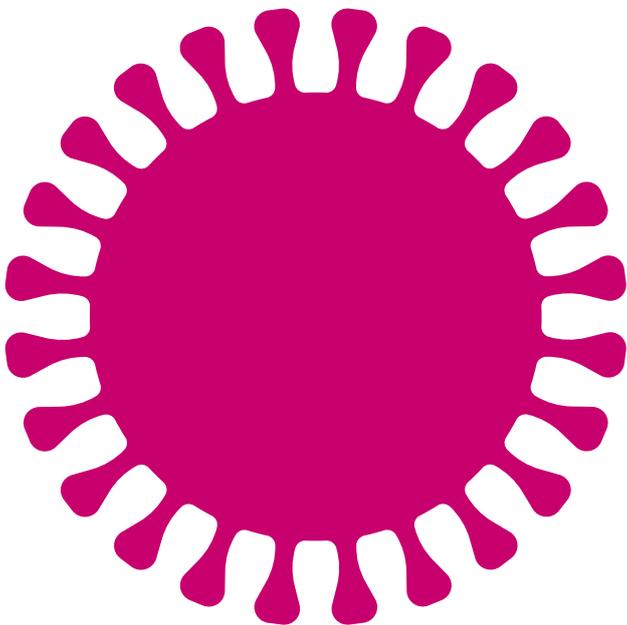


LINOCLUB CORONA SPEZIAL ZU ABER DA



VEEDEL

GEMEINSAM
DURCH DIE KRISE

TIPPS

MACH DAS BESTE
AUS DEINER ZEIT

HILFE

WO FINDE ICH
WAS?

Liebe Lindweilerinnen und Lindweiler, liebe Interessierte,

Die Corona-Krise dauert an - seit mehreren Wochen ist unser Alltag nicht mehr wie wir ihn kannten. Diese Situation verlangt uns allen einiges ab und stellt viele vor große Herausforderungen. Die Krise zeigt uns aber auch, wie stark unser solidarisches Miteinander ist und wie viele Menschen sich engagieren, um sich gegenseitig durch die schwierige Zeit zu helfen.

ZU ABER DA - DER LINOCLUB: Auch der linoclub musste seine Einrichtungen, mit Ausnahme der Notbetreuungen, schließen, ist aber weiterhin für seine Besucherinnen und Besucher und Lindweiler da!

Zunächst wurde mit dem LINOCLUB CORONA INFOBLOG (www.lino-club.de) eine Webseite geschaffen auf der Sie Aktuelles aus den Einrichtungen finden, aber auch vielfältige Beschäftigungsideen, wichtige Nummern und Adressen rund um das Thema Hilfe & Beratung sowie Hilfreiches zum Thema Corona. Einfach mal reinschauen und inspirieren lassen!

Um noch näher an Lindweiler dran zu sein, kommt nun die LINOCLUB CORONA SPEZIAL (als Sonderausgabe der Stadtteilzeitung „Unser Veedel Lindweiler“). Herausgegeben vom sozialen Quartiersmanagement Lindweiler und dem Mehrgenerationenhaus Lindweiler und mit Unterstützung der GAG Immobilien AG, wollen wir auf 24 Seiten für ein wenig Abwechslung sorgen. Einfach durchblättern, mitmachen, Zeit vertreiben oder finden was man sucht.

Wir freuen uns sehr, mit dieser Sonderzeitung Infos & Ideen in Zeiten von Corona direkt zu Ihnen und Euch nach Hause bringen zu können!

Viel Spaß und bleiben Sie gesund!

SOZIALES ZENTRUM LINO-CLUB E.V.

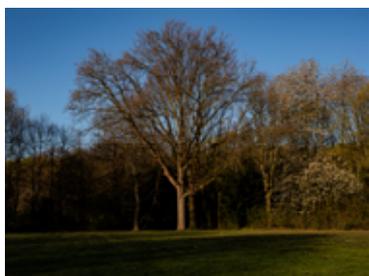
Nadja Senekowitsch
Mehrgenerationenhaus Lindweiler

Tine Verfürth
Soziales Quartiersmanagement Lindweiler



Redaktionsfoto aus dem Home Office : Tine Verfürth, Nadja Senekowitsch, Florian Post, Katrin Bröker (v.l.)

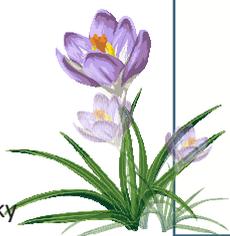
Gemeinsam mit Nadja Senekowitsch und Tine Verfürth haben Katrin Bröker und Florian Post diese Ausgabe mitgeplant und umgesetzt. Ihre eigentliche Aufgabe ist die zukünftige Einrichtungsleitung des Wohnheims für Geflüchtete am Erbacher Weg. Dieses wird aktuell zur Schutzisolation genutzt, so dass die vorgesehenen Familien erst zu einem späteren Zeitpunkt einziehen können.



Inhalt

Seite

Vorwort	2
Zu aber da- die Einrichtungen des LINOCLUB in Lindweiler	4-5
Infos rund um Lindweiler	6-7
Nachbarschaftshilfe Bürgerverein Lindweiler	7
Aktuelles vom FKV	8
Verlässliche Informationsquellen zum Corona-Virus	9
Mundschutz selber herstellen	10
Hilfe & Beratung	11- 14
Gesund durch die Krise	14—21
Kinderseite	22
Rätselecke	23
Impressum	24



Zu aber da - die Einrichtungen des LINOCLUB



linoclub
das soziale zentrum e.v.

Die Einrichtungen haben zwar geschlossen, doch trotzdem sind unsere Kolleginnen und Kollegen für Sie und Euch da. Erfahren Sie hier, wie Sie die einzelnen Einrichtungen erreichen und wie diese zur Zeit für Sie und Euch im Einsatz sind.

Kinder- und Jugendcircus Linoluckynelli

Unser Motto: Circus zu Hause!

Die Halle ist geschlossen, die Veranstaltungen abgesagt – aber das Circustraining geht weiter!

Mit den festen Gruppen von Linoluckynelli (die Ensembles Dos Linos und Linoluckynelli sowie die Kurse) haben wir verschiedene digitale Möglichkeiten ausprobiert und etabliert, weiter in Kontakt zu bleiben und den Circus zu unseren Artisten nach Hause zu bringen.

Allen anderen Besuchern empfehlen wir einen Blick auf unsere Facebook-Seite und unseren Instagram- Account, denn auch da tut sich was – Bilderrätsel, Fotos von vergangenen Shows, Challenges, Artistenpass, Hinweise auf mehr Möglichkeiten des digitalen Circus und vieles mehr.

Aber wir sind auch noch ganz altmodisch per Telefon für euch da! Von Montag bis Freitag (auch in den Ferien, aber nicht an den Feiertagen) sind wir von 10-14 Uhr telefonisch erreichbar.

Bei allen Fragen können ihr gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Kontakt:

kinder- & jugendcircuslinoluckynelli

Tel.: 0221- 998 998-50

Handy: 0163- 8982075

E-Mail: linoluckynelli@lino-club.de

www.facebook.com/linoluckynelli

www.instagram.com/linoluckynelli



Offene Tür Lindweiler

Wir haben die Tür zwar geschlossen, sind aber trotzdem für Euch da! Online-Jugendzentrum bei Euch zu Hause, folgt uns einfach auf Instagram, Facebook oder Discord. Telefonisch erreicht Ihr uns zudem täglich von 10 – 14 Uhr.

Wie findet Ihr uns?

- Lino OTclub
- ot_lindweiler
- Janina/OT Lindweiler
- 0176- 43649520
- ot@lino-club.de

Keine Zeit zwischen 10-14 Uhr? Kein Problem! Wir können auch zu anderen Zeiten telefonieren. Schreibt uns einfach eine Nachricht wann es Euch passt 😊

Und das erwartet Euch wöchentlich auf Instagram:

Ob Challenges, Quiz oder Schätzfragen... Mit unseren Posts bei Instagram kommt garantiert keine Langeweile auf. Manchmal winkt auch ein kleiner Preis, mitmachen lohnt sich also! 😊

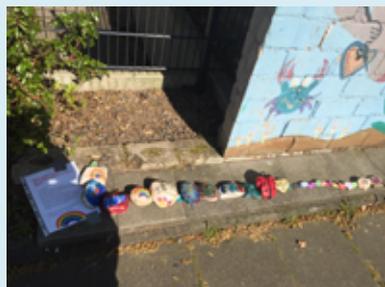
Ab dem **27.04.2020**, können Spiele aus dem Lino- Club ausgeliehen werden. Weitere Infos zu dem Verleih werden auf Instagram und Facebook veröffentlicht.

Traut Euch und macht mit! Gerne könnt Ihr uns auch eure Ideen & Wünsche zukommen lassen. Wir freuen uns mit Euch zu quatschen und weiterhin für Euch da zu sein.

Euer OT Team

Kita Hartenfelsweg & Kita Marienberger Weg

Die Kitas des Linoclubs sind vorerst bis zum 03.05.2020 geschlossen. Eine Notbetreuung für berechtigte Familien wird von uns sichergestellt. Unsere Einrichtungen sind montags bis freitags telefonisch von 08-16 Uhr für Sie da und erreichbar - oder per Mail.



Kita Hartenfelsweg- Lindweiler

Leitung: Nina Radant

Tel.: 0221- 7945 25

E-Mail: kita_hw@lino-club.de

Kita Marienbergerweg - Lindweiler

Leitung: Gabriele Seidich

Tel.: 0221- 998 998 40

E-Mail: kita_mw@lino-club.de



P.S. Sollten Sie einen Betreuungsplatz in der aktuellen Situation als Schlüsselperson benötigen, aber noch keinen Betreuungsvertrag für Ihr Kind haben, wenden Sie sich an die Stadt Köln unter: 0221- 221-21221 oder 0221- 221-29496 erreichbar von Montag bis Freitag, 07.30-17.30 Uhr oder per Mail an kindernotfallbetreuung@stadt-koeln.de.



OGTS Förderschule Soldiner Straße

Die Einrichtung bietet aktuell nur eine Notbetreuung an. Eine Öffnung wird frühestens ab dem 04.05.2020 in langsamen Schritten analog zur Schulöffnung wieder möglich sein.



