



Ab ins Grüne!

Gemeinsam Natur erleben

Wir bringen Menschen zusammen über die Themen Natur – Umwelt - Klimaschutz. Unser Naturprojekt ist ein Beitrag zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

- Von April 2022 bis Dezember 2024 haben wir mit unserem Projekt ein offenes Natur-Café, regelmäßige Exkursionen und Workshops angeboten.
- Wir haben eure Anregungen und Ideen aufgegriffen, wenn wir unsere Angebote geplant haben.
- Wir haben mit euch gemeinsam überlegt und ausprobiert, wie wir im Alltag nachhaltiger und umweltfreundlicher leben können.
- Unser Team ist mehrsprachig und wir geben allen Interessierten die Gelegenheit, mitzureden und mitzumachen!

**Das FiBB-Projektteam:
Corinne, Marlies, Meggi, Nader, Salim und Shamsa**





Ab ins Grüne

Eindrücke und Kommentare

Das Natur-Café war ein einzigartiges Angebot im Stadtteil!

Wir haben bei den gemeinsamen Ausflügen tolle Orte vor der Haustür kennengelernt!

Wir haben miteinander und voneinander gelernt in guter Atmosphäre!

Alle Angebote waren vom Team sehr gut organisiert - jeder konnte mitmachen, egal mit welcher Sprache oder Herkunft!

Ich bin umweltbewusster geworden!

Ich kann nun besser bei Umweltthemen mitreden und habe eine eigene Meinung!

Ich habe neue Bekanntschaften gemacht und sogar Freundschaften geschlossen!

Ich gebe die Infos weiter - zu Hause, im Freundeskreis und in der Nachbarschaft!

Wir haben zu vielen unterschiedlichen Themen diskutiert und gemeinsam neue Erfahrungen gemacht!

In der Gruppe war eine große Herzlichkeit; bei Problemen haben wir uns gegenseitig unterstützt





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

Natur- und Umweltschutz fängt im Kleinen an! Auch in unserer Familie können wir den Anfang machen mit kleinen Veränderungen. So tragen wir alle dazu bei, unsere Welt, die Natur und unsere Lebensgrundlagen zu schützen. Und wir werden aufmerksamer für unsere Bedürfnisse und unsere Verantwortung für die Natur. Über solche Themen und Fragen sprechen wir auch im Natur-Café und sammeln praktische Tipps.

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 1: Leitungswasser in Bonn ist gesund!

Trinkwasser in Plastikflaschen belastet unsere Umwelt und kostet Geld. Unser Leitungswasser wird gründlich getestet. Es ist ein sehr sicheres Lebensmittel. Stellt euch den Plastikmüll aller gekauften Plastikflaschen vor! Diesen Müll können wir vermeiden. Außerdem kann es uns und den Kindern schaden, wenn wir regelmäßig Wasser aus Plastikflaschen trinken. Nehmt eigene Trinkflaschen und füllt sie immer wieder auf!

Tipps 2: Mit eigenen Taschen einkaufen!

Wenn wir mit unseren eigenen Taschen und Beuteln einkaufen gehen, brauchen wir keine Plastik- oder Papiertüten. Es gibt Beutel für Gemüse und Obst, die wir immer wieder verwenden können. Dann brauchen wir die Plastiktüten in den Läden nicht mehr, es gibt weniger Plastik-Müll und es muss weniger mit Plastik produziert werden. So können wir z.B. Obst und Gemüse unverpackt einkaufen und haben auch weniger Müll zuhause.

Tipps 3: Zusatzstoffe mit einer App prüfen

In vielen Nahrungsmitteln und Produkten zu Körperpflege und Kosmetik sind Zusatzstoffe. Wie finden wir heraus, ob sie gefährlich sind? Es gibt z. B. eine App, die dir zeigt, ob etwas in deinem Produkt problematisch ist: Lade „Yuka“ im playstore/applestore herunter und scanne einen Barcode. Dann siehst du die Inhaltsstoffe und ihre Bewertung. Und du entscheidest, welche Produkte du für dich und deine Familie kaufst.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipp 4: Pausenbrot nachhaltig einpacken!

Pausenbrote von Zuhause anstelle von Fastfood in Plastikverpackungen sind ein guter Schritt zu mehr Umweltschutz. Aber dann sollten wir unser Pausenbrot auch umweltfreundlich verpacken: in Butterbrotpapier, in Wachstücher oder in eine Brotdose aus Metall. Aluminium ist eine knappe Ressource und Plastik-Müll ist gefährlich für Mensch, Tier und Natur. Deshalb sind Alu-Folie und Frischhaltefolie keine gute Lösung. Sie vergrößern die Müllberge und sind schwer abbaubar. Eine Anleitung zur Herstellung von Wachstüchern verschicken wir, wenn du uns eine Email schickst.

Tipp 5: Coffee to go – nur mit eigenem Thermobecher!

Viele Menschen lieben den Kaffee unterwegs. Es sieht so praktisch aus, mit dem Papp- oder Plastikbecher schnell den gewohnten Kaffee zu konsumieren. Und hinterher werfen wir die leeren Becher einfach weg. Wir können auch mit wenig Aufwand immer unseren eigenen Thermobecher mitnehmen und füllen. Oder wir nutzen Mehrweg-Systeme im Coffee-Shop!

Tipp 6: Ladegeräte aus der Steckdose nehmen!

