

# Tipps des Monats



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Denken

November 2020

## Lockdown light – ich bin bereit

*Ab Montag, dem 02.11.2020 erfährt unser Leben aufgrund der Corona-Pandemie massive Einschränkungen. Das kann niemand schönreden, aber man muss auch nicht den Teufel an die Wand malen und nur Trübsal blasen. Auch unter einer Nase-Mund-Bedeckung kann und darf gelächelt werden. Mit den folgenden Tipps und Ideen wollen wir dazu beitragen, dass die nächste Zeit keine verlorene oder nur traurige Zeit wird, sondern durchaus auch eine Zeit mit vielen kleinen und schönen Momenten. Wie wäre es mit:*

- Weihnachtsbäckerei
- Weihnachtsdeko basteln
- Family-Fitness zu Hause und im Garten
- ein schönes Buch lesen
- gemeinsam Kochen und zusammen am Tisch sitzen
- Gesellschaftsspiele spielen (Brettspiele, Kartenspiele, Puzzle, etc.)
- Anton, Antolin und Zahlenzorro
- Radfahren (z.B. nach Rheine, um den Südraum, auf den Waldhügel, etc.)
- mit Oma und Opa telefonieren oder ihnen einen Brief schreiben
- für die Kinder in Osteuropa ein Weihnachtspäckchen packen (s. diese Mail)
- den Wald beobachten (begreifen, riechen, sehen, etc.)
- deiner Lehrerin einen Brief oder eine Email schreiben
- ein tolles Bild malen (so schön, dass Mama und Papa es aufhängen möchten)
- etwas basteln (z.B. ein Weihnachtsgeschenk für die Eltern)
- Langeweile zulassen
- ein Vogelhaus bauen
- Kinderzimmer renovieren
- schon lange Geplantes endlich umsetzen
- ein Teutoschleife oder ein Teutoschleifchen begehen
- auf den Waldhügel wandern und drumherum
- Drei-Seen-Wanderung (Offlumer See, Haddorfer See und Torfmoorsee)
- für Herrn Hülsmann ein tolles Video drehen und schicken an: 01573 4673926
- mit Mama und Papa oder für Mama und Papa einkaufen gehen
- Werfen und Fangen üben
- zu einem Lied tanzen oder ein Lied nachsingen
- Masken nähen
- usw., usw.

