

Liebe Kinder, liebe Eltern,
liebe Lehrerinnen und Lehrer,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schulen,

ein ereignisreiches Schuljahr geht zu Ende, die Sommerferien stehen vor der Tür mit ganz viel Zeit für gemeinsame Aktionen mit der Familie: ob im Urlaub oder zu Hause macht es Spaß, gemeinsam zu spielen, Rad zu fahren, zu wandern, zu kochen, zu lesen, neues zu entdecken und vieles mehr. Das Projekt „Wanderpass – Wanderspaß“ hat viele Eltern und Kinder auf den Piesberg gelockt. Neben dem Wanderführer lockten kleine Preise, um den Piesberg bis zum Gipfel zu erklimmen.

Das kommende Schuljahr verspricht einen spannenden Start: **BoGeTi 2019 am 7. September 2019!!** Die Teilnehmer erwartet wieder eine spannende Rallye durch den Zoo Osnabrück. Die Einladungen werden unmittelbar nach den Sommerferien in den Schulen verteilt.



Schöne und erholsame Sommerferien wünscht das Team der Gesunden Stunde

Rettet die Bienen!



Delikatessen am Wegesrand



Foto: Silke Tegeder-Perwas



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Eltern und Kinder der Heilig-Geist-Schule haben nicht nur Insektenhotels gebaut, sondern auch eine Blühwiese angelegt: mit Schubkarre, Schaufel, viel Schweiß, Spaß und vielen Getränken gelang es, eine Fläche vor der Schule für die Samen der Bienenwiese vorzubereiten.

Die Franz-Hecker-Schule war erneut Gast auf dem Gelände der Nackten Mühle. Eltern und Kinder lauschten aufmerksam den Erläuterungen von Umweltpädagogin Lisa Beerhues zu Kräutern und anderen Pflanzen, die für einen leckeren Kräuterquark gesammelt wurden.

Sommerrezept



Kartoffelsalat für 5 Personen

Rezept von Ernährungsberaterin Sylvia Bobzin

750 g festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel
4 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf
3 EL Essig
Salz und Pfeffer
Kresse



Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20 Minuten kochen lassen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, einmal aufkochen, Senf und Olivenöl einrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sud über die Kartoffeln geben. Kresse waschen und über die Kartoffeln schneiden.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Kochen in der Bernhard-Overberg-Schule

Eröffnungsevent „Wanderpass – Wanderspaß“



Am 5. Mai wurde am Piesberg der Familien-Wanderführer „Wanderpass – Wanderspaß“ mit einer Rallye der Öffentlichkeit vorgestellt. Etwa 500 Eltern und Kinder machten sich mit einem Rallyepass auf den Weg bis zum Gipfel des Berges. Un-

vorbereitet hatten. Auch wenn das Wetter nicht so toll war, es wurde eifrig getanzt, gerannt, gerätselt, geschmeckt, gefühlt ... Wer erfolgreich 5 Punkte sammeln konnte, durfte am großen Glücksrad drehen. Alle teilnehmenden Familien erhielten außerdem den Familien-Wanderführer. Dieser lädt ein, 11 weitere tolle Routen im Osnabrücker Land kennenzulernen. **Der Wanderführer ist kostenfrei in allen Schulkretariaten erhältlich!**

terwegs absolvierten sie 10 Stationen, die Schülerinnen und Schüler der BBS Haste zu den Themen der Gesunden Stunde



Foto: Julia Perwas



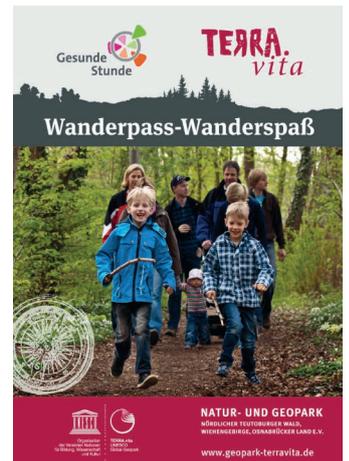
Foto: Uwe Lewandowski

TERRA.track Wacholderhain - Kleine Landschaft – viel Geschichte!

Tour Nr. 2 aus dem Familienwanderführer „Wanderpass - Wanderspaß“: Unternehmt eine entspannte Tour durch die Eiszeitlandschaft rund um den **Wacholderhain in Merzen-Plaggenschale**. Ausgehend vom Parkplatz an der Gaststätte Gerbus führt der TERRA.track auf Pfaden und wenig befahrenen Straßen durch eine abwechslungsreiche Feldlandschaft und entlang beeindruckender Sandgruben. Einziger Wermutstropfen: die Querung der B218. Also aufgepasst! Im Wacholderhain angekommen, die Schuhe aus und ab auf den **Barfußpfad**! Entlang des kleinen Rundwanderweges gibt es spannende Infos zu Landschaft und Kulturgeschichte. Vorbei an einem weiteren Sandabbau geht es zurück entlang einer sogenannten Mundraub-Allee (www.mundraub.org). Die hier gepflanzten Obstbäume können zur Erntezeit nach Herzenslust geplündert werden.

TERRA.tipp

Geht die gesamten 500 m durch den Wacholderhain barfuß und spürt die unterschiedlichen Untergründe. Eine schöne Massage für die Füße! Es gibt auch einen Wasserhahn, an dem Ihr Euch nach der Wanderung säubern und erfrischen könnt. Beim Gasthaus Gerbus könnt Ihr nach vorheriger telefonischer Absprache einen Bollerwagen leihen und ganz nach Geschmack mit Köstlichkeiten bestücken lassen.



TERRA.track Wacholderhain
TERRA.track
Wacholderhain

Folgt diesem Zeichen

- ★ Startpunkt der Wanderung
Wanderparkplatz
Gasthaus Gerbus
Hauptstraße 68
49586 Merzen
- TERRA.track Wacholderhain
(abgekürzt 5,5 km)
- Abkürzungsmöglichkeit
- 1 Hohlweg
- 2 Barfußpfad
- 3 Sandabbau
- 4 Mundraub-Allee
- 5 Informationstafeln
- P Parkplatz

Hier geht's zum Tourenplaner

- Hügelgräber
- X Rastplatz
- A Gasthof Gerbus
- H Schutzhütte
- B Bushaltestelle

So steht einem ausgedehnten Heidepicknick nichts mehr im Wege! Im Spätsommer bietet der Wacholderhain mit der Heideblüte ein ganz besonders schönes Bild. Auf unserer Internetseite www.geopark-terravita.de findet Ihr von Juli bis September unter der Rubrik TERRA.saison eine kleine Animation – das Heid-O-Meter. Tagesaktuell kann hier der Stand der Heideblüte verfolgt werden.

Das könnt Ihr bei Eurer Wanderung im Wacholderhain brauchen:

- Wenn Ihr keinen Picknickbollerwagen mietet, packt doch einfach leckere Sachen in den eigenen Wanderrucksack. Es gibt im Wacholderhain einen tollen Picknickplatz.
- Für das Wandern auf dem Barfußpfad solltet ihr ein Handtuch dabei haben, um die danach gewaschenen Füße abzutrocknen.

Gefördert durch:



Impressum

Gesunde Stunde e.V.
info@gesundestunde.de

Mobil: 0173 794 2625

Silke Tegeder-Perwas (Koordination)