



## Tipps für die Freizeit Sport und Bewegung Aktuelle Infos 11. Mai 2020

### Eis selber machen ohne Eismaschine - mit nur 2 Zutaten!

450 ml Sahne steif schlagen. 400 ml gezuckerte Kondensmilch dazugeben und verrühren, bis die Eismasse etwas dicker wird. Fertig ist die Grundlage für euer selbst gemachtes Eis. Was jetzt noch fehlt: die Zutaten für eure liebsten Geschmacksrichtungen. Wenn ihr sie der Eismasse hinzugefügt habt, kommt das Eis in den Gefrierschrank. Dann müsst ihr euch nur noch etwas gedulden, bis ihr euer cremiges Lieblingseis genießen könnt. Eine leichte, **vegane Variante** dieser selbstgemachten Eiscreme ist die sogenannte Nicecream. Auch sie kommt ohne Eismaschine und mit nur zwei Zutaten aus. Pro Portion **eine sehr reife Banane** über Nacht ins Gefrierfach legen. Am nächsten Morgen mit ca. 2 EL Pflanzenmilch nach Wahl (Soja-, Mandel-, Reis- oder Kokosmilch) in den Mixer geben und gut durchpürieren.

**Rolf's Streichelzoo Köln e. V.** bietet nicht nur Kindern ein spannendes und tierisches Besucherlebnis. Groß und Klein sind bei uns eingeladen, die zahlreichen Tiere in unserem Streichelzoo zu besuchen, zu streicheln, zu füttern und zu beobachten. Lernen Sie unsere Ponys "Kasimir & Nepomuk" oder unsere Kängurus "Max & Familie" persönlich kennen. Oder lassen Sie sich vom Charme unserer Minischweine "Schnitzel & Trüffel" bezaubern. Erwachsene: 3,00 Euro, Kinder ab 2 Jahren: 2,00 Euro (Geburtstagskinder haben freien Eintritt.) Tulpenweg 23, 51143 Köln – Porz, <http://www.streichelzoo-koeln.de>

### Ausflugziel: Wahner Heide

Zugegeben, im Herbst, wenn die Besenheide blüht, ist es in dem Naturschutzgebiet östlich von Köln am schönsten. Doch auch in diesen Tagen lohnt sich ein Ausflug: Bei Streifzügen durch das sandige Terrain kann man beobachten, wie sich Greifvögel in luftige Höhen schrauben, Ziegen und Wasserbüffel für Ordnung in Tümpeln und dornigen Sträucherhecken sorgen - und man kann am flachen Ufer der Sieg mit den Füßen im Wasser planschen. Der alte Baumbestand bietet hier und dort schattige Plätzchen, an denen man sich ausruhen und gemeinsam den Wegproviant verputzen kann. Die beste Ausflugszeit mit Kindern: Am frühen Morgen, wenn die Heide erwacht und der große Ansturm von Spaziergängern noch ausbleibt.

### **Bewegungsideen fürs Wohnzimmer**

[https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/FP\\_Uebungsmaterial\\_fuer\\_zu\\_Hause.pdf](https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/FP_Uebungsmaterial_fuer_zu_Hause.pdf)

[https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS\\_Yoga\\_und\\_Entspannungsuebungen.pdf](https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS_Yoga_und_Entspannungsuebungen.pdf)

[https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS\\_Bewegungsideen\\_fuers\\_Wohnzimmer.pdf](https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/GS_Bewegungsideen_fuers_Wohnzimmer.pdf)

[https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/SEK\\_Herzsaufgaben.pdf](https://www.verlagruhr.de/media/wysiwyg/Gratis-Downloads/SEK_Herzsaufgaben.pdf)

### **Digitales Training mit den Telekom Baskets**

Jeden Montag und Freitag gibt es um 15 Uhr ein neues Video bei „Baskets@home. Auf dem Programm stehen verschiedene altersgerechte Übungen und Spiele, mit denen ihr fit bleibt.

### **ALBAs tägliche Sportstunde**

ALBA Berlin? Nie gehört? So mag es einigen gehen, die sich nicht für Profisport interessieren. Zwar handelt es sich um einen der erfolgreichsten Basketballvereine Deutschlands, aber Basketball ist eben nicht Fußball. Mit »ALBAs täglicher Sportstunde« könnte sich das ändern, denn bei vielen Familien erfreut sich das kindgerechte und gut aufbereitete Sportprogramm großer Beliebtheit. Von Montag bis Freitag sendet ALBA auf Youtube altersspezifische »digitale Schulstunden« mit Sport und Wissenseinheiten zum Mitmachen. Schön ist der interaktive Ansatz: Die Kinder bekommen Aufgaben gestellt, können gegen die Moderator\*innen antreten und ihre Vorschläge und Fragen einbringen. Das Team greift diese dann in der nächsten Folge auf. Maskottchen Albatros ist natürlich auch dabei.