Wir sind von montags-freitags zwischen 08 - 16 Uhr telefonisch unter der Rufnummer 0221 - 356899920 erreichbar. Außerdem steht unsere Mailadresse ogts-fs-soldiner@lino-club.de nach wie vor zur Verfügung.

Offene Ganztagschule Soldiner Str. (Grundschule)

Die Grundschulen bleiben aufgrund der getroffenen Vereinbarungen zunächst noch geschlossen. Sollte die Entwicklung der Infektionsraten es zulassen, dann sollen sie allerdings schrittweise ab dem 04.05.2020 geöffnet werden - vorrangig für die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4, um diese Kinder so gut wie möglich auf den im Sommer bevorstehenden Wechsel auf die weiterführenden Schulen vorzubereiten.

Solange es gerade für die jüngeren Schülerinnen und Schüler keinen geregelten Unterricht geben kann, wird das Notbetreuungsangebot in den Grundschulen und den weiterführenden Schulen, insbesondere für die Jahrgangsstufen eins bis sechs, aufrechterhalten. Sie erreichen die OGTS Soldiner Str. unter der Telefonnummer: 0221 - 356899920 oder per Mail unter merkel@lino-club.de



Schulsozialarbeit GGS Soldiner Str.

Aktuell befinde ich mich im Home Office und bin von 10 - 16 Uhr, sowie freitags von 10-15 Uhr telefonisch unter 0176 - 15221479 erreichbar. Ansonsten jederzeit per Mail an ziegenhagen@lino-club.de

Dienstags befinde ich mich von 8 - 13 Uhr in der Schule. Ab dem 04.05.2020 bin ich voraussichtlich wieder ganztägig in der Schule.



Mehrgenerationenhaus (MGH)



Auch das Mehrgenerationenhaus hat, analog zu der Offenen Tür, geschlossen.

Alle Angebote die hier normalerweise ihren Raum finden, wie Sportkurse, Familiencafé oder Krabbelgruppen müssen wir leider aussetzen. Bis die Türen wieder aufgehen, bündeln wir momentan unsere Kräfte und unterstützen mit der Homepage und der Sonderausgabe der Stadtteilzeitung bei der sozialräumlichen Vernetzung in Lindweiler.

Ihr habt Fragen oder Anregungen, gerne einfach an mgh@lino-club.de.

Infos rund um Lindweiler

Quartiersmanagement Lindweiler

Für alle Fragen rund um unser Veedel stehe ich für das soziale Quartiersmanagement Lindweiler nach wie vor gern zur Verfügung. Ich wünsche allen weiterhin viel Kraft und Geduld für die kommende Zeit, bleiben Sie gesund!

Das soziale Quartiersmanagement ist weiterhin für Sie erreichbar:

Telefon: 0221- 9989980 (Lino-Club Zentrale, ich rufe Sie zurück)

Email: verfuerth@lino-club.de

Facebook: Tine Verfürth Quartiersmanagement



Neues vom Integrierten Handlungskonzept Lindweiler

(PROGRAMM SOZIALE STADT)



Der Internetauftritt zur Stadtentwicklung in Lindweiler wurde aktualisiert und insbesondere auch die Ergebnisse der Haushaltsbefragung 2019 eingearbeitet. Schauen Sie doch mal rein!

www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/stadtentwicklung/entwicklung-lindweiler

Eine gute Nachricht ist auch, dass die weiteren **Fördermittel für Lindweiler** nun sicher sind und damit auch der Ausbau des Lino-Clubs zu einem Mehrgenerationenhaus für alle Lindweilerinnen und Lindweiler.

Ein Auszug aus der Pressemitteilung vom 08. April: „Mit dem Neubau eines solchen Mehrgenerationenhauses und der Neugestaltung der Außenflächen wird ein barrierefreier Begegnungsraum für Menschen aller Altersgruppen entstehen. Auch werden zusätzliche generations- und kulturübergreifende Angebote für den Stadtteil geschaffen. Hierzu gehören Beratungs- und Bildungsangebote, Räume für bürgerschaftliche Aktivitäten sowie offene Treffpunkte zur Belebung des gemeinsamen Miteinanders.“



Grüße aus dem Veedel

Ein Gedicht aus der Schulsozialarbeit FöSSoldiner Str.

Liebe Alle, ist das öde. Keine Frage! Ganz schön blöde, dass wir uns nun schon so lange mal so überhaupt nicht sehen. Und statt im Park abzuhängen, mit den Freund*innen zu chillen, City Center nach der Schule, Jugendzentrum für die Coolen, sitzen wir zu Hause rum. Langeweile bis aufs Blut, selbst die Dönerbude ruht. Gedanken kreisen so herum: Stress mit Mama. Streit mit Papa. Und der kleine Bruder schreit. Was ist das diese Corona Zeit? Doch bei all dem ganzen Chaos Sorgen, Tränen, Streitereien,	lasst euch hier und heute sagen: Niemals seid ihr allein. Schaut euch um: Überall sind Hilfen Fragt ruhig nach! Wir helfen mit. Und ehe wir es bemerken, meistern wir im Sauseschritt Auch die schwerste aller Krisen, nehmen jeden einzeln mit. Dann feiern wir gemeinsam auf schönen Lindweiler Wiesen, munter, gesund und fit! Und solange sind wir da, weit entfernt und doch ganz nah Bis wir uns dann wiedersehen Ach ihr Lieben: Wird Das schön!
---	--

Die Schulsozialarbeit der FöSSoldiner Straße erreichen Sie aktuell per Mail unter: lara.eggert@stadt-koeln.de. Gerne können wir dann auch einen Telefon- oder Videoanruf Termin vereinbaren.

Ein kleiner Gruß aus der Kita Soldiner Straße



*Von Lara Eggert, Schulsozialarbeiterin
Förderschule Soldiner Str.*



Lieferdienste in Lindweiler

Unser Frischmarkt Kurt ist zu den gewohnten Zeiten weiterhin geöffnet.
Ab 16 Uhr ist auch telefonisch jemand unter **0178-2344840** erreichbar (Lieferservice nach telefonischer Absprache).
Das Restaurant Shiva ist täglich von 12-20 Uhr geöffnet (Montag Ruhetag) und liefert wie gewohnt, es ist aber auch möglich das Essen dort abzuholen. Bestellungen bitte unter: **0221- 80132866**.

Nützliche Lindweiler Facebook-Gruppen

„Lindweiler hilft. Gemeinsam durch Corona“ & „Foodsharing in Lindweiler“ (Lebensmittelverteilung). Wenn Sie hier interessiert sind, aber kein Facebook haben, kann das Quartiersmanagement gern den Kontakt zu den Ehrenamtlichen herstellen.

Bei **PC-, Netzwerk-, oder Internetproblemen in Lindweiler** steht Herr Wolfgang Kleinjans als Helfer am Telefon oder per E-Mail oder im Notfall auch persönlich zur Verfügung (lindweilernetz@gmail.com oder 0177- 6251382).

Die **Tafel der katholischen Gemeinde für Longerich und Lindweiler** hat weiterhin freitags in der Zeit zwischen 17.30 Uhr und 18 Uhr am Pfarrheim St. Dionysius geöffnet (für Menschen aus Longerich & Lindweiler, die ALG 2, Sozialhilfe oder Grundsicherung beziehen) Anmeldung unter der Telefonnummer 0221-9578193 erforderlich.



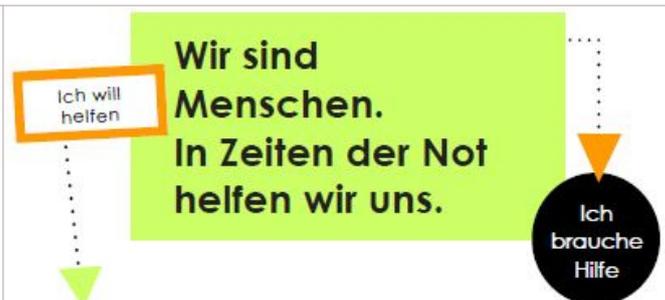
Haben Sie noch **andere Ideen**, die in der aktuellen Situation hilfreich wären? Oder benötigen Sie Unterstützung? Nehmen Sie gern Kontakt zum Quartiersmanagement auf!



Nachbarschaftshilfe Bürgerverein Lindweiler

Auch der Bürgerverein ist während Corona weiterhin für die Lindweilerinnen und Lindweiler da.

Es wurde eine Nachbarschaftshilfe ins Leben gerufen, bei der sich jede/r melden kann, der/die Hilfe benötigt und der/die gerne Hilfe anbieten möchte.



Liebe Nachbarinnen & Nachbarn!

Solltet ihr zur betroffenen Risikogruppe gehören oder unter Quarantäne stehen, möchten wir euch gerne unterstützen!

Was wir für Sie übernehmen können

- Einkäufe
- Botengänge
- Medikamentenabholung
- vieles mehr

Wie Sie helfen können

Sie wollen helfen? Dann melden Sie sich auch bei Uns! Wir stellen den Kontakt zu Personen in ihrer Nachbarschaft her.

Wie Sie uns erreichen können

- Ruft uns an (Helga Wagner 0176/62528827 oder Dirk Bachhausen 0178/7122713)
- Werft uns einen Zettel in den Briefkasten

Bürgerverein Lindweiler e.V.

Nisterberger Weg 8, 50767 Köln - Lindweiler

Korber Weg 17, 50767 Köln Lindweiler



Aktuelles vom FKV



Die engagierten Familienhelferinnen sind die „Säulen“ unseres Vereins.

HILFE GEBEN – HILFE NEHMEN

... ist seit 1976 das Motto unseres **Familien- und Krankenpflegevereins**. Es verpflichtet den FKV auch heute.

Der gemeinnützige und ökumenische Verein versteht sich als Solidargemeinschaft: Gesunde helfen Kranken, Junge Alten und ihren Familien.

Heute tragen ca. 1.350 Mitglieder in Pesch, Esch/Auweiler und Lindweiler den FKV mit ihren Jahresbeiträgen (mind. 30€). So kann er als **mobiler sozialer Hilfsdienst** seine Aufgaben für Pflege- und Hilfebedürftige sowie deren Angehörige erfüllen, die Mitarbeiter/innen bezahlen, nötige Anschaffungen tätigen usw.

