



FBZ - Infos und (Termine)

Februar 2021 in fortdauernder Ausnahmesituation

FBZ-Raum-Nutzung ist möglich

FBZ

z.B. als **HomeOffice**, als zeitweiliger **Rückzugsort**,
für ungestörte **Video-Konferenzen**, für **konzentriertes Arbeiten**



Es gibt WLAN, alles andere an Equipment muss selbst mitgebracht werden. Kaltgetränke, Kaffee und viele verschiedene Teesorten stehen zur Verfügung und zum Naschen ist meist auch etwas auf dem Tisch. Bitte einfach melden bei Michaela unter 08092-3207043, den gewünschten Termin mitteilen. Werner Schubert wird dann einheizen.



Gemeinsam wachsen



HomeOffice - Homeschooling

Die Eltern im Homeoffice, die Kinder im Homeschooling – gibt es eigentlich deutsche Wörter für „Homeoffice“ und „Homeschooling“? Heimarbeit und Unterricht zu Hause?

Ein paar Denkanstöße vielleicht fühlt sich der eine oder die andere davon inspiriert.

Arbeitsplatz wegräumen

Jeden Tag die Arbeitsplätze für das Büro zu Hause und die Schule zu Hause nach getaner Arbeit aufräumen. So dass man nichts mehr davon sieht und man nicht in Versuchung kommt doch noch „schnell“ was zu machen.

Fröhliche Familienzeiten einplanen

Täglich eine feste Zeit – halbe oder ganze Stunde einplanen als Familienzeit. Eine Zeit in der sich alle, Kinder und Eltern, füreinander Zeit nehmen. In dieser Zeit darf entstehen was entstehen mag. Wichtig ist das Gemeinsame, und dass alle Vorschläge machen dürfen und mit ihren Wünschen auch dran kommen.

z.B. tanzen, toben, kuscheln, turnen, spielen, musizieren, singen, Theater spielen, langweilen, schweigen, reden, kochen, backen, meditieren, experimentieren, Fingerspiele, Grimassen schneiden, Witze erzählen, ein gemeinsames Bild malen

Hinspüren üben

In jedem gibt es eine Instanz die genau weiß ob etwas richtig oder falsch ist, ob es mir gut tut oder nicht. Leider ist diese Instanz oft verschüttet und hinter den Vorgaben und Regeln von außen verborgen. Die Kinder werden alle mit dieser Instanz geboren doch leider wird es ihnen von der Gesellschaft ziemlich schnell abtrainiert. Vielleicht ist jetzt die Zeit die Kinder und sich selbst zu ermutigen hinzuspüren was der eigene Körper, das eigene Gefühl, die eigene Empfindung ist, was die innerste Stimme sagt. Z.B. den Unterschied zwischen zwei Sätzen erspüren.

- Fall nicht runter / Halte dich fest!
- Ich muss arbeiten / Ich möchte arbeiten
- Ich habe Angst ... / Ich vertraue ...
- usw. oder
- wie fühlt sich mein Körper an
- kann ich meinen kleinen Zeh spüren



Was siehst du hier?

Eigene Sichtweisen äußern dürfen

Eine Frage wird gestellt und jeder darf sagen was er dazu denkt und alle anderen hören aufmerksam zu und lassen das Gesagte unkommentiert stehen. Dann kommt der nächste dran zum gleichen Thema jedoch ohne auf das zuvor gesagte einzugehen. So kommt die Vielfalt in die Familie und jeder ob groß oder klein wird mit seiner Sichtweise ernst genommen.



Experiment zum Nachmachen Die Macht der Worte

Sehr berühmt ist das Reis-Experiment. Bereits viele Personen haben aus Neugier das Experiment zu Hause durchgeführt. Das Ergebnis ist stets verblüffend ähnlich. Bei diesem Experiment werden 3 möglichst gleiche Behälter mit jeweils einer Portion gekochtem Reis gefüllt. Anschließend werden diese drei Behälter mit unterschiedlichen Begriffen beschriftet.

- Behälter Nummer 1 bekommt die Aufschrift "Liebe und Dankbarkeit".
- Behälter Nummer 2 wird mit dem Wort „Hass“ versehen.
- Behälter Nummer 3 lässt man völlig unbeschriftet.

