



# Zeitung der Stadtteilarbeit Hamm



**JuSt-Hamm**  
GEMEINSAM SIND WIR  
STARK

# Inhaltsverzeichnis



Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
Wir - die JuSt	4
Wo finden Sie uns – Stadtkarte	6
Unser Hamm - L(i)ebenswert	8
Spiel & Spaß	10
Wir sind für Hamm da - die digitalen JuSt	12
Basteltipps	14
Homeschooling - eine Herausforderung für die ganze Familie	15
Digitales Lernen - wie können Eltern unterstützen?	16
Sports for home - fit durch die Corona-Pandemie	18
Spiel & Spaß	20
Lecker & Gesund	22
JuSt empfiehlt	23
Zeig Herz - Hammer Zusammenhalt in besonderen Zeiten	24
Familienalltag in Coronazeiten	26
Lösungen	27

## Liebe Leserinnen und Leser,

als Dezernentin für Bildung, Familie, Jugend und Soziales der Stadt Hamm freue ich mich, Ihnen und Euch, heute die 1. Ausgabe „JuSt Hamm – Gemeinsam sind wir stark“ präsentieren zu können.

JuSt Hamm ist eine neue Zeitung, herausgegeben von allen Stadtteilzentren der Stadt Hamm, die alle Bürgerinnen und Bürger in ihrem jeweiligen Stadtteil ansprechen möchte.

Spannende Themen wie z.B. in dieser Ausgabe das „Homeschooling“ oder der „Familienalltag in Coronazeiten“, aber auch Spiel, Spaß, Sport und leckere Rezepte erwarten Sie und Euch.

Ich wünsche allen viel Spaß mit dieser Stadtteilzeitung!

*Britta Obszerninks*

Dr. Britta Obszerninks  
Dezernentin für Bildung, Familie, Jugend und Soziales



# Wir - Die JuSt

## JuSt - Die Jugend- und Stadtteilzentren

Die Jugend- und Stadtteilzentren - kurz JuSt - haben sich seit 2016 aus den Jugendzentren der Stadt Hamm in den Sozialräumen Heessen, Bockum-Hövel, Herringen, Pelkum, Rhynern und Uentrop heraus entwickelt. Neben den sechs städtischen Einrichtungen sowie dem KUBUS-Jugendkulturzentrum gibt es im Hammer Norden und Westen sowie in Hamm-Mitte jeweils noch ein Stadtteilzentrum.



### Die Stadtteilzentren

Im Sozialraum Mitte befindet sich das Stadtteilzentrum in Trägerschaft der Outlaw gGmbH. Im Norden besteht das Stadtteilzentrum bereits seit vielen Jahren und ist eine zentrale Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger in gemeinsamer Trägerschaft des Katholischen Sozialdienstes e. V. und der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems. Das Stadtteilzentrum im Westen wird voraussichtlich im IV. Quartal 2021 fertiggestellt und damit vorhandene Angebote im Sozialraum in einem Raumkonzept zusammengeführt. Das Stadtteilbüro Hamm-Westen in Trägerschaft des Katholischen Sozialdienstes e. V. wird dort ebenfalls als zentrale Anlaufstelle seine langjährige Tätigkeit fortsetzen. Die sozialräumliche Jugendarbeit ist in den Sozialräumen Norden und Westen nicht direkt in den Stadtteilzentren vertortet. Beide befinden sich in Trägerschaft und Nutzen vorhandene Räumlichkeiten. Zwischen den Stadtteilzentren und den Jugendarbeiten besteht eine enge, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

### KUBUS

Das KUBUS Jugendkulturzentrum in Hamm Mitte legt den Schwerpunkt seit 2011 auf Jugendkultur und kulturelle Bildung. Der Jugendkulturrat als Gremium zur Mitbestimmung bietet die Möglichkeit, Kultur in Hamm aktiv mit zu mitzugestalten und gemeinsam mit anderen interessierten Jugendlichen Veranstaltungen und Angebote zu planen und umzusetzen. Das KUBUS bietet regelmäßige Konzerte und Open Stages, sowie interessante Einzelveranstaltungen wie Poetry Slams, Lesungen oder Kulturquizze. Darüber hinaus haben Jugendliche hier die Möglichkeit eigene Interessen und Talente zu entdecken und an Workshops wie Radio Kurux, dem offenen Atelier oder dem Kidz Atelier für die Jüngsten, Instrumenten-Workshops, Tanzangeboten, Kochkunst und vielen Weiteren teilzunehmen. Viele der Angebote finden aktuell auch digital statt.



### Ein Ort der gelebten Nachbarschaft

Die Jugend- und Stadtteilzentren, bündeln das soziale Miteinander in ihrem Stadtteil. Die JuSt sind nicht nur Anlaufstelle für alle Bürger\*innen jeden Alters, sondern stehen auch für Unterstützung und Hilfsangebote, solidarisches Miteinander, Kinder- und Jugendarbeit, Familienberatung & Angebote, Seniorenangebote, Freizeitpädagogik, Austausch zwischen Nachbarn, Begegnungsstätte, lebenslanges Lernen und ehrenamtliches Engagement. Die Jugend- und Stadtteilzentren sprechen die Sprache der Menschen in multikulturellen Stadtteilen, sei es sprachlich, kulturell oder lebensweltorientiert und wirken so als Übersetzer zwischen Elternhaus, Institutionen, Behörden und sozialen Kontakten.

### Vielfältige Angebote und Beratung für alle Bürgerinnen und Bürger

Die Einrichtungen sind eine offene Tür in ihrem Stadtteil und bieten Euch und Ihnen klare Konzepte für eine Orientierung und Hilfestellung auch in schwierigen Zeiten. Ob analog, digital, kreativ, in Kleingruppen oder im Einzelgespräch, die Methoden alle Menschen im Stadtteil zu erreichen und zu begleiten sind zahlreich vorhanden. Außerdem sind wir mit allen Akteuren im Stadtteil vernetzt und arbeiten auch in gemeinsamen Projekten, wie z.B. Aktionen für Jung und Alt. Vertrauen, Füreinander und Miteinander sowie Authentizität prägen unsere Arbeit.

