Jenna Davis

Glückszeit für Familien



DÜSSELDORF

DROSTE



Jenna Davis

GLÜCKSZEIT FÜR FAMILIEN

Düsseldorf



DROSTE



Liebe Familien,

als ich 2014 aus Kanada nach Deutschland kam, begann für mich ein neues Kapitel voller Erlebnisse. Auf einer Reise durch Südafrika hatte ich meinen heutigen Mann kennengelernt, und was mit einer Begegnung am anderen Ende der Welt begonnen hatte, führte mich schließlich nach Düsseldorf.

Heute sind wir zu viert, mit zwei kleinen Kindern, die meine Begeisterung fürs Entdecken teilen. Ob am Unterbacher See, im Aaper Wald, auf dem Abenteuerspielplatz oder beim Bummeln über den Carlsplatz – jeder Ausflug wird zum kleinen Abenteuer. Ich habe gelernt, dass man für das Glück oft nicht weit reisen muss: Es liegt manchmal direkt vor der Haustür, auf einem Hügel mit Aussicht oder in einem Café mit selbst gebackenem Kuchen.

Auch Jahre später entdecke ich immer wieder neue kleine Schätze in Düsseldorf und Umgebung. Und obwohl ich inzwischen die Sprache spreche und den Alltag lebe, sehe ich vieles noch mit den Augen einer Neuangekommenen. Diese Perspektive teile ich in meinem Blog und auf Social Media mit vielen multikulturellen Familien.

Durch diese Erfahrungen und das Teilen meiner Geschichten ist dieses Buch entstanden – mit Liebe gemacht für Familien, die gemeinsam Erinnerungen sammeln möchten: draußen, kreativ, mit offenen Augen und Herzen.

Ich wünsche viel Freude beim Entdecken – und vielleicht begegnen wir uns ja unterwegs.

JENNA DAVIS




AUF DIE PLÄTZE,
FERTIG, RAUS

Kleine Pause

1 Himmelgeister Strand: Pizza, Kühe & Rheinglück 08

DIY: FRUCHTIG-FRISCHE S'MOOOO'THIES 10

2 KAP1: Abenteuer im Bücher-Dschungel 12
3 Baby Bee Spielraum: Montessori mal ganz gemütlich 14
4 Himmelgeister Sonnenblumenfeld: Zwischen Blüten und Bienen 16

DIY: EIN STÜCK FRÜHLING FÜRS GANZE JAHR 18

5 Tonhalle: Musik unterm Sternenhimmel 20
6 Botanischer Garten: Grün für alle Sinne 22
7 Schauspielhaus: Gemeinsam ins Theater 24
8 Spielplatz Aaper Wald: Für kleine Waldentdecker 26
9 Kiefernstraße: Wände voller Wunder 28

DIY: STREETART-SPRITZBILD IM FREIEN 30

10 Carlsplatz Markt: Bunt und voller Genuss 32
11 Rheinwiesen Oberkassel: Stadtblick mit Schafherde 34
12 Wasserspielplatz im Volksgarten: Wo Barfußpiraten planschen 36
13 Classic Remise: Zeitreise auf Rädern 38
14 Pony Ponderosa: Gassigehen mal anders 40
15 Sport im Park: Gratis-Sportspaß im Grünen 42
16 UCI: Kino für die ganze Familie 44
17 Driving Range Lausward: Einfach mal Bälle schlagen 46
18 Zoopark: Viel Leben am Teich 48

DIY: ENTENFUTTER SELBST GEMACHT 50

19 Hofgarten: Wo Papageien frei fliegen 52
20 Kunstraum Reformator: Kreativ mit Ton und Farben 54
21 Akki e. V. : Hier wird Fantasie handfest 56
22 Eissporthalle: Ab aufs Eis 58
23 Buntii DIY: Gemeinsam kreativ werden 60
24 Babybeach Ratingen: Urlaubsfeeling mit Salzluft 62
25 Abenteuerspielplatz Eller: Bauen ohne Grenzen 64



