

Familienwochenende 03. - 05.07.2015

Am heißesten Wochenende des Jahres 2015 haben sich 10 Mitglieds-Familien auf den Weg nach Bad Rippoldsau-Schapbach (nahe Freudenstadt) gemacht, um das erste Familienwochenende von Saar 21 mitzuerleben. Nachdem die Zimmer in der Pension „Am Sommerhang“ am Freitagnachmittag bezogen waren, ging es zum Abendessen in die Gaststätte „Alte Tränke“. Dort wurde ein gemütlicher Abend mit gutem Essen in gelöster Atmosphäre verbracht. Abschließend war noch Gelegenheit, auf dem Außengelände der Pension die abendliche Abkühlung zu genießen und sich auszutauschen. Die Kinder vergnügten sich derzeit beim Ziegen füttern.

Der Samstag morgen startete mit einem gemeinsamen Frühstück, bei dem wir unsere Annabel zu ihrem 11. Geburtstag hochleben ließen. Bereits um 10 Uhr trafen wir Frau Karina Gebele, Ernährungsexpertin an der Klinik Hohenfreudenstadt, im familieneigenen „Gasthaus Schmiedsberg“, wo das Programm für diesen Tag stattfinden sollte.

Frau Gebele hatte eine Vielzahl von Lebensmitteln dabei, die unsere Kinder und Jugendlichen in eine Lebensmittelpyramide einordnen sollten, Nach dem Ampelprinzip erfuhren die Teilnehmer, dass Produkte im grünen Feld am häufigsten gegessen werden sollten, im gelben mäßig und im roten nur wenig. Zur Vertiefung malten und bastelten alle ihre eigene Lebensmittelpyramide. Es folgte der praktische Teil der Ernährungserziehung: das Backen von gesunder Pizza. Die selbst zusammengestellte Leckerei schmeckte besonders gut – auch den Erwachsenen, die nach den Kids an der Reihe waren.

Gut gesättigt, hörten die Eltern einen Vortrag u.a. zur ausgewogenen Ernährung und zur empfohlenen täglichen Kalorienzufuhr. Frau Gebele stellte auch einige „Spielzeuge“ vor, die die Freude am Umgang mit gesunden Nahrungsmitteln steigern sollen, wie z.B. die Kiwi-Box, Obstschneider und Bananenteiler. Zudem stellte sie gesunde Rezepte zum kochen und backen zur Verfügung und beantwortete unsere Fragen.

Die verbleibende Zeit bis zum nächsten Programmpunkt stand dann zur freien Verfügung, die unterschiedlich genutzt wurde, u.a. zum Kegeln, Abkühlen im Wasser oder zum Besuch im benachbarten Alternativen Wolf- und Bärenpark.

Als Höhepunkt des Tages erlebten wir eine Lesung von Dorothea und Jonas Zachmann, die uns ihr gemeinsames Buch „Ich mit ohne Mama, Knüller Jonas wird erwachsen“ vorstellten. Hier erfuhren wir vieles aus dem Leben der Autoren, besonders über den beeindruckenden Weg von Jonas in das Erwachsenenendasein. Es ging sehr heiter zu und Jonas gab sogar eine Tanzdarbietung zum Besten. Frau Zachmann und Jonas erwiesen sich als sehr sympathisch und nahbar. Das Buch konnte im Anschluss mit persönlicher Widmung erworben werden.

Nach dem Abendessen verabschiedeten wir uns bei Familie Gebele und kehrten zur Pension zurück, wo wir den Tag beim Zusammensein im Freien entspannt ausklingen ließen.

Am Sonntag morgen endete das großartige Erlebnis mit dem Frühstück. Das Familienwochenende war ein voller Erfolg. Man hat viel erfahren, sich gegenseitig besser kennengelernt und hatte eine Menge Zeit zum gegenseitigen Austausch. Es war jeden Tropfen Schweiß wert!