Wenn wir unser Handy oder andere Geräte aufladen, lassen wir oft das Ladekabel in der Steckdose, weil es Zeit spart. Aber dann verbrauchen wir auch Strom und die Kosten steigen. Wer Strom sparen möchte, nimmt das Ladegerät immer nach dem Aufladen aus der Steckdose.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipp 7: Schimmel in der Wohnung vermeiden:

- 2-3 Mal täglich stoßlüften (Fenster ganz öffnen, nicht nur auf Kippe!)
- Räume nicht zu kalt lassen: mindestens 16 Grad!
- bei leichtem Schimmel mit Haushaltsreiniger gründlich abwischen (kein Essigreiniger!)
- Weitere Infos: www.verbraucherzentrale.nrw/ratgeber

Tipp 8: Strom sparen:

- beim Kauf von Elektrogeräten auf die Energieeffizienzklasse achten
- Standby-Geräte ganz ausschalten: auch Standby verbraucht Strom!
- Möglichst nur LED-Leuchten nutzen: sie brauchen am wenigsten Strom!

Tipp 9: Auf Sylvester-Knaller verzichten!

Sie werden unter gefährlichen Bedingungen produziert. Sie verschmutzen die Luft. Sie ängstigen Tiere und auch manche Menschen. Sie hinterlassen sehr viel Müll. Sie führen häufig zu schlimmen Verletzungen. Und sie kosten Geld, das wir sinnvoller ausgeben können! Wir können den Jahreswechsel auch friedlich feiern.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 10: Stromfresser Internet!

Smartphone, Whatsapp, Tablet, Filme und Musik streamen - all das kosten viel Energie. Wir wollen ständig online sein, weil es bequem und interessant ist. Aber jede Message, jedes Video etc. verbraucht Strom für Speicher, Server, Versand um die Welt etc. Wir können auch hier Energie sparen, wenn wir Internet und Streaming-Dienste bewusster und seltener nutzen!



Tipps 11: Saisonal einkaufen!

Saisonalen Kalender zeigen uns, welches Obst und Gemüse in welchen Monaten bei uns wächst. Viele Sorten werden mit Flugzeug oder Schiff um die halbe Welt transportiert, damit wir sie hier kaufen können. Das kostet viel Energie und Ressourcen und schadet der Umwelt! Früchte der Saison sind jedoch frisch und haben kurze Wege.



Tipps 12: Ausmisten und Weitergeben!

Was wir selbst nicht mehr brauchen, können wir aussortieren und weitergeben: Gut erhaltene Kleidung und andere Dinge können wir spenden (Sozialkaufhaus), tauschen (Tauschbörse), verkaufen (Flohmarkt) oder verschenken. Dann werden die Sachen länger und nachhaltiger genutzt. Und es gibt weniger Müll.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 13: Kurze Strecken ohne Auto!

Für viele kurze Strecken im Alltag (zur KiTa, zur Schule, zum Einkaufen, für Besuche) brauchen wir das Auto nicht – wir können zu Fuß laufen oder ein Fahrrad nehmen. Auch zum Einkaufen können wir mit Fahrradkorb und Einkaufstrolley viele Dinge transportieren. Damit schützen wir die Umwelt und die zusätzliche Bewegung tut uns gut!



Tipps 14: Mehrweg-Verpackungen nutzen!

Nehmt eure eigenen Behälter, Beutel, Flaschen und Kaffeebecher! Für viele Sachen kaufen wir Verpackungen mit, die wir anschließend wegwerfen. Dadurch entstehen riesige Müllberge, v.a. aus Plastik. Es ist umweltfreundlicher, wenn wir eigene Verpackungen mitnehmen und immer wieder benutzen. Es gibt einige Pfandsysteme in deutschen Läden, Restaurants und Cafés wie z. B.

→ <https://recup.de>

→ <https://www.vytal.org/>

→ <https://refill-deutschland.de/>



Tipps 15: Allzweckreiniger selbst machen!

Wir brauchen nicht so viele Putzmittel wie uns die Werbung erzählt. Für einen umweltfreundlichen und günstigen Allzweckreiniger füllen wir 500ml Wasser, 2 EL Spülmittel, 30 g Essig, 2EL Soda und einige Tropfen Duftöl mit einem Trichter z.B. in eine alte Sprühflasche und schütteln vorsichtig (Soda schäumt!). Wir kleben ein Etikett auf und beschriften es. Geeignet für Küchenoberflächen, Schränke, im Bad usw.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 16: Stoffbeutel aus einem alten T-Shirt

Ein altes T-Shirt legen wir glatt hin und schneiden die Ärmel und den Ausschnitt so ab, dass es wie ein Unterhemd aussieht. Die unteren Saumkanten legen wir aufeinander und schneiden vom Saum aus ca. 5-8cm hoch in Abständen von 1,5cm. Die jeweils gegenüberliegenden Fransen kneten wir fest zusammen für den Boden des Beutels - fertig ist ein Stoffbeutel für kleine Erledigungen!



Tipps 17: Energie sparen!

Wir brauchen das Internet zuhause nicht Tag und Nacht. Also können wir den Router ausschalten, wenn wir zu Bett gehen, und ihn morgens oder bei Bedarf wieder einschalten. Wenn ein Gerät an der Steckdose hängt, verbraucht es auch dann Strom, wenn wir die Leistung gar nicht brauchen! Dann bezahlen wir für Strom, den wir gar nicht nutzen.



Tipps 18: Second-Hand-Kleidung

Viele Kleidungsstücke werden aussortiert, obwohl sie noch in Ordnung sind. Statt immer neu produzierte Kleidung zu kaufen, können wir auch gebrauchte gut erhaltene Kleidungsstücke anziehen und damit Ressourcen und die Umwelt schonen. Kleidertauschbörsen, Flohmärkte und Second-Hand-Läden sind gute Orte, um Kleidung zu tauschen, weiterzugeben oder weiter zu verkaufen!





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 19: Vorsicht bei verstecktem Zucker!

