Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Ehrenamtliche, liebe Familienkreis-Freunde,

die Welt steht Kopf dieser Tage – so fühlt es sich zumindest an. Kontaktsperre, Homeoffice, geschlossene Kitas und Schulen und wenig Kontakt außerhalb der eigenen vier Wände. Vieles davon fühlt sich beängstigend an und ist zwischendurch schwer auszuhalten.

Da unsere Arbeit hier im Familienkreis auf Begegnung und Beziehung ausgerichtet ist, trifft uns das Kontaktverbot natürlich schwer – besonders auch unsere vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die jetzt nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt ihre Familien besuchen können. Zum Glück gibt es das Telefon und viele digitale Möglichkeiten, in Kontakt zu bleiben - und das tun wir. In diesen Zeiten ist es wichtiger denn je, Beziehungen aufrecht zu erhalten und mit Sorgen, Ängsten und Fragen nicht alleine zu bleiben. **Das Telefon hier bleibt unter 0228 18464204 natürlich besetzt und ist von Montag bis Freitag erreichbar. Meldet Euch – wenn wir helfen können, tun wir das und manchmal hilft es ja auch einfach zu reden.**

Viele Menschen und Organisationen zeigen im Moment sehr viel Initiative und haben digital – besonders für Familien und Kinder – ein vielfältiges und buntes Programm auf die Beine gestellt. Ob mit Malvorlagen, spannenden Mitmach-Experimenten, Turnübungen für Zuhause oder digitalem Theaterprogramm – es gibt viele Wege, die „freie“ Zeit zu nutzen und gemeinsam zu gestalten.

Wir stellen eine Übersicht digitaler Mitmachangebote zusammen und sammeln sie auf unserer Homepage. Mit unserem Newsletter stellen wir Euch regelmäßig unsere virtuellen Lieblinge vor – zum Mitmachen, Anschauen und Teilen. Leitet unseren Newsletter von daher gerne an andere Familien und Freunde weiter.

Damit wir im Austausch bleiben und wir uns in unserem Büro nicht so von der Außenwelt abgeschnitten fühlen, freuen wir uns über Post von Euch: Ihr habt eigene digitale Fundstücke und Ideen, die ihr mit uns teilen wollt? Immer her damit! Zeigt uns Eure bunten Bilder, schickt uns Videos von Euren Mitmachaktionen, Turnübungen und eigenen Vorlesestunden!

Wir freuen uns von Euch zu hören!

Euer Familienkreis Team

Inhalte im Newsletter

- Auf einen Blick: Allgemeine Informationen, Vorschriften und Unterstützungshilfen auf deutsch und vielen anderen Sprachen
- Ein fester Tagesablauf hilft Kindern und Eltern durch die Quarantäne-Zeit
- Auf einen Blick: Tipps für Familien und Kinder für Spiel-, Sport- und digitales Lernen
- Unsere Nach-Corona-Wunschliste
- Für die Erwachsenen und ältere Kinder: Unsere Geschichte der Woche
- INNEN LEBEN - Ein Kartenset für beispiellose Zeiten
- In eigener Sache: Familienkreis jetzt auch auf Instagram

Auf einen Blick: Allgemeine Informationen, Vorschriften und Unterstützungshilfen auf deutsch und vielen anderen Sprachen

Mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen Bonn liefern wir allgemeine Informationen in der Corona Krise. u.a. offizielle Informationen der Stadt Bonn und des Landes NRW, Schutzmaßnahmen und Unterstützungshilfen. **Viele Hinweise sind dort auch mehrsprachig hinterlegt.** Die Übersicht ist auf der Website der Frühen Hilfen Wissenswertes zur Coronakrise zu finden.

ARD und ZDF, aber auch der WDR stellen viele Corona-Informationen auch mehrsprachig bereit. Hier finden Familien mit Migrationshintergrund, Nachrichten aus seriöser Quelle und können sich in verschiedenen Sprachen über die aktuellen Entwicklungen in Deutschland informieren.

(zum Seitenanfang)

Ein fester Tagesablauf hilft Kindern und Eltern durch die Quarantäne-Zeit

Dadurch, dass die normalen Termine und Kita und Schule ausfallen, gerät die Tagesstruktur durcheinander. Unsere innere Uhr spielt verrückt - gerade bei Kindern. Feste Essenszeiten, Zeiten zum Spielen oder Lernen und ein geregelter Schlafrhythmus hilft, als Familie gut durch die Coronazeit zu kommen. Auch die Bildschirmzeit sollte entsprechend eingegrenzt sein und ihren festen Platz am Tag haben. Ganz wichtig ist Bewegung an der frischen Luft, z.B. am Rhein, im Park oder im Wald. Am Wochenende darf es natürlich -auch wie im normalen Alltag- Ausnahmen geben und anders sein. Zwischendurch kleine Belohnungen nicht vergessen!!