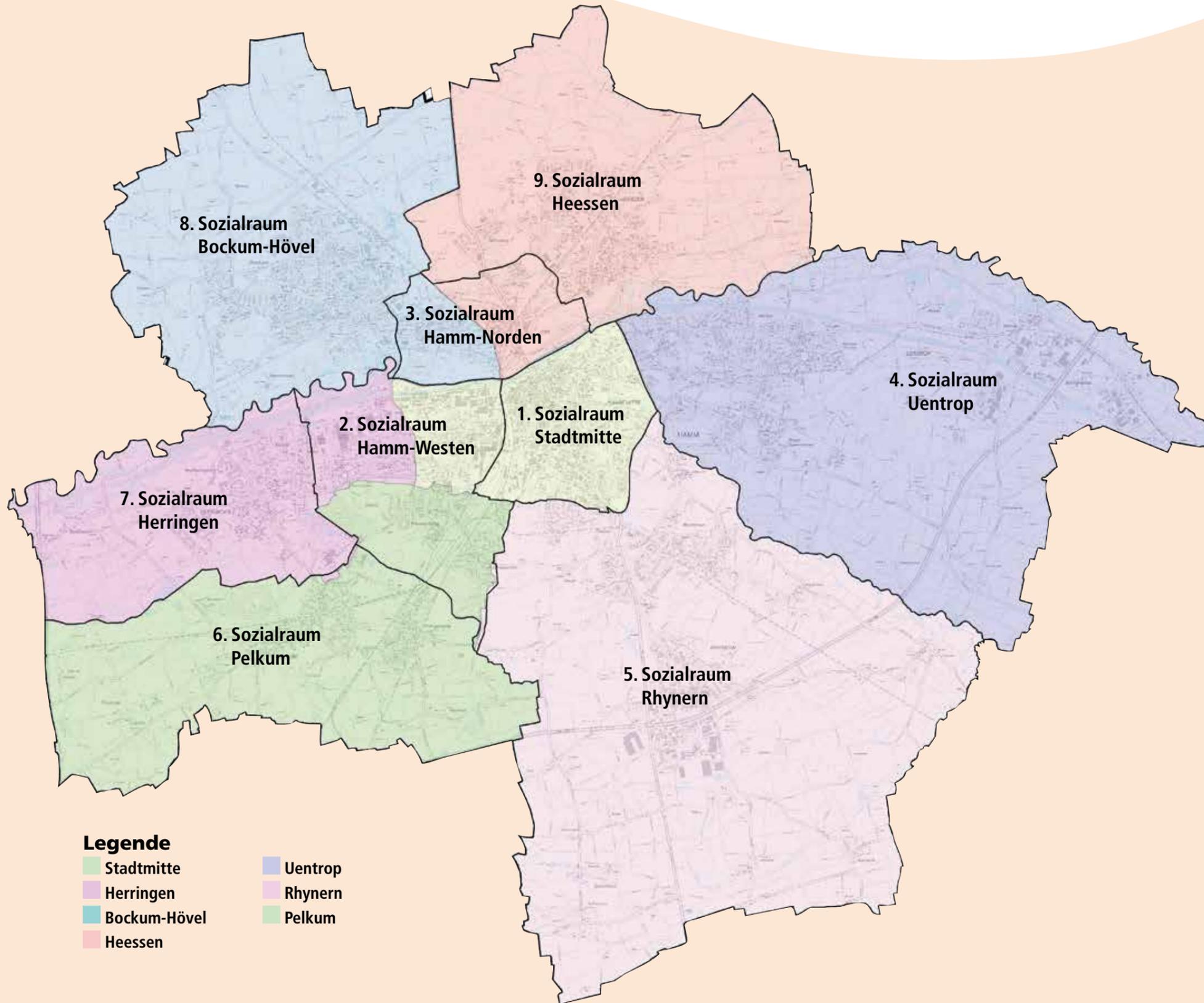
### Kinder- und Jugendarbeit

Die Jugend- und Stadtteilzentren arbeiten nach dem Konzept der sozialräumlichen Jugendarbeit. Wir haben stets ein offenes Ohr bei großen und kleinen Problemen, leisten Beziehungsarbeit, bieten außerschulische Lernräume, geben Hilfestellung bei der Lebensbewältigung (Vermittlung von Werten und Normen etc.), halten erlebnispädagogische Projekte vor und arbeiten im Umfeld mit Familien, Gruppen, Vereinen, sozialen Diensten zusammen und beziehen Eltern, Großeltern, Schulen, Kirchengemeinden usw. in die Arbeit mit ein.

### Wir sind da

Die Corona-Pandemie und deren Auswirkungen bringen Erwachsene sowie auch Kinder und Jugendliche oftmals an ihre Belastungsgrenze. Gerade in dieser schwierigen Zeit sind die JuSt weiterhin für alle Hammenser Ansprechpartner. Der Kreativität sind in jedem JuSt keine Grenzen gesetzt und so bieten die Häuser aktuell in vielfältigem Maße digitale und kontaktlose Angebote für Jung und Alt an. Offene Kinder- und Jugendarbeit mit ihren niederschweligen Angeboten ist gerade in Zeiten von Corona wichtig für die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Wir sind Bezugspersonen, die für die jungen Menschen erreichbar bleiben - sie sprechen mit uns über Probleme, Ängste und persönliche Notstände und nutzen die Einrichtungen, auch digital, als Zufluchtsraum.





1  
Feidik Forum  
Feidikstraße 27  
59065 Hamm



2  
Stadtteilbüro Hamm-Westen  
Wilhelmstraße 31  
59067 Hamm



3  
Stadtteilzentrum Hammer Norden  
Sorauer Str. 14  
59065 Hamm



4  
Jugend- und Stadtteilzentrum Uentrop  
Alter Uentrop Weg 174, 59071 Hamm



5  
Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern  
Unnaer Str. 14  
59069 Hamm



6  
Jugend- und Stadtteilzentrum Pelkum  
Wielandstraße 6  
59077 Hamm



7  
Jugend- und Stadtteilzentrum Herringen  
Am Jugendheim 3  
59077 Hamm



8  
Jugend- und Stadtteilzentrum Bockum-Hövel  
Hammer Str. 95a,  
59075 Hamm



9  
Jugend- und Stadtteilzentrum Heessen  
Bockelweg 15  
59073 Hamm



10  
KUBUS Jugendkulturzentrum  
Südstraße 28  
59065 Hamm



# Unser Hamm - L(i)ebenswert

Im Herzen von Westfalen und am Rande des Ruhrgebietes liegt unsere Stadt Hamm. Mit ihren unterschiedlichen und vielseitigen Facetten ist sie lebens- und liebenswert und gleichzeitig Heimat für knapp 180.000 Einwohner\*innen. 5 Hammer\*innen stellen uns ihren Lieblingsort vor:

## Uentrop

Wenn man die Mädchen und Jungen des JuSt Uentrop fragt, gibt es für sie nur einen besonderen Ort im Stadtteil: Den Geithewald, ein großes Natur- und Landschaftsgebiet, welches zum Verweilen einlädt. Dort kann man spazieren gehen, Sport treiben oder die verschiedensten Tierarten beobachten. Ein absoluter Hingucker für Menschen, die Spaß an Bewegung haben, ist der Fitness-Pfad. Dieser bietet für Groß und Klein sowie für Alt und Jung eine Abwechslung bei dem täglichen Spaziergang. An insgesamt zehn Stationen kann man sich auspowern und alle möglichen Geräte ausprobieren.



Sehenswert ist auch die Pfarrkirche St. Antonius von Padua. Die Kirche wurde am 05. Juli 1896 gebaut und bietet in der landschaftlichen Umgebung einen Platz zum Relaxen. An der Kirche befindet sich ein Teil der Römer-Lippe-Route. Die flussbegleitete Route ist insgesamt 479 km lang und führt von Xanten nach Detmold. Der Geithewald ist auch während der Covid-19 Pandemie besuchbar und ist eine gute Ausweichmöglichkeit im Alltag sowie für jeden Sportler.

