

Liebe Eltern,
Liebe Kinder

Wir freuen uns, Euch in der Spielgruppe Zwärgestübli willkommen zu heissen!

Zu Eurer Information haben wir in diesem Büchlein das Wichtigste zusammengefasst. Bei Fragen oder Anliegen sind wir während des ganzen Spielgruppenjahres gerne für Euch da. Unsere Kontaktdaten findet ihr weiter hinten.



Inhaltsverzeichnis

In der Spielgruppe	3
Im Wald	
Ablösungsprozess	4
Bevor die Spielgruppe beginnt	
Beim Spielgruppenstart	
Nach der Spielgruppe	
Angebot Spielgruppenjahr 2021 /2022	5
Ferienplan für die Spielgruppe	5
Informationen zu den Innen-Spielgruppentagen	6
Spielgruppenkleider für drinnen	
Wickeln	
Waldtage	6
Wichtige Informationen zum Wald	7
Waldkleider	
<i>Sommer-Look</i>	
<i>Winter-Look</i>	
Regeln im Wald	
<i>Stopp-Regel</i>	
<i>Platz nicht verlassen</i>	
<i>Respekt vor Tieren und Pflanzen</i>	
<i>Selbständigkeit</i>	
<i>Hygiene</i>	
<i>Dummheiten</i>	
Zecken	
Fuchsbandwurm	
Znüni-Ideen	12
Die Spielgruppenleiterinnen stellen sich vor	14
Der Verein Spielgruppe Zwärgestübli	15
Wir sind gerne für euch da	16

In der Spielgruppe

Die Kinder kommen zu uns und dürfen hier nach Lust und Laune spielen oder sich beschäftigen. Die Spielgruppe untersteht keinem Lehrplan. Alle Angebote sind freiwillig: Die Kinder wählen, was sie tun möchten

- Malen mit verschiedenen Techniken (Pinsel, Schwamm, Stempel, Hände, stehend an der Malwand)
- Kneten mit den Händen, ohne dass dabei konkrete Gegenstände oder Tiere entstehen müssen
- Bewegen in verschiedenen Formen (Austoben, «gumpen», Kräfte messen)
- Kreativ sein, ausprobieren, nach Lust und Laune experimentieren.

Im Wald

Der Waldboden, die Bäume, die Wurzeln und Äste, die Sträucher, das Herbstlaub und der Schnee schaffen für die Kinder einen ständig wechselnden Bewegungs-Parcours. Die Kinder

- tragen Sorge zum Wald, den Pflanzen, den Tieren und der ganzen Natur
- erfahren den Wechsel der Jahreszeiten und die Prozesse in der Natur mit allen Sinnen
- machen forschend Naturbeobachtungen und werden mit dem Leben der sie umgebenden Pflanzen und Tieren vertraut
- bauen Hütten, Strassen, Flugzeuge und entdecken neue Orte in ihrer Umgebung, die sie anschliessend bespielen.

Ablösungsprozess

Bevor die Spielgruppe beginnt

Die Spielgruppe bedeutet für viele Kinder eine erste Ablösung von den Eltern. Bei dieser Ablösung ist das Vertrauen von der Seite der Eltern sehr wichtig:

Die Kinder haben Zeit, sich von der Mutter / vom Vater zu lösen. Sie dürfen das in der Spielgruppe lernen und müssen es nicht schon können.

Sprecht mit eurem Kind vorgängig über die Spielgruppe. Erzählt ihm, wohin es gehen wird, was es dort erleben kann und dass es von der Spielgruppe immer wieder abgeholt wird.

Beim Spielgruppenstart

Am ersten Spielgruppentag könnt ihr als Eltern den ganzen Morgen / Nachmittag in der Spielgruppe bleiben. An den weiteren Tagen begleitet ihr euer Kind in die Garderobe und helft ihm beim Umziehen.

Verabschiedet euch von eurem Kind und sagt ihm, dass ihr wiederkommt. Nicht wegschleichen.

Nach der Spielgruppe

Redet mit eurem Kind über das Erlebte. Sagt ihm, wie stolz ihr seid, dass es alleine mit den anderen Kindern einen tollen Spielgruppentag erlebt hat.

Angebot Spielgruppenjahr 2021 / 2022

Dienstag Nachmittag:

13.45 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Leitung:
Barbara Abegglen
078 849 25 09

Martina Zumbrunn
076 379 15 12

Donnerstag Vormittag:

8.45 Uhr bis ca. 11.00 Uhr

Leitung:
Barbara Wenger
079 910 56 14

Daniela Wagner
078 633 27 70

Ferienplan für die Spielgruppe

(gilt nur für die Spielgruppe!)

