Ausgabe 4

AWOsinchen

Das Kinderheft der AWO SANO

AWO SANO
gemeinnützige GmbH

Das neue Kinderheft ist da!

Ob malen, rätseln, basteln, spielen oder kochen -
in unserem **Awosinchen** gibt es viel zu entdecken.
Wir wünschen Dir gemeinsam mit Deiner Familie viel Spaß!

Dein Awosinchen

4 Basteltipp & Experiment
5 Rezept für´s Lagerfeuer
6 Lesen & Rätseln
7 Ausmal Comic
8 Bastelidee - Armbänder aus Fangnetzen
9 Rezept - Tomatensuppe
10/11 Spiel „ Wer hat die meisten Punkte“?
12 Buchtipp & Rätsel
13 "Mensch, ärgere Dich nicht" einmal anders
14 Lecker Pizza Rezept
15 Atemübungen für Groß und Klein
16 Waldbaden
17 Spiele & Übungen
18 Spielanleitungen, Lösungen…

Willkommen Awosinchen, unser neues Maskottchen!

Liebe Kinder, liebe Eltern,
wir haben fantastische Neuigkeiten, die wir gern mit Euch teilen möchten! Unser **neues Awosinchen-Heft** ist da, und mit ihm unser fröhliches **Maskottchen, das Awosinchen**!

Ein dickes Dankeschön an alle, die mit ihren Ideen und Briefen das Awosinchen zum Leben erweckt haben! Nun ist es bereit, mit Euch spannende Abenteuer zu erleben.

Taucht ein in die Welt des Awosinchen-Heftes, eine Welt voller Spaß, Rätsel und Geschichten. Und das Beste daran? Ihr werdet die Ersten sein, die mit unserem neuen Freund, dem Awosinchen, auf Entdeckungsreise gehen!

Lasst uns zusammen lachen, lernen und die Welt des Awosinchens entdecken!
Euer AWO SANO Team

Was gibts im Heft?

Spannende Rätsel und magische Bildergeschichten.

Entspannungsübungen, die Euch träumen lassen.

Ein Spiel, das alle AWO SANO Orte verbindet.

Vielen Dank für Eure tollen Zeichnungen! Stellvertretend für alle Einsendungen wollen wir Euch die Entwürfe von Emma, 7 Jahre und Finn, 6 Jahre zeigen.

Emma, 7 Jahre

Finn, 6 Jahre

Basteltipp und Experiment

Bastel Deinen eigenen Zauberstab

1. Nimm einen langen Stock
2. Wickle bunte Wollfäden drumherum mit einem Knoten am Anfang
3. Binde Federn oder Blumen an die Spitze

"Donnerschlag und Sausewind – ich lern' zaubern, ganz geschwind!"

Hexenspucke-Experiment

1. Mische zwei große Löffel Speisestärke mit einem Löffel Wasser und ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe
2. Rühre um und spüre, wie die Masse mal fest, mal flüssig wird
3. Drücke die Mischung in Deiner Hand und schau, was passiert! Es fühlt sich fest an…
4. Beim Öffnen der Hand wird es wieder flüssig.

Die Hexenspucke verändert sich wie durch Zauberei!

Auflösung: Hexenspucke ist ein besonderes Gemisch, welches hart wie Stein wird, wenn Du es schnell drückst. Wenn Du stillhältst, wird es flüssig wie Wasser.

Viel Spaß beim Zaubern und Experimentieren!

Familienferiendorf Rerik

Hermann17 Kühlungsborn

Landhaus Zarfzow

Rezept für's Lagerfeuer

Mueßer Knüppelkuchen

für ca. 30 Personen
- 1000 g Mehl
- 250 g Zucker
- 4 Pck. Vanillezucker
- 2 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz

Knete die Zutaten mit wenig Wasser zu einem festen Teig. Nimm ein kleines Stück ab und rolle es zu einer Wurst. Zum Schluss wird der Teig wie eine Spirale auf einen entrindeten Stock gewickelt und über dem Feuer geröstet.

Lasst es Euch schmecken!