## Bockum-Hövel

Dieter Leder (77) ist durch und durch Bockum-Höveler und mit Leib und Seele Vorsitzender der IG Generationengarten. Somit ist für ihn auch der schönste Ort im Stadtteil der Generationengarten in der Kleingartenanlage Ontario Am Böcken. Dieter hat den 1. Mehrgenerationengarten in Hamm vor 10 Jahren mit Gärtnern, Schulleitern und Lehrern als Interessengemeinschaft Generationengarten e.V. gegründet. Gemeinsam mit seinem Team steht er den Garten AGs der Albert-Schweitzer-Schule, der Talschule und der Kita Uphof zur Verfügung. Sie vermitteln den Kindern und Schülern gärtnerische Tätigkeiten im Einklang mit der Natur. Den Garten haben sie zu einem grünen Klassenzimmer gestaltet. Breiten Raum nehmen die Beobachtungsstationen für Insekten ein. Eine Bereicherung im Mehrgenerationengarten sind die Bewohner des Ludgeri Stifts und das Jugend- und Stadtteilzentrum in Bockum-Hövel. Jahreszeitlich werden Führungen und Apfelsaft pressen durchgeführt. Motivation für das Gartenteam sind die Auszeichnungen:



2016 den Umweltpreis der Stadt Hamm und 2020 die Auszeichnung UN- Dekade Biologische Vielfalt 2020. Dieter möchte die Arbeit mit den Kindern und Schülern sowie die Gespräche mit seinem Team nicht missen. Alltagsorgen werden im Garten schnell vergessen.

## Rhynern

Conny Schmidt (56) ist Geschäftsführerin von Mayday Rhynern e.V. und lebt seit 1997 im flächenmäßig größten Stadtteil von Hamm. Für Conny Schmidt kommt in Rhynern nur ein Lieblingsort in Frage: das Büro von Mayday Rhynern e.V. Die Büroräume sind nicht nur Anlaufstelle für die Bürger\*innen im Stadtteil, sondern der Blick aus dem Bürofenster ist für sie der schönste in ganz Hamm. Die Geschäftsstelle von Mayday Rhynern e.V. ist umgeben von einem großen Spielplatz mit Niedrigseilparcours, einem Bouleplatz und einer Blühwiese, neben der dieses Jahr noch ein offener Quartiersgarten entstehen soll. Es



lohnt sich also, sowohl in- als auch außerhalb von Connys Büro Zeit zu verbringen. Übrigens: Schon gewusst? Das Haus, in dem die Geschäftsstelle von Mayday Rhynern e.V. untergebracht ist, war bis 1967 die Röntgenabteilung des Gesundheitsamtes Rhynern. Alte Trennscheiben und eine Umkleidekabine neben Connys Büro zeugen noch davon.

## Pelkum

Erika Schmidt (80) zog vor 57 Jahren, der Liebe wegen, nach Pelkum. Unter dem Motto: Mit Oma selbstgemacht unterstützt sie seit 3 Jahren das JuSt Casino mit vielen kulinarischen und kreativen Angeboten. Da Erika noch immer sportlich sehr aktiv ist, ist ihr Lieblingsort in Pelkum die Kissinger Höhe. Diese Höhe entstand in den Jahren 1974 bis 1998 durch die Anschüttung von taubem Gestein. Die 39 Hektargroße Halde bietet 17km Wanderwege und misst an ihrer höchsten Stelle 112m. Einmal oben angekommen, wird man von einer wunderschönen Aussicht über ganz Hamm belohnt. Mit ihren 500.000 Bäumen und Sträuchern, hat sich dieses Gelände zu einem spannenden Erholungsgebiet entwickelt. Zudem lädt ein Bergbaulehrpfad mit Förderwagen, Seilscheibe, Teufkübel, Greifer und E-Lok zu einer Reise in die Bergbaugeschichte ein. Im Jahre 2018 wurde die Halde mit dem Haldenzeichen ausgestattet.





## Herringen

Benigna Grüneberg (62) lebt seit 1985 in Hamm und sagt über sich selbst „Ehrenamt ist mein Beruf“. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie 2009 den Kunstförderverein West.Kunst in Herringen mitgegründet. Die Halde Kissinger Höhe - auf der Grenze zwischen Herringen und Pelkum - ist für Benigna ein ganz besonderer Ort in Hamm. Die Kissinger Höhe wurde für die West.Kunst Inspirations- und Gestaltungsort zugleich. Hier verband sie in den letzten Jahren Kunst mit der Geschichte des Bergbaus und im Einklang mit der Natur. Ihr Lieblingssort auf der Halde ist der 2012 angelegte Barfuß- und Kunstwanderweg. Dieser ist ein ungefähr 2,5 Kilometer langer und zum Teil mit Gras und Moos überzogener Weg rund um die Kissinger Höhe. Auf dem Rundweg befinden sich die unterschiedlichsten von der Kunstgruppe gestalteten Kunstobjekte wie u.a. das Bergbaumobilé, das Meditationskreuz und die Barfußbank. Neben dem Barfußwanderweg gibt es auch noch die 4 Intensivparcours am Fuße der Halde. Mit den unterschiedlichen Intensivfeldern des Parcours sollen die menschlichen sensorischen Reize besonders angesprochen werden, die als sogenannter „Interkultureller Garten“ unterschiedlich gestalteten Pflanzbeete sorgen außerdem für visuelle Reize. Mehrere Kunstobjekte der Kunstgruppe West.Kunst wollen auch dort zum Nachdenken anregen. Des Weiteren bietet Benigna regelmäßig „Achtsame Gänge“ über die Halde an. Mit diesen Gängen möchte sie die Bürger\*innen einladen sich zu erden, Beisich-Anzukommen und den Schatz dieses Kleinodes für sich zu entdecken.

## Fragen Kreuzworträtsel

Lösen Sie das Kreuzworträtsel des und gewinnen Sie einen von drei tollen Preisen!

