

Lotti



KOSTENLOS
zum
Mitnehmen

”

Wenn Tee trinken
zur Aktivität wird,
ist es offiziell kalt
genug.



FREIZEITTIPPS

In- und Outdoorspaß
für jedes Wetter

GESUNDHEIT

Von Erkältungszeit bis
Erste Hilfe bei Kindern

WEIHNACHTEN

Weihnachtsmärkte
in der Umgebung





**Neue Bibliothek
Gummersbach**

Neuer Ort Neue *Ideen!*

**Deine neue Bibliothek
im EKZ Bergischer Hof**

***Open Library: Jetzt auch
samstags und sonntags
ohne Personal geöffnet!***



Kaiserstr. 35 (im EKZ 1. OG)

bibliothekgummersbach.de



Inhaltsverzeichnis:



3



Freizeit:

Wandern, Herbstausflüge-
und Freizeittipps

Spaß mit Lotti

Indoor Wasserspaß

Familie:

Kitaeingewöhnung

Reflexionintegrationstraining
– Wenn Wut die Kontrolle übernimmt

Lotti bei der Feuerwehr

Nachhilfe & Förderung

Spieletipps für Regentage

Sehschwäche bei Kindern

Mutabor Mensch

– Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern leben können

Laterne basteln und Martinsumzüge
im Oberbergischen Kreis

Karneval

– Wenn die Welt für einen Tag Kopf steht

S. 4-6

S.7

S. 8-11

S.14-15

S. 16-17

S. 18-19

S. 20-21

S.22-23

S.24-26

S.28-29

S.30-31

Halloween

Tiere im Winter entdecken

S.32

S.33

Gesundheit:

Erste Hilfe bei Kindern

S. 12

Weltstillwoche

S.13

Gesund durch die Erkältungszeit
– Gesundheitstipps

S. 34-35

Weihnachtszeit:

Post für das Christkind

S. 36

Lottis Wunschzettel

S.37

Lichterglanz, Plätzchenduft
und Weihnachtszauber

S. 38-40

Gewinnspiele mit Lotti

S. 41



Hallo, liebe große und kleine Lotti-Leser,

Lotti, die Papageiendame ist eine treue Begleiterin, eine Freundin und Aufpasserin, die reden, laufen und natürlich fliegen kann. Als gescheiter und witziger Vogel stellt sie logischerweise alles Mögliche an und wir sind gespannt auf ihre Abenteuer, Du auch?



Lotti heißt - nach dem Papagei - eben auch unser funkelnagelneues Magazin, das Du und Deine Eltern jetzt gerade in Händen halten.

Hier werden immer ganz viele wichtige Informationen für Mama und Papa zusammengefasst, wie zum Beispiel „Erste Hilfe bei Kindern: Wenn es darauf ankommt“. Klar kennen wir das, wenn das Knie aufgeschlagen ist, vorsichtig gesäubert wird und dann nach einem kräftigen Puster von Mama und Papa und dem aufgeklebten bunten Kinderpflaster und ein paar liebevollen Worten der Schmerz schon fast wieder weg ist. Aber was ist, wenn sich ein kleiner, oder auch großer Mensch, mal richtig verletzt hat und dann vielleicht sogar ohnmächtig wird. Was ist dann zu tun?

Dann haben wir in dieser „Lotti“ für Euch grandiose Veranstaltungen gesammelt, die ihr als Familie gemeinsam besuchen könnt: wann und wo gibt es eine Kürbisschau, wann starten die ersten Karnevalstermine, wo findet eine coole Halloweenparty statt und wann sind eigentlich Martinszüge im Oberbergischen Kreis.

Außerdem gib es in dieser Ausgabe gleich vier Gewinnspiele. Mach mit und gewinne tolle Preise für die ganze Familie oder für Dich und Deine Freunde.

Und während Mama und Papa lesen, sucht ihr einfach schon mal alle Lottis in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Dir und Deiner ganzen Familie viel Spaß mit der neuen „Lotti“ und wunderschöne, glückliche und fröhliche Herbsttage!

Viele liebe Grüße

von der kreativen und begeisterten Lotti-Crew

Eure

Siri Rautenberg-Otten
RAUTENBERG MEDIA

Lotti



IMPRESSUM

LOTTI - Das Familienmagazin

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: De214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierteljährlich

MEDIENBERATERINNEN

Sarah Demond
Mobil +49 176 19 2600 22
s.demond@rautenberg.media
Delphine Lührmann
Mobil +49 176 19 2600 50
d.luehrmann@rautenberg.media
Christin Vigneswaran
Fon 02241 260-177
c.vigneswaran@rautenberg.media

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechtheit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Online Medien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechtheit der Angaben und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



Wenn die Tage kürzer werden, Regen gegen die Fensterscheiben prasselt oder die ersten Schneeflocken fallen, muss der Familienausflug noch lange nicht ausfallen. Im Oberbergischen und den Nachbarregionen warten zahlreiche spannende Ziele auf kleine und große Entdecker. Ob Höhlenabenteuer, Museumserlebnis, Badespaß oder winterliche Naturausflüge - hier kommen unsere schönsten Tipps für die kalte Jahreszeit.



Schlechtwetter- und Wintertipps im Oberbergischen



1. Wiehler Tropfsteinhöhle (Wiehl)

Ein echter Klassiker für Familien. In der beeindruckenden Tropfsteinhöhle herrschen das ganze Jahr über etwa 8 Grad Celsius. Während einer Führung geht es tief unter die Erde zu faszinierenden Tropfsteinen, geheimnisvollen Höhlengängen und der funkelnden Kristallgrotte.

Geeignet für: Kinder ab etwa 5 Jahren
Pluspunkt: Spannendes Abenteuer ganz ohne Regen, Wind oder Kälte.

2. Schloss Homburg (Nümbrecht)

Das historische Schloss lädt zu einer spannenden Zeitreise ein. Wechselnde Ausstellungen, familienfreundliche Veranstaltungen und interessante Einblicke in die Geschichte der Region sorgen für einen abwechslungsreichen Besuch. Anschließend bietet sich ein Spaziergang durch den Schlosspark an.

Geeignet für: Grundschulkinder, Jugendliche und geschichtsinteressierte Erwachsene

3. Panarbora Naturerlebnispark (Waldbröl)

Auch im Herbst und Winter ist Panarbora einen Besuch wert. Vom Baumwipfelpfad aus eröffnet sich ein beeindruckender Blick über die Wälder des Bergischen Landes. Besonders bei Raureif oder einer Schneedecke entsteht eine fast märchenhafte Atmosphäre.

Geeignet für: Die ganze Familie

4. Affen- und Vogelpark Eckenhagen (Reichshof)

Während die Tierparks im Sommer oft gut besucht sind, geht es hier im Winter meist ruhiger zu. Viele Tiere lassen sich auch in der kalten Jahreszeit hervorragend



LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Ihr Ausflugsziel im Bergischen Land

Besondere Veranstaltungen 2026:

04.10. Obstwiesenfest

18.10. Kartoffelfest

13.12. Advent im Museum

Freier Eintritt
für Kinder unter
18 Jahren

www.lvr.de/freilichtmuseum-lindlar

[lvrfreilichtmuseumlindlar](https://www.instagram.com/lvrfreilichtmuseumlindlar)

[lvrfreilichtmuseumlindlar](https://www.facebook.com/lvrfreilichtmuseumlindlar)





beobachten, und die weitläufige Anlage lädt zu einem entspannten Spaziergang ein.

Geeignet für: Besonders Familien mit kleineren Kindern

5. Aggertalhöhle und Höhlenweg (Engelskirchen-Ründeroth)

Die Höhlenregion rund um Ründeroth begeistert kleine Forscher und Abenteuerer. Je nach Saison werden Führungen angeboten. Ergänzend laden Themenwege rund um die Höhlenwelt zu spannenden Wanderungen ein.

Geeignet für: Naturfreunde und kleine Entdecker

6. Märchenwald Altenberg

Nur wenige Fahrminuten vom Oberbergischen entfernt bietet der Märchenwald Altenberg ein beliebtes Ausflugsziel für Familien mit jüngeren Kindern. Besonders stimmungsvoll wird ein Besuch in der Vorweihnachtszeit, wenn er mit einem Ausflug zum Altenberger Dom kombiniert wird.

Geeignet für: Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

7. Eissporthalle Wiehl

Sobald die Eissaison beginnt, zieht es kleine und große Schlittschuhfans auf die Eisfläche der Eissporthalle Wiehl. Ob erste Fahrversuche, rasante Runden mit Freunden oder gemeinsamer Familienspaß auf dem Eis - hier kommt garantiert Winterstimmung

auf. Regelmäßig finden außerdem besondere Aktionen und Familienlaufzeiten statt.

Geeignet für: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Pluspunkt: Winterspaß unabhängig von Schnee und Wetter.



Klosterhof Bünghausen

Klosterhof Bünghausen - Bauernhof hautnah

Auf unserem Bio-Bauernhof können Kinder und Erwachsene Dinge erleben, die oft nicht mehr zum Alltag gehören: Tiere, Natur, Freiheit und Abenteuer. Mach mit!

Unsere Angebote:

- Regelmäßige Gruppen für Kinder von 3 bis 6 Jahren, von 6 bis 14 Jahren, ab 10 Jahren und auch für Erwachsene**
- Ferienprogramm in den Herbst-, Oster- und Sommerferien**
- Workshops über Hühner, Schafe, Wolle, Nachhaltigkeit**
- Kindergeburtstage, KiTa - und Schulexkursionen, Ausflüge für Gruppen, Betriebe oder Vereine**
- Hoffeste und Hofführungen**

Web: www.klosterbauer.de Mail: susanne@klosterbauer.de
 WhatsApp: 0162 1866379 - Hömelstr. 12, 51645 G'bach



8. Phänomenta Lüdenschaid

Ein Paradies für neugierige Kinder. An Hunderten Mitmachstationen können Naturwissenschaft und Technik spielerisch entdeckt werden. Ob optische Täuschungen, physikalische Experimente oder verblüffende Effekte - hier wird Lernen zum Abenteuer.

Highlights:

- Interaktive Experimentierstationen
- Physik zum Anfassen
- Optische Täuschungen
- Mehrere Stunden spannender Beschäftigung

Geeignet für: Kinder von etwa 4 bis 14 Jahren und neugierige Erwachsene

9. LVR-Freilichtmuseum Lindlar

Gerade im Herbst und Winter entfaltet das Freilichtmuseum seinen besonderen Charme. Bei klarer Luft und deutlich weniger Besuchern lässt sich das historische Dorf in aller Ruhe erkunden. Viele Gebäude können betreten werden, und bei Handwerksvorführungen erfahren Kinder, wie früher gebacken,

geschmiedet oder gearbeitet wurde. In der historischen Seilerei dürfen kleine Besucher sogar selbst Hand anlegen und ein Seil drehen.

Geeignet für:

Die ganze Familie



10. Wahner Heide Besucherzentrum Turmhof

Im Besucherzentrum erfahren Familien

Wissenswertes über eines der wertvollsten Naturschutzgebiete Nordrhein-Westfalens. Interaktive Ausstellungen machen die Natur auch für Kinder verständlich und spannend. Anschließend laden zahlreiche Wanderwege zu einer Entdeckungstour durch die winterliche Heidelandschaft ein.

Geeignet für: Familien mit naturbegeisterten Kindern



Sschokoladen
museum
Lindt

Ein echtes Stück Köln!

Erlebe Schokolade wie nie zuvor!

- Schokolade **naschen**
- Ausstellungen **erleben**
- Schokolade **selber machen**
- Tropenhaus **erkunden**
- Schokoladenfabrik **entdecken**
- Chocolat Grand Café **genießen**



www.schokoladenmuseum.de



Tickets sichern!



Spaß mit Lotti

7



Rezept

Halloween-Mandarinen-Kürbisse

Mandarinen schälen. Ein kleines Stück Gurke als Kürbisstiel hineinstecken. Mit Lebensmittelfarb-Gesicht drauf malen.

Auf einem Teller herbstlich anrichten:
Einfach, gesund und perfekt für Kinder!

Mit wenigen Handgriffen werden Mandarinen zu kleinen herbstlichen Kürbissen!



witzig

Ein kleiner Junge findet einen Wurm im Garten und fragt ihn: "Kannst du eigentlich auch Musik machen?" Der Wurm antwortet: "Klar, ich bin ein echter Ohrwurm!"



Schon gewusst?

Igel sind kleine, stachelige Tiere, die gerne nachts unterwegs sind. Sie fressen am liebsten Insekten, Würmer und Käfer.

Wenn ein Igel Angst bekommt, rollt er sich zu einer stacheligen Kugel zusammen. Im Winter halten Igel Winterschlaf und kuscheln sich in ein gemütliches Nest aus Blättern.

Ein einziger Igel hat bis zu 8.000 Stacheln!





Indoor-Wasserspaß in der Region

Badespaß bei jedem Wetter



Draußen ist es kalt und nass? Kein Problem! Schnappt euch eure Badesachen und entdeckt die schönsten Hallenbäder der Region.

Ob rasante Rutschen, Erlebnisbecken, Sole- und Wellnessbereiche oder liebevoll gestaltete Kinderwelten: Die Bäder im Oberbergischen Kreis und den umliegenden Städten bieten für jede Altersgruppe das passende Angebot. Während die Kleinsten nach Herzenslust planschen und spielen, können sport-

liche Schwimmer ihre Bahnen ziehen oder die Eltern eine kleine Auszeit vom Alltag genießen. Ein Besuch im Hallenbad ist gerade in Herbst und Winter eine ideale Möglichkeit, gemeinsam aktiv zu sein, dem Schmuddelwetter zu entfliehen und ein paar unbeschwerte Stunden mit der Familie zu verbringen. Wir stellen Ihnen die schönsten Familien- und Freizeitbäder der Region vor - für einen Kurzurlaub direkt vor der Haustür.

GUMBALA Bade- und Saunaland, Gummersbach

Adresse: Singerbrinkstraße 31, 51643 Gummersbach

Website: www.gumbala.de

Das GUMBALA ist eines der größten und modernsten Freizeitbäder im Oberbergischen Kreis. Familien erwartet hier eine abwechslungsreiche Badelandschaft mit Erlebnisbecken, Kinderattraktionen und großzügigen Aufenthaltsbereichen. Während sich die jüngeren Besucher im Wasser austoben, können sportlich Aktive ihre Bahnen ziehen oder sich im Wellnessbereich entspannen. Besonders in der kalten Jahreszeit ist das GUMBALA ein beliebtes Ausflugsziel, da es Badespaß, Bewegung und Erholung unter einem Dach vereint. Eine moderne Saunalandschaft sowie gastronomische Angebote runden den Besuch ab.

Wiehler Wasser Welt, Wiehl

Adresse: Mühlenstraße 23, 51674 Wiehl

Website: www.wiehler-wasser-welt.de
Die Wiehler Wasser Welt ist ein modernes Familienbad mit vielfältigen Angeboten für Groß und Klein. Auf über 700 Quadratmetern Wasserfläche finden Besucher verschiedene Becken für Sport, Spiel und Entspannung. Besonders beliebt sind das Solebecken,

ERTRINKEN BEI KINDERN - Die unterschätzte Gefahr

- **Lautlos statt laut**
Kinder schreien meist nicht um Hilfe.
- **Sekunden entscheiden**
30-60 Sekunden können lebensgefährlich sein.
- **Schneller unter Wasser**
Der Körperbau lässt Kinder schneller absinken.
- **Angst macht bewegungslos**
Panik kann zum Erstarren führen.
- **Nie unbeaufsichtigt**
Schon ein kurzer Moment reicht aus.
- **Nähe rettet Leben**
Kinder am Wasser immer im Blick behalten.





die Familienbereiche und die großzügigen Innen- und Außenanlagen. Auch im Herbst und Winter sorgt das Bad für Urlaubsgefühle und bietet eine willkommene Auszeit vom Alltag. Regelmäßige Kurse und besondere Familienaktionen ergänzen das Angebot.

