



# Newsletter Familienbüro

2/2021 11. Februar 2021

***„Darum liebe ich die Kinder, weil sie die Welt und sich selbst noch im schönen Zauberspiegel ihrer Phantasie sehen.“*** (Theodor Storm)

Liebe Eltern, Netzwerkpartner und andere Interessierte, mit diesem Newsletter wollen wir Sie wieder über aktuelle Themen informieren. Falls Sie Anregungen (wie Wünsche, Zitate u.v.m.) Rückmeldungen oder auch neue Impulse haben, schicken Sie uns diese gerne einfach zu. E-Mail: [familienbuero@castrop-rauxel.de](mailto:familienbuero@castrop-rauxel.de).

## ➤ **Tipps im Umgang mit Familienstress**

Elternsein ist nicht immer leicht. Besonders in dieser stressigen und herausfordernden Corona-Zeit. Hier finden Sie einfache Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger, um den Alltag in Ihrer Familie besser zu meistern. Diese wurden von Wissenschaftler\*innen und Expert\*innen für psychische Gesundheit zusammengestellt.

Das Projekt "Familien unter Druck" steht unter der Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Franziska Giffey.

<http://www.familienunterdruck.de/>





# Newsletter Familienbüro

- **Eltern haben länger Anspruch auf Kinderkrankengeld:  
Fragen und Antworten zu Kinderkrankentagen und  
Kinderkrankengeld**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/2021/1-quartal/anspruch-auf-kinderkrankengeld.html>

- **Musterbescheinigung: Nachweis über Nicht-Inanspruchnahme von  
Kita/Kindertagespflege/Schule bei Beantragung von  
Kinderkrankengeld**

Mit dieser Musterbescheinigung zur Beantragung von Kinderkrankengeld kann bestätigt werden, dass eine Betreuungseinrichtung aus Gründen des Infektionsschutzes schließen oder ihren Zugang beschränken musste. Sollten Krankenkassen einen Nachweis durch die Einrichtung verlangen, kann diese Musterbescheinigung verwendet werden.

<https://www.bmfsfj.de/blob/165074/1e80532939e8b08fb8401aac6078cc2a/20210120-musterbescheinigung-data.pdf>

- **fitdankbaby® SCHNUPPERTAG LIVE ONLINE**

Dein Kurs mit LIVE-TrainerIn ONLINE für dich zu Hause - mit begrenzter Teilnehmerzahl, damit wir wie gewohnt die beste Qualität für dich bieten können. Probiere es aus, wie gut fitdankbaby deinem Baby und dir gefällt.

Freitag, 19.02.2021 16:30 Uhr - 17:00 Uhr | Gebühr: 0,00 €

für Neukunden

Kursleitung: Jana Wysk

[https://www.fitdankbaby.de/courses/?id\\_kurs=63967#details\\_63967](https://www.fitdankbaby.de/courses/?id_kurs=63967#details_63967)





## Newsletter Familienbüro

### ➤ **Deininghausen-Gebäck für einen guten Zweck**

Seit Dienstag (9.2.) gibt es Amerikaner und Donuts bei der Bäckerei Auffenberg in Ickern am Marktplatz für einen guten Zweck zu kaufen. Der Kleingartenverein Deininghausen braucht Hilfe, da er seinen Spielplatz aus- und umbauen will. Die Konditorei Auffenberg aus Ickern hat sich bereit erklärt, dem Kleingartenverein vom Deininghauser Weg / Oststraße zu helfen. Die Gebäckstücke werden für 2 Euro das Stück verkauft. 50 Cent gehen an den Kleingartenverein. Von dem Erlös soll ein behindertengerechter Spielplatz in Deininghausen gebaut werden. Der Verein plant den Umbau seines alten Spielplatzes hinter der Vereins-Pizzeria Bambino.

### ➤ **Gefrorene Seifenblasen: Cooler Spaß für Kinder**

#### **Rezept für gefrorene Seifenblasen**

½ Liter warmes Wasser, ca. 90 Milliliter Spülmittel (ohne rückfettende Substanzen, also kein Balsam- oder Creme-Spülmittel), ca. 5 Esslöffel Zucker. (Alternativ könnt ihr auch einfach zwei Esslöffel Zucker mit 70 Milliliter fertiger Seifenlauge\* (z. B. Pustefix, Inhalt 70 Milliliter) vermischen.)

Spülmittel und Zucker zum Wasser geben und gut verrühren. Vor dem Benutzen ungefähr eine Viertelstunde kaltstellen. Ist die Lösung noch zu warm, platzen die Seifenblasen sofort an der kühlen Luft.

Nimmt man die fertige Seifenblasenmischung, sollte man diese kurz erwärmen, bevor man den Zucker hinzufügt. Anschließend auch erst erkalten lassen, bevor man mit dem Pusten beginnt.

Beim Gefrieren bilden sich kleine Eiskristalle auf der Hülle der Seifenblase. Temperatur und Gefrierpunkt sind entscheidend.





## Newsletter Familienbüro

Je kälter, desto besser: Ab 0 Grad können Seifenblasen gefrieren, schneller und besser erstarren sie jedoch bei Temperaturen ab minus fünf Grad.

Ist es draußen eisig kalt, kann es losgehen. Am besten pustet ihr die Seifenblasen vorsichtig auf einen glatten oder weichen Untergrund, nicht direkt in die Luft. Dazu könnt ihr auch einen Strohhalm nehmen, um die Blase ganz sanft zu platzieren.

### **Seifenblasen gefrieren lassen mit kleinen Kindern**

Sind die Kids noch kleiner, haben sie meistens noch nicht die Geduld und das Geschick gefrorene Seifenblasen herzustellen. Mit diesem kleinen Winter-Projekt klappt es aber trotzdem. Dazu gebt ihr die oben beschriebene Seifenlauge in kleine Teelichtgläser. Nun dürfen die Kleinen mit einem Strohhalm so lange Luft darein pusten, bis viele kleine Seifenblasen entstehen. Am besten so lange blubbern, bis die Blasen über den Rand der Teelichtgläser hinausgehen. Ist es kalt genug, beginnen die Seifenblasen nun zu gefrieren. Kleiner Extra-Tipp: Stellt die Teelichtgläser vorher mindestens eine Stunde nach draußen oder ins Gefrierfach. Dann gefrieren die Seifenblasen besser am Glas.

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihr Team aus dem Familienbüro / Frühe Hilfen



Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr beziehen möchten, reicht eine kurze Nachricht an uns.