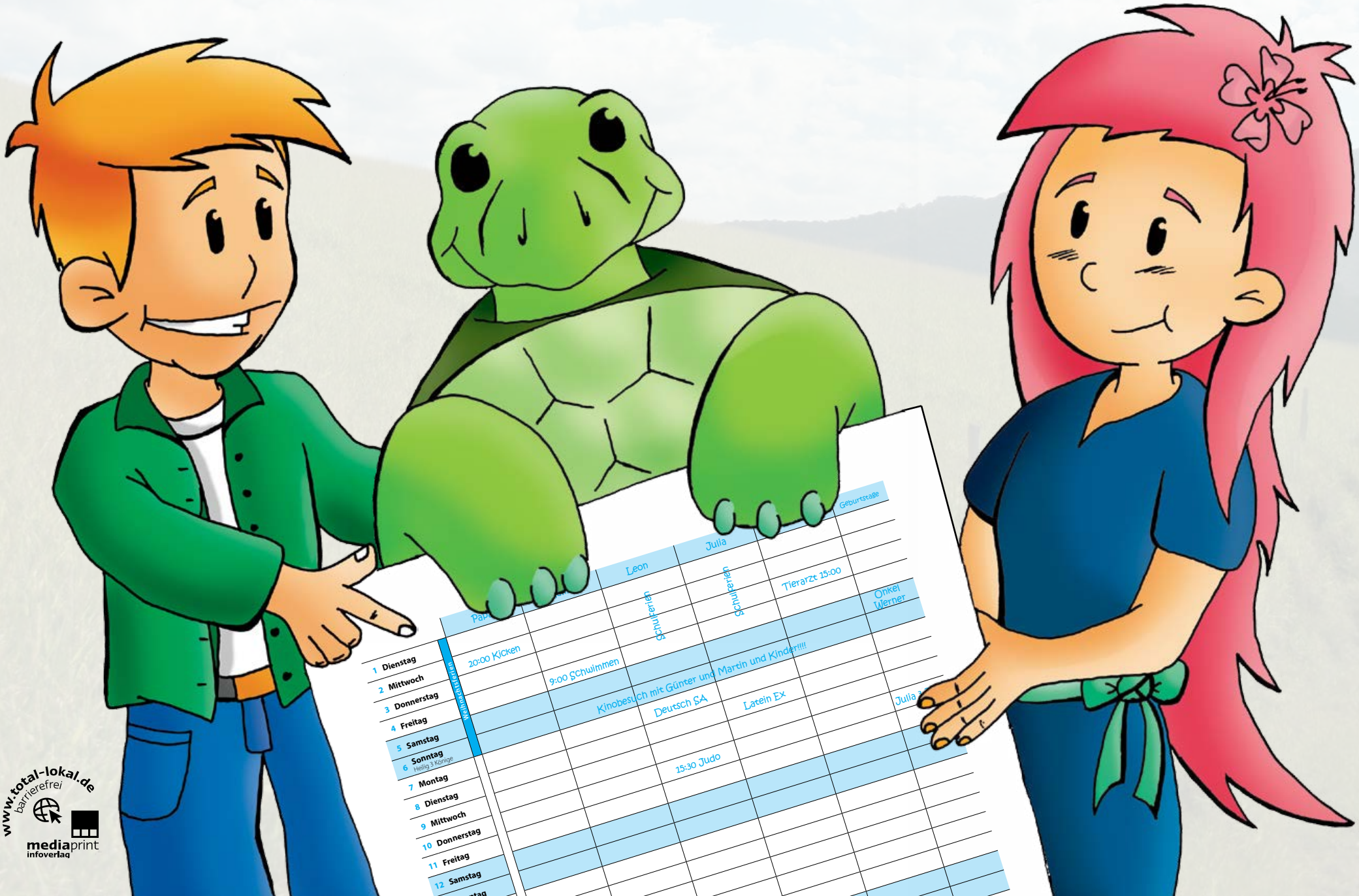
totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Unser Familienkalender für Mönchengladbach

2013



www.total-lokal.de barrierefrei
mediaprint infoverlag

Vorwort

Liebe Väter, Mütter und Kinder,

der Familienkalender Mönchengladbach richtet sich an die großen und kleinen Familienmitglieder. Jeden Monat bietet er genug Platz für wichtige Ereignisse wie Geburtstage, geplante Freizeitaktivitäten sowie Termine für Klassenarbeiten. So behält jedes Familienmitglied den Überblick. Darüber hinaus ist ein Veranstaltungskalender enthalten, damit Ihren Schulkindern und Ihnen selbst in Mönchengladbach kein Event entgeht.

Zusätzlich ist eine Notruftafel enthalten, die alle wichtigen Telefonnummern im Falle einer Notsituation übersichtlich auflistet.

Der Familienkalender ist aber nicht nur ein einfacher Kalender, der an der Wand verstaubt. Er bietet bunte und kindgerechte Informationen, wie zum Beispiel zur Zahngesundheit und Kieferothopädie, veranschaulicht durch die beiden „Zahntrolle“ Karius und Baktus. Darüber hinaus werden nützliche Tipps zur Sprachentwicklung Ihres Kindes sowie Anreize zu mehr Bewegung gegeben, denn genügend Bewegung ist der Grundstein für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Damit Ihr Kind auch gesund bleibt, ist eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge wichtig.

Der Text im Familienkalender beschreibt, warum der Gang zur Vorsorgeuntersuchung ein Muss ist und nimmt mit der Erzählung des „coolen Paulchens“ über seine erste Impfung Ihren Kinder die Angst vor der „großen“ Spritze. Ebenso richtig und wichtig wie viel Bewegung, Kariesvermeidung und der regelmäßige Besuch beim Arzt ist die gesunde Ernährung. Viele Kinder frühstücken nicht oder nur selten, dabei ist dies die wichtigste Mahlzeit des Tages. Damit Ihre Kinder energiegeladen in den Tag Starten, können Sie den richtigen Mix beim Pausenbrot im Familienkalender nachlesen.

Grundlegend für die Familiengesundheit ist auch ein dementsprechendes Umfeld. Schimmel hervorgerufen durch feuchte Wände kann ernsthafte Erkrankungen nachsichziehen. Deshalb ist es wichtig, ein gesundes Wohnen durch ökologische Baustoffe zu fördern. Wie wäre es also mit einem Holzhaus? Über Bauen mit Holz und das Basteln eines Insektenhotels informiert Sie der Kalender.

Das Thema Energiesparen und Heizen geht die ganze Familie an – denn wer möchte bei den derzeitigen Energiekosten am Ende des Jahres sein Geld nicht lieber für schöne Weihnachtsgeschenke ausgeben? Dass jedes Familienmitglied auf seine Weise dazu beitragen kann zeigen die Energiespartipps für jedermann, die anschaulich machen, wie man am besten die Heizkosten

Kzenon/Fotolia

Vorwort

senkt, den Verbrauch von warmen Wasser reduziert, auf unnötigen Stand-by-Betrieb verzichtet und schließlich den Stromfressern im Haushalt eine „Diät“ verpasst.

Ein ganz besonderes Datum auf das sich Ihre Kleinen jedes Jahr aufs Neue freuen, ist ihr eigener Geburtstag. Doch will dieser immer wieder neu geplant sein – denn mit dem Alter Ihrer Kinder ändern sich auch ihre Interessen. Und was gibt es Schlimmeres als eine langweilige Geburtstagsparty? Doch scheinen sich die Eltern untereinander bei der Ausrichtung der Feier oftmals gegenseitig überbieten zu wollen. So ist es heutzutage gar nicht so einfach, einen Kindergeburtstag zu einem großen Event zu machen. Daher bietet der Familienkalender einige Anregungen, die nur darauf warten, von Ihnen umgesetzt zu werden.

Spiel, Spaß und Freizeit gemeinsam miteinander zu teilen, macht der ganzen Familie Spaß. Wie Sie diese am besten nutzen, können Sie im Familienkalender nachlesen. Und wenn der Ball doch einmal im Fenster des Nachbarn landet oder ein anderer Unfall passiert, ist eine gute Rechtsberatung sinnvoll. Informationen über Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe finden Sie im Familienkalender. Auch Versicherungen, Finanzen und Taschengeld sind mitunter ein heikles Thema. Über den richtigen Versicherungsschutz für Ihr Kind und Tipps rund um das erste eigene Taschengeld können Sie im Familienkalender einiges erfahren.

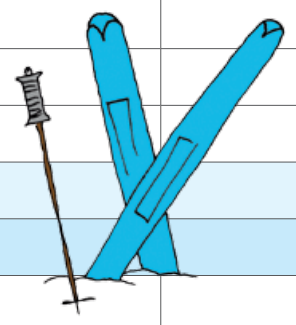
Und schließlich: Irgendwann ist es soweit – Ihre Küken sind flügge geworden und möchten eine Ausbildung oder Studium beginnen. Umso besser also, wenn Sie sich frühzeitig gemeinsam über den weiteren Werdegang unterhalten. Einen Anstoß dazu gibt es im Familienkalender, in dem über duale Ausbildung und Studium informiert wird.