Parkbad Lindlar

Adresse: Brionner Straße 1,
51789 Lindlar

Website: www.parkbad.lindlar.de

Das Parkbad Lindlar ist mehr als ein klassisches Hallenbad. Familien können sich auf ein großes Sportbecken, ein Lehrschwimmbecken, einen Kinderbereich sowie eine rund 60 Meter lange Wasserrutsche freuen. Die Sprunganlagen bieten zusätzlichen Spaß für ältere Kinder und Jugendliche. Dank der freundlichen Atmosphäre und der vielen Freizeitmöglichkeiten eignet sich das Bad hervorragend für einen Familienausflug an kalten Regentagen. Das direkt angrenzende Freizeitgelände macht den Besuch zusätzlich attraktiv.

Walter-Leo-Schmitz-Bad, Wipperfürth

Adresse: Ostlandstraße 32,
51688 Wipperfürth

Website: wls.wipperfuert.de

Das Walter-Leo-Schmitz-Bad bietet ideale Bedingungen für Familien, Schulschwimmen und Freizeitsport. Herzstück ist das 25-Meter-Schwimmbecken mit Ein- und Drei-Meter-Sprungbrett. Hinzu kommen ein Lehrschwimmbecken und ein separater Kleinkinderbereich für die jüngsten Badegäste. Besonders geschätzt werden die angenehmen Wassertemperaturen sowie die zahlreichen Schwimm- und Gesundheitsangebote. Eine Sauna sorgt zusätzlich für Entspannung nach dem Schwimmen.

BALNEO Badewelt Waldbröl

Adresse: Vennstraße 38,
51545 Waldbröl

Website: www.balneo-waldbroel.de

Die BALNEO Badewelt in Waldbröl ist ein modernes und familienfreund-



liches Hallenbad. Das barrierefreie Bad verfügt über ein Schwimmerbecken, Lehrschwimmbecken und Angebote für Kinder jeden Alters. Regelmäßige Schwimmkurse und Veranstaltungen sorgen dafür, dass das Bad auch für Familien mit jüngeren Kindern interessant ist.

Das Familienbad in Gummersbach

mit **GUMBALINO** KinderLand

Entdeckt
den größten
Wasserspielplatz
weit und breit mit
über 30 spritzigen
Attraktionen



Auf über 130 m² gibt es für
Kinder von 4 bis 12 Jahren
jede Menge zu erleben:

- Mehrere Wasserrutschen
- Eine interaktive Wasserspielwand
- Spritzkanonen & Klettertunnel
- Eine wackelige Hängebrücke
- Und das große Wasser-Kipp-Fass!



Singerbrinkstr. 31 · 51643 Gummersbach
www.gumbala.de



Badino, Overath

Adresse: Propsteistraße 25,
51491 Overath

Website: www.badino-overath.de

Das Badino verbindet Sportbad, Familienbad und Wellnessangebot auf gelungene Weise. Für Familien stehen ein Kinderbereich mit Wasserspielen, ein großzügiges Schwimmbecken sowie verschiedene Kursangebote zur

Verfügung. Erwachsene können sich im Whirlpool, in der Dampfgrotte oder in der Saunalandschaft entspannen. Das moderne Ambiente und die vielseitigen Angebote machen das Badino zu einem beliebten Treffpunkt für Familien aus Overath und der gesamten Region.

monte mare Reichshof-Eckenhagen

Adresse: Hahnbacher Straße 21,
51580 Reichshof-Eckenhagen

Website:

www.monte-mare.de/reichshof

Das monte mare Reichshof-Eckenhagen verbindet Sportbad, Wellness-oase und Familienfreizeit unter einem Dach. Im lichtdurchfluteten Hallenbad stehen den Gästen ein 25-Meter-Sportbecken, ein separates Lehrschwimmbecken sowie eine Sprunganlage mit Ein- und Drei-Meter-Sprungmöglichkeiten zur Verfügung. Damit eignet sich das Bad sowohl für ambitionierte Schwimmer als auch für Familien mit Kindern.

Besonders in der kalten Jahreszeit bietet das monte mare eine attraktive Mischung aus Bewegung und Erholung. Nach einigen Bahnen im Wasser laden die großzügigen Ruhebereiche, die Wellnessangebote und die vielfältige

Saunalandschaft zum Entspannen ein. Die Nähe zum Affen- und Vogelpark Eckenhagen macht das Bad zudem zu einem beliebten Ausflugsziel für Familien aus der gesamten Region.

Schwimmbad Element Nümbrecht

Adresse: Mateh-Yehuda-Straße 1,
51588 Nümbrecht

Website: www.nuembrecht.de

Das Hallenbad „Element“ in Nümbrecht ist ein familienfreundliches Bad, das ganzjährig Badespaß bei jedem Wetter bietet. Das Schwimmerbecken mit Ein- und Drei-Meter-Sprungbrett lädt sowohl zum sportlichen Schwimmen als auch zum Toben und Spielen ein. Für die jüngsten Besucher steht zusätzlich ein Planschbereich zur Verfügung.

Durch seine überschaubare Größe und die angenehme Atmosphäre ist das Element besonders bei Familien mit Kindern beliebt. Regelmäßig finden Eltern-Kind-Angebote, Spielenachmittage und Schwimmkurse statt. Wer an einem kühlen Herbst- oder Wintertag Bewegung und Wasserspaß sucht, findet hier eine gemütliche Alternative zu den größeren Freizeitbädern der Region.

Freizeitbad Olpe

Adresse: Seeweg 5, 57462 Olpe

Website: www.freizeitbad-olpe.de

Direkt am Biggesee gelegen bietet das Freizeitbad Olpe eine Mischung aus Erlebnisbad und Wellnessoase. Familien freuen sich über die fast 95 Meter lange Röhrenrutsche,



Unser Verein

Von den Säuglingskursen über die Schwimmerlernungskurse bis zu den Kursen für ältere Kinder für die Schwimtabzeichen Bronze, Silber und Gold finden Sie auch als Erwachsener viele Möglichkeiten sich im Wasser oder an Land in unserem Gymnastikraum sportlich zu entfalten.

Wir sind eine zertifizierte „Schwimm-Gut“ Schwimmschule (Initiative vom „Schwimmverband NRW“). Kinder mit „Seepferdchen Abzeichen“ können sich beim wöchentlichen Schwimmtraining weiterentwickeln.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite oder in einem persönlichen Gespräch.

WSC Lindlar 1997 e.V. • Bahnhofstr. 9 • 51789 Lindlar
Tel: 0 22 66 – 47 80 891 • kurse@wsc-lindlar.de • www.wsc-lindlar.de





Erlebnisbecken, Kinderbereich und zahlreiche Wasserattraktionen. Darüber hinaus gibt es Solebecken, Dampfgrotte, Textilsauna und verschiedene Wellnessbereiche. Durch die große Angebotsvielfalt eignet sich das Bad sowohl für Kleinkinder als auch für Teenager und Eltern.

Familienbad Nattenberg, Lüdenscheid

Adresse: Talstraße 59,
58515 Lüdenscheid

Website:

www.familienbad-nattenberg.de

Der Name ist Programm: Das Familienbad Nattenberg richtet sich gezielt an Familien aller Altersgruppen. Herzstücke sind die 70 Meter lange Wasserrutsche, Kinder- und Nichtschwimmerbereiche sowie ein Solebad zum Entspannen. Durch die moderne Architektur mit lichtdurchflutetem Innenbereich wirkt das Bad besonders freundlich und offen. Regelmäßige Schwimmkurse, Wasserparcours und Familienaktionen machen

das Bad zu einem der attraktivsten Familienbäder im südlichen Sauerland.

Kombibad Paffrath (Bergisch Gladbach)

Adresse: Borngasse 2,
51469 Bergisch Gladbach

Website:

www.baeder-gl.de

Kurzbeschreibung:

Das Kombibad Paffrath zählt zu den größten Schwimmbädern im Rheinisch-Bergischen Kreis und bietet sowohl einen Hallenbad- als auch einen Freibadbereich. Familien erwartet ein großes Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken, ein attraktiver Kinderbereich sowie vielfältige Möglichkeiten zum Spielen, Toben und Schwimmen. Durch die Kombination aus Sport- und Freizeitangeboten eignet sich das

Bad gleichermaßen für Familien mit kleinen Kindern, Jugendliche und sportlich aktive Besucher. Auch Schwimmkurse, Aqua-Fitness und Familienveranstaltungen stehen regelmäßig auf dem Programm.



Wasser-Erlebnis für Groß und Klein

Kurse & Wellness für alle Generationen



Badino

Baden in Overath

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Propsteistr. 25 | 02206-867216 | www.badino-overath.de

JETZT ENTDECKEN!



ERSTE HILFE BEI KINDERN:

Wenn es darauf ankommt

Ein Familienausflug, die Kinder spielen auf der Wiese, plötzlich stolpert eines und schlägt sich das Knie auf. Meist reichen ein Pflaster und etwas Trost. Doch was, wenn die Verletzung schwerer ist? Oder ein Kind plötzlich keine Luft mehr bekommt? Gerade bei kleinen Kindern können aus alltäglichen Situationen schnell Notfälle werden. Dann kommt es darauf an, ruhig zu bleiben und zu wissen, was zu tun ist.

Ruhe bewahren und helfen

Zunächst gilt: Eigene Sicherheit beachten, das Kind ansprechen und die Situation einschätzen. Bei schweren Verletzungen oder wenn das Kind nicht reagiert, sollte sofort der Notruf 112 gewählt werden. Ist ein Kind bewusstlos, atmet aber normal, wird es in die stabile Seitenlage gebracht und bis zum Eintreffen

des Rettungsdienstes beobachtet. Bei fehlender oder unregelmäßiger Atmung muss unverzüglich mit der Wiederbelebung begonnen werden.

Dabei ist wichtig: Kinder und insbesondere Säuglinge werden bei der Ersten Hilfe nicht genauso behandelt wie Erwachsene. Alter und Körpergröße spielen eine Rolle, etwa bei Beatmung und Wiederbelebung. Eltern und andere Betreuungspersonen sollten die entsprechenden Maßnahmen deshalb möglichst in einem speziellen Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kinder praktisch erlernen.

Auch bei anderen Notfällen können Eltern wichtige Hilfe leisten: Kleinere Wunden lassen sich reinigen und mit Pflaster oder Verband versorgen. Bei stärkeren Blutungen gilt es, die Blutung zu stoppen und gegebenenfalls den Rettungsdienst zu rufen. Nach einem Sturz sollte ein verletztes Kind möglichst wenig bewegt

werden. Nach einem heftigen Aufprall auf den Kopf sollte außerdem auf Anzeichen wie Benommenheit, Erbrechen oder ungewöhnliche Müdigkeit geachtet werden.

Kinder brauchen mehr als medizinische Hilfe

Erste Hilfe bedeutet bei Kindern auch, Sicherheit und Ruhe zu vermitteln. Hektik kann Angst verstärken. Deshalb sollten Eltern möglichst auf Augenhöhe ruhig erklären, was sie tun, und das Kind nicht unnötig allein lassen. Auch beim Verschlucken kommt es auf schnelles Handeln an: Bei leichtem Husten sollte das Kind zum Weiterhusten ermuntert werden. Kann es nicht mehr husten, sprechen oder atmen, handelt es sich um einen schweren Atemwegsverschluss. Dann müssen umgehend altersgerechte Erste-Hilfe-Maßnahmen wie Rückenschläge, bei älteren Kindern gegebenenfalls Oberbauchkompressionen sowie das Absetzen des Notrufs erfolgen. Bei schwerer Atemnot sind altersgerechte Maßnahmen erforderlich. Unterwegs gehören zumindest Pflaster, sterile Kompressen, Verbandmaterial, Einmalhandschuhe und eine Rettungsdecke ins Gepäck. Das Wichtigste bleibt jedoch das Wissen: Wer vorbereitet ist, kann im Ernstfall schneller und sicherer helfen.



07.11.
10–15 Uhr

FamilienGlück – Messe für junge Familien

Entdecken Sie auf unserer Messe mit Kinderkleiderbasar alles rund um das Leben mit Baby und Kleinkind. **Am 7. November von 10 bis 15 Uhr** im AOK-Haus Gummersbach, Steinmüllerallee 12, 51643 Gummersbach.

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Kooperation mit



Weltstillwoche 2026:

Stillen als besondere Fähigkeit im Fokus

Vom 28. September bis 4. Oktober 2026 fand in Deutschland die diesjährige Weltstillwoche statt. Sie wird traditionell in der 40. Kalenderwoche begangen, ein Zeitpunkt, der an die Dauer einer Schwangerschaft erinnern soll. Organisiert wird die Aktionswoche vom Runden Tisch Stillförderung Deutschland, einem Zusammenschluss von Verbänden, Fachgesellschaften und öffentlichen Institutionen, die sich seit rund 25 Jahren gemeinsam für die Stillförderung im Land einsetzen.



Ein Motto mit klarer Botschaft

Für 2026 hatte der Runde Tisch das Motto: „Stillen. Deine Superkraft.“ festgelegt. Damit soll die besondere körperliche und biologische Fähigkeit stillender Mütter in den Mittelpunkt gerückt werden. Das Motto versteht Stillen nicht allein als Form der Ernährung, sondern als eine Kompetenz des weiblichen Körpers, die sowohl dem Kind als auch der Mutter zugutekommt. Betont wird dabei insbesondere die Anpassungsfähigkeit der Muttermilch, die sich fortlaufend auf die Bedürfnisse des Säuglings einstellt und ihm auf diese Weise Schutz bietet. Zugleich soll das Motto Mütter dazu ermutigen, diese Fähigkeit selbstbewusst für sich zu entdecken und zu nutzen.

Ziel der bundesweiten Aktionswoche ist es, das Thema Stillen stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und Familien, medizinisches Fachpersonal sowie die Öffentlichkeit gleichermaßen anzusprechen. Kliniken, Hebammen, Beratungsstellen und Verbände sind eingeladen, sich mit eigenen Aktionen an der Kampagne zu beteiligen. Begleitend werden bundesweit Informationsmaterialien bereitgestellt, die Fachkreisen, Einrichtungen und interessierten Familien zur Verfügung stehen. Die Initiative Babyfreundlich und die Nationale Stillförderung zählen zu den größten Veranstaltern der Aktionswoche in Deutschland.

Im Zentrum der Woche steht somit weniger eine einzelne Veranstaltung als vielmehr ein gemeinsames Anliegen zahlreicher Organisationen: Stillen als natürlichen Vorgang sichtbar zu machen,

Mütter in ihrer Entscheidung zu bestärken und gleichzeitig sachliche Informationen bereitzustellen, ohne Druck aufzubauen oder pauschale Urteile zu fällen.

Unterstützung im Oberbergischen Kreis Auch im Oberbergischen Kreis gibt es Anlaufstellen für Eltern, die rund um das Thema Fragen haben oder Unterstützung suchen. Das Gesundheitsamt des Kreises begleitet gesundheitliche Anliegen von Familien und steht als Ansprechpartner zur Verfügung. Ergänzend bietet der Bereich Frühe Hilfen des Kreisjugendamts Beratung für Familien mit kleinen Kindern und vermittelt bei Bedarf auch Kontakt zu Familienhebammen. Wer im Alltag mit dem Stillen unsicher ist oder sich Rat wünscht, findet über diese Stellen einen ersten Zugang zu passender Unterstützung.

