

Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Lehrkräfte, liebe päd. Fachkräfte,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kooperationsschulen und –kindergärten,
liebe Expertinnen und Experten der Gesunden Stunde,

trotz Corona haben wir ein ereignisreiches Jahr mit Euch/Ihnen verbringen dürfen. Bis zum Juni konnten Familien an einem bunten online-Programm teilnehmen mit Koch- und Backaktionen, Hiphop, Yoga, Spiel- und Forscheraktivitäten. Danach durften wir uns wieder offline bei Gesunden Stunden begegnen. Seit dem Herbst sind wir überwiegend vormittags in den Schulen unterwegs mit Tanz-, Rope Skipping-, Ringen und Raufen-, Yoga-, Boulder-, Bastel- und Backaktivitäten und Märchenstunden. Allen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern in den Schulen und Kitas und besonders auch unseren Expertinnen und Experten gilt in dieser herausfordernden Zeit unser besonderer Dank!

Wir sind optimistisch, dass 2022 ein bisschen mehr Normalität zurückkehrt. Wir hoffen, im Mai einen neuen Familienradführer „Familienradwege in und um Osnabrück“ mit einem Event vorstellen zu können. Im September steht mit einjähriger Verspätung der Jubiläums-BoGeTi-Tag, die fünfte Wiederholung, auf unserer Agenda. Auch unsere Erlebniswochenenden im Schullandheim Mentrup-Hagen sollen wieder starten. Wir freuen uns schon riesig auf Euch/Sie.



Bleibt /Bleiben Sie gesund! Eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit.
Das Team der Gesunden Stunde

Impressionen

In Museen, in der Zenit Boulderhalle, in Schulen und Turnhallen, im Wald
und auf dem Schulhof fanden im Herbst zahlreiche Veranstaltungen der Gesunden Stunde statt.

Fotos: GS am Harderberg, Jan Tönnies MIK (Museum Industriekultur Osnabrück), Nadine Keßel, Melina Fehring, Silke Tegeder-Perwas



Rezept: Dänische Apfelspeise (Onat Temme)

Zutaten

- 500 g Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 40 g Zucker
- 50 g Vollkornzwieback (ca. 5 St.)
- 25 g gehackte Mandeln
- 20 g Margarine/Butter
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 125 ml Sahne
- 1 MSP Zimt



Zubereitung

Geschälte Äpfel in dünne Scheiben schneiden, mit Apfelsaft und Zucker knapp gar dünsten. Zerkrümelten Zwieback mit Mandeln und Zucker in Margarine/Butter leicht anrösten, erkalten lassen. Äpfel und Zwiebackmasse in Schälchen einschichten, mit geschlagener Sahne oder Quark garnieren und mit Zimt bestreuen.

Guten Appetit!!

Spieltipp: Dragomino, Kinderspiel des Jahres 2021



Auf der Internetseite Spiel des Jahres heißt es (Dragomino (spiel-des-jahres.de): „Die Drachen sind los ... WENN man es schafft, die dominoartigen Plättchen so anzulegen, dass gleiche Landschaften aneinander liegen. Dann gibt's zur Belohnung ein Drachenei. Aber ist da auch ein Babydrache drin und gibt einen Punkt? Oder ist es leer und man bekommt nichts? Was aber nicht schlimm sein muss, denn die nette Drachenmama tröstet alle, die Pech haben. In dieser eigenständigen Kinderversion von „Kingdomino“, dem Spiel des Jahres 2017, helfen schlaues Anlegen, ein bisschen Glück

und eine gute Übersicht, viele Drachen und damit Punkte zu ergattern. Es ist klug auf das Wesentliche reduziert, ohne dem Original untreu zu werden und bringt viele spannende Partien auf den heimischen Spieltisch.“



- Pegasus Spiele
- für 2 bis 4 Spieler:innen ab 5 Jahre
- Dauer des Spiels: ca. 15 Minuten

Basteln im Advent

Basteltipp 1: Perlensterne – Schneeflocken und Eiszapfen (Basteltipp von Nadine Keßel)

Material

- Perlen: Rocailles, Stäbchenperlen, Wachspferlen, Holzperlen, kleine Pompons (Schneebälle aus der Weihnachtsdekoration), Pailletten – alles in Weiß, Silber oder aus Naturholz
- Drahtsterne (gibt es in verschiedenen Größen von 5cm bis 20cm)
- oder ein fertiges Set für Perlensterne, das alles enthält
- spitze Zange z.B. Schmuckzange, für Eiszapfen auch einen Saitenschneider
- Silberdraht Ø 0,6mm für Eiszapfen (auf dickere Drähte kann man die schönen kleinen Rocailles nicht auffädeln)



Ein Drahtstern hat 8 Strahlen, man fädelt nur einen Strahl auf einmal auf, sonst fallen die Perlen wieder ab. Zuerst muss man kleinste Perlen wie Rocailles verwenden, sonst sind sie später den Perlen der anderen Strahlen im Weg. Dann kann man immer größere Perlen auffädeln, bis ungefähr 1 cm Draht übrigbleibt. Das Drahtende muss dann zu einer kleinen Öse verdreht werden. Jetzt können die Perlen nicht mehr abrutschen. In die kleine Öse kann ein Band gefädelt werden. Alle anderen Strahlen werden dann mit der gleichen Abfolge an Perlen aufgefädelt und die Drahtenden müssen verdreht werden.

Der Stern kann dann ein Fenster, ein Geschenk, den Tannenbaum oder ein Gesteck schmücken. Besonders schön sind mehrere Sterne nebeneinander.

Wer keine Sterne findet, kann auch Silberdraht verwenden, um schöne Eiszapfen aufzufädeln. Dann muss man ein Drahtende eines etwa 20cm langen Drahtstücks mit der Schmuckzange zu einer Öse umbiegen. Jetzt kann man auffädeln, von klein nach groß, bis ein etwa 1cm langes Drahtende übrigbleibt. Dieses Ende muss nun zu einer Öse geformt werden, und der Eiszapfen lässt sich wie die Sterne aufhängen.

Basteltipp 2: Fensterkranz

Material

- Metallreifen (Bastelgeschäft)
- Eukalyptuszweig o.ä.
- Kleine Lichterkette
- Basteldraht
- Schleife zum Aufhängen



Der Metallreifen wird zunächst mit der Lichterkette umwickelt und mit Basteldraht fixiert. Danach befestigt man auch das Grün (Eukalyptus o.ä.) an dem Reifen. Jetzt kann nach Belieben noch weiter geschmückt werden.

Viel Spaß beim Basteln!

Gefördert durch:

 Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück

 pronova BKK
Partner für Ihre Gesundheit

 BKK firmus
... gesundum gut!

 fair versichert
VGH

 Audi BKK

 GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

 Christliches
Kinderhospital Osnabrück
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

 Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte

Impressum

Gesunde Stunde e.V.
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
info@gesundestunde.de
Mobil: 0173 794 2625
Silke Tegeder-Perwas (Koordination)