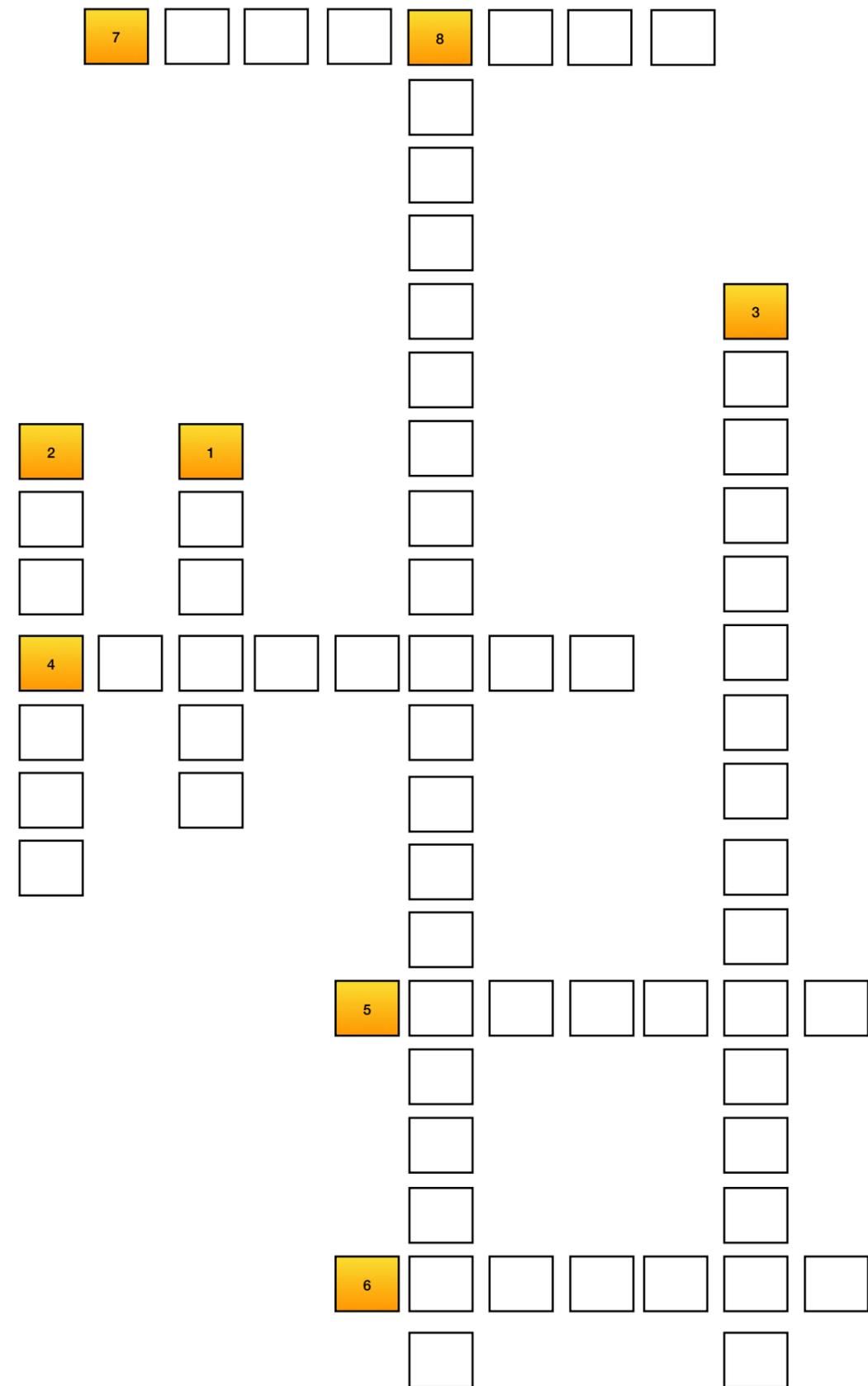
### Vertikal

1. Bezeichnung einer Altersphase
2. Wie heißt der Stadtteil mit dem Hindutempel
3. Steht in jedem Sozialraum in Hamm
4. Wo haben auch wilde Tiere ihr Zuhause in Hamm

### Horizontal

5. Stadtteil in Hamm mit einem Schloss
6. Was kann man in der Freizeit zu Fuß, per Rad, Auto, Bus oder Bahn machen
7. Wo in Hamm kann man wunderbar schwimmen, rutschen und saunieren
8. Wie bezeichnet man das Feidik Forum in Hamm-Mitte auch

Hinweis: ß = ss und ü/ä/ö = ue/ae/oe



### LÖSUNGSWORT

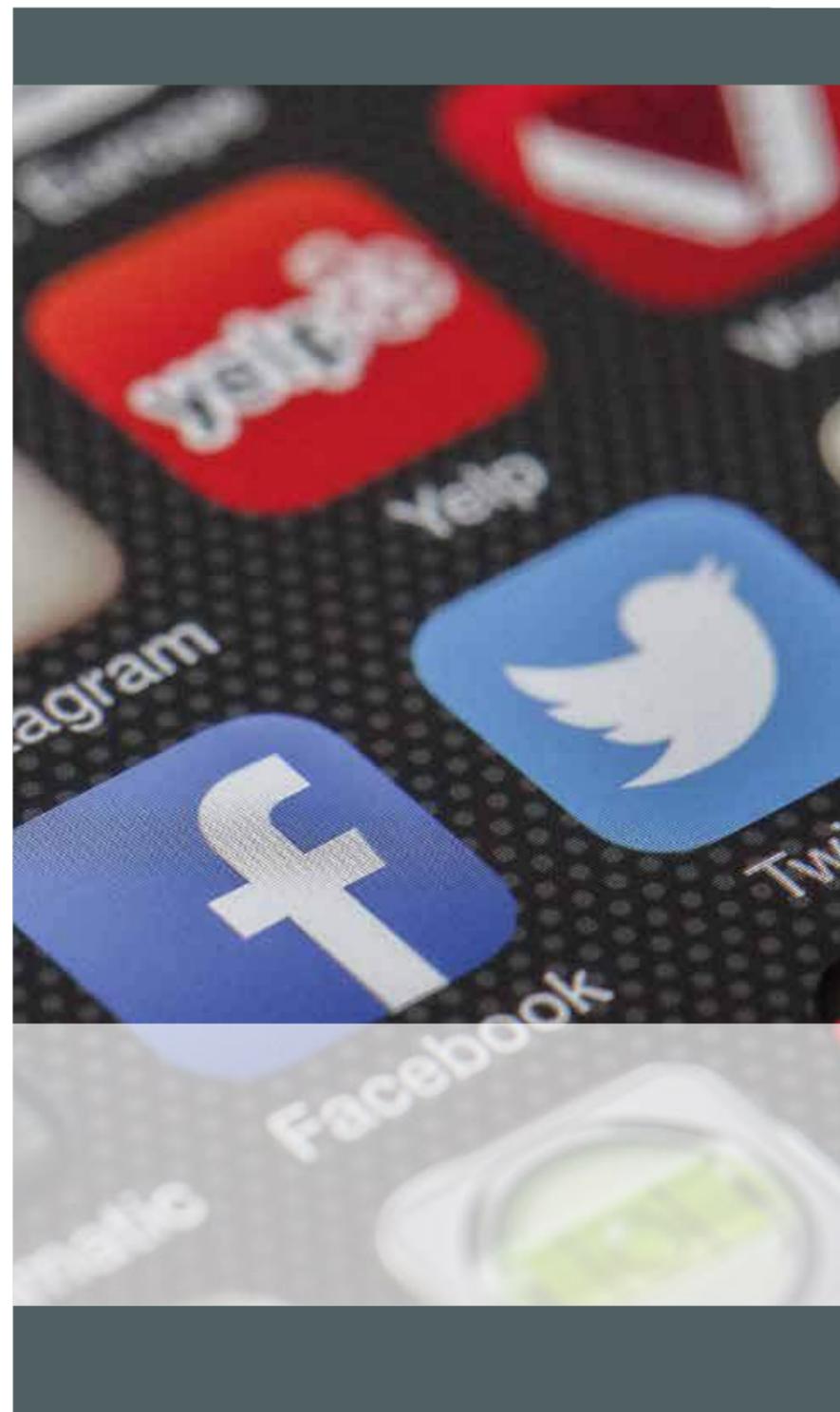


# Wir sind für Hamm da

## Die digitalen JuSt

Trotz Lockdown und Kontaktbeschränkungen sind die sechs Jugend- und Stadtteilzentren sowie das Jugendkulturzentrum in diesen schwierigen Zeiten weiterhin Ansprechpartner für alle Bürger\*innen des jeweiligen Stadtteils. Zahlreiche Angebote finden weiterhin digital und kontaktlos statt. Die Mitarbeiter\*innen arbeiten stets an neuen Projekten, um allen Bürger\*innen möglichst viel Abwechslung in dieser besonderen Situation bieten zu können.