Die Weltstillwoche 2026 lenkte damit den Blick auf ein Thema, das viele Familien beschäf-

tigt, ohne dabei einzelne Wege der Säuglingsernährung gegeneinander auszuspielen. Im Mittelpunkt steht die Sichtbarkeit einer Fähigkeit, die im Alltag oft selbstverständlich erscheint und dennoch besondere Aufmerksamkeit verdient.

STARK DURCH JEDE PHASE

Für Dich & Deinen Körper:

- Training in der Schwangerschaft
- Rückbildung & Wiedereinstieg
- Ganzheitliche Frauenfitness
- Individuelle Begleitung



 [strong_her_de](https://www.instagram.com/strong_her_de)

 <https://strong-her.de>

 01511 4901745



Kita-Eingewöhnung:

Der erste Tag in der Kita ist ein einschneidendes Erlebnis, für Kinder ebenso wie für Eltern. Damit dieser Übergang gelingt, braucht es vor allem eines: Zeit. Wer weiß, was in dieser Phase auf einen zukommt, kann gelassener hineingehen und seinem Kind die nötige Sicherheit geben.

Ein sanfter Start für die ganze Familie

Wie eine Eingewöhnung typischerweise abläuft

In den meisten Kitas in Deutschland orientiert sich die Eingewöhnung am sogenannten Berliner Modell. Es wurde am Institut für angewandte Sozialisationsforschung in Berlin entwickelt und beruht auf der Bindungstheorie. Der Grundgedanke: Das Kind wird von einer vertrauten Bezugsperson, meist Mutter oder Vater, schrittweise an die neue Umgebung und die Fachkräfte herangeführt.

In den ersten Tagen begleiten Eltern ihr Kind für ein bis zwei Stunden in die Gruppe, ohne aktiv einzugreifen.

Sie sind präsent, halten sich aber zurück, damit das Kind selbst erste Kontakte knüpfen kann. Erst wenn sich eine tragfähige Beziehung zur Erzieherin oder zum Erzieher andeutet, folgen kurze Trennungsphasen, die allmählich verlängert werden. Wie lange dieser Prozess dauert, ist von Kind zu Kind verschieden. Manche gewöhnen sich innerhalb weniger Tage ein, andere benötigen mehrere Wochen. Beides ist normal und kein Anlass zur Sorge.

Emotionale Herausforderungen für Eltern

Die Eingewöhnung ist nicht nur für Kinder ein großer Schritt. Auch Eltern müssen loslassen und das fällt vielen schwer. Fragen wie, ob das Kind gut getröstet wird oder ob der Zeitpunkt der richtige war, beschäftigen fast alle Familien in dieser Phase. Solche Zweifel sind ein natürlicher Teil des Prozesses und kein Zeichen dafür, dass etwas falsch läuft. Wichtig ist, die eigene Unsicherheit möglichst nicht auf das Kind zu übertragen. Kinder spüren die Stimmung ihrer Eltern sehr genau. Eine ruhige, zuversichtliche Haltung gibt ihnen mehr Sicherheit als jedes beruhigende Wort. Gleichzeitig dürfen Eltern ihre Gefühle ernst nehmen und sich bei Bedarf mit dem pädagogischen Personal austauschen. Ein offener Dialog mit der Kita trägt wesentlich dazu bei, dass sich alle Beteiligten in der neuen Situation gut aufgehoben fühlen.

Praktische Vorbereitung zu Hause

Schon vor dem ersten Kitatag lässt sich einiges tun, um den Übergang zu erleichtern. Ein fester Tagesrhythmus mit geregelten Schlaf- und Essenszeiten hilft dem Kind, sich später leichter in den Ablauf der Kita einzufinden. Auch das Üben kurzer Trennungen im Alltag, etwa wenn eine andere vertraute Person das Kind kurz betreut, kann die erste Zeit in der Einrichtung erleichtern. Ein vertrautes Ritual für den Abschied, zum Beispiel ein bestimmter Satz oder eine kleine Geste, gibt dem Kind Halt. Ebenso hilfreich ist ein Übergangsobjekt wie ein Kuscheltier oder ein Tuch, das nach vertrautem Zuhause riecht. Eltern sollten sich außerdem bewusst machen, dass ein klarer, kurzer Abschied dem Kind mehr Sicherheit gibt als ein langes Zögern.

Tipps für berufstätige Eltern

Die Eingewöhnung braucht Zeit, die im beruflichen Alltag oft knapp bemessen ist. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig mit dem Arbeitgeber über den geplanten Starttermin und mögliche Pufferzeiten zu sprechen. Wer den Beginn der Elternzeit oder Arbeitsphase realistisch plant und nicht zu knapp ansetzt, verschafft sich und dem Kind wertvollen Spielraum. Auch der Austausch mit der Kita über die berufliche Situation ist sinnvoll. Viele Einrichtungen versuchen, den Eingewöhnungsplan an die Rahmenbedingungen der Familie anzupassen. Klare Absprachen zu Abholzeiten und Erreichbarkeit nehmen zusätzlichen Druck aus der Situation. Am Ende gilt: Eine gut begleitete Eingewöhnung ist eine Investition, die sich für das ganze weitere Kitaleben auszahlt.





Hier wachsen Kinder über sich hinaus.

Die passende Tageseinrichtung für Ihr Kind?
Im Oberbergischen Kreis bieten wir vielfältige Möglichkeiten in
21 Kitas. Von der Waldkita über die Museumskita bis zum Familien-
zentrum, immer mit Herz, Wertschätzung und Raum zum Entdecken.

Fragen? Wir sind gerne für Sie da!



info.rhein-oberberg@johanniter.de



JOHANNITER



**Jetzt Kita-
Platz finden!**

Wenn Lernen, Wut und Konzentration mehr Kraft kosten, als sie sollten

Manche Kinder wollen eigentlich - aber trotzdem klappt vieles nicht so, wie sie es selbst und ihre Eltern sich wünschen. Sie sind schnell abgelenkt, rutschen ständig auf dem Stuhl hin und her, tun sich mit Lesen oder Rechtschreibung schwer, wirken motorisch unsicher oder brauchen für einfache Aufgaben unverhältnismäßig viel Energie.

Andere reagieren bei kleinen Auslösern mit heftiger Wut, sind schnell überfordert, weinen plötzlich oder ziehen sich zurück. Für Familien kann das belastend sein. Vor allem dann, wenn Eltern spüren:

„Mein Kind strengt sich doch an - warum ist trotzdem alles so anstrengend?“ Eine mögliche Erklärung können noch aktive frühkindliche Reflexmuster sein.

Was sind frühkindliche Reflexe?

Frühkindliche Reflexe sind automatische Bewegungsmuster, die ein Baby in den ersten Lebensmonaten unterstützen. Sie helfen unter anderem bei Orientierung, Schutzreaktionen, Bewegung und der Reifung des Nervensystems.

Im Laufe der Entwicklung werden diese automatischen Muster normalerweise zunehmend von bewusst gesteuerten Bewegungen abgelöst.

Bleiben einzelne Reflexmuster länger aktiv, kann das für das Nervensystem zusätzliche Arbeit bedeuten.

Das heißt nicht, dass jedes Kind mit Lern-, Konzentrations- oder Verhaltensproblemen automatisch aktive frühkindliche Reflexe hat. Entwicklung ist immer komplex. Reflexmuster können aber ein Puzzleteil sein, das bestimmte Schwierigkeiten mit beeinflusst.

Kommt Ihnen davon etwas bekannt vor?

- Ihr Kind lässt sich schnell ablenken und verliert den Faden.

- Lesen, Schreiben, Abschreiben oder Rechnen fallen schwer.
- Es sitzt unruhig, rutscht viel herum oder stützt beim Arbeiten den Kopf ab.
- Es wirkt motorisch unsicher oder ungeschickt.
- Gleichgewicht oder Koordination bereiten Schwierigkeiten.
- Es ist schnell überfordert und reagiert mit Wut, Rückzug oder Tränen.
- Es hat wenig Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Nach Kindergarten oder Schule ist es auffällig erschöpft.

Gerade Wut ist in vielen Familien ein großes Thema.

Natürlich gehört Wut zur kindlichen Entwicklung und kann viele Ursachen haben. Wenn ein Kind jedoch sehr schnell „explodiert“, sich nur schwer wieder beruhigen kann oder auf kleine Anforderungen ungewöhnlich heftig reagiert, lohnt sich ein genauer Blick.

Manchmal steckt hinter dem Verhalten nicht mangelnder Wille, sondern ein Nervensystem, das im Alltag bereits sehr viel leisten und ausgleichen muss.

Was macht Reflexintegrationstraining?

Reflexintegrationstraining ist ein bewegungsorientiertes Training.

Eine ausgebildete Trainerin schaut zunächst, welche Reflexmuster noch aktiv sein könnten und wie sich diese in Haltung, Bewegung und Alltag zeigen. Daraus entsteht ein individueller Trainingsplan mit gezielten Bewegungsübungen. Diese werden angeleitet und anschließend regelmäßig zu Hause durchgeführt. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung. Und auch nicht darum, ein Kind einfach „ruhiger zu machen“.

Ziel ist es, das Nervensystem durch passende Bewegungsabläufe zu unterstützen

und Entwicklungsschritte nachreifen zu lassen.

Das klassische Reflexintegrationstraining startet in der Regel ab dem fünften Lebensjahr. Für jüngere Kinder bieten sich spielerische Gruppenprogramme an, die Bewegung, Koordination, Körperwahrnehmung und neuronale Entwicklung altersgerecht fördern.

Was kann sich verändern?

Wenn Bewegungsabläufe sicherer werden und das Nervensystem weniger kompensieren muss, kann sich das in ganz unterschiedlichen Bereichen zeigen.

- konzentrierter arbeiten
- Bewegungen sicherer koordinieren
- beim Lesen und Schreiben weniger Kraft benötigen
- ruhiger und ausgeglichener werden
- Anforderungen im Alltag leichter bewältigen
- mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln

Wie stark und in welchem Bereich sich Veränderungen zeigen, ist von Kind zu Kind unterschiedlich.

Vielleicht ist das Kind gar nicht „schwierig“

Ein Kind, das ständig auf dem Stuhl wackelt, will nicht automatisch stören. Ein Kind, das bei den Hausaufgaben wütend wird, ist nicht unbedingt unmotiviert. Und ein Kind, das beim Schreiben verkrampft oder immer wieder Fehler macht, gibt sich vielleicht längst sehr viel Mühe.

Deshalb ist für uns eine Frage besonders wichtig:

Was kostet dieses Kind im Alltag besonders viel Kraft?

Diese Perspektive kann viel verändern - weg von „Du musst dich einfach mehr anstrengen“ hin zu „Was braucht dein Nervensystem, damit dir manche Dinge leichterfallen können?“

Reflexintegration ersetzt keine medizinische Diagnostik oder notwendige Therapien wie Ergotherapie, Logopädie oder Lerntherapie. Sie kann jedoch eine ergänzende Möglichkeit sein, Kinder über Bewegung und Nervensystementwicklung zu unterstützen.

Im Oberbergischen Kreis begleiten sieben ausgebildete RiMe®-Reflexintegrationstrainerinnen Kinder und Familien. Weitere Informationen und Ansprechpartnerinnen finden Sie über den QR-Code in unserer Anzeige.



Wenn dein Kind will, aber manches einfach zu viel Kraft kostet.

*Reflexintegrationstraining kann Kinder stärken
und ihren Alltag erleichtern.*

Für Kinder mit...



Lern- und Konzentrationsproblemen

z.B. Ablenkung, Schwierigkeiten beim Lesen
und Schreiben



Motorischen Entwicklungsverzögerungen

Ungeschicklichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten



Verhaltensauffälligkeiten

z.B. starke Unruhe, Impulsivität, Angst,
Überforderung oder geringes Selbstvertrauen

Reflexintegrationstraining kann unterstützen bei...



mehr Konzentration und Lernfreude



bessere Koordination



mehr Ruhe,
Ausgeglichenheit
und Selbstvertrauen

*Einzeltraining &
spielerische
Gruppenangebote*

Sieben RiMe® – Trainerinnen im Oberbergischen Kreis unterstützen euch!

Qualifiziert nach der RiMe® Reflexintegrations-Methode.



Kim Prinz
51545 Waldbröl



Daniela
Saggiomo-Goerigk
51580 Reichshof



Kerstin Exel
51588 Nümbrecht



Martina Zimmermann
51597 Morsbach



Sandra Oster
51643 Gummersbach



Silke Daase
51709 Marienheide



Andrea Fritz
51766 Engelskirchen

Finde die passende Trainerin in deiner Nähe!

Scanne den QR-Code und
erfahre mehr über unsere Angebote!



RiMe®
Die Reflexintegrations-Methode

Jedes Kind kann wachsen – mit der richtigen Unterstützung

Lotti bei der Feuerwehr

Alarm für den neugierigen Papagei!

In jedem Magazin möchte ich euch einen spannenden Beruf oder ein Ehrenamt vorstellen. Ein Ehrenamt ist eine Aufgabe, die Menschen freiwillig übernehmen, ohne dafür Geld zu bekommen. Dafür besuche ich verschiedene Arbeitsplätze und schaue mir ganz genau an, was dort passiert. Natürlich interessiert mich besonders, was ihr Kinder darüber wissen möchtet. Kommt mit und entdeckt mit mir die Welt der Berufe und des Ehrenamts!

Heute durfte ich einen Tag bei der Feuerwehr verbringen. Schon als ich das Feuerwehrhaus betreten habe, gab es jede Menge zu entdecken: große rote Fahrzeuge, lange Schläuche, Funkgeräte, Helme und spezielle Schutzkleidung. Alles stand bereit, damit die Feuerwehrleute im Notfall sofort helfen können. „Habt ihr eigentlich jeden Tag Brände zu löschen?“, fragte ich neugierig. Die Feuerwehrfrau lachte. „Brände gehören zwar zu unseren Aufgaben, aber wir machen noch viel mehr. Unsere Arbeit besteht aus vier wichtigen Bereichen: **Retten, Löschen, Bergen und Schützen.**“

Retten bedeutet, Menschen und Tiere aus Gefahr zu befreien. Das kann bei einem Brand sein, nach einem Verkehrsunfall oder wenn jemand medizinische Hilfe benötigt.

Löschen kennt fast jedes Kind: Die Feuerwehr bekämpft Brände in Häusern, Wäldern oder Fahrzeugen und verhin-

dert, dass sich Feuer weiter ausbreitet. **Bergen** bedeutet, Menschen, Tiere oder Gegenstände aus schwierigen Situationen herauszuholen. Nach Unfällen müssen manchmal eingeklemmte Personen befreit oder umgestürzte Bäume beseitigt werden.

Schützen heißt, Gefahren möglichst zu verhindern. Die Feuerwehr informiert zum Beispiel über Brandschutz, kontrolliert Sicherheitsvorkehrungen und hilft dabei, Menschen, Tiere, Gebäude und die Umwelt zu schützen.

„Dann löscht ihr ja gar nicht nur Feuer!“, staunte ich. „Genau“, sagte die Feuerwehrfrau. „Tatsächlich sind viele unserer Einsätze heute technische Hilfeleistungen, zum Beispiel nach Stürmen, Unwettern oder Verkehrsunfällen.“

Besonders beeindruckend fand ich die Schutzausrüstung. Die Einsatzkleidung schützt vor großer Hitze, scharfen Gegenständen und gefährlichen Stoffen. Der Helm ist stabil und die Atemschutzmaske sorgt dafür, dass Feuerwehrleute auch in verrauchten Gebäuden sicher arbeiten können. Plötzlich ertönte ein lauter Alarmton. Sofort sprangen alle auf. Innerhalb weniger Sekunden saßen die Feuerwehrleute bereits in ihren Fahrzeugen. So schnell muss es gehen, wenn Menschen Hilfe brauchen!

Wusstet ihr das?