Oft ist Zucker in Lebensmitteln kaum erkennbar, fast versteckt, vor allem in stark verarbeiteten Produkten. Schaut euch die Zutatenliste gut an: Auch Zutaten mit „-ose“, „-sirup“, „dextrin“, „Malze“, Fruchtzucker etc. sind Süßstoffe. In 500ml Ketchup sind ca. 38 Stück; in 500ml Cola sind ca. 15 Stück Würfelzucker. Zuviel Zucker und versteckter Zucker schaden der Gesundheit, fördern Karies + machen dick. Also: Augen auf beim Einkauf!



Tipps 20: Eine Mundspülung selbst herstellen:

Rezept: Wir mischen 125 ml lauwarmes Wasser mit 8 Gramm Xylitol/Birkenzucker, ½ TL Natron und 2-4 Tropfen ätherischem Öl (z.B. Minze oder Eukalyptus) in einer sauberen Flasche. Gut schütteln! Ca. 3 Monate haltbar. Diese Mundspülung ist gut gegen Karies und Mundgeruch!



Tipps 21: Schutz vor Handystrahlung

Handystrahlen schaden der Gesundheit, auch wenn wir das nicht sofort spüren. Deshalb: Handy weg vom Körper, besonders weg vom Kopf! Beim Sprechen besser ein Headset mit Kabel oder den Lautsprecher benutzen! Nachrichten schreiben statt anrufen! Kleine Kinder nie mit dem Handy spielen lassen! Nachts das Handy immer ausschalten!

Weitere Tipps und Infos gibt es unter www.diagnose-funk.org oder bei den Mitarbeiter:innen des Naturprojekts.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 22: Ausleihen statt selbst kaufen!

- Die Leihbar in Bonn ist eine Bibliothek der Dinge. Du kannst Werkzeuge und Sachen kostenlos leihen, statt alles selbst zu kaufen. Du registrierst dich, reservierst etwas online und holst es in der Vorgebirgsstr. 43 ab (→ <https://leihbarbonn.de>).
- Bei NebenAn.de vernetzen sich Menschen aus deiner Nähe: Du findest Nachbarschaftshilfe, du kannst Schnäppchen aus zweiter Hand ergattern und du entdeckst Veranstaltungen und Aktivitäten (→ <https://nebenan.de/city/bonn>)



Tipps 23: Reparieren statt wegwerfen!

Repaircafes sind ehrenamtliche Treffen, bei denen du unter Anleitung und mit anderen kaputte Dinge reparieren kannst. Werkzeug, Material und Reparaturober:innen für alle möglichen Reparaturen sind vor Ort. So können wir vieles länger nutzen, werfen weniger weg und schützen die Umwelt. (weitere Infos <https://repaircafesbonn.de>) Reparaturcafe in Haus Vielinbusch: jeden 2. Samstag im Monat, 13:00-17:00 Uhr



Tipps 24: Salat selbst anpflanzen!

Ab Ende März/Anfang April kannst du Salat (z.B. Pflücksalat) aussäen, z.B. mit Gemüseerde in Blumentöpfen auf dem Balkon. Damit du den ganzen Sommer über frischen Salat erntest, säst du bis September alle 14 Tage nach.

So geht es:

Samen mit Abstand aussäen, nur ganz dünn mit Erde bedecken (Lichtkeimer!), regelmäßig mit einer Sprühflasche befeuchten. Nach 1-2 Wochen keimen die Samen, du kannst auch kleine Setzlinge einpflanzen. Achte auf ausreichend Licht und Feuchtigkeit!

Weitere Infos z. B. unter → <https://fryd.app/magazin/salat-saen>





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipp 25: Was schmeckt dem Klima?

Wie wir uns + unsere Familie ernähren, hat Auswirkungen auf das Klima. Wo werden Gemüse + Obst angebaut? Wie weit müssen sie zu uns transportiert werden? Wie viele Ressourcen (Energie, Wasser, Chemikalien etc.) sind notwendig, um die Nahrungsmittel herzustellen? Wieviel Müll entsteht, bis das Essen auf unserem Tisch steht? Klimaschutz heißt: regionale und saisonale Lebensmittel essen; ökologische Landwirtschaft stärken; weniger Massentierhaltung!



Tipp 26: Bienen- u. Insektenschutz als Aufgabe für alle!

Durch unsere Art zu leben und zu konsumieren haben Insekten immer weniger Lebensraum und Nistmöglichkeiten. Aber wir brauchen Bienen und andere Insekten für unser Überleben im Ökosystem Erde! In Gärten und auf Balkonen können wir Nisthilfen aufhängen und gezielt Blumen pflanzen, die Insekten lieben. Auch kleine Töpfe mit Wildblumen oder eine kleine Wasserschale mit einem dicken Stein helfen den nützlichen Tieren! Infos über Nisthilfen bei FiBB e.V. (→ info@fibb-ev.de)



Tipp 27: Selber machen schmeckt besser!

Für viele Mahlzeiten nutzen wir Fertigprodukte, weil es bequem ist. Dabei nehmen wir auch häufig Zusatzstoffe in Kauf. Wenn wir unser Essen selbst machen, haben wir die Kontrolle über die Inhaltsstoffe. Wir haben z.B. leckere Dips, Salatsoßen, Pesto, Marmelade, Pizza schon miteinander selbst hergestellt. Tipps und Rezepte geben wir euch gern! Meldet auch bei FiBB e.V./ Marlies (→ info@fibb-ev.de) oder über die WhatsApp-Gruppe (0157 39380550 oder 0163 2356632) und wir schicken euch die Rezepte.





Ab ins Grüne

Tipps für den Alltag

30 Ideen für den Familienalltag

Tipps 28: Weniger Plastik – mehr nachhaltige Produkte!

