



Aus Ihrer Stadt Boppard - Verbandsgemeinde Hunsrück-Mittelrhein

IN DIESEM HEFT



FAMILIE KIPO:
URLAUB ZUHAUSE
SEITE 1

DIE SEELE
BAUMELN LASSEN
SEITE 2

PAARZEIT
SEITE 3

AKTUELLES
SEITE 4



KiSA POS



SOMMERZEIT = URLAUBSZEIT

FERIEN ZUHAUSE - AUSFLUGSTIPPS - PAARZEIT
WESHALB ERHOLUNG GUT TUT -
WALDGESUNDHEIT - VERANSTALTUNGEN
...

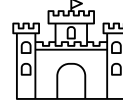


Kim, 13 Jahre



"Auf meiner Liste steht die *Sommerrodelbahn* in St. Goarshausen. Mit der Fähre geht es von St. Goar auf die gegenüberliegende Seite, von dort aus wandern wir hoch auf das Loreleyplateau. Auf dem Spielplatz können Karlos und Klara spielen und sich in Pit-Pat üben." (Kinder unter 3 Jahren fahren gratis Fähre)

Loreley-Bob: Loreley 11, 56348 Bornich
Telefon: 06771 / 9594833



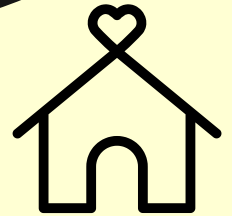
Papa Kristian



"Ich möchte die Burgen im Rheintal erkunden. Unsere Kinder können auf Schloss Stolzenfels, den Burgen Sooneck und Pfalzgrafenstein, Schloss Bürresheim und der Festung Ehrenbreitstein freundliche Geister jagen. Für jede gelöste Aufgabe bekommen sie einen Stempel in ihren *Geisterpass* (kostenlos bei den Burgen erhältlich). Bei 5 Stempeln bekommen sie eine Belohnung und Auszeichnung."



Familie Kipo macht Urlaub Zuhause



Das Brainstorming in Sachen Sommerurlaub ist bei Familie Kipo in vollem Gange: "Wo könnte es diesen Sommer hingehen?" Papa Kristian möchte unbedingt, dass es für die Kinder viele lustige Unternehmungen gibt. Mama Karolina möchte ein paar Tage so richtig ausspannen. Am liebsten mit viel Bewegung aber auch aufs Faulenzen will sie nicht verzichten. Die 13-Jährige Kim möchte sich bloß nicht langweilen und wünscht sich Sommerrodeln. Mamas neues Auto war aber eigentlich ganz schön teuer und in den

Weihnachtsferien gab es bereits einen Winterurlaub. Also kommt die Familie zu dem Schluss, dass es diesen Sommer kreative Reiseziele in Wohnortnähe geben wird. Alle stürzen sich in die Suche nach Tagesausflügen und werden schon nach kurzer Zeit fündig. Sie einigen sich, dass jede/r einen Tages-Trip nach Lust und Laune planen darf.

Lesen Sie, vor welcher abwechslungsreicher Ferienzeit Familie Kipo nun steht.



Karlos, 5 Jahre

"Ich habe neulich einen Minigolfplatz in Boppard entdeckt und möchte da unbedingt mit meiner Familie spielen gehen! Mama ist einverstanden, weil es günstig ist und auch schön im Schatten liegt, so wird es für uns alle nicht zu heiß! Das wird bestimmt ein Riesenspaß gegen Papa zu gewinnen!"



Klara, 3 Jahre



"Am Liebsten möchte ich ein Eisdielen-Hopping in Emmelshausen veranstalten: Zuerst gehen wir in *Rosas Eisdielen* im Park, dann ins *Eiscafé am Kreisel* und zum Abschluss auf ein *Bioeis in der Bäckerei Dhein* am Kreisel in Dörth. Hier gibt es auch veganes Eis für Papa! Das wird ein 'eisiger' Sommertag"



Die Seele baumeln lassen

Dies ist der Zustand, wenn der Geist an nichts denkt, tut oder leistet. Auch Kinder nehmen aus Momenten des "Nichtstuns" etwas mit. Aber warum braucht der Mensch Urlaub und Erholung?



Kira, 0,5 J.

"Ich möchte bei Papa im Tragerucksack baumeln. Von dort aus habe ich den besten Überblick und lasse es mir gut gehen!"



Das Entspannen und Sich-Zeitnehmen ist für den Menschen seit jeher eine wertvolle Kraftquelle. Hierbei ist es wichtig, sich denjenigen Aktivitäten zu widmen, die man gerne macht, einem selbst Freude bereiten und nicht zuletzt den Geist, Körper und die Seele dabei unterstützen, den Alltagsstress abzubauen.

Zeit für sich selbst zu nehmen bedeutet, achtsam mit sich selbst zu sein und auf die Signale des Körpers (der Seele) zu achten. Damit kann nicht nur die körperliche Regeneration angekurbelt werden, sondern auch die mentale Gesundheit erhalten bleiben. Wer sich einem Spaziergang, einer Tasse Kaffee, der Lieblingslektüre hingibt, wird mit mentaler und körperlicher Stärke belohnt.