In Deutschland gibt es rund 23.760 Freiwillige Feuerwehren und 114 Berufsfeuerwehren. Dazu kommen noch Werkfeuerwehren, die große Unternehmen oder

Flughäfen schützen. Insgesamt engagieren sich mehr als 1,4 Millionen Menschen bei der Feuerwehr. Die meisten davon arbeiten ehrenamtlich in ihrer Freizeit.

Etwa eine Million Feuerwehrleute gehören zu den Freiwilligen Feuerwehren. Ohne sie wäre der Brandschutz in Deutschland gar nicht möglich. Besonders in kleineren Städten und Dörfern sorgen sie dafür, dass Hilfe schnell vor Ort ist.

Wie viele Feuerwehrleute braucht eine Stadt?

Dafür gibt es keine feste Zahl. Jede Stadt und jede Gemeinde muss selbst dafür sorgen, dass genügend Feuerwehrleute vorhanden sind, um Menschen schnell helfen zu können. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass für einen Einsatz oft mindestens neun Feuerwehrleute gleichzeitig benötigt werden, bei größeren Einsätzen sogar deutlich mehr. Deshalb brauchen Städte und Gemeinden viele ausgebildete Helferinnen und Helfer, die rund um die Uhr einsatzbereit sind.

Nachwuchs gesucht!

Besonders gefreut habe ich mich über meinen Besuch bei der Jugendfeuerwehr. Dort lernen Kinder und Jugendliche spielerisch, wie man Menschen hilft, Feuer verhindert und als Team zusammenarbeitet. In Deutschland machen mehr als 350.000 Kinder und Jugendliche bei der Jugendfeuerwehr mit. Dort werden spannende Übungen gemacht, man lernt neue Freunde kennen und erfährt, wie die Feuerwehr arbeitet.



Lottis Fazit

Am Ende meines Besuchs war ich begeistert. Feuerwehrleute löschen nicht nur Feuer, sondern retten Menschen, schützen Tiere und helfen in vielen schwierigen Situationen. Egal ob Berufsfeuerwehr oder Ehrenamt: Alle haben ein gemeinsames Ziel, nämlich anderen Menschen zu helfen.

Deshalb finde ich: Feuerwehrleute sind echte Alltagshelden!

Eure *Lotti*



Feuerwehr zum Mitmachen

Habt ihr euch schon einmal gefragt, wie man eigentlich Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau wird? Anfangen kann man damit schon mit sechs Jahren. In Rösrath gibt es dafür die Kinderfeuerwehr, die jüngste Gruppe der Freiwilligen Feuerwehr. 21 Kinder zwischen sechs und zehn Jahren sind dort dabei, und weil es so viel Spaß macht, warten noch einmal 39 Kinder auf einen freien Platz. In den Übungsstunden löschen die Kinder kleine Feuer, legen Verbände an und üben, was man am Telefon sagt, wenn man einen Notruf absetzt. 33 solcher Übungsstunden gab es im vergangenen Jahr. Aber es geht nicht immer nur um Feuer. Die Kinder basteln auch für die Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen, schnitzen im Herbst Kürbisse, feiern Karneval und Weihnachten und sammeln beim Frühjahrsputz in der Stadt Müll ein. Zwölf Betreuerinnen und Betreuer sind immer mit dabei. Ein besonderer Tag war das Sommerfest im Juli. 19 Kinder bekamen dort

die Kinderflamme, eine Auszeichnung dafür, dass sie etwas Neues gelernt und geübt haben. Es gibt sie in Bronze, Silber und Gold, und so viele wie an diesem Nachmittag wurden noch nie auf einmal verliehen. Gefeierte wurde mit den Eltern, mit Gästen und mit Essen vom Grill. Wer zehn Jahre alt wird, wechselt in die Jugendfeuerwehr und darf dort bleiben, bis er 18 ist. 35 Kinder und Jugendliche gehören dazu, elf Jugendwartinnen und Jugendwarte kümmern sich um sie. Jetzt wird es richtig spannend, denn die Jugendlichen lernen, wie die großen Feuerwehrfahrzeuge und die Geräte funktionieren. Sie bauen sogar selbst einen Löschangriff auf. Das heißt, sie rollen die Schläuche aus, kuppeln sie zusammen und bringen das Wasser genau dorthin, wo es gebraucht wird. Erste Hilfe lernen sie außerdem, gemeinsam mit der DLRG und dem Roten Kreuz. Langweilig wird es nie. Im Sommer ging es ins Zeltlager mit Jugendfeuerweh-

ren aus der ganzen Umgebung, es gab einen Ausflug ins Phantasialand, eine Halloweenparty und einen Berufsfeuerwehrtag, an dem die Jugendlichen einen ganzen Tag lang so arbeiten wie echte Feuerwehrleute. Bei den Martinszügen laufen sie mit, und bei der Feuerwache 5 in Köln durften sie sich alles ganz genau ansehen. Auch die Leitstelle des Kreises haben sie besucht. Dort kommen alle Notrufe an, und von dort werden die Feuerwehren alarmiert. Im September fuhr die Jugendfeuerwehr sogar ins Ausland. Rösrath und die belgische Stadt Veurne sind seit 50 Jahren Partnerstädte, und zur Feier gab es dort eine Stadtrallye. Am Sonntag ging es zur belgischen Feuerwehr, und da staunten alle. Die Kolleginnen und Kollegen in Veurne retten nämlich auch Tiere in Not, und sie haben eine eigene Tauchergruppe, die unter Wasser im Einsatz ist.

Habt ihr Lust bekommen? Eine Kinder- oder Jugendfeuerwehr gibt es fast überall in Deutschland. Fragt einfach einmal bei der Feuerwehr in eurer Nähe nach, ob ihr zum Schnuppern vorbeikommen dürft.



.....

• Welche Notrufnummer ruft man in ganz Europa bei Feuerwehr und Rettungsdienst an?

• A) 110

• B) 112

• C) 999

.....

Rätsel:

(Aufgabe: B 115)



SCHULPROBLEME BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wann Nachhilfe sinnvoll ist und wie Eltern gute Angebote erkennen

Schlechte Noten, stundenlange Hausaufgabenkämpfe und Frust am Nachmittag: Wenn Kinder in der Schule den Anschluss verlieren, leidet oft das gesamte Familienleben. Statistisch gesehen nimmt jede vierte Familie in Deutschland im Laufe der Schullaufbahn Nachhilfe in Anspruch. Umso wichtiger ist es, die eigenen Erwartungen an einen Anbieter klar zu definieren und rechtzeitig gegenzusteuern.

Schritt 1: Ursachen für den Leistungsabfall verstehen

Hinter absackenden Noten steckt nicht immer mangelnder Fleiß. Häufig haben sich über einen längeren Zeitraum Wissenslücken aufgebaut, etwa durch verpassten Unterrichtsstoff oder ein zu hohes Lerntempo. In anderen Fällen liegen die Ursachen tiefer.

Besteht der Verdacht auf eine Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS), reicht klassische Nachhilfe oft nicht aus. Ein seriöses Institut sollte bereits im ersten Gespräch prüfen, ob eine gezielte LRS-Testung sinnvoll ist und gegebenenfalls ein spezielles LRS-Training anbieten. Eine klare Diagnose entlastet das Kind und lenkt den Blick auf passgenaue Hilfen.

Schritt 2: Wann hilft Nachhilfe?

Treten die Schwierigkeiten erst kurzfristig auf - etwa nach Krankheit oder einem Lehrerwechsel -, kann klassische Nachhilfe gezielt ansetzen. Sie hilft dabei, Versäumtes aufzuarbeiten und vor

bevorstehenden Klassenarbeiten wieder der Sicherheit zu vermitteln. Ist ein Fach hingegen seit Jahren ein Problemfeld, erfordert dies eine langfristige und strukturiertere Unterstützung.

Schritt 3: Qualität erkennen - Wichtige Kriterien professioneller Angebote

Der Nachhilfemarkt ist groß. Folgende Fragen und Kriterien geben Eltern Orientierung bei der Wahl des passenden Anbieters:

- Gründliche Erstberatung und Bestandsaufnahme: Bietet das Institut ein kostenloses Beratungsgespräch

an? Ein gutes Angebot geht individuell auf die Situation des Kindes ein und berücksichtigt neben Schulform und Jahrgangsstufe auch die genauen Ursachen der Notenproblematik.

- Kostenloser Probeunterricht: Kann das Kind das Angebot unverbindlich testen? Eine Probestunde zeigt, ob die Chemie mit der Lehrkraft stimmt, gibt dem Kind Sicherheit und ermöglicht dem Lehrer, die Erkenntnisse aus dem Beratungsgespräch in der Praxis zu überprüfen.
- Feste Ansprechpartner vor Ort: Eine qualifizierte Büroleitung, die während der Unterrichtszeiten persönlich vor Ort ist, sorgt für kurze Wege und eine direkte Klärung aller Anliegen.
- Transparente Konditionen und Passgenauigkeit: Gehen die Ergebnisse aus Beratung und Probestunde direkt in das Vertragsangebot ein? Bedarf und Leistung sollten deckungsgleich sein, ergänzt durch faire Laufzeiten und regelmäßige Rückmeldungen zum Lernfortschritt.

Fazit: Druck herausnehmen und gezielt unterstützen

Mit einer ehrlichen Ursachenanalyse, dem richtigen Förderkonzept und einem verlässlichen Partner an der Seite finden Schüler schnell ihr Selbstbewusstsein zurück. Gut vorbereitet geben Eltern ihrem Kind die nötige Rückendeckung - und der Familie wieder Raum für eine entspannte Freizeit.





NACHHILFE HOCH 3

SCHULE · LRS · BETRIEB

Nachhilfe & LRS-Förderung aus einer Hand

- Monatlich kündbar
- Klassenarbeitsvorbereitung
- Prüfungsvorbereitung
- LRS-Testung/Förderung
- Kostenlose Probestunde



An drei Standorten für Sie da:

Kontaktieren Sie uns:

Overath

Tel.: 02206 940 61 51

overath@nachhilfehochdrei.de

www.nachhilfehochdrei.de/overath

Adresse: Siegburger Str. 1A, 51491 Overath



Engelskirchen

Tel.: 02263 - 90 21 69 3

engelskirchen@nachhilfehochdrei.de

www.nachhilfehochdrei.de/engelskirchen

Adresse: Märkische Str. 8, 51766 Engelskirchen



Gummersbach

Tel.: 02261 - 19 4 18

gummersbach@nachhilfehochdrei.de

www.nachhilfehochdrei.de/gummersbach

Adresse: Moltkestraße 12, 51643 Gummersbach



Unsere zufriedenen Firmenkunden für die betriebliche Nachhilfe





Regentage?

Kein Grund für schlechte Laune!

Grauer Himmel, Dauerregen und die Kinder haben minütlich mehr Langeweile? Kein Problem. Mit ein paar einfachen Ideen wird aus einem verregneten Nachmittag im Handumdrehen ein kleines Abenteuer.

Bewegungsspiele für drinnen

Auch ohne Garten oder Spielplatz können sich Kinder bei Regenwetter richtig austoben. Ein Kissenparcours durch den Flur bringt Bewegung ins Haus. Sofakissen, Decken und Stühle werden zu Hindernissen, die übersprungen, umkrochen oder balancierend überquert werden müssen.

Wer es ruhiger mag, kann eine Runde Zeitungsfußball spielen. Zerknülltes Zeitungspapier wird zum Ball, zwei Stuhlbeine markieren das Tor. So wird selbst der kleinste Flur zum Fußballfeld.

Beliebt bei Kindern jeden Alters ist außerdem das Klassiker Fangenspiel mit Regeln. Statt einfach nur zu rennen, dürfen die Kinder sich nur auf allen Vieren oder hüpfend fortbewegen. Das sorgt für Lachen und jede Menge Bewegung auf kleinem Raum.

Bastelideen mit Alltagsmaterial

Klopapierrollen, alte Zeitschriften, Wäscheklammern oder Küchenrolle: Aus solchen Dingen lassen sich mit wenig Aufwand kleine Kunstwerke zaubern. Aus Klopapierrollen werden zum Bei-

spiel im Handumdrehen kleine Fantasiefiguren oder Tiere, wenn sie bemalt und mit ausgeschnittenen Ohren oder Flügeln beklebt werden.

Auch ein Fensterbild aus buntem Papier oder alten Prospekten sorgt für Farbe an trüben Tagen. Die Motive werden ausgeschnitten und mit etwas Wasser direkt an die Fensterscheibe geklebt. Beim nächsten Sonnenstrahl leuchten sie gleich viel schöner.

Wer Wäscheklammern zu Hause hat, kann daraus kleine Tierfiguren oder sogar eine Wäscheklammer-Girlande basteln. Mit Filzstiften bemalt werden aus

einfachen Klammern schnell Marienkäfer, Schmetterlinge oder kleine Monster.

Rätsel und Denkspiele

Für ruhigere Momente eignen sich kleine Denkaufgaben. Ein selbst gestaltetes Suchspiel bringt Abwechslung: Ein Elternteil versteckt kleine Gegenstände im Zimmer, und die Kinder müssen sie mithilfe von Hinweisen finden.

Auch ein Ich-packe-meinen-Koffer-Spiel funktioniert ganz ohne Material und trainiert nebenbei das Gedächtnis. Ebenso beliebt ist Schiffe versenken, das mit einem Blatt Papier und einem Stift schnell selbst gezeichnet ist.





Rollenspiele und Fantasie

Ein Regentag eignet sich hervorragend, um in andere Rollen zu schlüpfen. Aus Decken und Stühlen entsteht schnell eine gemütliche Höhle, die zum Rückzugsort für Geschichten, Vorlesestunden oder ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden wird. Wer mag, kann außerdem ein kleines Theaterstück einstudieren. Alte Kleidungsstücke der Eltern werden zu Kostümen und mit ein wenig Fantasie entsteht eine kleine Aufführung für die ganze Familie.

Regentage müssen also keine verlorenen Tage sein. Mit einfachen Mitteln aus dem Haushalt lassen sich Bewegung, Kreativität und Fantasie fördern, ganz ohne Einkaufsliste oder großen Aufwand. So wird aus einem grauen Nachmittag im Nu ein bunter Tag voller Ideen.



Kindertheater in der Halle 32 | Gummersbach



Di | 10.11.26 | 16:00
Der Wunschpunsch
Schauspiel nach dem Buch
von Michael Ende
ab 6 Jahren



Di | 08.12.26 | 16:00
Pippi Langstrumpf
Schauspiel und Musik nach
Astrid Lindgren
ab 5 Jahren



Do | 18.02.27 | 16:00
Max und Moritz
Musiktheater nach den
Büchern von Wilhelm Busch
ab 6 Jahren



Di | 06.04.27 | 16:00
Die kleine Hexe
Schauspiel nach dem Buch
von Otfried Preußler
ab 5 Jahren



Do | 24.06.27 | 16:00
Die drei ??? - Kids
Schauspiel nach der
berühmten Hörspielreihe
ab 6 Jahren

Verlosung 2 x 2 Tickets für



Beantworten Sie folgende Frage und schicken
Sie die Lösung bis zum 15.12.2026
an inge.krestel-lang@halle32.de.

Welches berühmte Buch von Otfried Preußler wird
in der Halle 32 als Theaterstück auf die
Bühne gebracht?

Viel Glück!



Infos und Tickets unter
www.halle32.de

Von außen wirken Kinder mit einer unerkannten Sehschwäche oft völlig unauffällig. Sie spielen, lernen und entdecken ihre Umwelt wie ihre Altersgenossen. Doch manche sehen verschwommen, haben Schwierigkeiten mit dem räumlichen Sehen oder Schielen, ohne dass Eltern oder Kinder selbst dies bemerken. Um langfristige Folgen einer frühen Sehschwäche zu vermeiden, sind regelmäßige Sehtests deshalb ebenso wichtig wie aufmerksame Eltern.