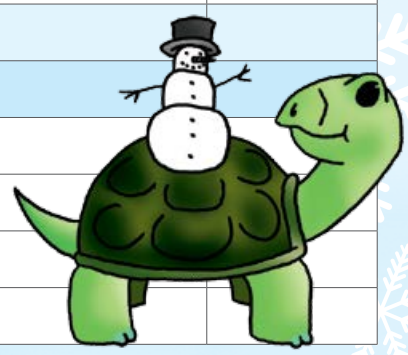
Kzenon/Fotolia

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Januar

							Geburtstag
1	Dienstag	Neujahr	Weihnachtsferien				
2	Mittwoch						
3	Donnerstag						
4	Freitag						
5	Samstag						
6	Sonntag	Heilige Drei Könige					
7	Montag						
8	Dienstag						
9	Mittwoch						
10	Donnerstag						
11	Freitag						
12	Samstag						
13	Sonntag						
14	Montag						
15	Dienstag						
16	Mittwoch						
17	Donnerstag						
18	Freitag						
19	Samstag						
20	Sonntag						
21	Montag						
22	Dienstag						
23	Mittwoch						
24	Donnerstag						
25	Freitag						
26	Samstag						
27	Sonntag						
28	Montag						
29	Dienstag						
30	Mittwoch						
31	Donnerstag						



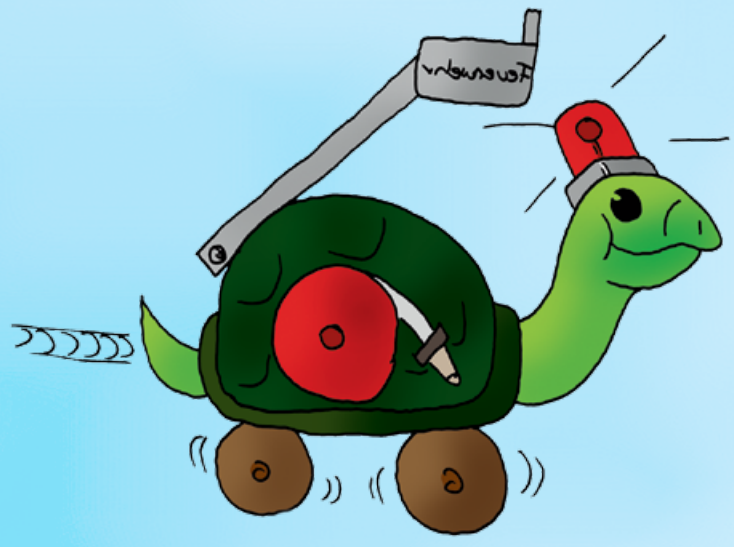


Tilly/Fotolia

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung
1. Januar 2013	Kinderträume, Ausstellung von Renate Fellner
6. Januar 2013	Bibi Blocksberg – das Musical, Kaiser-Friedrich-Halle, 15.00 Uhr
15. Januar 2013	Keine Angst vor frechen Mädchen, Paula Emmerich liest für Kinder an 5 Jahren, Theater Mönchengladbach, 16.30 Uhr
18. Januar 2013	Der kleine Ritter Rost, Puppentheater, Kaiser-Friedrich-Halle, 15.00 und 17.00 Uhr
19. Januar 2013	Ice Age 4 – Voll verschoben, im Schwimmbad, ab 18.00 Uhr
24. Januar 2013	1. „11"-Schulkonzert, Theater Mönchengladbach, 11.00 Uhr
3. März 2013	Cinderella, Pop-Musical, Kaiser-Friedrich-Halle, 15.00 Uhr
28. Mai 2013	40 Jahre Sesamstraße – die Geburtsstagsshow, Kindertheater, Kaiser-Friedrich-Halle, 15.30 Uhr
16. Juni 2013	5. Kinderkonzert, Kikos Traumfabrik, Theater Mönchengladbach, 11.00 Uhr
21. September 2013	Taschenlampenkonzert, Kinderkonzert, Park der Volksbank Mönchengladbach Neuwerk, 19.00 Uhr
22. Dezember 2013	Weihnachten bei Tiger & Bär, Kindertheater, Kaiser-Friedrich-Halle, 15.30 Uhr

Notruftafel



Bezeichnung	Telefon	Hinweis
Feuerwehr Notruf	112	(Infotelefon: 02161 2118 / 2119)
Polizei Notruf	110	(Zentrale: 02161 29-0)
Ärztl. Notdienst	0180 5 044100	
Zahnärztl. Notdienst	0180 5 986700	
Apotheken Notdienst	0180 5 938888	
Giftnotrufzentrale Uni Bonn	0228 19240	
Tierärztl. Notdienst	02161 52003	
„Nummer gegen Kummer"		
Kinder u. Jugendtelefon	0800 1110333	
Ev. Seelsorge	0800 1110111	
Kath. Seelsorge	0800 1110222	
Nützliche Telefonnummern:		
Sperr-Notruf für Kreditkarten, Sim-Karten, elektr. Ausweis	116 116	
Stadt Mönchengladbach	02161 25-0	
Fundbüro	02161 25 6255	
NVV – AG	0180 1 688688	
GEM	02161 491043	Abfallberatung
	02161 491049	Sperrmülltermine
Kontakte zu Vorwahlen	0180-1	3,9 ct/min
	0180-5	14 ct/min aus dem Festnetz der Deutsche Telekom, mobil max. 42 Cent

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Februar

						Geburtstag
1	Freitag						
2	Samstag						
3	Sonntag						
4	Montag						
5	Dienstag						
6	Mittwoch						
7	Donnerstag Weiberfastnacht						
8	Freitag						
9	Samstag						
10	Sonntag						
11	Montag Rosenmontag						
12	Dienstag Fastnacht						
13	Mittwoch Aschermittwoch						
14	Donnerstag Valentinstag						
15	Freitag						
16	Samstag						
17	Sonntag						
18	Montag						
19	Dienstag						
20	Mittwoch						
21	Donnerstag						
22	Freitag						
23	Samstag						
24	Sonntag						
25	Montag						
26	Dienstag						
27	Mittwoch						
28	Donnerstag						

Scheidung/Trennung – ohne Kampf für Sie

Rechtsanwalt
Rudolf GESELL

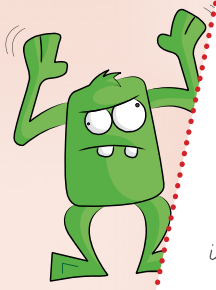
Bismarckstraße 61
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 20251

DIE KANZLEI mit langjähriger Berufserfahrung in mehr als 4000 Familiensachen.
WIR kämpfen für Sie in Sachen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Besuchsrecht, Zugewinn, Schuldenausgleich und Hausrat.

Individuelle Beratung und professionelle Hilfe
KOSTENGÜNSTIGER als Sie denken!

IHRE PRAXIS FÜR FAMILIENRECHT!

Zahngesundheit & Kieferorthopädie



Karius und Baktus -die beiden Zahntrolle

Die Zahntrolle Karius und Baktus sind überall dort zu Hause, wo Kinder ihre Zähne schlecht oder gar nicht putzen. Die beiden leben zum Beispiel im Mund des kleinen Max und bauen sich in schlechten Zähnen ihre Wohnungen. Besonders wenn Max viele Süßigkeiten isst und Limo trinkt fühlen sich die beiden richtig wohl. Sie bearbeiten mit Hammer und Pickel schon eine Weile den großen Backenzahn in Max' Mund. Max bekommt deshalb schlimmes Zahnweh. Seine Mutter fordert Max auf, endlich richtig gründlich Zähne zu putzen, damit sich Karius und Baktus eine neue Bleibe suchen müssen.

Aber Karius und Baktus haben sich schon ein schönes Häuschen in dem großen Backenzahn eingerichtet und können sich dort vor der Zahnbürste gut verstecken. Es bleibt also nur der Besuch beim Zahnarzt. Der Zahnarzt beseitigt die Bauten der beiden Zahntrolle und füllt den Backenzahn mit einer Plombe. Nun können sich Karius und Baktus nicht mehr vor der Zahnbürste verstecken und werden beim nächsten Zähneputzen aus dem Mund gespült. Die beiden Zahntrolle landen schließlich im Ausguss und anschließend im Meer. Dort treiben sie auf einem Floß und suchen sich ein anderes Kind, das nicht Zähne putzen mag.

So wird der Zahnarztbesuch zum Kinderspiel

Auch wenn die Geschichte von den beiden Zahntrollen Karius und Baktus auf einen norwegischen Puppenfilm zurückgeht, ist doch ein Fünkchen Wahrheit in der Erzählung vom kleinen Max enthalten. Viele Kinder versuchen sich jeden Tag aufs Neue vor dem lästigen Zähneputzen zu drücken. Zu viele Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke geben den Milchzähnen meist den Rest. Wenn die ersten Löcher entstanden sind, scheint ein Besuch beim Zahnarzt unausweichlich. Viele Kinder haben Angst vor solch einem Besuch – das muss aber nicht sein. Mit ein paar kleinen Tipps und Tricks werden die nächsten Zahnarztbesuche zum Kinderspiel. Viele Zahnärzte bieten kleine Belohnungsgeschenke für besonders tapfere Patienten an. Werden diese Geschenke von den behandelnden Ärzten verteilt schwindet die Angst. Außerdem können Sie Ihrem Kind die Angst nehmen, indem Sie Spielmaterialien besorgen und zu Hause einen Zahnarztbesuch nachspielen. Das hinterlässt ein positives Gefühl bei Ihrem Kind. Auch Bücher können mit Abenteuergeschichten die Angst vor dem Zahnarzt nehmen.

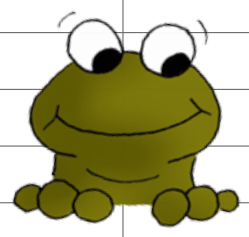
Buchtipp:
„Schleckis und Schlampis Abenteuer mit der Zahnfee vom blauen Fluss."

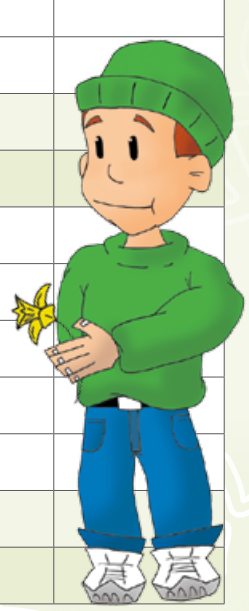
totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

März

		Geburtstag
1	Freitag	
2	Samstag	
3	Sonntag	
4	Montag	
5	Dienstag	
6	Mittwoch	
7	Donnerstag	
8	Freitag	
9	Samstag	
10	Sonntag	
11	Montag	
12	Dienstag	
13	Mittwoch	
14	Donnerstag	
15	Freitag	
16	Samstag	
17	Sonntag	
18	Montag	
19	Dienstag	
20	Mittwoch	
21	Donnerstag	
22	Freitag	
23	Samstag	
24	Sonntag Palmsonntag	
25	Montag	
26	Dienstag	
27	Mittwoch	
28	Donnerstag Gründonnerstag	
29	Freitag Karfreitag	
30	Samstag Karsamstag	
31	Sonntag Ostersonntag	

Osterferien





caritas

Caritasverband für die Region Mönchengladbach Rheydt e.V.