Jugendherberge Schwerin

Ferienzentrum Schwerin

Lesen und Rätseln

Kater Willy klettert gern auf Bäume

Es war einmal ein neugieriges Kätzchen. Willy liebte es, auf Bäume zu klettern. Eines Tages jedoch kam er nicht mehr allein herunter. Willy miaute laut. Ein kleines Mädchen aus der Nähe hörte die kläglichen Rufe und lief zu dem großen Baum. Es sah das Kätzchen in Not und rief die Feuerwehr zur Hilfe. Ein freundlicher Feuerwehrmann versicherte dem Mädchen, dass er das Kätzchen mit seinem Team retten würde.

Nachdem sie vor Ort angekommen waren, stieg Feuerwehrmann Max die Leiter hinauf, um Willy zu retten. Er sprach beruhigend auf ihn ein. Mit viel Geduld gelang es Max, Willy sicher in seine Arme zu nehmen und ihn behutsam auf die Erde zu setzen.

Willy war sehr erleichtert, dass er wieder festen Boden unter seinen Pfoten hatte. Er bedankte sich bei den Feuerwehrleuten mit einem lauten Schnurren, ganz besonders bei dem kleinen Mädchen. Er klettert nie wieder so hoch auf Bäume. Die Feuerwehrleute sind froh und freuen sich über ihren geretteten Freund. Sie erklären den zuschauenden Kindern, wie wichtig es sei, in solchen Situationen die Feuerwehr zu rufen.

Und so endet die Geschichte von Willy, dem kleinen Kater, der von der Feuerwehr gerettet wurde.

Von diesem Tag an war er vorsichtiger beim Klettern und genoss das Leben auf sicherem Boden.

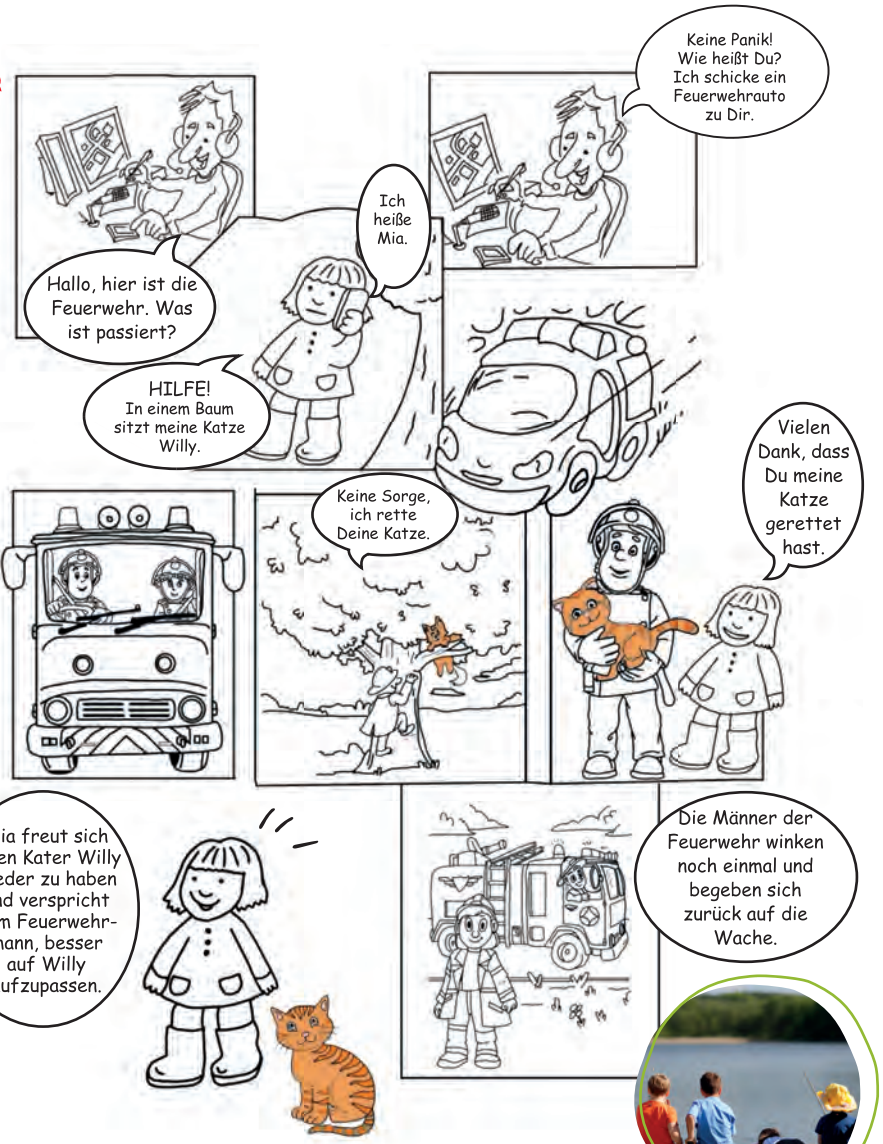
Nach der kleinen Geschichte über Willy und die Feuerwehr, könnt ihr nun die rot markierten Wörter, aus dem Text, in diesem Wörterrätsel suchen.