Wenn Kinder die Welt unscharf sehen

Sehen muss man lernen

Was viele Eltern überrascht: Sehen ist keine Fähigkeit, die bei der Geburt vollständig entwickelt ist. Das visuelle System reift erst in den ersten Lebensjahren. Damit sich die Sehzentren im Gehirn optimal entwickeln können,

müssen beide Augen scharfe und möglichst gleichwertige Bilder liefern. Ist das nicht der Fall, kann sich eine dauerhafte Sehschwäche entwickeln. Deshalb ist es wichtig, Sehfehler, Schielen oder andere Störungen früh zu erkennen. Denn werden sie rechtzeitig behandelt, bestehen gute Chancen, die Sehentwicklung positiv zu beeinflussen. Werden Sehschwächen dagegen erst später, beispielsweise im Schulalter, diagnostiziert, können Einschränkungen bereits dauerhaft bestehen bleiben.

unterschiedliche Fehlsichtigkeiten beider Augen oder andere Störungen der Sehentwicklung sein. Kinder bemerken diese Einschränkung häufig nicht, denn das besser sehende Auge kann die Schwäche ausgleichen. Alltag und Spielen erscheinen dadurch zunächst unproblematisch. Viele Fälle werden deshalb erst bei einer gezielten Untersuchung entdeckt.

Woran Eltern Sehprobleme erkennen können

Bei diesen Warnsignalen sollten Eltern mit ihrem Kind einen Augenarzt aufsuchen:

- sichtbares Schielen
- häufiges Zukneifen eines Auges
- auffällige Kopfhaltung oder Kopfschiefhaltung
- häufiges Stolpern oder Vorbeigreifen
- starke Lichtempfindlichkeit
- rasche Ermüdung beim Malen oder Lesen
- wiederkehrende Kopfschmerzen
- ungewöhnliche Reizbarkeit oder Konzentrationsprobleme

Treten solche Anzeichen auf, empfiehlt sich eine augenärztliche Untersuchung. Allerdings können selbst aufmerksame Eltern nicht alle Sehfehler erkennen. Manche Störungen verlaufen weitgehend unauffällig.

Warum Vorsorge so wichtig ist

Fachgesellschaften für Kinderaugenheilkunde empfehlen deshalb auch ohne erkennbare Beschwerden regelmäßige Sehüberprüfungen im Kindesalter. Eine frühzeitige Diagnose schafft die Möglichkeit, Sehentwicklungsstörungen

KINDERBRILLEN – EINFACH SORGLOS!

Köhli

Das Kinderbrillen-Paket

100% Sicherheit:

Reparatur & Glasersatz
zwei Jahre inklusive

Bestes Sehen:

Markenbrille mit
superentspiegelten
und gehärteten Gläsern

Günstiger Preis:

ab € 12,50 * pro Monat
neben Krankenkassen-
beitrag

*0% eff. Jahreszins bei einer
Laufzeit von 24 Monaten,
insgesamt also schon
für € 300,-.
Partner: Ilkano Bank

Und bei Köhli ist
die Reparatur sogar
schon mit drin!

Kaiserstr. 35
51643 Gummersbach
Tel. 02261-64066

OPTIKER +
AKUSTIKER **KÖHLER**
... für gutes Sehen und besseres Hören

www.optik-akustik-koehler.de



rechtzeitig zu behandeln. Besonders die Früherkennung einer einseitigen Sehschwäche und von Schielen kann dabei wichtig sein, um eine dauerhafte Beeinträchtigung des Sehens möglichst zu vermeiden.

Für Eltern bedeutet das: Auch wenn das Kind scheinbar gut sieht und keine Beschwerden äußert, sollten Vorsorgeuntersuchungen ernst genommen werden. Sie bieten die Chance, Sehprobleme zu erkennen, bevor sie sich auf Lernen, Entwicklung und Alltag auswirken. Wird eine Sehschwäche erkannt, kann sie beispielsweise in einer kindgerechten Sehschule behandelt werden.

Was passiert in einer Sehschule?

Der Begriff Sehschule klingt zunächst nach Unterricht. Tatsächlich handelt es sich um eine spezialisierte Einrichtung innerhalb der Augenheilkunde. Dort arbeiten Orthoptisten eng mit Augenärzten zusammen. Sehprobleme wie Schielen, Sehschwächen und Störungen des beidäugigen Sehens werden dort untersucht und behandelt. Die Untersu-

chungen sind speziell auf Kinder abgestimmt und erfolgen häufig spielerisch. Dadurch können auch Säuglinge und Kleinkinder untersucht werden. Konkret werden in einer Sehschule unter anderem folgende Probleme untersucht:

- Sehschärfe beider Augen
- Augenstellung und Schielwinkel
- Zusammenarbeit beider Augen
- räumliches Sehen

- Augenbewegungen
- altersgerechte Sehentwicklung

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es nach der Diagnose?

Ist eine Sehschwäche ärztlich diagnostiziert, richtet sich die Behandlung nach ihrer Ursache. Häufig kann bereits eine passende Brille dazu beitragen, die Sehentwicklung zu unterstützen. Bei einer funktionellen Sehschwäche eines oder



Weil Kinderaugen das Beste verdienen!

Wir sind Ihr Spezialist für Kinderbrillen – mit bruchsicheren, flexiblen Materialien, innovativem Design und perfektem Tragekomfort. Denn gutes Sehen ist entscheidend für Entwicklung und Lernen.

Unser Team berät Sie individuell, damit Ihr Kind die Welt klar, sicher und mit Freude entdeckt.

GUMMERSBACH
OPTIK CONTACTLINSEN

Inhaber Bernd Körber e.K. • Augenoptikermeister

Hauptstraße 74 • 51503 Rösrath
Telefon: 02205 83171
www.optik-gummersbach.de



Bild © AdobeStock



beider Augen, die durch eine unzureichende Entwicklung des Sehsystems in der frühen Kindheit entsteht, kann zusätzlich eine sogenannte Okklusionstherapie eingesetzt werden. Dabei wird das stärkere Auge zeitweise mit einem Pflaster abgedeckt, damit das schwächere Auge stärker genutzt wird. In manchen Fällen kommen weitere orthoptische Behandlungen oder operative Maßnahmen bei Schielerkrankungen infrage. Welche Therapie sinnvoll ist, hängt von der jeweiligen Diagnose ab. Ziel ist es, die bestmögliche Sehentwicklung zu ermöglichen und langfristige Einschränkungen möglichst zu vermeiden.

Fazit: Gute Augen sind keine Selbstverständlichkeit. Je früher Sehprobleme erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden. Die Sehschule leistet dabei einen wichtigen Beitrag - und hilft Kindern, die Welt klar, sicher und mit beiden Augen zu entdecken.

Wenn die Brille zum Streitpunkt wird:

Viele Kinder tragen ihre Brille nicht sofort begeistert. Das ist völlig normal. Gerade jüngere Kinder müssen sich erst an das neue Sehen und das ungewohnte Gefühl auf der Nase gewöhnen. Geduld, Konsequenz und positive Verstärkung können die Eingewöhnung erleichtern.

1. Die Brille positiv besetzen

Kinder orientieren sich an den Reaktionen ihrer Eltern. Statt die Brille als notwendiges Übel darzustellen, helfen positive Aussagen wie: „Mit deiner Brille kannst du jetzt noch besser sehen.“ oder „Das ist deine Super-Seh-Brille.“

2. Mitbestimmen lassen

Darf das Kind Farbe und Form des Gestells selbst aussuchen, kann das die Akzeptanz erhöhen. Die Brille wird eher als eigenes Accessoire wahrgenommen und nicht nur als medizinisches Hilfsmittel.



3. Kleine Erfolgserlebnisse bewusst machen

Viele Kinder bemerken nach kurzer Zeit selbst, dass sie Bilder, Bücher oder entfernte Gegenstände besser erkennen. Eltern können diese Momente aufgreifen: „Schau mal, jetzt kannst du das Schild dort hinten lesen!“

7 Tipps für Eltern

4. Konsequenz ist wichtig

Wurde die Brille zum dauerhaften Tragen verordnet, sollte sie entsprechend der ärztlichen Empfehlung regelmäßig getragen werden. Gerade bei der Behandlung einer Sehschwäche kann die konsequente Umsetzung der Therapie wichtig für den Behandlungserfolg sein.

5. Vorbilder nutzen

Geschwister, Eltern, Großeltern oder beliebte Figuren mit Brille können helfen. Viele Kinder finden eine Brille plötzlich spannend, wenn sie sehen, dass andere sie ebenfalls tragen.

6. Druck vermeiden

Sätze wie „Du musst die Brille tragen!“ können Widerstand auslösen. Erfolgreicher sind Lob, Motivation und eine positive Begleitung der Eingewöhnung.

7. Beschwerden ernst nehmen

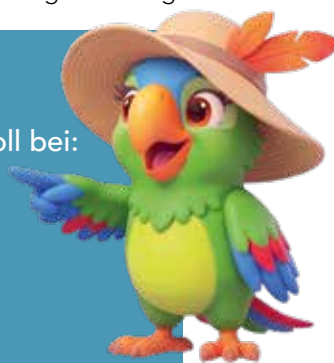
Wenn ein Kind die Brille dauerhaft ablehnt, ständig absetzt oder über Kopfschmerzen, Druckstellen oder verschwommenes Sehen klagt, sollte die Anpassung überprüft werden. Manchmal sitzt die Brille nicht optimal oder die Sehstärke muss nochmals kontrolliert werden.



Wann sollte ein Kind zur Sehschule?

Eine Vorstellung in der Sehschule ist besonders sinnvoll bei:

- sichtbarem oder vermutetem Schielen
- familiärer Vorbelastung mit Sehschwächen
- auffälligem Verhalten beim Sehen
- Sehproblemen im Kindergarten oder in der Schule
- Empfehlung durch Kinderarzt oder Augenarzt



Experten-Tipp

Die ersten Tage sind oft die schwierigsten. Viele Kinder akzeptieren ihre Brille deutlich schneller, als Eltern erwarten. Sobald sie den Sehgewinn erleben, wird das Tragen häufig zur Selbstverständlichkeit.



WENN KINDER NICHT BEI IHREN ELTERN LEBEN KÖNNEN

Gesucht: Liebevolles Zuhause auf Zeit



Nicht alle Kinder können bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sieht das Jugendamt das Kindeswohl gefährdet, werden Kinder und Jugendliche aus ihrer Familie herausgenommen - oft auch spontan.

Bei dieser „Inobhutnahme“ geht es zunächst darum, den Schutz für das Kind sicherzustellen. Langfristig soll eine tragfähige Perspektive erarbeitet werden. MUTABOR - Mensch & Entwicklung gGmbH ist seit über 20 Jahren ein anerkannter gemeinnütziger Träger der Jugendhilfe mit Sitz im Rhein-Sieg-Kreis und betreut und berät Bereitschaftspflegefamilien auch vom Standort Overath aus im Bergischen Land.

Bereitschaftspflegefamilien kommen spontan und kurzfristig zum Einsatz

Nach einer Inobhutnahme muss das Kind kurzfristig untergebracht werden und die Suche nach einer geeigneten Bereitschaftspflegefamilie startet. Dies können Ehepaare, Lebensgemeinschaften oder Einzelpersonen mit oder ohne Kind sein. Die Nachfrage nach Bereitschaftspflegefamilien ist groß, besonders für Kinder im Vor- oder Grundschulalter, die plötzlich in eine akute Krisensituation geraten. In einem familiären Umfeld finden diese jungen Menschen vorübergehend Schutz, Unterstützung und vor allem Verständnis, bis ihre Perspektive geklärt ist. Viele der Kinder haben traumatische Erlebnisse hinter sich. Sie müssen plötzlich ihre Ursprungsfamilie verlassen, sei es aufgrund von Vernachlässigung, Bedrohung, Misshandlung oder Missbrauch, aber auch wegen Krankheit der Eltern. Diese Kinder haben oft einen speziellen Förder- und Therapiebedarf.

Ein Rucksack für jedes Kind

Bei einer Inobhutnahme können sich die Kinder häufig nicht richtig verabschieden, schnell wird nur das Nötigste eingepackt. Um diesen Kindern das Ankommen in der Bereitschaftspflegefamilie zu erleichtern und ihnen ein persönliches Gefühl von Besitz zu geben, schenkt MUTABOR jedem Kind einen



Kinderrucksack. Dieser hochwertige Markenrucksack dient als erster Aufbewahrungsort für die persönlichen Dinge des Kindes. Darin enthalten sind ein Sorgenfresser-Kuscheltier, eine langlebige Trinkflasche und Brotdose aus Edelstahl sowie ein paar Snacks.

Schon viele Rucksäcke wurden rein aus Spenden finanziert und dafür sagt MUTABOR von Herzen danke!

Platz im Herzen - und auch im Haus und Terminkalender?

Wir suchen Bereitschaftspflegefamilien rund um Overath

Wir suchen Familien, Paare oder auch Einzelpersonen, die Kindern vor allem im Vor- oder Grundschulalter ein liebevolles Zuhause auf Zeit geben möchten. Das Alter spielt zunächst keine Rolle, gerne sprechen wir gezielt auch Menschen in ihrer Lebensmitte an, deren eigenen Kinder beispielsweise bereits aus dem Haus sind.

Voraussetzungen sind ein stabiles soziales Umfeld, Offenheit sowie viel Geduld und Gelassenheit. Grundsätzlich ist zudem die Bereitschaft für Beratung und Zusammenarbeit. Für die Wahrnehmung anstehender Termine sind Mobilität und zeitliche Flexibilität notwendig. Ideal ist eine maximale Fahrtzeit von 30 Minuten nach Overath. Klingt das für Sie interessant und möchten Sie Näheres erfahren? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

MUTABOR
- Mensch & Entwicklung gGmbH
Jugendhilfebüro RheinBerg,
Hauptstraße 60a,
51491 Overath

Ansprechpartnerin:
Martina Friedrichs
martina.friedrichs@mutabor-mensch.de
Telefon: 01590 4245742
www.mutabor-mensch.de

Eine schöne Bastelidee zum Sankt-Martins-Fest.

Mit dieser Laterne zieht Lotti, der Papagei aus dem Magazin, am Laternenumzug einfach mit

Materialliste

- Ein Stück stabile Pappe (für die Laternen-Röhre)
- Bleistift zum Vorzeichnen
- Schere
- Buntes Transparentpapier
- Klebstoff
- Die Lotti-Motive aus dem Magazin
- Buntstifte zum Ausmalen
- Ein Stück Draht (als Henkel)
- Optional: eine kleine Laternenkerze oder ein LED-Teelicht

Und so geht's

1. Motive vorzeichnen
Zeichne mit dem Bleistift Sterne oder andere Motive deiner Wahl auf die Pappe.
2. Löcher ausschneiden
Steche mit der Schere vorsichtig ein kleines Loch in die Mitte eines Motivs. Von dort aus kannst du die Form nach außen sauber ausschneiden. Wiederhole das für alle Motive.
3. Transparentpapier aufkleben

4. Lotti ausschneiden
Schneide die Lotti-Motive aus dem Magazin aus und klebe sie ebenfalls auf die Pappe.
5. Zur Röhre formen
Biege die Pappe zu einer Röhre und klebe die Enden zusammen.
6. Henkel anbringen
Befestige zum Schluss den Draht als Henkel an der Laterne.

Fertig ist deine eigene Lotti-Martinslaterne!

Tipp: Bittet beim Ausschneiden und beim Umgang mit der Schere unbedingt einen Erwachsenen um Hilfe.



Beklebe die ausgeschnittenen Motive von der Rückseite mit buntem Transparentpapier. So schimmert die Laterne später schön bunt, wenn das Licht hindurchscheint.