Albertusstr. 36
41061 MG

Tel: 02161 81020
www.caritas-mg.de

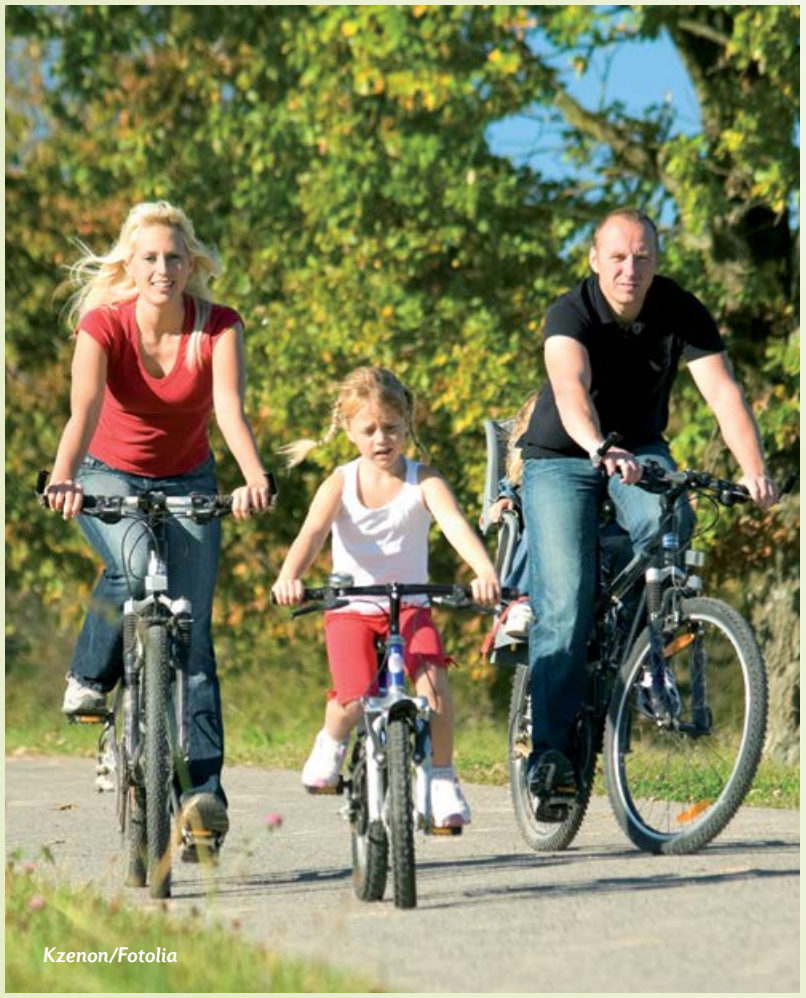
Familien sind unsere **Zukunft**

Sprachentwicklung und Bewegung

Genug Bewegung – der Grundstein für die Entwicklung Ihres Kindes

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Bewegungsabläufe, die Wahrnehmung und auf den Umgang mit Emotionen aus. So wird die umgebene Umwelt durch Anfassen und Bewegung erkundet und je mehr Sinne Ihr Kind dabei verwendet, desto einfacher kann Wissen aufgenommen und behalten werden. Wenn es also etwas spürt, wie zum Beispiel einen Regentropfen auf der Nase, kann es sich das Wort Regen besser merken, als wenn es ihm vorgelesen wird. Dies spielt auch bei der Sprachentwicklung eine große Rolle. Dabei ist es sinnvoller und effizienter, mit Ihrem Kind gemeinsam sprechen zu lernen als stures Vorsagen. Wichtig ist langsam und deutlich zu sprechen, damit Ihr Kind Sie versteht.

Natürlich muss auch darauf geachtet werden, dass Sie einen kindgerechten Wortschatz verwenden (ohne Fremdworte und ohne „Babysprache“) und Ihrem Kind beim Sprechen in die Augen sehen.



Kzenon/Fotolia

Auf die Plätze, fertig, Hüa!!

Pferderennen

Bei diesem Spiel ist euer Körpereinsatz gefragt. Setz dich mit deinen Mitspielern zusammen und bildet einen Kreis. Hol am besten deine Mama oder deinen Papa und wähle einen von beiden als Sprecher aus, der euch den Text vorliest.

Sobald der Sprecher euch den Startschuss „Auf die Plätze, fertig, Los“ gibt, müsst ihr mit den Händen eine Pistole zeigen und Schießgeräusche machen. Fangen die Pferde an zu rennen, ist euer Einsatz gefragt und ihr klatscht mit den Händen auf eure Oberschenkel. Hört ihr, dass die Pferde springen, hebt ihr eure Hände ganz weit hoch, denn eure Pferde müssen heil über das Hindernis kommen.

Nun winken euch eure Fans zu. Euren Fans winkt ihr natürlich zurück. Jetzt stehen die Fotografen schon in den Startlöchern – stellt mit euren Händen einen Fotoapparat dar und macht die Geräusche nach, ungefähr so: „klick, klick, klick“.

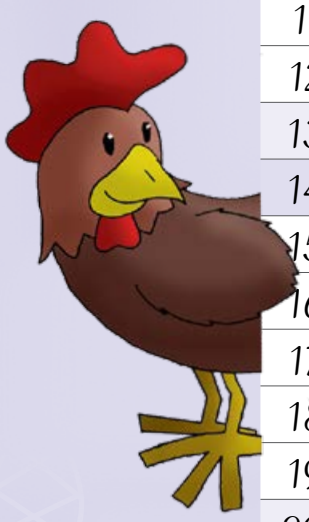
Oh nein, vor euch ist eine riesige Matschpfütze, die ihr überqueren müsst. Wenn eure Pferde durch den Matsch laufen, macht ihr Matschgeräusche nach: „pft, pft, pft“. Das Gröbste habt ihr schon geschafft und ihr seid nun auf der Zielgeraden. Jetzt gebt ihr noch richtig Gas, denn ihr wollt ja als Erstes durchs Ziel laufen.

Nur noch 10 Meter bis zum Ziel. Jetzt sind es nur noch 9 Meter. Zählt die Zahlen von 9 bis 0 herunter. Die Pferde laufen durch das Ziel. Und wer ist der Sieger? Die Kameras werden es uns gleich zeigen. Und es ist die Startnummer 9, die als Erstes das Ziel durchquert hat. Nun reitet er nochmals eine Ehrenrunde mit seinem Pokal und winkt seinen Fans auf der Tribüne zu.

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

April

							Geburtstag
1	Montag Ostermontag	Osterferien					
2	Dienstag						
3	Mittwoch						
4	Donnerstag						
5	Freitag						
6	Samstag						
7	Sonntag						
8	Montag						
9	Dienstag						
10	Mittwoch						
11	Donnerstag						
12	Freitag						
13	Samstag						
14	Sonntag						
15	Montag						
16	Dienstag						
17	Mittwoch						
18	Donnerstag						
19	Freitag						
20	Samstag						
21	Sonntag						
22	Montag						
23	Dienstag						
24	Mittwoch						
25	Donnerstag						
26	Freitag						
27	Samstag						
28	Sonntag						
29	Montag						
30	Dienstag Walpurgisnacht						



Fürs **Leben** lernen

Energie und Heizen

Energiespartipps für Jedermann

Wie wäre es mal wieder mit einem Familienausflug in den Zoo oder einem Kinobesuch? Zu teuer? Mit ein paar Gewohnheitsänderungen sparen Sie ganz einfach Energiekosten, um sich kleine Extrawünsche zu erfüllen. Zudem sind Sie Ihren Kindern ein Vorbild in Sachen Umweltschutz.

Heizkosten senken
Heizungen von Möbeln und Gardinen befreien und mit Heizkörperdämmplatten oder Dämmfolien ausstatten, sodass die produzierte Wärme in den Raum zurückstrahlen kann. Außerdem sorgen Heizkörperthermostate dafür, dass die Raumtemperatur verschiedener Räume automatisch während der Nachtzeit und Abwesenheit gesenkt wird.

Warmduschen erlaubt
Um Energie zu sparen müssen Sie nicht am Boden der Dusche festfrieren, während Sie sich einreden, dass das kalte Nass von oben die Abwehrkräfte stärkt. Mit einem Sparduschkopf können Sie mehr als die Hälfte an Warmwasser einsparen. Zum Vergleich: Mit einem normalen Duschkopf verbrauchen Sie rund 18 Liter pro Minute – mit einem Duschsparkopf nur sechs bis acht Liter.

Goodbye Stand-by
Der Stand-by-Verbrauch mancher Fernseher, Recorder oder Bildschirme ist immens. Daher empfiehlt es sich Steckerleisten und Schalter anzuschließen, um die Geräte vollständig vom Stromnetz zu trennen.

Diät für Stromfresser
Kühl- und Gefriergeräte sind die größten Stromfresser im Haushalt. Es lohnt sich Neugeräte anzuschaffen, die mit weniger Energie auskommen. Achten Sie beim Kauf auf die Effizienzklassen A+ und A++.

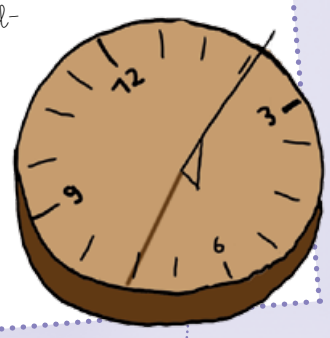
Weitere Tipps im Internet, u.a. unter www.klima-sucht-schutz.de

Wir basteln eine Sonnenuhr

Unsere Uhr braucht keinen Strom, sondern nur einen sonnigen Tag. Morgens ist die Sonne im Osten zu sehen und bis zum Abend wandert sie in den Westen. Zumindest scheint es so: In Wirklichkeit bewegt sich nicht die Sonne, sondern die Erde. Je nachdem, wie viele Sonnenstrahlen einen Ort erhellen, ist es Tag oder Nacht.

Für unsere Sonnenuhr brauchst du:
Pappe, Zirkel, Schere, Stift, Lineal, Geodreieck, Klebestreifen, Kompass, einen Blumentopf, Stock oder Bleistift

Mit dem Zirkel zeichnest du einen Kreis auf die Pappe und schneidest diesen aus. Teile den Kreis mit Lineal und Stift in vier gleiche Teile. Mithilfe des Geodreiecks kannst du nun eine Hälfte des Kreises in 12 gleich große Bereiche teilen (je 15 Grad). Hier entsteht das Zifferblatt der Sonnenuhr. Jeder Strich erhält eine Zahl, die den vollen Stunden entspricht. Beginne rechts mit 6 Uhr und ende links mit 18 Uhr. An einem sonnigen Platz füllst du den Topf mit Erde, legst die Sonnenuhr darauf und steckst den Stock oder Bleistift durch den Mittelpunkt des Kreises fest in die Erde. Mit dem Kompass richtest du die unbeschriftete Seite nach Süden aus. Solange die Sonne scheint, zeigt dir der Schatten des Stabes die Uhrzeit an.

