medien sind heute ein alltäglicher Bestandteil in unserer Welt – auf Platz 1 steht: der Fernseher.

Kinder werden in diese mediale Welt hineingeboren. Sie sind überall davon umgeben – Werbung, Lebensmittel, Kleidung, Spielsachen – die Industrie weiß mittlerweile sehr gut, wie Sie Ihre Produkte zu vermarkten hat.

Je nach Familiensituation, Geräteausstattung und Nutzungsgewohnheiten der Eltern, wird der Nachwuchs früher oder später mit den Medien konfrontiert. Eine entscheidende Rolle spielen natürlich auch die älteren Geschwister dabei.

Es gibt eine riesige Vielfalt im täglichen Fernsehprogramm von morgens bis nachts, selbst wir Erwachsene werden davon überrannt. Die Entscheidung – was schaue ich an - fällt schwer.

Harry Potter, Pokemon, Lillifée... die Liste könnte ins unendliche geführt werden – Kinder suchen hier ihre Identifikation. Eigenschaften wie Stärke und Macht faszinieren, ziehen magisch an. Kinder wollen vor dem Alltag fliehen und ihr Bedürfnis nach Freiheit und Abenteuer stillen. Einfach mal abschalten in dieser hektischen Welt, vor dem Leistungsdruck und den vielen Aufgaben im Leben.

Es wird vor allem das angeschaut was Spiel – und Klassenkameraden ansehen. Dadurch entwickeln sich gleiche Vorlieben und ähnliche Meinungen. Auch der Austausch über diese Sendungen oder Spiele hat einen hohen Stellenwert – man will dazu gehören.

### Was passiert wenn es dann zuviel wird?

Anfangs überbrücken die Kinder Langeweile, ihr Ruhebedürfnis, fehlende soziale Kontakte und Konflikte mit Fernsehschauen oder Computerspielen. Sie fliehen vor der Wirklichkeit!

Irgendwann wird der Konsum immer unreflektierter, die Zeit vor dem Bildschirm

entwickelt sich zum Lebensinhalt. Alles andere wie: Schule; Freunde, Hobbys und Vereine werden unwichtig.

Die Bewegung kommt zu kurz, zuviel Süßigkeiten sowie Fast Food leisten ihr Übriges und Übergewicht ist das Resultat.

Ein Zuviel der Reize kann Unruhe, Schlafstörungen und Angstzustände auslösen, häufig in Verknüpfung mit anderen Problemen wie z.B. Entwicklungsstörungen.

Mit dem zunehmendem Konsum von gewalthaltigen elektronischen Spielen steigt über die Jahre auch die Bereitschaft der Kinder selbst zur Gewalt. Hilfsbereitschaft und Mitleid nehmen ab und aggressives Verhalten und Denken werden erhöht.

Entscheidend sind auch die Lebensumstände in der Familie – läuft der Fernseher zur Dauerberieselung und dreht sich im Elternhaus nur alles um den Fernseher, hat ein Kind überhaupt keine Möglichkeit es anders kennen zu lernen.

Aber: Abhängig wird keiner dadurch dass es Computer oder Fernsehen gibt, sondern weil sich mit Hilfe dieser Spiele und Sendungen Bedürfnisse befriedigen lassen, die eigentlich auf andere Weise gestillt werden müssten.

### **Tipps im Umgang mit dem Fernseher**

Erwachsene sind Vorbilder – Kinder müssen erst lernen mit den Medien sinnvoll umzugehen. Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass Fernsehen eine Freizeitbeschäftigung unter vielen ist. Alternativen wie Spielen mit Freunden, Sport und gemeinsame Aktionen der Familie sollten durch die Medien nicht zu kurz kommen.

Bevor Kinder nicht von sich aus Interesse am Fernsehen zeigen braucht man sich damit nicht zu befassen, geschweige denn, die Kinder an die Medien heran führen.

