

Liebe Kinder, liebe Eltern und liebe Lehrkräfte, Erzieher*innen und Mitarbeiter*innen der Schulen und Kindergärten, die letzten Wochen waren eine herausfordernde Zeit für alle. Die Kinder durften nicht in die Schulen und Kitas und haben das gemeinsame Lernen und Spielen vermisst. Alle mussten sich mit neuen Richtlinien und Organisationsherausforderungen auseinandersetzen.

Auch die Gesunde Stunde musste sich verändern: Aktionen in den Einrichtungen waren nicht mehr möglich. Deshalb haben wir viele Gesunde Stunde-Ideen auf unsere Homepage gebracht: „online!“ <https://www.gesundestunde.de/online/> Schaut doch einmal herein!

Wir hoffen, dass wir nach den Sommerferien wieder mit Aktionen starten dürfen, draußen und mit Abstand.

Bleibt alle gesund, schöne Sommerferien!

Mit herzlichen Grüßen vom Gesunde Stunde Team



Malwettbewerb: Motto „Mein schönstes Erlebnis mit der Familie“

Wir möchten Euch, alle Kinder der Schulen und Kindergärten, einladen, ein Bild zu malen: „**Mein schönstes Erlebnis mit der Familie**“ Ihr könnt mit Wasserfarben, Buntstiften, Acrylfarben, Wachsmalkreiden... ein tolles Bild zaubern, scannen oder fotografieren und **bis Ende Juli** an die Gesunde Stunde schicken: gesunde-stunde@Lkos.de. Für die schönsten 15 Bilder verlosen wir kleine Preise, dazu suchen wir noch 3 Hauptgewinner aus. Die Gewinner-Bilder werden auf



der Homepage der Gesunden Stunde zu sehen sein. Die drei Hauptgewinner-Bilder werden wir auch im nächsten Newsletter zeigen. Wenn Du möchtest und Deine Eltern einverstanden sind, darfst Du Deinen Vornamen und Dein Alter vorne auf das Bild schreiben.

Viel Spaß beim Malen und Gewinnen!!

Wir sind sehr gespannt auf viele tolle Bilder!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Sommerrezepte

Apfel-Minz-Limonade

Zubereitung für 4 Gläser:

1 Biolimette heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abraspeln. Die Limette halbieren und auspressen. **4 Stiele Minze** waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. 1 grünen Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel, Minze, Limettensaft und –schale, **1 EL Honig** und **0,25 l Apfelsaft (naturtrüb)** mit einem Pürierstab fein mixen. Auf 4 Gläser verteilen und mit **1 l kaltem Mineralwasser** nach Geschmack auffüllen (ggf. **Crushed Ice** hinzufügen)



Guten Appetit!!

Rezepte und Fotos:
ESG und

pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

Gemüse-Pita

Zubereitung für 4 Personen:

1 gelbe Paprika waschen und in Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und in Scheiben schneiden. **1 ½ Zucchini** waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. **12 Cherry-Tomaten** waschen und halbieren. **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini, Tomaten und Knoblauch von beiden Seiten etwas andünsten. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. **Frisches Basilikum** waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. **1 Zitrone** auspressen. **160 g Frischkäse**, Zitronensaft und Basilikumstreifen mit einem Schuss **Mineralwasser** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4 getoastete Pita-Taschen** von innen mit der Basilikum-Creme bestreichen und mit Gemüse füllen.



Ausflugstipp Quartiersspielplatz Rubbenbruchsee

Noch ist der Spielplatz nicht eröffnet (voraussichtlich Ende Juli, bitte die Berichte in der Presse und auf unserer Homepage verfolgen), aber wir wollen ihn Euch heute schon einmal vorstellen:

Im Oktober 2018 hat in der Grundschule Eversburg eine Kinderzukunftswerkstatt stattgefunden. Die dort zusammengetragenen Wünsche der Kinder wurden in die Planung einbezogen. Rasenhügel, Sandflächen, Findlingsgruppen, Wasserflächen und Baum- und Strauchgruppen begrenzen verschiedene Areale des neuen Spielplatzes am Rubbenbruchsee. Überall



findet man Tische und Bänke zum Verweilen und Picknicken, für die Kleinsten gibt es einen Bereich mit niedrigeren Spielgeräten, für größere Kinder eine große Kletter- und Balancieranlage. Die Wasserspielanlage, eine Schaukelanlage und die Tram-



polinreihe auf dem Hügel zwischen den beiden Sandflächen werden alle Kinder begeistern.

Auf den Rasenflächen dazwischen könnt Ihr toben und spielen.

Freut Euch auf einen tollen Spielplatz am See!



Fotos:
Silke Tegeder-Perwas

Planausschnitt:
Stadt Osnabrück



Ausflugstipp: Naturerlebnispfad Zwickenbachtal

Der 7-Steine-Lernpfad entlang des Zwickenbachs

Das Zwickenbachtal liegt am Rande der Meller Berge im schönen Osnabrücker Hügelland. Der ganzjährig wunderschöne und sehr gut beschilderte Rundwanderweg „Naturerlebnispfad Zwickenbachtal“ führt durch einen Laub- und Nadelwald, entlang des plätschernden Zwickenbachs. Immer wieder überquert man über kleine Holzbrücken den sich idyllisch durch den Wald schlängelnden Bach. Vier Infotafeln entlang des 4 km langen Wegs geben anschauliche Informationen zum Zwickenbach und seiner Umgebung. Zusätzlich markieren nummerierte Steine die spannenden und lehrreichen Stationen des 7-Steine-Lernpfades im Gelände.

TERRA.tipps:

- Bei warmem Wetter die Schuhe aus und ab ins Bachbett: An Station 2 ist das Betreten des Zwickenbach „zu Forschungszwecken“ ausdrücklich erlaubt (Handtücher mitnehmen).
- Nach der Wanderung lädt das idyllisch gelegene Weberhaus zur Einkehr ein – es ist nur wenige Schritte vom Wanderparkplatz entfernt.
- Besorgt Euch vor Eurer Wanderung das kostenlose Falblatt „TERRA.tipp 7-Steine-Lernpfad Zwickenbachtal“, um noch mehr Interessantes am Wegesrand zu entdecken und



spannende Aufgaben zu lösen. Ihr erhaltet es kostenlos bei TERRA.vita, als digitale PDF-Datei über das Download Center unter www.geopark-terravita.de oder in einem Flyerkasten direkt am Wanderparkplatz.

- Der Weg ist für Kinderwagen leider nicht geeignet.

Startpunkt der Wanderung
Wanderparkplatz
Am Weberhaus
Weberhaus 40
49324 Melle



Weitere Touren findet Ihr im kostenfreien Familienwanderführer „Wanderpass – Wanderspaß“, erhältlich über die Schulen und Kindergärten oder über den TERRA.vita-Shop

Fotos: Natur- und Geopark TERRA.vita

QR Code für die
Zwickenbachtaltour



Gefördert durch:

Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück

pronova BKK
Partner für Ihre Gesundheit

BKK firmus
... gesundum gut!

fair versichert
VGH

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

Christliches
Kinderhospital Osnabrück
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte

Audi BKK

Impressum

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