

Liebe Eltern,
Liebe Kinder

Wir freuen uns, Euch in der Spielgruppe Zwärgestübli willkommen zu heissen!

Zu Eurer Information haben wir in diesem Büchlein das Wichtigste zusammengefasst. Bei Fragen oder Anliegen sind wir während des ganzen Spielgruppenjahres gerne für Euch da. Unsere Kontaktdaten findet ihr weiter hinten.



Inhaltsverzeichnis

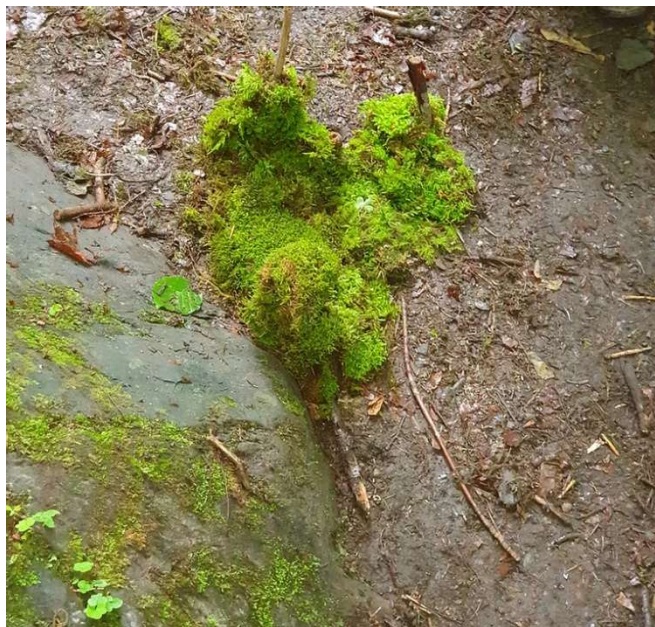
In der Spielgruppe	4
Im Wald	
Ablösungsprozess	5
Bevor die Spielgruppe beginnt	
Beim Spielgruppenstart	
Nach der Spielgruppe	
Angebot Spielgruppenjahr 2026 /2027	6
Treffpunkt Spielgruppe innen	
Treffpunkt Waldtage	
Hauptleitung	
Ferienplan für die Spielgruppe	7
Allgemeine Informationen zu den Spielgruppentagen	7
Spielgruppenkleider für drinnen	
Ersatzkleider	
Wickeln	
Waldtage	8
Geplante Waldtage	
Wichtige Informationen zum Wald	9
Waldkleider	
<i>Sommer-Look</i>	
<i>Winter-Look</i>	
Regeln im Wald	
<i>Stopp-Regel</i>	
<i>Platz nicht verlassen</i>	
<i>Respekt vor Tieren und Pflanzen</i>	
<i>Selbständigkeit</i>	
<i>Hygiene</i>	
<i>Dummheiten</i>	
Zecken	
Fuchsbandwurm	

Wir sind gerne für Euch da:

Die Spielgruppe ist ein grosser Schritt für die Kinder und ihre Eltern. Viele machen ihre ersten Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses in einer Kindergruppe. Wir bitten euch, uns jederzeit bei Fragen oder Unklarheiten zu kontaktieren!

- Esther Steuri: 079 753 54 56, esthersteuri@bluewin.ch
- Ruth Nebiker: 079 522 44 53, nebiker.ruth@gmail.com
- Martina Borra: 079 753 98 47, martina_schild@hotmail.com

www.spielgruppegrindelwald.ch
spielgruppegrindelwald@gmx.ch



Znüni-Ideen.....	14
Die Spielgruppenleiterinnen stellen sich vor.....	16
Hauptleitung 2026/27	
Weitere Betreuungspersonen	
Wir sind ein Verein	17
Wir sind gerne für euch da.....	18

In der Spielgruppe

Die Kinder kommen zu uns und dürfen hier nach Lust und Laune spielen oder sich beschäftigen. Die Spielgruppe untersteht keinem Lehrplan. Alle Angebote sind freiwillig: Die Kinder wählen, was sie tun möchten

- Malen mit verschiedenen Techniken (Pinsel, Schwamm, Stempel, Hände, stehend an der Malwand)
- Kneten mit den Händen, ohne dass dabei konkrete Gegenstände oder Tiere entstehen müssen
- Bewegen in verschiedenen Formen (Austoben, «gumpen», Kräfte messen)
- Kreativ sein, ausprobieren, nach Lust und Laune experimentieren.