Nicht zuletzt steuert Erholung und aktives "Seele-Baumeln-Lassen" zu einem gesunden Lebensstil bei, damit sich der Mensch besser fühlt, zu neuen Dingen motivieren lässt und neue, herausfordernde Aufgaben produktiver angeht.



Etwas **Bewegung**

und frische Luft gefällig?

Im Kur- und Heilwald für Kinder in Lahnstein wird beides angesprochen.

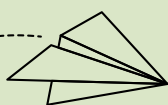
Die Kinder werden von Waldwichtel Till und seinem Freund Stromi entlang verschiedener Stationen durch den Wald begleitet.

Waldgesundheit atmet

man gratis beim Gehen im Grünen ein, denn ein Wald (Nadelwald) setzt Terpene frei.

Das sind Botenstoffe, die von Pflanzen abgegeben werden und das menschliche Immunsystem stark machen. Die Wirkung des Waldes spürt man bereits nach kurzer Zeit- körperlich wie seelisch ein Balsam.

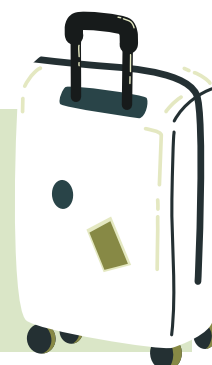
Und wenn es doch etwas weiter weg sein soll ...



Familienferienstätten sind bei der

Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung aufgelistet.

Der Katalog ist erhältlich unter: www.urlaub-mit-der-familie.de



Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin

Paarzeit

Tanzkurs, Abendessen, Kino?

Der Kinderbetreuungsservice in der Familienbildungsstätte Koblenz (FBS). Viel zu oft stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund, um alles unter einen Hut



zu bekommen und den äußeren Erwartungen gerecht zu werden. Der Kinderbetreuungsservice bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht außer Acht zu lassen! Genießen Sie einen schönen Abend als Paar und nicht nur als Eltern!

Die FBS betreut alle Kinder ab dem ersten Lebensjahr (Voraussetzung: Das Kind sollte mit der Flasche zu beruhigen sein).

Einmal im Monat freitags von 18-23 Uhr
Kosten: 17,00 € pro Familie
Kursnummer: T10916-01

Infos und Anmeldung unter:
Telefon: 0261 35679 oder online unter:
www.fbs-koblenz.de

Mama Karolina

"Ich wünsche mir seit langem eine Auszeit mit meinem Mann. Am liebsten nicht zu weit weg, dennoch brauche ich das Gefühl eines Tapetenwechsels! Eine kurze Wanderung mit einer Übernachtung unterwegs wäre genau das Richtige für uns."



Wanderung mit Übernachtung für die



samkeit



Packen Sie für die Strecke von rund 7 Kilometern reichlich Wasser sowie einen leckeren Snack in

den Rucksack und lassen sich vom *Traumschleifchen*, der um den Aussichtsturm "Spitzer Stein" verläuft, verzaubern.

Ihre Wanderung beginnen Sie am Wanderparkplatz an der K97 zwischen

Niederburg und Urbar. Werfen Sie einen Blick auf die an der Straßenfront angebrachte Routenführung und entscheiden Sie sich für die Richtung, in der Sie Ihre Paar-Wanderung beginnen. Folgen Sie stets der Markierung "Traumschleifchen".

Schmale Pfade und offene Felder führen Sie an den Hunsrückrand mit Blick auf den Rhein und darüber hinaus bis zum Taunus. Die Besteigung der Feldformation "Spitzer Stein" ist das Highlight Ihrer Wanderung. Hier können Sie rasten und den beeindruckenden weiten Ausblick in die Mittelrheinlandschaft genießen.

Wenn Sie die 'Paarzeit' mit Übernachtung planen, kontaktieren Sie die "Alte Schreinerei" in Biebernheim und sichern Sie sich eine charmante Unterkunft. Vielleicht kennen Sie aber auch weitere schöne Ferienwohnmöglichkeiten, von der Sie in Ihrer Kita anderen Eltern berichten möchten.

Kontaktaufnahme

Alte Schreinerei unter: ←

<https://ferienhaus-mittelrhein.com/>

AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM

Winnetou und die Felsenburg - Karl-May-Festspiele

01.07.-06.08.2023 | Verschiedene Spieltermine | Mörschied

Westernabenteuer unter freiem Himmel für die ganze Familie.

Infos und Karten unter: www.Karl-May-Moerschied.de oder

Telefon: 0651 / 9790777.

„Naturdetektive unterwegs im Frühling, Sommer, Herbst“ (5€)

07.07.2023 | 15 - 17 Uhr | Wanderparkplatz Hollnich/Gammelshausen

Unter Leitung von Nicole Schneider, Heilpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, sind die Naturdetektive auch in diesem Jahr wieder mit verändertem Programm unterwegs.