Konkret bietet der FKV folgende Dienste an:

 **Information & Beratung** über unser Betreuungsangebot, die Pflegeversicherung, die Beantragung eines Pflegegrades usw. – **Kostenlos!**

 **Ausleihe von Pflegegeräten** wie z.B. Gehhilfen, Rollstühlen, Toilettenstühlen usw. – **Kostenlos!**

 **Mobile soziale Dienste** d.h. Hilfen im Haushalt und bei Mahlzeiten, bei Einkäufen, bei Gängen zur Bank, zum Arzt, zu Behörden, bei Friedhofsbesuchen usw.

 **Grundpflegerische Hilfen** wie z. B. Waschen, Duschen, Baden, An- und Auskleiden, Hilfe bei der Mobilisierung

 **Betreuung von Demenzkranken** durch kompetente, geschulte Mitarbeiter/innen zur Unterstützung im Alltag

Kontakt: FKV Köln-Pesch e.V. – Schulstr. 4, 50767 Köln –
☎ 0221/590 26 18 – @ fkv-pesch@netcologne.de

Wegen der **aktuellen Corona-Pandemie**, in der **Abstand halten** oberstes Gebot ist, müssen leider einige Dienste bis auf weiteres gekürzt oder ganz eingestellt werden. Für **folgende Maßnahmen** bitten wir deshalb um Verständnis:

- **Unser FKV-Büro** bleibt vorerst geschlossen.
- **Die Pflege** (Duschen, Waschen ...) durch die Familienhelferinnen erfolgt nur **im Notfall** unter Beachtung strikter Hygieneregeln.
- **Alltagsbetreuung** (gemeinsamer Einkauf, Rollstuhlfahrt usw.) entfällt bis auf weiteres.
- **Leistungen „bis zur Haustür“** (Einkäufe, Erledigung von Wäsche, Botengänge ...) erfolgen **ohne direkte Kontaktaufnahme**:
 - **Einkäufe z.B.** werden ohne Patientenbegleitung erledigt.
 - **Einkaufslisten** werden telefonisch oder per E-Mail erstellt.
 - **Die eingekauften Waren** werden vor die Haus-/Wohnungstür gestellt.
 - **Die Bezahlung** erfolgt mittels Bankeinzug oder per Rechnung.
- **Arztfahrten, Behördengänge etc.** erledigt immer nur **1 Mitarbeiter/in**.
- **Ihre persönlichen Fragen** werden weiter unter **Tel. 0221/5902618** beantwortet.

Wir lassen Sie nicht allein!

**Wir helfen, wo wir können:
schnell, kompetent, einfühlsam, unbürokratisch**

Ihr FKV-Vorstand



Verlässliche Informationsquellen zum Corona-Virus

Überall gibt es nur ein Thema. Corona. Informationen dazu finden Sie auf allen Kanälen und Plattformen. Wir haben für Sie relevante, interessante und vor allem vertrauenswürdige Quellen zusammengetragen, auf denen Sie sich über das Thema Corona und Covid-19 informieren können und Tipps im Umgang mit der aktuellen Lage erhalten.

Aktuelle Zahlen und Informationen

Stadt Köln

Die Stadt Köln bietet Ihnen auf ihrer Homepage tagesaktuelle Informationen und Updates

www.stadt-koeln.de

Bundesministerium für Gesundheit

Hier bekommen Sie vertrauenswürdige Antworten und konkrete Informationen zum Thema Coronavirus und COVID-19.

www.zusammengegegen corona.de

Robert Koch Institut

Auf der Seite des RKI finden Sie aktuelle Zahlen und Statistiken aus Deutschland.

www.rki.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie sich am Besten schützen und auf die Hygiene achten, besuchen Sie die Website der BZgA

www.infektionsschutz.de

Auswärtiges Amt

Hier finden Sie alles zum Thema Reisewarnungen und auch sonstige Informationen für Reisende.

www.auswaertiges-amt.de

Quellen auf Englisch

Weltgesundheitsorganisation WHO

Die WHO gibt Ihnen allgemeine Informationen zu der Krankheit und dem Virus auf unserer Erde.

www.who.int

Johns Hopkins Universität

Sie sind an Zahlen und Statistiken aus der ganzen Welt interessiert? Schauen Sie auf den Seiten der Johns Hopkins Universität vorbei.

www.coronavirus.jhu.edu/map.html

Informationen als Video

Richtig Hände waschen

Schützen Sie sich und andere: Richtig Hände waschen

www.youtube.com/watch?v=hd1V04xcTds

Corona und Infektionsschutz

Weitere wichtige und interessante Videos zum Thema Corona & Infektionsschutz finden Sie auf dem youtube-Kanal der BZgA – auch in verschiedenen Sprachen:

www.youtube.com/channel

[UCdbDIUyaDXemK4pfV6fqdcQ](https://www.youtube.com/channel/UCdbDIUyaDXemK4pfV6fqdcQ)

Das sagt die Wissenschaft

Wissenschaftliche Informationen zum Thema

Falls Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten, bietet Ihnen quarks eine wissenschaftliche Sicht auf Corona.

www.quarks.de

Kindern Corona erklären

Das komplexe Thema Corona ist auf diesen Seiten für Kinder einfach, verständlich und mit schönen Illustrationen erklärt. Schauen Sie mal vorbei!

www.wdrmaus.de

Sich selber schützen

DIY-Mundschutz

Die Empfehlung einen Mundschutz zu tragen, ist in aller Munde. 😊 Hier finden sie einfache Anleitungen dafür sich selbst einen Mundschutz zu basteln.

www.br.de Oder Blättern Sie eine Seite weiter. 😊

CovApp

Wenn Sie sich mal unsicher sind. Füllen Sie einen Fragenkatalog aus und erhalten Sie in Kürze Empfehlungen, wie Sie sich am Besten verhalten sollen.

www.covapp.charite.de



Mundschutz selber herstellen

Ab Montag, den 27.04.2020, gilt in allen Bundesländern Deutschlands die Maskenpflicht. In Nordrhein-Westfalen ist der Mundschutz dann im Öffentlichen Nahverkehr und beim Einkaufen zu tragen. (<https://www.tagesschau.de/inland/corona-maskenpflicht-103.html>)

Falls Sie bisher noch nicht mit einem Mund-Nasen-Schutz ausgestattet sind: keine Sorge! Wie zeigen Ihnen hier, wie ganz einfach und unkompliziert eine eigene Maske hergestellt werden kann- ganz ohne nähen.

Variante I (empfohlen von dem Virologen Dr. Christian Drosten)



Sie benötigen:

- eine Küchenrolle
- Ein Einweg- Taschentuch
- Eine Schere
- Einen Locher
- Draht
- Gummibänder
- Klebeband (am besten kein Tesa-Film, sondern ein breiteres)

Anleitung zur Herstellung von zwei Masken:

- 1) Legen Sie zwei Blätter Küchenrolle übereinander und legen Sie ein Papiertaschentuch darauf.
- 2) Nun schneiden Sie diesen Stapel in der Hälfte durch. Sie können aus jeder Hälfte eine Maske machen.
- 3) Stabilisieren Sie die Seitenränder, indem Sie einen Streifen Klebeband über die Kanten kleben und lochen Sie bei Seiten (am verstärkten Klebebandrand).
- 4) Fädeln Sie nun durch jedes der vier Löcher einen Gummiring und befestigen Sie diesen. Die Gummibänder dienen dazu, dass die Maske an den Ohren angebracht werden kann.
- 5) Nehmen Sie zum Schluss das Stück Draht und einen weiteren Streifen Klebeband zur Hand. Befestigen Sie den Draht mit dem Klebestreifen am oberen Ende der Schutzmaske. Durch den Draht können Sie die Maske besser Ihrer Nase anpassen. (Quelle: siehe unten)

Variante II

Sie benötigen:

- Ein Tuch (je dichter der Stoff, desto besser)
- Zwei Gummibänder

Anleitung zur Herstellung einer Maske:

- 1) Tuch auf eine Oberfläche legen und zweimal in der Mitte falten.
- 2) Jeweils ein Gummiband auf jeder Seite über das Tuch stülpen und überschüssigen Stoff beidseitig in die Mitte falten. Gummibänder hinter die Ohren klemmen und Tuch zurechtrücken. (Quelle: siehe unten)



Quelle:

Beide Varianten mit Anleitungen und Videos sind (teilweise wörtlich) entnommen von: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/was-virologe-drosten-empfehl-mundschutz-aus-tuch-oder-papier-basteln-so-klappt-es-ohne-naehen_id_11894044.html, Stand: 23.04.2020



Hilfe & Beratung

Die Kontaktsperre stellt jeden Einzelnen vor individuelle Herausforderungen und Probleme. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Hilfe, die Sie benötigen.

Auf dem Linoclub Corona Info Blog (www.linoclub.de) sind ebenfalls alle Anlaufstellen zu finden und Sie gelangen beim Anklicken der Internetseiten direkt zum Internetauftritt der jeweiligen Beratungsstelle.

Hilfe für Senioren

Nachbarschaftshilfe

Die Sozialraumkoordination Chorweiler hat eine **Nachbarschaftshilfe** (NIKN) ins Leben gerufen, die bei Einkäufen unterstützt, Informationen vermittelt und Hunde ausführt.