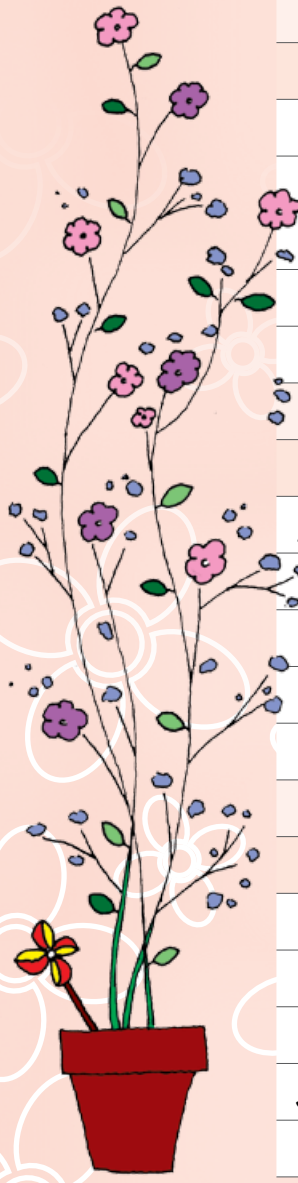


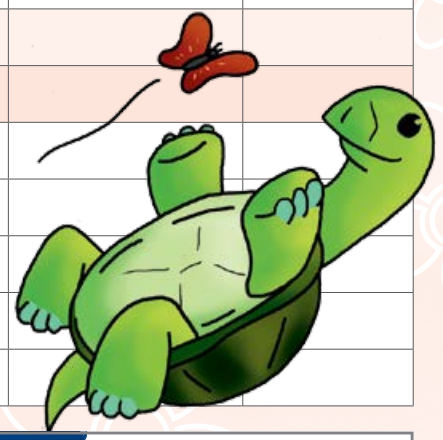
Braunstein/Fotolia

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Mai

		Geburtstag
1	Mittwoch Tag der Arbeit	
2	Donnerstag	
3	Freitag	
4	Samstag	
5	Sonntag	
6	Montag	
7	Dienstag	
8	Mittwoch	
9	Donnerstag Christi Himmelfahrt	
10	Freitag	
11	Samstag	
12	Sonntag Muttertag	
13	Montag	
14	Dienstag	
15	Mittwoch	
16	Donnerstag	
17	Freitag	
18	Samstag	
19	Sonntag Pfingstsonntag	
20	Montag Pfingstmontag	
21	Dienstag	
22	Mittwoch	
23	Donnerstag	
24	Freitag	
25	Samstag	
26	Sonntag	
27	Montag	
28	Dienstag	
29	Mittwoch	
30	Donnerstag Fronleichnam	
31	Freitag	





LOHNSTEUERHILFE BAYERN E.V.
Lohnsteuerhilfeverein
www.lohi.de
LHB

Vom Frosch zum Prinz?
Wir versuchen Ihre Wünsche zu erfüllen...

... einen Prinzen können wir Ihnen leider nicht versprechen, aber wir holen für Sie das Optimale aus Ihrer Einkommensteuererklärung!*

Beratungsstelle Mönchengladbach
Beratungsstellenleiterin Sonja Düren
Hardterbroicher Str. 210
41065 Mönchengladbach
Tel. (02161) 2 13 53
www.lohi.de/138

*Wir zeigen Arbeitnehmern, Rentnern und Pensionären - im Rahmen einer Mitgliedschaft begrenzt nach §4 Nr. 11 StBerG - alle Möglichkeiten auf, um ihre Steuervorteile zu nutzen.

Informationen
schwarz auf weiß

kompetent recherchiert
verständlich formuliert
individuell gestaltet

Mehr zu den Publikationen vom mediaprint infoverlag unter
www.mediaprint.info

Kindergeburtstage Feiern mit Kindern

Einen Kindergeburtstag zum großen Event zu machen, ist oft gar nicht so leicht. Welche Spiele sollen gespielt werden, was gibt es für die kleinen Gäste zu Essen und wie hält man alle bei Laune?

Wichtig ist, dass Sie sich vorher genügend Kinderspiele einfallen lassen und diese in Ihre Planung mit aufnehmen. Denken Sie daran, alle Utensilien im Vorfeld einzukaufen und gegebenenfalls kleine Geschenke einzuplanen, die die Kids beispielsweise beim Topfschlagen unter dem Topf finden können. Planen Sie zudem immer genügend Zeit für die Spiele ein. Es ist oft jammerschade, wenn Spiele unterbrochen werden müssen, weil die ersten Kinder bereits wieder abgeholt werden. Viele Spielideen finden Sie in entsprechenden Büchern, die in jeder Buchhandlung erhältlich sind. Auch das Geburtstagsessen will sorgfältig geplant sein. Welche Geburtstagstorte schmeckt den kleinen Gästen? Es empfiehlt sich, immer zwei Varianten anzubieten. Meist kommen einfache Marmorkuchen bei Kindern besser an als aufwändige Sahnetorten. Wer einmal ganz auf Kuchen und Süßigkeiten verzichten möchte, kann auch Fruchtspieße und Gemüsesticks anbieten. Ansprechend angerichtet sind diese der Hit auf jeder Party.

Letztendlich hängt die Party von einer gründlichen Organisation ab. Sind die Kinder den Tag über beschäftigt und haben gleichzeitig genügend Zeit, unter sich spielen zu können, ist die nächste Party garantiert ein Knaller.

ChristArt/Fotolia

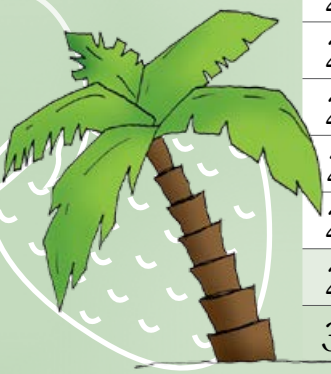
Tolle Spielideen für deine nächste Geburtagsparty!

Spielanleitung „Reise nach Jerusalem“

Zuerst müsst ihr Stühle in zwei Reihen aufstellen (Achtung: Immer einen Stuhl zu wenig aufstellen). Jetzt muss die Musik angehen und alle Kinder gehen um die Stühle im Kreis herum. Wenn die Musik plötzlich stoppt, muss sich jedes Kind ganz schnell einen Platz suchen. Wer keinen Platz mehr bekommt, scheidet aus. In der nächsten Runde muss nun wieder ein Stuhl entfernt werden. Und schon geht die Musik wieder an und alle Kinder laufen im Kreis um die Stühle herum. Gewonnen hat, wer in der letzten Runde als einziger noch einen Sitzplatz ergattert.

Juni

						Geburtstag
1	Samstag						
2	Sonntag						
3	Montag						
4	Dienstag						
5	Mittwoch						
6	Donnerstag						
7	Freitag						
8	Samstag						
9	Sonntag						
10	Montag						
11	Dienstag						
12	Mittwoch						
13	Donnerstag						
14	Freitag						
15	Samstag						
16	Sonntag						
17	Montag						
18	Dienstag						
19	Mittwoch						
20	Donnerstag						
21	Freitag						
22	Samstag						
23	Sonntag						
24	Montag						
25	Dienstag						
26	Mittwoch						
27	Donnerstag						
28	Freitag						
29	Samstag						
30	Sonntag						



ELTERN-KIND-ZENTRUM MÖNCHENGLADBACH

KRANKENHAUS NEUWERK
MARIA VON DEN APOSTELN

Medizinische Hilfe aus einer Hand

Im Notfall rund um die Uhr für Sie geöffnet: T (02161) 668-0

Ambulante Sprechstunde
Mo. – Fr. 15.30 – 16.30 Uhr
Anmeldung/Sondertermine:
T (02161) 668-2451

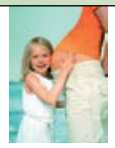
Ihr Ansprechpartner:
Klinik für Kinderheilkunde
Dünner Straße 214-216
41066 Mönchengladbach
kinderklinik@kh-neuwerk.de

■ Kinderheilkunde ■ Geburtshilfe ■ Orthopädie
■ Unfallchirurgie ■ Innere Medizin ■ Radiologie
■ Chirurgie ■ Anästhesie ■ Psychosomatik

Gesundheitsvorsorge, Schutzimpfungen

Warum zur Vorsorgeuntersuchung?

Für Kinder gibt es insgesamt neun Früherkennungsuntersuchungen, die frühzeitig Erkrankungen feststellen können. Bei den einzelnen Untersuchungen stellt der Arzt fest, ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt. Dabei prüft er den Körper, das Verhalten und die Motorik Ihres Kindes. Das Vorsorgeprogramm für Babys und Kleinkinder ist wichtig, da Fehlentwicklungen früh erkannt und unscheinbare Krankheiten rechtzeitig entdeckt und behandelt werden können. Der Arzt achtet bei den Untersuchungen auf Erkrankungen des Nervensystems, der Sinnesorgane und der Zähne sowie Stoffwechselstörungen und Entwicklungs- und Verhaltensstörungen. Je früher solch eine Krankheit entdeckt werden kann, desto größer ist die Chance sie erfolgreich zu therapieren. Nach den neun Untersuchungen wird auch eine Jugendgesundheitsuntersuchung angeboten, um die Lücke zwischen der letzten Kinderuntersuchung und der ersten Kontrolluntersuchung für Erwachsene zu schließen.



Mütterberatung

Ein besonderer Service der DAK-Gesundheit
Was ist das Beste für mein Baby?
Unsere speziell ausgebildeten Beraterinnen bieten Ihnen neben einer individuellen und kompetenten Beratung auch den Zugang zu einem breiten Netzwerk an Frauenärzten, Kliniken, Hebammen und weiteren Gesundheitspartnern.

Von Müttern! Für Mütter!

Unsere Mitarbeiterinnen sind selbst Mütter und beraten Sie:
- zum Verlauf der Schwangerschaft
- zu allen Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft
- zur Klinik- und Hebammensuche, damit Sie sich in jeder Situation
- Sicher und gut aufgehoben fühlen.
- Spezielle Leistungen von der Geburt bis zum Krabbelalter
- Diesen besonderen Service können Versicherte aller Kassen nutzen. Wir freuen uns auf Sie!
- Die Mütterberatung findet jeden 2. Mittwoch im Monat in der Zeit von 8 – 16 Uhr oder nach telefonischer Anmeldung statt.

DAK-Gesundheit, Albertusstr. 17, 41061 Mönchengladbach, Tel.: 02161 82095-2355 - Fax: 040 364705-46496
Informationen zur Veranstaltung finden Sie auch unter: www.facebook.com/dak.niederrhein

DAK Gesundheit
Unternehmen Leben

Fachbereich Kinder, Jugend und Familie

Junger Spund braucht Familienbund!

Werden Sie Pflegeeltern!
Infos unter www.pflegeeltern-in-mg.de
oder 02161 . 25 33 - 83/- 84

Pflegeeltern in MG
... den Kindern zuliebe.

MÖNCHENGLADBACH

Impfung? Kein Problem!

