



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



Osterferien Newsletter für Eltern

Liebe Mamas und Papas,

die Osterferien haben begonnen – und unsere Kinder sind seit drei Wochen zuhause. Sie vermissen ihre Freunde, ihre Sportvereine und Musikstunden, sie können sich nicht mehr auf dem Spielplatz treffen oder einfach so auf der Straße rumtoben. Da rutscht die Laune schon mal in den Keller. Wir haben ein paar Ideen für kleine Krisenmomente gesammelt:

Corona nervt!

Manchmal tut es gut, die Wut einfach rauszulassen. Deshalb hat die Dachauer Mama Julia vom Instagram-Kanal [@ein_stueck_vom_glueck](#) mit ihrem kleinen Sohn eine Corona-Pinata gebastelt. Die Lieblingssüßigkeiten einfüllen, aufhängen und mit einem Stock das Virus ordentlich verprügeln. Noch nie eine Pinata gebastelt? So geht's:

https://www.youtube.com/watch?v=PVVwOTquw_A

Ich vermisse meine Freunde!

Dann sag ihnen das doch mal – am besten per Brief oder Facetime-Anruf. Oder wie wärs mit einem süßen Ostergruß? Gemeinsam ein paar Häschen aus Hefe- oder Mürbteig backen und die Route für den täglichen Auslauf so planen, dass die Hasen vor der Tür oder im Briefkasten ausgesetzt werden können. Einfache Lieblingsrezepte:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/643581165419422/Suesse-Hefe-Hasen.html>

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/osterhasen-plaetzchen.html>

Ich will endlich wieder zum Sport!

Bis es im Verein wieder los geht, haben sich die Trainer vom ASV Dachau etwas einfallen lassen und ein paar Mitmachlieder und Spielideen auf Video aufgenommen. Youtube-Übungsstunden für die Großen gibt es vom ASV jetzt übrigens auch! Super zum Runterkommen bei akutem Lagerkoller sind die Kinderyoga-Abenteuerreisen von Nathalie Piller. Entspannt sogar gestresste Eltern...

<https://www.asv-dachau.de/abteilungen-und-sportwelten/kindersport/kids-videos/>

<https://www.youtube.com/channel/UCBkQDAsFPyvH8N7P7QTFcZw/videos>

Spazieren gehen? Muss das sein...

Vielleicht muss dann der Blick für die Natur wieder neu geschärft werden. Zum Beispiel mit einer Runde Natur-Bingo: Eine der vielen Vorlagen auf Pinterest ausdrucken und auf einen leeren Eierkarton kleben. Der wird dann unterwegs mit den Waldschätzen gefüllt. Wer mag, kann seine Fundstücke auch fotografieren und mit Freunden per Mail austauschen.

<https://shesmile.de/shop/e-books-dateien/basteln/natur-bingo-fuer-kinder-druckvorlagen-und-spielideen>

Oma und Opa fehlen mir so!

Das wird andersherum ähnlich sein, deshalb ist es so wichtig, dass wir telefonisch in Kontakt bleiben. Eine schöne Alternative, wenn normale Gespräche langweilig werden: Die Großeltern eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen lassen – jeden Abend ein Kapitel am Telefon. Witzig für ältere Kinder: Mit der Oma Stadt-Land-Fluss per Skype spielen oder gegen den Opa online beim Schach antreten.

<https://www.schach-spielen.eu/>



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor



Basteln ist uncool!

Okay, irgendwann wird Eier bepinseln wirklich zu fad. Gut, dass sich die Dachauer Kreativschmiede und Echo e.V. zum Ferienbeginn ein neues Online-Angebot starten. Hier gibt es ein StopMotion-Trickfilmstudio, eine Anleitung zum Hörspiel-Selbermachen, ein Kinder-Kochstudio, eine Livestream-Zirkusschule und einiges mehr. In der virtuellen Kunstgalerie können die eigenen Werke sogar ausgestellt werden.

<https://kiku-online.net/>

Und was ist mit unserem Urlaub?

Eigentlich wollten wir endlich mal wieder wegfahren, stattdessen fällt uns daheim die Decke auf den Kopf. Umso wichtiger, dass wir uns jetzt selbst etwas Gutes tun und dabei andere unterstützen, denen es gerade auch nicht so super geht. Wie wärs denn mit einem Roman vom Bücher Wittmann, einer neuen Sonnenbrille vom Optiker Tanneck oder Schokolade aus der Candisserie? Viele Dachauer Läden liefern jetzt gratis und kontaktlos aus. Weil Vorfreude im Moment am Schönsten ist: Die Freundin zu Ostern mit einem Frühstücksgutschein für die Samstagskinder oder das Zaunkönig überraschen!

<https://www.dachau-handelt.de/>

<https://buecher-wittmann.buchkatalog.de/>

<https://samstagskinder.com/produkt-kategorie/produkte/>

Meine Nerven sind am Ende!

Und das ist absolut okay. Auch wenn wir gesund sind, macht uns die mehrfache Belastung durch Kinder, Haushalt und Homeoffice zu schaffen. Dazu kommen vielleicht Sorgen um die eigenen Eltern, den Job oder die finanzielle Zukunft. Auf dem Blog „Heute ist Musik“ macht Coach Tania van den Bergh in einem spannenden Interview Mut für den weiteren Weg nach Corona:

<https://heuteistmusik.de/ueberfordert-in-der-corona-krise-soforthilfe-tipps-von-coach-tania/>