

Kostenlos

Februar/März 2021

KINDER, Das Magazin für Familien KINDER![®]

- Viele Online-Angebote
- Surftipps für Eltern und Kinder
- Spielideen für drinnen und draußen



CORONA-SPEZIAL:
Tipps gegen die Langeweile

Pandemie, isch kann nit mieh!

**Ob Wetter oder Viren –
Nüsser Narren und Möhnen
sind Kummer gewohnt.**

Dieses Jahr bleiben wir zu Hause
und im nächsten Jahr wird
Neuss wieder janz jeck.



Presse- und Informationsstelle,
Foto: © Anton Dros – Adobe Stock



Ons Nüss helau! >

NEUSS.DE

Impressum:

Herausgeber:

Verlag am Markt
Markt 1-7
41460 Neuss
Tel. 0 21 31-2 12 93
Fax 0 21 31-27 57 60
E-Mail: info@kuepping.de

Redaktion: (v.i.S.d.P.) Frank Küpping

Fotos: Frank Küpping, Veranstalter

Titelfoto: © Kzenon / Adobe Stock

Anzeigen: Frank Küpping

Gestaltung/Layout: Doris Busch Grafikdesign,
Düsseldorf, www.busch-grafik.de

Verteilung: kostenlose Auslage in öffentlichen Einrichtungen, Kinder- und Jugendeinrichtungen, Kindergärten, Grundschulen, Kinderärzten, ausgesuchtem Einzelhandel, Buchhandel

Die vom Herausgeber gesetzten, gestalteten und veröffentlichten Texte und Anzeigen dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung reproduziert oder – auch in Auszügen – nachgedruckt werden. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte.

Gültig ist die Preisliste Nr. 1 vom 01.09.2011

- Musikschule Neuss geht digitale Wege.....Seite 4
- Digitalisierung an Neusser Schulen unter Volldampf.....Seite 6
- Angebote der jungen VHS.....Seite 7
- Doppelt gesund startet online. Seite 8
- „Familien im Lockdown – wie gehe ich mit Stress um?“ ..Seite 9
- Tipps vom Finanzexperten Marcus Longerich.....Seite 10
- Fritzi heißt jetzt die Symbolfigur der Kinderstiftung Lesen bildet...Seite 12
- Tanzen tut gut und macht glücklichSeite 13
- Notfallprogramm für Kinder..Seite 14
- Surftipps für Eltern und Kinder.....Seite 14
- Spielideen für zuhause.....Seite 16
- Freizeitideen vom Lebenshilfe- JuBSeite 17
- Online Unterricht WingTsun Akademie Neuss ..Seite 19
- Das Bilderbuch über Corona ist jetzt erschienenSeite 20
- Bastel- und Spielideen des Familienbüros Rhein-Kreis Neuss.....Seite 20
- Jugendherbergen im Rheinland veröffentlichten Online-Katalog.....Seite 22
- „Fridolins Baderegel-Spiel“ ..Seite 23
- Digitalwerkstatt: Spielerisch die digitale Welt entdecken.....Seite 24
- Familientheatererlebnis „Die Abenteuer von Pettersson und Findus“Seite 25
- Mobiles: Wohlfühlen auf Japanisch: Der Subaru Outback.....Seite 26
- Mobiles: Mitsubishi Outlander Plug-in HybridSeite 30
- Kleine Kirche von Msgr. Guido Assmann, Dompropst zu KölnSeite 33
- Kinderexperte entwickelt Online-Konzept.....Seite 34
- Digitale Angebote aus dem Clemens Sels Museum NeussSeite 34
- Dein digitales StadträtselSeite 35
- Weg mit dem Koller! Experten geben Tipps gegen den WinterbluesSeite 36
- Sportkurse für die ganze FamilieSeite 38



Für uns sind alle Kinder gleich!

Inklusive Kitas, Kinderreisen, Ferienaktionen, Wohnen für Kinder mit Behinderungen, Pflegedienst auch für Kinder, ...

Musikschule Neuss geht digitale Wege



Mit Beginn der Coronakrise hat die Musikschule der Stadt Neuss auf Distanzunterricht gesetzt und erreicht über 90 % ihrer Schülerinnen und Schüler auf digitalem Weg.

Im mittlerweile dritten Lockdown ist die schnelle Umstellung auf Online-Unterricht schon fast zur Routine geworden „Wir sehen unsere Verantwortung darin, Schülerinnen und Schüler in den Lockdown-Zeiten zu Hause beim Üben zu unterstützen und im Rahmen unserer Möglichkeiten auch digital oder per Telefon zu unterrichten.“ Für Holger Müller, Leiter der Musikschule eine klare Sache.

Videochat heißt das bevorzugte Medium. Aber nicht nur im direkten Kontakt am Bildschirm, Tablet oder Smartphone findet die motivierende Anleitung zum Musizieren zu Hause statt, es werden auch individuelle Übepäne per E-Mail oder Links mit Hinweisen auf geeignete Videotutorials verschickt. „Seit Beginn der Schulschließungen arbeitet unser gesamtes Kollegium mit Hochdruck und mit kreativen Ideen an der Frage; was können wir für unsere Schülerinnen und Schüler in musikalischer Hinsicht auch aus der Distanz tun?“ Müller hat viele positive Rückmeldungen aus dem Kollegium und der Elternschaft bekom-

men. Der Unterricht erfolgt nach Absprache, üblicherweise zu den normalen Unterrichtszeiten. Online-Unterricht ersetzt natürlich nicht alle Unterrichtsformen wie z.B. Orchesterproben, aber es bringt etwas Normalität und Kontinuität in diese Zeit. Alle Lehrkräfte haben sich innerhalb kürzester Zeit auf die Situation eingestellt und mit unglaublich viel Engagement und Kreativität Lösungen für den vorübergehenden Fernunterricht entwickelt.

Die Musikschule hat auch ein neues digitales Angebot im Beratungsprogramm: Seit September 2020 gibt es kurze Videos auf dem **YouTube-Kanal der Musikschule**, in denen alle Instrumente von Lehrkräften und Schüler*innen vorgestellt werden. In Corona-



Zeiten ist dies ein zusätzliches Angebot, um Kindern bei der Instrumentenwahl zu helfen. Natürlich steht das Team der Musikschule darüber hinaus für persönliche und weitergehende **Beratung** in den Sprechzeiten telefonisch oder in Präsenz mit Anmeldung (wegen Corona erforderlich) auch im Sekretariat zur Verfügung.

Die Auswahl an Instrumenten an der Musikschule ist groß, denn nahezu alle Instrumente können an der Musikschule unter fachkundiger Anleitung gelernt werden. Freie Plätze gibt es noch für folgende Instrumente: Blockflöte, Trompete, Tenorhorn, Querflöte, Klarinette, Schlagzeug, E-Gitarre, E-Bass,

Keyboard, Geige, Bratsche, Cello, Kontrabass, Musikproduktion, Kinderchor und ganz neu im Programm: Cembalo. Bei Klavier, Gitarre, Oboe, Fagott, Gesang und Horn sind zwar die Unterrichtsplätze ausgebucht, dennoch lohnt es sich, bei der Musikschule nachzufragen und sich auf die Warteliste setzen zu lassen, denn manchmal wird auch hier kurzfristig ein Platz frei.

Informationen und Anmeldeformulare sind erhältlich unter: www.musikschule-neuss.de oder telefonisch unter 02131 / 904041.

Für die Videos einfach „Musikschule Neuss“ in die Suchfunktion bei YouTube eingeben.

Musikschule der Stadt Neuss
Brückstraße 1, 41460 Neuss

ne **Chöre**, außerdem mit der flexiblen **10er Karte** ein maßgeschneideretes Unterrichtspaket für Menschen ab 18 Jahre bis hin zum Seniorenalter. Dank 50% Sozialermäßigung, Geschwisterermäßigung und der Möglichkeit, den Neuss Pass und Gutscheine aus dem Bildungs- und Teilhabepaket

Für alle Instrumente gibt es an der Musikschule passende **Ensembles**, denn das gemeinsame Musizieren wird großgeschrieben: vom Elementarkurs „Musikwiese“ für Kinder ab 18 Monate, den „Streicherzwerge“-Ensembles für den jungen Geigennachwuchs, den „Holzwürmern“ für die jungen Bläser über das Jugendsinfonieorchester „SINFO“ und den Kinderchor bis hin zu diversen Rock- und Jazzbands reicht die Palette von insgesamt über 60 Ensembles. Auch Musikproduktion kann im hauseigenen **Tonstudio** gelernt werden. Was nicht alle wissen: für Erwachsene gibt es mehrere **Orchester** und verschiede-



(BuT) einzusetzen, gibt es auch für Familien, die auf staatliche Unterstützung angewiesen sind oder nur über ein geringes Einkommen verfügen, einen Zugang zu den Angeboten der Musikschule. Darüber und über alle anderen Fragen berät die Musikschule gerne.

KIDS Entwickle Deine Stärken!
WingTsun ...SICHER UND SELBSTBEWUSST GROSS WERDEN!

Selbstverteidigung für Kinder

Zoom Live-Online-Training EWTO Akademie Neuss
Anmeldung unter www.wt-neuss.de oder 0179 - 5017098

EWTO

Digitalisierung an Neusser Schulen unter Volldampf

Anschluss der Schulen an das Glasfaser-Netz, Endgeräte für Schüler*innen und Lehrkräfte, eigene Plattform für Video-konferenzen läuft



Nicht nur wegen der Corona-Pandemie arbeitet die Stadt mit Hochdruck an der Digitalisierung der Neusser Schulen. Bereits im Vorfeld wurde der Ausbau der digitalen Infrastruktur auf den Weg gebracht und schreitet jetzt mit großen Schritten voran. Damit soll Neuss fit gemacht werden für das Lernen der Zukunft.

Bereits im Dezember vergangenen Jahres waren alle Neusser Schulen an das Glasfasernetz der Telekom angeschlossen und bis Ende Februar werden auch die Leitungen in den Schulen bis auf wenige Ausnahmen auf Glasfaser umgestellt sein. Natürlich werden die Schulen zur Nutzung mobiler Endgeräte im Unterricht flächendeckend mit WLAN ausgestattet.

Doch mit dem Netzwerk allein ist es noch nicht getan. Um die digitalen Möglichkeiten auch wirklich im Unterricht nutzen zu können, braucht es natürlich die entsprechenden Geräte. Dazu werden alle Unterrichtsräume mit festinstallierten Präsentationsmedien ausgestattet. Sämtliche Klassenräume und die meisten Fachräume erhalten 75“-Monitore, einzelne Fachräume sogar interaktive 85“-Monitore. Die Naturwissenschaften erhalten dabei standardmäßig die größeren Bildschirme, kombiniert mit einem Whiteboard. Hierfür werden rund 3,9 Millionen Euro investiert.