(zum Seitenanfang)

Auf einen Blick: Tipps für Familien und Kinder für Spiel-, Sport- und digitales Lernen

Wir haben viele Tipps für Familien und Kinder herausgesucht und möchten sie hier kurz vorstellen. Eine Gesamtübersicht ist auch auf der Website der Frühen Bonn Tipps für Familien zu finden.

Corona für Kids
Die Maus erklärt kindgerecht, was der Corona-Virus eigentlich ist und wie man sich am besten vor ihm schützt, was Quarantäne bedeutet und wie man diese ungewohnte Zeit besonders sinnvoll nutzen kann.

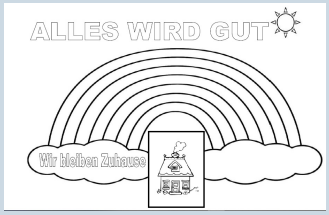
Sport
Alba Berlin trainiert mit Euch und hält Euch fit. Ob Kindergarten, Grundschule oder weiterführende Schule – hier wird jede Altersklasse zu sportlichen Höchstleistungen im eigenen Wohnzimmer animiert.

Kunst und Kultur
Das Anne-Frank-Haus in Amsterdam öffnet seine Türen digital für euch.Lust auf einen Besuch im Theater und sich dabei live zum Beispiel von „Des Kaisers neue Kleider“ verzaubern lassen?

(Vor-)Lesestunde

- Täglich jeweils um 11.00 und 15.00 Uhr lesen verschiedene Menschen ihre Lieblingskinderbuchklassiker vor. Download unter Wuselstunde.
- Bilinguale Kinderbücher zum Vorlesen und Selberlesen gibt es kostenfrei als Download unter Bilinguale Kinderbücher.

Regenbogen Post
Wenn wir uns nicht besuchen können, können wir uns auf anderen Wegen bunte Grüße und liebe Umarmungen schicken. Hier findet Ihr die Alles-wird-gut-Regenbogen-Vorlage zum Ausmalen, Ausschneiden, ins Fenster hängen und Verschicken.



Unsere Nach-Corona-Wunschliste

Welchen Lieblingsmenschen besucht ihr zu allererst, wenn sich unser Leben wieder normalisieren darf? Malt, bastelt, werdet kreativ – wir pinnen Euch an unser Wunschboard auf der Familienkreis Website.

Schickt uns Eure Regenbogen-Post und "Lieblingsmenschen" bitte an hake@familienkreis-bonn.de oder via WhatsApp an 01573-3787765 .Wir freuen uns auf Post von Euch!

(zum Seitenanfang)

Für die Erwachsenen und ältere Kinder: Unsere Geschichte der Woche

Weil auch wir Erwachsenen gerade in diesen Tagen positive Denkanstöße gut gebrauchen können, findet Ihr hier den Link zu unserer Geschichte der Woche: Der alte Mann und das Pferd – ausgewählt von unserer Huckepack-Kollegin Frederike Hartje.

INNEN LEBEN - Ein Kartenset für beispiellose Zeiten

Dr. med. Michael Bohne (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Hannover) und Sabine Ebersberger haben mit INNEN LEBEN ein kleines Kartenset entwickelt, das dem Zuhause-Bleiben Hilfe, Sinn und Lichtblick geben kann. Es handelt sich um Resilienz- und psychische Widerstandskraft stärkende Maßnahmen, die sich spielerisch immer wieder neu in den (Familien-)Alltag integrieren lassen.

(zum Seitenanfang)

In eigener Sache: Familienkreis jetzt auch auf Instagram

Ab sofort findet Ihr den Familienkreis auch bei Instagram. Hier teilen wir spannende Inhalte, Lesetipps und weiterführende Anregungen rund um unser Patenprojekt Huckepack - Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern und die Elternhilfe. Wir freuen uns über jeden,der den Familienkreis abonniert.

(zum Seitenanfang)

Spende an den Familienkreis

Jede Spende an den Familienkreis trägt dazu bei, Familien in Bonn frühzeitig zu unterstützen und die positive kindliche Entwicklung zu fördern. Informieren Sie sich auf unserer Website unter Spenden und Gutes tun über die verschiedenen Möglichkeiten.

Familienkreis auf Facebook

Wenn Sie den **Familienkreis auf Facebook** liken, sind Sie immer über unser aktuelles Tagesgeschehen informiert.

Anmeldung Newsletter

Wenn Sie an den Aktivitäten des Familienkreises interessiert sind und unseren Newsletter regelmäßig beziehen wollen, klicken Sie bitte hier:

Newsletter abonnieren

(zum Seitenanfang)

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

Der Familienkreis ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Familienkreis e.V.
Breite Straße 76, 53111 Bonn
0228/18464204
info@familienkreis-bonn.de