Vor dem Impfen brauchst du keine Angst haben, denn es ist schnell vorbei und tut gar nicht so weh, wie man denkt. Um dir selbst ein Bild zu machen, erzählt dir der „coole Paulchen" wie sein erstes Impfen war.

„Als ich das erste Mal mit meiner Mama beim Impfen war, sind wir zuerst zu meinem Arzt gefahren und haben uns am Empfang angemeldet.

Dann haben wir uns ins Wartezimmer gesetzt und ich durfte mit Bauklötzen spielen und habe eine riesige Drachenburg gebaut. Auf einmal hat jemand meinen Namen aufgerufen und ich bin zusammen mit meiner Mama in ein Arztzimmer gegangen. Dort haben wir auf den Arzt gewartet.

Der Arzt ist ins Zimmer gekommen und hat mich erst einmal begrüßt und mir erklärt, dass er mich gleich impfen will. Er holte die Spritze heraus und zeigte mir die Nadel. Die war richtig winzig! Sogar dünner als eine Stecknadel! Dann hat er mich mit der Spritze gepiekst.

Es war gar nicht schlimm und hat ungefähr so weh getan, wie wenn mich Susi aus meiner Klasse immer in den Arm zwickt. Und nach der Impfung habe ich auch noch eine Belohnung von meiner Mama gekriegt, weil ich so tapfer war. Ich durfte auf der Fahrt nach Hause mit dem Kindersitz sogar vorne sitzen und daheim hat mir Mama meine Lieblingspizza gemacht, mmhm Salami."

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Juli

							Geburtstag
1	Montag						
2	Dienstag						
3	Mittwoch						
4	Donnerstag						
5	Freitag						
6	Samstag						
7	Sonntag						
8	Montag						
9	Dienstag						
10	Mittwoch						
11	Donnerstag						
12	Freitag						
13	Samstag						
14	Sonntag						
15	Montag						
16	Dienstag						
17	Mittwoch						
18	Donnerstag						
19	Freitag						
20	Samstag						
21	Sonntag						
22	Montag						
23	Dienstag						
24	Mittwoch						
25	Donnerstag						
26	Freitag						
27	Samstag						
28	Sonntag						
29	Montag						
30	Dienstag						
31	Mittwoch						

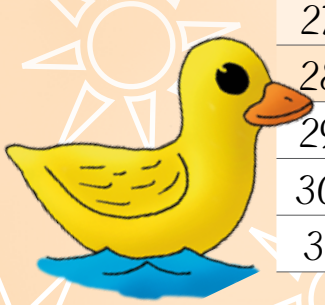
Sommerferien

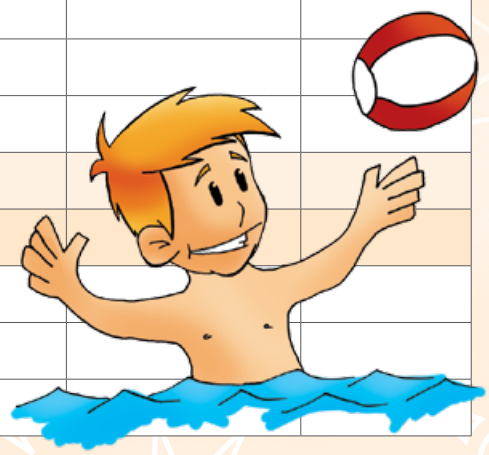
caritas

Caritasverband
für die Region
Mönchengladbach
Rheydt e.V.

Albertusstr. 36
41061 MG

Tel: 02161 81020
www.caritas-mg.de





Gesunde Ernährung

Der richtige Mix beim Pausenbrot

Eine gesunde Ernährung spielt in keiner Lebensphase eine so zentrale Rolle wie im Kindesalter. Hochwertige Lebensmittel tragen dazu bei, dass ein Kind sich geistig und körperlich optimal entwickeln kann. Besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen in der Schule, die an den kindlichen Organismus hohe Anforderungen stellt. Schüler, die regelmäßig ein ausgewogenes Frühstück zu sich nehmen, arbeiten in der Schule konzentrierter mit und sind ausdauernder. Viel Wert sollte auch auf das richtige Pausenbrot gelegt werden, um im langen Schulalltag den Energiehaushalt des Kindes wieder aufzufüllen.Der ideale Pausensnack ist dabei rohes Gemüse, Obst, Joghurt und gesundes Vollkornbrot – das ist kein Geheimnis.

Allerdings muss die gesunde Rohkost dem Kind auch schmackhaft gemacht werden, damit es das Pausenbrot nicht wieder mit nach Hause bringt.

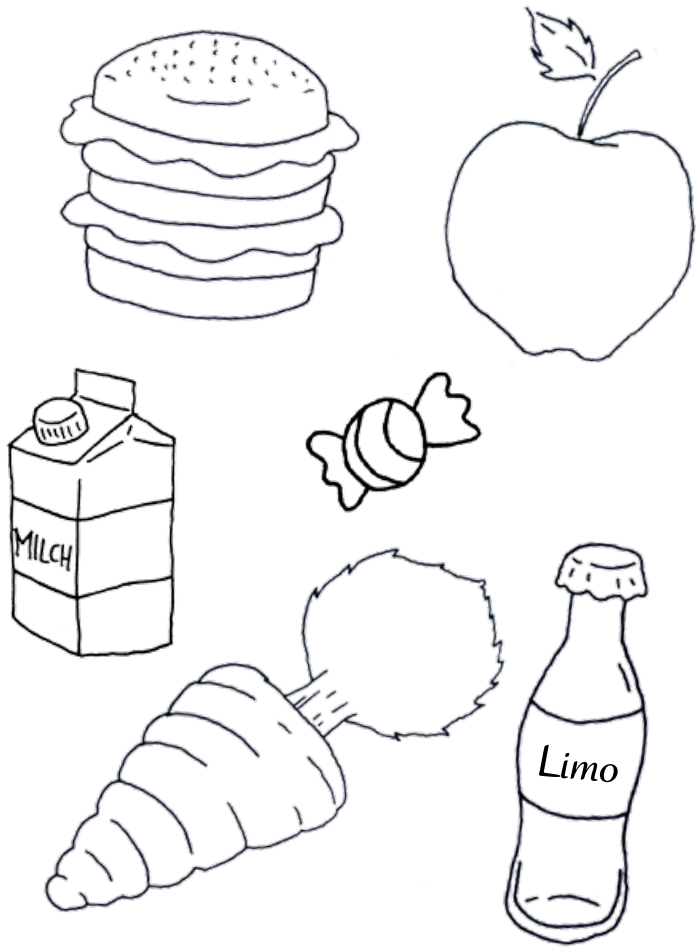
Die goldene Regel lautet hier: für Abwechslung sorgen! Gemüse und Obst können zum Beispiel auf kleinen Spießchen präsentiert und der Pausen-Apfel als Geschenk verpackt werden.
Es muss ja auch nicht immer ein belegtes Brot sein – in einer entsprechenden Dose aufbewahrt, eignet sich auch Joghurt oder Quark mit vielen bunten Früchten als Pausensnack.

BlueOrange/Fotolia

Was soll ich heute Abend essen?

Paulchen und Paulina sind mit ihren Eltern beim Einkaufen. In der Schule haben sie heute etwas über gesunde Ernährung erfahren, doch die vielen Regeln haben sie sehr verwirrt.

Was ist denn nun gesundes Essen und welche Nahrungsmittel sollten sie nicht in zu großen Mengen essen? Vielleicht kannst du ihnen helfen und alles ausmalen, was richtig gut für Paulchen und Paulina ist!

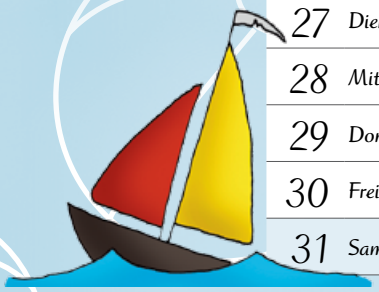


totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

August

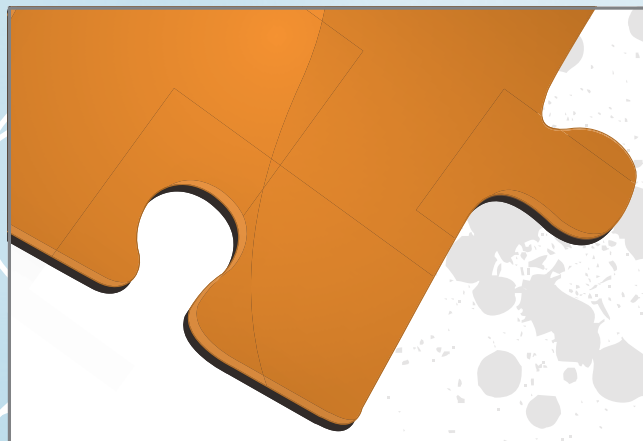
						Geburtstag
1	Donnerstag						
2	Freitag						
3	Samstag						
4	Sonntag						
5	Montag						
6	Dienstag						
7	Mittwoch						
8	Donnerstag						
9	Freitag						
10	Samstag						
11	Sonntag						
12	Montag						
13	Dienstag						
14	Mittwoch						
15	Donnerstag						
16	Freitag						
17	Samstag						
18	Sonntag						
19	Montag						
20	Dienstag						
21	Mittwoch						
22	Donnerstag						
23	Freitag						
24	Samstag						
25	Sonntag						
26	Montag						
27	Dienstag						
28	Mittwoch						
29	Donnerstag						
30	Freitag						
31	Samstag						

Sommerferien



Rechtsanwältin
Sigrid Balders

Telefon: 02161 981890
kanzlei@kanzlei-balders.de
Mozartstraße 15
41061 Mönchengladbach



Themeninseln in der weiten Welt des Web

vielfältig – aktuell – übersichtlich

Mehr zu den **Internetleistungen** vom mediaprint infoverlag unter **www.mediaprint.info**