Infos und Anmeldung beim Familienzentrum CASTELLINO, Telefon:

06762 / 8210 oder E-Mail: castellino@lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

Großer Blaulichttag Boppard (Kostenlos)

09.07.2023 | 11 - 18 Uhr | Marktplatz & Rheinanlagen Boppard

Der Blaulichttag in Boppard, organisiert von der Polizei Boppard und anderen örtlichen Rettungsorganisationen, bietet ein vielfältiges Programm, bei dem Groß und Klein einen Einblick in die spannende Arbeit der Lebensretter erhalten. Mit verschiedenen Aktivitäten wie Fahrzeugausstellungen, Rettungsdemonstrationen und einem Erste-Hilfe-Parcours verspricht der Tag, ein Highlight für die ganze Familie zu werden.

"Der Bücherschnapp - Jeder braucht eine

Gutenachtgeschichte" (Kostenlos)

17.07.2023 | 15.30 - 16.15 Uhr | Stadtbibliothek Boppard

Die Stadtbibliothek Boppard lädt alle interessierten Kinder im Alter von 3-6 Jahren ein. Infos und Anmeldung unter: 06742 / 10311 oder stadtbuecherei@boppard.de

Fischerstechen & Seeolympiade am Simmersee (Kostenlos)

20.08.2023 | 10.30 - 17 Uhr | Simmersee

Das traditionelle Fischerstechen am Simmersee wird dieses Jahr um eine See-Olympiade für Familien erweitert, bei der Spiele für Groß und Klein geplant sind. Nach dem familienfreundlichen Programm am Vormittag findet das klassische Fischerstechen mit bis zu acht Mannschaften statt, bei dem der Wanderpokal der Stadt Simmern und weitere Preise vergeben werden.

Infos unter: simmerbachaue.de/veranstaltungen

Infoabend "Montessori von Anfang an" (Kostenlos)

20.09.2023 | 17 - 19 Uhr | Digital

Ein Online-Infoabend der Katholischen Familienbildungsstätte im Bistum Trier mit Anregungen, Infos und Raum zum Austausch zu den Elementen der Montessori Pädagogik und Umsetzungsmöglichkeiten in der frühen Kindheit.

Infos und Anmeldung unter: fbs-bna.de



Wussten

Sie

schon?

FERIENPROGRAMM

Die Jugendförderung der Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis und der Kreisjugendring haben ein tolles Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche zusammengestellt.

Infos und Download unter:
<https://www.kreis-sim.de/Aktuelles/Ferienprogramm-2023/?La=1>

Bei Fragen: Kerstin Stein,
Telefon: 06761 82509 oder
Email: kerstin.stein@rhein-hunsrueck.de

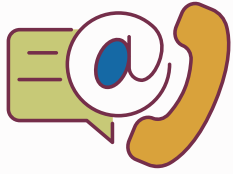
Kind (1,5 Jahre) sitzt beim Mittagessen am Tisch in der Kita, zeigt auf die Bohnen in der Schüssel und fordert Nachschub:

"Mehr Raupen!"

Kita Rheinkiesel, Urbar

Und das Beste zum Schluss ...
Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin





Nachtrag zur letzten Ausgabe:

Richtigstellung bezüglich der
Unterhaltsregelung im
Wechselmodell

Bei gemeinsamer elterlicher
Sorge im Wechselmodell kann
der Unterhalt nicht gerichtlich
eingefordert werden. Um diesen
jedoch trotzdem geltend
machen zu können, bedarf es
einer Ergänzungspflege über
das Jugendamt.

Bei alleiniger elterlicher Sorge
kann der Unterhalt durch einen
Anwalt eingefordert werden.

*Ansprechpartner bei der
Kreisverwaltung ist Herr Piro:
Telefon: 06761 / 82523*



Die Inhalte der KiSa Post werden von den Kita-Sozialarbeiterinnen verfasst sowie aus vorhandenen Informationen zusammengetragen. Demnach wird für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen. Bei den Veranstaltungshinweisen handelt es sich ebenfalls um Informationen aus den Amtsblättern, Internetseiten der Verbandsgemeinde/Städte oder Gemeinden sowie offiziellen Ankündigungen der Veranstalter/innen. Hierbei handelt es sich nur um eine kleine Auswahl, die als exemplarische Beispiele in der KiSa Post aufgelistet werden.



Schreiben Sie uns
gerne jederzeit
Themenvorschläge,
Tipps & Anregungen
für die nächste
Ausgabe

FÜR STADT BOPPARD & VERBANDSGEMEINDE HUNSRÜCK-MITTELRHEIN

Kreisverwaltung
Rhein-Hunsrück-Kreis
Fachbereich 24
Kita-Sozialarbeit
Ludwigstraße 3-5
55469 Simmern
www.kreis-sim.de

Palma Albl



Telefon: 0171 9750 557 oder
palma.albl@rheinunsrueck.de

Elena Bach



Telefon: 0151 283 48732 oder
elena.bach@rheinunsrueck.de

Jessica Werner



Telefon: 0170 606 8072 oder
jessica.werner@rheinunsrueck.de

Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin