

Liebe Familien,

nun haben die Sommerferien begonnen und das bedeutet viel Zeit mit der Familie. Nach dieser ganzen Corona-Zeit ist Familienzeit für viele der Alltag geworden. Oft geht damit das Gefühl einher, die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Doch ist das Ausleben der eigenen Wünsche mit einer Familie überhaupt möglich? Wie kann dies mit einem hektischen, nach dem Kind ausgerichteten Alltag funktionieren? In dieser Woche fragen wir uns deshalb:



Spaß mit Kind? Wie kann ich meine Bedürfnisse nach Spaß auch kindgerecht ausleben?

Der Zeitplan mit Kind(ern) ist oft eng gestrickt und lässt nicht viel Spielraum für ungeplante Aktivitäten. Wie soll es da möglich sein, Zeit für sich einzuplanen? Das folgende Video beschäftigt sich mit einigen Tipps, wie man als Mutter (oder Vater) mehr Freizeit schaffen kann.

Link zum Video: [Als Mutter wieder mehr Zeit für sich bekommen/ 5 Tipps](#)

Spielen mit den Kindern ist toll und bringt die Familie enger zusammen. Oft kann dies auch ein entspannter Ausklang des Tages sein. Nervenauflösend kann es jedoch dann sein, wenn das Kind ständig "Krieg und Zerstörung" spielen will - da stellt sich bestimmt keine Entspannung ein. Im folgenden Podcast erzählt eine Mutter von genau diesem Hindernis zum ruhigen Spiel mit dem Kind.

Link zum Podcast: [Wie komme ich mit meinem Kind beim Spielen auf einen Nenner?](#)

Gerade im Sommer finden immer viele Partys oder Grillabende statt - häufig eher eine Veranstaltung für Erwachsene. Manchmal sehnt man sich doch sehr nach einem selbstbestimmten Party-Abend mit Freunden. Doch wie ist so etwas mit Kindern vereinbar? Diese müssen immerhin früh schlafen gehen, denn morgen früh stehen sie wieder früh auf der Matte und wollen spielen und Frühstück. Geht denn Feiern trotz Kind überhaupt? Der folgende Artikel geht dieser Frage auf den Grund:

Link zum Artikel: [Feiern „trotz“ Kindern - Eine erwachsene Party am Nachmittag](#)

Das hat mir geschmeckt

Im Sommer darf das Essen gerne mal etwas leichter ausfallen - denn Hitze und Essen, das schwer im Magen liegt, vertragen sich häufig nicht besonders gut. Trotzdem gibt es viele Gerichte, die trotz ihrer Leichtigkeit viel Geschmack auf den Teller bringen können. Der Trick liegt in der richtigen Würze. Probieren Sie deshalb diese Woche mal eine spannende Mischung aus Chilli und Vanille. Zum Dessert etwas frisches Obst - und dann ab zum See!

Link zum Rezept: [Sommer-Geschnetzeltes mit Vanille und Chili Rezept](#)

Link zum Rezept: [Himbeertartelettes - so schmeckt der Sommer](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Gerade im Sommer warten viele tolle Obstsorten darauf, gegessen zu werden. Auch regional kann man dabei viele Früchte ernten. Wie wäre es, einen Familienausflug zur Selbstpflücke zu unternehmen? Ob Kirschen, Erdbeeren oder Blaubeeren. Im Berliner Umland wächst alles, was das Obst-Herz begehrt. Eine Übersicht zu den entsprechenden Höfen findet sich hier:

Link zur Übersicht: Selbstpflücke für Familien in Berlin findet ihr mit kinderleicht.berlin

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Was wohl der Weihnachtsmann im Sommer macht...?

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

In dieser Woche haben wir im Zukunftstreff zusammen ein Pferderennen gemacht ohne zu rennen und ohne Pferde, schaut doch mal rein.

Link zum Zukunftstreff dieser Woche: [Online Zukunftstreff \[7\] - Pferderennen](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Lisa Schwarz & Caroline Wolf