In unserem Alltag sind Produkte aus Plastik oder mit Kunststoffanteilen verbreitet + oft günstiger als die nachhaltigen Alternativen: Plastikbehälter und Tüten im Haushalt, Kleidung aus billigen Mischgeweben, Spielzeuge aus Kunststoff usw. All dies schadet unserer Umwelt und sorgt für immer mehr Mikroplastik und Plastikmüll. Achtsamer Konsumieren heißt: weniger kaufen, Produkte wählen, die länger halten und repariert oder wieder verwertet werden können.



Tipps 29: Dem Konsumdruck widerstehen!

Der durchschnittliche Mensch in Deutschland besitzt ca. 10.000 Dinge, vor 100 Jahren waren es nur ca. 180! All diese Dinge verbrauchen Ressourcen und Energie. Nach der Nutzung müssen sie entsorgt werden. Wir kaufen viel und werden auch ständig durch Werbung, Internet und Umfeld dazu motiviert, noch mehr zu kaufen und zu brauchen. Selbstkritischer Konsum bedeutet mehr Selbstbestimmung und weniger Abhängigkeit von dem, was andere denken. So tragen wir zum Umweltschutz bei!



Tipps 30: Aus alt mach neu!

Mit vielen alten und ausrangierten Dingen können wir kreativ werden und etwas Neues, Schönes und Nützliches herstellen: z.B. Schachteln und Tüten aus Zeitungspapier, Deko-Sterne aus alten Küchen- oder Klopapierrollen, einfache Kinderspiele im Schuhkarton, eine Futterstation aus einem alten Blumentopf... Im Internet oder in der Stadtbibliothek findest du viele Vorschläge und Anleitungen zum Upcycling, z.B.:

→ <https://www.handmadekultur.de/projekte/upcycling>

→ <https://www.talu.de/basteln/upcycling/>





Eindrücke von Ausflügen & Workshops

Wald tut gut 14.06.22

Auf unserem Ausflug in den Wald in Medinghoven sind wir mit der Naturerlebnispädagogin Christel Mennes-Frühlingsdorf über Stock und Stein gewandert. Wir haben ein Picknick am Bach gemacht. Wir haben Bäume, Pflanzen und kleine Tiere neu entdeckt und gefühlt, wie wichtig der Wald für uns alle ist. Wir haben gestaunt über viele neue Informationen und Anregungen.

Mit der Buslinie 630 fährt ihr von Tannenbusch bis zur Haltestelle Briandstraße. Vom Hauptbahnhof aus nehmt ihr die Linien 606 oder 607. Von dort ist man nach 100 m im Wald. Ihr könnt selbst jederzeit einen Familienausflug dahin machen.



Die Heilkraft des Waldes 12.06.22

Der zweite Ausflug in den Wald in Medinghoven war für alle sehr erholsam. Unter fachkundiger Anleitung von Christel haben wir den Wald mit allen Sinnen entdeckt, die Farben, Geräusche und Gerüche auf uns wirken lassen und ein richtiges Waldbad genommen. Und wir haben essbare und heilsame Pflanzen und Kräuter entdeckt. Obwohl es ein heißer Tag war, war es im Wald angenehm kühl. Alle Teilnehmenden – groß und klein, alt und jung – waren begeistert von diesem Ausflug. Sie haben Lust bekommen, den Wald auch selbst zu erkunden und zu genießen.



Natürliche Salbe & Spray selbst herstellen 26.06.22

Bei unserem ersten Workshop in Haus Vielinbusch haben wir zusammen mit der Naturerlebnispädagogin Salben und Sprays aus natürlichen Materialien gemischt und abgefüllt. Diese Produkte sind ganz sicher umweltfreundlich und ohne künstliche Zusatzstoffe. Die Rezepte sind einfach.

Das alles haben wir hergestellt:

- Ein Mückenspray als Schutz vor Stichen
- Eine „Aua-Creme“ mit Vogelmiere als Hilfe bei leichten Hautverletzungen
- Eine Handcreme mit Spitzwegerich
- Eine Lippen-Creme (mit und ohne Farbe)

Die Rezepte schicken wir euch gern per Email zu. Anfrage an info@fibb-ev.de



Eindrücke von Ausflügen & Workshops



Die Siegmündung: Was ist eine Auenlandschaft?

28.08.22

Wo die Sieg in den Rhein mündet, haben wir eine natürlich belassene und geschützte Landschaft mit vielen wilden Pflanzen und Tieren entdeckt. Unsere Naturerlebnispädagogin Christel hat uns gezeigt, warum dieses Stück Natur für uns alle wichtig ist. Die Gruppe hat ein leckeres Picknick in den Auen gemacht und sich anschließend zur Sieg vorgearbeitet. Die Siegfähre in Bergheim ist die älteste Ein-Mann-Gierfähre (Seilfähre) und etwas Besonderes. Am Ufer der Sieg konnten wir uns erholen und die Füße zur Abkühlung in den Fluss stellen.



Was wächst denn da im Wald?

10.09.22

Mit Christel waren wir im Wald bei Schloss Birlinghoven. Wir haben gesehen, was der Borkenkäfer mit den Fichten anrichtet. Viele Bäume sterben und müssen abgeholzt werden. Auch der Wald leidet unter der großen Hitze und dem fehlenden Regen. Wir haben verschiedene Baumarten gefunden und erfüllt. Wir haben einen Waldfrosch und seinen Lebensraum entdeckt. Obwohl es zwischendurch etwas regnete, hatten wir mit unserer passenden Regenkleidung alle viel Spaß.



