



Liebe Kinder, liebe Eltern,
liebe Lehrkräfte, päd. Fachkräfte, Mitarbeiter*innen der Schulen und Kitas,



auch im zweiten Halbjahr 2023 war viel los in den Schulen und Kitas. Es wurde geklettert, gekocht und gebacken, ganz viel gebastelt, geforscht, Märchen gelauscht, auf dem Schulhof und in den Klassenräumen gespielt, im Wald geschauspielert, geradelt, jongliert, mit Yoga entspannt und gemalt.

Der Dank geht zum Jahresende noch einmal an alle, die an den Veranstaltungen teilgenommen haben und an alle in Schule und Kita Tägigen für die Unterstützung bei der Realisation der Veranstaltungen!

2024 werden wir wieder mit zahlreichen Veranstaltungen in Eure Schulen und Kitas kommen oder die Familien an externen Lernstandorten begrüßen. Dabei werden wir einen besonderen Schwerpunkt auf die planetare Gesundheit legen, dem komplexen Zusammenhang von gesunder und natürlicher Umwelt und einem gesunden Leben. Daneben planen wir etwas Besonderes: wir möchten im Mai mit ganz vielen Kindern und Erwachsenen auf dem Domvorplatz zu coolen Rhythmen tanzen.

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und ein glückliches neues Jahr 2024

Das Team der Gesunden Stunde

Winterezeppte Fotos und Rezepte der **BKK firmus** ... gesundum gut!

Tomatensuppe (4 Personen)

Zutaten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	EL Olivenöl
2 kg	Tomaten
1L	Gemüsebrühe
1 TL	Zucker oder Ahornsirup
	Salz
	Pfeffer



1. Zwiebeln und Knoblauch schneiden und klein hacken und in Olivenöl kurz anbraten.
2. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Topf geben und scharf anbraten. 1 TL Salz dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles zusammen circa 20. Minuten mit offenem Deckel köcheln lassen, danach mit geschlossenem Deckel weitere 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dazu schmeckt etwas Brot oder Toast.

Kartoffelbrei mit Spinat und Spiegelei (4 Personen)

Zutaten

16 Stk.	Kartoffeln
½ L	Milch
60 g	Butter
8	Eier
1	kg Frischer Spinat
150 ml	Schlagsahne
	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

1. Kartoffeln schälen und in kochendes Salzwasser geben bis sie weich sind. Milch mit ein bisschen Butter erhitzen und die gekochten Kartoffeln hinzugeben. Alles mit einem Kartoffelstampfer vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl im Topf erhitzen und erst die Zwiebeln andünsten. Danach den Spinat hinzugeben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Nach circa 6 Minuten die Sahne hinzufügen und gut umrühren. Das Ganze noch 3 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuss abschmecken. Danach den Spinat klein pürieren.
3. Zwischendurch die Eier zu Spiegeleiern in der Pfanne braten.



Dann alles zusammen servieren.

Bratapfel (4 Personen)

Zutaten

4 Äpfel
10 TL gehackte Haselnüsse
10 TL Mandeln
4 TL Rosinen
3 TL Butter
Honig
Karamellsirup

1. Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Mandeln mit den Haselnüssen, Rosinen, etwas Honig und Karamellsirup mischen. Das Ganze in die Äpfel füllen und zum Schluss die Butterflocke oben aufsetzen.
3. Die Äpfel in Alufolie einschlagen und in eine Auflaufform stellen. Bei ca. 200 Grad 20 Minuten backen.



Eine Reise durch die Zeit – eine neue Dauerausstellung im Museum am Schölerberg



Von der Geburt der Galaxie bis zur Stadt der Zukunft

Das im April 2023 neu eröffnete Museum am Schölerberg bietet eine einzigartige Kombination aus naturkundlichem Museum, Umweltbildungszentrum und Planetarium und damit Möglichkeiten, einen aufregenden Tag zu verbringen. Die neue Dauerausstellung bildet das Leben im Osnabrücker Land nach, wie es vor etwa 308 Millionen Jahren ausgesehen hat und zeigt die Entwicklung des Lebens von der Geburt unseres Planeten bis hin zu städtischen Zukunftsmodellen.



Planetarium im Museum am Schölerberg: Dort zeigt sich die Sonne mal aus einer anderen Perspektive.

Foto: Lisa Heyn



In der Ausstellung können sich die Besuchenden Osnabrücker Tiere aus nächster Nähe anschauen, in diesem Fall einen Otter.

Foto: Hermann Penttermann



Highlight der Ausstellung: Der Karbonwald, in dem mit Augmented Reality längst ausgestorbene Tiere wieder zum Leben erweckt werden.

