



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

wir dürfen wieder starten!! Endlich ist die Inzidenz so niedrig, dass wir verantwortungsvoll draußen und mit viel Abstand unter Einhaltung unseres Hygienekonzeptes wieder live mit Familien Veranstaltungen erleben können. Viele Schulen und Kindergärten ergriffen die Chance und meldeten ihre Wünsche an.

Online konnten wir in den vergangenen Monaten mit einem bunten Programm aus Bewegungsaktivitäten, Kochaktionen und Aktionen für große und kleine Forscher den Corona-Alltag für viele Familien ein bisschen bunter machen. Die Rückmeldungen waren toll, schön, dass Ihr alle dabei wart!

Wir wünschen Euch und Ihnen schöne und erholsame Ferien, bleiben Sie/bleibt gesund, das Gesunde Stunde Team



Online-Aktionen der Gesunden Stunde

„Was haben die Bergleute am Piesberg abgebaut?“ Alle Kinder und Eltern folgten gespannt den Ausführungen von Jan Tönnies. Ausgerüstet mit Stift und Papier machten sie eine digitale Schnitzeljagd durch das Museum Industriekultur. Alle, die das richtige Lösungswort wussten, wurden mit der ganzen Familie ins Museum eingeladen, um auch die neue Ausstellung „Über Wasser“ zu besuchen.



Neues ausprobieren? Darauf ließen sich viele Familien ein und probierten eine rote Quiche, einen Eierdip, Quarknocken mit Erdbeercreme und vieles mehr. Sechsmal kochte und backte Sylvia Bobzin vor vielen begeistert in ihren eigenen Küchen mitmachenden Familien.



„Los raus aus den Federn!“ war das Motto der Fitness- und Yogastunden mit Cecilia Korte in den Osterferien. Aber auch den Tanzstunden folgten bis zu 41 Familien mit Kindern, Eltern und Großeltern. Alle Veranstalter waren von der Resonanz und den vielen positiven Rückmeldungen begeistert.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Sommerrezept

Falafel mit Kräuterquark (18 Stück)

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 250 g Magerquark
- 150 g Joghurt oder Schmand
- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kräuter, (Petersilie, Schnittlauch, Dill), frisch oder TK
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currypaste (alternativ 1 TL Currypulver)
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Mehl
- Kräutersalz, Pfeffer
- Bratöl



Rezept von
Sylvia Bobzin



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen.
2. Quark, Joghurt/Schmand zusammenrühren, 1 Knoblauchzehe durch die Presse drücken, Kräuter hacken und alles in den Quark rühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
4. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Curry pürieren oder im Blitzhacker zerkleinern, Mehl unterheben, mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. 18 Kugeln formen, etwas flachdrücken und von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun braten.

TIPP: die Falafel schmecken auch prima zu Salat.

Ausflugstipp: Bifurkation Melle Gesmold

Unter einer Bifurkation versteht man die natürliche Teilung eines Flußlaufs, bei welcher der eine der so entstehenden Arme sich nicht wieder mit dem anderen vereinigt, sondern selbstständig weiterzieht und sich mit einem fremden Fluss verbindet. Sie ist eine seltene geographische Besonderheit. Solch eine Bifurkation kann man in Melle Gesmold beobachten, hier teilt sich die Hase, um ihr Wasser in zwei deutsche Flusssysteme zu geben. Als Hase fließt das Wasser an diesem Punkt zur Ems und als Else zur Weser. Ems und Weser münden beide in der Nordsee.

Das Bifurkationsgelände lädt ein, die Natur zu erleben und sich damit aktiv zu beschäftigen. Ein Rundgang vom Parkplatz aus über das Gelände dauert etwa eine Stunde und führt entlang der Hase zum Teilungsbauwerk, zur Aussichtsplattform und zu den Biotopen. An den Wegen findet man



Foto: Bernd Mayer

zahlreiche Informationen und Mitmachstationen.

Drei große Wasserflächen wurden auf dem Gelände an der Bifurkation geschaffen. Dort kann man Libellen, Frösche, Kröten und Molche beobachten.

Auf dem Weg vom Parkplatz zum Bifurkationsgelände wird in jedem Jahr der „Baum des Jahres“ gepflanzt. Ein Wasser-tretbecken und eine Outdoorfitnessanlage laden zum Ausprobieren ein, eine Wiese zum Spielen und Picknicken. Ein Grillplatz mit einer großen Schutzhütte kann gemietet werden. Von der Aussichtsplattform kann man die ganze Anlage überschauen. Ein Pavillon hält viele Informationen bereit, bevor man dann das Teilungsbauwerk betritt.

Der Besuch der Bifurkation lohnt sich zu jeder Jahreszeit.

Weitere Infos unter: <http://www.bifurkation.de/>

Führungen buchbar über: meyer@mellegesmold.de

Der Grillplatz (z.B. für Schulklassen-Ausflüge) kann reserviert werden: Karin Osterheider, 0174 2882969 oder email: grillplatz@heimatverein-gesmold.de, Kosten: 50 €, Kalender-einsicht der Belegung über www.heimatverein-gesmold.de/calendar.php

Anfahrt über Allendorfer Straße, 49326 Melle, dort befindet sich auch ein Parkplatz

Spieletipp: „Drecksau“ – ein Klassiker, wiederentdeckt

Kosmos: „Ab in den Matsch! Denn nur als echte Drecksau fühlen sich eure Schweine sauwohl! Doch dann kommt der fiese Regen und spült den Dreck wieder weg. Ärgerlich! Und alles nochmal von vorne: Macht Schwein für Schwein dreckig und sorgt dafür, dass sie eingesaut bleiben, bis alle eure Schweine dreckig sind. Wer nur noch Drecksäue vor sich zu liegen hat, gewinnt das saustarke Spiel.“

- für 2-4 Spieler
- ab 7 Jahre
- Spieldauer: Ca. 10 Minuten



Ausflugstipp: Minigolf-Spaß für die ganze Familie in Georgsmarienhütte

Minigolf ist eine ideale Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie. Genau das möchte die Schülergenossenschaft „Coole Schule“, die Schülerfirma der Sophie-Scholl-Schule und der Minigolf Club Georgsmarienhütte auf der Minigolfanlage in Georgsmarienhütte erlebbar machen. Spielen kann jeder, egal ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie. Die Anlage hat 18 Bahnen mit verschiedenen Hindernissen. Die familienfreundliche Minigolfanlage der Stadt Georgsmarienhütte wird seit 10 Jahren von der „Coolen Schule“, der Schülerfirma der Sophie-Scholl-Schule Georgsmarienhütte, betrieben. Jeweils zwei Schüler oder Schülerinnen der Klassen 5 – 10 betreuen die Anlage mit einem Betreuer oder einer Lehrkraft während der Öffnungszeiten.

Öffnungszeiten: Freitag von 15 –18 Uhr, Samstag von 14– 18 Uhr und Sonntag von 12–18 Uhr.

Eintritt: Kinder bis 14 Jahre 1,00 €, Jugendliche 1,50 €, Erwachsene 2,50 €.

Adresse: Südring 43, Georgsmarienhütte



Foto: Ralf Ingenpass, Sophie-Scholl-Schule

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)