



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

die Krokusse haben schon die Parkanlagen und Gärten verschönert, die Osterglocken strecken ihre Blüten in die Luft. Nach sonnigen Frühlingstagen, kleinen Rückschlägen mit windigen und kalten Regentagen, freuen wir uns jetzt auf längere Tage, freie Ferientage, Radtouren und Spaziergänge in der aufblühenden Natur.

In den ersten drei Monaten wurde in den Schulen gebastelt, gekocht, getanzt, experimentiert, Märchen gelauscht und kreativ gestaltet. Ein ereignisreiches Jahr liegt noch vor uns mit zwei großen Events. Wir starten mit einer Eröffnungsveranstaltung des Projekts „Wanderpass – Wanderspaß“ am Piesberg Anfang Mai. Dazu möchten wir alle Familien ganz herzlich einladen.

Schöne Osterferien wünscht das Team der Gesunden Stunde

## Kreativ gestalten



Bettina Dreyer hat Eltern und Kinder der Franz-Hecker-Schule zu „Selbstbildnissen“ inspiriert. Anschließend wurden mit Frühlingsfarben und ungewöhnlichen Materialien kleine Kunstwerke auf Leinwänden erstellt.

## Schutz der Insekten



Kinder und Eltern der Bernhard-Overberg-Schule bauten für Insekten eine Unterkunft, einen Platz zum Schlafen, Nisten und Überwintern: ein Insektenhotel. Die Teilnehmer erfuhren, wie nützlich Insekten sind: Wildbienen sind Blütenbestäuber, Flurfliegen und Marienkäfer vertilgen Blattläuse ...

## Frühlingsküche

### Gnocchi mit buntem Gemüse

Rezept: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Auf Empfehlung der



In Kooperation mit:



### Zutaten für 2 Personen

- 600 g Gnocchi
- 6 ml Rapsöl
- 120 g rote Paprika
- 60 g Erbsen
- 200 g Champignons
- 300 g Tomaten, frisch oder Dose
- 2 Prisen Jodsalz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 TL Kräuter, z. B. Oregano, Thymian, Basilikum
- 60 g Frühlings-/Lauchzwiebeln
- 20 g geriebener Parmesan



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / JOBS&FIT

### Zubereitung

1. Die Gnocchi nach Packungsanleitung im Topf oder in der Pfanne garen.
2. Öl erhitzen und das geputzte Gemüse darin andünsten.
3. Passierte Tomaten und Gewürze zum Gemüse geben und einkochen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Transport zum Arbeitsplatz Gnocchi und Soße abkühlen lassen.
6. In ein geeignetes fest verschließbares Gefäß füllen.
7. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Parmesan darüber streuen.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

„Frühlingserwachen mit jungem Gemüse“ vom 13.-17- Mai 2019

Ist Ihre/Eure Schule dabei?

Für weitere Infos bitte bei Frau Tegeder-Perwas melden.



# „Wanderpass – Wanderspaß“

## Wanderführer

In Zusammenarbeit mit dem Natur- und Geopark TERRA.vita hat die Gesunde Stunde einen Wanderführer für Familien entwickelt mit 12 tollen Touren durch das schöne Osnabrücker Land. Die Wanderstrecken haben eine Länge zwischen 1 und 5 km. Der Wanderführer gibt Tipps zu Entdeckungen entlang der Strecken, gibt Spiel- und Ausflugs-tipps und Auskunft über besondere Aktionen. Erwandert die Familien mindestens sechs der zwölf Touren, kann der Wanderpass eingereicht werden. Die ersten 50 Familien erhalten dann einen attraktiven Preis. Der Wanderführer ist ab dem 6. Mai 2019 in allen Sekretariaten der Kooperationsschulen der Gesunden Stunde kostenfrei zu erwerben.