Wildpark Rolandseck – wilde Tiere in unserer Region

08.10.22

Der Ausflug in den Wildpark begann mit einer Bahnfahrt bis zum Bahnhof Rolandseck. Von dort sind wir bis zum Park mit den verschiedenen Tieren hochgelaufen. Im Park haben wir Ziegen, Schafe, Esel, Ponys, Lamas, Wildschweine, Hochlandrinder und verschiedene Hirsche und Rehe entdeckt. Wir konnten die Tiere mit Futter aus dem Park füttern und zum Teil auch streicheln. Von dem Turm aus konnten wir das Rheintal überblicken und tolle Fotos machen. Unser gemeinsames Picknick hat uns gestärkt. Zum Abschluss haben die jüngeren Kinder den Spielplatz entdeckt und die Älteren konnten sich im sonnigen Wetter ausruhen und auf den Bänken einen letzten Tee trinken.





Eindrücke von Ausflügen & Workshops

Der Wald im Spätherbst – Spuren und Vorräte der Tiere suchen und finden

05.11.22

Mit Christel sind wir zum Wald am Wasserturm in Alfter gefahren, erst mit dem Bus 630 bis Duisdorf, dann mit dem Bus 884 bis Alfter/Wasserturm. Dort haben wir entdeckt, welche Spuren unterschiedliche Tiere in der Natur hinterlassen (Laufspuren, Höhlen, Futter, Fell, Kot etc.). Wir haben ein leckeres Picknick gemacht und aus Naturmaterialien gemeinsam ein Mandala auf dem Waldboden gelegt. Und wir haben es genossen, in der Stille nur die Naturgeräusche zu hören und uns zu erholen!



Kreatives aus der Natur – Gebrauchsgegenstände und Schönes herstellen ohne Müll!

19.11.22

Mit fachkundiger Unterstützung von Christel sind wir im Workshop kreativ geworden: Aus alten Dosen und Deckeln, Murmeln, Draht und im Wald gesammelten Stöcken haben wir eine Futterstelle mit Meisenknödeln für wilde Vögel gebastelt. Aus bunten Scherben und Draht entstand ein buntes Windspiel. Mit kleinen dickeren Stöckchen haben wir eigene Bleistifte erstellt. Auch aus Dingen, die übrig bleiben und die wir sonst wegwerfen, können wir kreative und nützliche Sachen herstellen! Dazu gibt es auch im Internet viele Tipps!



Museumsführung: "Tiere Mitteleuropas" und "Polare Eiswelt"

08.10.22

Der Ausflug zum Zoologischen Forschungsmuseum König an der Adenauerallee war interessant für groß und klein. Zuerst haben wir eine Führung zu den "Tieren Mitteleuropas" gemacht und einiges über Tiere gelernt, die auch bei uns leben. Wir haben z.B. das Sommer- und Winterfell verschiedener Tiere verglichen (und gefühlt). Bei der zweiten Führung in die "Polare Eiswelt" haben wir verstanden, wie wichtig der Nord- und der Südpol mit ihren Eisbergen für das Leben auf der Erde sind. Zum Klimaschutz gehört auch, dass wir die Lebensräume an den Polen schützen, damit alle Arten überleben können! Das Museum ist von Di – So geöffnet von 10.00 – 18.00 Uhr. Es gibt Ermäßigungen und Familienkarten; Geflüchtete haben freien Eintritt.



Eindrücke von Ausflügen & Workshops



Der Wald im Winter – Wie überwintern Tiere?

11.02.23

Mit Christel haben wir eine Tour durch die Waldau gemacht (mit dem Bus 602 von Tannenbusch Zentrum direkt zur Endhaltestelle Waldau). Wir haben gelernt, wie die verschiedenen Tiere bei uns den Winter überstehen: Winterruhe, Winterschlaf, Winterstarre oder aktive Überwinterung? Mit viel Bewegung und einem leckeren Picknick haben wir einen erholsamen Tag im Wald verbracht.



Upcycling – aus Alt wird Neu!

25.02.23

Mit fachkundiger Unterstützung von Christel sind wir im Workshop kreativ geworden: Aus alten Tetrapacks (Soft- und Milchbehältern) haben wir verschiedene nützliche Dinge gebastelt, z.B. Aufbewahrungsboxen oder Pflanzbehälter. Aus einer Kaffee-Verpackung wurde eine Geldbörse. Aus alten Fahrradschläuchen entstanden Topf-Untersetzer. So verarbeiten wir ausgediente Gegenstände und schützen damit die Umwelt! Dazu gibt es auch im Internet viele Tipps!



Frühlingserwachen im Wald

18.03.23

Gemeinsam mit Christel sind wir diesmal zum Wald im Ennert/Dornheckensee oberhalb von Ramersdorf gefahren (Stadtbahn 16, dann Stadtbahn 66 bis Ramersdorf Bf, dann eine Haltestelle Bus 636 bis Oberkasseler Str.). Wir haben die ersten Blumen („Frühblüher“) entdeckt und gelernt, welche essbar und welche giftig sind. Wir haben die Rufe verschiedener Vogelarten kennengelernt und erfahren, welche Vögel bei uns überwintern und welche im Winter in den Süden ziehen („Zugvögel“). Von der Aussichtsplattform „Rabenley“ hatten wir einen wunderbaren Blick über das Rheintal und die Stadt Bonn bis zum Siebengebirge. Wie immer hatten wir auch ein leckeres Picknick und viel Spaß in der Gruppe!





Eindrücke von Ausflügen & Workshops

Das Siebengebirge - ein Naturschutzgebiet vor unserer Haustür

17.06.23

Mit Christel haben wir eine Tour durchs Siebengebirge gemacht. Wir sind mit der Bahn (Linie 66) nach Königswinter gefahren und haben dort die Drachenfelsbahn (älteste Zahnradbahn Deutschlands) nach oben genommen und den Ausblick über das Rheintal genossen. Anschließend sind wir – wie immer mit einem leckeren Picknick – durch das Siebengebirge gewandert.



