

Ich möchte als Kind teilnehmen /  
mich als Ehrenamtliche/r engagieren:

Geschlecht:  W  M

Vorname: \_\_\_\_\_ Anschrift: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

[www.dreizeit.org](http://www.dreizeit.org)

miteinander entdecken  
– voneinander lernen

## Freizeit zu Dritt – Das Programm

Im Tandem-Programm *dreizeit* entdecken Erwachsene und Kinder gemeinsam ihre Umwelt und lernen so – voneinander, übereinander und miteinander.

Jeweils ein/e Erwachsene/r und zwei Kinder bilden ein Tandem und verbringen ein Jahr lang zu Dritt eine ereignisreiche Freizeit. Gemeinsam unternehmen sie regelmäßig Ausflüge und Aktivitäten, die in den Themenfeldern »Wald«, »Landwirtschaft«, »Ernährung« und »Handwerk« angesiedelt sind. Dabei handelt es sich teils um von Fachleuten angeleitete, teils um selbstorganisierte Unternehmungen (mit zur Verfügung gestellten Anleitungen und Materialien).

Die Kinder sind im Grundschulalter (7-9 Jahre). Sie möchten spielerisch ihre natürliche Umgebung kennenlernen. Die Erwachsenen sind im Alter von 50+ und nehmen sich monatlich mindestens 8 Stunden Zeit, um den Kindern ehrenamtlich als zusätzliche Ansprechpartner verlässlich zur Seite zu stehen.

Die Kinder profitieren von den Erfahrungen der Älteren, die ihnen Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten eröffnen. Sie erhalten so zusätzliche Anreize für eine förderliche Entwicklung.

Aber auch die Erwachsenen erleben den Austausch mit jüngeren Menschen als Bereicherung. Sie können ihr Wissen einbringen, erfahren Wertschätzung und bleiben geistig und körperlich mobil.



Koordinator des  
Tandem-Programms  
*dreizeit* ist  
Benedikt Stumpf

## Wo und wie kann ich mitmachen?

Die am östlichen Rand des Ruhrgebiets gelegenen Großstädte Dortmund und Bochum sind *dreizeit*-Standorte.

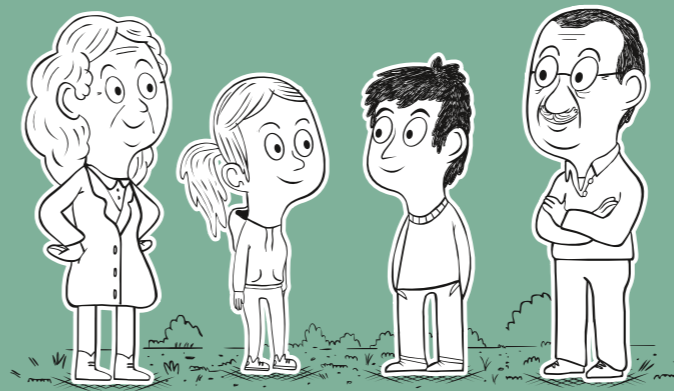
Kinder und Erwachsene können sich über die Postkarte in diesem Flyer oder auf der Website [www.dreizeit.org](http://www.dreizeit.org) unter »Mitmachen« anmelden. Unsere Psychologin Judith Pöstgens stellt passende Dreier-Tandems zusammen.

Ansprechpartnerin für Anmeldungen oder Rückfragen ist Silke Kuhlke, die Sie telefonisch über die 0231/5869614-0 oder per E-Mail an [info@dreizeit.org](mailto:info@dreizeit.org) erreichen.

Sie möchten andere über *dreizeit* informieren? – Melden Sie sich bei uns, wir stellen Ihnen gerne kostenlos Info-Material zur Verfügung.