Nun bedankt man sich täglich bei dem ersten mit Reis gefüllten Behälter. Man stellt sich täglich für einige Minuten mit positiven Gedanken und Kommunikation vor diesen Behälter.

Beim zweiten Objekt mit negativen Empfindungen und Äußerungen. Man äußert beispielsweise "Du bist hässlich".

Der dritte Behälter wird vollständig ignoriert.

Dies macht man für einige Tage oder sogar Wochen und beobachtet dabei ob sich der Reis in den verschiedenen Behältern (z.B. 3 gleiche Gläser mit Schraubdeckel) verändert.

Das Experiment ist von Masaru Emoto, der mit den Fotos von Wasserkristallen die Macht der Worte nachgewiesen und gezeigt hat.

Das Ergebnis eurer Experimente interessiert uns sehr. Wenn jemand Lust hat uns die Bilder vom Ergebnis zu schicken freuen wir uns.

Buchtipps: Die Antwort des Wassers von Masaru Emoto



Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

EUTB unterstützt und berät Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen und auch deren Angehörige unentgeltlich bundesweit zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

Amina Urban führt weiterhin diese Beratungen im FBZ durch, jedoch nur mit vorheriger Anmeldung.

Montags von 15:00 bis 17:00 Uhr

Die nächsten Termine sind
22. Feb, 08. u. 22. März, 12. u. 26. April

Kontakt: Amina Urban
amina.urban.eutb@ospe-ev.de



Fingerspiele

Halten Sie den rechten und den linken Zeigefinger mit den Fingerspitzen einander zugewandt ausgestreckt vor Ihrer Brust. Drehen Sie nun mit dem rechten Zeigefinger einen Kreis nach vorne, während Sie mit dem linken Zeigefinger kreisförmig nach hinten drehen. Wechseln Sie dann die Richtung und drehen Sie jetzt rechts nach hinten und links nach vorne.

Mit dem rechten Zeigefinger auf den Tisch klopfen, gleichzeitig mit dem linken Zeigefinger auf der Tischkante hin und her fahren. Dann die Seiten wechseln.

Mit der rechten Hand sich selbst auf den Kopf klopfen, dabei mit der linken Hand kreisförmig den Bauch streicheln. Und wieder Handwechsel



Theater

Gaia und das Flötenmädchen

Eigentlich ist auch für dieses Jahr wieder ein Theaterprojekt für Grundschulkinder mit Ihren (Groß)-Eltern geplant. Wir haben dafür auch schon eine Spende von 750 EUR von der Sparda-Bank erhalten und auch eine Zusage des Landratsamtes für eine Kulturförderung von 500 EUR.

Wie üblich in den Faschingsferien funktioniert das leider heuer nicht. Wir hoffen auf die nächsten oder übernächsten Ferien.

FBZ-Zustandsbericht

Leider bleibt das FBZ für die aller meisten Veranstaltungen weiterhin geschlossen. Wie und wann es weitergeht steht wohl noch in den Sternen und wir sind momentan nicht fähig diese Sterne zu lesen.

Unsere geplante Mitgliederversammlung letztes Jahr konnte nicht stattfinden und jetzt stünde die nächste an. In 2021 finden turnusmäßig die Neuwahlen des Vorstands statt. – Nur wann dies möglich sein wird steht wohl auch in den Sternen und entzieht sich unserer Kenntnis.

Werner Schubert schaut jede Woche mehrfach nach dem Rechten in den Räumen, dekoriert sie jahreszeitlich, leert den Briefkasten und hält alles sauber. Außerdem stehen wie gewohnt kleine Leckereien auf dem Tisch und der Getränkevorrat ist momentan aus der Garage vor Frost geschützt in die beheizten Räume umgezogen. Er heizt ein wenn ein seltener Termin im FBZ stattfindet und dreht die Heizung runter, wenn keiner da ist. Er sorgt dafür, dass es jederzeit möglich ist die Türen des FBZ wieder für Besucher zu öffnen. Möge es bald wieder erlaubt sein.