Schauen Kleinkinder zuviel Fernsehen können Sprachprobleme auftreten, denn gerade während dieser wichtigen Entwicklungsphase benötigen die Kinder jemanden, der Zeit hat zum Reden, Vorlesen, Fragen beantworten und miteinander Spielen – dass kann der Bildschirm nicht leisten.

Fernsehen für unter 3 Jährige ist generell nicht sinnvoll. Denn Kinder können erst ab 3 Jahren verstehen was Fernsehen bedeutet. Darum sollten Eltern von Kleinkindern ihren Medienkonsum auf die Zeiten beschränken, in denen die Kinder nicht dabei sind.

Wichtig ist nicht nur das Alter des Kindes, der geistige und emotionale Entwicklungsstand sollte öfters in den Fokus rücken.

Daher sollte man als Eltern wissen was die Kinder ansehen, schauen welche

Sendungen geeignet sind und diese gemeinsam mit seinem Kind heraus suchen.

Kinder sollten keinesfalls einen Fernseher im Kinderzimmer haben! So verlieren Eltern dann den Einfluss darauf, was ihr Kind sich ansieht und wie lange es den Fernseher nutzt.

Fernsehen darf in einer Erziehung nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden.

Eine Sendung pro Tag reicht vollkommen, denn die Kinder müssen das Gesehene im Spiel verarbeiten und dazu Fragen stellen können. Darum sollte zwischen dem Fernsehen und Zubettgehen auch eine gewisse Zeitspanne der Ruhe liegen.

Bewegt sich ein Kind während des Fernsehens ständig – nicht wundern. Kinder erleben einen Film mit dem ganzen Körper – fiebern regelrecht mit – heißt also diese Bewegungen helfen die inneren Spannungen abzubauen.

Bekommt ein Kind während einer Sendung Angst – sollte es in den Arm oder auf den Schoß genommen werden, den Fernseher abschalten und Nicht-Verstandenes erklären. Immer wieder einfließen lassen dass im Fernsehen nicht alles Wirklichkeit ist.

### **Wie lange dürfen Kinder Fernsehen schauen?**

Für 4 - 5-Jährige reichen maximal 30 min. täglich völlig aus. Für 6 - 9-Jährige werden ca. fünf Stunden pro Woche als ausreichend veranschlagt. Die Vereinbarungen über Film- und Fernsehzeiten sollten bei älteren Kindern (ab 10 - 13 Jahren) ein Wochenbudget und keine einheitliche tägliche Höchstgrenze vorsehen, damit sie lernen, ihre Zeiten der Mediennutzung mit den unterschiedlichen Schul- oder Freizeitverpflichtungen an einzelnen Wochentagen zu vereinbaren.

Bei der Vereinbarung von Film- und Fernsehzeiten ist es notwendig, die Zeiten der Nutzung anderer Medien, wie zum Beispiel von Computerspielen, mit zu berücksichtigen. ( Richtlinien der Bundesprüfstelle)

### **Tipp:**

Einen Überblick über empfehlenswerte Fernsehsendungen für Kinder bietet die Zeitschrift "Flimmo" über [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

*Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltung am 21. Januar 2010, 20:00 Uhr „Vorsicht Bildschirm“ – ein Film nach Prof. Spitzer.*

Wir danken Frau Sabrina Spleiß für diesen Textbeitrag

# Kunterbunt

Ein Brief einer 85-jährigen unbekanntenen Dame zum Lesen und Nachdenken:

## Wenn ich noch einmal leben könnte



Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, dann würde ich es nächstes Mal wagen, mehr Fehler zu machen.

Ich wäre übermütiger,  
als ich es auf dieser Lebensreise gewesen bin.

Ich würde weniger Dinge ernst nehmen.

Ich würde mehr Chancen ergreifen.

Ich würde mehr Berge besteigen und  
mehr Flüsse durchschwimmen.

Ich hätte vielleicht mehr tatsächliche Schwierigkeiten,  
aber weniger eingebildete.

Ich gehöre zu denjenigen Menschen,  
die vernünftig und mit klarem Verstand leben,  
Stunde um Stunde, Tag um Tag.

