

QUARANTÄNE

HEFT



HALLO

Jetzt geht's ab in die Quarantäne – 10 Tage zu Hause bleiben und den Virus aussitzen.

#tiefdurchatmenundentspannen#

Damit die 10 Tage für dich wie im Flug vorbei gehen, haben wir einige Ideen zusammengestellt, wie du deine Zeit nutzen kannst.

Da wir wissen, dass 10 Tage auch eine sehr lange Zeit sein können, wollen wir dir die Möglichkeit geben, dich bei uns zu melden, wenn du jemanden zum Reden brauchst.

Wir sind für dich da.

WER WIR SIND?

Wir sind das Jugendbüro March eine Fachstelle in den Bereichen Jugendförderung, Gesundheit, Bildung, Arbeit und Freizeit.

Vielleicht kennst du uns bereits vom Schulbesuch, dem Midnight Fun Altendorf oder dem Midnight Move Buttikon, dem Jugendtreff Wangen oder Lachen oder von der Sommer Lounge. Auch die Sackgeldjobbörse und Mocktailkurse gehören zu unseren Angeboten und auch immer wieder Neues. Info findest du auf unserer Homepage. www.jugendbueromarch.ch



ANLEITUNG

Hier noch ein paar Informationen zum Quarantänen Heft

Falls du Fragen hast zum Quarantäneheft oder sonst reden möchtest, melde dich bei uns. Wir stehen unter Schweigepflicht und erzählen nichts aus unseren Gesprächen weiter.

Hier findest du alle unsere Adressen, wie du uns erreichen kannst.

Jugendbüro March
Marktstrasse 13
8853 Lachen
Tel: 055 451 57 97

076 455 56 41 (Isabelle Leggenhager)

info@jbmarch.ch

silas.egli@jbmarch.ch

barbara.wiget@jbmarch.ch



jugendburomarch



jugend:büro march



jb_march

LOS GEHT'S.....!

Langeweile in der Quarantäne, muss nicht sein! Wir haben dir nebst den Ideen im Heft einige Tipps zusammengestellt, wie du diese Zeit optimal nutzen kannst.

Entrümple dein Zimmer und miste Klamotten & Spielware aus, wenn du schon dran bist kannst du auch dein Zimmer umgestalten.

Achtung! Schmeisse deine Klamotten und Spielware nicht einfach weg, du kannst dir damit dein Sackgeld aufbessern. Denn sobald wieder der Frühling kommt und Corona es uns erlaubt, wird das Jugendbüro March einen Flohmarkt organisieren.



Geschenke planen

Nutze diese Zeit, um dir bereits jetzt zu überlegen, was für tolle Geschenke du deinen Freunden, Eltern, Geschwistern oder Grosseltern machen könntest.

BASTEL - UND GESCHENKSIDEEN

Tetrapak Portemonnaie



Das brauchst du:

- Tetrapak
- Gummiband
- Schere

Wasche die Tetra Pak Verpackung gut aus und lasse sie trocknen. Es spielt absolut keine Rolle, welche Grösse oder Form du wählst. Am besten eignen sich die etwas breiteren Packungen mit einem Volumen von einem oder zwei Litern. Anbei findest du, im Beispiel mit einer grossen Eistee Packung, wie es gemacht wird. Wenn die Grösse der Vorderseite von ca. 20 mal 9 Zentimeter ist, lassen sich auch Karten in Kreditkartengrösse darin aufbewahren.



Schneide die Ober- und Unterseite des Tetra Paks ab.



Danach die Seitenteile jeweils im unteren Drittel herausschneiden. Du kannst das nach Augenmass machen. Nun falte die Seitenteile nach innen und streiche die Kanten gut glatt.



Nun falte den Teil, bei dem du nichts herausgeschnitten hast, in der Hälfte zusammen



Schmälere und kürze die innere der beiden abstehenden Laschen. Jetzt kannst du sie nach hinten umschlagen, in das äussere Fach der Geldbörse schieben und wieder richtig glattstreichen.



Runde nun die Ecken der zweiten Lasche (also des Verschlusses) etwas ab, um eine schöne Form zu erhalten.



Mit der Schere oder einer Lochzange kannst du zwei Löcher machen. Führe ein Gummiband zum Verschiessen von hinten durch beide Löcher und ziehe die eine so entstandene Schlaufe durch die andere. Fertig!

Viel Spass beim Kreieren deiner individuellen Geldbörse!

SCHON MAL AUSPROBIERT?

