



Zimetschern han i gern 🎵

Rituale und Wiederholungen im Gesang erleichtern deinem Kind das Warten auf das Weihnachtsfest und bereiten es durch eine feierliche Stimmung darauf vor.

Darüber hinaus fördern sie die Sprachentwicklung, indem sie den Wortschatz erweitern und das Erinnerungsvermögen fördern. Zudem wird durch das Singen in Verbindung mit rhythmischen Elementen die akustische Wahrnehmung geschult.

Keine Angst vor falschen Tönen!

Du kannst nichts falsch machen. Deinem Kind ist Textsicherheit und eine schöne Stimme herzlich egal, es genügt der vertraute Klang deiner Stimme und die gemeinsam erschaffene neue Erinnerung.



Zimetschern han i gern

Stimmlos

1. Es schmeckt zwaoz im - mer guet, wörn öp per boche
 be - ach - tich! Duft! Ich - wie - nachts - que - zis - luff! Ver -
 was - ches wie flü - de No - bel macht die wiss, doch
 us - de Chu - chi schmecks jett grad, wie us em Pa - ra - di - s
 Zim - et - schern han i gern, Ma - lan - der - i au, Träg - get und Spitz -
 bu - e - be und Ring us Wi - si - sa - u, Lächer - i - le - ben i,
 Chre - be - i no mee, 'oo - he - bän - di, Pfä - fer - Gas mit! Pau - der - zu - der - schnee.

2. Es schmeckt zwaoz immer guet
 Wörn öpper boche lust
 Aber die heracht! Duft!
 Ich - wie - nachts - que - zis - luff!
 Was mir am beichte grät!
 Wörn öpper 'läng us wört!
 Schlich ich uf Zele Spitze
 Und probere 'läng i schritz!

21



1 Minute für mich

Du bist Mutter/Vater geworden und du hast keine Zeit mehr für dich selbst, weil der Tag zu wenig Stunden hat?

Du fühlst dich müde, energielos und deine Batterien sind leer?

Du bist nicht allein, alle werden von dieser grossen Aufgabe überrollt.

Es ist sehr schwierig in dieser anspruchsvollen Zeit Momente für sich selbst zu finden. Trotzdem ist es wichtig, dass auch deine Batterien immer wieder geladen werden. Wie sollst du sonst genügend Energie haben, um in Ruhe für dein Kind da zu sein?

Hier einige Tipps, die dir helfen können:

- Wenn dein Kind schläft, ruhe dich aus, trinke eine Tasse Tee oder Kaffee, lese ein Buch oder mache einfach ein Nickerchen.
- Wenn dein Kind grösser ist und keinen Mittagsschlaf mehr machen will, führe eine Mittagspause ein. Die Zeit allein kann langsam gesteigert werden, ein Wecker kann dabei helfen.
- Wenn am Abend dein-e Partner-in nach Hause kommt geh aus dem Haus und mache einen Spaziergang. Gehe eine Runde um den Block, nimm etwas zu trinken oder ein Buch mit und geniesse die Ruhe. Dein-e Partner-in kann das!
- Wenn du alleinerziehend bist, bitte eine Vertrauensperson dich zwischendurch zu entlasten.

Trage zu dir selbst Sorge, du bist genauso wichtig wie dein Kind!



Mütter- und Väterberatung Bezirk Zurzach

Wir sind ein Team aus 5 engagierten und vielseitig motivierten Frauen, welche euch nicht im Regen stehen lassen. Gemeinsam betreuen wir die 16 Gemeinden im Bezirk Zurzach.

Unser kostenloses Angebot:

- Hausbesuche
- Telefonsprechstunden
- Beratungen in den Gemeinden (mit oder ohne Voranmeldung)
- Samstags- oder Abendberatungen
- Entwicklungsgespräche
- Babymassage

Wir:

- begleiten und unterstützen dich in deiner neuen Aufgabe.
- beraten dich beim Stillen und bei Stillproblemen.
- besprechen mit dir die individuell angepasste Ernährung deines Kindes.
- beobachten mit dir die Entwicklung deines Säuglings oder Kleinkinds und zeigen auf, wie dein Kind neue Entwicklungsschritte spielerisch lernen kann.
- besprechen mit dir alltägliche Erziehungsfragen.
- vermitteln Adressen anderer Fach- und Beratungsstellen.
- beraten dich individuell und du hast Gelegenheit, andere Eltern kennenzulernen.

Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme!

Mütter-Väter-Beratung Bezirk Zurzach

Hauptstrasse 7, 5312 Döttingen

Telefon: 056 245 42 40

E-Mail: info@mzbzurzach.ch

www.mzbzurzach.ch



Oh du liebe Weihnachtszeit

In 10 Minuten kommen die Gäste, du bist noch nicht fertig angezogen, die Kinder streiten sich wer das grösste Geschenk bekommt, die Katze jagt die Girlande durch den Weihnachtsbaum und in der Küche kocht gerade die Suppe über...

So schlimm wird es sicher nicht werden! Hier dennoch ein paar Tipps wie du stressfrei durch die Feiertage kommst:

- Bereite so viel wie möglich vor
- Jeder kann helfen – Delegiere die Aufgaben (Aufräumen, Tisch decken, kochen...)
- Zieh deine Gäste mit ein (Dessert, Vorspeise... mitbringen)
- Ein kleines Vor-Geschenk kann deinen Kindern die Aufregung nehmen

Bei einem Notfall über die Feiertage wende dich an folgende Stellen:

Medizinische Fragen:

Aarau Kinderspital 0900 000 480 (Fr. 3.25/Min)

Ärztliche Notrufnummer Aargau 0900 401 501 (Fr. 3.23/Min)

Medgate Kids 0900 131 131 (Fr. 3.23/Min)

Elternnotruf 0848 35 45 55

Pro Juventute Elternberatung 058 261 61 61

Dargebotene Hand 143

Deine Mütter- und Väterberaterinnen wünschen dir und deinen Lieben wundervolle, entspannte und glückliche Feiertage und ein gutes und gesundes neues Jahr!



Wir stehen dir gern zur Seite!

Suchst du noch weitere Lieder zu den Feiertagen? Brauchst du Unterstützung um etwas Zeit für dich zu haben? Möchtest du weitere Tipps für stressfreie Feiertage? Oder hast du andere Fragen rund um dein Kind?

Individuelle, auf deine Anliegen zugeschnittene **Beratung** findest du bei deiner **Mütter- und Väterberatung.**

Mütter- und Väterberatung Aargau auf Facebook und Instagram, Folge uns!