Marmelade selbst herstellen 20.05.23

Wir haben leckere Marmelade gekocht mit Saison-Obst. Rhabarber und Erdbeeren – frisch vom Feld – sind eine fruchtige Mischung, die uns an den Sommer erinnert, auch wenn es wieder kälter wird. Mit vereinten Kräften haben wir die Früchte geschält und zerkleinert und insgesamt ca. 25 Gläser Marmelade hergestellt. Das Rezept ist einfach; ihr könnt es bekommen im Natur-Café von FiBB e.V. (mittwochs 16.00 Uhr in Haus Vielinbusch).



Botanischer Nutzgarten + Botanischer Garten 03.06.23

Der Botanische Nutzgarten in Poppelsdorf liegt gegenüber dem Botanischen Garten hinter dem Poppelsdorfer Schloss (Haltestelle Botanischer Garten). Eine Gärtnerin hat uns an einem heißen Sonnentag durch den Nutzgarten mit ca. 2.000 Pflanzen aus tropischen und gemäßigten Klimazonen geführt: wir haben Pflanzen, Bäume, Sträucher aus aller Welt entdeckt. Es gab z. B. Pinien-, Feigen- und Olivenbäume, viele unterschiedliche Zitrusfrüchte, vielfältige Speise- und Gewürzpflanzen für Getreide, Gemüse, Obst und Kräuter. Anschließend haben wir auf der Wiese vor dem Schloss wie immer ein leckeres Picknick gemacht und uns erholt. Der Garten kann im Sommer täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr besucht werden (Eintritt frei).



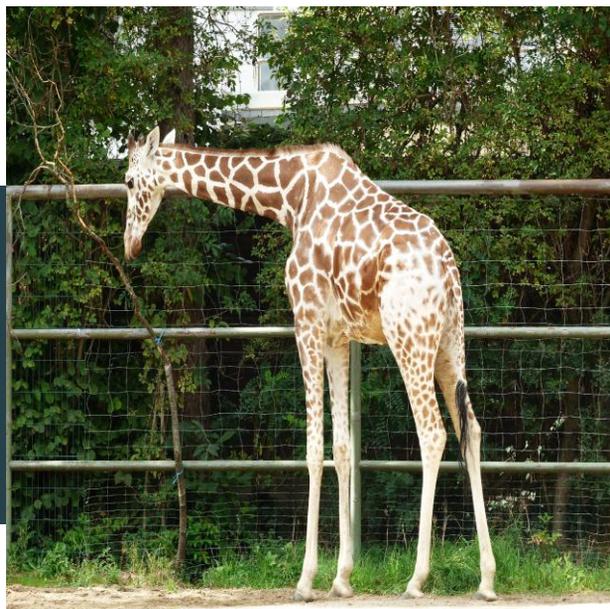
Eindrücke von Ausflügen & Workshops



Wir besuchen den Kölner Zoo

26.8.23

Nachdem wir im Natur-Café über Zoos gesprochen haben, sind wir selbst in den Kölner Zoo gegangen. Auf der einen Seite können wir uns dort gut über die Vielfalt fremder Tierwelten informieren, andererseits bedrückt uns oft die Art, wie Tiere gehalten werden, deren Heimat woanders ist. Dennoch haben wir dort einen sonnigen Tag mit einem leckeren Picknick verbracht. (Haltestelle Zoo/Flora, z.B. Linie 18 von Bonn)



Aus alt wird neu – Upcycling mit Stoff

02.09.23

Mit Christel sind wir kreativ geworden: ganz ohne Nähmaschine haben wir aus alten T-Shirts Taschen geknotet. Oder wir haben die Shirts so zerschnitten, dass wir ein Knäuel wickeln konnten, um damit etwas zu häkeln, z.B. einen kleinen Teppich. Aus alten Socken haben wir Jonglierbälle gemacht. Sogar Schmuck wie Ketten und Armbänder kann man aus den Socken basteln!



Parkanlage Schloss Brühl

30.9.23

Zwischen Schloss Augustusburg und Schloss Falkenlust liegt eine schöne Parkanlage, die kostenlos besucht werden kann. Christel hat uns dort vieles gezeigt und die Stimmung des 18. Jahrhunderts in uns geweckt. Wie immer haben wir auch ein leckeres Picknick gemacht und uns erholt. Die Parkanlage (Eintritt frei) erreicht ihr direkt vom Bahnhof Brühl mit der Stadtbahn oder mit Nahverkehrszügen. Man kann die Schlösser besichtigen und eine Führung machen. Infos über Eintrittspreise:

→ <https://www.schlossbruehl.de/eintrittspreis-schloesser/>





Eindrücke von Ausflügen & Workshops

Bodentiere im Wald

28.10.23

Zusammen mit Christel haben wir den herbstlichen Wald im Ennert erkundet. Wie immer gab es viel zu entdecken: Pilze, Maronen, knorrige Bäume und Blätter in vielerlei Farben. Besonders spannend war es, den Waldboden mit der Lupe zu erforschen und zu beobachten, wie viele Tiere darin leben. Christel hat uns erläutert, wie unzählige winzige Krabbeltiere, Würmer, Insekten, Schnecken, Milben und Bakterien unentwegt damit beschäftigt sind, das alte Laub in Humus zu verwandeln. Das ist nahrhafter Boden, den Bäume und Pflanzen zum Leben brauchen.



