

## FMT@HOME - 10. - 16. Oktober

ein Familien-Mutmach-Tag und Jede/r kann reinschauen und mitmachen!

Während unserer gesamten FAMILIENWOCHE ist der Link zum FMT@HOME freigeschaltet.

Das Familien-Mutmach-Tag Team aus Hainichen hat ein abwechslungsreiches Programm entwickelt, das ihr bei euch zu Hause erleben könnt! Ohne Anmeldung einfach ab dem 10. Oktober den folgenden Link anklicken - **und los geht's!**



<http://www.werkstatt-familie.de/events/fmt-at-home>

freigeschaltet von 10. – 16. Oktober 2021

**Was erwartet Euch?** Wir haben ein kleines Filmstudio aufgebaut und mehrere Familien eingeladen, jeweils einen Programmbeitrag vorzustellen und sich dabei filmen zu lassen. So sind neun kleine Videos entstanden. Zwei davon präsentieren das Thema und die Musik, sowie das Anspiel und einen kurzen Impuls. In den anderen Videos werden eine Kreativarbeit und spannende Erlebnisstationen vorgestellt, die Ihr bei Euch Zuhause machen könnt. Ihr findet auf der Website auch alle notwendigen Beschreibungen zum Downloaden. Teilt Euch die Zeit ein, wann und welche Videos ihr anschaut, um dazwischen gemeinsam aktiv zu werden!

**Die Geschichte:** Eine Familie hat eine schwierige Reise mit ihrer „Familienkiste“ hinter sich und fährt in die Werkstatt. Der Motor hört sich sehr komisch an! Sechs Wochen mussten sie durch unwegsames Gelände fahren und große Herausforderungen meistern! Wie haben sie das nur geschafft? Der Mechaniker ist beeindruckt von den Erlebnissen der Familie und entdeckt, wie sich die „Familienkiste“ verändert hat: „Das ist kein Standardmodell mehr!“ Die Familie ist überrascht, denn das hatte sie nicht erwartet und ein besonderer Schmierstoff behebt sogar das Motorproblem!

**Das Thema:** Wir haben die vielen Wochen Corona-Ausnahmestand als Reise dargestellt. Wir wollen würdigen, was ihr als Familien geleistet habt und sichtbar machen, wie dadurch Fähigkeiten und Stärken gewachsen sind. Dies wird in verschiedenen Reiseerlebnissen der Familie in dem Anspiel sichtbar! Dazu thematisieren wir „**Dankbarkeit**“ als eine Form positiver Haltung, mit der die gelungene Bewältigung schwieriger Lebenssituationen konkret reflektiert und gewürdigt wird. Dankbarkeit gibt Hoffnung und verankert die neu gewonnenen Fähigkeiten nachhaltig in uns!

Wir freuen uns, wenn ihr ab 10. Oktober mit dabei seid!

Hier im Anschluss findet ihr schon vorab den Liedtext, die Materiallisten für die Kreativarbeit und was ihr für die Erlebnisstationen braucht. So könnt ihr euch gut vorbereiten!

**Euer Familien-Mutmach-Tag Team aus Hainichen**

**Klaus Schnake**

**Familien-Mutmach-Tag e.V.**

Gellertsrasse 90, 09661 Hainichen

Telefon: 037207 589 293, Mobil: 0152 5428 2397

[www.familien-mutmach-tag.de](http://www.familien-mutmach-tag.de)



# WIR BASTELN GEMEINSAM EINE DANKESTAFEL

## Dafür brauchen wir

- ein großes Stück Karton, mindestens 50 x 30cm
- Stoff, Geschenkpapier, Zeichenpapier
- Schnur, Geschenkband oder einen Wollfaden
- kleine (Deko-)Wäscheklammern, oder normal große Klammern
- Farbstifte, Fingerfarbe, Wasserfarbe
- buntes Papier
- Heißkleber oder einen anderen schnell trocknenden Kleber
- Aufkleber, bunte Klebebänder, kleine Deko-Elemente zum aufkleben
- eventuell einen alten Bilderrahmen