Auch die nötigen Endgeräte sind bereits in großer Zahl für die Schulen verfügbar. So nutzten die Neusser Schulen bereits im vergangenen Jahr 2.986 Tablets, 822 PCs und 554 Notebooks, erst im Sommer wurden als

Reaktion auf die Pandemie 1.200 neue Tablets beschafft. Doch damit ist es noch nicht getan, denn die Schulen benötigen weitere rund 3.200 weitere Tablets für die bedürftigen Schüler*innen, die zuhause über kein eigenes mobiles Endgerät verfügen. Diese werden seit Januar über die Schulen verteilt, damit die Schüler*innen unabhängig vom Elternhaus am digitalen Lernen teilhaben können.

Neben den Schüler*innen müssen natürlich auch die Lehrkräfte entsprechend ausgestattet sein. Dafür werden über 300 Laptops und mehr als 1.000 Tablets mit finanzieller Hilfe des Landes zur Verfügung gestellt, die seit Januar an die Schulen verteilt werden. Und wie können Lehrer*innen und Schüler*innen das alles nun für den Unterricht nutzen? Dazu steht unter anderem das Lernmanagement-System Moodle bereit, das den Schulen von der Stadt Neuss bereits seit Frühjahr 2020 angeboten wird, im Juni zog dann das Land NRW nach und erweiterte das Lernmanagementsystem Logineo um eine Messenger-Funktion. Außerdem bietet die Stadt den Neusser Schulen seit Mai 2020 die Videokonferenz-Plattform BigBlueButton an, um Online- bzw. Distanzunterricht zu ermöglichen. Bis zu 2.500 Nutzer*innen greifen derzeit hierauf gleichzeitig zu, rund 10.000 Zugriffe erfolgen pro Tag.

Neuss macht seine Hausaufgaben und ist gemeinsam mit den Schulen mit Volldampf unterwegs auf dem Weg in das digitale Lernen der Zukunft.

ANGEBOTE DER JUNGEN VHS

vhs Neuss, Im RomaNEum, Brückstraße 1, 41460 Neuss
Tel. 02131/904151, vhs@stadt.neuss.de, www.vhs-neuss.de

Zeitraum	Uhrzeit	Veranstaltung
29.03.2021-01.04.2021	17:00-20:15	Abiturwissen Mathematik in den Osterferien
20.03.2021-27.03.2021	10:00-15:00	Englisch Abitur-Vorbereitung ab B1/B2, am Wochenende
09.04.2021-10.04.2021	9:30-15:30	Französisch für Schulkinder und ihre Erziehungsberechtigten – Niveau bis A1. Osterferienangebot für Kinder und Groß-/Eltern – Vorkenntnisse nicht erforderlich!
27.02.2021-26.06.2021	11:45-13:15	Chinesisch, Anfängerkurs für Schulkinder – Niveau bis A1
27.02.2021-26.06.2021	10:00-11:30	Chinesisch für Schulkinder – Niveau bis A1
12.06.2021-12.06.2021	11:00-14:15	Wie Eltern den Smartphone-Konsum ihrer Kinder steuern können
24.04.2021-24.04.2021	9:00-16:00	PowerPoint – weil Referate so gleich mehr Spaß machen
06.04.2021-09.04.2021	10:00-13:15	Osterferien: Tastschreiben – für Schülerinnen und Schüler ab 5. Klasse
06.04.2021-09.04.2021	10:00-13:15	Osterferien: Python – eine professionelle Programmiersprache kennenlernen
07.07.2021-07.07.2021	10:00-15:30	Sommerferien: Excel – funktioniert nur bei Kennern (ab der 8. Klasse)
08.05.2021-08.05.2021	8:00-10:30	Vogelstimmen-Wanderung
23.04.2021-23.04.2021	15:00-18:00	Exkursion Galileum Solingen: Zeitreise – Vom Urknall zum Menschen
21.04.2021-21.04.2021	18:30-20:00	Der Atomwaffenverbotsvertrag. Stand und Perspektive
16.05.2021-16.05.2021	10:00-13:20	Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen (10-15 Jahre)
29.05.2021-29.05.2021	14:00-16:30	Online-Angebot: Starke Kinder – Starke Zukunft – für Mädchen und Jungen
24.02.2021-28.04.2021	15:30-16:15	Tatzenanz – Kreativer Kindertanz – für 2- bis 3-Jährige
24.02.2021-28.04.2021	16:15-17:00	Tatzenanz – Kreativer Kindertanz – für 3- bis 5-Jährige
05.05.2021-30.06.2021	16:15-17:00	Tatzenanz – Kreativer Kindertanz – für 3- bis 5-Jährige
24.02.2021-28.04.2021	17:00-17:45	Tänzerische Früherziehung für 5- bis 6-Jährige
08.07.2021-08.07.2021	10:00-16:00	Kinder Sommerakademie: Intuitives Bogenschießen – für 12- bis 15-Jährige



Viel Spaß beim Auswählen Ihres Bildungsangebotes.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen schon jetzt eine informative, inspirierende und interessante Veranstaltung.



„doppelt gesund“ startet online ins neue Jahr!

Ab dem 4. März 2021 bietet das *doppelt gesund*-Team des Gesundheitsamtes Rhein-Kreis Neuss den bewährten Präventionskurs für Schwangere online an.

Werdende Eltern möchten ihrem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. In der Schwangerschaft treten dabei häufig viele Fragen auf: Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen? Welchen Sport darf ich mit Babybauch weiter ausführen? Wie

kann die erste Zeit mit meinem Baby gut gelingen? Und genau bei diesen Fragen setzt das Projekt „doppelt gesund“ an, das vom Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss **kostenlos** angeboten wird.

In 10 Kurseinheiten werden die Teilnehmerinnen in 2 Stunden wöchentlich über die Themenbereiche gesunde Ernährung, Bewegung sowie Erziehung und Gesundheit im ersten Lebensjahr informiert. Das Gesund-



doppelt gesund

– Prävention von Anfang an –



www.rhein-kreis-neuss.de/doppeltgesund

Mit freundlicher Unterstützung von:
 DAK - Gesundheit, Barmer, BKK Landesverband NORDWEST,
 E.ON BKK, IKK classic, Knappschaft, pronova BKK, Techniker Krankenkasse,
 AOK Rheinland/Hamburg

Foto: Fotoflora

heitsteam kann dabei live die Fragen der Schwangeren beantworten und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingehen.

Auch online wird viel Wert auf praktische Inhalte gelegt. Neben Gymnastik und moderatem Ausdauertraining steht ebenso das Nachkochen von gesunden Rezepten auf dem Plan.

Ziel ist es, werdende Mütter und Väter zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Der

„doppelt gesund“-Kurs richtet sich an alle werdenden Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche. Einzige Voraussetzung für die kostenlose Kursteilnahme ist die frauenärztliche Bescheinigung der Schwangeren.

Unterstützung erhält das Programm von der Barmer, der BKK Landesverband NORDWEST, der energie BKK, der IKK classic, der Knappschaft, der pronova BKK, der Techniker Krankenkasse, der AOK Rheinland/Hamburg und der DAK-Gesundheit.

Onlinekurs „live“
Kursbeginn: 4. März 2021
donnerstags, 18.00–20.00 Uhr

Anmeldung
unter Tel. 0151/16983465
oder per E-Mail unter
doppeltgesund-anmeldung@gmx.de

GESPRÄCHSANGEBOT FÜR FAMILIEN

„Familien im Lockdown – wie gehe ich mit Stress um?“

Homeoffice, Kontaktbeschränkungen, Homeschooling, Kinderbetreuung und vieles mehr: alles zusammen eine echte Herausforderung für Familien!



Die Erziehungsberatungsstelle balance in Neuss bietet in Kooperation mit den Familienzentren ein Gesprächsangebot für Familien im Lockdown an. Ziel ist es, Ideen zu sammeln und neue Methoden und Möglichkeiten zu entwickeln, wie Sie als Familie stressfreier und hoffentlich heil durch den Lockdown kommen.

Das Angebot richtet sich an alle Eltern, die ein Kind in einem Familienzentrum haben. Der Austausch findet in einer kleinen Gruppe per Videokonferenz statt, es werden auch Eltern aus anderen Einrichtungen dabei sein.

Wann:
Dienstag, 09.02.21 oder
Dienstag, 16.02.21
oder Dienstag, 23.02.21
jeweils von 20:00–21:30 Uhr
auf MS Teams (ein Link wird Ihnen
vorab zugesendet)
Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich
bitte für einen der drei Termine per E-Mail
unter balance@caritas-neuss.de.
Das Angebot ist kostenfrei.

Wir sind gespannt, wie es Ihnen im Lockdown geht und freuen uns auf einen interessanten Austausch.

Für Kinder richtig vorsorgen — es geht um mehr als Geld



Marcus Longerich, geboren 1979, verheiratet, 2 Kinder, lebt mit seiner Familie in Grefrath, seit 1.1.2021 stv. Vorstandsmitglied der Sparkasse Neuss

Herr Longerich, die anhaltende Null- oder sogar Negativzinsphase stellt Eltern vor eine besondere Herausforderung: Wie sollen sie jetzt richtig für die finanzielle Zukunft ihrer Kinder vorsorgen? Welche Art des Vermögensaufbaus ist derzeit ratsam und welche Sparmodelle sind zu empfehlen?

Longerich: Grundsätzlich sind bei der Vorsorgeplanung für Kinder drei Aspekte besonders wichtig: 1) frühzeitig beginnen und regelmäßig sparen, 2) flexible Lösungen wählen und 3) umfassend planen. Denn es geht hier um mehr als Geld: Es geht um die frühzeitige Weichenstellung für eine abgesicherte und selbstbestimmte Lebensführung.

1) Frühzeitig mit der finanziellen Vorsorge beginnen und regelmäßig sparen.

- › Vermögensaufbau braucht Zeit. Deswegen ist es wichtig, sich möglichst früh darum zu kümmern. Gerade junge Familien können oft noch keine größeren Beträge für die Zukunft ihrer Kinder zur Seite legen. Wer früher startet, erreicht seine Ziele auch mit kleineren Beträgen durch regelmäßiges Sparen.
- › Das gilt auch und gerade jetzt angesichts historisch geringer Zinsen. Denn schließlich helfen einem in erster Linie die regelmäßig zurückgelegten Beträge dabei, ein Vermögen aufzubauen und nicht die Zinsen am Jahresende.
- › Damit sind wir auch schon bei meinem ersten Rat: Sparen lohnt sich nach wie vor und ist für den stetigen Vermögensaufbau von Kindern ohne echte Alternative.

2) Flexible Lösungen wählen

- › Wer langfristig plant, muss auf Änderungen reagieren können: Die eigene Lebenssituati-

on, die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und nicht zuletzt die Bedürfnisse der heranwachsenden Kinder werden sich weiterentwickeln und nicht konstant bleiben.

- › Die Vorsorgestrategie muss sich also anpassen können und entsprechend flexibel gestaltet werden.
- › Mein Rat an dieser Stelle: Regelmäßig mit seinem Berater sprechen und alle 6 Monate oder spätestens einmal im Jahr gemeinsam überprüfen, ob man im Interesse der Kinder noch optimal unterwegs ist oder etwas verbessern kann.