F	E	T	P	H	I	O	H	E	N	I	C
C	E	I	E	A	G	O	A	R	N	T	D
S	H	U	C	M	G	A	A	E	C	R	I
K	P	T	E	O	S	O	C	T	L	A	G
Ä	T	O	C	R	S	R	I	I	E	B	R
T	H	B	H	O	W	N	M	E	R	B	E
Z	E	Ä	I	E	G	E	A	L	R	I	T
C	A	U	L	E	M	A	H	N	T	T	T
H	G	M	F	B	E	N	L	R	S	R	E
E	G	E	E	O	Y	N	S	E	E	R	N
N	I	O	I	N	P	F	O	T	E	N	M
S	W	I	L	L	Y	T	E	N	P	C	T

Auflösungen Seite 18

Ausmal – Comic

für Klein und Groß



Familienferienpark Dambeck

Bastelidee

Upcycling Armbänder aus Fangnetzen

Du brauchst:

Bänder von Fangnetzen - vom Strand
Muscheln - findest Du am Strand
Perlen , Schmuckverschluss - aus dem Bastelladen
Schere

1. Startet, indem Ihr am Anfang Eures Armbandes eine Öse knotet. Das wird der Teil sein, in den der Karabinerhaken später eingehakt wird.
2. Fädelt Eure ausgewählten Perlen oder Muscheln auf einen doppelten Faden (aus alten Fangnetzen) auf. Dabei könnt Ihr mit verschiedenen Größen und Farben experimentieren, um schöne Muster zu erstellen.
3. Lasst am Ende des Armbandes etwas Platz frei, um mit beiden Fäden einen einfachen Knoten zu machen. Dieser sichert die Perlen und verhindert, dass sie vom Band rutschen.
4. Knotet den Karabinerhaken am anderen Ende des Armbandes fest. Er muss wirklich fest sein, damit der Verschluss gut funktioniert.
5. Schneidet die überstehenden Enden des Bandes ab.

Fertig und viel Spaß!

Ferienzentrum Burhave

Rezept

zum Nachkochen

Einfache Tomatensuppe

Als Grundlage für die fruchtige Tomatensuppe nimm aromatische, geschälte Tomaten aus der Dose in sehr guter Qualität. Während der Tomaten-Saison kannst Du diese auch durch frische Tomaten ersetzen.

- **Tomatenmark**
- **Zwiebeln und Knoblauch** für den typisch italienischen Geschmack
- **Gemüsebrühe** darf nicht fehlen; nutze Brühwürfel oder Pulver - beides musst Du vorher in Wasser auflösen
- **Etwas Zucker** hebt die Süße der Tomaten hervor und arbeitet gegen die Säure
- **Thymian und Basilikum**, am besten frisch vom Zweig, alternativ getrocknete Gewürze
- Mit **Salz, Pfeffer und Olivenöl** abschmecken

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen: Wenn Du weniger möchtest, kannst Du die Suppe am nächsten Tag aufwärmen oder einfach einfrieren!

Zähle die Früchte

Familienferiendorf Schillig

AWO SANO TOUR

AWO SANO
Für alle Familien.
www.awosano.de

Und so geht`s…
Wer am Ziel die meisten Punkte hat, gewinnt!
Auf den farbigen Spielfeldern bekommt Ihr +2 Zusatzpunkte, wenn Ihr das Bundesland des Standortes erkennt.