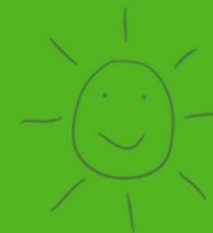
Im Wald

Der Waldboden, die Bäume, die Wurzeln und Äste, die Sträucher, das Herbstlaub und der Schnee schaffen für die Kinder einen ständig wechselnden Bewegungs-Parcours. Die Kinder

- tragen Sorge zum Wald, den Pflanzen, den Tieren und der ganzen Natur
- erfahren den Wechsel der Jahreszeiten und die Prozesse in der Natur mit allen Sinnen
- machen forschend Naturbeobachtungen und werden mit dem Leben der sie umgebenden Pflanzen und Tieren vertraut
- bauen Hütten, Strassen, Flugzeuge und entdecken neue Orte in ihrer Umgebung, die sie anschliessend bespielen.

WIR SIND EIN VEREIN

Der Spielgruppenverein Zwärgestübli wurde im Mai 2020 gegründet und organisiert seither die Spielgruppe in Grindelwald. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des familienergänzenden Betreuungsangebots im Tal. Der Verein entlohnt, unterstützt und leitet die qualifizierten Spielgruppenleiterinnen. Dabei wird der Verein grosszügig von der Einwohnergemeinde Grindelwald finanziell und tatkräftig unterstützt. Der Verein ist bemüht, die Betreuungskosten möglichst tief zu gestalten. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie aktiv unseren Verein.



SPIELGRUPPE ZWÄRGESTÜBLI
FLUHWEG 12
3818 GRINDELWALD

spielgruppegrindelwald@gmx.ch
spielgruppegrindelwald.ch



Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie uns!

Die Mitgliedschaft im Verein ist für die Familie von Kindern, welche die Spielgruppe besuchen, obligatorisch und erfolgt automatisch bei der Anmeldung zur Spielgruppe.

Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt CHF 35.00. Die Beitrittserklärung kann unter spielgruppegrindelwald@gmx.ch angefordert werden.

HERZLICHEN DANK!

WWW.SPIELGRUPPEGRINDELWALD.CH • SPIELGRUPPEGRINDELWALD@GMX.CH

Die Spielgruppenleiterinnen stellen sich vor:

Hauptleitung 2026 / 2027:



Ruth Nebiker



Esther Steuri

weitere Betreuungspersonen:



Martina Borra

Ablösungsprozess

Bevor die Spielgruppe beginnt

Die Spielgruppe bedeutet für viele Kinder und ihre Eltern eine erste Ablösung voneinander. Bei dieser Ablösung ist das Vertrauen von der Seite der Eltern sehr wichtig:

Die Kinder haben Zeit, sich von der Mutter / vom Vater zu lösen. Sie dürfen das in der Spielgruppe lernen und müssen es nicht schon können. Macht auch ihr euch Gedanken darüber, denn auch für die Eltern ist es ein grosser Schritt. Beim ersten, letzten oder dem einzigen Kind ist es besonders schwierig.

Sprecht mit eurem Kind vorgängig über die Spielgruppe. Erzählt ihm, wohin es gehen wird, was es dort erleben kann und dass es von der Spielgruppe immer wieder abgeholt wird.

Beim Spielgruppenstart

Am ersten Spielgruppentag könnt ihr als Eltern den ganzen Morgen / Nachmittag in der Spielgruppe bleiben. An den weiteren Tagen begleitet ihr euer Kind in die Garderobe und helft ihm beim Umziehen.

Verabschiedet euch von eurem Kind und sagt ihm, dass ihr wiederkommt. Nicht wegschleichen.