Ich gehöre zu den Menschen, die nie irgendwo hingehen,  
ohne eine Bettflasche, einen Regenmantel und einen  
Fallschirm.

Wenn ich alles nochmals tun könnte,  
dann würde ich mit weniger Gepäck reisen.

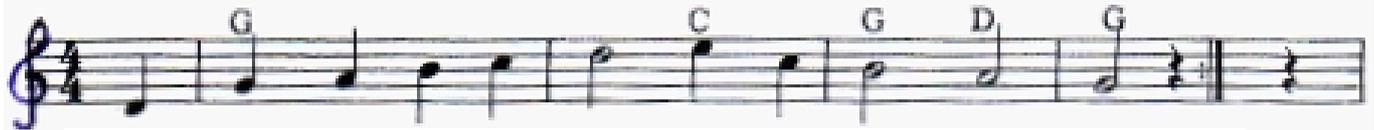
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,  
dann würde ich früher im Frühling barfuss laufen  
und

es bis in den späten Herbst hinein tun.

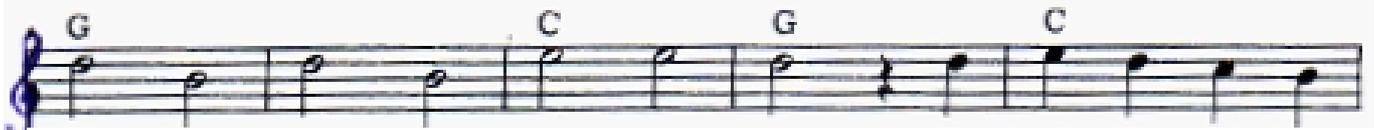
Ich würde versuchen, nichts anderes zu haben,  
als einfache Augenblicke,  
einer nach dem anderen,  
anstatt an jedem Tag so viele Jahre voraus zu leben.



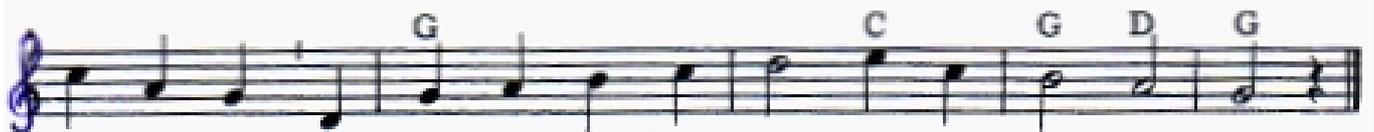
## Im Garten steht ein Schneemann



1. Im Gar - ten steht ein Schneemann im wie - ßen Rock,  
er droht und droht schon lan - ge mit sei - nem Stock.



Schnee-mann, Schnee-mann, sieh nur her, wir fürch-ten dich schon



lang nicht mehr. Wir tan-zen vor Ver-gnü - gen um dich her - um

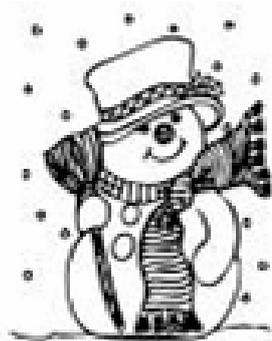
2. Da kommt die liebe Sonne und scheint so warm,  
dem Schneemann fällt vor Schrecken der Stock aus dem Arm.  
Und auf einmal, oh, wie dumm,  
fällt der ganze Schneemann um.  
Wir tanzen vor Vergnügen um ihn herum



## Fingerspiel – Der Schneemann

Der Schneemann und die Schneefrau,  
die stehn an ihrem Platz  
linke Faust auf den Tisch schlagen, dann rechte Faust

Doch wenn ganz warm die Sonne scheint,  
zerfließen sie zu Matsch.  
Hände auf den Tisch klatschen



n und die Schneefrau,  
n Schwatz  
n sich

Doch wenn dann noch der Regen fließt,  
ist's aus mit ihnen- klatsch!  
Fingerspitzen auf den Tisch tippen, dann in beide Hände klatschen

## Buchtipp

**Es klopft bei Wanja in der Nacht**

Ab 3 Jahren  
von Reinhard Michl  
Heinrich Ellermann Verlag 1985  
ISBN-13: 978-3770762583



## Basteln

Damit es in den Räumen vom  
Familientreff auch winterlich wird,  
würden wir uns sehr über selbst  
gemalte oder gebastelte  
Schneemänner von euch Kindern  
freuen.