TIPP
QR Codes nutzen!
TIPP

START

URLAUB +3

+1

FFD Rerik +2

Landhaus Zarfzow +2

Hermann17 Kühlungsborn +2

+1

Hotel Villa Sano +2

FZ Burhave +2

+1

MKK Kühlungsborn +2

Physiotherapie Lauscha +2

+1

FFD Schillig +2

+1

FZ Schwerin +2

+1

M/VKK RERIK +2

FFP Dambeck +2

MKK Baabe +2

+1

MKK Steinheid +2

KUR +3

+1

+1

THERAPIE-ZENTREN +3

Physiotherapie Sonneberg +2

+1

ZIEL

Physiotherapie Menghämm +2

FZ Oberhof +2

+1

Therapiezentrum Neuhaus +2

+1

JHG Schwerin +2

Wer am Ziel die meisten Punkte hat, gewinnt! Kennt Ihr die Standorte?

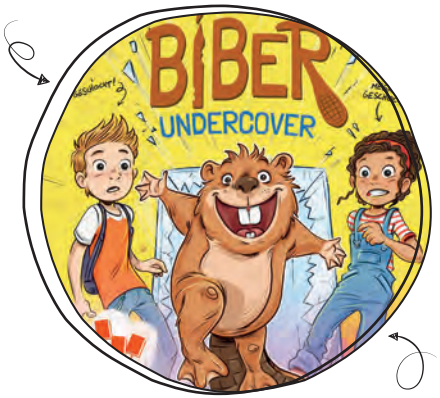
AWO SANO gGMBH | Haffwinkel 18 | 18230 Ostseebad Rerik | Telefon Kur 038296 72270 333 | Telefon Urlaub 038296 72270 222

Buchtipp und Rätsel

„Biber undercover“
Autor Rüdiger Bertram, Illstr. Timo Grubing

Selma und Tobi stehen überrascht im Chemieraum ihrer Schule. Plötzlich, wie durch ein kleines Wunder, fängt der ausgestopfte Biber in der Vitrine an, sich zu bewegen…

Die Beiden gehen gern zur Schule, zumindest nachmittags, wenn sie das Gebäude ganz für sich allein haben.



Manchmal ist es eben gar nicht so schlecht, wenn die Mama Schuldirektorin ist oder der Papa Hausmeister. Als die Freunde ein bisschen im Chemieraum herumexperimentieren und es zu einer Explosion kommt, passiert etwas Außergewöhnliches: Der ausgestopfte Biber Felix erwacht zum Leben! Für die Freunde beginnt eine abenteuerliche Reise, denn sie haben dem kleinen Nager versprochen, ihn nach Hause, an seinen heimatlichen See zu bringen – großes Biberehrenwort!

Erschienen im Verlag cbj. Taschenbuch,
für Leser von 8 - 12 Jahren | ISBN: 78-3-570-17811-9

1 Wer bin ich?

Es hängt
am Strauch,
hat Steinchen
im Bauch,
ein rotes
Jäckchen an
- das kennt
jedermann.
www.herder.de/kizz

2 Wer kennt mich?

"Ich fliege leise
in der Sommerluft,
bringe Farben, die
Blumen den Duft.
Viele mögen mich in
Garten und Park.
Wer bin ich, fliegend,
bunt und stark?"

3 Ratet mal, wer ist das?

Im Winter steht er still und stumm
dort draußen ganz in Weiß herum.
Doch fängt die Sonne an zu scheinen,
beginnt er bitterlich zu weinen.
www.denksport-raetsel.de

Ferienzentrum Oberhof

Auflösungen Seite 18

Spielen mal anders

"Mensch, ärgere Dich nicht" einmal anders

Kein Problem - den Spieleklassiker neu erleben. Probiert es einmal aus!
Ihr seid die Spielfiguren, das Spielfeld wird auf dem Boden aufgebaut aus Materialien, die vorhanden sind oder die Ihr vorher ausschneidet.
Ein großer Spaß für alle!

Mutter/Vater-Kind-Klinik Rerik

Lecker Pizza Rezept

Vollkornpizza

für 4 Personen
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 200 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Nele und Lukas kneten den Teig.

Der Teig wird belegt.

Die Pizza ist fertig.

"Hmmm, ist die lecker!"

Mutter-Kind-Klinik Kühlungsborn

PIZZA
HOT FRESH

Teig für ca.30-60 min an einem warmen Ort gehen lassen.
Belag nach Geschmack:
passierte Tomaten, Oregano, Paprika, Zwiebel, Mais, Spinat, Champignons, Geflügelsalami, Kochschinken, Reibekäse….
20 min. backen bei 180°C, Ober-und Unterhitze

Atemübungen

Atemübungen für Groß und Klein

Durch richtiges Atmen könnt Ihr sehr viel für Eure Entspannung tun.
Eure Atemkraft kann sich entfalten und wird gestärkt.