Dipl. Psych. Judith  
Pöstgens (rechts) und  
Silke Kuhlke (oben)  
sind für die Auswahl  
und Aufnahme der  
Teilnehmer zuständig.



miteinander entdecken  
– voneinander lernen

**DREI  
ZEIT**<sup>3</sup>

# Kinder und Erwachsene gesucht

[www.dreizeit.org](http://www.dreizeit.org)



# Themenfeld Ernährung



Elke Remiorsch ist Gesundheits-Trainerin im Bereich Ernährung und Partnerin des Tandem-Programms im Themenfeld Ernährung

Knusprige Kartoffelecken in einen herzhaften Kräuterquark dippen. Teig kneten, um später ein duftendes Brot aus dem heißen Ofen zu holen... – Essen und Trinken spricht unsere Sinne an. Kinder wollen vor allem eins: Selbermachen! Sie brauchen Erwachsene, die ihnen beim Schneiden mit dem Küchenmesser über die Schulter sehen und die geduldig bleiben, wenn die Kartoffel mit dem Sparschäler bearbeitet wird. Essen geht weit über die reine Nahrungsaufnahme hinaus. Bei einer gemeinsamen Mahlzeit werden soziale Beziehungen gelebt, wird Zusammengehörigkeit erfahren. Genießen lernen, Genuss in Erinnerung behalten, wissen was gut tut.

**»Bei uns kommt das Essen nicht aus der Tiefkühltruhe.«**



*miteinander entdecken  
– voneinander lernen*

**»Selber machen macht viel mehr Spaß!«**

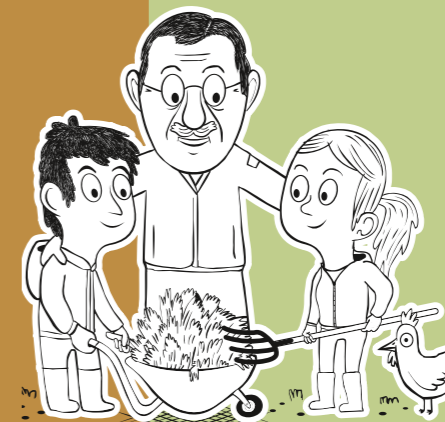


Die Kinder und Erwachsenen erleben den Umgang mit Schleifpapier, Akkuschrauber sowie Hammer und Nagel und bauen mit fachmännischer Begleitung kleine Bausätze wie stabile, zweckgerechte Futterhäuschen, Fledermaus- oder Vogelnistkästen.

Die Erzeugnisse können in den Erlebnisräumen Landwirtschaft und Wald praxisnah eingesetzt werden.

Zu erleben, wie das eigene Werken wirkt, wenn z.B. das Futterhäuschen von den ersten Tieren genutzt wird, kann ein Ansporn für eine nähere Beschäftigung mit dem Handwerk sein. Im Vordergrund steht dabei immer selbstständiges Tun und »entdeckendes Lernen«. Das Themenfeld gewährt somit Einblick in Tätigkeiten von Handwerkern und vermittelt erste handwerkliche Fertigkeiten – etwas, was in unserer digitalisierten Welt zu kurz kommt.

# Themenfeld Handwerk



Dipl.-Geogr. Elmar Schulte-Tigges ist Bauernhofpädagoge und dreizeit-Partner im Themenfeld Landwirtschaft [www.lernbauernhofschuldetigges.de](http://www.lernbauernhofschuldetigges.de)

[www.dreizeit.org](http://www.dreizeit.org)



**»Raus in die Natur, rein in den Wald!«**

# Themenfeld Wald

Wiese und Wald bieten die besten Voraussetzungen dafür, gemeinsam sozial und ökologisch nachhaltiges Denken und Handeln zu erfahren.

Die Tandems werden Naturräume im städtischen Umfeld erkunden. So entsteht die Möglichkeit, die natürliche Umwelt kennen- und schätzen zu lernen sowie sich selbst als Teil davon zu erleben. Neben der Entdeckung der Pflanzen des Waldes können die Tandems auch Tiere und deren Lebensgrundlagen kennenlernen. Das bunt gemischte Programmangebot rund um's Jahr umfasst z.B. gemeinsamen Lagerbau, die Herstellung von Spitzwegerichsalbe, Abendwanderungen oder Tierspurenuche im Winter.



Dipl.-Geogr. Marion Metzger ist Naturerlebnispädagogin und unsere Partnerin im Themenfeld Wald [www.querwaldein.de](http://www.querwaldein.de)