## Bastelanleitung

1. Zuerst schneidet ihr den Karton in die gewünschte Größe. Wenn ihr einen alten Bilderrahmen habt, könnt ihr den Karton auch so ausmessen, dass er am Schluss in euren Rahmen passt.
2. Jetzt den Karton mit Geschenkpapier bekleben oder mit einem Stoff beziehen. Mit kleineren Kindern kann man ihn auch toll mit der Fingerfarbe oder farbigen Handabdrücken gestalten, oder ihr beklebt ihn mit bunten Papierstückchen.
3. Danach müsst ihr die Schnüre spannen, an denen später die Dankeskarten aufgehängt werden sollen. Je nach Größe eurer Tafel könnt ihr da zwei oder drei Schnüre nehmen und diese einfach auf der Rückseite des Kartons festkleben (z.B. mit Heißkleber oder starkem Klebeband).
4. An die Schnüre kommen dann eure Wäscheklammern, sie halten später eure Dankeszettel, Fotos oder Karten.
5. Wenn ihr keinen fertigen Bilderrahmen habt, gestaltet ihr diesen mit farbigem Klebeband oder anderem Geschenkpapier und klebt ihn auf. Zum Schluss könnt ihr noch ein paar Deko-Elemente anbringen.
6. Jetzt braucht ihr nur noch einen Platz, wo die Dankestafel hinkommen soll. Am besten so, dass auch die Kinder sie gut erreichen können.
7. Ihr könnt euch als Familie immer wieder ermutigen und „aufdanken“, indem ihr euch gegenseitig kleine Dankesnachrichten auf Zettel schreibt und diese dann an eure Familien-Dankestafel klemmt.

Viel Spaß dabei wünscht euch euer FMT-Team

# DER FAMILIEN-MUTMACH-TAG SONG

Mit Gitarrengriffen

Text und Musik: Susi Lange

Refrain.: <sup>E</sup> Familien- <sup>H</sup> Mut – Mut – Mut – Mut – Mutmach-Tag,  
<sup>A</sup> <sup>H</sup> <sup>E</sup>  
 heut ist ein Tag, der macht uns allen Mut!  
<sup>E</sup> <sup>H</sup>  
 Wir brauchen Mut – Mut – Mut an jedem Tag,  
<sup>A</sup> <sup>H</sup> <sup>E</sup>  
 Familien-Mutmach-Tag tut gut! (2x)

Vers: <sup>A</sup> <sup>E</sup>  
 Wir brauchen manchmal Mut zum Träumen  
<sup>A</sup> <sup>E</sup>  
 und manchmal auch den Mut zu weinen.  
 fis  
 Egal, ob heut die Sonne lacht,  
<sup>H</sup>  
 wir brauchen Mut an jedem neuen Tag!

Refrain: (1x) Familien- Mut- Mut- ...

Vers: (1x) Wir brauchen....

Bridge: <sup>E</sup>  
 Mut zu glauben – Mut zu vertrauen,  
 fis  
 Mut zum Leben – Mut zu vergeben,  
 gis <sup>A</sup>  
 Mut zu schwimmen gegen den Strom.  
<sup>H</sup>  
 Ja, Muuuuuut! (2x)

Refrain: (1x)

Refrain: (ein Ton höher) ....

Refrain am Schluss: ... Familien-Mutmach-Tag tut gut,  
 Familien-Mutmach-Tag tut gut,  
 Familien-Mutmach-Tag tut gut!

# DANKSTELLE - WIR DANKEN DICH AUF!

In dem Anspiel wurde der Motor der „Familienkiste“ mit einem „Dankbarkeits-Spray“ geschmiert! Bei dieser ungewöhnlichen Tankstelle könnt ihr „Dankbarkeit“ auch als besonderen Kraftstoff tanken!

## **Material + Vorbereitung:**

Dankwart-Käppi (rot und/oder blau) auf festes Papier ausdrucken und ausschneiden (siehe Vorlage). Gummiband befestigen.