Foto: Hermann Penttermann

Themen der Gegenwart

Evolution, Biodiversität und Klimawandel gehören zu den drängenden Themen unserer Zeit. Die Ausstellung bietet eine spannende Mischung aus einzigartigen Exponaten, moderner Technik und interaktiven Stationen in fünf Themengebieten auf – Astronomie, Wasser, Wald, Offenland und urbanes Leben – und zeigt diese Themen aus verschiedenen Perspektiven. Sie erklärt Zusammenhänge der Welt, welchen Einfluss der Mensch auf sie hat und wie wir sie schützen können.

Spannende Erkundungstour

Ein besonderes Highlight ist der nachgebildete Urwald aus der Zeit des Karbon vor mehr als 300 Millionen Jahren. Durch moderne Technik wie Augmented Reality können ausgestorbene Tiere aus der damaligen Zeit wieder zum Leben erweckt werden. Gäste des Museums treffen auf Wolf und Wildschein aus dem Osnabrücker Land, lernen einen Capuccino-Bären kennen und erfahren mithilfe des Pilztelefons, wie Bäume miteinander kommunizieren. Die aufwendig nachgebauten Lebensräume erkundest du ganz real mit Augen, Ohren und Händen oder virtuell mit Augmented Reality. Mit dabei ist auch die Sigillaria, die Wurzel eines Siegelbaumes, eines der größten Pflanzenfossilien weltweit. Sie wurde 1886 am Piesberg gefunden, ist ca. 308 Millionen Jahre alt und einer der größten Schätze des Museums.

Reisen ins All

Das Planetarium kannst du unabhängig vom Museum besuchen. Es ist mit moderner 360°-Full-Dome-Technik und einer 100 Quadratmeter großen Projektionsfläche ausgestattet. Das Planetarium bietet ein abwechslungsreiches Programm angefangen bei klassischen Sternenvorfürungen über bunte Kinder- und Musikshows bis hin zu live moderierten Veranstaltungen zum aktuellen Himmelsgeschehen mit spannenden News aus der Wissenschaft.

Weitere Infos unter www.museum-am-schoelerberg.de

Adresse: Klaus-Strick-Weg 10, 49082 Osnabrück

Museum

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag: 9 bis 20 Uhr
Mittwoch bis Freitag: 9 bis 18 Uhr
Samstag: 14 bis 18 Uhr
Sonntag & Feiertage: 10 bis 18 Uhr

Preise:

Erwachsene: 6,50 Euro
Kinder ab 6 Jahren: 3,50 Euro
Ermäßigt: 3,50 Euro

Jeden 1. Freitag im Monat ist der Eintritt in das Museum frei!

Planetarium

Termine und weitere Infos zu den Vorstellungen siehe www.museum-am-schoelerberg.de/planetarium/

Preise: Erwachsene: 6,50 €
Kinder ab 4 Jahre: 3,50 €
Ermäßigt: 3,50 €

Anfahrt: Buslinie M5, Haltestelle Kreiszentrum/Zoo
PKW: Parkplatz am Zoo, Museum am Schölerberg



„Wood-Wide-Web“: Das Pilztelefon stellt die Kommunikation von Bäumen über ein unterirdisches Pilz-Netzwerk dar.

Foto: Herrmann Pentemmann

Es war viel los in den Schulen und Kitas in diesem Halbjahr:



◀ **Drachen** in die Herbstluft steigen lassen! Dafür gestalteten Kinder und Eltern der Kita Schwagstorf ihre eigenen Drachen.

▼ **Im Farbenrausch:** in der Kita Arche Noah in Ostercappeln wurden Leinwänden mit kreativen Ideen Leben eingehaucht. Experimentiert wurde mit Rollen, Bürsten und Netzen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



◀ In vielen Schulen stand „Winterbasteln“ auf dem Programm. Wie hier in der Grundschule am Harderberg wurden kleine Schneelandschaften gestaltet und Spandöschen zauberhaft verziert.

▼ **Kochkurse** sind ein Dauerbrenner der Gesunden Stunde: ob bei der Herbstküche in der Franz-Hecker-Schule oder beim Kochen mit den Landfrauen in der Grundschule am Schölerberg, alle Kinder und Eltern schnippeln und rühren gemeinsam, um anschließend in großer Runde die hergestellten Speisen zu probieren.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Foto: Renate Mügge

Foto: Sylvia Bobzin



Fotos: Sylvia Bobzin

◀ In der **Weihnachtsbäckerei** in der Diesterwegschule gab es manche Leckerei – zwischen Mehl und Milch macht so mancher Knilch eine riesengroße Kleckerei...