Rechtsberatung

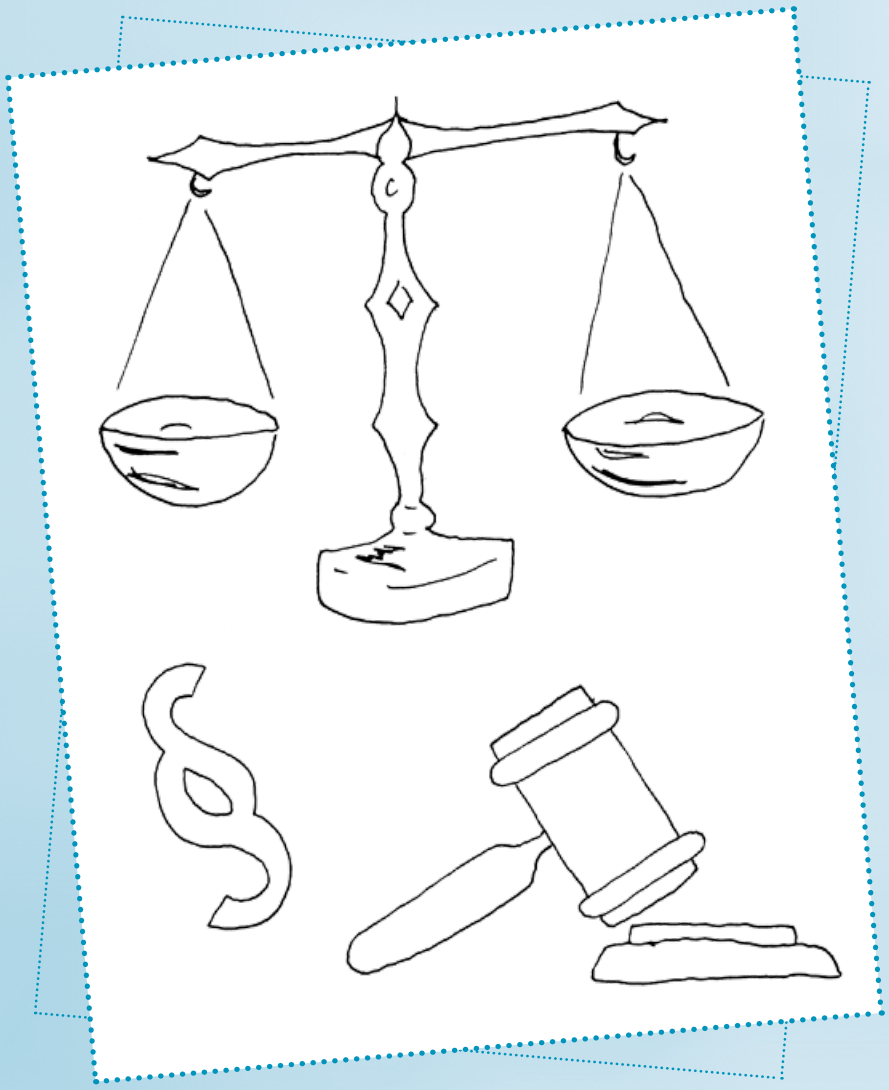
Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe

Gleiche Rechte für Alle sind erst dann verwirklicht, wenn man sie auch durchsetzen kann, ggf. auch vor Gericht! Das gilt auch in Familienangelegenheiten! Wer zur Durchsetzung seiner Rechte einen Rechtsanwalt in Anspruch nehmen möchte, muss bedenken, dass Rechtsanwälte nicht umsonst arbeiten. Wer eine Rechtsschutzversicherung besitzt, sollte vorab klären, ob der Rechtsschutz auch Familienangelegenheiten umfasst.

Für Geringverdiener besteht die Möglichkeit, staatliche Hilfen in Form der Beratungshilfe in Anspruch zu nehmen. Beratungshilfe ist Hilfe für die Wahrnehmung von Rechten außerhalb gerichtlicher Verfahren. Die Eigenbeteiligung beträgt hier lediglich 10,00 €, kann in Notfällen aber auch erlassen werden.

Kommt die Sache vor Gericht, besteht die Möglichkeit, Prozesskostenhilfe zu beantragen. Die Bewilligung hängt vom Einkommen und den Erfolgsaussichten der Sache ab.

Tipp
Nähere Informationen zum Thema finden Sie auf den Internetseiten des Amtsgerichts Krefeld unter www.ag-krefeld.nrw.de/aufgaben/abteilungen/beratungshilfe.



Rechtsanwalt Marco Körfgen

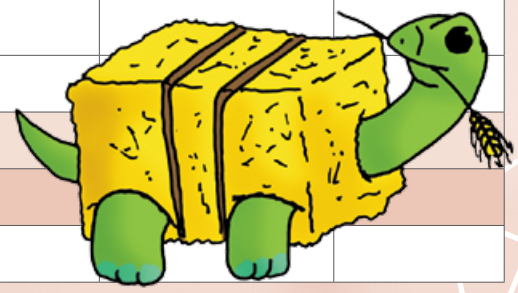
Kanzlei Mönchengladbach
Pescher Straße 156
41065 MG

Tel.: 02161 815930
auch Fachanwalt für Familienrecht
www.rechtsanwalt-körfgen.de

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

September

							Geburtstag
1	Sonntag						
2	Montag						
3	Dienstag						
4	Mittwoch						
5	Donnerstag						
6	Freitag						
7	Samstag						
8	Sonntag						
9	Montag						
10	Dienstag						
11	Mittwoch						
12	Donnerstag						
13	Freitag						
14	Samstag						
15	Sonntag						
16	Montag						
17	Dienstag						
18	Mittwoch						
19	Donnerstag						
20	Freitag						
21	Samstag						
22	Sonntag						
23	Montag						
24	Dienstag						
25	Mittwoch						
26	Donnerstag						
27	Freitag						
28	Samstag						
29	Sonntag						
30	Montag						



Auremar/Fotolia

Aus- und Weiterbildung

Wenn die Küken flügge werden...

Es ist soweit: Der Schulabschluss steht vor der Tür und nun geht es darum sich um einen Ausbildungsplatz zu bewerben, ein Studium zu beginnen oder verschiedene Praktika zu absolvieren. Oftmals sind die Schulabgänger auf Grund der vielen Möglichkeiten überfordert. Deshalb haben wir hier zwei Vorschläge, wie es nach dem Schulabschluss weitergehen kann zusammengestellt:

Ausbildung mit System: Dual hält besser!
Die meisten Ausbildungen in Deutschland sind dual angelegt. Das heißt, dass die praktischen Aspekte des Berufes im Betrieb vermittelt werden und die theoretischen in der Berufsschule. Wie oft die Berufsschule besucht wird, hängt dabei von der jeweiligen Ausbildung und dem Lehrjahr ab. Der Unterricht findet entweder mehrmals in der Woche statt oder innerhalb eines geschlossenen Blockes über mehrere Wochen. Am Ende der Lehrzeit wartet die Abschlussprüfung auf die Azubis.

Für Ehrgeizige: das duale Studium
Noch relativ neu ist das Angebot eines dualen Hochschulstudiums. Ein duales Studium kombiniert eine betriebliche Ausbildung mit einem Hochschulstudium. Dabei wechseln sich mehrmonatige Praxisphasen mit den Semestern an der Fachhochschule oder Berufsakademie ab.

Voraussetzung ist sowohl ein bestandenes Abitur als auch ein Arbeitsvertrag mit einem Ausbildungsbetrieb. Da es bei einem dualen Studium nur die regulären betrieblichen Urlaubstage gibt, kann so ein Studium mitunter sehr anstrengend sein. Die Vorteile liegen allerdings auf der Hand: Sehr gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt und eine Ausbildungsvergütung während der Studienzeit.

Ich will Feuerwehrmann werden!!!

Ihr habt diesen Satz bestimmt schon das ein oder andere Mal von Grisu dem kleinen Drachen gehört. Der kleine Drache hat im Film immer wieder Streit mit seinem Vater, der ihn zu einem furchterregenden feuerspuckenden großen Ungeheuer machen will. Grisu möchte aber viel lieber Feuerwehrmann werden. Während er auf eine freie Stelle bei der Feuerwehr wartet, schnuppert er in viele verschiedene Berufe hinein und erlebt tolle Abenteuer.

Ihr Kinder habt nach eurem Schulabschluss ebenfalls die Möglichkeit viele verschiedene Berufsfelder kennenzulernen oder vielleicht noch ein Studium nach dem Abitur zu beginnen. Wenn ihr nicht so entschlossen seid wie der kleine Grisu, könnt ihr euch beispielsweise im Berufsinformationszentrum (kurz: BiZ) über alle möglichen Berufe informieren. Um einen richtigen Einblick in einzelne Ausbildungsberufe zu bekommen, könnt ihr zum Beispiel in Form eines Praktikums eine Firma kennenlernen. Wenn ihr euren Traumberuf gefunden habt, werdet ihr während der Ausbildung immer abwechselnd in die Berufsschule und in eure Ausbildungsstätte gehen.

...mit Freude erfolgreicher lernen!
GANZTAGSSCHULE Vorbereitung auf ABITUR und MITTLERE REIFE
Ergänzungsschule im Bundesverband Deutscher Privatschulen e.V. (VDP).
Kleine Klassen – individuelle Förderung – kontrollierte Silentien,
Freizeitangebote – Einschulung zur Zeit noch in einigen Klassen möglich.

VIE KR DU HS D`dorf AC K
Privatschule
M`gladbach 1 · Wilhelmstr. 14, Nähe Hbf.
Telefon 02161 200060 · Fax 02161 207130
Grundschüler für Klasse 5 jetzt anmelden.

Während der Schule schon an später denken.

Die Schule ist nicht einmal vorbei und Sie und Ihr Kind müssen in den nächsten Monaten viele berufliche Entscheidungen treffen.

Die BKK·VBU ist in dieser Zeit für Sie da: Wir helfen Ihnen, die großen und kleinen Hürden beim Berufsstart zu nehmen. Wir unterstützen Sie mit einer persönlichen **Bewerbungsmappe,** Links zur **Ausbildungsplatzsuche** und wir geben zahlreiche nützliche Tipps auf den Weg. Und natürlich sind wir Ihr zuverlässiger **Ansprechpartner,** wenn es um Ihre gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung geht.

Nähere Informationen finden Sie auf www.meine-krankenkasse.de oder rufen Sie unser kostenfreies **24-h Servicetelefon 0800 165 66 16** an. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

meine-krankenkasse.de
Unsere ServiceCenter in Ihrer Nähe:
Mönchengladbach | Düsseldorf | Krefeld | Duisburg | Bochum

Oktober

							Geburtstag
1	Dienstag						
2	Mittwoch						
3	Donnerstag Tag der Deutschen Einheit						
4	Freitag						
5	Samstag						
6	Sonntag Erntedankfest						
7	Montag						
8	Dienstag						
9	Mittwoch						
10	Donnertag						
11	Freitag						
12	Samstag						
13	Sonntag						
14	Montag						
15	Dienstag						
16	Mittwoch						
17	Donnerstag						
18	Freitag						
19	Samstag						
20	Sonntag						
21	Montag						
22	Dienstag						
23	Mittwoch						
24	Donnerstag						
25	Freitag						
26	Samstag						
27	Sonntag						
28	Montag						
29	Dienstag						
30	Mittwoch						
31	Donnerstag Reformationstag/Halloween						

Herbstferien

Immobilien-Versicherungen
Ulrike und Jürgen Busch
Wertgutachten – Versicherungsvergleich

IMMOBILIEN ULRIKE BUSCH

Quadtstr. 1
41189 Mönchengladbach
Tel. 02166-53321
Mobil 0172-2008865

Aktuelle Themen: Kaufen billiger als Mieten? Historisches Zinstief? Wie hoch ist der Wert meiner Immobilie? Was heißt UNISEX-Tarif? Was brauche ich für einen Versicherungsvergleich? Fragen über Fragen: Gerne klären wir Sie auf!