Tipps

Ballonatmung
- Hände auf den Bauch legen.
- Tief ein- und ausatmen, Bauch beobachten.
- Stell Dir vor, Dein Bauch ist ein Ballon, der sich aufbläst und schrumpft.

Schnüffeln wie ein Spürhund
- Atme in kurzen Zügen durch die Nase ein.
- Stell Dir vor, Du bist ein Detektiv auf Fährtenjagd.

Blumenduft
- Stell Dir vor, Du pflückst Blumen.
- Rieche vorsichtig beim Einatmen den Duft jeder Blume.

Pusteblume
- Halte die gespreizte Hand vor den Mund.
- Puste bei jedem Ausatmen einen "Samen" (Finger) weg.

Mutter-Kind-Klinik Baabe

Wald-baden

Blind vertrauen

Dieses Spiel hilft Euch, zu lernen, wie wichtig es ist, aufeinander zu achten und einander zu vertrauen. Es kann im Innen- wie Außenraum gespielt werden.

1.
Baut einen kleinen Weg mit Hindernissen wie Stühlen, Spielzeug oder Bällen auf.

2.
Ein Kind trägt eine Augenbinde und wird von einem anderen Kind behutsam durch den Raum geführt. Geht langsam und sprecht dabei miteinander.

3.
Jetzt tauscht Ihr die Rollen und führt das andere Kind mit der Augenbinde durch den Parcours.

Sprecht darüber, wie es war. Hat sich der 'Blinde' sicher gefühlt? War es schwierig, der 'Führer' zu sein? Überlegt, was Ihr beim nächsten Mal anders machen könntet.

Waldbaden bedeutet, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Es bringt Euch in Bewegung und zur Ruhe, lässt Euch die Natur nachhaltig entdecken, schafft Freiraum für Selbstbildung, Fantasie und Kreativität. Der Wald ist ein wohltuender Ort, der das ganze Jahr abwechslungsreiche Eindrücke für alle Sinne bietet. Der Aufenthalt in der Natur senkt den Stresspegel und hat viele positive Effekte auf die körperliche und seelische Gesundheit.

Buchtipp:
Anregungen für das Waldbaden mit Kindern, Jugendlichen und als Familie

"Waldbaden mit Kindern"
von Regina Bestle-Körfer
aus dem Herder-Verlag
ISBN: 978-3-451-82171-4

„Wir lieben Waldbaden“
von Jasmin Schlimm-Thierjung, Cornelia Wriedt
Lipplerbookz Buchverlag
ISBN: 978-3-948880-03-3

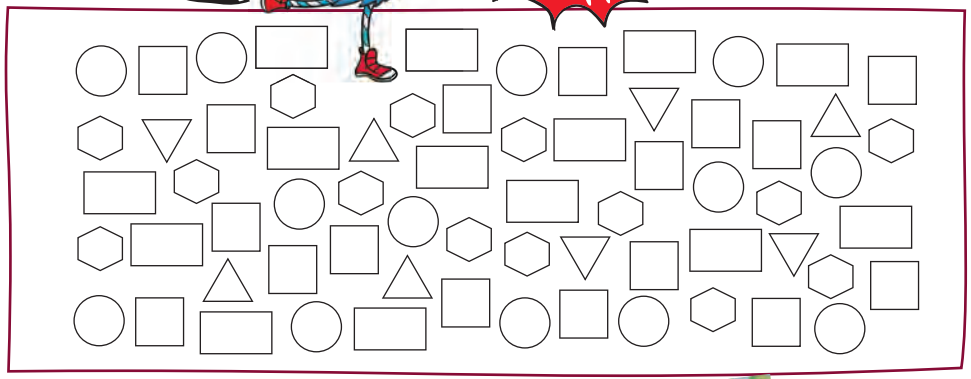
Mutter-Kind-Klinik Steinheid

Spiele & Übungen

Zähle die Quadrate, die Kreise, die Sechsecke, die Rechtecke und die Dreiecke. Male die jeweils gleiche Form in einer Farbe aus, damit du die Übersicht behältst.