Sobald sich wieder mehrere Haushalte treffen dürfen wird der Sonntagsbrunch am 3. Sonntag im Monat und der Bürgerabend am 1. Montag im Monat wieder stattfinden. Auch die Spielbären werden sich wieder jeden Dienstag Abend treffen und die Herzensqualitäten-Seminare werden wieder stattfinden.

Wie und wann es mit den Krabbel-Treffs weitergeht ist noch unklar. Auf alle Fälle wird es neue Mütter/Väter als Gastgeber für die Eltern-Kind-Treffs brauchen.



Wie geht es weiter – was können wir tun?

Immer wieder werde ich gefragt und frage mich auch selbst wie geht es weiter, was können wir jetzt tun. Das einzige was mir dazu einfällt ist:

Die eigene Stimmung hochhalten und alles dafür tun, dass es einem selbst und den Lieben im Umfeld psychisch und physisch gut geht. Möglichst viel lachen, sich an allem freuen und sich selbst und die Menschen lieben.

Dem Leben vertrauen, dass es immer wieder Wege, aus jedem Schlamassel, findet. Das Positive verstärken, z.B. mit einem Dankbarkeitstagebuch, oder einer Übung von Bodo Delez – das „Kugeln“ das macht richtig Spaß und hebt die Stimmung nachhaltig

„Kugeln“- Positives verstärken

5 Minuten täglich: alles mögliche was positiv ist z.B. es scheint die Sonne

Sich vorstellen „Wenn der Sonnenschein eine Kugel wäre – wie würde die Kugel aussehen, sich anfühlen und wo würde sie in mir sitzen. Dann diese Kugel in Gedanken hoch schieben durch den ganzen Körper und Kopf hindurch, bis weit hinauf ins Universum – dann noch 5 mal hinterher mit einem schnellen „Wusch“ noch einmal die Bewegung nach oben nachvollziehen – kann mit Armbewegung unterstützt werden, wie wenn man einen Ball nach oben schmeißen würde.



Beobachtet was mit der Kugel passiert wenn sie nach oben fliegt und vorallem beobachtet was mit euch selbst dabei passiert.

Jeder kann das viele male am Tag machen und es macht auch zusammen richtig Spaß die Kugeln ins Universum zu „wuschen“. Probiert es aus!



H₂O₂ – Wasserstoffperoxid

wirkt gegen Bakterien, gegen Viren und gegen Pilze. Ein Desinfektionsmittel ohne Nebenwirkungen das nur in Wasser und Sauerstoff zerfällt. Für innerliche und äußerliche Anwendungen. (Ja, in höherer Konzentration wirkt es entfärbend z.B. auf Haare und Textilien).

Bei „Erkältungs“-Symptomen sehr zu empfehlen.

Buchtipp: von Dr. habil. Jochen Gartz

H₂O₂ – das vergessene Heilmittel

H₂O₂ – Anwendungen und Heilerfolge





Vitamin D3 – flüssige Sonnenstrahlen zur Immunstärkung und Gesunderhaltung

in unseren Breitengraden reicht leider die Sonneneinstrahlung meist nicht aus um genügend Vitamin D3 im Körper zu produzieren. Besonders im Winter hat die Mehrzahl der Menschen hier einen Vitamin D3 Mangel. Viele holen sich normalerweise in südlicheren Gefilden oder im Hochgebirge ihre „Sonnen-Dosis“. In der jetzigen Zeit ist das bekanntermaßen schwierig und wohl nur sehr wenigen möglich.

Wusstest du, dass Vitamin D ...

- vor Knochenbrüchen schützt (33% weniger)
- den Blutdruck senkt,
- die Überlebenschancen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht,
- das Immunsystem modelliert,
- körpereigene Antibiotika (AMP) produziert
- vor Nervenerkrankungen schützt,
- die Krebsentwicklung bremst (49% weniger Brustkrebs bei Frauen)
- Metastasen-Bildung verhindert,
- Diabetes Typ I + II reduziert
- die Muskulatur kräftigt
- vor pAVK (= Schafenster-Krankheit) schützt,
- und die Notwendigkeit von Pflegebedürftigkeit im Alter nachweislich signifikant verzögert?