### **Clinic-Clownin von Aktion Kindertraum geht kostenfrei online**

Die Kinder im Krankenhaus freuen sich immer, wenn Klinik-Clownin Fidele, Botschafterin von Aktion Kindertraum, zu ihnen auf die Station kommt. Sie macht Musik für sie, zaubert und bastelt lustige bunte Tiere aus Luftballons. Seit es das Coronavirus gibt, darf Fidele nicht mehr in die Krankenhäuser und in ein Kinderpflegeheim. Deshalb geht sie jetzt jeden Montag ab 14 Uhr per Zoom und per Facebook online, um die kleinen Patienten so ein wenig von ihren Sorgen abzulenken.

### **Stadt Köln erstattet auch Kita-Beiträge für Mai**

Um die Eltern so weit wie möglich zu entlasten, müssen sie, wie bereits für April, auch für den laufenden Monat keine Kita-Beiträge zahlen. Das Land wird wieder Hälfte an den Kosten beteiligen. Der Beitragserlass gilt auch für Eltern, deren Kinder eine Notbetreuung in Anspruch nehmen.

### **Virtuelle Führungen im Bergbau**

Wie der Alltag im Bergbau früher aussah, kann man virtuell in dem WDR Projekt „Glückauf“ erleben. Dort können Kinder die Zeche Prosper Haniel in Bottrop erkunden und sich auf eine Seilfahrt 1200 Meter unter die Erde begeben. Sie können Steiger Andy bei einem Rundgang begleiten und hautnah erleben, welchen Strapazen die Kumpel früher ausgesetzt waren. Weitere virtuelle Projekte sind ein Abstecher ins Ruhmuseum, hier kann man einen Rundgang durch die ehemalige Kohlenwäsche erleben. In Moers kann man bequem von Zuhause in der Zeche Rheinpreußen eine virtuelle Tour durch das Fördermaschinenhaus bekommen.

### **Spielplätze wieder geöffnet!**

Die Stadt Köln öffnet ab dem 7. Mai 2020 alle 710 Spiel- und Bolzplätze. Den Familien soll so die Möglichkeit gegeben werden, auf eigene Verantwortung ihre Kinder im Freien spielen zu lassen. Dabei gelten bestimmte Spielregeln, die an den Plätzen ausgehängt werden, sowie die bekannten Hygiene- und Abstandsregelungen.

### **Der SuperBücherHeld aus Overath**

Der SuperBücherHeld ist immer für eine Überraschung gut. Für alle die es immer schon wissen wollten, der SuperBücherHeld kommt aus Overath und wohnt in der Buchhandlung Bücken. Er wurde in der Corona-Krise geboren um den Menschen Freude und natürlich auch Bücher zu bringen. Was der SuperBücherHeld so treibt könnt ihr bei YouTube verfolgen.

### **Die Sendung mit der Maus“ weiterhin täglich im Fernsehen**

Der WDR verlängert das erweiterte Programmangebot für Kinder und ihre Familien. Das WDR Fernsehen zeigt ab Montag, 4. Mai, um 11.25 Uhr weiterhin „Die Sendung mit der Maus“ – damit können Kinder und Familien täglich Lach- und Sachgeschichten im linearen Fernsehprogramm sehen: montags bis samstags im WDR Fernsehen und sonntags zur gewohnten Zeit um 9.30 Uhr im Ersten und 11.30 Uhr bei KiKA.

### **Personalisierte Kinderbücher**

Viele waren jetzt ziemlich lang im Kreise der Familie - meistens zu Hause. Mit dem personalisierten Kinderbuch von der wunderbaren Berliner Illustratorin Rinah Lang könnt ihr mit der ganzen Familie Eis essen, den Bauernhof besuchen oder eine Baustelle erkunden. Sogar Oma und Opa können hier endlich wieder dabei sein! Einfach die Fotos eurer Familie hochladen und drucken lassen. Wem ein Bilderbuch zu viel ist, der kann auch ein Poster in Auftrag geben. Auf der Website [familiarfaces.de](https://familiarfaces.de) ist alles gut erklärt und es gibt auch noch Ausmalbilder von Rinah gratis zum Download.

### **Kölner Zoo und viele Museen öffnen wieder**

Nach dem wochenlangen Lockdown öffnet morgen der Kölner Zoo wieder. Eintritt gibt es ausschließlich nach einer Online-Reservierung, da es Einlass-Begrenzungen gibt. Die Tierhäuser und das Aquarium bleiben weiterhin geschlossen. Einige Museen in Köln, Bonn und dem Umland öffnen ebenfalls wieder ihre Häuser unter Einhaltung von Hygienevorschriften, Maskenpflicht für BesucherInnen und MitarbeiterInnen, Abstandsregelungen und Zugangsbeschränkungen in den unterschiedlichen Häusern. Informiert euch vor dem Besuch auf den jeweiligen Webseiten über die Einzelheiten und die Öffnungszeiten.