Rufnummer: 0157-345 411 37

Erreichbarkeit: Mo.- Fr. 10-14 Uhr

E-Mail nachbarschaftshilfe@koelner-norden.info

Internetseite: www.chorweiler.sozialraumkoordination.koeln/3260.html

Hilfe in der Nachbarschaft anbieten und finden. Gerade jetzt ist es wichtig, dass die Menschen in der **Nachbarschaft** füreinander da sind. Über nebenan.de kann schnell und unkompliziert Hilfe angeboten oder um Hilfe gebeten werden

Rufnummer: 0800-866 55 44 oder 07172 93 400 48

Internetseite: www.nebenan.de

Hilfe über das Telefon

„Zeit für Sie“-Telefon des Domforums

Rufnummer: 0221- 925 84 711 64

Erreichbarkeit: Mo.-Fr 10-12 Uhr und 14-16 Uhr

Telefonseelsorge

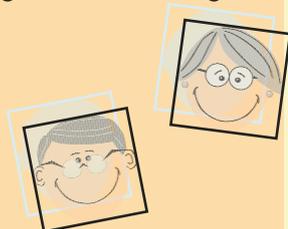
Rufnummer: 0800 111 0 222

Erreichbarkeit: Rund um die Uhr

Das **Pflegetelefon** hilft Angehörigen bei Fragen und unterstützt. Ebenso informiert es über Beratungs- und Hilfsangebote in der Umgebung. Die Beratung ist kostenlos und anonym

Rufnummer: 030- 20179131

Erreichbarkeit: Mo.- Do. 09- 18 Uhr



Krisenhotline des Berufsverbands Deutscher Psychologen*innen. Anonym und kostenlos

Rufnummer: 0800 777 22 44

Erreichbarkeit: täglich 08- 20 Uhr

Telefonischer Besuchsdienst für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige von Menschen mit und ohne Demenz

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland

Rufnummer: 02203- 3691 - 11170 oder 02203- 3691 - 11171

Erreichbarkeit: Mo.-Fr. 08- 17 Uhr

Zentrales **Beratungstelefon** für Senioren. Es wird eine telefonische Beratung zu unterschiedlichen Hilfsangeboten in der Nähe gegeben.

Rufnummer: 0221 - 221- 27400

E-Mail: beratungstelefon@stadt-koeln.de

Das Bürgerzentrum Chorweiler bietet eine **Sprechstunde für Gedanken und Nöte** an

Rufnummer und Erreichbarkeiten: **0221- 221-96168 (Mo-Mi 10-16 Uhr), 0221-221- 35266 (Do, Fr 10-16 Uhr)**

Mittagessenlieferung (nur Chorweiler Mitte): **0221- 221-96301**

E-Mail: info@buergerzentrum-chorweiler.de

Internetseite: www.buergerzentrum-chorweiler.de

Silbernetz bietet ein **Telefonangebot** für Menschen Ü60, die niemanden zum Reden haben, an. Das Telefonat ist kostenlos und anonym.

Rufnummer: 0800 4 70 80 90

Erreichbarkeit: Täglich 08- 22 Uhr

Sonstige Hilfen

Die Katholische **Pfarrgemeinde Longerich- Lindweiler**, Pastoralbüro St. Dionysius,

Rufnummer: 0221- 5991859

E-Mail: pastoralbuero@sankt-dionysius-koeln.de

Priester Notruf- Handy zur Spendung der Krankensalbung

Rufnummer: 0170- 4302959

Die Telefonseelsorge Deutschland bietet die App „**KrisenKompass**“ an, die sich an suizidgefährdete und deren Familie richtet

Rufnummer: 0800 111 0 111

Internetseite: www.telefonseelsorge.de

Die BAGSO bringt die Podcast- Reihe „**Zusammenhalt in dieser Zeit**“ heraus und lädt hierzu ca. 6-minütige- Folgen bei Facebook, auf deren Homepage und bei Youtube hoch, die Informationen geben und dabei helfen, sich in den derzeitigen Umständen zurecht zu finden.

Auftritt bei Facebook: www.facebook.com/bagso.de/

Internetseite: www.bagso.de

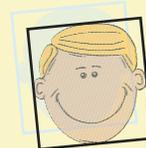
Hilfe für Kinder & Jugendliche

Kinder- und Jugendtelefon „**Nummer gegen Kummer**“ für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Rufnummer: 116 111

Erreichbarkeit: Mo.- Sa. jeweils von 14- 20 Uhr.

Internetseite: www.nummergegenkummer.de



Hilfetelefon „**sexueller Missbrauch**“. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Rufnummer: 0800 22 55 530

Erreichbarkeit: montags, mittwochs und freitags von 09- 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15- 20 Uhr

Alternativ gibt es auch eine Online Beratung für Jugendliche unter www.save-me-online.de

Ombudschaft Jugendhilfe NRW, Unabhängige Beratungs- und Beschwerdestelle, Beratung von Kindern und Jugendlichen, die sich ungerecht behandelt fühlen und sich über ihre Rechte informieren wollen

Rufnummer: 0202- 29536776

Erreichbarkeit: dienstags 10-12 Uhr und donnerstags 13.30- 15.30 Uhr

Internetseite: www.ombudschaft-nrw.de



Zartbitter e.V., Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen

Rufnummer: 0221- 312055

E-Mail: info@zartbitter.de

Internetseite: www.zartbitter.de

Mädchenberatungsstelle für Mädchen ab 12 Jahren und junge Frauen, Beratung und Begleitung bei Problemen und in Krisensituationen.

Auch eine Online- Beratung ist möglich.

Rufnummer: 0221- 45 35 56 50

E-Mail: maedchenberatung-linksrhein@lobby-fuer-maedchen.de

Internetseite: www.lobby-fuer-maedchen.de



Die Telefonseelsorge Deutschland bietet die App „**KrisenKompass**“ an, die sich an suizidgefährdete und deren Familie richtet

Rufnummer: 0800 111 0 111

Internetseite: www.telefonseelsorge.de

Hilfe für Frauen

Bundesweites Hilfetelefon für Frauen „**Gewalt gegen Frauen**“. Frauen bekommen hier rund um die Uhr auf 18 verschiedenen Sprachen Hilfe. Auf Wunsch wird an Beratungsstellen und Frauenhäusern vermittelt. Auch eine Online-Beratung ist möglich.

Rufnummer: 08000 116 016

Erreichbarkeit: Rund um die Uhr



Hilfetelefon für Schwangere „**Schwangere in Not**“. Die Beratung ist kostenfrei und anonym. Bietet eine Erstberatung zu allen Fragen rund um das Thema Schwangerschaft an. Auch eine fremdsprachige Beratung ist möglich.

Rufnummer: 0800 40 40 020

Erreichbarkeit: Rund um die Uhr

Die Sozialraumkoordination Chorweiler hat eine **Nachbarschaftshilfe** ins Leben gerufen, die bei Einkäufen unterstützt, Informationen vermittelt und Hunde ausführt.

Rufnummer: 0157-345 411 37

Erreichbarkeit: Mo.- Fr. 10 - 14 Uhr

E-Mail nachbarschaftshilfe@koelner-norden.info

Internetseite: www.chorweiler.sozialraumkoordination.koeln/3260.html



Weitere Hilfen für Frauen

Mädchenberatungsstelle für Mädchen ab 12 Jahren und junge Frauen, Beratung und Begleitung bei Problemen und in Krisensituationen. Auch eine Online-Beratung ist möglich

Rufnummer: 0221- 45 35 56 50

E-Mail: maedchenberatung-linksrhein@lobby-fuer-maedchen.de

Internetseite: www.lobby-fuer-maedchen.de

agisra e.V., Beratungs- und Informationsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen bietet Telefonsprechstunden an

Rufnummer: 0221 - 124019 oder 0221 - 1390392

Erreichbarkeit: Mo. - Fr. 09 - 16 Uhr

Internetseite: www.agisra.org/

Die Telefonseelsorge Deutschland bietet die App „**KrisenKompass**“ an, die sich an suizidgefährdete und deren Familie richtet

Rufnummer: 0800 111 0 111

Internetseite: www.telefonseelsorge.de

Hilfe für Familien

Elterntelefon. Hier können sich Väter und Mütter hinwenden, wenn sie unkompliziert und anonym Tipps geben lassen wollen.

Rufnummer: 0800 111 0550

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 09- 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17- 19 Uhr

Beratungsstellen der Stadt Köln

Städt. Erziehungsberatungsstelle Innenstadt (Sprachkenntnisse Italienisch, Türkisch)

Rufnummer: 0221 - 21 24923

Internetseite: www.stadt-koeln.de

Städt. Erziehungsberatungsstelle Chorweiler (Sprachkenntnisse Englisch, Französisch, Türkisch)

Rufnummer: 0221 - 221-88877730

Internetseite: www.stadt-koeln.de

Städt. Familienbegleitung

Rufnummer: 0221 - 221-29486 oder 221-29489 oder 221-29487 oder 221-20488

Erreichbarkeit: persönlich erreichbar zwischen 9.00 und 12.00 Uhr oder man kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen

(Info vom Bezirksjugendamt Nippes, Sozialraumteam Longerich, Mauenheim, Weidenpesch in Kooperation mit .Praxis Jugendhilfe)

Familienberatung der Stadt Köln

Rufnummer: 0221 - 221-29053

Internetseite: www.stadt-koeln.de

Schulpsychologischer Dienst

Rufnummer: 0221 - 221-29001 oder 221-29002

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 10- 14 Uhr

Internetseite: www.stadt-koeln.de

Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungen

Rufnummer: 0221 - 221-24705

Internetseite: www.stadt-koeln.de

Internationale Familienberatungsstelle Mittelstr.

(vielfältige Sprachkenntnisse)

Rufnummer: 0221 - 925843-0

Internetseite: www.beratung-caritasnet.de

DRK Kreisverband, Ambulante Erziehungshilfen

(Sprachkenntnisse arabisch)

Rufnummer: 0221 - 5487310

Internetseite: www.drk-koeln.de

SKF e.V. Köln, Beratung rund um Erziehung, Trennung und Umgang

Rufnummer: 0221 - 12695- 6471 oder 12695-6472

Internetseite: www.caritas.erzbistum-koeln.de

Praxis Jugendhilfe, Offene Familien- und Erziehungsberatung

(Sprachkenntnisse Arabisch, Englisch, Französisch)

Rufnummer: 0221 - 8888360-0

Internetseite: www.praxis-jugendhilfe.de

Netzwerk e.V., Kinder- und Familienberatung Bilderstöckchen

Rufnummer: 0221- 888996-50

Internetseite: www.netzwerk.koeln/sozialraum/kinder_und_familienberatung.html

Überregionale Beratungsangebote

Katholische Familien-, Ehe- und Lebensberatung

Onlineberatung unter: www.onlineberatung-efl.de

Die Telefonseelsorge Deutschland bietet die App „**KrisenKompass**“ an, die sich an suizidgefährdete und deren Familie richtet

Rufnummer: 0800 111 0 111

Internetseite: www.telefonseelsorge.de

Beratung und Informationen zum Thema **Medienkonsum** bei Kindern hat die Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien zusammengestellt.

www.bundespruefstelle.de



Finanzielle Hilfen für Familien

Notfall Kindergeldzuschlag

Durch das Notfall- KiZ bietet das Bundesfamilienministerium finanzielle Unterstützung für einkommensschwache Familie an. Berechnungsgrundlage ist der letzte Monat für Antragsstellung. Pro Kind kann ein Zuschuss von bis zu 185€ monatlich gewährt werden.