Pflegeprodukte selbst machen statt kaufen

02.12.23

Mit Christel haben wir Pflegeprodukte selbst erstellt: ein Erkältungsbalsam, eine Kokosöl-Deocreme und eine Mundspülung aus natürlichen Zutaten. Diese selbstgemachten Produkte sind umweltfreundlich und preiswerter als teure Markenprodukte mit vielen bedenklichen Zusatzstoffen. Mit guten Ölen und Bienenwachs lassen sich z.B. vielfältige Cremes herstellen. → [Hier gibt es weitere Infos](#)



Museum König – Tiere besser kennenlernen

09.12.23

Bei unserem Besuch im Museum König haben wir die Vielfalt der Tierwelten besser kennengelernt. In der ersten Führung ging es um die afrikanische Savanne: Wie unterscheiden sich die Felle von Leoparden und Geparden? Wie fühlt sich eine Schlangenhaut an? Was ist ein Baobab-Baum? Mit der zweiten Führung haben wir eine Expedition in den Regenwald gemacht: Warum ist dieses Ökosystem von Tieren und Pflanzen so wichtig für den Planeten? Wie fühlen sich ein Tausendfüßler und eine Stabheuschrecke an? Was kann man bei einer virtuellen Reise durch den Regenwald entdecken?
Öffnungszeiten: Di – Fr von 10.00 – 18.00 Uhr; Eintritt: 6,00€ regulär, 3,00€ ermäßigt, U-Bahn-Haltestelle: Museum König





Eindrücke von Ausflügen & Workshops

Ein kleines Gewächshaus für den Balkon

03.02.24

Wir können Gemüse und Kräuter auch auf dem Balkon oder in einem kleinen Garten selbst vorziehen und anpflanzen. Dazu haben wir mit Christel ein „Mini-Gewächshaus“ gebastelt. So können wir schon im Frühjahr unsere (Bio-) Samen in kleinen Papp-/ Papierbehältern (z.B. Eierkartons) in Pflanzerde aussäen, sie in die Kiste stellen und mit der durchsichtigen Folie abdecken. Unsere Pflanzen bekommen Sonne und die Folie schützt vor der Kälte. Später topfen wir unsere Pflanzen in größere Töpfe um. Bei guter Pflege und regelmäßigem Gießen können wir eigene Kräuter und Gemüse ernten!



Wir basteln ein Insektenhotel

24.02.24

Bienen und weitere nützliche Insekten sterben immer mehr, aber wir können auch mit kleinen Schritten etwas für sie tun. Neben insektenfreundlichen Blumen brauchen die Tiere auch geschützte Orte für ihre Vermehrung. Ein Insektenhotel lädt Wildbienen ein in unseren Garten und Balkon. Wir haben Blechdosen bzw. Alte Soft-/Milchbehälter eng und fest gefüllt mit zugeschnittenen Strohhalmen und Hanfrohren, alle Öffnungen zeigen nach außen. Mit einer Aufhängung aus Draht könnt ihr das Insektenhaus auf dem Balkon oder im Garten aufhängen.



Geheimnisvoller Ort im Siebengebirge – Klosterruine Heisterbach

09.03.24

Wir sind zur Klosterruine Heisterbach gefahren und haben von Christel viel über die Geschichte des Klosters und seine Bedeutung im Rheintal erfahren. Im Jahr 1192 gründeten Mönche das Kloster Heisterbach, später seit 1919 wurde die Abtei von Nonnen übernommen. Heute ist das Gebäude zum Teil als Altenheim und für in Not geratene Frauen genutzt. Im großen Klostergarten steht die prächtige Klosterruine Heisterbach. Nach einem leckeren Picknick im Garten sind wir vom Kloster aus durch Wald und Wiesen gewandert bis hinunter nach Oberdollendorf. Im Ortszentrum stehen viele alte und schöne Fachwerkhäuser in engen Gassen. Vom Bonner Hbf fährt ihr mit der Linie 66 bis Oberdollendorf, dann mit dem Bus Linie 520 zum Kloster Heisterbach.



Eindrücke von Ausflügen & Workshops



Essbares aus Wald und Wiese

20.04.24

Wir sind ins Grüne gefahren zum Heiderhof (U-Bahn Linie 16/63 bis Godesberg-Stadthalle, dann Buslinie 611/613 bis Haltestelle Heiderhofring). Am Rand des Heiderhofes haben wir auf einem abwechslungsreichen Spaziergang Wildkräuter + weitere Pflanzen entdeckt und geschmeckt. Christel hat uns gezeigt, welche Teile der Pflanzen essbar sind und was wir damit zubereiten können. Trotz einiger Regenschauer haben wir wie immer ein leckeres Picknick gemacht und die gemeinsame Zeit im Wald genossen. Es gibt kein schlechtes Wetter! Es gibt nur unpassende Kleidung!



Faszinierendes in der Natur

04.05.24

Unser Ausflug führte uns mit der U-Bahn (16/63) bis Godesberg-Stadthalle, dann mit dem Bus 614 bis zur Haltestelle „Im Rosenberg“ in Bonn-Mehlem. Von da aus sind wir über Wiesen und Waldwege auf den Rodderberg gestiegen. An einer Wiese mit vielen Wildblumen und Schmetterlingen haben wir unser Picknick gemacht. Der Rodderberg ist ein fast 197 m hoher erloschener Vulkan am Rand eines früheren Vulkan-Gebietes der Eifel. Das Gestein ist ca. 800.000 Jahre alt, der letzte Ausbruch war vor ca. 250 – 300.000 Jahren. Wir hatten einen tollen Blick auf den gegenüberliegenden Drachenfels.