Um dem Auftrag der Jugend- und Stadtteilarbeit gerecht zu werden, haben die Jugend- und Stadtteilzentren vielfältige Angebote entwickelt, um auch im Lockdown mit ihren Besucher\*innen im Austausch zu bleiben. So werden im Rahmen der offenen Kinder- und Jugendarbeit in Zeiten von Corona folgende Angebote gemacht: Jedes Jugend- und Stadtteilzentrum ist für die Kinder und Jugendlichen telefonisch und über diverse soziale Netzwerke erreichbar. Neben einem offenen Ohr für alle Problemlagen, werden täglich informative Tipps und Videos für Jung und Alt über Social Media Plattformen wie, Instagram, Facebook, WhatsApp etc. veröffentlicht. Vor allem die Jugendlichen halten so Kontakt zu ihren Bezugspersonen der Jugendarbeit, nutzen die Kanäle der Stadtteilzentren als Informationsquelle zum Thema Corona und wirken durch partizipative Teilnahme an Videowettbewerben oder Koch-, Sport- und Bastelvideos von zuhause aus mit. Für bestimmte Kreativangebote können regelmäßig Giveaway-Tüten mit Materialien an den Einrichtungen abgeholt werden. Um der Langeweile entgegen zu wirken, können sich die Mädchen



**Stadtteilzentrum Hamm-Norden:**  
<https://www.hammer-norden.de/stadtteilzentrum>, Tel.: 02381/ 176740

**Stadtteilzentrum Hamm-Westen:**  
<https://www.hamm-westen.de/stadtteilzentrum>, Tel.: 02381/ 8765785

**Stadtteilzentrum Hamm-Mitte:**  
<https://www.outlaw-ggmbh.de/stadtteilzentrum-feidikforum/stadtteilzentrum-und-mgh/>  
Tel.: 02381/ 91585105

und Jungen Spiele, Bücher oder Filme aus den Jugend- und Stadtteilzentren ausleihen. Außerdem werden Gesellschaftsspiele angeboten, die online gemeinsam gespielt werden können. Um die Jugendlichen mit ihren Anliegen, Sorgen und Nöten auffangen und beraten zu können werden feste Sprechzeiten angeboten. Neben zahlreichen Tipps rund um das Thema Homeschooling finden die Hausaufgabenhilfen digital statt.

Auch die Stadtteilarbeit wird im Lockdown fortgeführt. Bürgergespräche sowie die Hilfestellung bei Behördenfragen finden nun digital statt. Um alle Bürger\*innen der Stadtteile zu erreichen werden auf den Social Media Kanälen z.B. allgemeine Informationen zu den Themen Coronaregelungen und -impfungen in mehreren Sprachen verbreitet. „Bürgertreffs“ und Dialoge finden im Augenblick auf digitalen Plattformen statt. In Kooperation mit den freien Trägern der Stadtteilarbeit werden weiterhin Einkaufshilfen für Unterstützungsbedürftige angeboten. Die Präventionskoordinator\*innen sind auch telefonisch und über soziale Medien erreichbar und bieten Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche in Erziehungsfragen und Problemlagen an. In Zusammenarbeit mit der Elternschule werden neue Formen von Eltern-

bildungsangeboten entwickelt. Dazu gehören u.a. digitale Elterncafés, Podcasts und Videos zu Themen wie „Das Lernen lernen“, „Geschwisterrivalität“ und „Aufmerksamkeit für dich und mich“. Ein Gemeinschaftsprojekt aller Einrichtungen aus den neun Sozialräumen ist diese Zeitung.

Darüber hinaus stehen die Mitarbeiter\*innen der Einrichtungen gerne allen Kindern, Jugendlichen, Eltern und Bürger\*innen jeden Alters für Fragen und Gespräche zur Verfügung. Die digitalen Angebote finden über „jit.si“ statt. Die open source Software „jit.si“ ist Ende zu Ende verschlüsselt. Der Server steht in Deutschland. Die Daten der Kinder und Jugendlichen sind über „jit.si“ geschützt. Die Teilnahme an der Videokonferenz erfolgt ohne Anmeldung. Die persönlichen Daten ihres Kindes werden somit nicht erfasst. Mithilfe eines Links (QR-Code) gelangen die Kinder und Jugendlichen in einen virtuellen Raum und haben die Möglichkeit digital an unseren Angeboten teilzunehmen.

Die vielfältigen und abwechslungsreichen Wochenangebote der jeweiligen Jugend- und Stadtteilzentren finden Sie/findet Ihr auf den Webseiten der Häuser:

**Jugend- und Stadtteilzentrum Bockum-Hövel:** <https://www.justbockum-hoevel.de>, Tel.: 02381/ 489323

**Jugend- und Stadtteilzentrum Bockelweg:** <https://www.stadtteilzentrum-bockelweg.de>, Tel.: 02381/ 60222

**Jugend- und Stadtteilzentrum Uentrop:** [www.just-uentrop.de](http://www.just-uentrop.de), Tel.: 02381/ 81721

**Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern:** <https://www.just-rhynern.de>, Tel.: 02385/ 7090532

**Jugend- und Stadtteilzentrum Pelkum „Casino“:** <https://www.casinodasjugendzentrum.de>, Tel.: 02381/ 992940

**Jugend- und Stadtteilzentrum Haus der Jugend Herringen:** <https://www.hausderjugend-herringen.de>, Tel.: 02381/ 438168

**Kubus Jugendkulturzentrum:** <https://kubus-hamm.de>, Tel.: 02381/ 9739992

## Upcycling Kräutertöpfe

### Benötigte Materialien:

leere Milchtüte, Schere, Wasserfarbkasten und/oder Filzstifte, Blumenerde, Kräutersaatgut je nach Jahreszeit

### Arbeitsschritte:

1. Die Milchtüte ausspülen und anschließend abtrocknen.
2. Je nach gewünschter Größe des Kräutertopfes ca. auf der Hälfte abschneiden.
3. Den übrigbleibenden, unteren Teil der Milchtüte etwas weich kneten.
4. Die äußere Schicht davon abziehen, sodass nur noch eine braune/weiße Pappe zu sehen ist.
5. Den Rand zweimal umstülpen.
6. Beliebig mit Wasserfarbe und/oder Filzstiften anmalen. Trocknen lassen.
7. Mit Blumenerde auffüllen und Saatgut einsäen (gemäß Packungsanleitung).
8. Ein paar Tage oder Wochen warten und die Kräuter genießen



## Knete selber machen

### Benötigte Materialien:

500 g Mehl Typ 405  
175 g Salz  
2,5 Esslöffel Zitronensäure  
(z.B. als Pulver aus der Drogerie)  
7 Esslöffel Sonnenblumenöl  
500 ml kochendes Wasser  
Lebensmittelfarbe

### Arbeitsschritte:

1. Mehl, Salz und Zitronensäure miteinander vermischen.
2. Öl hinzugeben.
3. Nach und nach das kochende Wasser hinzugeben.
4. Alles miteinander verkneten (Mixer oder Küchenmaschine) - ruhig mehrere Minuten.
5. Knete in mehrere Portionen teilen und mit Lebensmittelfarbe färben. Tipp: zieht Handschuhe zum Färben an!
6. Die Knete hält sich gekühlt und luftdicht verpackt mehrere Monate.