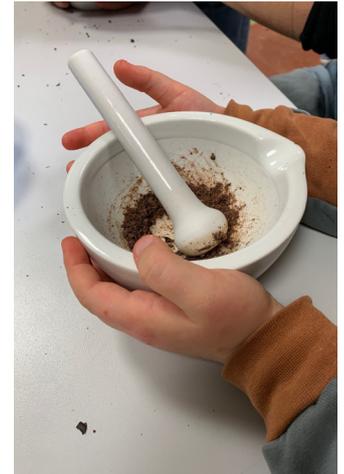
► **Wieso wackelt die Erde?**
Warum brechen Vulkane aus? Auf ein Erdplattenpuzzle folgte ein Erdbeben, das aufgezeichnet und genau analysiert wurde. Im Museum am Schölerberg ließen Eltern und Kinder der Dröperschule draußen einen Vulkan explodieren.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



◀ **Wie bewegen sich eigentlich Pinguine?** Eine **Führung durch den Zoo** begeisterte Kinder und Eltern der Grundschule Borgloh.



► **Weihnachtsschokolade:**
Wie duftet Weihnachten? Das wollten Kinder und Eltern der Heinrich-Schüren-Schule in der Grünen Schule herausfinden. Dazu begaben Sie sich zunächst in die Gewächshäuser des Botanischen Gartens der Universität Osnabrück und entdeckten Kakao, Zimt, Vanille, Kardamon ...
Dann war Handarbeit angesagt: für die Schokolade wurden Kakaobohnen gemahlen und mit Zutaten vermischt, dann auf Kekse gestrichen und mit Nüssen, Kokosraspeln, Rosinen, Bananenscheiben und Weihnachtsgewürzen bestreut und belegt. Jetzt konnte geschlemmt werden, hm, lecker!



▼ Außerdem war die **Gesunde Stunde** beim **Weltkindertag** in Osnabrück und Neuenkirchen dabei.

Santagskirche NEUENKIRCHEN
Markt | Neuenkirchen | Vahlteig

Samstag, 23. September 2023
10:00-14:00 Uhr

Kinderfest
zum Weltkindertag

Programm Highlights

- Kinder-Rallye mit vielen tollen Stationen & anschließender Verlosung
- Kaffee & Kuchen, Würstchen & Eis
- Schnuppertraining mit Uli Turowski, Fußballfabrik

Ort: Sportplatz des SG Völsche, Außen-Eck-3b, 49090 Völs

Abgabe Meldebewerb: Bringt euer Bild vorbei!



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Es wurde gespielt! In vielen Schulen fanden **Gesellschaftsspielnachmittage** statt. Die Firma Nagel hatte Leihspiele zur Verfügung gestellt. So konnten neue und alte Spiele ausprobiert werden. An jedem Spielnachmittag wurden auch Spiele verlost, glücklich konnten die Gewinner ihre neuen Schätze mit nach Hause nehmen.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Spieletipp

Cabo (Smiling Monster Games)

<https://brettspieler.de/products/cabo-kartenspiel>

Karten merken und dann mit viel Geschick, Bluff und Tücke Karten tauschen und klauen. Wer im richtigen Moment sein CABO aufruft und dann auch noch die Auslage mit den wenigsten Punkten hat, lässt die anderen Mitspieler ganz schön alt aussehen! CABO ist kein reines Glückspiel. Entscheidend sind die Taktik und das eigene Gedächtnis. Da die Karten mitunter recht häufig ausgetauscht werden können, merkt man schnell, dass das eigene Gedächtnis einen gerne mal im Stich lässt.



Alter: ab 8 Jahren
Spieldauer: ca. 30 Minuten
Anzahl der Spieler: 2 bis 5

Gefördert durch:

 **Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück**

 **Pronova
BKK**

 **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)

empfohlen von



Dodo (Kosmos Verlag)

<https://www.kosmos.de/de/dodo-2490>

Willkommen im Inselreich Mangalopanesia! Auf dem höchsten Berggipfel hat der Dodo voller Stolz sein Ei gelegt. Nur einen Moment ist er unaufmerksam und schon plumpst es aus dem Nest und rollt mit hohem Tempo den Berg hinab zur Felskante ... Schnelligkeit ist in diesem Kinderspiel ab 6 Jahren gefragt! Jetzt müssen alle Spieler zusammenarbeiten, um das kullernde Wackel-Ei sicher an den Fuß des Berges zu bringen. Dazu wird schnell das Baumaterial erwürfelt, Hammer und Nägel gesammelt und im Eiltempo werden die Brücken an den Berg gesteckt. Schaffen es die Spieler, das Wackel-Ei sicher ins rettende Boot zu lenken, gewinnen sie alle gemeinsam. Ein aufregender Wettlauf gegen die Zeit beginnt – Action pur!

Alter: ab 6 Jahren
Spieldauer: ca. 10 Minuten
Anzahl der Spieler: ab 2