Nähere Informationen: www.bmfsfj.de

Gesund durch die Krise

wir helfen :
die Aktion des Kölner Stadtanzeigers für Kinder



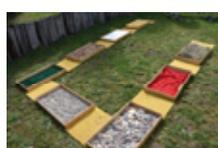
**GESUND
IN
LINDWEILER**

„Bleib gesund!“ – der momentan so beliebte Abschiedsgruß meint natürlich überwiegend das erhoffte Fernbleiben von Corona, aber gesund bleiben ist mehr als das! Wie komme ich, wie kommen wir gesund durch die Krise? Wie bleibe ich entspannt, was kann ich für meine körperliche Fitness tun, wie koche ich abwechslungsreich?



Das Projekt des Lino-Clubs „Gesund in Lindweiler“ hat einige Antworten für verschiedene Altersgruppen zusammen getragen – viel Freude beim Ausprobieren!

Bewegung, Ernährung, Entspannung: was ist „Gesund in Lindweiler?“



Seit einigen Jahren führt der Lino-Club verschiedene Projekte zur Förderung der Kinder- und Familiengesundheit in Lindweiler durch. Finanziell unterstützt wird „Gesund in Lindweiler“ von der Stiftung „Wir helfen“ des Kölner Stadtanzeigers.

Bewegung

Artistenpass mit Gewinnspiel

Direkt vom Linoluckynelli

Der Circus Linoluckynelli ist leider gerade geschlossen, aber das Circustraining geht weiter.

Wir haben für alle Lindweiler Kids einen Artistenausweis (den findet ihr auf der nächsten Seite) entworfen. Seid ihr Clown, Akrobat oder schon Circusdirektor?

Macht die Aufgaben nacheinander Zuhause. Wenn ihr eine Aufgabe geschafft habt, dann führt sie einem Erwachsenen vor und macht dann ein Kreuz an diese Aufgabe.

Wenn ihr alle Aufgaben in einem Block geschafft habt (z.B. alle Clownsaufgaben), dann fragt einen Erwachsenen ob er von eurem Ausweis ein Foto macht und per E-Mail an den Circus Linoluckynelli schickt: linoluckynelli@lino-club.de

Gebt auch Eure Adresse an.

Wir sind gespannt und freuen uns auf eure Nachrichten! Wir schicken euch dann eine Urkunde zu! Außerdem verlosen wir unter allen Mitspielern 16 tolle **Jonglierteller**, am 15.05.2020 ist dafür der Einsendeschluss.

Wer keine Mailadresse hat, kann seinen Artistenpass auch in einen Umschlag stecken, „Gewinnspiel Artistenpass Circus“ darauf schreiben, die eigene Adresse nicht vergessen und ab damit in den Briefkasten des Lino-Club, Unnauer Weg 96a. Viel Glück!!



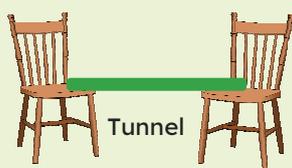
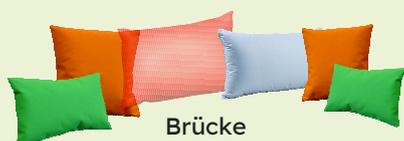


Wir bewegen Kinder – viele Ideen aus der Kita Marienberger Weg!

Bewegungsparcours im Wohnzimmer

Ihr braucht

- einen Schal (als Balanciersteg)
- 2 Stühle (die als Tunnelstütze gebraucht werden)
- Decke (über die Stühle legen = Tunnel)
- Kissen (als Wackelbrücke)



Und noch ein Klassiker für Kita und Grundschule: Feuer – Wasser – Blitz

Grundspiel: Das Kind läuft durch den Raum und bewegt sich zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft der Spielleiter ein Kommando, welches von dem Kind ausgeführt werden muss. Wenn die Musik wieder einsetzt, läuft das Kind weiter.

Kommando „Feuer“: Das Kind läuft in eine Ecke des Raumes.



Kommando „Wasser“: Das Kind klettert auf das Sofa Oder auf eine Bank etc.

Kommando „Blitz“: Das Kind muss in der Bewegung erstarren (wie beim Stop-Tanz)



Es können weitere Kommandos ergänzt werden, wie zum Beispiel „Kaffeeklatsch“ (das Kind setzt sich in den Schneidersitz und klatscht), „Kaugummi“ (das Kind klebt an der Wand fest) und „Donner“ (das Kind muss sich ganz klein machen). Hier kann aber auch das Kind kreativ werden und sich Kommandos überlegen.

Hier ist euer ganz persönlicher Artistenausweis:

Artistenausweis "Circus-Zuhause"

Clown*in

- 0 Theater Mache ein verrücktes/lustiges Clownsgesicht Foto
- 0 Balance 20 Sekunden auf einem Bein stehen (erst links dann rechts)
- 0 Akrobatik Mache eine Rolle vorwärts
- 0 Kraft/Fitness Lehne dich mit dem Rücken gegen eine Wand in Hockposition, halte die Position für 10 Sekunden (sieht von der Seite so aus als ob du auf einem Stuhl sitzt :)
- 0 Jonglage Schnapp dir ein paar Socken, stelle die Füße schulterbreit auseinander und werfe die Socken von der einen in die andere Hand (Achtung: Forme aus einem Paar Socken einen Ball)

Jongleur*in

- 0 Medienaufgabe Schau dir Online ein Zirkusvideo an
- 0 Balance Lege dir eine Linie auf den Boden z.B. mit einem Sprungseil und balanciere mit einem Buch/Kissen auf dem Kopf über diese Linie
- 0 Jonglage Nimm dir einen Eimer z.B. Putzeimer und werfe aus der Entfernung ein paar Socken hinein. Die Entfernung zum Eimer nach und nach vergrößern, sodass es immer schwieriger wird
- 0 Akrobatik Stemme mit deinen Händen auf dem Rücken liegend deine Hüfte nach oben und stecke deine Beine in die Luft – Mache eine Kerze
- 0 Kraft/Fitness Mache 15 Fröschsprünge. Dafür gehst du in die Hocke und drückst dich mit deinen Beinen ab. Extra Punkt für lautes quaken

Direktor*in

- 0 Kreativaufgabe Male ein Circusbild (z.B. einen Clown) wenn du magst dann schicke uns gerne ein Foto hiervon an unsere Emailadresse
- 0 Balance Gehe in die Küche, schaue ob du einen Kochlöffel aus Holz findest. Balanciere den Kochlöffel. Strecke hierfür deine Hand aus und „stelle“ den Kochlöffel mittig auf deiner Handinnenfläche auf. Gehe nun langsam balancierend bis zum Sofa und versuche balancierend auf das Sofa zu steigen und wieder hinunter.
- 0 Jonglage Nehme dir ein paar Socken, schmeiße diese in die Luft, dreh dich einmal im Kreis und fang die Socken wieder auf oder/und nehme dir zwei paar Socken werfe diese Überkreuz von der einen in die andere Hand
- 0 Akrobatik Finde drinnen einen geeigneten Ort und versuche einen Kopfstand an der Wand. Bitte lass dir hierbei in jedem Fall Hilfestellung geben und benutze vielleicht ein kleines Kissen unter deinem Kopf

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Die Schatzsuche- eine Bewegungsgeschichte aus der Kita Marienberger Weg

Liebe Eltern,

Kinder lieben es, sich in eine Geschichte hineinzusetzen und sich mit der jeweiligen Rolle zu identifizieren. Bewegungsgeschichten kombinieren diese Vorliebe mit Bewegung und regen zusätzlich zu Kreativität und Fantasie an. Am besten wird die Bewegungsgeschichte langsam mit kurzen Pausen vorgetragen. Die Eltern machen die passenden Bewegungen vor und die Kinder müssen die Bewegungen nachahmen.



Geschichte	Mögliche Bewegungen
<p>Wir haben eine lange Reise vor uns und zwar zu einer einsamen Insel, um einen Schatz zu finden. Wir werden einen Berg erklimmen, fliegen, verschiedene Tiere treffen, schwimmen, tauchen – bist du bereit?</p> <p>Zuerst müssen wir aber noch unseren Rucksack packen: Wir brauchen einen Schlafsack, ein Zelt, eine Taschenlampe, etwas zu essen und zu trinken. Jetzt nur noch schnell die Schuhe anziehen und los geht's!</p>	<p><i>Rucksack packen</i></p> <p><i>Schuhe anziehen</i></p>
<p>Wir marschieren auf der Stelle.</p>	<p><i>Knie hoch, Arme schwingen mit</i></p>
<p>Huch, was sehe ich denn da? Eine Wiese mit hohem Gras. Wir müssen durch die Wiese durch.</p>	<p><i>schiebende Armbewegungen, auf der Stelle laufen</i></p>
<p>Super, wir haben es geschafft! Wir marschieren weiter, die Schatzsucher sind unterwegs - links, rechts, links, rechts, links, rechts.</p>	<p><i>auf der Stelle, Knie hoch, Arme schwingen mit</i></p>
<p>Was ist denn das? Ein Berg und wir müssen bis nach ganz oben klettern.</p>	<p><i>Arme nach oben strecken, Füße laufen mit</i></p>
<p>Sehr gut, wir haben den Berggipfel erreicht. Hier oben ist es ganz schön windig.</p>	<p><i>Arme über dem Kopf hin- und herschwingen</i></p>
<p>Oh, da sehe ich einen Adler. Wir fliegen wie ein Vogel den Berg herunter, wir gleiten durch die Luft bis ins Tal.</p>	<p><i>Arme ausbreiten</i></p>
<p>Geschafft! Aber was ist das? Ein matschiger Sumpf und wir kommen weder links noch rechts vorbei, wir müssen mitten durch. Mache ganz große Schritte, damit du nicht versinkst.</p>	<p><i>große Schritte</i></p>
<p>Super! Jetzt müssen wir wieder marschieren – links, rechts, links, rechts, links, rechts.</p>	<p><i>auf der Stelle, Knie hoch, Arme schwingen mit</i></p>
<p>Da kommen Bäume mit ganz dichten Ästen. Mach dich ganz klein, um unter den Ästen hindurchzukommen.</p>	<p><i>bücken</i></p>
<p>Hört ihr das? Das sind Tiere. Ich sehe ein Känguru. Springe wie ein Känguru.</p>	<p><i>springen</i></p>
<p>Und da sind Pinguine. Watschle wie ein Pinguin.</p>	<p><i>watscheln</i></p>
<p>Elefanten sind auch da. Stampfe wie ein Elefant.</p>	<p><i>stampfen</i></p>
<p>Wir marschieren weiter, die Schatzsucher sind unterwegs – links, rechts, links, rechts, links, rechts</p>	<p><i>auf der Stelle, Knie hoch, Arme schwingen mit</i></p>
<p>Wo sind wir denn hier gelandet? Wir sind am Strand, der Sand ist heiß, wir müssen schnell zum Meer laufen.</p>	<p><i>schnell auf der Stelle laufen</i></p>
<p>Wir sind am Meer angekommen. Mache einen großen Sprung in das Meer und fang an zu schwimmen.</p>	<p>Schwimmbewegungen, kraulen</p>