## **Und so geht's:**

Ein Familienmitglied setzt sich ins Auto (oder auf ein Bobbycar). Die anderen Familienmitglieder setzen sich die „Dankwart-Käppies“ auf, klopfen an die Scheibe und fragen „Was darf es sein?“ Die Person im Auto sagt „Einmal aufdanken bitte!“ Die „Dankwärter“ „füllen“ nun den Autofahrer mit „Dankbarkeit“.

Wie das geht? Ganz einfach:

Jeder sagt eine Sache, wofür er dem Familienmitglied in dem „Auto“ dankbar ist! Wichtig ist dabei, dass Ihr ganz konkret werdet: „Danke Peter, dass du gestern den Müll runtergetragen hast!“ „Danke Mama, dass du mich gestern in den Arm genommen hast, als ich die Hausaufgaben nicht verstanden habe und geweint habe!“

Ihr werdet staunen, wie das den emotionalen Tank füllt! Schaut mal auf das Gesicht!

Natürlich darf jeder einmal ein Autofahrer sein und "aufgedankt" werden!

## **Tauscht Euch hinterher gemeinsam aus:**

„Wie hat sich das angefühlt für den, der „aufgedankt“ wurde? Hat das gutgetan? War etwas überraschend zu hören?“

„Wie war das für die, die „Dankwart“ waren? War das leicht, Worte der Dankbarkeit zu finden?“

# TISCHFUßBALL

Die Fußball-Europameisterschaft wird verschoben? Macht nichts! Hier könnt Ihr Euer eigenes Fußballturnier durchführen!

## **Material und Vorbereitung:**

Küchentisch / Tesakrepp-Klebeband / ca. 12 cm breite Streifen aus Pappe (siehe Foto) / Tischtennisball oder Wattekugel / Trinkhalme / Stoppuhr (Eieruhr, Handy...)

Mit den Pappstreifen wird ein „Stadion“ zusammengeklebt (siehe Foto). An den Stirnseiten werden zwei 7 x 10 cm große Tore ausgeschnitten. Das Stadion wird auf dem Tisch befestigt und in die Mitte kommt ein Klebestreifen als Mittellinie.

## **Und so geht es:**

Zwei Spieler treten gegeneinander an. Sie dürfen von ihrem Spielfeld aus und auch an den Seiten (bis zur Mittellinie) den Ball pusten. Es kann nur mit dem Mund oder mit einem Trinkhalm gepustet werden. Jedes Spiel dauert max. nur 1 Minute (sonst wird einem schwindelig vom vielen pusten!)

## **Ein Fußballturnier machen:**

Malt auf einem Zeichenblock eine Tabelle mit Namen und Torergebnissen und ermittelt den Turniersieger!



# GUTE ZEITEN

Der Lebensalltag von uns allen ist aktuell ziemlich ungewöhnlich. Die Tage, die Wochen sind einfach nicht so wie sonst. Spannende Frage: „Was ist gerade Deine Lieblingszeit?“ Lernt Eure Vorlieben mehr kennen!

## **Material und Vorbereitung:**

Jedes Familienmitglied bekommt einen Zettel und Stift (oder mehrere).

## **Und so geht es:**

Schreibe oder male auf, was für Dich die beste oder schönste Zeit aktuell ist:

1. Meine schönste Zeit am Tag ist...  
=> wenn alle fertig sind, tauscht Euch aus. Lasst die Vorlieben jedes Einzelnen stehen!

Dann gibt es noch einen zweiten Durchgang:

2. Meine schönste Zeit in der Woche ist...  
=> wenn alle fertig sind, tauscht Euch aus. Lasst die Vorlieben jedes Einzelnen stehen!

## **Frage:**

"Na, wusstet Ihr, welche Zeit jede/r Einzelne in Eurer Familie toll findet?"