Sankt Martin
war ein römischer Soldat.
Er teilte seinen warmen
Mantel mit einem
frierenden armen Mann.
Deshalb erinnert er uns
daran, freundlich zu sein
und mit anderen
zu teilen.





Martinszüge im Oberbergischen Kreis

Bergneustadt-Hackenberg

Samstag, 7. November, 18 Uhr
Der Martinszug der Grundschule Hackenberg beginnt auf dem Schulgelände der Grundschule. Die Kinder ziehen mit ihren Laternen durch den Ort und kehren anschließend wieder zur Schule zurück. Traditionell wartet dort ein Martinsfeuer auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gummersbach-Bernberg

Samstag, 7. November, 18 Uhr
Treffpunkt ist der Schulhof der Gemeinschaftsgrundschule Bernberg. Der Zug führt durch die Straßen des Stadtteils und endet wieder auf dem Schulgelände. Dort wird ein Martinsfeuer entzündet und die Kinder erhalten einen Weckmann.

Nümbrecht-Grötzenberg

Samstag, 7. November,
Aufstellung ab 17:15 Uhr
Die Teilnehmer treffen sich auf dem Schulhof der Gemeinschaftsgrundschule Grötzenberg. Nach dem Laternenzug findet traditionell das Martinsfeuer an der Schule statt.

Gummersbach-Derschlag

Sonntag, 8. November
Andacht: 16:30 Uhr
Aufstellung:
16:50 Uhr an der katholischen Kirche
Nach der Andacht setzt sich der Martinszug mit musikalischer Begleitung durch die Feuerwehrkapelle in Bewegung. Anschließend klingt die Veranstaltung traditionell am Martinsfeuer aus.

Bergneustadt-Neuenoth

Mittwoch, 11. November,
17:30 Uhr
Treffpunkt ist am Wendehammer Entgarten. Nach dem Laternenzug sind die Teilnehmer zu einem gemütlichen Beisammensein eingeladen. Veranstaltet wird der Zug gemeinsam von örtlichen Vereinen und der Feuerwehr.

Engelskirchen-Ründeroth

Freitag, 13. November
Andacht in St. Jakobus: 17:30 Uhr
Zugbeginn: 18 Uhr
Nach der Andacht führt der Martinszug über Bahnhofstraße, Friedhofstraße, An der Hufschmiede, Ohler Straße, Markt, Alter Markt und Kamperstraße bis zum Parkplatz am Aggerstrand. Dort wird

das Martinsfeuer entzündet. Anschließend erhalten die Kinder kostenlos Weckmänner.

Bergneustadt

Samstag, 14. November, 17 Uhr
Der Martinszug beginnt auf dem Schulhof der Sonnenschule auf dem Bursten mit einer Andacht. Anschließend zieht der Zug über Jahnstraße und Nelkenstraße in Richtung Altstadt und endet auf dem Parkplatz vor dem Hagebaumarkt. Dort wird das Martinsfeuer entzündet und die Weckmänner werden an die Kinder verteilt.

Engelskirchen-Osberghausen

Sonntag, 15. November, 17 Uhr

Die Feierlichkeiten beginnen mit einer Andacht in der katholischen Kirche St. Mariä Namen. Danach zieht der Martinszug mit St. Martin und Musikkapelle durch den Ort. Ziel ist der Friedhofsparkplatz, wo Martinsfeuer und Weckmannaussgabe stattfinden.

Hinweis: Alle Angaben wurden nach bestem Wissen anhand veröffentlichter Veranstalter- und Presseinformationen zusammengestellt. Die Termine für Martinszüge werden häufig erst wenige Wochen vor der Veranstaltung endgültig bestätigt. Kurzfristige Änderungen von Datum, Uhrzeit oder Zugweg sind möglich. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch zusätzlich beim jeweiligen Veranstalter oder auf dessen Internetseite





Wenn die Welt für einen Tag Kopf steht

Karneval:

Spätestens an Weiberfastnacht, geht es wieder los: bunte Kostüme, fröhliche Musik, Kamelle und lachende Kinder. Karneval gehört für viele Familien zu den schönsten Traditionen des Jahres. Ob als Prinzessin, Pirat, Superheld oder Fantasiewesen verkleidet, in der närrischen Zeit dürfen Kinder und Erwachsene in andere Rollen schlüpfen und gemeinsam feiern. Doch woher kommt dieser Brauch eigentlich und warum verkleiden wir uns überhaupt?

Wo hat der Karneval seinen Ursprung?

Die Geschichte des Karnevals reicht viele Jahrhunderte zurück. Schon im Mittelalter feierten die Menschen vor Beginn der Fastenzeit große Feste. Die Fastenzeit beginnt traditionell am Aschermittwoch und dauert bis Ostern. Früher verzichteten viele Menschen in dieser Zeit auf Fleisch, Süßigkeiten und andere Genüsse und da es keine Kühlschränke gab, mussten viele verderbliche Vorräte vorher verbraucht werden. Aus diesem praktischen Grund wurden oft große Mahlzeiten zubereitet und gemeinsam verzehrt. Aus diesen Festen entwickelte sich nach und nach der Karneval, wie wir ihn heute kennen.

Auch das Verkleiden hat eine lange Tradition. Früher glaubte man, dass Masken und Kostüme den Winter vertreiben oder böse Geister fern halten könnten. Ein weiterer spannender Aspekt: Im Mittelalter war der Karneval auch eine Zeit, in der gesellschaftliche Regeln zeitweise auf den Kopf gestellt wurden. Einfache Bürger konnten sich als Könige verkleiden, Diener spielten Herren und



die Menschen machten sich humorvoll über Autoritäten lustig. Für einige Tage war vieles erlaubt, bevor danach wieder der Alltag begann. Später wurde daraus ein fröhlicher Brauch, bei dem jeder für einen Tag jemand anderes sein durfte.

Besonders im Rheinland mit Städten wie Köln, Düsseldorf oder Mainz wird Karneval bis heute mit großer Begeisterung gefeiert. Tausende Menschen nehmen an Umzügen teil und sammeln begeistert Süßigkeiten, die von den Festwagen geworfen werden.

Warum verkleiden wir uns?

Kinder lieben es, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Als Ritter mutig gegen Drachen zu kämpfen, als Astronaut zum Mond fliegen oder als Prinzessin ein Schloss zu regieren - mit einem Kostüm wird vieles möglich.

Auch Erwachsene nutzen die närrische Zeit, um den Alltag für kurze Zeit

hinter sich zu lassen. Karneval steht für Lebensfreude, Kreativität und Gemeinschaft. Für ein paar Tage dürfen die Regeln des Alltags etwas lockerer sein und der Spaß steht im Mittelpunkt. Außerdem sind hinter den bunten Kostümen alle gleich: Ob arm oder reich, jung oder alt, für die Zeit des Karnevals treten Unterschiede in den Hintergrund und die Menschen feiern gemeinsam, lachen miteinander und begegnen sich auf Augenhöhe.

Die beliebtesten Kostüme

Jedes Jahr gibt es neue Trends, doch einige Verkleidungen sind echte Klassiker und kommen nie aus der Mode:

- Prinzessin oder König: Besonders bei jüngeren Kindern gehören königliche Kostüme zu den beliebtesten Verkleidungen.
- Piratin oder Pirat: Mit Augenklappe, Hut und Säbel verwandeln sich Kinder im Handumdrehen in mutige Seefahrer.





- Superhelden: Ob fliegender Held oder geheimnisvolle Retterin - Superkräfte faszinieren Kinder seit Generationen.
- Feen und Zauberwesen: Glitzernde Flügel, Zauberstäbe und magische Kräfte sorgen für Begeisterung.
- Tiere: Von Löwen über Marienkäfer bis hin zu Bienen und Dinosauriern sind Tierkostüme immer beliebt.
- Astronauten: Die unendlichen Weiten des Weltalls regen die Fantasie vieler Kinder an.

Die lustigsten Karnevalskostüme

Neben den Klassikern sorgen besonders kreative Ideen oft für viele Lacher.

- Wandelnder Popcorn-Becher
 - Schwamm mit angebauten Seifenblasen
 - Riesiger Spielwürfel
 - Stück Pizza
 - Dinosaurier auf Rollschuhen
 - Wäscheleine mit angeblich „frisch gewaschener Wäsche“
 - Laufender Taco oder Hamburger
- Je origineller die Idee, desto größer ist meist der Überraschungseffekt.

Kreative Kostüme zum Selbermachen

Selbst gemachte Kostüme sind nicht nur günstig, sondern machen auch viel Spaß. Viele Materialien finden sich bereits zuhause.

- **Die kleine Wolke**
Benötigt werden:
- Weißes T-Shirt oder Pullover
- Watte oder Füllwatte
- Blaue Hose
Die Watte wird auf das Oberteil geklebt oder genäht. Mit einigen Papier-Regentropfen entsteht eine

niedliche Regenwolke.

• Die Biene

Benötigt werden:
- Schwarzes T-Shirt
- Gelbe Stoffstreifen
- Haarreif
- Pfeifenreiniger
- Transparentfolie oder Tüll für die Flügel
Schnell entsteht daraus eine fröhliche kleine Biene: Die gelben Stoffstreifen werden quer auf das schwarze T-Shirt geklebt oder genäht, sodass die typischen Bienenstreifen entstehen. Aus den Pfeifenreinigern lassen sich zwei lustige Fühler formen, die am Haarreif befestigt werden. Für die Flügel werden zwei große Flügelformen aus Transparentfolie oder Tüll ausgeschnitten und auf der Rückseite des Shirts befestigt. Schwarze Leggings oder eine dunkle Hose vervollständigen das Kostüm. Wer möchte, kann die Wangen zusätzlich mit etwas gelber Schminke betonen und eine kleine Blume als Accessoire mitnehmen.

• Das Gespenst

Ein absoluter Klassiker: Ein altes weißes Bettlaken mit ausgeschnittenen Augen genügt bereits. Mit etwas Stofffarbe kann das Gespenst freundlich, lustig oder besonders gruselig gestaltet werden. Damit das Kostüm bequem sitzt, sollte das Bettlaken auf die passende Länge



gekürzt werden, sodass keine Stolpergefahr entsteht. Mit Stoffmalfarben lassen sich Augenbrauen, ein breites Lächeln oder lustige Geistermuster aufmalen. Besonders originell wirkt das Kostüm, wenn kleine Stofffetzen oder Wattebäusche angenäht werden. Für einen schwebenden Geister-Look können die Kinder weiße Kleidung und helle Schuhe darunter tragen. Wer das Gespenst lieber freundlich gestalten möchte, malt statt eines gruseligen Gesichts einfach große Kulleraugen und ein fröhliches Lächeln auf das Laken

Gemeinsam feiern macht am meisten Spaß

Karneval ist viel mehr als Konfetti und Süßigkeiten. Das Fest bringt Menschen zusammen, fördert Kreativität und lädt dazu ein, einmal in eine andere Rolle zu schlüpfen. Besonders für Kinder ist es eine wunderbare Gelegenheit, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und gemeinsam mit Familie und Freunden eine fröhliche Zeit zu erleben.

Ob selbst gebastelte Verkleidung, aufwendiges Kostüm oder lustige Gruppenidee: Beim Karneval gilt vor allem eines - Spaß haben und gemeinsam lachen. Denn genau darum geht es in der fünften Jahreszeit.



Karnevalstermine 2026/2027 für Familien

Die fünfte Jahreszeit startet wieder mit vielen Veranstaltungen für kleine und große Jecken in Rösrath, Overath und Engelskirchen.

11. November

Vorstellung der Rösrather Dreigestirne im Schloss Eulenbroich. Einlass ist um 10 Uhr, Beginn um 10:30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

8. Januar 2027

Kinderproklamation des Förderkreises Kinderdreigestirn Rösrath im GENO Hotel. Der Eintritt ist frei.

10. Januar 2027

Kindersitzung mit Proklamation des Kinderprinzenpaares der KG Närrische Oberberger in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Engelskirchen. Beginn ist um 14 Uhr.

29. Januar 2027

Kinderkarnevalsparty, Juze Rösrath, Kath. Jugendfreizeitstätte | Begegnungszentrum, 17 bis 20 Uhr

4. Februar 2027 (Weiberfastnacht)

„Wiever & Pänz“ der KG Treue Elf Forsbach 1913 e. V. im Freiherr-vom-Stein Schulzentrum. Beginn: 14 Uhr

7. Februar 2027 (Karnevalssonntag)

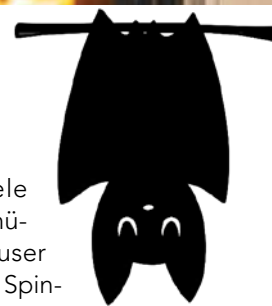
- Kinderkarnevalszug in Engelskirchen ab 14 Uhr
- Karnevalszug in Overath
- 8. Februar 2027 (Rosenmontag)
- Rosenmontagszug in Rösrath-Mitte
- Großer Rosenmontagszug in Engelskirchen ab 13 Uhr

Hinweis: Alle Termine wurden nach bestem Wissen anhand der Angaben der jeweiligen Veranstalter zusammengestellt. Kurzfristige Änderungen sind möglich. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch zusätzlich auf den Internetseiten der Veranstalter.



Halloween

- wenn Hexen und Gespenster unterwegs sind



Halloween begeistert jedes Jahr am 31. Oktober Millionen Kinder und Erwachsene. Der Brauch stammt ursprünglich aus Irland und geht auf das alte Keltenfest „Samhain“ zurück. Damals glaubte man, dass in der Nacht vor dem Winter die Grenze zwischen der Welt der Lebenden und der Geister besonders durchlässig sei. Um sich vor bösen Geistern zu schützen,

verkleideten sich die Menschen und entzündeten Lichter. Mit irischen Auswanderern gelangte Halloween später nach Nordamerika und wurde dort zu dem fröhlichen Fest weiterentwickelt, das wir heute kennen.

Für Kinder steht vor allem der Spaß im Mittelpunkt: Verkleidet als Hexe, Vampir, Gespenst oder Superheld ziehen sie von Haus zu Haus und rufen „Süßes oder

Saures“. Viele Familien schmücken ihre Häuser mit Kürbissen, Spinnennetzen und Lichterketten, veranstalten kleine Halloween-Partys oder schnitzen gemeinsam gruselige Kürbisgesichter. Natürlich dürfen dabei auch schaurig-schöne Leckereien nicht fehlen.

Fluffy Schleim mit Rasierschaum



Zutaten

- 100 ml Bastelkleber
- Zwei bis drei Tassen Rasierschaum (kein Gel)
- Einen Teelöffel Natron
- Einen bis zwei Esslöffel Kontaktlinsenflüssigkeit
- Lebensmittelfarbe (optional)
- Glitzer (optional)

Anleitung

1. Bastelkleber in eine Schüssel geben.
2. Rasierschaum hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Farbe oder Glitzer einrühren.
4. Natron dazugeben und vermischen.
5. Langsam die Kontaktlinsenflüssigkeit hinzufügen und dabei ständig rühren.
6. Sobald sich die Masse von der Schüssel

löst, mit den Händen kneten.

7. Ist der Schleim noch zu klebrig, etwas mehr Kontaktlinsenflüssigkeit dazugeben.

Wichtig

- Nicht essen oder in die Augen bringen.
 - Nach dem Spielen Hände waschen.
 - Luftdicht verschlossen aufbewahren, damit er nicht austrocknet.
- Viel Spaß beim Schleim-Mixen!