## Eröffnungsevent am 5. Mai 2019 am Piesberg

Wir laden alle Familien ein, eine Strecke des Wanderführers kennenzulernen: am 5. Mai findet am Piesberg eine außergewöhnliche Wanderung statt. Schülerinnen und Schüler der

BBS Haste haben eine kleine Rallye zu den Themen der Gesunden Stunde vorbereitet. Von 14 – 17:30 Uhr können an 10 Stationen Wissen, Entspannung und körperliche Fitness getestet werden. Ausgestattet mit einem Rallyepass können Eltern und Kinder gemeinsam die spannenden Aufgaben erfüllen. Mit 5 Punkten auf der Karte ist man bei einer Verlosung am Ende der Strecke dabei. Startpunkt ist der Haseschacht am Süberweg. Die Teilnahme an dem Event ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Eure/Ihre Teilnahme und einen vergnüglichen Nachmittag auf dem Piesberg. Eine persönliche Einladung wird über die Schulen verteilt.



## Ausflugstipp: Mit dem Fahrrad um den Dümmer



### Dümmer-Rund-Tour - ... der Klassiker um den See

Streckenlänge: 27 km (Alternativstrecke über den Deich: 18 km) : sehr flaches Gelände, überwiegend geteeter Untergrund

Beschilderung: Weißes Segel auf blauem Grund: Logo s.o.

Der Dümmer ist der zweitgrößte Binnensee Nordwest-Deutschlands, ein wunderbares Segel- und Surfrevier und mit einer durchschnittlichen Tiefe von 1,50 m ein familienfreundliches Gewässer.

### Interessantes am Wegesrand:

**a Lembruch:** Maritimer Ort mit schöner Deichpromenade und gutem touristischen Angebot: Badestände, Bootsvermietungen, Abenteuer- und Wasserspielplatz, Gastronomie u.v.m.

**b Das Dümmer-Museum:** Alles Wissenswerte aus dem Naturraum Dümmerniederung: Themenschwerpunkte der modernen multimedialen Ausstellung sind „Landschaftsentwicklung“, „Tier- und Pflanzenwelt“, „Steinzeitliche Siedlungsplätze“ u.v.m.

**c Olgahafen:** Einziger Rastpunkt am Dümmer-Westufer: Gastronomie, Bootsvermietung, Aalräucherei und Kinderspielplatz.

**d Die Dümmer Vogelschau Dümmerlohausen:** Umfassende Sammlung aller am Dümmer nachgewiesenen Vogelarten, wertvolle Präparate, Info-Film u.v.m.

**e Schäferhof:** Landschaftspflege-Schäferei und Zuchtbetrieb der Diepholzer Moorschnucke. Angeglie-



Foto: DWL/Oliver Lange

dert sind das moderne Kommunikationszentrum „Alter Schafstall“ und ein kleines Hofcafé.

### f Ochsenmoor und Naturschutzstation Dümmer:

Seit 1993 wieder-vernässtes Naturschutzgebiet am Südufer des Dümmer: einzigartiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Naturschutzstation Dümmer mit Dauerausstellung und Ausgangspunkt zum 4,5 km langen Naturerlebnispfad.

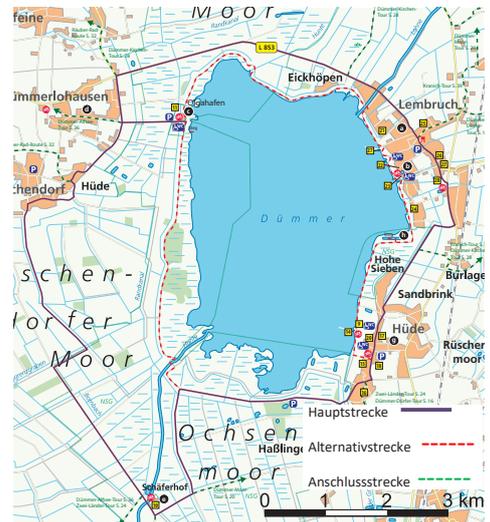
**g Hüde:** gemütlicher Urlaubsort am Dümmer mit alten reetgedeckten Niedersachsenhäusern und brütenden Storchpaaren. Großes Freizeitangebot mit Badestrand, Spielplatz, Bootsvermietung u.v.m.

**h Schilf-Erlebnissteg:** in Ruhe die Tiere der Schilf- und Weidenzone des Sees beobachten

Einen Dümmerführer für das DümmerWeserLand findet man unter : <https://www.duemmer.de/nc/service/prospekte>

Viel Spaß beim Radeln!

QR-Code für die 18-km-Dümmertour



### 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)