**Einfach bei uns abgeben!**





Familientreff INSEL e.V.  
Meistershofener Str. 11a  
88045 Friedrichshafen  
Tel. : 07541/ 75150  
Fax : 07541/ 372452  
familientreff-insel@t-online.de

## Mitgliedsantrag

Wir möchten Mitglied des Vereins werden. - BITTE VOLLSTÄNDIG UND DEUTLICH SCHREIBEN! -

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon, Handy: \_\_\_\_\_

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Beruf (freiwillige Angabe): \_\_\_\_\_

Ich/Wir haben eine private Haftpflichtversicherung  Ja  Nein

Partner und Kinder: (Bitte Vorname, Familienname und Geburtsdatum angeben)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 € (Juristische Pers.: 30 €)

Wir möchten freiwillig einen erhöhten Mitgliedsbeitrag in Höhe von \_\_\_\_\_ € entrichten.  
Die Erhöhung kann jederzeit widerrufen werden.

Bei Eintritt nach dem 1. Juli erheben wir für das laufende Jahr die Hälfte des Jahresbeitrages.

Bei gewünschtem Austritt aus dem Verein geben Sie uns bitte eine **schriftliche** Kündigung.

Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Jahresende.

Der Betrag soll von meinem Konto abgebucht werden.

Änderungen bei der Kontoführung bitte **sofort** mitteilen!

Evtl. entstehende Kosten bei Nichtbeachtung gehen zu Ihren Lasten!

Name des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

Name des Geldinstituts: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



## Kunterbunte Rezepte

### Käse-Ananas-Salat



Eine wunderbare Mischung aus weich und knackig. Die Zutaten sind ideal für einen Wintersalat aber auch zum Grillen im Sommer schmeckt er sehr gut. Der Salat sollte rasch verzehrt werden, da die Mandeln besonders gut sind, solange sie noch knusprig sind.

#### Zutaten:

- 250 g jungen Gouda
- 300 g Ananasscheiben
- 100 g Mandelstifte
- 1 Esslöffel Butter zum Anrösten
- 1 Becher Creme Fraiche oder Schmand
- Saft einer Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer

Gouda und abgetropfte Ananas klein schneiden. Die Mandelstifte in der Butter goldbraun braten. Vorsicht - Mandelstifte sofort aus der Pfanne nehmen, wenn sie die richtige Farbe haben, sie werden sonst bitter! Alles mit Creme Fraiche mischen und mit Zitronensaft, Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken. Mit dem Cayennepfeffer kann man noch einen Hauch Farbe auf den Salat zaubern.

