

Liebe Kinder, liebe Eltern,
das Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu, es sind nur noch wenige Tage bis Weihnachten. Etwa 100 Veranstaltungen der Gesunden Stunden fanden in den Schulen 2017 statt. In den letzten Wochen wurde gekocht und gebacken, in den Museen und im WABE-Zentrum experimentiert, mit besonderen Werkzeugen Bilder gestaltet, Märchen gelauscht und sich gegenseitig mit einer Massage verwöhnt. Beim weihnachtlichen Basteln wurden kreative Ideen umgesetzt. Zahlreiche Gesellschaftsspielnachmittage lockten viele Eltern, Kinder, Geschwisterkinder und Großeltern mit alten und neuen Spielen. Das Highlight des Jahres war der 3. BoGeTi-Tag im September mit einer Preisverleihung im Botanischen Garten.



Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2018!
Das Team der Gesunden Stunde

Zauberhafte Weihnachten



Die Bernhard-Overberg-Schule in Osnabrück ist neue Kooperationsschule der Gesunden Stunde. Zum Start wurde gebastelt: herbstliche Drachen, die man bei schönem Wetter am Himmel über dem Schölerberg bewundern kann. Aber auch die Weihnachtszeit wurde eingeläutet: Kinder und Eltern gestalteten weihnachtliche Kunstwerke: zaubernde Engel, Dörfchen und Schneekristalle.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Weihnachtsbäckerei



Ein Rezeptvorschlag der Grundschule Borgloh: Himmelsboten

Zutaten:

250 g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
100 g Puderzucker
etwas geriebene Orangen- oder Zitronenschale
125 g weiche Butter
1 Ei (Größe M)

Zum Verzieren:

Bunte Schokolinsen,
Zuckerschrift oder
Lebensmittelstifte



Fotos: GS Borgloh

Die Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Sterne ausstechen. Die Sterne auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Auf die Mitte der Sterne eine oder zwei Schokolinsen geben und eine oder zwei gegenüberliegende Spitzen als „Arme“ darüberlegen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 180°, Heißluft: 160°) Nach dem Backen die Plätzchen mit dem Backpapier auf einen Küchenrost ziehen und abkühlen lassen. Dann mit den Lebensmittelstiften Gesichter aufmalen.



Viel Spaß und guten
Appetit!

Abenteuerwochenende

Zwei Gruppen von Eltern und Kindern der Grundschule am Schölerberg und der Heinrich-Schüren-Schule erlebten ein „Kleines Erlebniswochenende“ im Schulandheim Mentrup-Hagen. Auf dem Programm standen die Besichtigung eines Bauernhofes, einer Fischfarm, gemeinsames Kochen und eine Nachtwanderung. Alle Teilnehmer bewältigten eine aufregende Seilsicherungsaktion, die viel Vertrauen und Achtsamkeit erforderte.

Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Winterwanderung im Nettetal

Eine 3 km lange Winterwanderung im Nettetal mit lauschigen Waldpfaden sowie Einkehr- und Rastmöglichkeiten:

Los geht's am Parkplatz der Gaststätte „Knollmeyers Mühle“ (Nettetal 4, 49134 Wallenhorst). Vom Parkplatz aus gehen Sie direkt auf das Gasthaus zu und überqueren dabei schon die Nette am rauschenden Mühlenwehr. Dann halten Sie sich links und steigen direkt auf einen befestigten Waldweg am Ufer der Nette entlang in den Wandervorschlag ein. Als Orientierung folgen Sie hier bitte dem Markierungszeichen des Hünenwegs, ein blaues h auf gelbem Grund. Nach den ersten Metern entlang der Nette verschwenkt dann der Weg ein wenig mehr in den Wald hinein. Ein paar moderaten Steigungen weiter, führt Sie die Wanderung wieder am Ufer der Nette entlang, wobei Sie immerzu dem Markierungszeichen des Hünenwegs folgen. Hier gelangen Sie bald an ein Wehr, wo sich eine geschwungene Wellenliege für eine entspannte



Foto: Terra Vita

Rast geradezu anbietet. Auch ein überdachter Rastplatz lädt an dieser Stelle zu einer komfortablen Pause ein. Das Rauschen der Nette bestimmt eindeutig die Kulisse an diesem Ort. Lassen Sie sich doch einmal

ganz bewusst auf diese Geräusche der Natur ein! Auf Ihrem weiteren Weg kommen Sie direkt an einem Wegweiser vorbei. Hier biegen Sie rechts ab, verlassen den Hünenweg und folgen nun weiter dem Mühlenweg, der durch ein weißes, großes M auf schwarzem Grund gekennzeichnet ist. Unmittelbar an dieser Stelle stoßen Sie auf den Forellenhof Nettetal (Am Forellenteich 19, 49090 Osnabrück), wo Sie sich z.B. mit einem fangfrischen Fischbrötchen stärken können. Sie gehen nun auf einer asphaltierten aber wenig befahrenen Straße direkt an den Forellenteichen vorbei, bevor Sie sich an der Fachklinik Nettetal rechts halten und eine leichte Steigung vor sich haben. An der nächsten Wegkreuzung der Straße „Auf dem Hohn“ treffen Sie auf einen weiteren Wegweiser und folgen hier weiter geradeaus dem Hünenweg, wie am Anfang der Wanderung. Sie bleiben auf der asphaltierten Straße, die nach einiger Zeit in einer Rechtskurve verschwenkt. Vorbei am Mini-golfplatz kommen Sie dann wieder auf dem Parkplatz an.

Weitere Infos unter:

<https://regio.outdooractive.com/oar-terra-vita/de/tour/wanderung/winterwanderung-im-nettetal/25107210/>



Spietipp: Ice Cool – Kinderspiel des Jahres 2017

2-4 Spieler, Dauer ca. 30 Minuten, ab 6 Jahre

Auf der Internetseite (<http://spiel-des-jahres.com/de/icecool>) zum Kinderspiel des Jahres heißt es: „Eiskalt schwänzen die Pinguinschüler den Unterricht und treiben sich auf der Suche nach einem Snack in der „Ice-School“ herum. Diese besteht aus fünf Boxen, die nebeneinander gesteckt ein großes, quadratisches Spielfeld ergeben. Jeder Spieler versucht, seine farbige Figur geschickt mit den Fingern durch die Schultüren zu schnippen, über denen Fische der eigenen Farbe hängen. Gelingt dies, erhält er den Fisch und eine

Karte mit Siegpunkten. Doch Vorsicht: Als Hausmeister versucht ein Spieler mit seinem Pinguin die anderen Figuren zu erwischen. So kassiert er deren Schülerausweise und erhält ebenfalls Siegpunkte. Wer am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt dieses fetzige Geschicklichkeitsspiel, bei dem man die Pinguine mit ein bisschen Übung sogar über die Schulwände hinwegschnippen kann.“



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 JUGENDHEILDE

 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)