3) Umfassend planen

- › Das Thema „Zukunftsvorsorge“ beinhaltet unterschiedliche Bereiche. Umfassend zu planen heißt, alle Bereiche mit seiner eigenen individuellen Anlagestrategie abzudecken.
- › Optisch kann man sich die Bereiche der Zukunftsplanung wie eine Pyramide vorstellen.
- › Von unten nach oben betrachtet starten wir mit der Basis oder dem Fundament der Planung, mit der **Absicherung von (Lebens-)Risiken**.
- › Dazu zählen z.B. die Themen „Unfallversicherung“ und „Gesundheitsschutz“. Hier gibt es attraktive Lösungen, die den gesetzlichen Krankenversicherungsschutz sinnvoll erweitern und vor ungeplanten finanziellen Belastungen schützen.
- › Steigen wir in der „Pyramide“ eine Etage höher, treffen wir auf das Thema „**Altersvorsorge**“. Auch hier gibt es intelligente Lösungen wie unsere „JuniorRente“, die

man schon ab mtl. 25 € und von Geburt an abschließen kann. Sie zeichnet sich u.a. durch eine hohe Flexibilität (Zuzahlungen oder auch Teilauszahlungen in der Anspar- und Rentenphase) aus.

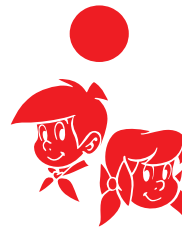
- › Außerdem kann ein Bausparvertrag sinnvoll sein. Eine Wohnungsbauprämie gib es schon ab einem Alter von 16 Jahren und gerade jetzt im neuen Jahr wird die staatliche Förderung nochmals attraktiver:
- › So steigt z.B. der Satz der Wohnungsbauprämie von 8,8% auf 10% bei einer gleichzeitigen Anhebung der Einkommensgrenzen von 25.600 auf 35.000 € bei Alleinstehenden.
- › Weiter oben in der Spitze unserer virtuellen „Vororsorgepyramide“ geht es dann schließlich um das Thema „**Vermögen bilden**“.
- › Als besonders attraktiv haben sich gerade auch während der von zahlreichen wirtschaftlichen Unsicherheiten geprägten Krisenzeit des letzten Jahres Wertpapiersparpläne bewährt.

- › Hier gibt es verschiedene Varianten, z.B. von unserem Partner, der DekaBank. Wertpapier- oder Fondssparen ist schon ab 25 €/Monat möglich und ermöglicht deutlich höhere Renditen als klassische Sparformen.
- › Hinzu kommt die hohe Anpassungsfähigkeit unserer Angebote z.B. durch veränderbare Sparraten oder zwischenzeitliche Teilverfügungen.

Zur Frage „Wie Sorge ich heute richtig für meine Kinder vor?“ gehört aber noch ein ganz anderes Thema, dass nach unserer Erfahrung häufig gerne verdrängt bzw. „auf später“ verschoben wird. Ich meine das Thema „**Testament**“ oder die **Regelung von Vollmachten** für den Fall, dass jemand nicht mehr in der Lage ist, die Dinge des täglichen Lebens selbst zu regeln. Jeder, der Kinder hat, sollte sich hier beraten lassen. Auch hierfür haben wir im Team unserer Sparkasse hochqualifizierte Spezialisten. Sprechen Sie uns einfach an – wir freuen uns auf Sie!



Groß
werden
ist einfach.



sparkasse-neuss.de/knax

Wenn Ihr Kind ein Konto hat,
das mitwächst.

KNAX-Konto

 Sparkasse
Neuss

„Fritzi“ heißt jetzt die Symbolfigur der Kinderstiftung Lesen bildet

„Finde einen Namen für die Eule!“ Diesem Aufruf folgten 29 Mädchen und 12 Jungen aus sechs Schulen. Bis zum Einsendeschluss vor den Herbstferien verfassten sie vierzig herrliche Geschichten und ein Gedicht zu ihren Namensvorschlägen.

Die Jury der Kinderstiftung Lesen bildet (Bettina Krüger, Stephanie Marniok und Ursula Rösner) hatte die Qual der Wahl. Sie entschied sich schließlich einstimmig für die folgenden drei Preisträger.

Den **ersten Platz** gewann der heute zehn Jahre junge **Fritz Kraus** aus der Grevenbroicher Grundschule „Am Welchenberg“ mit seinem Namensvorschlag Fritzi. Seiner Geschichte hat er die Überschrift „Freunde für immer!“ gegeben. Der Gewinner nahm außerdem seine Preisträgerurkunde und einen Buchgutschein im Wert von 150 Euro entgegen. Ort der Übergabe war das alte Fachwerkhaus in Wevelinghoven an der Unterstraße. Dort beginnt und endet im Buch die Geschichte über die kleine grüne Eule.

Den **zweiten Preis**, ein Buchgutschein im Wert von 100 Euro und eine Stoffeule er-



hielt ein weiterer Grevenbroicher Junge, nämlich der neunjährige **Simon Kegler**. Sein Vorschlag lautete, die Eule Punky zu nennen.

Der **dritte Platz** ging an den neunjährige **Kian Holzportz**, der – wie Simon Kegler – ebenfalls in Wevelinghoven die Gebrüder-Grimm Schule besucht.

Weitere Infos finden Sie auf www.kinderstiftung-lesen-bildet.de



Wir tanzen weiter

auch im Lockdown. Der Unterricht findet statt. Live im Ballettsaal oder per Livestream.

Kinder ab 4 Jahren
Di/Do/Fr 14.00

BALLETT MUCHKA

(02131) 27 17 37

ballett@muchka.de
www.ballett-muchka.de

Meererhof/Am Konvent, NE

Tanzen tut gut und macht glücklich

Das ist der Grund, warum wir mit dem **Kinderballett Muchka und der Linksrheinischen Compagnie** trotz des kulturellen Lock-downs bereits im Herbst 2020 begonnen haben, eine neue Ballettvorstellung vorzubereiten. Für die kleinen und größeren Tänzerinnen und Tänzer ist es ein Highlight, sich künstlerisch bewegen zu dürfen, neue Schritte zu lernen und den Kontakt zu den anderen Schülerinnen und Schülern – auch während der Pandemie – nicht zu verlieren.

Möglich macht es der **digitale Livestream-Unterricht**, mit dem wir uns gegen die Gefahr eines Stillstands stemmen. Unsere Schülerinnen, Schüler und Interessenten erhalten per E-Mail von uns Links, um am Unterricht teilnehmen zu können.

Wer uns noch nicht kennt und gerne eine **Probestunde** im Kinderballett, Ballett oder Jazzdance machen möchte, ist auch in Lock-down-Zeiten herzlich willkommen. Den entsprechenden Link für den Livestream-Unterricht senden wir auf Anfrage unter ballett@muckka.de gerne zu. Wir werden dieses digitale Streaming-Angebot solange aufrechterhalten, bis die Behörden den Präsenzunterricht wieder gestatten.

Da Ballett eine Livekunst ist und bleibt, ist das digitale Angebot natürlich nur ein Notbehelf, der uns hilft, unseren Körper und Geist einigermaßen in Form zu halten. Umso mehr freuen wir uns darauf, wieder mit Kontakt



ANMELDUNG ZUM PROBETANZEN:

Ballett Muchka, Meererhof 35
(Rheinwallgraben 20), 41460 Neuss.
Tel: 02131/27 17 37
E-Mail ballett@muckka.de
www.ballett-muckka.de

und Publikum tanzen zu dürfen, unsere Begeisterung, unsere Emotionen, unsere Kraft wieder unmittelbar fühlbar machen dürfen. Denn das ist es, was den Tanz ausmacht, wovon er lebt und was er dem Betrachter vermittelt.

Der nächste Bühnenauftritt ist „**Dornröschen**“ – ein Ballett von Slavek Muchka.

Unser Unterrichtsangebot für Kinder im Präsenzunterricht:

Kinderballett ab 4 Jahren (Vorstufe)
Di/Do/Fr 14.00

Kinderballett ab 6 Jahren (Stufe1)
Mo/Mi 14.00

Kinderballett ab 8 Jahren (Stufe2)
Mo/Di/Mi/Do/Fr 15.00

Kinderjazz/HipHop ab 6 Jahren
Do 17.30

Notfallprogramm für Kinder

Kinder wissen, dass sie nicht mit Fremden mitgehen dürfen. Und sie tun es dennoch, steigen in Autos oder gehen mit, wenn Täter ihre Neugier, ihre Tierliebe oder ihre Hilfsbereitschaft ansprechen. Ein Notfallprogramm für Kinder vermittelt die **Sicherheitsübung** der WingTsun Akademie Neuss, bei der Kinder ab fünf Jahren auf spielerische Weise lernen, was in solchen Situationen hilft: Wie und welche Distanz man zu Fremden hält, was man tun kann, wenn man angesprochen wird, wo man Hilfe holt und vieles mehr lernen Kinder im Rollenspiel am Auto, bei dem Notfallstrategien praktisch eingeübt werden. Dabei lässt sich zum Beispiel erfahren, warum es gut ist, Gruppen zu bilden, aber schlecht,

den Namen von außen sichtbar auf der Schultasche zu haben. Wozu ein zwischen Eltern und Kindern vereinbartes Codewort dient, warum Schreien geübt werden sollte und weshalb Geheimnisse verboten sind, lernen die Kinder angstfrei auf spielerische, aber nachhaltige Weise.

Individuelle Termine, ab 10 Kindern, Vereinsstr. 42, 41472 Neuss-Holzheim, Anmeldungen unter stefan.fiege@wt-neuss.de oder unter Tel. 0179/501 70 98 oder 0157/372 430 34.

In Zusammenarbeit
mit der Polizei NRW



Surftipps

Kindgerechte Internetseiten

SUCHMASCHINEN
SPEZIELL
FÜR KINDER

www.blinde-kuh.de
www.fragfinn.de
www.helles-koepfchen.de

WISSENSWERTES,
POLITIK,
INTERNETSICHERHEIT

www.geolino.de
www.wasistwas.de
www.kindersache.de
www.internauten.de
www.internet-abc.de
www.hanisauland.de

SPIELE,
NACHRICHTEN UND
SERIEN ZUM SCHAUEN

www.kidsville.de
www.kika.de
www.kindernetz.de
www.tivi.de
www.toggo.de
www.kikaninchen.de
www.wdrmaus.de

Empfehlenswerte Informationen für Eltern

ALLGEMEINE
INFORMATIONEN ÜBER
INTERNETSICHERHEIT

www.bmfsfj.de
www.klicksafe.de
www.schau-hin.info
www.surfen-ohne-risiko.de

DATENBANK/
EMPFEHLUNG
KINDERECHTER APPS

www.dji.de
www.klick-tipps.net

BASTELANGEBOTE

www.bastelnmitkids.de
www.kidsweb.de

SCHUTZ-
SOFTWARE

www.jugendschutzprogramm.de
www.kinderserver-info.de

MEDIENPÄDAGOGISCHE
FORSCHUNGSSTUDIEN

www.mpfs.de

Wir freuen uns auf Ihre Geburt und das Leben von morgen.