Herbstferien: 25. September 2021 - 17. Oktober 2021

Weihnachtsferien: 11. Dezember 2021 - 9. Januar 2022

Winterferien: 26. Februar 2022 - 13. März 2022

Maiferien: 30. April 2022 - 15. Mai 2022

Sommerferien: 9. Juli 2022 - 14. August 2022

Informationen zu den Innen-Spielgruppentagen

Spielgruppenkleider für drinnen

Die Kleider sollten bequem sein & dürfen farbig werden! Bitte Finken oder Sternlisocken mitbringen.

Wickeln

Falls euer Kind noch Windeln trägt, bitten wir euch, ihm jeweils Ersatzwindeln miteinzupacken.

Waldtage

In der Regel gehen wir zwei Mal im Monat in den Wald. Je nach Situation (Corona-Pandemie / Wetter) wird jedoch kurzfristig darüber entschieden, wo die Spielgruppe stattfindet. Es wird deshalb spätestens am Vortag in der WhatsApp-Gruppe über den Durchführungsort informiert.



Wichtige Informationen zum Wald

Waldkleider

Sommer-Look

- ☐ Lange Hosen (als Zeckenschutz)
- ☐ Langärmliges T-Shirt, Pullover oder Faserpelz (im Wald ist es immer etwas kühler!)
- ☐ Socken (über Hosen stülpen, als Zeckenschutz)
- ☐ Wanderschuhe oder Turnschuhe (wasserdicht)
- ☐ Helle, im Wald gut sichtbare Kopfbedeckung
- ☐ Regenhosen (im Rucksack oder angezogen, der Waldboden ist meistens feucht)
- ☐ Regenjacke mit Kapuze (angezogen oder im Rucksack verstaut)
- ☐ Sonnenschutzmittel zu Hause vor dem Zeckenschutzmittel einreiben
- ☐ Zeckenschutzmittel sollte von März bis November angewendet werden

Winter-Look

Das Zwiebel-Prinzip eignet sich für die feuchten, kalten Wintertage am besten. Bei Bedarf kann eine Schicht an- oder ausgezogen werden. Wir empfehlen als unterste Schicht Thermo-Unterwäsche. Es folgt eine isolierende, atmungsaktive Zwischenschicht und zu guter Letzt eine Wind- und Regen-, bzw. schneeabweisende Aussenschicht:

- ☐ Lange Unterhosen, Socken (möglichst keine Baumwolle: Baumwolle nimmt Feuchtigkeit auf und hält die Haut nass und kalt)
- ☐ Thermo-Unterwäsche
- ☐ Fleecejacke

- ☐ Skianzug
- ☐ ev. Regenjacke mit Kapuze und Regenhosen
(als Aussenschicht; locker sitzend kann es als Wetterschutz
über den Skianzug angezogen werden.)
- ☐ Warme, ohrendeckende Mütze
- ☐ Halsschlauch
- ☐ dünne Fingerhandschuhe (können unter den
Fausthandschuhen getragen werden und werden beim Essen
nicht ausgezogen)
- ☐ Fausthandschuhe (wasserfest, sehr warm)
- ☐ Winterschuhe (warm gefüttert, wasserfest und mit gutem
Schneeprofil)

Der Winter-Look wird anfangs vermutlich etwas mühsam für Kind und Eltern sein, doch es wird sich lohnen! Je besser und wettergerechter ihr euer Kind kleidet, umso wohler fühlt es sich beim Spielen im Wald.



Regeln im Wald





Stopp-Regel

Selbstverständlich gilt auch im Wald, wie in der Innenspielgruppe die Stopp-Regel: Wenn ich etwas nicht mag, darf ich «Stopp» rufen und es wird von allen respektiert! Kein Plagen, Beissen, Klemmen, Schlagen oder Haare ziehen.





Platz nicht verlassen

Immer in Sichtweite der Leiterinnen bleiben. Die Kinder dürfen sich nicht vom Platz entfernen, es sei denn nach Absprache oder in Begleitung einer Leiterin.



Respekt vor Tieren und Pflanzen

-  Es dürfen keine Pflanzen oder Pflanzenteile mutwillig ab- oder ausgerissen werden.
-  Aufpassen auf junge Tännlein oder Blumen, diese nicht zertreten!
-  Es werden keine Dinge (Früchte, Pilze, Blumen, Gräser, Blätter, Rinden usw.) in den Mund gesteckt oder gegessen.
-  Tiere sind leicht verletzbar, daher muss vorsichtig mit ihnen umgegangen werden.