Nach der Spielgruppe

Redet mit eurem Kind über das Erlebte. Sagt ihm, wie stolz ihr seid, dass es allein mit den anderen Kindern einen tollen Spielgruppentag erlebt hat.

Angebot Spielgruppenjahr 2026 / 2027

Treffpunkt Spielgruppe innen:

Die Spielgruppe findet im ehemaligen Schulhaus Mühlebach an der oberen Gletscherstrasse 65 statt.

Treffpunkt Morgen:

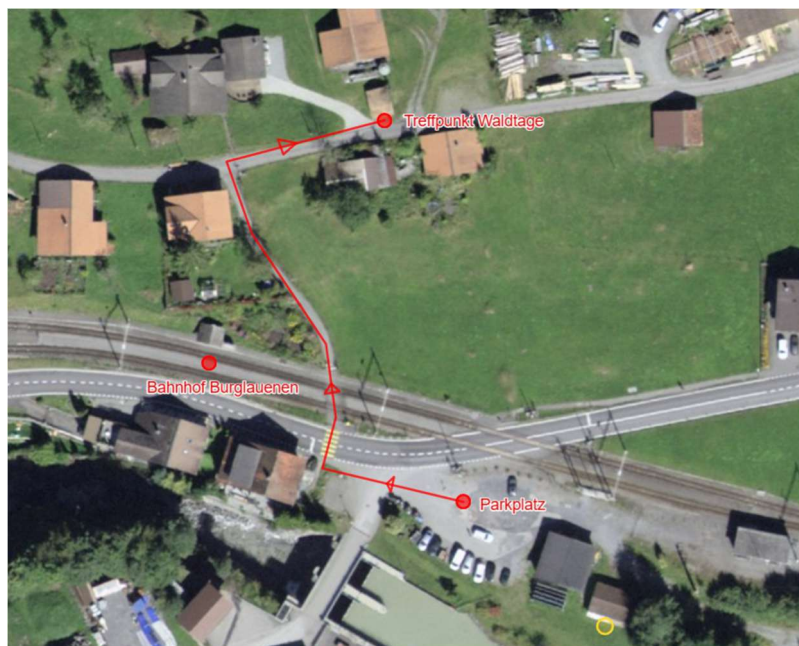
8.30 Uhr

Abholzeit:

11.00 bis 11.15 Uhr

Treffpunkt Walddtage:

Auf dem Kiesplatz beim Bahnhof Burglauenen kann parkiert werden. Danach führt ein Fussweg über die Strasse und Bahnlinie zur alten Strasse. Dort rechts halten. Nach vierzig Metern erreicht ihr den Treffpunkt.



Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

Getränke



Hahnen-^{*} oder Mineralwasser



Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

^{*} Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

Früchte



Äpfel
ganzjährig



Birnen
August-April



Trauben
September-November



Kirschen
Juni-August



Feigen
Juni-September



Beeren
Juni-Oktober



Melonen
Juni-Oktober



Pflaumen/
Zwetschgen
August-Oktober



Nektarinen/
Pfirsiche
Juni-August



Mandarinen
November-Februar



Orangen
November-Februar



Kiwis
ganzjährig



Aprikosen
Juni-August

Gemüse



Tomaten
Juni-September



Karotten
ganzjährig



Gurken
April-Oktober



Kohlrabi
März-November



Stangensellerie
Mai-September



Peperoni
Juli-Oktober



Radieschen
Mai-September



Fenchel
Mai-November

Getreideprodukte



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebrot/
Vollkorncracker



Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frisch-/Hüttenkäse



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln



Cashewnüsse



Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden

Znüni-Ideen



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee.
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse.
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ✓ ist zuckerfrei.
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.
- Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.

Nicht empfehlenswert sind

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel.
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien.
- ✗ Biskuits/Guetzli.
- ✗ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks.
- ✗ künstlich gesüsste Getränke (light/zero).
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke.
- ✗ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse.

Ein sinnvolles Znüni und Zvieri

- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit.
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten.
- ✓ wird am besten in eine praktische Znüni-Box verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.

