

Liebe Kinder,
liebe Eltern,

haben die Plätzchen geschmeckt? Hoffentlich habt ihr nicht Zucker und Salz verwechselt. Lacht nicht: das ist zwar ein ganz alter Witz, aber es ist vielen Menschen schon so passiert. Und zuviel Salz im Essen ist nicht nur eklig, sondern auch richtig ungesund.

Noch schlimmer ist es aber, wenn nicht das Kochen schief läuft, sondern wenn das ganze Leben versalzen ist. Das ist gerade bei manchen Familien so. Wer nämlich Angst um kranke Angehörige oder Freunde hat, für den ist nichts mehr wie früher. Diese Sorge haben ja nicht nur Erwachsene, sondern besonders auch Kinder. Schlimm ist es, wenn dann niemand da ist, mit dem man darüber reden kann: die Eltern müssen arbeiten und haben keine Zeit, Großeltern sind weit weg und die Freunde dürft ihr auch nicht treffen. Deshalb stellen wir euch heute eine prima Hilfe für Kinder vor, die „Nummer gegen Kummer“. Die Erwachsenen bekommen eine andere Nummer, wenn sie mal reden wollen. Das hilft nämlich. Keiner muss alleine sein!

Dazu gibt es heute die ersten Vorbereitungen für die Karwoche, ein Kochrezept mit der richtigen Menge Salz, den Witz des Tages, bunte Ideen zum Gestalten und natürlich Bewegung.

Ein herzlicher Gruß von uns an Pia und Antje sowie die Familie Mohr für ihre guten Ideen. Danke!

Bleibt behütet

Euer Team der kiNderPoSt

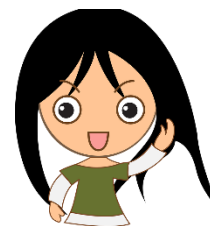
Lecker!

„Heute gibt's Gemüse!“ Das hören nicht alle Kinder gerne. Aber wenn es so schön verpackt ist wie in Antjes Kochrezept, ändert sich die Meinung bestimmt. Es gibt heute nämlich **Gemüsestäbchen**. Das Rezept findet ihr wieder am Ende der kiNderPoSt. Mmmh, lecker.



Witz des Tages

Susi und Mia wollen verstecken spielen. Sagt Mia: „Wenn du mich findest, dann machen wir einen Tag lang nur das, was du willst.“ – „Okay“, sagt Susi, „und wenn ich dich nicht finde?“ – „Dann bin ich in dem Schrank dort drüben.“



Bewegung

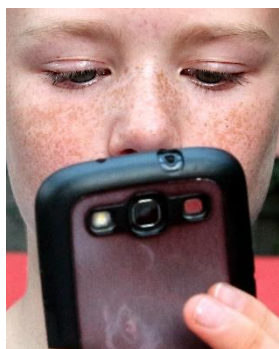
Heute spielen wir **Autorennen**:

Jeder Mitspieler braucht ein Spielzeugauto. Daran befestigt jeder einen Bindfaden (ca. 3 m lang – je nachdem wieviel Platz Ihr habt). Dann braucht ihr noch einen Gegenstand, auf den Ihr den Faden aufwickelt (z.B. Teelöffel)
Jetzt stellt Ihr die Autos an die Startlinie und setzt Euch mit dem Ende des Bindfadens an die andere Seite. Bei Los beginnen alle ihren Faden aufzuwickeln.
Welches Auto ist am schnellsten im Ziel?



Kummer?

Das geht vielen so: Niemand mehr da zum Reden! Deshalb ist ganz neu das „Seelsorgetelefon“ des Dekanats Bad Kreuznach geschaltet. Das reicht von Bingerbrück bis weit hinter Bad Sobernheim und hoch in den Soonwald.



Für Kinder gibt es schon lange eine wichtige Telefonnummer: 116 111

Das ist die **NummerGegenKummer**. Dort könnt ihr **montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr** über eure Ängste und Sorgen reden – auch anderes als Corona! Über <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html> gibt es auch die Möglichkeit zu chatten.

Bild: Peter Weidemann in pfarrbriefservice.de

Kreativ und kommunikativ



Diese kreative Idee wollen wir gerne unterstützen. Vielleicht mögen sich weitere Gemeinden mit zentralen Orten anschließen? Denn überall werden derzeit bunte Steine gesichtet.

Liebe Laubenheimer, habt ihr Lust auf einen schönen Zeitvertreib für Groß und Klein? Bemalt einen (oder mehrere) Steine kunterbunt, als Regenbogen oder als Osterei oder...

Die Steine dürfen im Beet vor der Naheblickhalle abgelegt werden. Wir sind gespannt, wie viele Kunstwerke zusammenkommen und wie „bunt“ unsere Gemeinde ist.