Freie Zeit

26 Trödelmarkt Aachener Platz: Flohmarkt und Lieblingseis 66

DIY: MEIN ERSTER FLOHMARKT 68

27 Freizeitpark Ulenbergstraße: Viel Platz in der Sonne 70

28 Freizeitpark Heerdt: Unterwegs in der Natur 72

DIY: INSEKTENHOTEL FÜR WILDBIENEN & CO. 74

29 Feuerwache Umweltschutz: Bei der Feuerwehr 76

30 Japanischer Garten: Ein Spaziergang nach Ostasien 78

31 Aquazoo: Wer schwimmt denn da? 80

32 Flughafen Düsseldorf: Airport-Abenteuer 82

33 Südpark: Zwischen Kraut und Rüben 84

34 Tierpark Tannenbusch: Tierisches hautnah 86

35 Vom Volmerswerther Deich zum Medienhafen: Lieblingsradrunde am Rhein 88

36 Kaiserswerth: Geschichte(n) auf der Spur 90

37 Schloss Eller: Alles an einem Fleck 92

38 Freizeitbad Düsselstrand: Auf zur Black-Hole-Rutsche! 94

39 Allwetterbad Flingern: Der Sommerklassiker 96

40 Auf dem Rheinturm: Die Stadt von oben erkunden 98

DIY: „VIELE GRÜßE AUS DÜSSELDORF"– POSTKARTEN BASTELN 100

41 Nordstraße: Stadtleben pur 102

42 Lorettostraße: Ein echtes Stück Düsseldorf 104

43 Cosmo Sports: Action für jeden Geschmack 106

44 Kinderbauernhof Neuss: Wo Enten schnattern 108

45 Gerresheim: Ein bisschen wie früher 110

46 Solinger Vogel- und Tierpark: Federleichtes Abenteuer 112

47 Bahleswinkelhof in Dormagen: Selbst gepflückt 114

48 Freibad Wolfssee in Duisburg: Im Urlaubsmodus 116

DIY: BUNTE STEINSCHÄTZE 118

49 K21: Wo alle Künstler sein dürfen 120

50 Superfly Düsseldorf: Spring dich glücklich 122

Bunter Tag

51 Rhein und Altstadt: Sich einfach treiben lassen 124
52 Von Eller bis Hellerhof: Waldabenteuer auf dem Rad 126
53 Heimspiel von Fortuna Düsseldorf: Im Fußballfieber 128
54 Barfußpfad Neuss: Schuhe aus! 130

DIY: BARFUß-SPA FÜR ZU HAUSE 132

55 Wildpark Grafenberg: Die wilde Seite der Stadt 134
56 Zonser Altstadt: Wie im Mittelalter 136
57 Wanderung nach Schloss Burg: Wo Wege Geschichte schreiben 138
58 Gut Clarenhof: Buntes Hofleben 140
59 Essen-Kettwig: Ein Sommertag an der Ruhr 142
60 Insel Hombroich: Kunst unter freiem Himmel 144



Großes Abenteuer

61 Unterbacher See: Auf den Wellen schlafen 146
62 Snow World Neuss: Hoch oben im Alpenwald 148
63 Rheincamping Meerbusch: Wohnen im Fass 150

DIY: MEIN REISETAGEBUCH 152

64 Wasserski Langenfeld: Ganz nah dran im Zelt 154
65 Gut Moschenhof: Nachts auf dem Pferdehof 156
66 Flusskreuzfahrt ab Düsseldorf: Alle an Bord! 158
67 Bubble Tent, Kaarst: Glamping mal anders 160
68 Neandertal, Mettmann: Reise in die Steinzeit 162
69 Jugendherberge Düsseldorf: Stadttrip mit Zuhausegefühl 164
70 Tipidorf Walbeck: Unter den Sternen 166

1 Pizza, Kühe & Rheinglück

Pizza, Toben im Sand, Rheinblick, Kühe und frische Milch vom Bauernhof, der beste Familienausflug mit Genuss, Natur und tierischem Lernfaktor.



Himmelgeister Rheinbogen Naturschutzgebiet
40589 Düsseldorf
Ⓗ Alt-Himmelgeist

Glück für Große:

Einen der schönsten Sonnenuntergänge der Stadt erleben.