### Apfel-Knusper-Salat

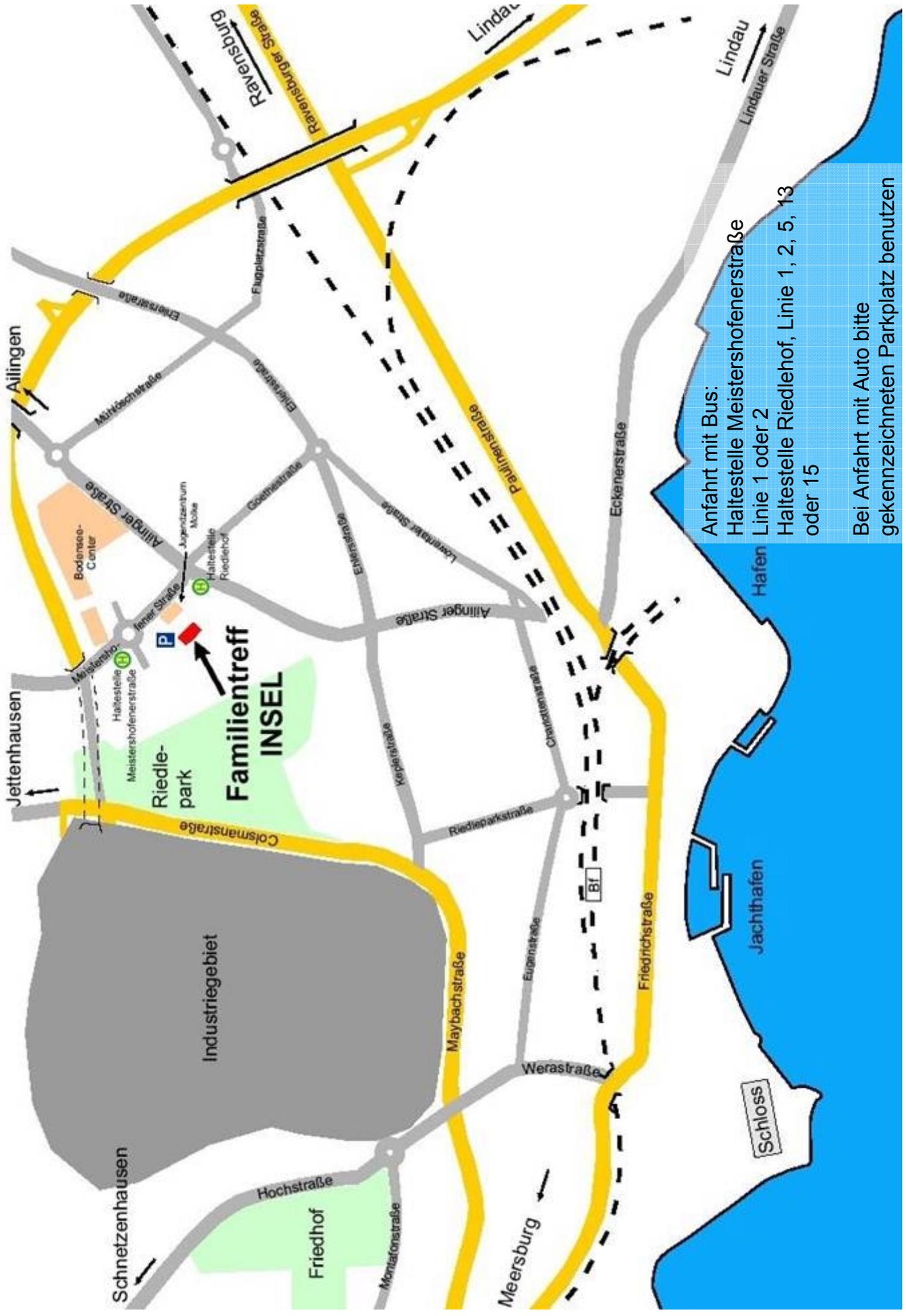
schmeckt saftig, knackig frisch und ist bei Kindern beliebt, weil sich der Fenchel etwas hinter dem Apfel versteckt. Der Salat bleibt gekühlt lange frisch und ist sehr schnell zubereitet.

#### Zutaten:

- Eine frische Fenchelknolle
- Ein großer Apfel
- circa ein  $\frac{3}{4}$  Becher Sauerrahm
- Saft einer Zitrone
- 1-2 Teelöffel Zucker



Fenchelknolle und den geschälten Apfel grob raspeln, Zitronensaft und Sauerrahm darüber geben, mit etwas Zucker süßen.



Anfahrt mit Bus:  
Haltestelle Meistershoferstraße  
Linie 1 oder 2  
Haltestelle Riedlehof, Linie 1, 2, 5, 13  
oder 15

Bei Anfahrt mit Auto bitte  
gekennzeichneten Parkplatz benutzen