Forstbotanischer Garten Köln

01.06.24

Den Forstbotanischen Garten Köln erreicht man mit der U-Bahn Linie 16 (Haltestelle Rodenkirchen oder Siegstraße). Ein ca. 10-minütiger Fußweg führt zu den Eingängen. Bei einer Führung hat uns der Landschaftsgärtner Bäume, Sträucher und Stauden aus vielen Teilen der Welt gezeigt, die seit Anfang der 60er Jahre auf der ehemaligen Ackerfläche gepflanzt wurden. Wir haben faszinierende besondere Bäume und Pflanzen entdeckt, z.B. den Riesenmammutbaum, die Rhododendronschlucht und auch giftige und außergewöhnliche Bäume. Bei unserem Picknick sind neugierige Pfauen gekommen, die frei auf dem Gelände leben. Einer hat sogar „sein Rad geschlagen“, d.h. seine Federn entfaltet.



Eindrücke von Ausflügen & Workshops



Freilichtmuseum Lindlar

31.08.24

Im LVR-Freilichtmuseum in Lindlar haben wir bei einer Führung gesehen, wie die Menschen der Region früher gelebt und gearbeitet haben. Wir sind in die früheren Häuser und Handwerksbetriebe mit den alten Möbeln, Küchengeräten, Werkzeugen, Maschinen gegangen. So konnten wir uns ein Bild davon machen, wie der Alltag für Menschen im letzten und vorletzten Jahrhundert aussah. Auf unserem Rundweg haben wir bei herrlichem Sonnenschein ein leckeres Picknick gemacht. Der Weg lohnt sich! Alle Infos zu Öffnungszeiten, Eintritt + Anfahrt unter:

→ <https://freilichtmuseumlindlar.lvr.de/de/startseite.html>
(Heiligenhoven 16a, 51789 Lindlar)



Singvögel in der Siegaue

21.09.24

Unser Ausflug führte uns mit dem Bus Linie 551 (Richtung Troisdorf) bis zur Haltestelle „Bergheim Fährhaus“. Von da aus sind wir mit Christel in das Naturschutzgebiet der Siegaue gegangen. Dort ist ein geschützter Raum für viele Vögel und Pflanzen. Wir haben verschiedene Arten kennengelernt und gesehen. An der Siegmündung haben wir unser Picknick direkt am Ufer genossen und in der Sonne im Wald gebadet. Die Siegaue ist zu jeder Jahreszeit ein erholsamer Ort: zum Spazieren, für Naturerlebnisse und um vom Alltagsstress abzuschalten!



Upcycling mit Papier – aus alt mach neu

09.11.24

Wir können Altes oft noch nutzen, statt alles weg zu werfen. Z. B. können wir aus alten Zeitungen + Plakaten Papiertüten in verschiedenen Größen falten und kleben, die wir zum Aufbewahren oder als Geschenkverpackung nutzen. Wir haben auch Papierschachteln nach verschiedenen Methoden gefaltet: die erste Schachtel war noch kompliziert, aber dank guter Anleitung wurden wir später immer besser und schneller! Aus alten Küchen- und Toilettenrollen haben wir Sterne gebastelt und verziert – eine schöne Dekoration für die Winterzeit, am Fenster oder am Weihnachtsbaum.





Ab ins Grüne

Natur gemeinsam erleben –
Wie können wir zusammen aktiv werden?

**Der Austausch über Natur-Umwelt-Klimaschutz und gemeinsame
Naturerlebnisse verbinden uns!**

Drei Projektjahre mit vielen interessanten Themen im Natur-Café, in Workshops und bei Ausflügen gehen zu Ende.

Wir haben uns über viele Themen ausgetauscht mit Menschen unterschiedlicher Herkunft, Sprache und kultureller Erfahrung. Die Begegnung mit den vielfältigen Teilnehmenden war immer interessant und hat uns alle dazu aufgefordert, selbst aktiv zu werden – in unseren Familien, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft.

In unserem Alltag gibt es viele Möglichkeiten, nachhaltiger zu essen, einzukaufen, zu wohnen, zu putzen, uns zu pflegen und zu verschönern ... Natur- und Klimaschutz brauchen unsere Fantasie und – altes – Wissen, z.B. über Reparaturen, Handarbeiten, Hausmittel, Lebensmittel-verarbeitung.

Wir haben auch voneinander gelernt, weil die Teilnehmenden ihre Erfahrungen geteilt haben. Wir haben viele Gemeinsamkeiten entdeckt.

Vor allem möchten wir alle für uns und unsere Nachkommen eine gesunde Umwelt, eine vielfältige Natur, gute Lebensmittel und nachhaltige Lebensmöglichkeiten.

Wir haben mehr gesellschaftliche Zusammenhänge verstanden: wie wirken sich z. B. Gesetze, Werbung, Unternehmen, internationale Konflikte, Konsumdruck auf das Ziel Nachhaltigkeit aus?

Gemeinsam können wir weitermachen, unsere Themen und unser Wissen weitergeben: in der Familie, in Freundeskreis + Nachbarschaft, in unseren communities!

Wir danken allen, die mitgemacht und uns unterstützt haben!
Euer Projekt-Team: Corinne, Marlies, Meggi, Nader, Shamsa





FiBB Fachstelle für interkulturelle
Bildung und Beratung e.V.



Informationen über das Projekt Ab ins Grüne! Gemeinsam Natur erleben:

Bei FiBB e.V. per Email (info@fibb-ev.de)
oder telefonisch unter
Tel: 0157-79705275 (Marlies Wehner)

Auf unserer Homepage:
www.fibb-ev.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**GESELLSCHAFTLICHER
ZUSAMMENHALT**
VOR ORT. VERNETZT. VERBUNDEN.

Amt für
Integration und Vielfalt

**STADT.
CITY.
VILLE.
BONN.**