Die Corona-Pandemie stellt Schüler\*innen, Lehrpersonal und Familien seit einem Jahr vor viele Herausforderungen. Und noch ist nicht absehbar, wann für alle Jahrgänge der dauerhafte Präsenzunterricht wieder möglich ist. Homeschooling ist somit immer noch ein Thema von höchster Relevanz für Familien.

Viele Schulen haben in den vergangenen Monaten Konzepte entwickelt, wie sie Kinder und Jugendliche zu Hause besser erreichen und digitale Formate langfristig in den Unterricht integrieren können. Gerade jetzt ist es wichtig, dass die Schüler\*innen die bereitgestellten Lerninhalte er- und bearbeiten können, um den Anschluss im Unterricht nicht zu verlieren und bei Prüfungen die erforderlichen Leistungen erbringen zu können.

Insbesondere für berufstätige Eltern, die den Spagat zwischen Arbeit bzw. Homeoffice und Homeschooling bewältigen müssen, stellt die aktuelle Situation eine große Herausforderung dar. Neben der Frage nach dem Endgerät

fürs Homeschooling, müssen Eltern oder auch Großeltern oftmals in die Lehrerrolle schlüpfen und die Kinder bei schulischen Aufgaben unterstützen.

Viele Familien fragen sich, wie sie die Mädchen und Jungen trotz Schulschließungen unterstützen und fördern können, ohne, dass dabei der Familienalltag belastet wird. Denn sowohl für Lehrkräfte als auch für (Groß-) Eltern bzw. Betreuungspersonen ist es oft nicht leicht in dem Überangebot die richtigen digitalen Lernformate auszuwählen.

Um den Homeschooling-Alltag besser zu bewältigen sind digitale Bildungsangebote wichtiger denn je: Viele hilfreiche Tipps findet man auf der Website des Deutschen Schulportal: <https://deutsches-schulportal.de/>



Wichtig ist es, neben all dem digitalen Lernen das gemeinsame analoge Tun nicht zu vernachlässigen. Hierzu geben wir Euch und Ihnen in dieser Zeitung ein paar Tipps, z.B. mit unseren Sportübungen für Jung und Alt, Bastel und Kochrezepten. Auch ein gemeinsamer Spaziergang oder Gesellschaftsspiele bringen schnell gute Laune in diese schwierige Zeit.

# Digitales Lernen

## wie können Eltern unterstützen?

Pandemiezeit erfordert Kreativität.

In Zeiten von Digitalisierung und Lernen auf Distanz sind Eltern eine wichtige Unterstützung.

Aber wie kann ich mein Kind unterstützen? Das digitale Elterncafé der Hermann-Gmeiner-Schule, geleitet von Aylin Korkmaz, Stadteilbüro Hamm-Westen, hat zu diesem Thema Petra Raschke-Otto vom Medienzentrum Hamm eingeladen. Anhand der Fragestellungen der Eltern wurde ein umfangreiches Padlet (digitale Pinwand) mit Informationen entwickelt.

Welche Unterstützung können Eltern bei Distanzunterricht geben:

- Sicherheitseinstellungen bei Medien (inkl. zeitlicher Begrenzung)
- Vorteile und Risiken von Social Media und Co.
- gute Seiten und Apps für Kinder

The screenshot shows a Padlet board with the following sections:

- Welche Unterstützung können Eltern bei Distanzunterricht geben**: Includes a cartoon about internet speed and a PDF document titled 'karikatur\_internet\_langsam'.
- Checkliste für Eltern zum Distanzlernen**: Features a checklist with paper airplane icons and a link to 'Distanzlernen und -lehren | Stadt Hamm'.
- Sicherheitseinstellungen bei Medien (inkl. zeitlicher Begrenzung)**: Promotes 'Medien kindersicher' with a link to 'Startseite Medien-kindersicher.de' and a comment from 'petra\_raschke\_otto'.
- Infoblatt von Klicksafe**: A technical settings guide for smartphones and tablets.
- Vorteile und Risiken von Social Media und Co.**: Discusses the benefits (communication, information, inspiration) and risks (stress) of social media.
- gute Seiten und Apps für Kinder**: Lists search engines like 'Suchmaschine Blinde Kuh' and 'Suchmaschine Frag Finn'.
- Hilfen, Links und Co.**: Includes '#FAKTENSCHÜTZEN...', 'Schau Hin!' (parental advice), and 'Schau Hin!' (creative media).



**Medienzentrum Hamm:**



Dieses sind nur einige der Tipps, die Petra Raschke-Otto auf Ihrem Padlet zur Verfügung stellt.

Zum Padlet: [https://padlet.com/petra\\_raschke\\_otto/4n9h0tbxt2ra64s4](https://padlet.com/petra_raschke_otto/4n9h0tbxt2ra64s4)

# Sports for home

fit durch die Corona-Pandemie

mit Jacqueline Börste (duale Studentin der SHR Hamm)

Die Corona-Pandemie ist allgegenwärtig. Gerade jetzt sollten Jung und Alt sich fit halten und ihr Immunsystem durch Sport und eine gesunde Ernährung stärken. Durch die Kontaktsperre, Homeschooling und das Arbeiten im Homeoffice bewegen wir uns weniger und sitzen zu viele Stunden am Tag. Gerne möchten wir Ihnen und Euch ein paar kleine Sportübungen für Zuhause zeigen, um fit durch die Corona-Pandemie zu kommen.

## Wand-Liegestütz



### Ausgangsposition:

Stelle dich etwas weiter als mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand und platziere deine Handflächen ein wenig weiter als schulterbreit voneinander entfernt an der Wand (Fingerspitzen zeigen nach oben). Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt und deine Knie minimal gebeugt.