Bleibt gesund und viele Grüße an alle von Familie Mohr

#wirLaubenheimer #Laubenheimadnahe

Eine Portion Glauben

Wir gehen mit großen Schritten auf Ostern zu. Für einige von euch beginnen heute schon die Osterferien, bei anderen ist es noch ein paar Tage hin. Aber die Karwoche, die auch „Heilige Woche“ genannt wird, beginnt für alle jetzt am Sonntag. Das bleibt – nur eben in anderer Form. Gemeinsame Gottesdienste mit den anderen? Kreuzwegandachten, Agapefeiern, Osterfeuer, ...? Alles nur in der eigenen Hausgemeinschaft. Wir haben euch an den letzten beiden Sonntagen schon gezeigt, dass wir auch mit der Familie Gottesdienst feiern können. Das wollen wir in der Karwoche auch so halten.

Besondere Feste brauchen manchmal besondere Zeichen. Wir haben uns schon überlegt, welche Zeichen das dieses Jahr sein können. Denn es ist nicht alles so leicht zu bekommen, es sind nicht mehr viele Geschäfte offen. Und viele fahren jetzt auch seltener einkaufen.

Damit ihr in Ruhe planen könnt, gibt es heute als Anhang eine Liste mit den benötigten Dingen. Und selbst wenn ihr das ein oder andere nicht besorgen könnt: es gibt immer eine Möglichkeit, etwas zu ersetzen. Also keine Sorge, wichtiger als die Zeichen ist das, was wir im Herzen tragen.

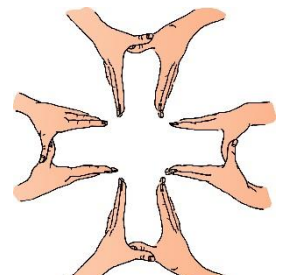


Bild: Birgit Seuffert
In: pfarrbriefservice.de

Impressum

kiNderPoSt ist eine Initiative der Pfarreiengemeinschaften Guldenbachtal-Langenlonsheim und Rupertsberg im Bistum Trier

Ausgabe

Nr. 15 | 3.4.2020

Download

<https://www.untere-nahe.de/in-verbinding-bleiben/kinderpost>

<http://www.pfarreien.com/in-verbinding-bleiben/kinderpost/>

Kontakt und Abo

kinderpost-pg-untere-nahe@web.de

Redaktion

Jonathan, Samuel, Sarah

Theresia Stumm, Sabine Brühl-Kind, Elfriede Hautz (v.i.S.d.P.), Natascha Krowas-Rochholz, Nadine Pehlgrim,

Gemüestäbchen

Für 3 Personen benötigst du

- 500 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Karotten (1 St. = ca. 100 g)
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt
- 4 Stängel Petersilie
- 100 g Mozzarella, gerieben – geht auch Emmentaler oder Gouda
- 2 Eier

Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel, wenn du das Gewürz hast und magst)

Zubereitung

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Koch-/Backzeit: 20 Min. | Gesamtzeit: 40 Min.

Schritt 1

Die Kartoffeln 20 – 25 Minuten kochen, bis sie gar sind.

Schritt 2

In der Zwischenzeit die Erbsen auftauen lassen, die Karotten reiben und die Petersilie fein hacken (oder Ihr nehmt tiefgefrorene Petersilie, dann spart Ihr euch das Hacken).
Achte beim Benutzen einer Küchenreibe darauf, nicht die Finger mit zu reiben. Das tut echt weh☹)

Schritt 3

Kartoffeln pellen und ebenfalls reiben.

Schritt 4

Die geriebenen Kartoffeln und Karotten mit den Erbsen, Käse, Petersilie und den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel würzen.

Schritt 5

Die Gemüsemischung mit den Händen zu Stäbchen formen.

Schritt 6

In eine Pfanne etwas Sonnenblumenöl geben und die Gemüestäbchen bei mittlerer Hitze (Elektroherd: Öl bei Stufe 9 heiß werden lassen und dann auf 5 bis 6 herunterstellen) von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten bis sie goldbraun sind.

Guten Appetit wünscht euch Antje



Wir gehen mit Jesus

Couchgottesdienste in der Karwoche 2020

Bitte bereitet für folgende Tage vor:

Palmsonntag

Eine größere Kerze

Einige grüne Zweige: In vielen Kirchen liegen gesegnete „Palmzweige“ aus Buchsbaum. Es können aber auch grüne Zweige (z.B. Buchsbaum oder Thuja) aus dem eigenen Garten sein – oder ausgeschnittene Streifen aus grünem Papier.

Etwas rotes Band aus Stoff, Krepppapier, Wolle o.ä.

Bindfaden oder dünner Gartendraht

Ein Esel: aus der Weihnachtskrippe, dem Schleich-Bauernhof, ... oder aus Papier ausgeschnitten

Gründonnerstag

Mehl, Hefe (oder Sauerteig), Salz und Wasser

Roter Traubensaft

Ein kleines Glas

Karfreitag

Ein kleines Kreuz: aus zwei Ästen gebunden (oder aus zwei Holzstücken, Pinseln o.ä.)

Ein großer Nagel

Ostersonntag

Bunte Knete oder Reste von Belegwachs

Ein Stück weißer Stoff

Wenn möglich ein gemeinsames Frühstück nach dem Gottesdienst