



# Freizeitkalender

## Spezialausgabe

Schwerpunkt Longerich, Mauenheim und Weidenpesch

### Tipps für die Freizeit Sport und Bewegung Aktuelle Infos Rezepte 18. Mai 2020

#### Planetarium Nippes

Da das Planetarium Köln derzeit wegen der Corona-Pandemie keine öffentlichen Führungen anbietet, gib es einen live-stream aus dem Museum! Abonniert hier schon mal den YouTube-Channel, um die Führung nicht zu verpassen: [https://www.youtube.com/astrocomicstvoffiziell?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/astrocomicstvoffiziell?sub_confirmation=1)  
Virtuelle Führung: <https://www.koelner-planetarium.de/tour/planetarium.html>

#### Nutella-Tassenkuchen

Das ist das schnellste und einfachste Schokokuchen-Rezept der Welt!

4 TL Mehl, 4 TL Zucker, 3 TL Kakao, 3 TL Nutella, 3 TL Öl, 3 TL Milch, 1 Ei

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Achtung: nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zu kompakt und der Kuchen später nicht so fluffig. Den Teig in eine Tasse füllen und für 2-3 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Der Kuchen schmeckt am besten warm.

#### Gurkenkrokodil

1 Salatgurke, 1 Packung Cocktailtomaten, 1 Packung Mini-Mozzarella, 1 Möhre, Holzspieße oder Zahnstocher

Die Gurke an der Unterseite der Länge nach etwas abschneiden, damit sie auf einem Teller oder Tablett gut liegt, ohne wegzurollen.

Aus diesem Abschnitt kann man dann die Füße des Krokodils machen. An der Vorderseite der Gurke einen ca. 5 cm Einschnitt machen und mit einem Messer oben und unten Zacken als Zähne einschneiden. Dann auf die Oberseite der Gurke Spieße aufstecken, bis sie vollkommen bedeckt ist. Auf jeden Spieß vorher eine Cocktailtomate und einen Mini Mozzarella stecken. Über der Schnauze kommen 2 Spieße mit jeweils einer

Mozzarellakugel als Augen. Diese kann man mit einem Klecks weich gemachter Schokolade oder Nutella verzieren, sieht dann noch echter aus.



### Fruchtige Wassermelonen-Pizza

1 Wassermelone, 250 ml Sahne, 1 EL Zucker, Obst wie Erdbeeren, Kiwi, Aprikosen und Heidelbeeren, Mandelblättchen  
Sahne mit Zucker steif schlagen. Die Wassermelone aufschneiden und mit der Sahne bedecken. Das übrige Obst waschen, nach Bedarf klein schneiden und auf die Sahnehaube verteilen. 3. Zuletzt mit Mandelblättchen darüberstreuen und optional mit Minze dekorieren.  
**Tipp:** Melonenreste klein schneiden und pur genießen oder einen Wassermelonen-Smoothie daraus machen.



### Gemüse-Eule (zauberhafte Rohkostplatte)

1-2 Möhren, 1 Gurke, 2 Hände voll Cocktailtomaten, 1 Paprika, und Kräuterquark und/oder Zaziki als Dip.



### Erste Freibäder öffnen an Christihimmelfahrt

In diesem Sommer werden die Freibäder mit Kapazitätsgrenzen angeboten. Um diese nicht zu überschreiten und den Andrang zu regulieren, gibt es ein E-Ticketing. Hierzu ist eine persönliche Registrierung unter [kurse.koelnbaeder.de](http://kurse.koelnbaeder.de) ab Mittwoch, 20. Mai 2020, möglich. Der Einlass ist nur mit einem vorher gekauften E-Ticket möglich, es wird keinen Einzelticketverkauf am Bad für spontane Besuche geben.

An Christi Himmelfahrt am Donnerstag, 21. Mai werden zunächst vier Freibäder im Rahmen einer ersten Testphase geöffnet. [Das Stadionbad](#), [das Höhenbergbad](#), [der Lentpark](#) sowie [das Zollstockbad](#) stehen in der Zeit von 10 bis 20Uhr zur Verfügung. Bis einschließlich Sonntag, 24. Mai werden die vier genannten Freibäder angeboten, an diesem Tag und Samstag ebenfalls im genannten Zeitraum. Am Brückentag sind diese Freibäder jeweils in der Zeit von 13 bis 20 Uhr im Angebot.