Im Mutter-Kind-Zentrum Neuss im Lukaskrankenhaus haben wir **Erfahrung** durch über 1.900 Geburten im Jahr, **Kompetenz** durch hochqualifizierten **Teamgeist** der Hebammen, Geburtshelfer, Kinderärzte, Fachpflegekräfte, Sozialpädagogen und Servicemitarbeiter, **Sicherheit** durch ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe, **Komfort** mit einem modernen Kreißsaal zum Wohlfühlen für eine gemeinsame **Verantwortung**.

Information und Anmeldung unter www.lukasneuss.de

Chefarzt Dr. Jörg Falbrede
– Spezielle Geburtshilfe & Perinatalmedizin
Ltd. Arzt der Geburtshilfe Dominik M. García Pies
– Sprechstunden-Ambulanz für Schwangere
[02131/888-2816](tel:021318882816)



Spielideen für zuhause

HÖR-MEMORY

Vorbereitung: Als Erstes nehmen Sie zwei Streichholzschachteln und befüllen diese mit dem gleichen Material und mit der gleichen Menge, z.B. mit einem Teelöffel Reis. Mit der Schere die Klebestreifen nach Bedarf abschneiden, die Streichholzschachtel schließen und mit Klebestreifen zukleben, so dass die Schachtel gut verschlossen ist. Dies wiederholen Sie, bis Sie die benötigte Anzahl (z.B. 10 Stück) je nach Alter des Kindes oder Anzahl der Personen erhalten. Und schon kann das Spiel und der Spaß beginnen.

Ein Tipp: Versehen Sie die Pärchen unauffällig mit einem gemeinsamen Zeichen, damit Sie diese auch ohne Öffnen zuordnen können.

Spielanleitung: Das Prinzip vom Hörmemory ist wie ein normales Memory, nur ohne Karten. Die Paare müssen durch das Hören gefunden werden.

Materialien: Ü-Eier oder Streichholzschachteln, oder Ähnliches; verschiedenes Material, wie Nudeln, Zucker, Erbsen, Perlen, uvm., Tape oder Klebestreifen und eine Schere

HINDERNISPARCOUR

(3-8 Jahre)

Spielanleitung: Im Kinderzimmer werden verschiedene Gegenstände als Hindernisse aufgestellt, die die Kinder überspringen müssen. Sie bauen ein Hindernisparcours. Sie können auch z.B. ein Seil zum Drüberspringen aufbauen oder Wollfaden zum Balancieren auf den Boden legen, über oder durch Stühle krabbeln lassen, sich um Tischbeine schlängeln, unter großen Decken hindurchkriechen uvm. Seien Sie kreativ, aber achten Sie auf die Gesundheit und die Sicherheit Ihres Kindes. Auf eigene Gefahr!

Material: verschiedene Gegenstände, wie z.B. Seile, Bänder, Stühle, Tische, Hocker, Decken, verschiedene Spielsachen, usw.

Vorbereitung: Stellen Sie mit den verschiedenen Gegenständen einen Parcours auf, den die Kinder durchlaufen müssen.



Berghäuschensweg 30, 41464 Neuss,
E-Mail: info@dasinkult.de
Tel.: 02131/ 533 89 03

Digitaler Wochenplan - was gibt's Neu(s)?

Montag ab 16:00 Uhr

„How to Play“ - Spielvorstellung mit Alicia
von 16:00 -18:00 Uhr
Minecraft und Discord mit Moritz

Dienstag von 15:00 - 18:00 Uhr

Spiele- und Bücherausleihe im InKult
(Ausleihe Linolschnitt-Set)

Mittwoch um 16:00 Uhr

DIY-Tutorial mit Claudia

Donnerstag um 16:00 Uhr

Rezeptidee und Kochen mit Alicia

Freitag um 16:00 Uhr

Bastelinspirationen von Emine

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Gerne können Sie uns schreiben oder Fotos zukommen lassen.

Ihr FZ Am Baldhof, Am Baldhof 1e,
41464 Neuss, Tel.: 02131/44307, E-Mail:
fz.baldhof@lebenshilfe-neuss.de

Grüße und Freizeitideen vom Lebenshilfe-JuB

Vom Meisterbäcker bis zum Filmemacher!

Das Jahr 2020 hat uns einiges abverlangt. Auch euch Kindern und Jugendlichen. Euch war und ist es gegenwärtig kaum möglich, sorgenfrei und ohne Einschränkung Freizeit zu verbringen und auszuleben.



Alles was sonst so selbstverständlich scheint, ist auf einmal anders – und mittlerweile „normal“. Schule findet oft nur digital statt, Jugendeinrichtungen sind geschlossen bzw. können nur unter besonderen Auflagen besucht werden und Treffen mit Freunden sind nur beschränkt möglich. Viele haben Sorgen oder auch Angst um die eigene Gesundheit und die von Familienangehörigen und Freund(inn)en. Leben findet auf engstem Raum unter Regelungen und Verordnungen statt. Eine Situation, wie man sie in Deutschland und zu heutiger Zeit nicht kannte.

Vielen wird durch die Covid-19-Pandemie erst bewusst, was für Möglichkeiten es hier eigentlich gibt, um Freizeit fröhlich und unbeschwert zu verbringen. Jetzt ist es schwieriger. Ebenso, wenn wir uns austauschen wollen oder Rat und Hilfe benötigen. Aber auch derzeit gibt es viele Möglichkeiten, Personen unseres Vertrauens zu kontaktieren und Probleme zu lösen.

Wir sind für EUCH da! Alle Kinder und Jugendlichen können sich an das Team des Lebenshilfe-JuB wenden, auch wenn der Jugendbus (JuB) nicht fährt und seine Türen geschlossen halten muss: **telefonisch** unter 0175-3206570 oder **per Mail** über jugendbus@lebenshilfe-neuss.de. Sollte gerade keiner erreichbar sein, so gibt es dennoch schnellstmöglich Rückmeldung.

Kleine Tipps gegen große Langeweile

Und wenn der Schuh nicht im Bereich Kontaktaufnahme drückt, sondern sich Langeweile auftut, haben

wir hier noch ein paar Tipps zur Freizeitgestaltung. Dazu benötigt man nicht viel, nur ein wichtiges Gut – eure Fantasie:

- Discord, WhatsApp und andere Online-dienste eignen sich nicht nur zum Chaten. Habt ihr schon einmal versucht, einen **Wettbewerb** zu starten, z.B. wer den schlechtesten oder besten Witz zu erzählen hat? Oder wer die beste Horrorgeschichte zur Nacht präsentiert?
- **Backwettbewerbe** stehen derzeit auch hoch im Kurs. Ob mit der Familie oder mit Freunden, der Output ist oft bunt und kreativ. Auch schrille Fratzen wurden schon gesichtet...
- Der „andere“ **Spiele- oder Filmabend** mit der Familie kann ebenfalls zum Event werden: Organisiere alles, was für dich zu einem perfekten Abend zählt (z.B. Knabbereien, Trinken, ausgefallenes Brettspiel, besonderer Film ...) und lade deine Familie dazu mit selbst gemachten Eintrittskarten ein.
- Aus Fantasie und deiner Geschichte wird ein Ereignis! Wie? – Erfinde **Fantasiegeschichten** und „gestalte“ diese, z.B.:
- Nimm eine Geschichte und spiele diese alleine, mit der Familie oder mit Freun-



den nach. Jede Rolle wird einzeln oder gemeinsam aufgenommen. Im Anschluss werden die Rollen zusammengeschnitten. Spannende wie unterhaltsame Ergebnisse sind vorprogrammiert. Spaß inbegriffen!

- Stelle eine Geschichte z.B. mit Figuren aus Lego, von Playmobil oder Ähnlichem nach und fotografiere jede Szene. Diese schneide dann zu einem Video zusammen. Untermale die Story mit einer passenden Musik oder erzähle im Hintergrund die Geschichte dazu.
- Male ein Comic zur Geschichte deiner Wahl

Egal wie umgesetzt, das Ergebnis kann gleich auch als Meistergeschenk für eine euch am Herzen liegende Person dienen.

■ Habt ihr Lust eine **Sprache zu erlernen** oder gar zu erfinden? Es muss ja nicht immer gleich eine reale Fremdsprache sein ;) Zusammen mit Freunden eine eigene Sprache zu entwickeln, hat Vorteile. So hättet ihr eine eigene **Geheimsprache**, die sonst keiner versteht und die euch als enge Freunde auszeichnet.

■ Ab Mitte Mai beginnt die Pflanzsaison für viele nicht frostharte Gewächse. So z.B. Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini u.v.m.

Wenn du daheim z.B. einen Balkon hast oder sogar einen Garten und du dieses Gemüse gerne isst, zieh es dir doch selber. Oder nimm es als Überraschungsgeschenk für Freunde oder Verwandte mit Garten. Ab ca. März kannst du damit beginnen, den **Samen zu säen**. Dafür kannst du

jetzt schon z.B. Samen kaufen, Anzuchtöpfchen oder sogar Anzuchtkisten basteln. Im Internet findest du viele praktische Tipps und Tricks!



Über uns an die Öffentlichkeit

Liebe Kinder und Jugendlichen, überrascht uns doch und **schickt uns eure Fotos, Videos und Geschichten oder Bilder!** Wir wollen wissen, wie ihr eure Zeit verbringt – egal ob mit diesen oder anderen tollen Ideen. Vielleicht schreibst du auch gerade deine erste längere Story oder bist schon an der Produktion eines „Minibuchs“. Dein Gemälde ist fast fertig? – **Wir sind gespannt, auf alle Zusendungen.** Und schickt auch gerne eure Wünsche für die Zukunft!

Sendet euer Material einfach an Jugendbus@lebenshilfe-neuss.de. Über jugendfreie Buch- oder Musiktipp freuen wir uns ebenfalls. Wenn ihr wollt, geben wir diese auch auf unserer Homepage oder per Facebook weiter – oder posten etwas von euren coolsten Aktionen! **Macht mit und findet Gehör und Platz!!!**

Wann der Jugendbus wieder fahren darf, könnt ihr auf unserer Homepage unter <https://lebenshilfe-neuss.de/jugendbus-2> dem Einsatzplan entnehmen.

Wir vom Jugendbus-Team freuen uns sehr auf eure Beiträge und wünschen allen viel Spaß und viele glückliche Momente. Auf ein hoffentlich baldiges reales Wiedersehen!