Spiele tipps

Auflösung S.18



"Kakerlakak"
Ravensburger Verlag,
ab 5 Jahren

"Junior Blokus"
Strategiespiel,
von Mattel Games,
ab 5 Jahren

Physiotherapie Sonneberg

Physiotherapie Menghämm

Therapiezentrum Neuhaus

Physiotherapie Lauscha

Lösungen

Seite 6 Lesen & Rätseln
Als Lösung unseres Wörterrätsels findet Ihr hier die grün markierten Wörter aus der Geschichte.

F	E	T	P	H	I	O	H	E	N	I	C
C	E	I	E	A	G	O	A	R	N	T	D
S	H	U	C	M	G	A	A	E	C	R	I
K	P	T	E	O	S	O	C	T	L	A	G
Ä	T	O	C	R	S	R	I	I	E	B	R
T	H	B	H	O	W	N	M	E	R	B	E
Z	E	Ä	I	E	G	E	A	L	R	I	T
C	A	U	L	E	M	A	H	N	T	T	T
H	G	M	F	B	E	N	L	R	S	R	E
E	G	E	E	O	Y	N	S	E	E	R	N
N	I	O	I	N	P	F	O	T	E	N	M
S	W	I	L	L	Y	T	E	N	P	C	T

Seite 17 "Finde die Formen"
Kreise: 13
Quadrate: 17
Rechtecke: 14
Dreiecke: 8
Sechsecke: 14

Seite 12 Rätsel
1 - Die Hagebutte
2 - Der Schmetterling
3 - Der Schneemann

Impressum

Die Beiträge für das AWO SANO- Kinderheft werden von den Freizeitteams der AWO SANO Familienerholung, den Mitarbeiter:innen der Kinderbetreuung in den Kliniken und den Kolleg:innen in den Therapiezentren erstellt und zusammengetragen.

Seite 4
Basteltipp und Experiment von Jenni Runde, FZ Team Familienferiendorf Rerik

Seite 5
Rezept FZ-Team, Ferienzentrum Schwerin

Seiten 6/7
Geschichte, Rätsel+ Ausmal-Comic von Lea Tünschel, FSJ-lerin Familienferienpark Dambeck

Seite 8
Upcycling Armbänder,
Idee und Anleitung von Eva Schulte, FZ-Team des Ferienzentrums Burhave

Seite 9
Rezept Torsten Gehlen, Einrichtungsleiter Familienferiendorf Schillig

Seite 12
der Buchtipp und die Rätselempfehlung kommten von Rebecca vom Freizeitteam Oberhof

Seite 13
Spiel, Daniel von der Kita der MKK Rerik

Seite 14
"Pizza" Idee+ Fotos Tina Bünger, Diätassistentin der MKK Kühlungsborn

Seite 15
Atemübungen
Idee und Zusammenstellung: Ann Dumoulin, MKK Baabe
Quellenangabe: Don Bosco/ Lena Hackmann & Gabriele Pohl / Atemübungen

Seite 16
"Blind vertrauen", empfohlen vom Kontaktbüro der MKK Steinheid,
"Waldbaden" von Bezugstherapeutin Carolin Mahr, MKK Steinheid

Seite 17
Spieletipps und Zählübungen von Maren Triebel, Ergotherapeutin Therapiezentrum Neuhaus

Redaktion
Kirsten Grapentin | Marketing |www.awosano.de

Gestaltung
Werbung 705 | www.705gruppe.de

Herausgeber
AWO SANO gGmbH
Haffwinkel 18 | 18230 Ostseebad Rerik
Telefon: 038296/72-0

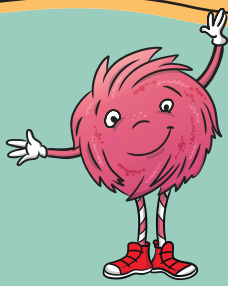
Bildnachweis
S. 4, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16 © AWO SANO
S. 1 © denisproduction.com – Adobe Stock
S. 5 © Tetjana Linnik – Adobe Stock
S. 5 © Danny – Adobe Stock
S. 12 © Verlag cbj
S. 15 Illustrationen © Gabriele Pohl
S. 17 © Ravensburger Verlag, Mattel Games
einzelne Grafikelemente von "Freepik"

AUCH ONLINE LESBAR

SANO Magazin

Und für die Großen unter Euch:
hier ein kleiner Ausblick auf unser neues

SANO Magazin



AWO SANO
Für alle Familien.

www.awosano.de