### Ausflugsziel: Obstwanderweg Leichlingen

Im Bergischen Land scheint die Welt noch in Ordnung. Still neigen sich hier die alten Fachwerkhäuser mit ihren Schieferfassaden aneinander und saftig-grün liegt die hügelige Landschaft da. Eine besonders schöne Wanderroute mit Kindern: Der Obstweg in Leichlingen. Der ist abwechslungsreich und auch mit kurzen Kinderbeinen gut zu bewältigen. Auf rund neun Kilometern läuft man hier entlang von Wiesen mit alten Obstsorten, über Trampelpfade durch kleine Wälder und immer mal wieder passiert man auch ein idyllisches Dorf - bis man am Ende dort ankommt, wo man gestartet ist: an der kleinen Eisdiele in Leichlingen nahe dem Ufer der Wupper. Unser Tipp: Spaghetti-Eis mit frischen Erdbeeren! Mehr Infos unter [leichlingen.de](http://leichlingen.de)

**Arbeiten wie der Künstler Max Ernst** Wer weiß, wie Künstler arbeiten, versteht sie gleich viel besser. Und merkt schnell: Große Kunst fängt oft klein an. Max Ernst hat mit einfachen Mitteln, die jeder zu Hause hat, gearbeitet und Kunstwerke geschaffen. Frottage wird diese Technik genannt. Erinnert an Frottee und so ähnlich ist es auch: Wie du dich mit einem Frottee-Handtuch abreibst, kannst du Dinge mit rauer Oberfläche auf Papier durchreiben. Also her mit Zettel und Bleistift und los geht's. Ein Video-Tutorial vom [Museumsdienst Köln](#) findet ihr bei [Youtube](#).

**Internationaler Museumstag DIGITAL** Am 17. Mai 2020 begehen die Museen weltweit unter dem diesjährigen Motto „Museen mit Freude entdecken“ den [43. Internationalen Museumstag](#). Da die Museen zwar teilweise schon geöffnet haben, den Aktionstag aufgrund der Coronavirus-Pandemie nicht vor Ort feiern können, laden sie zum [digitalen Museumsbesuch ein und halten ein vielseitiges Programm](#) bereit. Das diesjährige Programm des Internationalen Museumstags findet teilweise auf den Social-Media-Plattformen Instagram und Facebook statt. Unter dem Hashtag #MuseenEntdecken werden alle Aktivitäten der deutschen Museen am Museumstag sichtbar. Beispielweise kann man im [Käthe Kollwitz Museum](#) einen 360° Rundgang erleben.

**Tiere, wie Du sie noch nie gesehen hast** Die [GAG Immobilien AG](#) und der [Kölner Zoo](#) rufen unter dem Motto „Tiere, wie Du sie noch nie gesehen hast“ einen gemeinsamen Malwettbewerb für Kinder von vier bis zwölf Jahren aus. Unterteilt wird in drei Altersgruppen. Die Gewinner erhalten jeweils eine Familien-Jahreskarte für den Zoo. Die Siegermotive sind später zudem Teil einer Anzeigenkampagne sowie einer Ausstellung. Unter allen Einsendungen werden außerdem 33 Familieneintrittskarten für den Kölner Zoo verlost.

**YoungYoga für Kinder bei YouTube** Mona Golka hat auf YouTube einen neuen [Kinderyoga-Kanal](#) eröffnet, in dem Kinder von 6 bis 12 Jahren, mit und ohne Förderbedarf, kostenlos Yoga, Entspannungsmethoden und leichte akrobatische Elemente erlernen können. Da der Schulsport gerade nur sehr eingeschränkt bis gar nicht stattfinden kann, bietet sie Kindern die Möglichkeit, sich zuhause zu bewegen und neue, koordinativ anspruchsvolle Bewegung zu erlernen. Jede Woche gibt es eine neue kleine (digitale) Yogastunde. Mona Golka ist ausgebildete Förderschullehrerin und Kinderyogalehrerin.

### **Ausflugstipps für #zuhouse**

Auf mehr als 20 Themen hat [StattReisen Bonn](#) jetzt seine Internet-Angebote für private Ausflüge erweitert. Dabei sollen die Tipps Anregungen geben, [in Corona-Zeiten Ausflüge](#) in Kleinstgruppen oder virtuell von zuhause aus zu unternehmen. Für Kinder gibt es jetzt ein kleines [Quiz zur Römerzeit und zum Römerlager](#) im Bonner Norden. Sowohl vor Ort als auch von zuhause aus kann man die Antworten zu den Rätseln der Römerzeit in Bonn herausbekommen. Dabei können die Kinder sogar noch etwas gewinnen, denn unter den richtigen Einsendungen verlost StattReisen Bücher und praktische Utensilien für weitere Stadterkundungen. Die Adresse für die Zusendung der Antworten ist StattReisen Bonn, Belderberg 32, 53113 Bonn.