Grösse einer Portion

1 Portion Gemüse und Früchte = so viel wie Ihr Kind in der Hand fassen kann.



Mit Unterstützung durch:



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Società Svizzera de Nutrizione
snn Società Svizzera di Nutrizione

Hauptleitung:

Esther Steuri, angehende Spielgruppenleiterin
Ruth Nebiker, angehende Spielgruppenleiterin

Begleitperson:

Martina Borra

Ferienplan für die Spielgruppe

(gilt nur für die Spielgruppe!)

Herbstferien:	19. September 2026 - 11. Oktober 2026
Weihnachtsferien:	13. Dezember 2026 - 10. Januar 2027
Winterferien:	27. Februar 2027 - 13. März 2027
Maiferien:	01. Mai 2027 - 16. Mai 2027
Sommerferien:	26. Juni 2027 - 15. August 2027

Allgemeine Informationen zu den Spielgruppentagen

Spielgruppenkleider für drinnen

Die Kleider sollten bequem sein & dürfen farbig werden! Bitte Finken oder Sternlissocken mitbringen.

Ersatzkleider

Bitte gebt eurem Kind jeweils Ersatzkleider mit. Im Spielgruppenhaus Mühlebach kann in der persönlichen Box in der Garderobe ein Satz Kleider deponiert werden. Im Wald kann es sinnvoll sein, dem Kind z.B. eine zusätzliche Jacke im Rucksack mitzugeben.

Wickeln

Falls euer Kind noch Windeln trägt, bitten wir euch, ihm jeweils Ersatzwindeln miteinzupacken.

Waldtage

Wir gehen regelmässig in den Wald. Manchmal kann jedoch kurzfristig die Spielgruppe nach innen verlegt werden (Gefahr im Wald durch Sturm, zuviel Schnee, etc.) Dies wird jeweils spätestens am Vortag in der WhatsApp-Gruppe kommuniziert.

Geplante Waldtage:

20. August Spielgruppenstart *

27. August

15. Oktober

22. Oktober

12. November

10. Dezember Adventsfest *

28. Januar

25. Februar

18. März

25. März

15. April

22. April

03. Juni

10. Juni

24. Juni Abschlussfest *

* am ersten Spielgruppentag sowie am Advents- und am Abschlussfest werden die Kinder von einer Bezugsperson begleitet.

halten, besteht ein geringes Risiko einer Ansteckung während unseres Waldaufenthaltes.

Es werden keine Waldfrüchte, Pilze oder sonstige Sachen in den Mund genommen!

Es werden keine toten Tiere angefasst!



Hygiene

- 🌲 Abfälle werden in den Rucksack gepackt.

Dummheiten

- 🌲 Nicht verstecken, wenn etwas passiert ist. Die Leiterinnen werden dich nicht ausschimpfen, ihr werdet eine andere Lösung finden.
- 🌲 Leiterinnen springen dem Kind nicht nach, nur im Spiel, wenn es beiden Spass und Freude macht.

Zecken

Wenn wir im Wald unterwegs sind, sind Zecken leider immer ein Thema. Wir können den kleinen Tierchen nicht aus dem Weg gehen, aber wir können lernen mit ihnen umzugehen!

Waldkleidung mit handelsüblichem Zeckenschutzmittel (Anti-Brumm forte, Kik Aktiv) einsprayen. Auf heller Kleidung sind Zecken besser sichtbar. Sucht euer Kind nach **jedem Waldtag** gründlich nach Zecken ab! Je schneller Zecken gefunden werden, desto kleiner das Risiko eines Zeckenbisses.