Selbstständigkeit

-  Kinder dürfen nur auf Bäume oder Sträucher klettern, wenn dies ohne Hilfe von Erwachsenen möglich ist. Eine Leiterin ist dabei!
-  Mit Stöcken wird nicht geschlagen und sie gehören nicht auf Gesichtshöhe! Auch nicht mit Stöcken in der Hand herumrennen, lediglich hinter sich herziehen.
-  Vorsicht am Feuer (nicht herumfuchteln mit Stöcken, Rucksäckli, Kleider weg vom Feuer).
-  Wer das stille Örtchen im Wald besuchen muss, soll dies einer Leiterin melden.

Hygiene

-  Hände waschen vor dem Essen.
-  Abfälle werden in den Rucksack gepackt.

Dummheiten

-  Nicht verstecken, wenn etwas passiert ist. Die Leiterinnen werden dich nicht ausschimpfen, ihr werdet eine andere Lösung finden.
-  Leiterinnen springen dem Kind nicht nach, nur im Spiel, wenn es beiden Spass und Freude macht.

Zecken

Wenn wir im Wald unterwegs sind, sind Zecken leider immer ein Thema. Wir können den kleinen Tierchen nicht aus dem Weg gehen, aber wir können lernen mit ihnen umzugehen!

Waldkleidung mit handelsüblichem Zeckenschutzmittel (Anti-Brumme, Kik Aktiv) einsprayen. Auf heller Kleidung sind Zecken besser sichtbar. Sucht euer Kind nach **jedem Waldtag** gründlich nach Zecken ab! Je schneller Zecken gefunden werden, desto kleiner das Risiko eines Zeckenbisses.

Weitere Informationen über www.zecken.ch oder www.zeckenliga.ch

Fuchsbandwurm

Auch zum Thema Fuchsbandwurm wollen wir uns kurz äussern. Wir sind der Meinung, dass wir uns genauso wie bei den Zecken mit diesem Thema auseinandersetzen müssen und gewisse Vorsichtsmassnahmen einhalten sollten. Der Fuchsbandwurm ist ein

Parasit, der im Darm der Füchse lebt und mit dem Kot ausgeschieden wird. Menschen können sich zufällig mit Eiern des Fuchsbandwurmes infizieren. Wenn wir uns aber an empfohlene Vorsichtsmassnahmen halten, besteht ein geringes Risiko einer Ansteckung während unseres Waldaufenthaltes.

Es werden keine Waldfrüchte, Pilze oder sonstige Sachen in den Mund genommen!

Es werden keine toten Tiere angefasst!

Weitere Informationen über www.bag.admin.ch:

Zecken:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/zeckenuebertragene-krankheiten.html>

Fuchsbandwurm:

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/echinokokkose.html>





Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee.
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse.
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ✓ ist zuckerfrei.
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.

Nicht empfehlenswert sind

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel.
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien.
- ✗ Biskuits/Guetzli.
- ✗ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks.
- ✗ künstlich gesüsste Getränke (light/zerol).
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke.
- ✗ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse.

Ein sinnvolles Znüni und Zvieri

- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit.
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten.
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.

Grösse einer Portion

1 Portion Gemüse und Früchte = so viel wie Ihr Kind in der Hand fassen kann.



Mit Unterstützung durch:



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Société Suisse de Nutrition
snn Società Svizzera di Nutrizione

Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

Getränke



Hahnen-^{*} oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

^{*} Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

Tipp
Kombination und Abwechslung lassen fantasievolle und dekorative Zwischenmahlzeiten entstehen, wie Brot mit Hüttenkäse oder Nature-Joghurt mit Beeren.

Früchte



Äpfel
ganzjährig



Birnen
August-April



Trauben
September-November



Kirschen
Juni-August



Feigen
Juni-September



Beeren
Juni-Oktober



Melonen
Juni-Oktober



Pflaumen/
Zwetschgen
August-Oktober



Nektarinen/
Pfirsiche
Juni-August



Mandarinen
November-Februar



Orangen
November-Februar



Kiwis
ganzjährig



Aprikosen
Juni-August

Gemüse



Tomaten
Juni-September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April-Oktober



Kohlrabi
März-November



Stangensellerie
Mai-September



Peperoni
Juli-Oktober



Radischen
Mai-September



Fenchel
Mai-November

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkorncracker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frisch-/Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln



Cashewnüsse

Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden

Die Spielgruppenleiterinnen stellen sich vor:

BARBARA
ABEGGLEN



"Ich absolvierte im Jahr 2020 die Ausbildung zur Spielgruppenleiterin und leite seit 2019 die Spielgruppe mit. Ich bin gebürtige Appenzellerin und wohne seit 2002 in Grindelwald. Gerne unternehme ich diverse Abenteuer mit meiner Tochter oder bin kreativ tätig. Im Sommer sind wir sehr viel im Garten am rumwerkeln. Ich nähe leidenschaftlich gerne und mache auch gerne die umliegenden Fels- und Eiswände unsicher."