Unverpackt Gruppe

Die Unverpackt-Gruppe um Jule Iberl hat begonnen mit Sammelbestellungen bei regionalen Herstellern. Es wird versucht zusammen große Gebinde zu bestellen, um damit viele kleine Einzelverpackungen zu sparen. Die bestellte Menge wird dann abgewogen und an die Besteller verteilt.

Solidarische Landwirtschaft jetzt mitten in Grafing



**Der Verein „Kerschbaumerhof e.V.“
wurde am 02.02.2021 gegründet**

Wir gratulieren.

Bei einer solidarischen Landwirtschaft finanziert eine Gruppe von Menschen gemeinsam einen landwirtschaftlichen Betrieb und teilt sich die Ernte, ob üppig oder mager. Das Risiko wird somit auf viele Schultern verteilt.

Es ist ein Geschenk des Himmels, dass es dafür Grund und Boden mitten in Grafing gibt, dass sich die richtigen Menschen zusammengefunden haben und mit Herzblut dieses große Projekt gestartet haben.

Es gibt zwei Gärtner die zusammen mit den Vereinsmitgliedern die anfallenden Arbeiten erledigen werden. Bald geht es los mit gemeinschaftlichem Beete anlegen, Gemüsepflanzen vorziehen, Boden vorbereiten und vieles mehr.

Mehr dazu unter

<https://www.kerschbaumerhof.de/>

Habt ihr Gesprächsbedarf?

Sei es um die Gedanken zu sortieren, um Belastendes wenigstens mal auszusprechen, oder einfach Lust auf Kontakt? Ich biete euch an, entweder Montag-Abend im FBZ oder Freitag-Nachmittag evt. auch bei einem Spaziergang euch zuzuhören.

Bitte vorher telefonisch anmelden
Michaela Müller 08092-3207043



vorläufige Termine und trauriger Belegungsplan vom 10.02. bis 31.03.2021

Datum	Wochentag	von	bis	wer
15.02.2021	Montag	19:30	20:30	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
16.02.2021	Dienstag			
17.02.2021	Mittwoch			
18.02.2021	Donnerstag			
19.02.2021	Freitag	14:00	15:00	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
20.02.2021	Samstag			
21.02.2021	Sonntag			
22.02.2021	Montag	15:00	17:00	EUTB-Teilhaberberatung für Behinderte Tel: 08121 8830890
23.02.2021	Dienstag			
24.02.2021	Mittwoch			
25.02.2021	Donnerstag			
26.02.2021	Freitag	19:30	20:30	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
27.02.2021	Samstag			
28.02.2021	Sonntag			
01.03.2021	Montag	19:30	20:30	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
02.03.2021	Dienstag			
03.03.2021	Mittwoch			
04.03.2021	Donnerstag			
05.03.2021	Freitag	14:00	15:00	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
06.03.2021	Samstag			
07.03.2021	Sonntag			
08.03.2021	Montag	15:00	17:00	EUTB-Teilhaberberatung für Behinderte Tel: 08121 8830890
09.03.2021	Dienstag			
10.03.2021	Mittwoch			
11.03.2021	Donnerstag			
12.03.2021	Freitag	14:00	15:00	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
13.03.2021	Samstag			
14.03.2021	Sonntag			
15.03.2021	Montag	19:30	20:30	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
16.03.2021	Dienstag			
17.03.2021	Mittwoch			
18.03.2021	Donnerstag			
19.03.2021	Freitag	14:00	15:00	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
20.03.2021	Samstag			
21.03.2021	Sonntag			
22.03.2021	Montag	15:00	17:00	EUTB-Teilhaberberatung für Behinderte Tel: 08121 8830890
23.03.2021	Dienstag			
24.03.2021	Mittwoch			
25.03.2021	Donnerstag			
26.03.2021	Freitag	14:00	15:00	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
27.03.2021	Samstag			
28.03.2021	Sonntag			
29.03.2021	Montag	19:30	20:30	Gespräch mit Michaela - vorher anmelden 08092-3207043
30.03.2021	Dienstag			
31.03.2021	Mittwoch			

Raumbelegung mitteilen an kontakt@fbz-grafing.de

