



Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Lehrkräfte, liebe Erzieher*innen, liebe Mitarbeiter*innen der Schulen und Kindergärten,

ein besonderes Jahr neigt sich dem Ende zu. Corona hat den Alltag in den Familien, Schulen und Kindergärten immer noch fest im Griff. Nach einer Beruhigung der Situation im Sommer und Frühherbst mit einigen Veranstaltungen in den Einrichtungen mussten wir im November und Dezember alles absagen. Bis zu einer Entspannung des Coronageschehens können wir nur online zusammenkommen, vielleicht sind die zwei weiteren geplanten Kochevents eine kleine Unterbrechung des Alltags (Info auf der Rückseite)?



Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in 2021, bleiben Sie gesund! Das Gesunde Stunde-Team

Veranstaltungen im Herbst



Nach den Sommerferien haben wir zusammen jongliert, einen Bauernhof besucht, im Wald geforscht, waren Mäusen auf der Spur, haben einen Schatz gesucht, gefilzt und getanzt.



Fotos:
Silke
Tegeder-Perwas

Mein schönstes Erlebnis mit der Familie

Beim Malwettbewerb der Gesunden Stunde konnten wir neben vielen anderen Preisträgern vier Hauptgewinner ermitteln. Zwei der Bilder sind



hier zu sehen, weitere Bilder findet man auf der Internetseite der Gesunden Stunde unter „Aktuelles“ Herzlichen Glückwunsch an alle kleinen Künstlerinnen und Künstler!

Weihnachtsbäckerei



Schoko-Vanille-Kipferl

160 g Mehl, 150 g kalte Butter, 50 g Puderzucker, eine Prise Salz, 25 g Kakaopulver und 100 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln zu einem Teig verkneten. Daraus mit bemehlten Händen etwa 45 Kipferl formen. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 C, Umluft 180 C ca. 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen. 2 Vanillezucker und 2 EL Zucker mischen, darin die noch heißen Kipferl wälzen.



Mandel-Kokos-Plätzchen

225 g Mehl, je 75 g gemahlene Mandeln und Kokosraspeln, 75 g Zucker, 1 Vanillezucker und 190 g Butter zu einem Teig verarbeiten. Daraus etwa 30 kleine Kugeln formen und diese bei 190 C, Umluft 160 C auf mittlerer Schiene etwa 15 - 20 Minuten backen. Das Gebäck noch heiß in Puderzucker wälzen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Online kochen und backen

Das Corona-Geschehen macht Präsenzangebote der Gesunden Stunde für Familien leider unmöglich. Nach einer ersten Veranstaltung des online-Angebotes der Gesunden Stunde, der Weihnachtsbäckerei“ am 8. Dezember, möchten wir zu zwei weiteren Veranstaltungen herzlich einladen:

Winterküche

am 6. Januar 2021 um 15:30 Uhr: wir bereiten „gemeinsam“ einen winterlichen Kartoffelfelauf und eine köstliche Schichtspeise mit Apfeln zu.



Powersnacks

am 11. Februar 2021 um 15:30 Uhr: kleine Kraftpakete, nicht nur als Zwischenmahlzeit, stehen auf dem Programm.



Wenn Ihr Euch per Mail (gesunde-stunde@Lkos) angemeldet habt, bekommt Ihr die zoom-Zugangsdaten, eine Liste mit notwendigen Küchenutensilien, eine Einkaufsliste und die Rezepte zugeschickt.

Basteltipp: Zapfen schmücken!!



Wie wäre es mit einem Waldspaziergang? Dort findet Ihr die Zapfen für diesen Basteltipp. Alternativ kann man Zapfen aber auch günstig erwerben. Außerdem benötigt Ihr neben Klebstoff z.B. Pompons, Pailletten, Perlen, Watte oder Deko-Flocken „Blattgold“. Alle Materialien findet Ihr in Kaufhäusern oder Bastelgeschäften. Die Zapfen können Tische, Fensterbänke oder aufgehängt auch Fenster schmücken. Viel Vergnügen beim Basteln und Dekorieren!



Fotos:
Silke Tegeder-Perwas

Spieletipps



Gesellschaftsspiele-Tipps der Firma Nagel, Georgsmarienhütte

„Sieht aus wie MENSCH ÄRGERE DICH NICHT®, ist aber DOG®! Das Einzige, was gleich ist, ist, dass man seine vier Spielsteine sicher in sein Häuschen bringen muss. Allerdings bewegt man sie mit Karten vorwärts, die so manche Überraschung parat halten können. Partnerschaftlich unterstützt man dabei seinen Teamkollegen. Denn den Sieg fährt man nur gemeinsam ein. Einfach spannend und ein toller Spaß!“ www.schmidtspiele.de/
2 – 6 Spieler ab 8 Jahre, Schmidt-Spiele

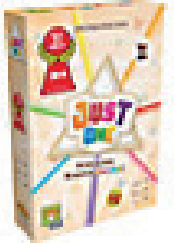


Die neueste Version des klassischen UNO: **UNO FLIP!** verleiht dem bekannten Kartenspiel einen neuen Twist, mit beidseitig bedruckten Karten und einer speziellen FLIP-Karte. So kommt frischer Wind in das traditionelle Spiel.
2 – 10 Spieler ab 7 Jahre, Matell-Spiele

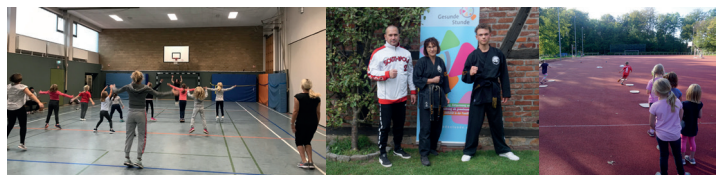


Just One - Spiel des Jahres 2019

www.spiel-des-jahres.de: „Im kooperativen Just One muss stets einer der Spieler einen Begriff erraten. Die Hinweise gibt dabei nicht das Spiel vor, sondern die Runde der Mitspieler. Ohne sich im Team abzusprechen, notiert dafür zunächst jeder einen Hinweis, den er als Hilfestellung beisteuern möchte. Bevor der Rattende diese Wörter sehen darf, werden sie miteinander verglichen. Doppelungen werden aussortiert. „Just One“ ist ein lustiges Partyspiel für alle.“
3 – 7 Spieler ab 8 Jahre, Repos Production



Ostercappeln bewegt sich



Zwischen den Sommer- und Herbstferien konnten Ostercappeler Familien viele spannende und bewegte Schnupperstunden erleben, die fast alle draußen in toller Umgebung stattfinden konnten: Hiphop, Hapkido, Leichtathletik, Spiel, Sport und Spaß standen u.a. auf dem Programm. Alle Veranstaltungen wurden von örtlichen Vereinen und Sportstudios durchgeführt. Eine Fortsetzung ist geplant, vielleicht in Eurer Gemeinde?

Fotos: Daniela Laig und Silke Tegeder-Perwas

Gefördert durch:



Impressum

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