## **Tipp:**

„Wie wäre es, wenn Ihr Euch einander zusprecht, die Lieblingszeit des/der anderen zu achten bzw. zu schützen?“

# BLINDENFÜHRER

Sich blind durch einen Parcours führen zu lassen braucht viel Vertrauen und Achtsamkeit!

## **Material und Vorbereitung:**

Tücher zum Augen verbinden / Gegenstände aus der Wohnung oder dem Haus (z.B. Tisch, Getränkekiste, Besen, Eimer, Gartenstuhlpolster, alte Jacke, Tischset-Unterlage, Decke, Plastikfolie...)

Ein ca. 10 - 15m langer Parcours wird draußen oder in der Wohnung aufgebaut. Es wird festgelegt, wie der Parcours durchlaufen werden soll.

## **Und so geht es:**

Es werden soweit wie möglich Paare gebildet. Einem Familienmitglied werden die Augen verbunden. Ein anderes führt durch den Parcours. Bei einer ungeraden Personenzahl ist eine Person Beobachter und darf hinterher sagen, was sie beobachtet hat. Dann werden die Rollen getauscht.

## **Varianten:**

- a) Die ganze Familie fast sich an den Händen und wird blind von einem Kind geführt.
- b) Der Parcours wird abgeändert, wenn die Person schon blind ist, so dass sie nicht weiß, wie sie geführt wird.

**Achtung:** Wenn jemand Angst hat und etwas nicht möchte, dies bitte akzeptieren und achten!

## **Tauscht Euch hinterher gemeinsam aus:**

„Was war einfacher für Dich, führen oder geführt werden?“

„Was hat Euch geholfen, dass Ihr die Aufgabe so gut gemeistert habt?“

# IM SCHLARAFFENLAND

...da fliegen die Hühnchen einfach in den offenen Mund! Auch ein Tortenstück kommt so daher. Wie wär's mit etwas Käse? Hier könnt Ihr einmal ausprobieren, wie sich das anfühlt!

## **Material und Vorbereitung:**

Augenbinde / mehrere Dosen oder Schälchen und verschiedenen Lebensmittel mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – salzig, sauer, süß, herzhaft, trocken, saftig, bitter... (z.B. Brotstückchen, Gurke, Pilze, Nüsse, Cranberries, Chips, Schokolade, Apfel...), Zahnstocher zum Aufspießen oder kleine Löffel.

## **Und so geht es:**

Schaut Euch die verschiedenen Lebensmittel an und füttert Euch dann gegenseitig. Die Person, die gefüttert wird, muss die Auswahl der Speisen den anderen Familienmitgliedern überlassen, sie soll aber vorher sagen, wenn etwas gar nicht geht (Allergien beachten!). Diese Dose wird dann herausgenommen. Nun wird der Person die Augen verbunden und jeder darf 1-2x füttern. Die blinde Person muss herausfinden: „Was habe ich da gerade gegessen? „Was für ein Geschmack ist das?“ „Schmeckt mir das?“

## **Tauscht Euch hinterher gemeinsam aus:**

„Wie war das, blind von den anderen gefüttert zu werden?“

„Hat Dir all das geschmeckt, was die anderen angereicht haben?“

„Haben sie Deinen Geschmack getroffen?“

„Wie war das die anderen zu füttern?“



# DIE CRAZY-CORONA-CHAMPIONS

**„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“ Joachim Ringelnatz**

Diese Zeit ist einfach nur verrückt (und wir manchmal auch, sonst überleben wir das nicht), deswegen darf es auch ein verrücktes Familienfoto geben!

**Und so geht es:**

Sucht Euch eine witzige Verkleidung aus, legt den Mundschutz um und bringt Euch in Position. Zeigt mit Euren lustigen Grimassen und Posen, wie „Corona-geschädigt“ Ihr schon seid!

Sendet das Bild an Eure Freunde und ermutigt sie zu einer gleichen Aktion!

Wenn Ihr uns das Bild per E-Mail schickt machen wir daraus eine Fotowand mit den „Crazy-Corona-Champions!“ und setzen es auf die Website.