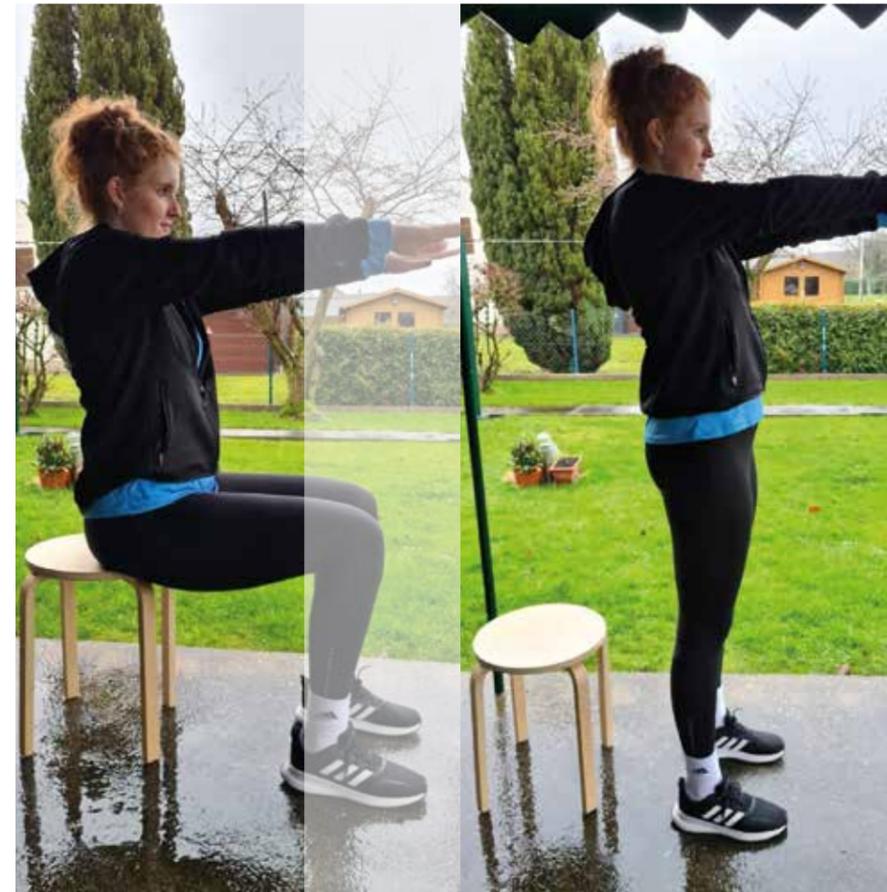
### Richtige Ausführung:

Beuge beide Arme, bis dein Kopf fast die Wand berührt. Dabei neigt sich dein Oberkörper nach vorne und deine Fersen heben leicht vom Boden ab. Halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Drücke dich anschließend wieder von der Wand weg, ohne die Arme vollständig durchzustrecken.

### Tipps

Je weiter deine Füße von der Wand entfernt sind, desto schwieriger wird die Übung. Weiter erschweren kannst du die Übung, indem du nur eine Hand auf der Wand platzierst, die andere hinter deinen Rücken bringst und mit einem Arm trainierst.

## Kniebeuge mit Stuhl



### Ausgangsposition:

Setze dich auf den vorderen Bereich des Stuhls und stelle beide Füße auf den Boden. Spanne deine Bauchmuskeln an und lehne dich etwas nach vorne. Die Arme werden lang nach vorne gestreckt.

### Richtige Ausführung:

Drücke dich mit den Füßen ab und stehe auf. Setze dich langsam wieder hin, bis dein Po den Stuhl berührt.

### Tipps

Setze dich nicht vollständig hin. Achte bei jeder Wiederholung darauf, deinen Rücken gerade zu halten. Erschweren kannst du die Übung, indem du eine Hantel oder eine Flasche Wasser in beiden Händen hältst.



elephantastisch!  
Hamm:

# Suchbild -

Finde im Bild die 8 Unterschiede und markiere sie im Bild



## Witze des Tages:

„Liebling, du siehst heute aber bezaubernd anders aus. Hast du eine neue Frisur?“  
Ehefrau: „Schatz, ich bin hier drüben.“  
Was ist weiß und kriecht den Berg hinauf? Eine Lawine mit Heimweh.

9	1	7	2	5	4			
4		2		8				
6	5				3	4		
		3		9		2	5	6
5			7			3		9
2					5		7	1
	2		5	3		7	6	
3	7		1	6			9	8
							3	

## Gefüllte Ofenkartoffeln:

### Zutaten:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Mais
- 250 g schwarze Bohnen/Kidneybohnen
- 80 g vegane saure Sahne
- Salz, Pfeffer (andere Gewürze nach Geschmack)
- 100 g (veganer) Käse

### Anleitung:

1. Kartoffeln waschen, ein paar Mal mit einer Gabel rein stechen und mit etwas Öl bepinseln.
2. Für ungefähr 40-60 min bei 200 °C im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzufügen und 2-3 min anbraten. Mais, Salz und Pfeffer dazugeben und anbraten bis der Mais goldbraun ist.
4. Knoblauch hinzufügen und 1 min mit anbraten.
5. Den Herd ausschalten. Anschließend die Bohnen und die saure Sahne dazugeben.
6. Die abgekühlten Kartoffeln längs durchschneiden und das Innere bis auf 1 cm Rand aushöhlen.
7. Das Innere der Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und zu der Gemüsefüllung geben.
8. Alles mit einem Löffel vermengen, abschmecken und nachwürzen.
9. Die Füllung in die ausgehöhlten Kartoffeln geben und Käse hinzufügen.
10. Bei 200 °C ca. 5 min backen.



## Frozen Joghurt Happen:

### Zutaten (für 14 Stück):

- 250 g Obst (frisch oder tiefgekühlt, in kleinen Stücken)
- 250 g Joghurt
- etwas Honig oder Zucker zum Süßen (nach Belieben)
- Außerdem:
  - Pürierstab
  - Schüssel
  - Eiswürfelbehälter



### Zubereitung:

Beerenobst ist am besten geeignet. Püriert die Früchte mit dem Joghurt. Macht den Schlecktest: Ist die Creme zu sauer, süßt ihr sie mit Honig oder Zucker und püriert sie noch einmal kurz durch.

Befüllt dann den Eiswürfelbehälter mit dem Joghurt und friert alles für mindestens zwei Stunden ein.

**Wir wünschen einen guten Appetit !**



## Modern Family eine (un-)perfekte Serie - eine Empfehlung von Christine Althoff, Präventionskoordinatorin im JuSt Bockum-Hövel

Mehrmals in der Nacht aufstehen, Frühstück machen, zur Schule bringen, Baby wickeln, Kita, Arbeit, Abendessen, Aufräumen, Wäsche und Papierkram – häufig bleibt Eltern wenig Zeit für Schönes und Entspanntes. Hinzu kommen dann noch Fragen, wie: Berufstätigkeit oder Elternzeit? Alle in einem Bett oder doch ein eigenes Bett? Frühförderung ja oder nein? Vertrauen oder die eigenen Kinder doch lieber kontrollieren? Die Netflix-Serie Modern Family greift genau diese Familienthemen auf.

Modern Family zeigt mit lebensnahem Humor den Alltag einer kunterbunten Familie, mit liebevollen Figuren, die man einfach gern haben muss. Die Serie ist unglaublich versöhnlich und am Ende geht immer alles gut aus. Scharfsinnig schildert sie das Chaos der Familienmitglieder über drei Generationen hinweg. Da wären die Großfamilie Dunphy, das Ehepaar Cameron und Mitchell und die Familie um den Möbel-Millionär Jay Pritchett und der Gattin Gloria sowie der vielen Kids, die sich mal mehr und mal weniger lieben. Die Figuren haben alle erdenklichen Probleme. Sie scheitern mal, müssen ihre Ziele überdenken und ändern,

gehen Kompromisse ein oder improvisieren. Auch wenn es keine Lösungen gibt lernen sie mit der Situation umzugehen.