NUTELLA PIZZA BRÖTCHEN



ZUTATEN

1 Portion (12 Röllchen)

- 1 Fertig Pizzateig rechteckig ausgewallt
- Nutella zum Bestreichen
- Muffinblech oder Papierförmchen
- Butter, um das Muffinblech einzufetten
- Puderzucker für Deko

ANLEITUNG

- Backofen auf 220 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.
- Pizzateig auslegen und eine ca. 3mm hohe Nutella Schicht auftragen
- Pizzateig vorsichtig auf der Längenseite zusammenrollen und in ca. 3cm breite Rollen schneiden
- Muffinblech einfetten und die Pizzarolls einlegen
- Im unteren Drittel des Ofens für ca. 10 Min. backen
- Pizzarolls aus dem Muffinblech holen, ein wenig auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren

MOCKTAIL CAIPIRONE

ZUTATEN (für ein Drink)

- 1 Limette
- 2 TL Rohrzucker
- 15 cl Ginger Ale
- etwas Crushed Eis.



ANLEITUNG

- Die Limetten in Würfel schneiden und ins Glas geben
- Rohrzucker darüber streuen und mit dem Stößel (Mörser) langsam zerdrücken
- Anschliessend das Glas mit Crushed-Eis auffüllen und das Ginger Ale dazugeben
- Limettenschnitt als Deko am Glas anbringen und mit einem Strohhalm servieren.

ORANGENPUNCH

ZUTATEN

- 3 Stücke Orangen
- 3 Beutel Früchtetee
- 500 Orangensaft
- 1l Wasser
- 2 EL Honig



ANLEITUNG

- Zuerst das Wasser aufkochen lassen und den Tee ca. 8 Min ziehen lassen
- Währenddessen die frischen Orangen auspressen und in einen hohen und hitzebeständigen Krug geben
- Anschliessend den Honig zum Süssen geben
- Dann den Tee und zum fertigen Orangensaft hinzugeben und das Ganze noch einmal gut vermischen

WORKOUT

Für die tägliche Bewegung während der Quarantäne: Dieses Workout funktioniert auch mit den Namen deiner Freunde, Geschwister, Eltern oder Grosseltern. Versuchs mal, es macht wirklich Spass!

Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

Turne 3x deinen Namen

A	10 Hampelmänner	N	30 sec. Wandsitzen
B	10 Kniebeugen 	O	10 Strecksprünge
C	30 sec. Plank	P	10 Liegestütze
D	30 sec. Wandsitzen	Q	10 Situps 
E	10 Situps 	R	30 sec. Hüpfen
F	10 Strecksprünge	S	30 sec. Plank
G	10 Hampelmänner 	T	10 Kniebeugen
H	10 Kniebeugen 	U	30 sec. Wandsitzen
I	30 sec. Plank	V	30 sec. Plank
J	30 sec. Hüpfen	W	10 Situps 
K	10 Liegestütze 	X	10 Strecksprünge
L	10 Hampelmänner 	Y	30 sec. Hüpfen
M	30 sec. Wandsitzen 	Z	10 Hampelmänner

WELLNESSTAG



Damit du endlich wieder so richtig abschalten kannst, gönn dir ein Bad bei entspannter Musik. Badesalz selber herstellen ist einfach und braucht nicht viel. Darum hier noch ein Badesalz Rezept:

BADESALZ

ZUTATEN

- Meersalz
- getrocknete Blüten oder Kräuter nach Wahl (Lavendel, Rosenblüten, Rosmarin oder Tannennadel)
- 1-2 EL Speiseöl

Kreativtipp: Möchtest du das Badesalz noch etwas bunter haben, dann kannst du auch ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe hinzumischen. in der Regel reichen 1-2 Tropfen.

ANLEITUNG

- Einmal das Dekoglas (Konfiglas), in das das Badesalz später füllen möchtest, mit Meersalz auffüllen, um die passende Menge abzumessen. Anschliessend das Meersalz wieder herausnehmen und in einer Schüssel zwischenlagern.
- Zu der abgemessenen Menge Meersalz gibst du die gewünschte Menge an Blüten dazu und mischt es zusammen.
- Danach fügst du das Speiseöl dazu.
- Wenn alles gut gemischt ist, kannst du das Badesalz ins Dekoglas abfüllen. Fertig!

**HAST DU SCHON ALLES AUSPROBIERT?
DANN IST DEINE QUARANTÄNEZEIT
BESTIMMT MIT GANZ VIEL SPASS UND
UNTERHALTUNG ÜBERSTANDEN....**



ENDE