Geschichte	Mögliche Bewegungen
Ich kann schon eine einsame Insel sehen, wir haben es fast geschafft, der Schatz ist nicht mehr weit weg. Lasst uns schnell bis zur Insel tauchen.	<i>tief einatmen, Tauchbewegungen</i>
Endlich, wir sind auf der Insel angekommen. Jetzt musst du das Wasser abschütteln. Schüttle deinen Körper, die Arme, die Beine, den Kopf, schütteln, schütteln, schütteln.	<i>schütteln</i>
Vergiss nicht die Ohren. Hüpfte auf einem Bein, du musst das Wasser aus deinen Ohren schütteln, erst die eine Seite, dann die andere Seite. Fertig!	<i>auf einem Bein hüpfen, Kopf zur Seite</i>
Wir marschieren wieder weiter.	<i>auf der Stelle, Knie hoch, die Arme schwingen</i>
Oh siehst du das? Wir sind gleich da. Nur noch über die Zaubersteine zur Höhle. Du musst von Stein zu Stein hüpfen, ganz vorsichtig, von Stein zu Stein über das Wasser.	<i>hüpfen</i>
Jetzt sind wir an der Höhle angekommen. Wir müssen ganz leise sein und auf Zehenspitzen gehen. Jetzt noch um die Ecke...	<i>auf Zehenspitzen gehen</i>
Ah, da ist er, der Schatz, schau mal wie er glitzert. Heb ihn langsam und vorsichtig hoch und stecke ihn in deinen Rucksack.	<i>Schatz in Rucksack stecken</i>
Oh nein, wir wurden entdeckt! Schnell wegrennen - zurück über die Steine, durch das Meer schwimmen, über den heißen Sand, durch die Äste, durch den Sumpf, wir fliegen den Berg hoch, laufen den Berg runter, noch schnell durch die hohe Wiese!	<i>auf der Stelle rennen, hüpfen, Schwimmbewegungen, rennen, bücken, große Schritte, fliegen, laufen</i>
Geschafft, endlich Zuhause und wir haben den Schatz!	<i>jubeln</i>



Bewegungseinheit für die Kleinen aus der Spielgruppe Lino-Maxi's (Familienzentrum Lino- Club)

(Für Kinder die sicher gehen können)

Material: Schnuffel- oder Jongliertuch oder auch Mami's Halstuch

1. START

Wir nehmen das Tuch in die Hand machen eine Musik an und tanzen uns „warm“!

- Dabei wechseln wir das Tuch mal von rechts nach links...
- Machen mal große und mal kleine Armkreise... und oder
- Drehen uns im Kreis
- Gerne kann auch mal die Musik an/ oder ausgemacht werden und alle bleiben stehen. Stoptanz

2. HAUPTTEIL oder „Was kann man alles mit so einem Tuch machen?“

Versteckspiel:

- Ihr versteckt euch unter einem Tuch und hebt es hoch mit den Worten...GUCK GUCK
- Ihr versteckt euer Kind unter dem Tuch und hebt es hoch mit den Worten...GUCK GUCK
- Ihr geht etwas weiter weg von eurem Kind und hebt das Tuch und wdh. das Ganze
- Ihr setzt euch wieder weiter weg und lasst das Tuch auf eurem Kopf liegen...schaut was passiert
- Ihr setzt euch in einen anderen Raum und legt euch das Tuch über den Kopf und wartet...

Werfen:

- Hochwerfen und fangen
- Zusammenknüdeln hochwerfen und fangen
- Sich gegenseitig einmal zuwerfen/abwerfen

Schwänzchenspiel:

- Ihr nehmt euer Tuch an einer Ecke und steckt es euch hinten mit einem Zipfel in die Hose. Nun könnt ihr versuchen eure Kinder zu locken in dem es euch am Schwänzchen zieht.
- Immer und immer wieder versuchen und wdh. Sollte Papa auch später mal da sein oder von seinem Home-Office Schreibtisch eine Bewegungspause brauchen, bindet ihn im Schwänzchenspiel mit ein. Er darf gerne mitspielen

Taxi Taxi-/ Eisenbahnspiel:

- Hier dürft ihr zu aller erst einmal ein Kuschtier eurer Kleinen in eure Tücher setzen und gemeinsam das Taxi spielen und überlegen wo das Kuschtier wohl hinmöchte. Ihr legt das Kuschtier in das Tuch und hebt das Tuch an den Ecken gemeinsam hoch. Jetzt geht's los... Durch die Wohnung, den Garten oder vielleicht auch um den Küchentisch nach Afrika. Hierzu kann man prima „Tuff, tuff, tuff die Eisenbahn“ singen.

Fliegender Teppich:

In einer weiteren Runde dürfen sich eure Kinder auf den Boden in das Tuch setzen und Ihr dürft sie durch die Wohnung ziehen. Gerne dürfen auch hier Fluggeräusche gemacht werden, da ihr ja fliegt...



3. Abschluss

- Ihr setzt euch ganz gemütlich mit eurem Kind auf das Tuch und lest gemeinsam eine „Entspannungsgeschichte...“ „Der fliegende Teppich“

...Wir sitzen auf unserem neuen Teppich. Noch liegt er fest am Boden, doch dann flüstern wir leise einen Zauberspruch:

„Fliege Teppich 1, 2, 3, hoch in die Wolken ei jei ei.“
Nichts passiert.

Also noch mal: „Fliege Teppich 1, 2, 3, hoch in die Wolken ei jei ei.“

Und wirklich der Teppich hebt ab!...

Die Häuser unter uns werden kleiner und kleiner. Der Wind streicht durch das Haar. *(Kinder über den Kopf pusten)* Um uns herum sind nur noch Wolken. Wie werden sie sich anfühlen? Vorsichtig strecke ich meinen Arm aus. Wie weich sie sind und kuschelig. Es ist fast so, als würde ich in meinem weichen Bett liegen. Die Sonne kommt hervor und beginnt uns aufzuwärmen. *(Langsam über den Rücken eurer Kinder streicheln)* Der Teppich fliegt mit uns über ein Dorf... Ich sehe Leute die spazieren... In der Ferne entdecke ich eine große Stadt... Der Teppich sinkt tiefer und tiefer. Wir landen... *(Kuscheln und den gemeinsamen Abschluss genießen...)*. Danke für die Reise!

Kleine Knirpse – Große Bedürfnisse

Auch unsere ganz Kleinen brauchen jeden Tag Entspannungsphasen. Warum ist das gerade jetzt so wichtig?

Durch die Corona-Krise fehlen Kleinkindern neben einem strukturierten Tagesablauf auch ihre Spielgefährten. Hinzu kommt, dass Spielplätze tabu sind und sie sich auch hier nicht frei bewegen und auspowern können. Alles steht plötzlich Kopf! Eine innere Balance gerade jetzt für die Kleinen aufrecht zu erhalten, erfordert viel Feingefühl für die Eltern. Achten Sie auf die Signale Ihrer Kinder und nehmen Sie sie als eigenständige Persönlichkeiten wahr. Das gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Hier finden Eltern kleine Anregungen, die große Auswirkungen auf das Wohlbefinden von kleinen Knirpsen haben können. Vielleicht ist es auch für Sie eine kleine Auszeit, die Sie ganz bewusst mit Ihrem Kind genießen können.



Massageübung zum Entspannen „Wir backen eine Pizza“

Suchen Sie sich einen ruhigen und warmen Ort und machen es sich gemeinsam mit Ihrem Kind auf dem Boden bequem. Vielleicht stellen Sie ein angenehmes Licht daneben und machen eine beruhigende Musik an.

Das Kind darf sich jetzt auf den Bauch legen. Dann beginnen Sie die Tomatensoße mit Ihrer Handfläche sanft auf dem Rücken Ihres Kindes zu streichen. Anschließend fragen Sie Ihr Kind, welche Belege es auf der Pizza heute haben möchte. Dann legen Sie die einzelnen Belege (zum Beispiel Salami) mit verschiedenen Handgriffen (Faust, Handrücken, einzelne Finger) vorsichtig auf verschiedene Stellen des Rückens.

Danach verteilen Sie mit kleinen sanften Klopfbewegungen den Käse auf der Pizza. Am Ende streichen Sie mit Ihren Handflächen nochmal alles schön glatt. Da Pizza nur warm am besten schmeckt, reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis Sie ganz warm sind. Dann legen Sie sie vorsichtig mit etwas Druck auf den Rücken Ihres Kindes auf. Fertig ist die Pizza!

Bevor Sie aber gegessen werden kann, muss Sie allerdings noch in kleine Stücke geschnitten werden. Dafür legen Sie Ihre Handaußenseite wie ein Messer auf und schneiden vorsichtig die Pizza in Stücke. Vorab können Sie gerne Ihr Kind fragen, wer alles bei der Pizza mitessen darf. Mit leichten Schiebbewegungen verteilen Sie nun die Pizza an alle Mitesser und machen dabei „Schmatzgeräusche“. Wenn Sie fertig sind, können Sie gerne auch die Positionen wechseln und Ihr Kind ist nun der Pizzabäcker.