### **Kleingarten-Sharing**

[Einen Kleingarten möchten gerade in der heutigen Zeit viele haben](#). Die Gärten sind leider sehr begehrt und das Prozedere rund um Vereinsmitgliedschaft und Wartelisten auf dem Weg zur eigenen kleinen, grünen Oase ist überwältigend. Die [Sharing-Initiative Datschlandia](#) schafft Abhilfe. Die ehrenamtliche Plattform verhilft Kleingarten-Pächtern zu Saison-Gärtnern und andersrum. Oft wird so ein Garten in der Regel nicht tagtäglich genutzt. Manchmal sind die Pächter schon im fortgeschrittenen Alter und körperlich so eingeschränkt, dass sie der Gartenarbeit nicht mehr regelmäßig nachkommen können. Um die Gartenverordnungen zu erfüllen, bringt Datschlandia Pächter und Hobby-Gärtner zusammen. Ob Rasenmähen oder Kirschenpflücken: Am Ende sind beide Gruppen glücklich.

### **Roberta4Home – Zuhause programmieren lernen**

Die Schulen sind geschlossen, doch das Lernen geht weiter. Nicht nur Erwachsene nutzen im Home Office vermehrt digitale Medien – auch Kinder und Jugendliche steigen, von Lern-Apps bis hin zu virtuellen Turnstunden, neu in die digitale Welt ein. Mit dem [Projekt „Roberta4Home“](#) verfolgt die Roberta-Initiative des Fraunhofer IAIS in Zusammenarbeit mit der Kompetenzplattform KI.NRW ein gemeinsames Ziel: Möglichst viele Schülerinnen und Schüler sollen zuhause hands-on programmieren lernen können. Dafür spendet das Fraunhofer IAIS 2000 Calliope mini-Computer an Familien und Grundschullehrkräfte in NRW. Interessierte können sich [ab sofort online](#) für einen Mini-Computer bewerben!

### **Vorlesen und Musik**

Musik regt zum Mitmachen an – zum Klatschen, Hüpfen, Mitsingen. Über Lieder und Reime lernen Kinder spielerisch neue Wörter und entwickeln ein sicheres Sprachgefühl. Und nicht nur das: Musik passt besonders gut zum Vorlesen und Geschichtenerzählen. Deshalb bietet die Stiftung Lesen viele Tipps, mit welchen Medien eine musikalische Vorlesestunde abwechslungsreich gestaltet werden kann. Mit Soundbüchern, CDs, Apps und Bildergeschichten können Betreuer/-innen oder Eltern mit ihren Kindern singen, musizieren und in Geschichten eintauchen – von der Bauernhof-Band über bekannte Kinderlieder wie „Häschen in der Grube“ bis hin zur Kindergarten-Disco.

Die Empfehlungsliste steht ab jetzt kostenfrei zum Download bereit auf [www.stiftunglesen.de/medienvielfalt](http://www.stiftunglesen.de/medienvielfalt). Zudem können sich Interessierte dort für das dazugehörige [Webinar am 20.05.2020 anmelden](#).

### **Kein Kind alleine lassen**

Was tun bei häuslicher Gewalt? Was tun, wenn ich häusliche Gewalt mitbekomme? Wie erfahren Betroffene von Hilfsmöglichkeiten? Das ist gerade jetzt, wo »zu Hause« vermeintlich der sicherste Ort ist, ganz besonders für Kinder ein großes Problem. Eine Möglichkeit zur Unterstützung bietet die Website [kein-kind-alleine-lassen.de](http://kein-kind-alleine-lassen.de). Dort gibt es Flyer mit Notrufnummern, Tipps, Mail- u. Chatadressen zum selbst Ausdrucken und Aufhängen - im Hausflur, im Supermarkt, auf der Straße. Hilfreich und auffällig sind auch altersgerecht gestaltete selbstgemalte Plakate oder Zettel - z.B. mit der sehr einfachen »Nummer gegen Kummer«: 116 111. Dort gibt es übrigens Hilfe für jede Art von Kinder-Kummer.

### **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.