



## **Familien-Sommer-Ferien-Gute-Laune-Ideen**

Das Team "Familienpastoral" sendet Euch viele liebe Grüße und wünscht Euch schöne Ferien!

Mit unseren **Familien-Gute-Laune-Ideen** möchten wir Euch zeigen, dass es Euch in den nächsten 6 Wochen der Sommer-Ferien nicht langweilig werden muss! Hier findet Ihr viele schöne

**Anregungen, Impulse und Tipps.** Habt ganz viel Freude beim **Ausprobieren, Nachmachen und Mitgestalten!**



Wir freuen uns schon darauf, Euch nach den Ferien auch hoffentlich wieder persönlich zu treffen und mit unseren Planungen und Veranstaltungen weitermachen zu können...

Wer vielleicht in diesem Jahr einem ausgefallenen Zelt- oder Ferienlager nachtrauert, kann an einem Livestream-Gottesdienst für Kinder und Jugendliche teilnehmen, z.B. an dem „**Ferienlager-Livestream-Gottesdienst**“ aus dem Bistum Münster an jeden Donnerstag um 19.00 Uhr in den Sommerferien. Kanal:

[www.youtube.com/user/BistumMuenster](http://www.youtube.com/user/BistumMuenster)

Gerne weisen wir natürlich auch auf das **Ferienprogramm „Ferien@Home“** der **KjG St. Ludgerus für Kinder und Jugendliche** im Alter von 6 – 13 Jahren hin. Hier muss eine Anmeldung erfolgen. Man kann jederzeit Mitglied werden.

Weitere Informationen direkt auf der der Seite <https://www.kjg-buer.de/aktionen/ferien-home>

Außerdem gibt es vom Erzbistum Köln eine wunderbare Möglichkeit Euch mit der ganzen Familie mit den jeweiligen Texten der aktuellen Lesung des Sonntagsevangeliums auseinanderzusetzen. Auf der Seite [www.bibelbild.de](http://www.bibelbild.de) findet Ihr - zu den **Evangelien der Sonntagsmessen - Ausmalbilder, Auslegungen für Erwachsene** und **Erklärungen bzw. Nacherzählungen für Kinder.**

**Und hier noch ein paar weitere Ideen für die 6 Wochen der Sommer-Ferien  
Für jede Woche gibt es eine Aktion!**

**Werdet aktiv und macht...**



## ... etwas für Eure Umwelt!

Upcycling – Bastel´ eine Gießkanne aus Tetra-Pak

Kuh mit Henkel:

<https://www.heimatdinge.de/giesskanne-kinder-basteln/>

Zebra: <https://www.tollabea.de/lustige-zebra-giesskanne-aus-einem-alten-tetra-pack-basteln-upcycling/>

So kannst Du den Blumen und Bäumen helfen! Fleißig gießen, wenn es in diesem Sommer wieder zu trocken und heiß wird...





## ... etwas für Euren Magen!



### "Kuchen in der Tasse"

Ohne Backofen, Waage und Mixer könnt ihr Euch, Eurer Familie oder Euren Freunden ohne großen Aufwand mit selbst gebackenen Leckereien verwöhnen.

Die "Kuchen in der Tasse" sind in wenigen Minuten fertig und perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch. Alles

was Ihr dazu braucht, ist eine Mikrowelle, Tassen oder Becher aus mikrowellenfähigem Material (Porzellan/ Steingut) und die folgenden Zutaten:

Die Zutaten für einen „Kuchen in der Tasse“ hat eigentlich jeder im Haus: Mehl, Zucker, Öl, Backpulver, Eier und Milch. Wer möchte, kann noch Backkakao, Nüsse oder Früchte dazugeben.

1 Ei

2 EL Mehl

3 EL Zucker

2 EL Öl

2 EL Milch

1 Msp. Backpulver

(1 EL Backkakao, Nüsse oder Früchte)

Die Zutaten können direkt in der Tasse verrührt werden, in der der Kuchen aus der Tasse gebacken werden soll. Zuerst das Öl mit Zucker und Ei vermengen, dann das Mehl, Backpulver und ggf. Kakaopulver hinzugeben. Gut vermischen und dann die Milch unterrühren, bis es ein glatter und zähflüssiger Teig geworden ist. Die Tasse/ der Becher sollte maximal bis zur Hälfte gefüllt sein.

2- 3 Minuten in der Mikrowelle backen (800 Watt).

Ca. 20 Minuten im Backofen backen (180 Grad, Umluft)

Die Backdauer kann je nach verwendeter Mikrowelle, Backofen und Größe der Tasse unterschiedlich sein. Mit einem Holzstäbchen prüfen!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Backen und genießen!



### **... etwas für Euren Nächsten!**

Vielleicht ist diese Wochenaktion auch eine Anregung für Euch, sich auch darüber hinaus um Eure Lieben und Euer Umfeld um Euch herum zu kümmern!

Überlegt einmal womit Ihr jemandem in Eurem Umfeld einen Gefallen tun könntet oder eine Freude macht? Wen könntet Ihr unterstützen? Was könntet Ihr jemanden abnehmen, damit er oder sie es "leichter" hat?