Es gibt diesen einen Ort in Düsseldorf, an den wir immer wieder zurückkehren. Der Himmelgeister Strand ist unser persönliches Familienparadies, egal ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Die Kinder bauen Sandburgen, sammeln Muscheln, spielen Verstecken oder bauen kleine Holzhütten aus Treibgut, während wir Eltern einfach mal durchatmen. Dazu das leise Glockenläuten im Hintergrund, die Schiffe auf dem Rhein, die frische Luft und ein Stück Pizza in der Hand – mehr braucht es wirklich nicht.

Was macht diesen Ort so besonders? Zum einen die Lage direkt am Rhein mit echtem Sand, vielen schattigen Plätzen und der perfekten Mischung aus Natur, Ruhe und Abenteuer. Zum anderen das kleine Familienritual, das wir daraus gemacht haben: Erst holen wir uns Pizza bei Messina Due in der Nähe, dann geht's ab an den Strand. Die Kinder buddeln los, wir breiten die Decke aus und der Abend beginnt.

Und dann, mit etwas Glück, meistens gegen 17 Uhr, zieht Herr Bergmeister mit seiner Herde vorbei. Dutzende Kühe stapfen gemächlich den Weg direkt hinter dem Strand entlang zurück zum Hof. Ein echtes Erlebnis für Stadtkinder: schmatzende Münder, pralle Euter, Kuhglocken, das Stampfen der Hufe – hier wird Landwirtschaft zum Erlebnis. Wer möchte, kann nach dem kleinen Spaziergang direkt zum Bergmeister-Hof in die Nikolausstraße 32 weitergehen. Dort gibt's täglich (außer an Wochenenden und Feiertagen) zwischen 17:30 und 18:30 Uhr frische Rohmilch direkt vom Hof. Wer nett fragt, darf vielleicht sogar die Kälbchen im Stall besuchen! Ein echtes Highlight für kleine Tierfreunde.

Und wer lieber länger bleibt, kann den Tag am Wasser ausdehnen: Picknick, Rhein-Cleanup, Steine bemalen, Boote zählen oder einfach barfuß durch den Sand rennen. Auch im Winter ist der Himmelgeister Strand ein wunderbarer Ort für dick eingepackte Schatzsucher oder eine heiße Schokolade mit Blick aufs Wasser.



FRUCHTIG-FRISCHE S'MOOOO'THIES

Nach eurem ländlichen Ausflug an den Strand und auf den Bauernhof in Himmelgeist könnt ihr das Landerlebnis im Glas mit nach Hause nehmen! Diese cremigen Smoothies mit frischer Milch sind wie ein Schluck Sommer – süß und wunderbar frisch. Sie sind kinderleicht zuzubereiten und machen schon beim Mixen richtig Spaß.

DAS BRAUCHT IHR:

- **500 g Obst nach Wahl (zum Beispiel Erdbeeren, Bananen oder Pfirsiche)**
- **500 ml frische Milch (am besten direkt vom Hof – pflanzliche Milch geht auch!)**
- **250 g Natur- oder Vanillejoghurt**
- **ein paar Eiswürfel (wenn das Obst nicht gefroren ist)**
- **Mixer**
- **Schraubgläser oder Trinkbecher**
- **Strohhalme zum Dekorieren**

SO GEHT'S:

Wascht zunächst das Obst und schneidet es dann in kleine Stücke. Gebt Milch, Joghurt und Obst zusammen mit den Eiswürfeln in den Mixer. Jetzt dürfen die Kinder abwechselnd auf den Knopf drücken, bis alles cremig, duftend und leicht schaumig ist. Dann kommt der schönste Moment: Probieren! Füllt den Smoothie in Schraubgläser, steckt bunte Strohhalme hinein und dekoriert das Ganze mit einem Stück Obst am Glasrand.

Wer mag, kann 1–2 EL Honig, Haferflocken oder sogar Kakao hinzufügen für eine Extraportion Energie und Geschmack. Smoothies sind zum Experimentieren da, es muss nicht immer das gleiche Rezept sein! Werdet kreativ und mixt eure Lieblingszutaten einfach zusammen. Unsere Kinder schwören auf Banane, Kakaopulver und Erdnussbutter. Superlecker und garantiert mit Spaß gemixt!