DANIELA
WAGNER



"Ich leite seit dem Jahr 2012 die Spielgruppe in Grindelwald. Für mich ist die Arbeit mit den Kindern und ihren Eltern eine Herzensangelegenheit. Die Fantasie und die wunderbaren Ideen der Kinder begeistern mich immer wieder aufs Neue. Ich bin Mutter von Anja und Pflegemutter von Lara."

BARBARA
WENGER



"Ich bin Mutter von drei Kindern, wohne in Grindelwald und leite seit neun Jahren die Spielgruppe. Meine Hobbys sind die Berge, die Alpwirtschaft, die Tiere, Skifahren und der Garten. Am liebsten verbringe ich meine Zeit draussen. Ich habe 1 Hund, 2 Katzen, 6 Hühner, 1 Guggel und 1 Schildkröte."

MARTINA
ZUMBRUNN



"Seit 2008 wohne ich in Grindelwald und bin stolze Mutter von 3 Kindern mit den Jahrgängen 2012/2014/2016. Meine Hobbys sind Basteln, Backen, Wandern, im Garten arbeiten und mit den Kindern die Natur erforschen. Dieses Jahr möchte ich die Ausbildung zur Spielgruppenleiterin absolvieren und freue mich auf viele neue und fröhliche Erlebnisse und Bekanntschaften."

Der Verein Spielgruppe Zwärgestübli:

Der Spielgruppenverein Zwärgestübli wurde im Mai 2020 gegründet und organisiert seither die Spielgruppe in Grindelwald. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des familienergänzenden Betreuungsangebots im Tal. Der Verein entlohnt, unterstützt und leitet die qualifizierten Spielgruppenleiterinnen. Dabei wird der Verein grosszügig von der Einwohnergemeinde Grindelwald finanziell und tatkräftig unterstützt. Die Räume im ehemaligen Schulhaus Mühlebach werden uns von der Einwohnergemeinde kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Verein ist bemüht, die Betreuungskosten möglichst tief zu gestalten. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie aktiv unseren Verein.

Vorstand:

Daniela Wagner, Präsidentin

Tanja Sollberger, Finanzielles / Sekretariat

Barbara Abegglen, Öffentlichkeitsarbeit / Vertreterin Spielgruppenleiterinnen

Anne Schläppi, Vertreterin der politischen Gemeinde

Marianne Schertenleib, Revision

Uns liegt der Spielgruppenverein sehr am Herzen. Wir legen grossen Wert auf gut ausgebildete, motivierte und aufgestellte Spielgruppenleiterinnen. Eine offene und direkte Kommunikation zwischen Eltern, Spielgruppenleiterinnen und dem Vorstand ist für einen reibungslosen Ablauf wichtig und wird konsequent umgesetzt. Wir bieten eine moderne, kinderfreundliche und flexible familienergänzende Betreuung für Ihre Kinder an.

Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie uns!

Wir freuen uns über möglichst viele Vereinsmitglieder und laden Sie herzlich dazu ein!

Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt CHF 35.00. Die Beitrittserklärung kann unter spielgruppegrindelwald@gmx.ch angefordert werden.

HERZLICHEN DANK!

Wir sind gerne für Euch da:

Die Spielgruppe ist ein grosser Schritt für die Kinder und ihre Eltern. Viele machen ihre ersten Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses in einer Kindergruppe. Wir bitten euch, uns jederzeit bei Fragen oder Unklarheiten zu kontaktieren!

Barbara Abegglen: 078 849 25 09, creababa@gmx.ch

Daniela Wagner: 078 633 27 70, droellin@hotmail.com

Barbara Wenger: 079 910 56 14, baemba@gmx.ch

Martina Zumbrunn: 076 379 15 12, martina.zumbrunn@bluewin.ch

www.spielgruppegrindelwald.ch

spielgruppegrindelwald@gmx.ch