Diese kleine Massageübung können Sie mit Ihrem Kind zu jeder Tageszeit durchführen.

Die sanften Berührungen einer Massage sensibilisieren die Sinne ihres Kindes und stärken das Selbstbewusstsein. Zudem erfahren Sie durch Ihre liebevollen Berührungen Halt, Sicherheit und Geborgenheit.

Entspannung

Entspannungstrainerin Steffi Moog-Gresch hat für uns Entspannungsübungen für (kleine) Kinder und Jugendliche zusammengestellt. Also probiert es aus!





Liebe Kinder!

Ihr habt bestimmt von euren Eltern von der Krankheit Corona  gehört,

die es gerade in Deutschland  und auf der ganzen Welt gibt. Deswegen müsst ihr viel zu Hause bleiben, um euch nicht anzustecken.

Bestimmt ist euch manchmal langweilig und ihr seid froh, wenn ihr bald eure Freunde wieder sehen könnt.

Damit das Warten darauf nicht so schwer fällt, habe ich für euch etwas vorbereitet.

Etwas, was euch ein wenig entspannt, wenn ihr mal nur auf euren Körper achtet.

Ich habe euch Tiere gemalt, die euch zeigen sollen, was euer kleiner Körper alles für große Bewegungen machen kann.

Ihr braucht jetzt nur ein bisschen Platz in eurem Zimmer und dann könnt ihr die Bewegungen nachmachen, so gut ihr könnt.



Kater „Mau“ fängt an und macht einen großen Katzenbuckel.

Hund „Bello“ streckt den Popo weit nach oben und schaut herab auf den Boden.

Hase „Hoppel“ hüpfte im Kreis auf und auf und ab.

Marienkäfer „Pünktchen“ strampelt wild mit seinen Beinen in der Luft.

Das habt ihr toll gemacht!



Jetzt ruhen sich alle Tiere aus:

Auch ihr dürft euch jetzt ausruhen! Sucht euch dafür einen gemütlichen Ort aus. Euer Lieblingskuscheltier darf gerne dabei sein.

Macht es euch ganzbequem. Wer mag, darf seine Augen schließen und sich in Gedanken noch einmal alle Tiere vorstellen. Vielleicht schafft ihr es, einige Minuten ganz ruhig zu liegen und vielleicht merkt ihr in euren Armen und Beinen, wie gut es getan hat, sich zu bewegen und wie schön es nun ist, sich auszuruhen...

Mal schauen, ob euch noch andere Tiere einfallen, die tolle Bewegungen machen können!

Wie gehen Jugendliche entspannt durch die Corona-Krise?

Diese Frage habe ich mir als Entspannungstrainerin gestellt und mich über die regen und interessanten Antworten von euch gefreut. Vielleicht findet sich der eine oder andere in einigen Aussagen wieder oder entdeckt Anregungen für den eigenen Alltag. Anschließend findet Ihr ein paar Tipps, was Ihr sonst noch tun könnt, um die Krise kreativ und entspannt zu gestalten.

Schaut mal rein!

Tim, 15 J.:

„Mich entspannt in dieser Zeit, dass ich länger schlafen und abends später ins Bett gehen kann. Es ist schön, mehr Zeit für Sachen zu haben, für die man sonst keine Zeit hat, zum Beispiel mein Zimmer umzugestalten oder im Park Fußball zu spielen.“

Felix, 12 J.:

„Ich entspanne gerne in der Sonne und spiele im Garten Fußball, oder verbringe Zeit am Computer.“

Melina, 14 J.:

„Mich entspannt total, nicht so viele Nachrichten zu lesen oder zu hören, weil ich mir dann nicht so viele Sorgen mache. Ich sitze gerne im Garten auf der Schaukel und mache mir Gedanken darüber, dass doch nicht so viele Menschen in meinem Umfeld infiziert sind. Außerdem spiele ich gerne mit meiner kleinen Schwester und mache Facetime mit Freunden.“

Ada, 16 J.:

„Ich telefoniere oft mit Freunden und versuche viel Sport zu machen, zum Beispiel gehe ich mit meiner Schwester Liv laufen.“

Emilia, 13 J.:

„Mich entspannt es, wenn ich meinen Kaninchen zuschaue oder ein Buch lese oder auf dem Trampolin springe.“

Annalena, 13 J.:

„Ich male gerne Bilder und beschäftige mich mit meinen Haustieren. Außerdem backe ich gerne und probiere neue Rezepte aus.“

Was könnt Ihr sonst noch tun, um entspannt die Zeit ohne eure Freunde und den Schulalltag zu meistern?

Zeichnen, Fotografieren, Schreiben (Gedichte, Geschichten, Tagebuch), Lesen & Meditieren, Yoga, Joggen, mit der Familie Gesellschaftsspiele spielen, jüngeren Geschwistern Bücher vorlesen, neue Kochrezepte ausprobieren, Sport im Freien. **Probiert euch aus und genießt die Zeit!**



Tom, 12 J. Fußball im Park



Annalena & Emilia, 13 J., spielen im Park mit Abstand

Entspannung für Erwachsene

Kleine Momente bewirken große Wunder

Immer wieder begegnen wir Begriffen wie „Achtsamkeit“ und „Entspannung“. Gerade in diesen schwierigen Zeiten von Corona sind Eltern besonders gefordert und der Alltag mit der Familie lässt sich nicht immer einfach gestalten.

Da bleibt wenig Zeit für eigene Bedürfnisse und Ruhephasen. Hier finden Eltern Achtsamkeitsübungen für kleine Auszeiten.

Den Atem bewusst wahrnehmen: (5-10 Minuten)

Nehmen Sie an einem ruhigen Ort Platz oder legen Sie sich hin. Vielleicht möchten Sie noch eine Kerze anzünden.

Atmen Sie bewusst und tief ein und wieder aus.

Gerne können Sie dabei die Hand auf Ihren Bauch legen.

Wiederholen Sie diese Atmung einige Minuten.

Lassen Sie alle kommenden Gedanken dabei zu.

Setzen Sie diese auf eine Wolke und lassen Sie sie weiter ziehen...

Genießen Sie im Anschluss an diese Atemübung eine Tasse Tee.

Schon die täglich bewusste Wahrnehmung des Atmens kann eine Verbesserung des Wohlbefindens bewirken.

Entspannungsreise durch den Körper: (10 Minuten)

Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort.

Legen Sie sich auf den Boden und schließen Sie Ihre Augen.

Lassen Sie bewusst alles ganz locker. Reisen Sie nun in Gedanken durch Ihren Körper. Fangen Sie bei den Füßen an und beenden Sie die Übung am Kopf, in dem Sie auch hier alle Gesichtsmuskeln entspannen. Verweilen Sie einige Minuten in diesem wohligen Zustand. Kommen Sie langsam wieder zu sich, in dem Sie Ihre Augen öffnen, sich räkeln und strecken.

Diese Übung eignet sich gut zum Entspannen zwischendurch.

Nehmen Sie sich bewusst jeden Abend Zeit für diesen Moment, der Sie auf Dauer positiver denken lässt. Denn Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück!

Dankbarkeit: (5-10 Minuten)

Nehmen Sie sich einen kleinen Block und lassen Sie ihn zum täglichen „Gedankenbüchlein“ werden. Schreiben Sie jeden Abend vor dem Zubettgehen drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag besonders dankbar sind.

Legen sie das Buch neben Ihr Bett und die positiven Gedanken mit in Ihren Schlaf.

Ernährung

Selbstgemachtes Mangoeis—ein Tipp aus der OT Lindweiler

Das benötigt Ihr

200 gefrorene Mango (oder andere gefrorene Früchte)

100 ml Jogurt oder Milch

1x Pürierstab oder Standmixer

So wird's gemacht

Alle Zutaten in den Mixer füllen Solange mixen, bis die Mango zerkleinert ist

In eine Schüssel füllen und genießen 😊



Tipps: Falls Euch das Eis nicht süß genug ist, gebt einfach etwas Honig oder Zucker in den Mixer.

Sollte sich die Masse nicht gut mixen lassen, einfach etwas Milch dazugeben, aber Achtung nicht zu viel sonst wird es Jogurt!

Tipps zum Kochen mit Kindern Schneidetechniken für Kinder ab 4 Jahren



Damit Kinder mit dem Messer sicher unterwegs sind, ist es wichtig, die wichtigsten Schneidetechniken zu beherrschen. Diese sind der Tunnelgriff und der Krallengriff und der Umgang mit dem Sparschäler. Am besten übt Ihr mit leicht zu schneidenden Lebensmitteln wie Bananen oder Gurken. Das funktioniert auch mit einem normalen Tafelmesser.

Tunnelgriff: Die eine Hand formt einen Tunnel, mit der anderen wird darunter durchgeschnitten.



Krallengriff: Ihr formt mit der einen Hand eine Tigerkralle, so dass Ihr Euch nicht in die Fingerkuppen schneiden könnt. Mit der anderen Hand schneidet Ihr, dabei rutscht Ihr mit der Tigerkralle immer weiter und kontrolliert nach hinten.



Schälen mit dem Sparschäler ab ca. 5 Jahren:

Achtung Bodenpersonal! – Ihr legt die Möhre vor Euch hin und haltet sie mit der einen Hand am Ende fest. Mit der anderen Hand schält Ihr von der Hand weg. Dabei dreht Ihr die Möhre nach und nach.



Bitte unbedingt zusammen mit einer erwachsenen Person üben!



Rezepte die Groß und Klein begeistern

Die Ernährungsberaterin Katrin Przybilla hat uns einige Rezepte zur Verfügung gestellt, die garantiert Lust auf mehr machen und schnell und gut mit Kindern zusammen nachgezaubert werden können. Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!



ErdbeerTraum

Endlich Erdbeerzeit! Ein Schichtdessert mit Erdbeeren, Quarkcreme und knusprigem Topping, Zubereitungszeit: 20 Minuten, Kühlzeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Gläser

Du brauchst dazu

- 1 Schälchen Frische Erdbeeren
- 400 g Quark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Puderzucker

etwas Zitronensaft

Ein paar zerbröselte Lieblings-Kekse als Topping Gläser zum Anrichten



Und so wird's gemacht!