Tipp



Halloweenparty

30. Oktober | 17 bis 20 Uhr
Juze Rösrath
Kath. Jugendfreizeitstätte
Begegnungszentrum
Bensberger Straße 43
51503 Rösrath

Gruseltage im Märchenwald Altenberg,

17.10.-1.11. | täglich 15:30 - 20 Uhr
Märchenwaldweg 15,
51519 Odenthal



Wenn der Wald schlafen geht: Tiere im Winter entdecken

In der kalten Jahreszeit haben Tiere ihre eigenen Tricks um sich vor der Kälte zu schützen und Futter zu finden. Welche das sind und wie wir ihnen helfen können, erfahrt ihr hier.

Winterschlaf, Winterruhe und Winteraktivität

Viele Menschen denken, dass alle Waldtiere im Winter schlafen, aber tatsächlich gibt es unterschiedliche Überlebensstrategien.

Der Igel gehört zu den bekanntesten Winterschläfern. Bereits im Herbst frisst er sich Fettreserven an und sucht einen geschützten Platz unter Laubhaufen, in Hecken oder unter Wurzeln. Während des Winterschlafs werden Herzschlag und Körpertemperatur stark heruntergefahren. So spart der Igel Energie und schläft je nach Witterung etwa von November bis März. Unsere heimischen Fledermäuse wiederum verschlafen den Winter in Höhlen, Stollen oder Kellern. Siebenschläfer haben wie der Name verrät, den längsten Winterschlaf aller heimischen Säugetiere und können bis zu sieben Monate schlafen, manchmal sogar noch länger.

Eichhörnchen und Dachse hingegen halten Winterruhe. Sie schlafen nicht tief und wachen regelmäßig auf, um ihre versteckten Vorräte aus Nüssen und Samen zu suchen. Deshalb können wir sie auch an kalten Wintertagen noch beobachten. Rehe, Füchse, Hasen und viele Vögel, die nicht in den Süden fliegen geben, bleiben den ganzen Winter aktiv. Sie haben ein dichtes Winterfell oder ein besonders wärmendes Federkleid entwickelt und sind ständig auf Nahrungssuche.

Dann gibt es noch die Eiszapfen-Träger: Frösche, Eidechsen und andere Reptilien. Sie verfallen in eine Winterstarre. Sie können sich gar nicht mehr bewegen, bis die warme Frühlingssonne sie wieder auftaut - fast wie im Märchen!

Darf man Waldtiere füttern?

Viele Kinder möchten den Tieren im Winter helfen und ihnen etwas zu essen bringen. Das ist grundsätzlich gut gemeint, sollte aber mit Bedacht geschehen. Wildtiere im Wald sind an ihre natürliche Nahrung angepasst. Rehe, Hirsche oder Wildschweine sollten nicht

eigenständig gefüttert werden. Falsches Futter kann den Tieren schaden und sie an Menschen gewöhnen. Die Winterfütterung von Wild erfolgt daher vielerorts ausschließlich durch Jäger oder Förster. Eine Ausnahme bilden viele heimische Gartenvögel. Besonders bei länger anhaltendem Frost und geschlossener Schneedecke freuen sie sich über geeignete Futterstellen. Sonnenblumenkerne, Fettfutter, Haferflocken oder Meisenknödel ohne Plastiknetz sind gut geeignet. Wichtig ist dabei, die Futterstelle regelmäßig sauber zu halten, damit sich keine Krankheiten verbreiten.

Was Kinder für Tiere tun können

Auch ohne direktes Füttern können Kinder den Tieren helfen. Ein liegen gelassener Laubhaufen im Garten wird schnell zum Winterquartier für Igel und Insekten. Heimische Sträucher bieten Vögeln Schutz und Nahrung. Wer im Herbst einige Ecken im Garten naturnah gestaltet, schafft wertvolle Lebensräume.

Beim Spaziergang im Wald gilt: Tiere nicht aufscheuchen und auf den Wegen bleiben. Gerade im Winter kostet jede Flucht die Tiere viel Energie, die sie dringend benötigen.

Ein weiteres tolles Projekt ist das Bauen eines Vogelfutterhauses. Gemeinsam können Familien beobachten, welche Vogelarten zu Besuch kommen.

Detektivarbeit im Schnee:

Spurenlesen für kleine Naturforscher

Wenn Schnee gefallen ist, verwandelt sich der Wald in ein großes Abenteuer. Überall erzählen Fußspuren Geschichten von den Tieren, die nachts oder früh am Morgen unterwegs waren.

Die Spur eines Hasen erkennt man häufig an zwei großen Abdrücken vorne und zwei kleineren dahinter. Das liegt daran, dass die Hinterbeine beim Hüpfen vor die Vorderbeine gesetzt werden. Rehspuren sehen aus wie kleine Herzen oder gespaltene Hufe. Sie verlaufen oft geradlinig durch den Wald.

Der Fuchs hinterlässt schmale, fast schnurgerade Spuren. Seine Pfotenabdrücke ähneln denen eines Hundes, sind jedoch meist schmaler und ordentlicher angeordnet.

Auch Eichhörnchen lassen sich verraten: Ihre Sprungspuren führen oft von Baum zu Baum oder zu Verstecken mit Wintervorräten.

Kinder können beim Spurenlesen zu echten Naturdetektiven werden. Wer hat den Weg gekreuzt? Wohin führte die Spur? Welche Tiere waren hier unterwegs? Mit etwas Übung lernt man schnell, die verschiedenen Abdrücke zu unterscheiden.

Der Winterwald ist voller Geheimnisse.

Mit offenen Augen, etwas Geduld und respektvollem Verhalten können Kinder viel über die Tierwelt lernen und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zum Naturschutz leisten.





Gesund durch die Erkältungszeit

Im Herbst und Winter beginnt wieder die Erkältungszeit. Dann schnupfen viele Nasen, Husten ist überall zu hören und manche Kinder müssen sogar ein paar Tage zu Hause bleiben. Ganz verhindern lassen sich Erkältungen zwar nicht, aber mit ein paar einfachen Tipps kann man sein Immunsystem stärken und gesund durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Besonders wichtig ist regelmäßiges Händewaschen. Viele Erkältungsviren werden über Hände weitergegeben. Deshalb sollten wir unsere Hände mit Seife gründlich waschen, vor allem nach dem Nachhausekommen, vor dem Essen und nach dem Naseputzen. Auch Bewegung an der frischen Luft tut dem Körper gut. Selbst wenn es draußen etwas kälter ist, lohnt sich ein Spaziergang, ein Ausflug auf den Spielplatz oder eine Fahrradtour. Die frische Luft stärkt die Abwehrkräfte und sorgt dafür, dass wir uns fit fühlen. Eine gesunde Ernährung hilft ebenfalls dabei, Krankheiten abzuwehren. Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Vitamine. Äpfel, Birnen, Karotten oder Paprika sind leckere Energiequellen für den Körper. Dazu sollte man ausrei-

chend trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Mindestens genauso wichtig ist genügend Schlaf. Während wir schlafen, kann sich unser Körper erholen und neue Kraft sammeln. Kinder im Grundschulalter benötigen meist zwischen neun und elf Stunden Schlaf pro Nacht. Und was tun, wenn die erste Erkältung doch anklopft? Dann heißt es: ausruhen, viel trinken und sich Zeit zum Gesundwerden geben. Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben, damit sich andere nicht anstecken.

Lottis Gesundheitstipps

- Hände regelmäßig mit Seife waschen.
- Jeden Tag an die frische Luft gehen.
- Viel Obst, Gemüse und andere gesunde Lebensmittel essen.

- Genug Wasser trinken.
- Ausreichend schlafen.
- In die Armbeuge husten oder niesen.
- Warme Kleidung tragen, wenn es draußen kalt ist.

Mitmach-Idee für Kinder

Werdet Erkältungsdetektive! Führt eine Woche lang eine kleine Gesundheits-Challenge durch. Schafft ihr es jeden Tag,

- mindestens 30 Minuten draußen zu spielen?
- fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen?
- ausreichend Wasser zu trinken?
- eure Hände regelmäßig zu waschen?

Vielleicht schafft ihr sogar eine ganze Woche voller Gesundheitspunkte!

Lottis Fazit:

Wer gut auf seinen Körper achtet, sich bewegt, gesund isst und genügend schläft, hat gute Chancen, fit und munter durch die Erkältungszeit zu kommen. Und wenn man doch einmal krank wird, helfen Ruhe und Geduld dabei, schnell wieder gesund zu werden.

Eure Lotti





Apfel-Zimt-Wintertee

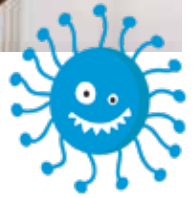
Dieser warme Tee schmeckt herrlich nach Herbst und Winter.

Zutaten für zwei Gläser:

- 500 ml Wasser
- Ein Apfel
- Eine kleine Zimtstange
- Etwas Honig (für Kinder ab 1 Jahr)

So geht's:

1. Den Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Wasser, Apfelstücke und Zimtstange in einen Topf geben.
3. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Durch ein Sieb gießen und nach Belieben mit etwas Honig süßen.



Lottis Tipp:

Der Tee wärmt nach einem kalten Spaziergang und sorgt dafür, dass ihr genug trinkt.



Früher wurde Hühnersuppe oft als „Hausmittel“ gegen Erkältungen empfohlen. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass warme Hühnersuppe Schleimhäute befeuchten und das Wohlbefinden bei einer Erkältung verbessern kann. Sie ersetzt zwar keinen Arztbesuch, wenn man ernsthaft krank ist, aber sie kann helfen, sich wohler zu fühlen.

Omas Hühnersuppe

Ein echter Klassiker.

Das brauchst du:

- Ein Hähnchenschenkel oder Suppenhuhn
- Einen Liter Wasser
- Zwei Möhren
- Ein Stück Sellerie
- Eine kleine Stange Lauch
- Eine kleine Zwiebel

- Etwas Petersilie
- Salz und Pfeffer

So geht's:

1. Das Huhn mit dem Wasser in einen Topf geben.
2. Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Alles zusammen etwa eine Stunde köcheln lassen.
4. Das Huhn herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und wieder in die Suppe geben.
5. Mit Petersilie bestreuen und genießen.

Lottis Tipp:

Mit kleinen Suppennudeln wird die Hühnersuppe besonders kinderfreundlich.

Erkältungsfakten



Sechs Dinge, die du über Schnupfen bestimmt noch nicht wusstest!"

1. **Ein Nieser ist blitzschnell**
Beim Niesen kann die ausgeatmete Luft Geschwindigkeiten von über 150 km/h erreichen. Dabei werden viele winzige Tröpfchen durch die Luft geschleudert. Deshalb sollte man immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch niesen
2. **Auf deinen Händen leben Millionen Mikroorganismen**
Auf unseren Händen befinden sich ständig viele Bakterien und andere Mikroorganismen. Die meisten davon sind harmlos und

- gehören ganz natürlich zu unserem Körper. Werden jedoch Krankheitserregern über Hände aufgenommen und anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, kann man sich anstecken
3. **Türklinken sind Teamplayer für Keime**
Türklinken, Lichtschalter, Tablets und Spielzeug werden von vielen Menschen angefasst. Deshalb können dort Krankheitserreger landen und von einer Person zur nächsten weitergegeben werden. Regelmäßiges Händewaschen hilft, diese Übertragungswege zu unterbrechen.
4. **Händewaschen wirkt erstaunlich gut**
Gründliches Händewaschen mit Seife kann die Zahl vieler Keime auf den Händen um bis zu 99,9 Prozent

verringern. Dabei sollten auch die Fingerzwischenräume, Daumen und Handrücken nicht vergessen werden.

5. **Schlaf stärkt die Abwehrkräfte**
Während wir schlafen, arbeitet unser Immunsystem. Ausreichend Schlaf hilft dem Körper, Krankheitserreger besser abzuwehren.
6. **Kälte macht keine Erkältung**
Eine Erkältung wird nicht durch kaltes Wetter verursacht, sondern durch Viren. Im Herbst und Winter verbringen Menschen allerdings mehr Zeit in Innenräumen und haben engeren Kontakt miteinander. Dadurch können sich Erkältungsviren leichter verbreiten.



Post für das Christkind in Engelskirchen



Liebe Lotti-Freunde,

habt ihr schon euren Wunschzettel für Weihnachten geschrieben? Dann aufgepasst: Das Christkind hat auch in diesem Jahr wieder seine himmlische Postfiliale in Engelskirchen geöffnet und wartet auf eure Briefe! Schon seit 40 Jahren schreiben Kinder aus Deutschland und der ganzen Welt ihre Weihnachtswünsche nach Engelskirchen. Jedes Jahr kommen dort über 100.000 Briefe an. Gemeinsam mit vielen fleißigen Helferinnen und Helfern liest das Christkind jeden einzelnen Wunschzettel und beantwortet ihn mit einer persönlichen Weihnachtspost.

Das Beste daran:

Jedes Kind, das seinen Wunschzettel rechtzeitig abschickt, bekommt eine Antwort vom Christkind! Außerdem antwortet das Christkind in 14 verschiedenen Sprachen, darunter Deutsch, Englisch, Französisch, Chinesisch, Japanisch, Polnisch, Spanisch,

Niederländisch, Tschechisch, Ukrainisch, Hindi, Griechisch, Thailändisch und Taiwanisch. Auch Kinder mit Sehbeeinträchtigung können sich freuen, denn Antworten sind sogar in Blindenschrift (Braille) möglich.

Ganz wichtig:

Für deinen Brief an das Christkind brauchst du keine Briefmarke. Schreibe einfach die Adresse auf den Umschlag und vergiss nicht, deinen Namen und deine eigene Adresse dazuzuschreiben. Nur so kann das Christkind dir zurückschreiben.

**Adresse des Christkinds:
An das Christkind
51777 Engelskirchen**

Auf den Wunschzetteln stehen die unterschiedlichsten Wünsche. Viele Kinder wünschen sich Bücher, Kuscheltiere,

Fahrräder oder Spiele. Andere wünschen sich mehr Zeit mit ihrer Familie, Gesundheit oder dass alle Kinder auf der Welt glücklich sind. Manche Wunschzettel sind sogar bunt bemalt, mit Glitzer verziert oder liebevoll gebastelt.

Dein Wunschzettel sollte spätestens bis zum 18. Dezember in Engelskirchen ankommen. Dann hast du die besten Chancen, rechtzeitig Weihnachtspost vom Christkind zu erhalten.

Wer das Christkind persönlich treffen möchte, hat im Dezember sogar die Möglichkeit dazu. Dann öffnet die Christkind-Postfiliale ihre Türen für kleine und große Besucher. Bitte schaut auf den Internetseiten der Post, an welchem Datum genau das dieses Jahr möglich ist.

Lottis Tipps:

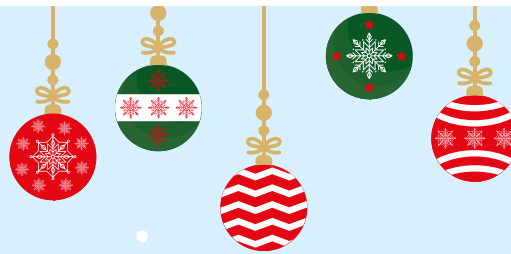
Nutze für deinen Brief den tollen Lotti-Wunschzettel! Dort ist genug Platz für deine Weihnachtswünsche, ein schönes Bild oder eine liebe Nachricht an das Christkind. So wird dein Wunschzettel zu etwas ganz Besonderem und bringt dem Christkind bestimmt ein Lächeln ins Gesicht. Jedes Kind, das seinen Wunschzettel rechtzeitig an das Christkind schickt, bekommt eine persönliche Antwort! Also ran an die Stifte, schreibt eure Weihnachtswünsche auf und schickt euren Wunschzettel früh genug ab. Mit etwas Glück findet ihr schon bald Post vom Christkind in eurem Briefkasten.