Online Unterricht WingTsun Akademie Neuss – Selbstverteidigung & Fitness

Die WingTsun Akademie Neuss bietet 3 mal wöchentlich ein **Zoom Live-Online-Training** für Kinder an. Die Termine findet ihr unter www.wt-neuss.de

Auch Nicht-Mitglieder der EWTO Akademie Neuss können am Training teilnehmen: Be-



WingTsun
Akademie Neuss
Tel.: 0 21 31 / 46 83 76
www.wt-neuss.de

wegung, Koordination und Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. (Die Kosten liegen bei 10€/30 Minuten Live-Online-Training/Haushalt; d.h. die ganze Familie kann teilnehmen.) Termine werden auch am Wochenende stattfinden.

www.gwg-neuss.de

GWG
WOHN FÜHLEN

**HIER BEGINNT
UNSER ABENTEUER**

mit unserer großen Familie in einem modernen und sicheren Zuhause, in dem die Kinder unbeschwert groß werden können.

MUSIK für alle! **MUSIKSCHULE Neuss**

für
Kinder
+ Jugendliche
+ Erwachsene

Unterricht
+ Ensembles
+ Konzerte

Erlebnis am Rhein >

NEUSS.DE

STADT NEUSS www.musikschule-neuss.de

Lebensfrohes Mutter-Tochter-Team gibt Kinderbuch heraus

Habt ihr Lust auf eine besondere Reise? Dann begleitet Corona und Floh! Derzeit befindet sich die ganze Welt in einem Ausnahmezustand und es herrscht viel Unsicherheit.



Das Buch von **Annette und Anna Greven** soll unseren Kleinsten dabei helfen, die derzeitige außergewöhnliche Situation auf kindgerechte Weise zu verstehen. In diesem Buch trifft der kleine Floh auf ein für ihn unbekanntes Wesen. Lest selbst:

„Der kleine Floh hüpfte und erschrak, weil auf den Händen vom Mann ein kleines Etwas lag.
Was war es nur? Es war rot, gelb und rund und klebte auch am Männermund.“



(...) Corona und der Floh werden in dem Buch gute Freunde und machen sich gemeinsam auf eine besondere Reise. Jedoch muss der Floh feststellen, dass der Kontakt zu Corona gefährlich ist und dass sich auch vieles andere um ihn herum verändert. Das Buch ist über Amazon, Epubli, sowie über die ISBN- Nummer 978-3-7529-8677-8 in jeder Buchhandlung bestellbar.

Bastel- und Spielideen des Familienbüros Rhein-Kreis Neuss

Das öffentliche Leben ist aufgrund Corona weitestgehend lahmgelegt — und jetzt? Nutzen Sie die Chance und werden Sie in der Familie aktiv!

Bau einer Kugelbahn im Wald

Ein ganz besonderes Highlight für die ganze Familie ist der Bau einer Kugelbahn im Wald. Besonders geeignet ist leicht abschüssiges Gelände, so dass die Kugel (z. B. Tennisball) auch später an Fahrt gewinnen kann. Mit Materialien, die auf dem Waldboden gefunden werden (Äste, Steine, Rinde) lässt sich nun eine kurvige Waldbahn bauen. Als Variante könnte eine Schanze oder sogar ein Tunnel eingebaut werden. Am Ende wird ein Tennisball am Startpunkt eingesetzt und ab geht die Fahrt.



Foto: © jungfräule/photosea.de

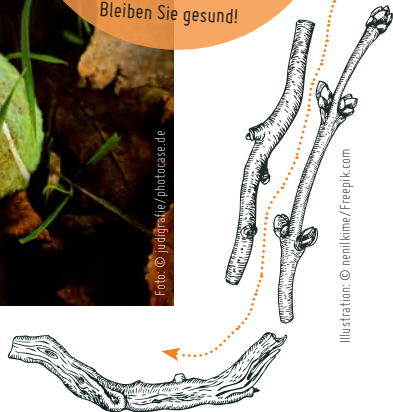


Illustration: © nenikime/freepik.com

Das Familienbüro des Rhein-Kreis Neuss möchte Ihnen ein paar Anregungen zu Bastel- und Spielideen geben, die Sie ohne großen Aufwand mit Ihren Kindern durchführen können. Einen Teil der Ideen finden Sie in einer Broschüre, die für die Kampagne „Sprich mit mir“ gestaltet wurde. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihren Kindern. Bleiben Sie gesund!



Seifenblasen selber machen

Das ist ganz leicht und macht jede Menge Spaß. Für das Seifenblasen-Rezept benötigst du:

- 75 ml Neutralseife (z. B. von Frosch)
- 800 ml kaltes Wasser
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Zucker
- 1 TL Tapetenkleister-Pulver

Das Tapetenkleister-Pulver in das kalte Wasser einrühren, bis es sich richtig aufgelöst hat. Es dürfen keine Klumpen vorhanden sein. Die Neutralseife zu dem angerührten Tapetenkleister geben und wieder gut verrühren. Den Zucker im 100 ml lauwarmen Wasser auflösen. Richtig aufgelöst ist der Zucker, wenn das Wasser wieder klar und durchsichtig ist. Anschließend mit der Tapetenkleister-Mischung verrühren. Um kleine Seifenblasen herzustellen, eignen sich gut Ringe aus Pfeifenputzern. Diesen zu einem Kreis biegen und ein Ende überstehen lassen. Den Kreis fest verschließen. Große Seifenblasen kann man gut mit einem Blumendraht, der mit Wolle oder Mullbinden umwickelt wurde, erzeugen. Beide Materialien nehmen die Seifenlauge gut auf, so dass das Pusten vereinfacht wird.

Weitere Ideen finden Sie im Internet unter www.rhein-kreis-neuss.de/de/verwaltung-politik/aemterliste/jugendamt/sprich-mit-mir/spiel-und-bastelideen-fuer-kleine-und-groessere-kinder/

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:
Kreisjugendamt Korschenbroich, Familienbüro,
Frau Hilla Otten, Rheydter Str. 1-3,
41352 Korschenbroich, Telefon: 02161/6104-5165,
E-Mail: hildegard.otten@rhein-kreis-neuss.de,
Internet: www.rhein-kreis-neuss.de

Knete selber machen

Kinder entdecken die Welt sehr gerne mit den eigenen Händen. Sie wollen alles anfassen und ertasten. Kinder werden kleine Künstler, wenn sie Knete bekommen. Dabei können sie sich richtig austoben und kreativ werden. Hier finden Sie eine Anleitung, wie Sie Knete ganz einfach und auch spielerisch mit Ihren Kindern selber herstellen können:

- Vier Tassen Mehl und 1,5 Tassen Salz in einer Schüssel gut vermischen.
- Vier kleine Schüsseln bereitstellen.
- Jeweils $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser in die kleinen Schüsseln zugeben.
- Unterschiedliche Lebensmittelfarben in die kleinen Schüsseln geben.
- $\frac{1}{2}$ Esslöffel Öl in jede kleine Schüssel geben.
- Das Mehl-Salz-Gemisch zu gleichen Anteilen auf die vier kleinen Schüsseln verteilen.
- Alle vier Mischungen gut verrühren.
- Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Knetmasse nacheinander gut durchkneten, bis sie eine geschmeidige Konsistenz hat.

Und schon ist die Knete fertig und spielbereit!



Zielscheibe für Papierflieger

Die Decke fällt im eigenen Heim auf dem Kopf?

Mit einer selbstgebastelten Zielscheibe inklusive Punktezahl für Papierflieger kann man wunderbar ein Heimturnier organisieren. Zusätzlich ist der Spaß beim Falten der eigenen Papierflieger vorprogrammiert und bietet abwechslungsreiche Unterhaltung gegenüber dem Alltag.



Aktivreisen 2021 für Kinder & Familien

Jugendherbergen im Rheinland veröffentlichen Online-Katalog

„Meine Ferien 2021“ – der neue Online-Katalog der Jugendherbergen im Rheinland stellt mehr als 40 betreute Reiseprogramme für Kinder, Jugendliche und Familien vor. Mitten in Deutschland gehen dann in den Oster-, Sommer- und



Fotos: © Ludolf Dähmen / DJH-Rheinland

Das Service-Team der Jugendherbergen im Rheinland berät sehr gerne auch persönlich bei allen Fragen zu den Angeboten der Jugendherbergen im Rheinland. Tel.: 0211 3026 3026, E-Mail: service@djh-rheinland.de.

Vollpension Komplettbetreuung und Programm ab 274 Euro. Der neue Online-Katalog „Meine Ferien 2021“ steht unter www.rheinland.jugendherberge.de/kataloge zum Download bereit. Alle Programme mit Suchfunktion und Buchungsformular werden auf www.jh-ferien.de vorgestellt.

Herbstferien Wildnisscouts auf Fährtenuche im Nationalpark Eifel, Reitfans satteln am Niederrhein oder in der Eifel auf für ihre „Pferien“ und den Tauch-, Surf- oder Segelschein machen Familien an der Xantener Südsee.

Gemeinschaft erleben? Aber sicher! Mehr als 1600 Teilnehmende konnten sich schon 2020 bei vielen erlebnisreichen Ferienfreizeiten von der Praxistauglichkeit des Hygienekonzeptes der Jugendherbergen im Rheinland überzeugen. Die Einhaltung der jeweils aktuellen Covid-19-Bestimmungen werden auch 2021 Voraussetzung für die Durchführung aller Reiseprogramme sein. Die Jugendherbergen im Rheinland fühlen sich gut vorbereitet, hoffen auf eine zeitnahe Wiedereröffnung der 33 Jugendherbergen und freuen sich sehr auf die Reisesaison 2021.

Eine einwöchige Ferienfreizeit für Kinder kostet inklusive sieben Übernachtungen,

Die nächste Ausgabe von

KINDER, Das Magazin für Familien KINDER!

erscheint am 25. März 2021

Termine bitte bis zum 19.3.2021
melden an kinderkinder@kuepping.de

Die aktuelle Ausgabe
gibt es auch online unter
www.kinderkinder-magazin.de

Jetzt kostenlos downloaden: „Fridolins Baderegel-Spiel“

Wie bringe ich meinem Kind überlebenswichtige Baderegeln bei und schütze es so vor Unfällen? Mit „Fridolins Baderegel-Spiel“ bringen Sie Ihrem Kind ganz spielerisch wichtige Grundregeln für Wasser und Beckenrand bei.



[www.stadtwerke-neuss.de/
stadtwerke-magazin/baderegel-spiel](http://www.stadtwerke-neuss.de/stadtwerke-magazin/baderegel-spiel)

Fridolins Baderegel Spiel



Das Prinzip des Spiels ist ganz einfach: „Auf dem Spielplan befinden sich Fragefelder. Komme ich auf ein solches Feld, muss ich eine Frage zu den Baderegeln beantworten. Weiß ich die richtige Antwort, erhalte ich einen Antwort-Punkt. Wenn ich 5 Punkte gesammelt habe, darf ich mich auf den Weg ins Ziel machen. Wer dann als erstes dort ankommt, hat gewonnen.“

Stadtwerke Neuss Energie und Wasser
GmbH (stadtwerke-neuss.de)



Selbstverteidigung

GUTSCHEIN

ab 3 Jahre!

SICHERHEIT
&
WERTE
VERMITTLUNG



20 x in NRW!