### **Museum Digital**

Auch weiterhin bieten wir Ihnen hier auf unserem Museumsportal viele interessante und anregende Tatsachen und Geschichten rund um die Kölner Museen und ihre Sammlungen. Wir bereiten zudem regelmäßig weitere digitale Angebote für Kinder und Familien, Schulen und Erwachsene vor, die Sie dann über dieses Portal abrufen können. <https://museenkoeln.de/portal/digital>

### **Basteltipp: Kickerbox im Schuhkarton**

Wenn das Fußballtraining im Sportverein ausfällt, dann üben wir eben im Schuhkarton. Was es dafür braucht? In erster Linie einmal zwei Tore. Die werden am rechten und linken Ende des Kartons in die Pappe geschnitten und anschließend mit Zwiebelnetzen verhängt. Den Boden des Spielfeldes kann man mit grünem Papier dekorieren und dann die Spieler platzieren.

Dafür müssen auf beiden Seiten direkt gegenüberliegende Löcher geschnitten werden, durch die man dann dünne Holzstangen schiebt. Tipp: Wäscheklammern eignen sich hervorragend als Spieler-Figuren und wer es ganz genau nimmt, der kann auf Draht gefädelt Perlen als Punktezähler über die Tore hängen. Und dann heißt es: Anpfiff!

### **Löwenzahn feiert Geburtstag**

Die Wissenssendung für Kinder mit Fritz Fuchs und Hund Keks wird 40 Jahre alt. Am Jubiläumswochenende (16. und 17. Mai 2020) zeigt das ZDF vier Premieren mit Tieren und Natur in Südafrika. Zudem gibt es am Jubiläumswochenende ein Wiedersehen mit Peter Lustig in den „Löwenzahn Classics“ (8 Folgen), es sind neue Folgen von „Löwenzähnen“ zu sehen und Nachbar Paschulke wird verabschiedet (Folge „Endlos haltbar – Wenn aus Nachbarn Freunde werden“).

### **Kölnisches Stadtmuseum sucht Objekte aus dem Corona-Alltag**

Innerhalb kürzester Zeit hat die Corona-Pandemie auch in Köln das Leben vollständig verändert. Um diese Ausnahmesituation für zukünftige Generationen zu dokumentieren und festzuhalten, was die Krise für die Menschen heute bedeutet, bittet das Kölnische Stadtmuseum alle Kölnerinnen und Kölner um Unterstützung. Was symbolisiert für euch die Zeit in der Corona - Ausnahmesituation? Welche Dinge haben nun eine besondere Bedeutung – vielleicht die Arbeit im Homeoffice? Schickt persönliche Fotos per E-Mail an das Kölnische Stadtmuseum.

### **Nachbarschaftshilfe**

Durch die Corona-Krise sind besonders ältere und kranke Menschen, aber auch Alleinstehende verstärkt auf Hilfe angewiesen. Viele leben weit weg von Verwandten oder haben in der näheren Umgebung niemanden, den sie kurzfristig um Unterstützung bitten können. Nachbarschaftshilfe kann damit beginnen, bei der älteren Dame unten links zu klingeln und zu fragen, wie es ihr geht und ob man für sie einkaufen kann. Darüber hinaus gibt es in vielen Veedeln Initiativen, an die man sich wenden kann, wenn man ehrenamtlich helfen möchte oder Hilfe benötigt. koeln-freiwillig.de gibt einen guten Überblick über stadtweite Angebote und Ansprechpartner\*innen in den Veedeln. Wer möchte, kann sich wochentags auch telefonisch unter 0221 888 278 0 mit den Mitarbeiter\*innen in Verbindung setzen.

### **Richtig streiten: So lassen sich Familienkonflikte lösen**

Dienstag, 12.05.2020, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Konflikte gehören zum Familienalltag dazu. Wenn unterschiedliche Meinungen und Bedürfnisse aufeinandertreffen, entstehen Unstimmigkeiten und es gibt schnell "dicke Luft". Konflikte im Familienalltag kosten Energie, Zeit und Nerven, bieten aber auch eine Chance für konstruktive Lösungen, die das Miteinander letztlich stärken. Der Elternabend in Webinarform richtet sich an Eltern, die ihr Wissen zur Entstehung und zum Umgang mit Konflikten vertiefen möchten. Anmeldung über [www.fbs-koeln.org](http://www.fbs-koeln.org) Kosten € 15,-

### **Impressum:**

**Bezirksjugendamt Nippes, Sozialraumteam Longerich, Mauenheim, Weidenpesch in Kooperation mit .Praxis Jugendhilfe.** <http://tinyurl.com/yblmz7rl> Sie möchten den Kalender abonnieren? Sie möchten Ihre Veranstaltung in den Kalender eintragen lassen? Dann bitte eine Email an: [freizeitkalender@hotmail.de](mailto:freizeitkalender@hotmail.de) Alle Angaben ohne Gewähr.