Weitere Informationen über www.zecken.ch oder www.zeckenliga.ch

Fuchsbandwurm

Auch zum Thema Fuchsbandwurm wollen wir uns kurz äussern. Wir sind der Meinung, dass wir uns genauso wie bei den Zecken mit diesem Thema auseinandersetzen müssen und gewisse Vorsichtsmassnahmen einhalten sollten. Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit, der im Darm der Füchse lebt und mit dem Kot ausgeschieden wird. Menschen können sich zufällig mit Eiern des Fuchsbandwurmes infizieren. Wenn wir uns aber an empfohlene Vorsichtsmassnahmen

Wichtige Informationen zum Wald

Waldkleider

Sommer-Look

- ☐ Lange Hosen (als Zeckenschutz)
- ☐ Langärmliges T-Shirt, Pullover oder Faserpelz (im Wald ist es immer etwas kühler!)
- ☐ Socken (über Hosen stülpen, als Zeckenschutz)
- ☐ Wanderschuhe oder Turnschuhe (wasserdicht)
- ☐ Helle, im Wald gut sichtbare Kopfbedeckung
- ☐ Regenhosen (im Rucksack oder angezogen, der Waldboden ist meistens feucht)
- ☐ Regenjacke mit Kapuze (angezogen oder im Rucksack verstaut)
- ☐ Sonnenschutzmittel zu Hause vor dem Zeckenschutzmittel einreiben
- ☐ Zeckenschutzmittel sollte von März bis November angewendet werden



Winter-Look

Das Zwiebel-Prinzip eignet sich für die feuchten, kalten Wintertage am besten. Bei Bedarf kann eine Schicht an- oder ausgezogen werden. Wir empfehlen als unterste Schicht Thermo-Unterwäsche. Es folgt eine isolierende, atmungsaktive Zwischenschicht und zu guter Letzt eine Wind- und Regen-, bzw. schneeabweisende Aussenschicht:

- ☐ Lange Unterhosen, Socken (möglichst keine Baumwolle: Baumwolle nimmt Feuchtigkeit auf und hält die Haut nass und kalt)
- ☐ Thermo-Unterwäsche
- ☐ Fleecejacke
- ☐ Skianzug
- ☐ ev. Regenjacke mit Kapuze und Regenhosen (als Aussenschicht; locker sitzend kann es als Wetterschutz über den Skianzug angezogen werden.)
- ☐ Warme, ohrendeckende Mütze
- ☐ Halsschlauch
- ☐ dünne Fingerhandschuhe (können unter den Fausthandschuhen getragen werden und werden beim Essen nicht ausgezogen)
- ☐ Fausthandschuhe (wasserfest, sehr warm)
- ☐ Winterschuhe (warm gefüttert, wasserfest und mit gutem Schneeprofil)

Der Winter-Look wird anfangs vermutlich etwas mühsam für Kind und Eltern sein, doch es wird sich lohnen! Je besser und wettergerechter ihr euer Kind kleidet, umso wohler fühlt es sich beim Spielen im Wald.

Regeln im Wald

Stopp-Regel

Selbstverständlich gilt auch im Wald, wie in der Innenspielgruppe die Stopp-Regel: Wenn ich etwas nicht mag, darf ich «Stopp» rufen und es wird von allen respektiert! Kein Plagen, Beissen, Klemmen, Schlagen oder Haare ziehen.

Platz nicht verlassen

Immer in Sichtweite der Leiterinnen bleiben. Die Kinder dürfen sich nicht vom Platz entfernen, es sei denn nach Absprache oder in Begleitung einer Leiterin.

Respekt vor Tieren und Pflanzen

-  Es dürfen keine Pflanzen oder Pflanzenteile mutwillig ab- oder ausgerissen werden.
-  Aufpassen auf junge Tännlein oder Blumen, diese nicht zertreten!
-  Es werden keine Dinge (Früchte, Pilze, Blumen, Gräser, Blätter, Rinden usw.) in den Mund gesteckt oder gegessen.
-  Tiere sind leicht verletzbar, daher muss vorsichtig mit ihnen umgegangen werden.

Selbständigkeit

-  Kinder dürfen nur auf Bäume oder Sträucher klettern, wenn dies ohne Hilfe von Erwachsenen möglich ist.
-  Mit Stöcken wird nicht geschlagen und sie gehören nicht auf Gesichtshöhe! Auch nicht mit Stöcken in der Hand herumrennen, lediglich hinter sich herziehen.
-  Vorsicht am Feuer (nicht herumfuchteln mit Stöcken, Rucksäckli, Kleider weg vom Feuer).
-  Wer das stille Örtchen im Wald besuchen muss, soll dies einer Leiterin melden.