1 Anzug **49€**
im Wert von

gratis

**Jetzt Termin
vereinbaren!**

*bei Anmeldung

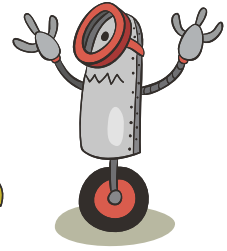
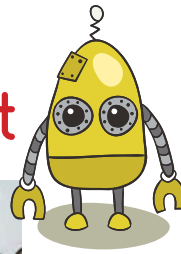
02181 27 337 28
www.fachsportschule.de

02181 27 337 28
www.fachsportschule.de



Spielerisch die digitale Welt entdecken

In der HABA Digitalwerkstatt auf der Krefelder Str. 55, mitten in der Neusser City, können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren auf eine spielerische Lernreise durch die digitale Welt gehen. Sie bauen Roboter, programmieren Spiele, drehen Animationsfilme oder gestalten ihre eigene Kunst und Musik. Ob in Kursen, Workshops oder Feriencamps, mit der Digitalwerkstatt Box oder eigenen Apps – die HABA Digitalwerkstatt möchte einen wichtigen Beitrag leisten, Kinder digital stark zu machen.



mit Hilfe der Programmiersprache Scratch eine Figur zum Tanzen. Ein großer Spaß, auch wenn sich nicht alle an einem Ort befinden.

Illustration: © Freepik.com

Als sogenannter „Innovationskreis Places“ ist die HABA Digitalwerkstatt eine der Säulen der Digitalisierungsstrategie Arbeit und Bildung des Rhein-Kreis Neuss. Wichtiger Bestandteil des Förderprojektes: Ein kostenloses Kontingent an **Workshops für Grundschulen** im Rhein-Kreis Neuss. Auch hier arbeitet die HABA Digitalwerkstatt pandemietauglich und führt die Schulworkshops zurzeit online durch. Für Lehrkräfte gibt es zudem hilfreiche **Fortbildungen** wie „Kreative Nutzung von Tablets in der Grundschule“.

Im Lockdown können Kinder und Familien mit **Online-Workshops** in den eigenen vier Wänden kreativ werden und ihr Wohnzimmer in eine Programmierwerkstatt verwandeln oder mit BookCreator zu Geschichtenerzähler*innen werden. Eine tolle Idee ist auch der digitale Kindergeburtstag. Hier bauen die Geburtstagsgäste gemeinsam einen Freizeitpark in Minecraft oder bringen

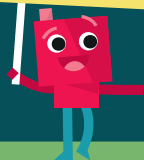
Ein Lernort für jedes Kind ist die HABA Digitalwerkstatt allemal. So können die Leistungen im Rahmen des **Bildungs- und Teilhabepaketes** in Anspruch genommen werden. Vorbeischaun lohnt sich also. Online unter www.digitalwerkstatt.de/lab und sobald es die Situation wieder zulässt in den liebevoll eingerichteten Räumen in der Krefelder Str. 55.



Mit der **HABA Digitalwerkstatt** können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren auf eine spielerische Lernreise durch die digitale Welt gehen.

HABA Digitalwerkstatt Neuss
Krefelder Str. 55
neuss@digitalwerkstatt.de

HIER GEHT'S DIREKT ZU DEN
ONLINE-ANGEBOTEN



www.digitalwerkstatt.de/lab

Familientheatererlebnis „Die Abenteuer von Pettersson und Findus“

Auf einer der schönsten Naturbühnen Deutschlands, am Blauen See in Ratingen, gibt vom 23. Mai bis 03. Oktober ein Wiedersehen mit dem alten Pettersson und seinem kleinen Kater Findus.

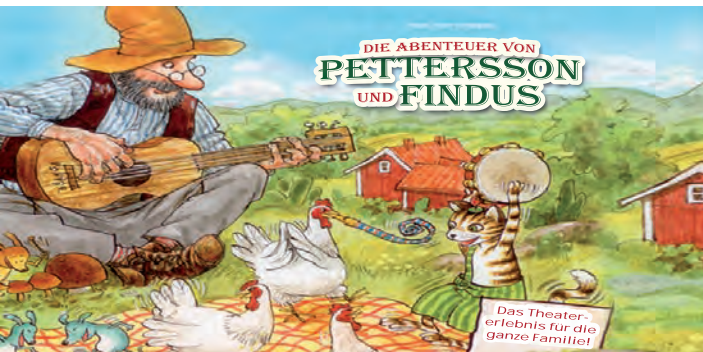
Der beliebte schwedische Kinderbuchklassiker in einer aktionsreichen Inszenierung mit viel Musik und Tanz, wilden Verfolgungsjagden und viel Humor in beeindruckender Kulisse.

Seien sie „mitten drin“ wenn der freche kleine Kater, der wütende Stier Marton oder der ariensingende Hahn Caruso über die Bühne flitzen. Treffen Sie all die lieb gewonnenen Figuren aus Nordquist Kinderbüchern.



Spieltermine:
23.05.-03.10.2021 immer
Samstag und Sonntag
um **15:30 Uhr**, in den Ferien
auch **Mittwochs um 15:30 Uhr**.
Alle **Infos und Karten** über
www.theaterconcept.de
und an allen bekannten
VVK-Stellen

Ein schöner Spaziergang durch den Wald zu unserer Bühne, eine Stärkung in unserer Gastronomie, aber vor Allem das Familientheaterspektakel „Die Abenteuer von Pettersson und Findus“ machen ihren Besuch bei uns zu einem unvergesslichen Erlebnis.



DIE ABENTEUER VON
PETTERSSON
UND **FINDUS**

Das Theater-
erlebnis für die
ganze Familie!

Naturbühne Blauer See
Ratingen 2021

Spiel-Termine jeweils um 15:30 Uhr

Einlass um 14:30 Uhr

Mai: 23 / 24 / 30

Juni: 06 / 13 / 20 / 27

Juli: 03 / 04 / 07 / 10 / 11 / 14 / 17 /

18 / 21 / 24 / 25 / 28 / 31

Aug: 01 / 04 / 07 / 08 / 11 / 14 / 15 /

22 / 29

Sept: 05 / 12 / 19 / 26

Okt: 02 / 03

Kinder: 12,00 € | Erwachsene: 18,00 €

inkl. anfallender Ticket- & VVK-Gebühren

Infos + Tickets: www.theaterconcept.de,
01805 - 300 411 oder VVK-Stellen

© Theaterconcept GmbH 2021



Wohlfühlen auf Japanisch: Der Subaru Outback

Mit Sicherheit ins Abenteuer: Das Crossover-Flaggschiff Subaru verkörpert wie kein Zweites den Traum vom grenzenlosen Fahrvergnügen – und das seit mittlerweile über zwei Jahrzehnten auch in Deutschland. Die Stärken eines Pkw verbinden sich mit denen eines SUV: Hohe Geländetauglichkeit trifft auf ausgezeichneten Fahrkomfort, Effizienz auf maximalen Fahrspaß und beste Übersichtlichkeit auf ungewöhnlich viel Platz. Kaum ein Modell im stetig wachsenden Crossover-Segment präsentiert sich so vielseitig wie die fünfte Generation des Outback.

Die japanische Allradmarke hat nochmals am Komfort- und Sicherheitsniveau geschraubt: Das im preisgekrönten Eyesight-System inbegriffene Notbremssystem mit Kollisionswarner erkennt Fußgänger und Fahrradfahrer jetzt noch schneller und zuverlässiger, was das Unfallrisiko weiter verringert. Neu



ist auch eine Fahrzeughalteautomatik („Auto Vehicle Hold“), die bereits in anderen Subaru-Modellen zum Einsatz kommt: Sie verhindert ein Zurückrollen des Outback. Selbst wenn der Fahrer den Fuß vom Bremspedal nimmt, hält das System das Fahrzeug an derselben Position – erst mit Betätigen des Gaspedals wird wieder angefahren. Komplettiert wird die serienmäßige Sicherheitsausstattung unter anderem von einem kombinierten Totwinkel-, Spurwechsel- und Querverkehrs-

assistenten, einem Fernlichtassistenten und einen aktiven Spurhalteassistenten mit Lenkunterstützung.

Ein verbessertes Reifendruck-Kontrollsystem (RDKS) mit automatischer Sensoren-Erkennung vereinfacht den saisonalen Reifenwechsel, während im Innenraum das weiter optimierte Infotainment-System „Gen. 3“ mit neuer Benutzeroberfläche wartet. Neben der Einbindung des eigenen Smartphones per

Apple CarPlay, Android Auto ermöglicht es jetzt noch einfachere Kartenaktualisierungen über eine aktualisierte WiFi-Updatefunktion.

Die Preisliste startet unverändert bei 36.900 Euro in Verbindung mit dem bewährten Benziner-Boxermotor, der aus 2,5 Litern Hubraum 129 kW/175 PS schöpft. Die Kraft des



Sportlich und elegant zugleich: der Subaru Outback.





Vierzylinders, der die Abgasnorm Euro 6d-Temp-EVAP erfüllt, wird über das serienmäßige Lineartronic-Getriebe stets an alle vier Räder geleitet. Das X-Mode Allrad-Managementsystem, die aktive Drehmomentverteilung Active Torque Vectoring und der wählbare SI-Drive sichern dabei beste Traktion und höchsten Fahrspaß auf jedem Terrain.



Viel Platz auf den hinteren Sitzen bietet der Outback von Subaru.

Der Outback ist sowohl als Alltagsauto, wie auch für den Einsatz im Gelände ideal. Verarbeitung, Fahrspaß und Verbrauch lassen keine Wünsche offen. Auch die Kinder im Fonds können sich entspannt zurücklehnen im Subaru Outback.

Mehr erleben, clever sparen.



**Rabatte, Vergünstigungen und
Veranstaltungen mit der kostenlosen**

familienkarte

infos unter: www.unserfamilienkarte.de
telefon Familienbüro: **02161 6104-5166** und **-5165**
email: familienkarte@rhein-kreis-neuss.de

rhein
kreis
neuss



kreiswerke
grevenbroich
info@kw-gv.de



Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid

Neben bequemeren Sitzen warten auf die Insassen ein neues Infotainment-System mit acht Zoll großem Display, das das Herzstück der verbesserten, intuitiv bedienbaren Mittelkonsole bildet, und je nach Ausstattungsniveau ein Power-Sound-System für ausgezeichneten Klanggenuss.

Mit den gezielten Verbesserungen untermauert der Marktführer unter den Hybridfahrzeugen für die Steckdose seine Vorreiterrolle: Verpackt in das sportlich-robuste Design der aktuellen Formensprache, bietet der Outlander Plug-in Hybrid noch mehr Komfort – ideale Zutaten, um die Erfolgsgeschichte fortzuschreiben. Unverändert ist die effiziente Antriebskombination aus Benzin- und Elektromotor, wodurch genormt nur 1,8 Liter Kraftstoff (kombinierter NEFZ-Verbrauch)



und 14,8 kWh Strom je 100 Kilometer benötigt werden. Der CO₂-Ausstoß beträgt 40 g/km. Der Motor erfüllt nun die Abgasnorm Euro 6d-TEMP-EVAP-ISC.

