



Liebe Kinder, liebe Eltern,

das Schuljahr neigt sich dem Ende zu. Die Sommerferien stehen vor der Tür: Zeit zum Ausspannen, zum Spielen, für Ausflüge...

Das Frühjahr war angefüllt von Aktivitäten im Freien: Inliner fahren, Radtouren, Hofbesichtigungen, Bachuntersuchungen mit dem Grashüpfermobil, Schulhofspielen, jonglieren, sogar gefilzt wurde auf Bänken vor dem Museum Industriekultur. Daneben wurde kräftig Hiphop getanzt, geforscht, kreativ gestaltet und gekocht.

Im Schuljahr 2015/2016 haben von September bis Juni fast 90 Veranstaltungen in den Kooperationschulen stattgefunden. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung im nächsten Schuljahr mit vielen tollen bewegten, entspannenden, kreativen, den Forscherdrang befriedigenden und leckeren Aktionen.

Eine neue Homepage der Gesunden Stunde ist jetzt online!! Unter www.gesundestunde.de bietet sie Informationen zum Hintergrund der Gesunden Stunde und zum Verein. Außerdem finden Sie dort aktuelle Berichte, die Monatstipps und die Newsletter.

Wir wünschen Euch / Ihnen erholsame Ferien, eine tolle Zeit, das Team der Gesunden Stunde

Auf 8 Rollen unterwegs



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Eltern und Kinder der Heinrich-Schüren-Schule versuchten sich im Bremsen und Fallen unter Anleitung von Torsten Pfaff. Die 2-stündigen Übungen verhalfen allen Teilnehmern zu größerer Sicherheit, um bei Gefahren während einer Inlinertour richtig reagieren zu können.

Was für ein Zirkus



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Bei strahlendem Sonnenschein gaben Eltern und Kinder der Grundschule Powe auf dem Schulhof eine kleine Vorstellung ihrer Jonglier- und Balancierkünste, nachdem sie unter Anleitung von Olaf Pieper mit Pois, Devilsticks, Bällen, Keulen, Diabolos, Tüchern, Reifen, Einrädern und Balancierkugel geübt hatten.

Kräuterküche



Kräuterpfannkuchen vom Blech

(Rezept von Meike Broermann)

Zutaten:

- 1 Bund Ruccola
- 5 Eier
- 100 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- 100 g Mehl
- 30 g getrocknete Tomaten
- Frische Kräuter
- 200 g Frischkäse
- Öl
- Salz
- Pfeffer



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Ein Kochnachmittag in der Freiherr-vom-Stein-Schule

Ruccola putzen, gründlich waschen und trocken tupfen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und in den vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad / Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3) schieben. Eier, Milch, Mineralwasser und Mehl zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blech herausnehmen, Backpapier mit Öl bestreichen. Teig darauf geben, 1/3 Rauke darauf verteilen, andrücken. In den Ofen schieben, bei gleicher Temperatur 15-20 min. backen. Inzwischen Tomaten und frische Kräuter hacken, mit Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfannkuchen herausnehmen, mit dem Papier herunterziehen. Mit Frischkäse bestreichen. Rest Rauke darauf verteilen. Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen. Rolle in Stücke schneiden.

Guten Appetit!

In der Natur unterwegs



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Eltern und Kinder der Franz-Hecker-Schule suchten „Delikatessen am Wegesrand“: Kräuter, Brennnesseln und Co auf dem Gelände der Nackten Mühle in Osnabrück Haste, um damit Brennesselchips, einen Kräuterquark und eine Gierschlimonade herzustellen.

Woher kommt die Milch?



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Die Milchwirtschaft war das Thema der Hofbesichtigung der Dröperschule auf dem Hof von Fritz Meyer zu Strohen. Eltern und Kinder besichtigten die Kälbchen und Jungtiere, erhielten Informationen zum Futter und erlebten den Melkroboter als Höhepunkt des Nachmittags.

Ausflugtip: Auf ins Venner Moor ...

Moorlandschaften – früher prägten sie weite Flächen der Norddeutschen Tiefebene. Riesige Hochmoore, tiefschwarze Mooreseen, Sümpfe und ausgedehnte Moorwälder – für den Menschen damals eine eher unwirtliche und lebensfeindliche Umgebung!

Heute bieten die noch verbliebenen Hochmoorrester einen ganz besonderen Naturerlebnisraum für Groß und Klein! Das **Venner Moor** ist ein solcher Restbereich eines ehemals riesigen Moores, das sich einst im Norden bis Damme und im Süden bis fast an das Wiehengebirge erstreckte.



Foto: Melanie Schnieders

Schon vor Jahrzehnten wurde hier in Teilbereichen mit der Wiedervernäsung und Renaturierung der abgetorften Flächen begonnen. Heute wachsen hier wieder moortypische

Pflanzen wie Sonnentau, Wollgras und Torfmoos. Auch viele geschützte Tierarten haben ihren Lebensraum gefunden ...

Ausgehend vom Wanderparkplatz „Gasthaus Beinker“ beginnen die Moorwanderwege in Richtung Westen. An zwei Wegekrenzungen führen die Routen nach rechts in das



Naturschutzgebiet. Über den ersten Abzweig erreichen Sie die renaturierten Moorflächen: tiefschwarze Mooreseen, eine typische Schlenken- und Bultenlandschaft, die im Sommer von abertausenden scheeweißen „Haarschöpfen“ des Wollgrases überzogen ist. Beim zweiten Abzweig gibt es das Kontrastprogramm: Sie erreichen industrielle Abtorfungsflächen – endlose Reihen von trocknenden Torfsoden reihen sich aneinander. Entlang der Wege sind insgesamt neun Informationstafeln aufgestellt, die Auskunft über die Entstehung, Abtorfung und Renaturierung sowie über Flora und Fauna geben.

Weitere Infos unter [TERRA.vita:](http://regio.outdooractive.com/oar-terra-vita/de/punkt/naturschutzgebiet/terra-tipp-venner-moor/16029231/)

<http://regio.outdooractive.com/oar-terra-vita/de/punkt/naturschutzgebiet/terra-tipp-venner-moor/16029231/>

Spieletipp: „Ochs am Berg 1, 2, 3“

Ein Rennspiel für die Sommerferien und den Schulhof

Ein Spieler wird zum „Ochsen“ erklärt und steht auf der einen Seite des Spielfeldes. Die anderen Spielteilnehmer stehen in einer Reihe etwa 20–30 Meter vom Ochs entfernt gegenüber. Der „Ochs“ dreht sich mit dem Rücken zu den Anderen, ruft laut „Ochs am Berg 1, 2, 3“. Während er zählt, dürfen die Kinder und Erwachsenen auf den Ochs zulaufen. Sobald sich der Ochs umdreht, müssen sie wie versteinert in ihrer Bewegung verharren. Erwischt der Ochs einen Mitspieler in

Bewegung, muss er zurück an den Start oder wird mit Rückwärtsschritten bestraft. Wer zuerst die andere Seite erreicht, gewinnt und wird der nächste Ochs.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Gefördert durch:

Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück

pronovaBKK
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)