Vereinbaren Sie einen umfangreichen, unverbindlichen Beratungstermin, gerne auch nach Feierabend und am Wochenende.

Umfangreiches Finanzierugnsangebot, Versicherungsvergleich und Wertgutachten sind nur einige Serviceleistungen unserer Profi-Büros. Termine jederzeit unter:
Tel. 0172-2008865 Ulrike Busch

Menzl/Fotolia

Gesundes Bauen

Ein Hotel für Insekten

Es ist Sommer und Bienen, Hummeln, Käfer und Schmetterlinge erobern die Natur. Viele Insekten sind sehr nützlich für uns, denn sie bestäuben Blüten und fressen Schädlinge. Einige Arten sind jedoch vom Aussterben bedroht, weil sie nicht genügend Nistplätze finden. Du kannst ihnen helfen, indem du im Garten ein Insektenhotel einrichtest. Dort lassen sich die flinken Wald- und Wiesenbewohner jederzeit beobachten.

Für ein Insektenhotel kannst du nahezu alle natürlichen Materialien verwenden. Hier einige Beispiele: Ein Bündel von etwa 20 Zentimeter langen hohlen Stäben (z.B. Schilf, Bambus, Holunder) zusammenbinden, eine Seite mit Lehm verschließen und mit der offenen Seite nach unten an einem geschützten Ort aufhängen. Auch rote Ziegelsteine kannst du verwenden. Ihre Rückseite wird mit Lehm abgedeckt. Die Hohlräume kannst du mit Strohhalmen füllen. Beliebt bei Insekten sind auch dickere Äste oder Holzscheite, in die unterschiedlich tiefe Löcher gebohrt werden.

Gesundes Wohnen durch ökologische Baustoffe

Seit einiger Zeit entdecken die Menschen traditionelle Baustoffe wie Holz und Lehm wieder. Diese zeichnen sich durch ihre gute Ökobilanz und die Schaffung eines gesunden Wohnklimas aus. Lehm ist ein sehr alter Baustoff, der bis heute für seine leichte Verarbeitung und vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten geschätzt wird.

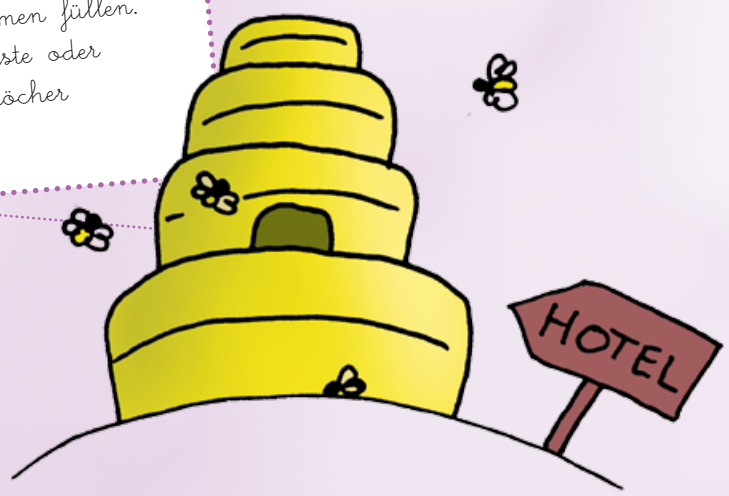
Lehm ist zudem wiederverwendbar und kommt ohne aufwendige Verfahren im Vorfeld vor allem als Innenputz zum Einsatz. Dieser funktioniert durch seine Fähigkeit viel Feuchtigkeit aufzunehmen und abzugeben wie eine natürliche Klimaanlage. Auch Holz wirkt feuchtigkeitsregulierend und sorgt trotz optimaler Dämmung für einen gesunden Luftaustausch.

Vorteile des Holzbaus im Überblick:

Weniger CO_2 und hohe Energieeffizienz
Für eine Tonne Holz speichert ein Baum etwa 1,9 t CO_2. Wird das Holz verbaut, bleibt das CO_2 gebunden. Holz eignet sich als Dämmmaterial hervorragend für Passiv- und Niedrigenergiehäuser.

Gutes Raumklima und hoher Komfort
Holz wirkt feuchtigkeitsregulierend und sorgt für einen guten Luftaustausch. Auch der Verzicht auf chemische Stoffe wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Hohe Widerstandsfähigkeit
Holz hält Säuren, Basen und Chemikalien stand. Durch modernes Brandingenieurwesen bieten Holzbauten zudem ein hohes Maß an Sicherheit. Es klingt verwunderlich, aber Holzbalken halten Flammen länger stand als Beton- oder Stahlträger, da Holz zu 15 Prozent aus Wasser besteht. Auch in der Gesamtnutzungsdauer steht das Holz anderen Materialien wie Beton oder Stein in nichts nach.

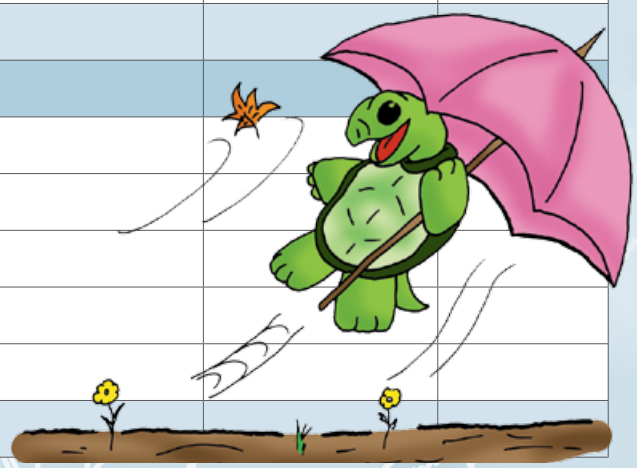


Kompetente Partner **verwirklichen** Ihre Ideen

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

November

						Geburtstag
1	Freitag Allerheiligen					
2	Samstag Allerseelen					
3	Sonntag					
4	Montag					
5	Dienstag					
6	Mittwoch					
7	Donnerstag					
8	Freitag					
9	Samstag					
10	Sonntag					
11	Montag Martinstag					
12	Dienstag					
13	Mittwoch					
14	Donnerstag					
15	Freitag					
16	Samstag					
17	Sonntag Volkstrauertag					
18	Montag					
19	Dienstag					
20	Mittwoch Buß- und Bettag					
21	Donnerstag					
22	Freitag					
23	Samstag					
24	Sonntag Totensonntag					
25	Montag					
26	Dienstag					
27	Mittwoch					
28	Donnerstag					
29	Freitag					
30	Samstag					



Mit gedruckten Ortsplänen alles im Blick

anschaulich – informativ – langlebig

Mehr zu den **Kartografien** vom mediaprint infoverlag unter **www.mediaprint.info**

Familie stärken - Zusammenhalt(en)

- Bildungs- und Freizeitangebote für Familien (PeKip-Kurse, Exkursionen, Spielgruppen) in unserem Bildungswerk und Familienzentrum
- Betreuungsangebote in Kindertagesstätten und Schulen (offene Ganztagsschule, Übermittagsbetreuung)
- Nachhilfe und Lernförderung (Bildung und Teilhabe)
- Unterstützende Angebote für Familien (z. B. Erziehungsberatung, Integrations- und Sprachkurse)
- Angebote für Jugendliche (Gestaltung Übergang-Schule-Beruf)

Mit Herz dabei...

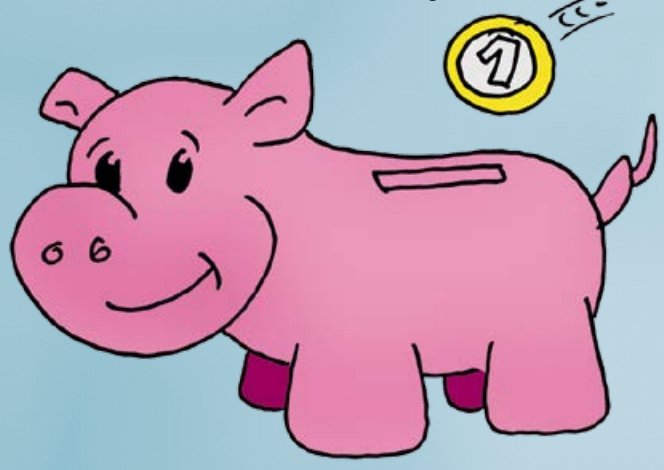
Ihre AWO Mönchengladbach

Brandenberger Str. 3-5• 41065 Mönchengladbach • Telefon: 02161 / 81 99 - 0

Versicherungen, Finanzen und Taschengeld

Reden wir über Finanzielles... Versicherungsschutz für Ihr Kind

Auch wenn Sie mit Ihrem Kind den Schulweg trainiert haben und es sich sicher im Verkehr bewegt, gehören Kinder zu den am stärksten gefährdeten Verkehrsteilnehmern. Zwar ist Ihr Kind über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert, allerdings greift diese nur unter bestimmten Voraussetzungen. Zum einen zahlt die gesetzliche Unfallversicherung nur dann, wenn Ihr Kind durch einen Unfall in der Schule oder auf dem direkten Schulweg dauerhaft verletzt wird. Sobald Ihr Kind von dem Schulweg abweicht, greift der Versicherungsschutz nicht mehr. Hinzu kommt, dass die Zahlungen nur unzureichend sind.
Diese Lücke können Sie mit einer privaten Unfallversicherung schließen. Sie zahlt bei jedem Unfall. Ebenso wichtig wie die Unfallversicherung ist auch eine Haftpflichtversicherung. Damit ist Ihre Familie vor Schadensersatzansprüchen geschützt.



Tipp! Das erste eigene Geld

Um Verantwortung für sich selbst übernehmen zu können, ist es wichtig für Ihr Kind, auch mit Geld verantwortungsbewusst umzugehen. Der Schulbeginn oder ein Geburtstag bietet dazu die richtige Gelegenheit. Legen Sie vorher einen Betrag für das Taschengeld fest. Dieser sollte nicht zu hoch sein und kontinuierlich dem Alter entsprechend gesteigert werden. Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Kind den Zweck des Taschengeldes zu erklären und stehen Sie ihm am Anfang im Umgang damit zur Seite.