Neue Lackierung, neue Details

Als echtes SUV-Modell bietet der Outlander Plug-in Hybrid mit einer auf 190 Millimeter erhöhten Bodenfreiheit den Komfort einer hohen Sitzposition. Die markante Frontpartie prägt der Kühlergrill mit Wabenstruktur, der je nach Ausstattung von Bi-LED-Scheinwerfern eingeraht wird. Dachreling und -spoiler betonen die kraftvolle Seitenlinie und den robusten Charakter.

Als Außenfarbe stehen für den Outlander Plug-in Hybrid weiterhin acht Lackierungen zur Wahl, darunter erstmals die Premium-Metallic-Lackierung „Dynamik-Rot-Premium-Metallic“, die das bisherige Karmin-Rot ersetzt.

Neues Infotainment-System als Steuerzentrale

Die je nach Ausstattung inbegriffene TomTom-Navigation weist den Weg auf fremdem Terrain und führt dank der Echtzeit-Verkehrsinformationen der TomTom-App um Staus herum. Nutzer profitieren zudem fünf Jahre lang von jährlichen kostenlosen Kartenupdates. Der Fahrer wird mithilfe des Kartenmaterials auch auf Geschwindigkeitsbegrenzungen hingewiesen.

Intuitivere Bedienung

Der oben in der Mittelkonsole montierte Touchscreen ist das Herzstück der neuen Armaturentafel. Für eine einfachere, intuitivere Bedienung hat Mitsubishi auch die unter dem



Bildschirm befindlichen Steuerelemente der Klimaanlage und die darunter angebrachten Tasten überarbeitet. Die Temperatureinstellung beispielsweise erfolgt nun per Drehregler, die neue „SYNC“-Taste sorgt dabei für gleiche Wärme auf der Fahrer- und Beifahrerseite.

Mehr Sitzkomfort

Die zum neuen Modelljahr nochmals verbesserten Sitze machen auch längere Fahrten besonders angenehm: Der Fahrersitz verfügt jetzt bereits in der Einstiegsversion über eine elektrisch einstellbare Lendenwirbelstütze. Sie kann um bis zu 22,5 Millimeter justiert werden und entlastet so den Rücken.

Unverändert sind die großzügigen Platzverhältnisse: Neben der üppigen Kopf-, Bein- und Schulterfreiheit für bis zu fünf Insassen glänzt der Outlander Plug-in Hybrid auch mit einem geräumigen Kofferraum.



Die elektrisch öffnende Heckklappe gibt ein standardmäßiges Gepäckvolumen von 463 Litern (mit Sound-System: 451 Liter) frei, das eine unter dem Kofferraumboden angebrachte Cargobox um 35 Liter erweitert. Durch Umklappen der Rücksitze steigt das Volumen sogar auf bis zu 1.602 Liter.



Das Ladekabel und die Steckdose sind immer dabei



Kraftvoller Plug-in-Hybrid

Das bewährte Antriebssystem kombiniert einen modernen 2,4-Liter-DOHC-Benzinmotor, der 99 kW (135 PS) und ein maximales Drehmoment von 211 Nm entwickelt, mit einem 60 kW (82 PS) starken Elektromotor vorn und einem 70 kW (95 PS) starken E-Heckmotor.

Trotz einer maximalen Systemleistung von 165 kW (224 PS) beträgt der (kombinierte) NEFZ-Verbrauch gerade einmal 1,8 Liter Kraftstoff plus 14,8 kWh Strom je 100 Kilometer, was einem CO₂-Ausstoß von 40 g/km entspricht. Die Gesamtreichweite beträgt bis zu 800 Kilometer (NEFZ).

Aktives Allradsystem

Das Allradsystem „Super All Wheel Control“ sorgt für beste Traktion auf jedem Terrain. Die Kombination aus Benzin- und jeweils einem Elektromotor an jeder Achse zahlt sich hier aus. In Verbindung mit

der Gierregelung „Active Yaw Control“ (AYC) wird die Kraft automatisch zwischen den Achsen sowie den rechten und linken Rädern verteilt.

Der Fahrer kann zwischen vier Fahrmodi wählen: Neben „Normal/Eco“ und „Lock“, der die Kraft gleichmäßig zwischen den Achsen verteilt, erlaubt der „Sport“-Modus einen besonders dynamischen Fahrstil auf trockener Fahrbahn. Wie für alle Modelle der Marke gewährt Mitsubishi eine fünfjährige Herstellergarantie (bis 100.000 km) auf das Gesamtfahrzeug und beim Outlander Plug-in Hybrid zusätzlich eine achtjährige Garantie (bis 160.000 km) auf die Fahrbatterie.



Der Schrein im Kölner Dom

Ein goldenes Haus für die Heiligen Drei Könige



bracht. Im Jahr 1161 wurden sie aus Mailand nach Köln in den alten Dom gebracht. Nun

kamen ganz viele Menschen nach Köln, weil sie gehört hatten, dass dort die Reliquien der Magier aufbewahrt werden. Man hoffte, dass Gott einem gläubigen Menschen bestimmt hilft, der hier betet und mit den Sterndeutern zusammen Jesus ehrt.

Liebe Kinder,

fast jeder Tag beginnt für mich mit einem Gang in den Kölner Dom. Denn jeden Morgen feiere ich dort eine heilige Messe. Wenn ich mein Gewand angezogen habe, gehe ich zum Altar. Dabei komme ich immer am Schrein der heiligen drei Könige vorbei. Dieser Schrein ist ein ganz kostbarer Schatz! Wer in den Kölner Dom hineinkommt, dessen Blick fällt sofort auf dieses wertvolle Stück! Ganz hinten in der Mitte, hinter dem Altar ist er zu sehen.

Also hat man den Auftrag erteilt, einen kostbaren Sarg zu bauen. Der sollte aber nicht aus Holz sein, sondern aus Gold und Silber. Einer der besten Künstler der Zeit hat dazu den Auftrag bekommen: Nikolaus von Verdun ist sein Name. 24 Jahre lang hat er daran gearbeitet, von 1181 bis 1205. Der Schrein ist zwei Meter lang und gebaut wie eine große Kirche, eine Basilika. Die Vorderseite ist aus echtem Gold, die Seiten sind aus Silber mit Gold. Ungefähr 1000 Edelsteine und Perlen kann man zählen, alle gespendet!

Aber warum gibt es einen solchen wunderbaren und kostbaren Schatz im Kölner Dom? Ihr kennt sicherlich aus der Bibel den Bericht, dass Sterndeuter aus dem Morgenland nach Betlehem gekommen sind, um den König zu ehren, von dessen Geburt sie gehört hatten, nämlich Jesus. Ein Stern hatte ihnen den Weg gezeigt. Diese Sterndeuter, die man auch Magier nennt, haben Geschenke mitgebracht. Und da es drei Geschenke waren, hat man angenommen, dass es drei Besucher gewesen sind. Da diese Geschenke auch noch sehr teuer waren, kam die Überzeugung, dass es reiche und wichtige Menschen gewesen sein müssen, also vielleicht sogar Könige. So kommt es, dass wir heute von den heiligen drei Königen sprechen. Nach den Hirten waren es die ersten Menschen, die Jesus nach seiner Geburt gesehen und als Sohn Gottes geehrt haben, obwohl sie selber nicht zum Volk Gottes gehört haben.

Am 6. Januar feiern wir das Fest der heiligen drei Könige. Viele Kinder, als Sternsinger gekleidet, kommen dann zum Kölner Dom und starten von hier die wichtige Sternsingeraktion. In der Zeit vor Corona sind jedes Jahr 5 Millionen Menschen in den Dom gekommen, anders gesagt, im Sommer jeden Tag 20.000 Leute. Sie kommen aus allen Ländern und sie alle staunen über den Kölner Dom und sehen alle den Schrein der heiligen drei Könige. Es sind die kostbarsten Reliquien der Christenheit der ganzen Welt. Wenn Corona uns nicht mehr so bedroht, wie im Moment, dann lade ich euch ein, mal in den Kölner Dom zu kommen. Und wenn ich da bin und ihr euch bei mir meldet, dann versuchen wir mal gemeinsam möglichst nah an den Schrein heranzukommen.

Deshalb sind diese Sterndeuter, die einen so weiten Weg auf sich genommen und sich vor Jesus hingekniet haben, für uns so wichtige Menschen. Ihre Reliquien wurden im Mittelalter sehr verehrt. Sie Reliquien, so nennt man die Knochen von einem Menschen, der Gott besonders geehrt hat, wurden nach Mailand ge-

Viele Grüße vom Kölner Dom, Euer Pastor
Dompropst Msgr. Guido Assmann



Lockdown? Bewegungsmangel & fehlende soziale Kontakte?

Kinderexperte entwickelt Online-Konzept!

Sascha de Vries Karate Fachsportschulen sind nicht nur in Neuss als Experten für altersgerechte und wertorientierte Kampfkunst und Selbstverteidigungsunterricht für Kinder bekannt. Als mittlerweile nachgefragteste Schule im deutschsprachigen Raum hat man die Zeit im Lockdown genutzt und ein tolles Online-Trainings-Konzept für Kinder entwickelt. So können Kinder sich auch während Corona sportlich betätigen oder Verhaltensweisen zur Sicherheit oder Sozialverhalten erlernen. Das reguläre Kinderkonzept wurde bereits

hier in Deutschland mehrfach ausgezeichnet und hat sogar Preise in Alicante (Spanien), Washington und Las Vegas (USA) abgesahnt. Der ehemalige Sportkarate-Weltmeister, Polizeibeamte (MP), Ausbilder bei der Militärpolizei und dreifache Vater versteht es, Kinder da abzuholen, wo sie jeweils in ihrem Alter stehen.

Infos zu den Kursen und wie man Bewegungsmangel entgegenwirkt gibt es unter www.kinderkurse.online oder per E-Mail: info@fachsportschule.de

Bleiben Sie kreativ!

Digitale Angebote aus dem Clemens Sels Museum Neuss

Auch wenn die Türen des Museums und seiner Dependancen weiterhin geschlossen bleiben, ist das Clemens Sels Museum Neuss mit **wechselnden digitalen Angeboten** weiterhin für die ganze Familie da. Mit dem **Kinderaudioguide** geht es auf unterhaltsame Weise auf eine spannende Zeitreise durch zehntausend Jahre Fischereigeschichte am Niederrhein.



Wir informieren Sie aktuell auf Instagram, Facebook und unserer Website www.clemens-sels-museum-neuss.de über spannende und kreative Angebote!