Für Jung und Alt – für jeden ist etwas dabei. Es gibt einen grantigen älteren Mann, der nach einer Scheidung eine deutlich jüngere temperamentvolle Frau heiratet, eine ambitionierte Frau mit ihrem verspielten und verplanten Ehemann und das schwule Pärchen, das ein Kind adoptiert hat. Selbst Kinder können sich in der Serie wiederfinden. Ein wilder Junge, ein hochbegabtes Mädchen, ein sensibler Junge, der nicht so in die vorgegebenen Geschlechterstereotypen passen möchte und ein handysüchtiges Mädchen in der Pubertät. All das findet sich auch im echten Familienleben wieder. Vielleicht hilft die Serie sogar, im eigenen Leben, diesen Situationen mit einer gewissen Gelassenheit entgegenzutreten. Und im besten Fall sogar mit Humor, denn über sich selbst zu lachen kann manchmal befreiend sein.



## Skyjo: Das Spiel um die wenigsten Punkte - eine Empfehlung von Annika Peick, Leitung Offene Kinder und Jugendarbeit aus dem JuSt Uentrop

Bei Skyjo handelt es sich um ein spannendes Kartenspiel für die ganze Familie, wobei es nicht darum geht, die meisten Punkte zu ergattern, sondern mit der niedrigsten Punktezahl zu gewinnen. Hierzu braucht man vor allem Taktik und eine gewisse Portion Glück. Skyjo kann man zu zweit aber auch mit bis zu acht Teilnehmer\*innen spielen und es eignet sich ab einem Alter von 8 Jahren.



# Zeig Herz - Hammer Zusammenhalt in besonderen Zeiten

Trotz des derzeitigen Lockdowns sind die Jugend- und Stadtteilzentren aktiv und bieten weiterhin zahlreiche digitale und kontaktlose Angebote an. Dabei arbeiten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stets an neuen Projekten, um den Bedarfen aller Bürgerinnen und Bürgern im Rahmen von Jugend- und Stadtteilarbeit in dieser besonderen Situation gerecht werden zu können.

Die Corona-Pandemie hat die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt in den vergangenen Monaten auf unterschiedliche Weise geprägt. Um ihnen in dieser speziellen Zeit ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, hat die Stadtteilarbeit Hamm die Aktion „Zeig Herz“ ins Leben gerufen.

In voller Vorfreude auf den Frühling verteilten die Akteure der Stadtteilarbeit im gesamten Stadtgebiet insgesamt 4800 „Frühlingsgrüße“ in Form von Narzissen an Bürgerinnen und Bürger, Familien, Kinder und Jugendliche, Seniorinnen und Senioren, Kooperationspartner der Stadtteilarbeit und Institutionen in den jeweiligen Sozialräumen.

Die Narzissen fanden auf Fensterbänken, vor den Haustüren, in den Gärten oder auf den Balkonen der Bürger und Bürgerinnen sowie bei Institutionen in den Stadtteilen Platz und spendeten durch die Pracht ihrer Blüte den einen oder anderen ein wenig Zuversicht. Die Aktion sollte ein Zeichen für Solidarität und Nächstenliebe in dieser besonderen Zeit setzen.

Umgesetzt wurde die Aktion von den insgesamt 9 Jugend- und Stadtteilzentren, bzw. Stadtteilbüros. Die jeweiligen Verteilaktionen fanden natürlich unter Berücksichtigung der aktuellen Coronaschutzverordnung statt. In jedem Blümchen befand sich ein kleines Hinweisschild auf die Aktion, teils mit ein paar persönlichen Worten der Akteure der Stadtteilarbeit.

Ein besonderer Dank gilt der Grünflächenunterhaltung der Stadt Hamm, die die Akteure bei der Anschaffung der Blumen tatkräftig unterstützt hat.



# Familienalltag in Coronazeiten...

Wir haben einige Ideen zusammengestellt, die Jung und Alt ganz einfach zu Hause spielen können:

## Ich sehe was, was du nicht siehst

Wer an der Reihe ist beschreibt etwas Bestimmtes, was gerade im Blickfeld ist, z.B. die Größe, Farbe oder Form. Am besten das Ausgesuchte vorher aufschreiben, dann kann man auch nicht schummeln. Kann überall gespielt werden, in der Wohnung, auf dem Balkon oder mit Blick aus dem Fenster. Manchmal staunt man, was man in seiner Umgebung sonst noch gar nicht bewusst wahrgenommen hat.



## Buden bauen

Geht ganz einfach in der Wohnung. Ein paar Decken oder Tücher, Kissen, ein Tisch oder Hochbett und schon ist eine gemütliche Höhle fertig. Mit Taschenlampe und Bilderbuch wird daraus eine gemütliche Lesecke.



## StadtLandFluß

Der alte Klassiker, kann auch mit allen anderen Oberbegriffen gespielt werden, wie Obst, Farben, Märchengestalten usw., oder auch z.B. als Einmaleins statt StadtLandFluß.

Dies sind nur ein paar Beispiele, was man während des Lockdowns Zuhause machen kann. Wer sich jeden Tag etwas Zeit nimmt hat zufriedenere Kinder, die sich anschließend auch leichter allein beschäftigen können.

## Was fehlt?

Einfach ein paar kleinere Dinge (mindestens 7) aus der Wohnung zusammensuchen, auf den Tisch legen und nachdem alle einen Blick darauf geworfen haben ein Tuch drüber legen. Von den anderen ungesehen wird nun ein Gegenstand entfernt und die anderen müssen möglichst schnell sagen was fehlt. Kinder finden es toll, wenn sie die Dinge aussuchen können und dann die Eltern oder Großeltern raten müssen. Wer es schwieriger mag, kann die Gegenstände in ein Säckchen legen und fühlen welcher Gegenstand fehlt.



## Buchstabendetektive

Man braucht kleine Klebezettel. Jeder ist nun einmal dran das ABC im Kopf aufzusagen. Vorher wird ein Stoppsager ernannt. Bei „Stopp“ wird der jeweilige Buchstabe genannt. Nun suchen alle Gegenstände in der Wohnung, die mit diesem Buchstaben anfangen und kleben ihren Zettel mit dem Buchstaben darauf. Wer kann, darf auch das ganze Wort des Gegenstandes draufschreiben. Manchmal ist es gar nicht so leicht die Zettel dahin zu bekommen, wo sie hinsollen, z.B. bei Decke oder Lampe.



# Lösungen

Lösungswort Kreuzworträtsel von Seite 11: JUST HAMM



Lösung von Seite 19

9	1	7	2	5	4	6	8	3
4	3	2	6	8	7	9	1	5
6	5	8	9	1	3	4	2	7
7	4	3	8	9	1	2	5	6
5	8	1	7	2	6	3	4	9
2	9	6	3	4	5	8	7	1
1	2	9	5	3	8	7	6	4
3	7	4	1	6	2	5	9	8
8	6	5	4	7	9	1	3	2

Lösung von Seite 19

Copyright Fotos:

Titel: © Pixabay

Seite 3: © Pixabay

Seite 4: © Pixabay

Seite 5: © Pixabay und © JackF - stock.adobe.com

Seite 12: © Pixabay

Seite 15: © Pixabay

Seite 21: © Simon Krumm

Seite 26: © Pixabay

Seite 27: © Pixabay



Impressum

Herausgeber: Stadt Hamm

Der Oberbürgermeister

Jugendamt/

Jugend- und Stadtteilzentren

Anika Hartung & Karin Kamphausen

Auflage 6.500 Stück / 1. Auflage

März 2021