Hier sind einige Beispiele:

- für die (Groß-)Eltern einkaufen
- für den Nachbarn den Rasen mähen
- für die Familie kochen
- das Zimmer picobello aufräumen (dann freuen sich die Eltern besonders!)
- Müll aufsammeln in Eurer Straße/ im Park/ im Wald
- ...

Oder malt ein schönes Bild und macht bei unserer Aktion „Bilder-Grüße“ mit!

Das Team Familienpastoral hat die Aktion „Bilder-Grüße“ ins Leben gerufen. Kinder, aber auch die „Großen“ aus der Pfarrei sind eingeladen, Bilder zu malen und einzureichen, die dann als Gruß an Alleinstehende und Menschen in Senioren- und Pflegeheimen verteilt werden. Weitere Infos unter <https://www.urbanus-buer.de/2020/05/12/mitmachen-kinder-senden-bilder-gruesse/>



## ... etwas für Eure Ohren!

Kommt mit auf eine Phantasiereise!

Wenn wir vielleicht in diesem Sommer auch auf den Urlaub und auf das Reisen verzichten müssen, so können wir aber jederzeit auf eine Phantasiereise unserer Wahl gehen...



*Besuch auf dem Bauernhof* (Phantasiereise für Kinder - gelesen von Manuel Straube)

<https://www.youtube.com/watch?v=X26Hy2ToAIE&list=PLdn8CptP82AICGQVwWPxmQW-4h5tBL3-&index=3>

*Auf dem Jahrmarkt* (Phantasiereise für Kinder - gelesen von Manuel Straube)

[https://www.youtube.com/watch?v=7rS1cQ7\\_tGA&list=PLdn8CptP82AICGQVwWPxmQW-4h5tBL3-&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=7rS1cQ7_tGA&list=PLdn8CptP82AICGQVwWPxmQW-4h5tBL3-&index=5)

*Wanderung auf einen Berg* (Phantasiereise für Kinder - gelesen von Manuel Straube)

<https://www.youtube.com/watch?v=WZuJZsLK8lo&list=PLdn8CptP82AICGQVwWPxmQW-4h5tBL3-&index=4>



### ... etwas für Euer Herz!

*Jesaja 41, 10:* Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.

Habt Ihr Euch schon mal gefragt, ob man der ganzen aktuellen Situation auch etwas Gutes abgewinnen kann?

„Reframing“ (frame = Rahmen) nennen das die Psychologen: Es bedeutet so viel wie „etwas in einem völlig neuen Rahmen“ oder Licht zu betrachten! Also einen Perspektivwechsel zu vollziehen:

Ist alles an der jetzigen Situation schlecht oder gibt es auch gute Dinge, die Ihr entdecken könnt?



Ein Beispiel: Wir können in diesem Jahr nicht in dem Umfang auf Reisen gehen oder in den Urlaub fahren und fliegen – das hat aber gute Auswirkungen auf die Umwelt, weil viel weniger Emissionen (giftige, gesundheitsschädliche oder umweltgefährdende chemische Stoffe etc.) entstehen und unsere Umwelt belasten. Die Natur und der Mensch können sich „erholen“ und „durchatmen“!

Für sich zu entdecken, dass man das „Reframing“ auch auf andere Dinge und Situationen anwenden kann, kann man lernen und üben! Es wird Euer Herz leichter machen...

Probiert es doch einfach mal aus – sprecht mit Euren Freunden oder in Eurer Familie darüber! Vielleicht fallen Euch weitere tolle Beispiele und Situationen ein, wo einem „Reframing“ weiterhelfen kann! Ihr könnt uns Eure Anregungen gerne zusenden, wir veröffentlichen Eure Ideen und Gedanken auf der Homepage, um anderen auch Hoffnung zu geben!

Einfach eine E-Mail an [familie@urbanus-buer.de](mailto:familie@urbanus-buer.de) senden. Bitte in der E-Mail angeben, dass Ihr mit der Veröffentlichung einverstanden seid! (anonyme Veröffentlichung möglich!).

*2. Timotheus 1,7:* Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.



### **... etwas für Eure Augen!**

Sieh genau hin! Begeht Euch auf eine Foto-Safari, macht gemeinsam einen schönen Spaziergang oder Ausflug in die nähere Umgebung...



Sucht und macht jeweils ein Foto:

- etwas besonders Kleines
- etwas besonders Großes
- etwas Buntes
- etwas Seltenes
- etwas Schwarz-weißes
- etwas Tierisches
- etwas Lustiges
- etwas Nahes
- etwas Entferntes

Und was Euch noch so Spannendes einfällt...

Eure Bilder könnt Ihr gerne zusammenstellen und uns zusenden ([familie@urbanus-buer.de](mailto:familie@urbanus-buer.de)), so bekommen wir tolle Eindrücke aus unserer gesamten Pfarrei!

Bitte in der E-Mail angeben, dass Ihr mit der Veröffentlichung einverstanden seid! (Urheberrecht).



**Wir wünschen Euch und Euren Familien viel Spaß und gute Erholung!**

Wenn Ihr Fragen oder Anregungen habt, meldet Euch gerne bei uns unter

Team "Familienpastoral"

E-Mail [familie@urbanus-buer.de](mailto:familie@urbanus-buer.de)  
Telefon 0209 77 4 97  
Mobil 0176 43 8 11 88 3