Viel Spaß beim Schreiben und eine zauberhafte Vorweihnachtszeit wünscht euch eure



Lotti





MEIN WUNSCHZETTEL



LIEBES CHRISTKIND

MEIN NAME IST: _____

UND ZU WEIHNACHTEN WÜNSCHE ICH MIR:



- Mein Wunschzettel
- ☐ Ein großes Abenteuer
 - ☐ Viele bunte Spielzeugen
 - ☐ Mehr Platzchen
 - ☐ Gesundheit für alle
 - ☐ Und ganz viel Schnee





Die Geschichte von Weihnachten

Habt ihr euch schon einmal gefragt, warum wir Weihnachten feiern?

Vor langer Zeit lebten Maria und Josef. Eines Tages mussten sie eine lange Reise nach Bethlehem machen. Maria erwartete ein Baby, und die beiden waren sehr müde, als sie dort ankamen.

Doch Bethlehem war voller Menschen. Überall fragten Maria und Josef nach einem Zimmer zum Ausruhen. Leider war kein Platz mehr frei.

Schließlich zeigte ihnen ein freundlicher Wirt einen Stall. Dort war es zwar einfach, aber warm und gemütlich. In dieser Nacht wurde das kleine Jesuskind geboren. Maria legte es vorsichtig in eine Futterkrippe, denn ein Babybett gab es nicht.

Draußen auf den Feldern hüteten Hirten ihre Schafe. Plötzlich erschien ihnen ein heller Engel und sagte:

„Habt keine Angst! Ich habe eine wunderbare Nachricht für euch. Heute ist das Jesuskind geboren worden.“

Die Hirten freuten sich sehr und gingen sofort los, um das Kind zu besuchen. Am Himmel leuchtete ein besonders heller Stern. Diesen Stern sahen auch drei weise Männer aus einem fernen Land. Sie folgten ihm viele Tage und Nächte, bis er sie zu Jesus führte. Als Geschenk brachten sie Gold, Weihrauch und Myrrhe mit.

So kamen Menschen von nah und fern

zusammen, um das Jesuskind zu begrüßen.

Darum feiern wir noch heute Weihnachten: Es ist ein Fest der Freude, der Liebe und des Miteinanders. Wir verbringen Zeit mit unserer Familie, schenken anderen ein Lächeln und denken daran, wie wichtig Freundschaft und Hilfsbereitschaft sind.

Lottis Fazit:

„Das schönste Weihnachtsgeschenk kann man nicht einpacken: Liebe, Zeit miteinander und ein fröhliches Herz!“

Eure

Lotti





LICHTERGLANZ, PLÄTZCHENDUFT UND WEIHNACHTSZAUBER ✨

Weihnachtsmärkte gehören seit Jahrhunderten zur Adventszeit. Ihren Ursprung haben sie in den mittelalterlichen Winter- und Nikolausmärkten, auf denen sich die Menschen vor Beginn der kalten Jahreszeit mit Lebensmitteln und Waren eindeckten. Heute sind Weihnachtsmärkte vor allem Orte der Begegnung. Hier trifft man Freunde und Familie, genießt die festliche Stimmung und stimmt sich gemeinsam auf Weihnachten ein. Gerade für Kinder gibt es viel zu entdecken: festlich geschmückte Buden, handgefertigte Geschenke, duftende

Leckereien, Karussells, Musik und liebevoll gestaltete Kinderprogramme sorgen für eine besondere Atmosphäre. Dabei hat jeder Weihnachtsmarkt seinen ganz eigenen Charme. Manche entführen ihre Besucher mit historischem Handwerk und mittelalterlichen Gewändern in vergangene Zeiten, andere begeistern mit romantischer Schlosskulisse oder einem besonders familienfreundlichen Angebot.

Wir haben die schönsten Weihnachtsmärkte der Region für Sie zusammengestellt.



SIEGBURG

Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz

20. November bis 22. Dezember

Der Siegburger Weihnachtsmarkt zählt zu den bekanntesten der Region. Händler, Handwerker, Gaukler und Musiker in historischen Gewändern versetzen die Besucher in die Welt des Mittelalters. Kinder staunen über Schmiede, Kerzenzieher und Märchenerzähler, während Erwachsene, durch die von Fackeln und Kerzen erleuchteten Gassen schlendern. Ein Weihnachtsmarkt wie aus einem Bilderbuch.

OVERATH

Weihnachtsmarkt rund um St. Walburga

27. bis 29. November

Rund um die Kirche St. Walburga entsteht ein gemütlicher Weihnachtsmarkt mit familiärer Atmosphäre. Vereine, Schulen und lokale Anbieter präsentieren Handwerkskunst, Geschenkideen und kulinarische Spezialitäten. Besonders Familien schätzen die überschaubare Größe und die besinnliche Stimmung.

RÖSRATH

Weihnachtsmarkt auf Schloss Eulenbroich

28. bis 29. November sowie 5. bis 6. Dezember

Die historische Kulisse von Schloss Eulenbroich macht diesen Weihnachtsmarkt zu etwas ganz Besonderem. Festlich geschmückte Stände, hochwertiges Kunsthandwerk und ein stimmungsvolles Rahmenprogramm sorgen für vorweihnachtliche Stimmung. Für Kinder gibt es häufig Bastelaktionen, Märchenstunden und Besuche vom Nikolaus.

MUCH

Weihnachtsmarkt rund um den Kirchplatz

28. bis 29. November

Der gemütliche Weihnachtsmarkt in Much begeistert mit seinem traditionellen Charakter. Rund um den Kirchplatz bieten zahlreiche Aussteller regionale Produkte, Geschenkideen und winterliche Leckereien an. Der Markt eignet sich besonders für Familien, die eine entspannte Adventsatmosphäre fernab des Großstadtrubels suchen.

WALDBRÖL

Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz

27. bis 29. November

Mitten im Herzen der Stadt lädt der Waldbröler Weihnachtsmarkt zum Bummeln und Genießen ein. Festlich dekorierte Stände, weihnachtliche Düfte und ein abwechslungsreiches Angebot machen ihn zu einem beliebten Treffpunkt in der Adventszeit.

WIEHL-MARIENHAGEN

Weihnachtsmarkt auf dem Dorfplatz

28. bis 29. November

Auf dem Dorfplatz in Marienhagen erwartet die Besucher ein traditioneller Weihnachtsmarkt mit viel Herz. Vereine und lokale Aussteller sorgen für eine familiäre Atmosphäre. Kunsthandwerk, Leckereien und ein stimmungsvolles Rahmenprogramm machen den Markt besonders gemütlich.

WIPPERFÜRTH

Alternativer Adventsmarkt

27. bis 28. November

Rund um die Pfarrkirche St. Nikolaus und den Hausmannsplatz findet der Alternative Adventsmarkt statt. Die besondere Mischung aus Gemeinschaft, Kreativität und vorweihnachtlicher Besinnlichkeit macht diesen Markt zu einem beliebten Treffpunkt für Familien.





GUMMERSBACH

Winterdorf-Gummersbach

12. November bis 23. Dezember.

Das überdachte Winterdorf-Gummersbach am Festplatz Steinmüllergelände lockt Familien mit Kinder auch dieses Jahr wieder an. Neben Kunsthandwerk und kulinarischen Angeboten, gibt es auch neue Attraktionen für Erwachsene und Kinder.

NÜMBRECHT

Budenzauber auf dem Dorfplatz

11. bis 13. Dezember

Der Nümbrechter Budenzauber lockt jedes Jahr mit festlich geschmückten Buden, musikalischen Darbietungen und zahlreichen Leckereien. Familien genießen die gemütliche Atmosphäre und das abwechslungsreiche Angebot aus Geschenkideen, Handwerk und regionalen Spezialitäten.

LINDLAR

Weihnachtsmarkt im Ortskern

Voraussichtlich 11. bis 13. Dezember

Im historischen Ortskern von Lindlar verwandeln liebevoll dekorierte Stände die Straßen in ein kleines Weihnachtsdorf. Besucher erwartet eine gelungene Mischung aus traditionellen Handwerksarbeiten, regionalen Produkten und zahlreichen kulinarischen Köstlichkeiten.

ENGELSKIRCHEN

Christkindmarkt auf dem Engels-Platz

11. bis 13. Dezember

In Engelskirchen findet einer der stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte der Region statt. Rund um den Engels-Platz sorgen festliche Beleuchtung, geschmückte Buden und ein abwechslungsreiches Programm für Weihnachtszauber. Besonders Familien freuen sich auf die vielen Angebote für Kinder.

BERGNEUSTADT

Bergneustädter Weihnachtsmarkt

12. bis 13. Dezember

Der Bergneustädter Weihnachtsmarkt bietet eine gemütlichen Atmosphäre, weihnachtliche Köstlichkeiten und liebevoll dekorierte Ständen zum Verweilen. Ein kleiner, aber feiner Markt für alle, die die Adventszeit entspannt genießen möchten.

BIELSTEIN

Weihnachtsmarkt um die historische Burg.

19. Dezember-20. Dezember.

„Neben kulinarischen Köstlichkeiten, gibt es zahlreiche handwerkliche Angebote zu entdecken. Auch das abwechslungsreiche Musikprogramm hält für jeden Geschmack etwas bereit.“

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Adventszeit voller Lichterglanz, Plätzchenduft und Weihnachtszauber.

Lottis Bunte Butterplätzchen

Das brauchst du:

- 250 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- Ein Ei
- Ein Päckchen Vanillezucker
- Bunte Streusel zum Verzieren

So geht's:

1. Mehl, Butter, Zucker, Ei und Vanillezucker in eine Schüssel geben.
2. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig für etwa 30 Minuten in den

Kühlschrank legen.

4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Den Teig ausrollen und mit Förmchen Sterne, Herzen oder Tiere ausstechen.
6. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
7. Nach Belieben mit bunten Streuseln verzieren.
8. Die Plätzchen etwa 10 bis 12 Minuten goldgelb backen.
9. Abkühlen lassen und genießen!

Lottis Tipp:

Probiert verschiedene Ausstechformen aus. Vielleicht entdeckt ihr sogar einen kleinen Papagei wie mich auf eurem Plätzchenteller!

Backzeit: ca. 10 bis 12 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Kinderleicht

Guten Appetit
und viel Spaß beim Backen!



**Sooo
einfach
und sooo
lecker!**





Gewinnen Sie Familientickets für die Kürbisschau in Lohmar

Gemeinsam mit dem Krewelshof in Lohmar verlosen wir zweimal ein Familienticket für einen unvergesslichen Besuch voller bunter Kürbiskunst, spannender Entdeckungen und herbstlicher Erlebnisse.

Jedes Familienticket gilt für zwei Erwachsene und zwei Kinder.

So machen Sie mit:

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Was schnitzt man oft zu Halloween?

Hier können Sie teilnehmen:
www.lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel

Viel Glück wünscht Ihnen das Team von Lotti und der Krewelshof Lohmar!



Gewinnen Sie einen Workshop für zehn Kinder

Wir verlosen einen Workshop für zehn Kinder und zwei Begleitpersonen für einen Kindergeburtstag der besonderen Art im LVR-Industriemuseum Engelskirchen.

Beim Workshop „Malen mit Licht“ wird das alte Kraftwerk zur bunten Lichtwerkstatt. Mit Taschenlampen, selbstgebauten Lichtpinseln und Tablets erkunden die Kinder das Museum und gestalten bei langer Belichtungszeit leuchtende Blumen, bunte Linien und fantasievolle Muster. Besonders im geheimnisvollen Turbinenkeller entstehen beeindruckende Lichtbilder. So verwandelt sich das Kraftwerk in einen magischen Ort voller Farben, Kreativität und leuchtender Ideen.

So machen Sie mit:

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Welche Farbe entsteht, wenn man rotes und grünes Licht miteinander mischt?

Hier können Sie teilnehmen:
www.lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel

Viel Glück wünscht Ihnen das Team von Lotti und das LVR-Industriemuseum Engelskirchen!



Gewinnen Sie eine von zehn Freikarten für Erwachsene

Erleben Sie Geschichte hautnah im LVR-Freilichtmuseum Lindlar! Entdecken Sie historische Gebäude, traditionelle Handwerkskünste, alte Haustierrassen und spannende Einblicke in das Leben vergangener Generationen.

Wir verlosen zehn Freikarten für Erwachsene für einen unvergesslichen Besuch im LVR-Freilichtmuseum Lindlar.

So machen Sie mit:

Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Wie nannten die Menschen früher den großen Backofen oder das Backhaus, in dem Brot gebacken wurde?

Hier können Sie teilnehmen:
www.lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel

Viel Glück wünscht Ihnen das Team von Lotti und das LVR-Freilichtmuseum Lindlar!



Gewinnen Sie Badevergnügen für die ganze Familie

Gewinnen Sie mit etwas Glück eine von fünf Familientageskarten für das monte mare Hallenbad Reichshof!

Jede Tageskarte gilt für zwei Erwachsene und bis zu drei eigene Kinder oder Enkelkinder bis einschließlich 17 Jahren und verspricht einen erlebnisreichen Tag voller Spaß, Entspannung und Wasserspaß für die ganze Familie.

Gewinnspielfrage:

Was für ein Tier ist Lotti?

So machen Sie mit:

www.lotti-familienmagazin.de/gewinnspiel

Wir wünschen viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden nach Einsendeschluss ausgelost und per E-Mail benachrichtigt. Einsendeschluss für die Gewinnspiele ist am 30.11.2026 um 23:59 Uhr.



Herbst-Spaß mit Lotti



**WIR HABEN DIE
LIEBLINGSSTÜCKE
FÜR DAMEN
UND KINDER.**

AMERICAN VINTAGE
STEIFF
PETIT BATEAU
MAYORAL
MAILEG

AMERICAN VINTAGE
MOS MOSH
LUISA CERANO
GRACE
TRANSIT-TANDEM
PURSCHÖN

Besuchen
Sie unseren
*Kids
Fashion-Shop*

modewerk
andrea jahn

modewerk
andrea jahn
kids

Modewerk | Andrea Jahn | Kaiserstr. 21-27 | 51643 Gummersbach | Fon 022 61/6 40 15

Hallo, meine Freunde,

ich hüpfе schon vor Freude, denn schon ganz bald erscheint meine neue **Frühjahr-/Sommer-Ausgabe!** Ich habe wieder viele tolle Ideen für euch gesammelt: spannende Ausflugstipps, kreative Bastelaktionen, leckere Rezepte, lustige Rätsel, tolle Gewinnspiele und jede Menge Familienspaß.

Gemeinsam entdecken wir den **Frühling**, erleben bunte Abenteuer und sammeln viele Ideen für unvergessliche Sommertage.

Seid gespannt – meine neue Ausgabe kommt schon bald und bringt viele fröhliche Überraschungen mit!

Ich freue mich auf euch!



Eure
Lotti



DIE NÄCHSTE AUSGABE **Lotti DAS FAMILIENMAGAZIN ERSCHEINT IM APRIL 2027!**

Zeigen Sie sich! Wir beraten Sie gerne.

Sarah Demond

MEDIENBERATERIN

Mobil +49 176 19 2600 22

s.demond@rautenberg.media

Delphine Lührmann

MEDIENBERATERIN

Mobil +49 176 19 2600 50

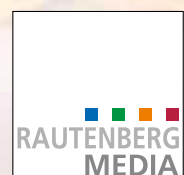
d.luehrmann@rautenberg.media

Christin Vigneswaran

MEDIENBERATERIN

Mobil +49 2241 260-177

c.vigneswaran@rautenberg.media





Familienglück.

Unterstützung für Sie und Ihre Liebsten.

Ob groß oder klein, mit oder ohne Kinder: Wir sind für alle Familien da. Genießen Sie die Momente, die das Leben besonders machen. Um das Finanzielle kümmern wir uns gemeinsam. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie auf aufsparkasse-gm.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Gummersbach