Dein digitales Stadträtsel – Coronakonforme Rallye durch die eigene Stadt

Kürzlich wurde im Rahmen des Projektes „Dein eigenes Stadträtsel“ in Kooperation mit der Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung INKULT und dem Theater am Schlachthof unter Anleitung und Moderation durch einen Digitalkünstler (Dennis Palmen), eine Zeichnerin (Pia Schwierz) und einen Sounddesigner (Finn Leonhardt) eine digitale Rallye durch die Stadt Neuss mit dem Titel „Die Zeitmaschine“ entwickelt.

bei müssen die Spielenden z.B. während der Belagerung von Neuss im 15. Jahrhundert Proviant verteilen oder in der Vergangenheit im alten Gasthaus „Schwatte Päd“ als Kellner*innen unter Zeitdruck agieren. Die zu lösenden Aufgaben und Rätsel orientieren sich am Spielprinzip von Escape Rooms.



Das **Computerspiel** richtet sich an Kinder zwischen 10 und 14 Jahren (und jüngere Kinder mit elterlicher Hilfe) und ist unter <http://zeitmaschine.thelooters.de> abrufbar (spielbar am besten über den Browser Firefox oder Chrome)

Das Spiel wurde mit Entwicklungs- und Feedbackgruppen aus verschiedenen Neusser

Dafür wurden verschiedene wichtige Orte in Neuss (z.B. das Obertor oder das Quirinus Münster) ausgewählt und auf ihren historischen Kontext hin untersucht. Wenige wussten z.B., dass das Vogthaus am Münsterplatz in Neuss Ende der 1920er Jahre ein „Geldhaus“ oder eine Bank war.

Kinder-/Jugendfreizeiteinrichtungen, vor allem aber mit Teilnehmenden aus der Einrichtung INKULT in mehreren Schritten konzipiert und gestaltet.

Eine leicht abgedrehte Rahmenhandlung für das Computerspiel wurde ebenfalls entwickelt: Ein verrückter Professor reist durch die Zeit und zu wichtigen Orten in Neuss, um Bauteile für eine neue Brille zu erhalten. Da-



Weg mit dem Koller!

ARAG Experten geben Tipps gegen den Winterblues

In der kalten Jahreszeit machen die kurzen Tage vielen zu schaffen. Wenn dann noch pandemiebedingte Einschränkungen dazukommen, entwickelt man schon mal leicht einen Lagerkoller. Die ARAG Experten geben einige praktische Tipps, wie man seelisch auf tanken kann.

Sport tut gut

Obwohl aufgrund von Coronamaßnahmen die Fitnessstudios derzeit geschlossen sind und auch Vereine ihre Aktivitäten nicht anbieten können, bleibt **Individualsport** nach wie vor möglich. Joggen, Fahrradfahren, zu Hause Yoga machen oder im Keller Gewichte stemmen... Sport tut gut und hält gesund! Anleitungen und inspirierende Videos findet man problemlos auf der Online-Plattform „in form“, einer Initiative des Bundesgesundheitsministeriums und des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Wenn man sich voller Enthusiasmus, aber untrainiert einem Sport widmet, besteht allerdings Verletzungsgefahr! Wer das Training übertreibt oder seinen Körper vorher nicht ausreichend aufwärmt, kann sich Muskelverletzungen und Gelenkprobleme zuziehen. Sich vor dem Laufen ein paar Minuten zu dehnen, macht die Muskeln geschmeidig. Wer sich unsicher ist, ob er überhaupt körperlich fit genug ist, kann beim Arzt einen sportmedizinischen Check durchführen lassen. Wenn man erkältet ist, ist das Joggen

Weitere interessante Infos unter:
www.arag.de/service/infos-und-news/rechtstipps-und-gerichtsurteile/sport-und-gesundheit

aber auf jeden Fall tabu! Die Infektion könnte bei starker körperlicher Anstrengung langfristige Schäden am Herzen verursachen.

Maskenpflicht beim Sport?

Im Kampf gegen das Coronavirus haben einige Kommunen eine allgemeine Maskenpflicht im öffentlichen Raum erlassen. Daher hat man in den als maskenpflichtig gekennzeichneten Zonen auch beim Joggen oder Fahrradfahren eine Maske zu tragen. Die ARAG Experten weisen allerdings darauf hin, dass es Städte gibt, in denen Fahrradfahrer ausdrücklich von dieser Pflicht befreit sind, so z.B. in Düsseldorf, Köln, Emden und Hamburg.

Erholung in der Natur: Reiten und Radfahren



Der Gesetzgeber räumt im Prinzip jedem freie Betretungsrechte zur Erholung in der Natur ein. Naturschutzgesetze und -verordnungen von Bund und Ländern können diese Rechte aber zum Teil einschränken, etwa aus Gründen des Waldbrand-schutzes oder zum Schutz der Besucher. Unter ‚Betreten‘ versteht man u.a. Wandern, Joggen, Schlittenfahren und Spielen. Radfahren und Reiten hingegen sind nur auf

Wegen und Straßen erlaubt (§ 14 BWaldG). Die Bundesländer können zusätzliche, besondere Einschränkungen auferlegen: So erlaubt beispielsweise Baden-Württemberg das Rei-

ten nur auf Wegen von mehr als drei Metern Breite.

Luft und Licht!

Wenn man es drinnen nicht mehr aushält, kann man sich eine dicke Jacke überwerfen und um den Block spazieren. Die frische Luft und das natürliche Licht heben nachweislich die Stimmung an! Wenn **natürliches Licht** nur spärlich vorhanden ist, könnte man auch auf besonders starke **Speziallampen** zurückgreifen. Diese Therapielampen geben 10.000 Lux ab, wobei ein Lux der Intensität einer Kerzenflamme aus einem Meter Entfernung entspricht. Ein heller Sonnentag mit durchschnittlich 100.000 Lux ist immer noch die bessere Wahl, jedoch kann regelmäßige Lichttherapie bei vielen Menschen effektiv die Winterblues-Beschwerden lindern. Zu Hause Licht zu tanken, ist schon ab 200 Euro möglich.



Kochen

Nach der Arbeit ist die Glotze vorprogrammiert? Alternativ kann man auch schauen, was sich in den Ecken des Kühl- und Vorratschranks verbirgt und mit diesem bunten Sammelsurium ein **Überraschungsgericht** zaubern. Oder suchen Sie sich zur Abwechslung ein neues Rezept heraus und setzen dabei bewusst auf unbekannte Zutaten oder exotische Kombinationen.



Eine neue Sprache lernen

Sollte es doch zu ungemütlich sein, um irgendetwas im Freien zu unternehmen, kann man sich einer neuen intellektuellen Herausforderung widmen. Dank einem breiten **Online-Angebot** kann man sich auf eine neue Sprache stürzen. Warum nicht jetzt mit dem Spanischkurs anfangen, den man immer schon machen wollte? Oder lesen Sie das Lieblingsbuch nicht zum x-ten Mal auf Deutsch, sondern in einer Sprache, die Sie zwar beherrschen, aber im Alltag viel zu wenig trainieren. Für die eher technikaffinen Mitbürger kommen vielleicht die weniger herkömmlichen Sprachen in Frage: Auch für **Programmiersprachen** gibt es ein reichliches Online-Kursangebot. Das Informationstechnikzentrum Bund (ITZBund) gibt eine Übersicht über die aktuell wichtigsten Programmiersprachen.



Brettspiele

Wer sich ein gemütliches Beisammensein mit der Familie wünscht, kann sich dafür auf Brettspiele verlassen. Kramen Sie das Schachbrett samt Figuren wieder raus und gehen Sie zusammen mit Kind oder Partner in den 64 Kästchen auf. Auch **Puzzles** sind wieder in: Egal ob aus 100 oder 1.000 Teilen, das Zusammenlegen ist ein Spaß für Groß und Klein!

Digitale Sportkurse für die ganze Familie

Ihre Ansprechpartnerin:
Neda Al-Khaliedy | Sportkurse
neda.al-khaliedy@ksbneuss.de
Telefon: 02181 6015206



Hula-Hoop, Yoga und ein Erwachsenen-Kind-Kurs als Unterstützung für die Familien im Lockdown

Die Betreuung von Kindern stellt Familien aktuell vor besondere Herausforderungen. Zusätzlich werden insbesondere altersgerechte Bewegungsangebote für Kinder sehnüchlich vermisst. „Wir möchten mit einem Erwachsenen-Kind-Kurs Familien bei diesen Herausforderungen unterstützen“, sagt Neda

Al-Khaliedy, die beim Sportbund Rhein-Kreis Neuss die Sportkurse betreut.

Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren können sich gemeinsam mit einer erwachsenen Person auspowern und zusätzlich Anregungen für neue Spielideen sammeln. Der Kurs findet mittwochs online von 16 bis 16:45 Uhr unter der Leitung von Uta Leysing statt.

Zusätzlich wird samstags ein digitaler Hula-Hoop-Kurs fortgesetzt. „Mit unserer Kursleitung Peggy Sachs haben wir schon im letzten Jahr tolle Erfahrungen gemacht und freuen uns über eine Fortsetzung“, sagt Al-Khaliedy. Abgerundet wird das Angebot des Sportbunds mit Yoga-Kursen, die sich an Einsteiger richten. Diese finden montags online ab 17:30 Uhr unter der Leitung von Ilka Föllmer statt.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an neda.al-khaliedy@ksbneuss.de, telefonisch unter der Rufnummer 0 21 81/6 01 52 06 oder online unter www.ksbneuss.de

Foto: © LSB NRW / Andres Bowinkelmann

WWW.DIAKONIE-RKN.DE/FAMILIEN-UND-ERWACHSENENBILDUNG/

Diakonie 
Rhein-Kreis Neuss

EV. ZENTRUM FÜR FAMILIENBILDUNG

UNSERE KOSTENFREIEN ONLINE- ANGEBOTE

**DONNERSTAGS AB DEM 04.02.21
VIA ZOOM VON 16:00-16:45 UHR
(8 TERMINE)**

Die Abenteuer des Tom Fritz' und seinen „Followern“

**SAMSTAGS AM 13.02.21 VON
10:00-12:15 UHR UND AM 13.03.21
VON 13:00-15:15 UHR**

Vater-Kind-Projekt: Vogelhäuser bauen mit Kalle

**MONTAGS AB DEM 01.02.21 VIA
ZOOM VON 10:00-10:45 UHR (8
TERMINE)**

Online Turnen mit Werner – Kuscheltier und Luftballon statt Sprossenwand

Anmeldung und
Zugangsdaten unter:

**FAMILIENBILDUNG
@DIAKONIE-RKN.DE**



HEIKO FÄNGER PRÄSENTIERT

Joschas Ozean

Die Tiere des
Meeres singen
ihre Lieder

NEU

Das neue Album aus der Reihe der
„Ingas Garten-Kinderlieder“! ★

Ab sofort online erhältlich!

WWW.JOSCHASOZEAN.DE





Alle Freizeitangebote unter
www.stadtwerke-neuss.de

Nordbad

Neusser Weyhe 14 – 16
41462 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 111

Stadtbad

Niederwallstraße 3
41460 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 211

Südbad

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 411

Eissporthalle

Jakob-Koch-Straße 1
41466 Neuss
Tel. 02131 / 5310-65 311