Kleine Rechenaufgabe

Paulchen
Ich bekomme 10 Euro Taschengeld im Monat. Gestern habe ich mir davon Süßigkeiten für 2,50 Euro gekauft. Heute Mittag habe ich mir ein belegtes Brot für 3 Euro gekauft. Wie viel Geld habe ich von meinem Taschengeld noch übrig?

Paulina
Meine Oma hat mir gestern 5 Euro geschenkt. Von meiner Mama bekomme ich morgen 10 Euro Taschengeld. Außerdem habe ich 7 Euro in meinem Sparschwein. Wie viel Geld habe ich insgesamt?

Der Paulchen hat noch 4,50 Euro und die Paulina hat 22 Euro.

totallokal | Weitere Informationen finden Sie unter: www.total-lokal.de

Dezember

							Geburtstag
1	Sonntag 1. Advent						
2	Montag						
3	Dienstag						
4	Mittwoch Barbara						
5	Donnerstag						
6	Freitag Nikolaus						
7	Samstag						
8	Sonntag 2. Advent						
9	Montag						
10	Dienstag						
11	Mittwoch						
12	Donnerstag						
13	Freitag						
14	Samstag						
15	Sonntag 3. Advent						
16	Montag						
17	Dienstag						
18	Mittwoch						
19	Donnerstag						
20	Freitag						
21	Samstag						
22	Sonntag 4. Advent						
23	Montag						
24	Dienstag Heiligabend						
25	Mittwoch 1. Weihnachtsfeiertag						
26	Donnerstag 2. Weihnachtsfeiertag						
27	Freitag						
28	Samstag						
29	Sonntag						
30	Montag						
31	Dienstag Silvester						

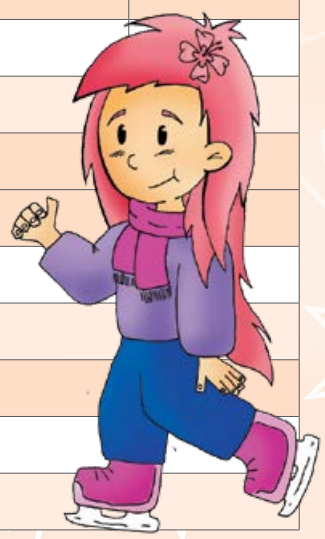
Weihnachtsferien

caritas

Caritasverband für die Region Mönchengladbach Rheydt e.V.

Albertusstr. 36
41061 MG

Tel: 02161 81020
www.caritas-mg.de



Spiel, Spaß und Freizeit

Die Tanzbären sind looos!!

Um eure Eltern auf Trab zu halten, haben wir uns ein tolles Spiel einfallen lassen. Dafür braucht ihr alte Zeitungen von Mama und Papa, einen CD-Player und Musik, die euch von den Socken haut. Habt ihr alles zusammen, kann auch schon losgelegt werden.

Doch bevor ihr die Hüften schwingt, bekommt jeder Mitspieler noch einen Doppelbogen Zeitungspapier, den ihr auf dem Boden ausbreitet. Dies ist jetzt eure Tanzfläche. Danach ernennt ihr einen „DJ", der die Musik ein- und ausschalten soll, und stellt euch dann auf euren Zeitungsbogen.

Sobald eure Lieblingsmusik ertönt, müsst ihr das Tanzbein schwingen, bis sich die Balken biegen. Tritt einer von euch vor lauter Drehungen über den Zeitungsbogen, scheidet derjenige aus. Wenn die Musik aufhört, faltet ihr euren Bogen auf die Hälfte zusammen und dann geht's auch schon weiter.

Je öfter ihr eure Tanzfläche faltet, desto schwieriger wird es, sich darauf zu halten. Derjenige der zuletzt übrig bleibt, hat das Spiel gewonnen.

Tüfteln und Herumtoben – der Hit bei Kindern und Eltern

Ihr Kind sitzt gelangweilt vor dem Fenster und beobachtet den Regen, der schon den ganzen Tag wie aus Eimern fließt. Auf den Spielplatz gehen und herumtollen ist bei dem Wetter nicht sehr verlockend und von den Freunden Ihres Kindes hat auch keiner Lust etwas zu unternehmen. Falls Ihr Kind in solchen Momenten nicht weiß, was es machen soll, um sich die Zeit zu vertreiben, haben wir einige Spiele für Sie parat, die Ihr Kind schnell wieder auf Trab bringen und nebenbei auch die körperliche Entwicklung fördern.

Denn je mehr Ihr Kind spielt, desto besser entwickelt sich das Gehirn. Dabei gibt es verschiedene Arten von Spielen: Während Strategiespiele die Konzentration fördern, regen Gesellschaftsspiele wie beispielsweise UNO das Gedächtnis an. Durch Gemeinschaftsspiele mit anderen Kindern werden dagegen soziale Fähigkeiten trainiert.

Und auch der Computer kann mit einbezogen werden. Durch Lernspiele werden Kinder beim Lernen unterstützt und das Wissen vertieft. Dabei ist es aber wichtig, dass den Kindern das Lernspiel Spaß macht. Beim Spielen kommt es auch hin und wieder zu Niederlagen, die zur Entwicklung Ihres Kindes beitragen, so wird ihnen beigebracht mit Frust umzugehen und aus Fehlern zu lernen.

Tipp

Legen Sie doch für die ganze Familie einen bestimmten Tag in der Woche fest, an dem kein Fußballtraining oder ähnliches bei Ihrem Kind ansteht und auch Sie genug Zeit haben, um einen Spieltag zu veranstalten. Egal, ob Sie den Tag an der frischen Luft verbringen oder einen Brettspielabend organisieren, Ihren Ideen sind dabei keine Grenzen gesetzt. So können Sie Zeit zusammen verbringen und dem Alltagstrott jedenfalls für einen Moment die kalte Schulter zeigen. Und wenn man bedenkt, dass der Spieltag nicht nur ein Heidenspaß für die ganze Familie ist, sondern auch zur Förderung der Entwicklung Ihres Kindes beiträgt, macht es doppelt so viel Freude.

Ferienkalender

Land[1]	Winter 2013	Ostern/Frühjahr 2013	Himmelfahrt/ Pfingsten 2013	Sommer 2013	Herbst 2013	Weihnachten 2013/2014
Baden-Württemberg[2]	–	25.03. – 05.04.	21.05. – 01.06.	25.07. – 07.09.	28.10. – 30.10.	23.12. – 04.01.
Bayern	11.02. – 15.02.	25.03. – 06.04.	21.05. – 31.05.	31.07. – 11.09.	28.10. – 31.10.	23.12. – 04.01.
Berlin	04.02. – 09.02.	25.03. – 06.04.	10.05. / 21.05.	19./20.06. – 02.08.	30.09. – 12.10.	23.12. – 03.01.
Brandenburg	04.02. – 09.02.	27.03. – 06.04.	10.05.	20.06. – 02.08.	30.09. – 12.10.	23.12. – 03.01.
Bremen	31.01. – 01.02.	16.03. – 02.04.	10.05. / 21.05.	27.06. – 07.08.	04.10. – 18.10.	23.12. – 03.01.
Hamburg	01.02.	04.03. – 15.03.	02.05. – 10.05.	20.06. – 31.07.	30.09. – 11.10.	19.12. – 03.01.
Hessen	–	25.03. – 06.04.	–	08.07. – 16.08.	14.10. – 26.10.	23.12. – 11.01.
Mecklenburg-Vorpommern[3]	04.02. – 15.02.	25.03. – 03.04.	17.05. – 21.05.	22.06. – 03.08.	–[5]	–[5]
Niedersachsen	31.01. – 01.02.	16.03. – 02.04.	10.05. / 21.05.	27.06. – 07.08.	04.10. – 18.10.	23.12. – 03.01.
Nordrhein-Westfalen	–	25.03. – 06.04.	21.05.	22.07. – 03.09.	21.10. – 02.11.	23.12. – 07.01.
Rheinland-Pfalz	–	20.03. – 05.04.	–	08.07. – 16.08.	04.10. – 18.10.	23.12. – 07.01.
Saarland	11.02. – 16.02.	25.03. – 06.04.	–	08.07. – 17.08.	21.10. – 02.11.	20.12. – 04.01.
Sachsen	04.02. – 15.02.	29.03. – 06.04.	10.05. / 18.05. – 22.05	15.07. – 23.08.	21.10. – 01.11.	21.12. – 03.01.
Sachsen-Anhalt	01.02. – 08.02.	25.03. – 30.03.	18.05. – 31.05.	15.07. – 28.08.	21.10. – 25.10.	18.12. – 03.01.
Schleswig-Holstein[4]	–	25.03. – 09.04.	10.05.	24.06. – 03.08.	04.10. – 18.10.	23.12. – 06.01.
Thüringen	18.02. – 23.02.	25.03. – 06.04.	10.05.	15.07. – 23.08.	21.10. – 02.11.	23.12. – 04.01.

[1] Angegeben ist jeweils der erste und letzte Ferientag; angegeben ist auch die Anzahl der beweglichen Ferientage. Nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.
- Während die Kultusministerkonferenz die Sommerferien langfristig vereinbart, werden die übrigen Ferientermine von den Ländern selbst bestimmt. Die Länder übermitteln ihre Ferientermine dem Sekretariat der Kultusministerkonferenz, das sie als Übersicht veröffentlicht.
- Die Veröffentlichung erfolgt fortlaufend. Es wird daher gebeten, von Nachfragen beim Sekretariat über ggf. noch nicht vorliegende Ferientermine abzusehen. Auf den Webseiten der Schulverwaltungen der einzelnen Länder finden Sie ggf. weitergehende Ferienplanungen für das jeweilige Land.

[2] BW – Reformationsfest ist schulfrei.
[3] MV - Abweichende Ferientermine in den beruflichen Schulen.
[4] SH - Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und Herbstferien Sonderregelungen
[5] Ferientermine liegen derzeit noch nicht vor.

IMPRESSUM

PUBLIKATIONEN INTERNET KARTOGRAFIE MOBILE WEB

mediaprint infoverlag

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieses Kalenders nimmt der mediaprint infoverlag entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

Quellennachweis:
mediaprint infoverlag gmbh

mediaprint infoverlag gmbh
Lechstraße 2 • D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info
www.mediaprint.info
www.total-lokal.de

Druck: Mediaprint Mauthe Kalenderverlag GmbH • Siemensstraße 4-6 • 67227 Frankenthal

41061498/ 2. Auflage / 2013