Die Sahne mit dem Rührgerät steif schlagen. Den Quark mit dem Vanillezucker cremig verrühren. Die Schlagsahne unterrühren.

Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Die eine Hälfte der Menge beiseitestellen.

Die andere Hälfte der Erdbeeren mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Puderzucker bestreuen. So ziehen sie Saft. Diese Erdbeeren mit dem Kartoffelstampfer klein stampfen.

Die Hälfte der Quarkcreme nehmen und die zerdrückten Erdbeeren mit dem Saft unterheben.

Nun den Nachtisch in die Gläser schichten: erst die rosa Erdbeercreme, dann ein paar Erdbeerwürfel, dann die weiße Creme, dann wieder ein paar Erdbeerwürfel.

Für eine Stunde kühlstellen.

Kurz vor dem Verzehr noch ein paar Kekskrümel mit den Fingern über jedes Glas krümeln. Fertig!

Viel Erfolg und guten Appetit!

Tip: Vanillezucker kann man auch ganz einfach selbst herstellen! Dazu eine Vanilleschote in der Mitte aufschneiden und das Mark auskratzen. Die leere Schote in Stücke schneiden. Dann Zucker in ein leeres, sauberes Marmeladenglas füllen. Das Mark und die Vanillestücke dazugeben. Gut schütteln. Trocken lagern. Hält ewig, ist ganz natürlich und schmeckt super!

Pizza Kunterbunt

Eine Pizza aus Quark-Öl-Teig, ohne Hefe
Einfach, frisch, knusprig und lecker!
Für 4 runde Pizzen

Für den Teig	Für die Tomatensoße	Für den Belag - alles auf was Ihr Lust habt -
<ul style="list-style-type: none"> - 300g Quark - 12 EL Rapsöl - 12 EL Milch - 600g Dinkelmehl - 2 gute Prisen Salz - 2 Pck. Backpulver 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Pck. Passierte Tomaten - 1 große Knoblauchzehe fein geschnitten - 1 handvoll frische Basilikumblätter - 1 Pr. Salz - 1 TL Zucker - 4 EL Olivenöl - Pfeffer gemahlen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Päckchen Mozzarella - etwas geriebener Käse - 1 Dose Mais - eine handvoll frische Champignons geschnitten - 1 Zucchini fein geschnitten oder gehobelt

Los geht's!

Teig herstellen:

Quark, Öl, Milch, Salz, Backpulver und die Hälfte des Mehls mit dem Rührgerät oder von Hand gut verkneten. Das restliche Mehl unterkneten zu einem homogenen Teig. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.



Ofen vorheizen auf 250 Grad Umluft.

Tomatensoße kochen:

Olivenöl in einen kleinen Topf geben. Den Knoblauch leicht anbraten ohne dass er dunkel wird. Die passierten Tomaten dazugeben. Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikumblätter dazugeben. Bei mittlerer Flamme mit Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.



Pizzen vorbereiten:

Die Backbleche mit Backpapier belegen. Die Pizza ausrollen und auf die Backbleche verteilen. Die Pizzen mit der Tomatensoße bestreichen und mit frischen Mozzarella-Scheiben belegen oder geriebenem Käse bestreuen. Nach Belieben mit dem vorbereiteten Gemüse belegen.



Backen:

Im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad Umluft ca. 12 Minuten (kleine Pizzen) bzw. 15 Minuten (große Pizza) goldbraun backen. (Die Pizza ist fertig gebacken, wenn der Boden schön angebräunt ist). Mit gerebeltem Oregano bestreuen nach Belieben.



Kinderseite

Malwettbewerb für Kinder und Jugendliche



Auch für Euch ist die momentane Zeit eine Herausforderung. Die Kitas und Schulen haben geschlossen, Vereine können nicht trainieren und Freunde kann man auch nicht so einfach treffen. Wir möchten etwas Abwechslung schaffen und Euch einladen, an unserem Malwettbewerb teilzunehmen. Unter dem Motto „Frühling zu Hause in Lindweiler“ können alle Kinder und Jugendliche im Alter von 3-16 Jahren ihren Lieblingsplatz in Lindweiler in dieser Frühlingszeit darstellen.

Wie? Das ist Euch überlassen.



Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Es sind keine Grenzen gesetzt. Einreichen könnt ihr das Bild bis zum **15.05.2020** entweder in den Briefkasten des LINOCLUB im Unnauer Weg 96a, 50767 Köln oder ihr schickt ein Foto von eurem Bild an verfueth@lino-club.de.

Die besten, schönsten, kreativsten und fröhlichsten Bilder werden ausgewählt und erhalten tolle Preise. In den Altersklassen 3-6 Jahren verlosen wir ein Ringwurfspiel, die Gewinnerin oder der Gewinner zwischen 7-10 Jahren erhält eine sehr hochwertige Frisbee und im Alter von 11-16 Jahren gibt es ein tolles Wikinger-Schach zu gewinnen. Wir freuen uns auf eure zahlreichen Einsendungen!



Liebe Lindweilerinnen, liebe Lindweiler und liebe Kinder,



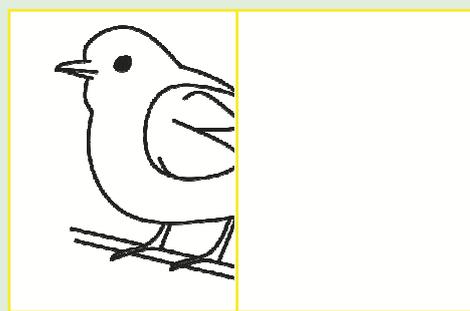
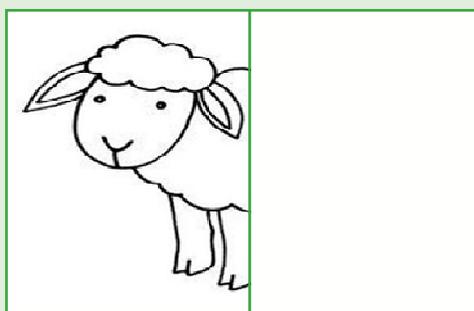
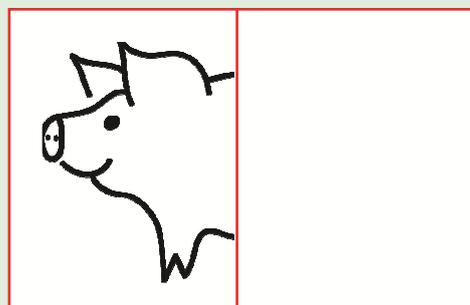
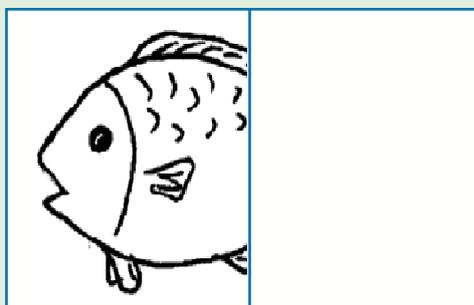
seit einiger Zeit werden in Köln und vielen anderen Städten bemalte Steine auf Mauern abgelegt. Es ist nicht nur eine schöne Beschäftigungsidee, sondern bringt auch Farbe in die Städte und signalisiert Zusammenhalt. Auch in Lindweiler finden sich an der Mauer am Kindergarten Marienberger Weg zahlreiche, bunt bemalte Steine.



Also machen Sie mit und legen mit Ihren Kindern einen eigenen, bemalten Stein ab, damit die Steinschlange weiterwächst und Lindweiler noch bunter wird.

Zum Weitermalen—mit lieben Gruß aus der Kita Hartenfelsweg

Huch, da ist beim Druck wohl etwas schief gelaufen... Kannst du uns helfen und die Tiere zu Ende malen?





Rätsecke



Kreuzworträtsel-Gewinnspiel

Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, bei unserem Kreuzworträtsel-Gewinnspiel teilzunehmen. Lösen Sie das Rätsel und finden das Lösungswort heraus. Reichen Sie dieses bitte bis zum 15.05.2020 bei uns ein. Nutzen Sie dazu unseren Briefkasten (Unnauer Weg 96a, 50767 Köln). Alternativ können Sie aber auch eine E-Mail mit Ihren Daten und dem Lösungswort an verfuert@lino-club.de schicken. Viel Spaß beim Mitmachen, es gibt ein tolles Boule- Set zu gewinnen! :-)



Wir freuen uns auf zahlreiche Einsendungen.

1. Stadtteil im Kölner Norden
2. Kölner Wahrzeichen
3. giftig, wird oft mit Bärlauch verwechselt
4. Kölner Boulevardblatt
5. Pendant zu alt
6. Wärter von Askarban
7. Streaming- Dienst
8. Körperteil
9. Weibliches Schwein
10. Laubbaum
11. Kontinent
12. russischer Fluss
13. Planet mit Ringen
14. Kinder auf Kölsch
15. Sternzeichen

16. Küchengerät
17. Gaumenfreude
18. Teigware
19. ungarische Landeswährung
20. Ital. Röhrennudeln
21. langweilen
22. guter Einfall
23. Schrank der Soldaten
24. Metallhandwerker
25. unverrückbar



IMPRESSUM

LINOCLUB

DAS SOZIALE ZENTRUM E.V.
UNNAUER WEG 96A
D-50767 KÖLN-LINDWEILER
FON 0221 998998-0
FAX 0221 998998-88
MGH@LINO-CLUB.DE
WWW.LINOCLUB.DE

INHALTLICH VERANTWORTLICH

TINE VERFÜRTH
(SOZIALES QUARTIERSMANAGEMENT / LINOCLUB)
UND NADJA SENEKOWITSCH
(MEHRGENERATIONENHAUS / LINOCLUB)

VERANTWORTLICH IM SINNE DES MEDIEN- UND PRESSEGESETZES

HANS-JOSEF SAXLER, GESCHÄFTSFÜHRER

FÜR GASTBEITRÄGE SIND DIE VEREINE,
INSTITUTIONEN UND PRIVATPERSONEN
EIGENVERANTWORTLICH.

REDAKTIONSSCHLUSS 23.04.2020

LAYOUT KATRIN BRÖKER



Mehr
Generationen
Haus



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG



wir helfen :

die Aktion des ~~Röln~~ **Röln**er Stadt-Anzeiger für Kinder



Stadt Köln