

Liebe Kinder, liebe Eltern,

die Sommerferien stehen vor der Tür, es steigt die Vorfreude auf viele freie Tage, Zeit zum Spielen und Austoben, aber auch Zeit zum Entspannen.

Die Gesunde Stunde hat ein turbulentes Jahr mit vielen Aktionen in den Kooperationsschulen zu verzeichnen. Zuletzt konnte noch einmal gefilzt werden, Papier geschöpft, Seil gesprungen, sommerlich gekocht und geforscht werden. Die Schulen haben schon begonnen, die Programme für das neue Schuljahr zusammenzustellen. Die Rezepte dieser Newsletterausgabe stammen von Eltern der Graf-Ludolf-Schule. Damit setzen wir die Redaktionszusammenarbeit mit den Schulen fort.



Im Herbst steht ein besonderer Programmpunkt auf unserer Agenda: nach 2013 und 2015 findet wieder einmal ein BoGeTi-Tag im Zoo statt: am 16. September werden sich erneut die Pforten für dieses besondere Event öffnen. Nach den Sommerferien wird der Verkauf der Eintrittskarten in den Schulen beginnen.

Schöne und erholsame Sommerferien wünscht das Team der Gesunden Stunde



Kreativ mit vollem Einsatz



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Kinder und Eltern der Heinrich-Schüren-Schule erlebten im Museum Industriekultur einen abwechslungsreichen Nachmittag. Die große Anzahl der Anmeldungen ließ es zu, zwei Veranstaltungen parallel anbieten zu können. Eine Gruppe schöpfte Papier: die Kinder rührten fleißig in dem großen

Bottich mit der Papiermasse. Nach der Gestaltung des eigenen Papiers wurden die Entwürfe unter kräftigem Einsatz der Kinder gepresst. Eine andere Gruppe filzte kleine Kunstwerke. Nach etwa einer Stunde tauschten die Gruppen ihr Einsatzgebiet.

Sommerküche

Quiche mit Tomaten und Zucchini

(Rezept von Cornelia Westerheider)

300 g Mehl, 1 großes Ei, 150 g weiche Butter, 1 Prise Salz und 2 EL Wasser verkneten, zu einer Kugel formen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben. In eine gefettete Springform geben und den Rand hochziehen, den Teig mit einer Gabel einstechen. Ca. 15 Minuten bei 180°C backen. 4 enthäutete Fleischtomaten würfeln und in etwas Öl dünsten bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

2 Gemüsezwiebeln würfeln und andünsten, 2 kleine Zucchini würfeln, zu den Zwiebeln geben und auch andünsten. Alles gut salzen und pfeffern. 300 ml Sahne und 3 Eier verquirlen und salzen. Das Gemüse auf dem gebackenen Boden verteilen, mit der Eiersahne



Foto: Cornelia Westerheider

übergießen und noch mit einigen Basilikumblättern belegen. Ca. 20 Min. bei 200°C (vorgeheizt) backen. Schmeckt auch lauwarm im Sommer sehr gut. Statt der Fleischtomaten können auch Tomaten aus der Dose genommen werden.

Zitronenlimonade

(Rezept von Gaby Moraw)

500 ml stilles Wasser mit ca. 170 g Zucker und einer Prise Salz unter Rühren aufkochen, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben. Vollständig abkühlen lassen. Mit 150 ml Zitronensaft und 1 Liter eiskaltem Mineralwasser auffüllen. Je nach Geschmack kann man mehr Zucker oder mehr Zitronensaft zufügen. Mit einigen Stielen Zitronenmelisse und evtl. Eiswürfeln servieren.



Foto: Peter Moraw

Wasser marsch



Foto Silke Tegeder-Perwas

Die Kraft des Wassers zog Eltern und Kinder der Dröpererschule zur Nackten Mühle. Es wurden Flussläufe simuliert, Mühltätigkeit bestaunt. Aus Weidenzweigen entstanden kleine Flöße, die auf einem Nebenarm der Nette zu Wasser gelassen wurden.

Woher kommt die Milch?



Foto Silke Tegeder-Perwas

Der Milchbauernhof Konersmann in Hagen a.T.W. lud Eltern und Kinder der Grundschule Gellenbeck zu einer Hofbesichtigung ein. Neben der Ernährung und den Kälbchen war vor allem der automatische Melkstand ein Höhepunkt des Rundganges.

Ausflugstipp: Museum Industriekultur Osnabrück



Neue Dauerausstellung des Museums Industriekultur Osnabrück

Von der Windkraft, über den Gesteinsabbau und die Steinkohleförderung bis in das Karbonzeitalter erzählen Euch Exponate und Beteiligte ihre Geschichten von Arbeit, Freizeit und den großen und kleinen Veränderungen am Piesberg, in Osnabrück und der Region. Parallel dazu begleitet Euch eine Kinderspur und begeistert mit vielen Spielen und spannenden Aufgaben. Testet z.B. am einer Computeranimation Euer Wissen, wie der Alltag des Arbeiterjungen Josef Lange ausgesehen hat. Eltern spielen mit ihren Kindern. Schaut doch mal rein!

Öffnungszeiten

1. März bis 31. Oktober **1. November bis Ende Februar**

Mittwoch bis Sonntag **Mittwoch bis Freitag**

10.00 bis 18:00 Uhr **11.00 bis 17:00 Uhr**

Samstag und Sonntag

10.00 bis 18:00 Uhr

besondere Feiertagsregelungen

Eintrittspreis

1-2 Erwachsene
mit Kindern 3 €.

Freier Eintritt für
Kinder und Jugendliche
bis zum 16. Lebensjahr

Erwachsene: 5 €

Weitere Infos unter www.industriekultur-museumos.de



Spieltipp: Zauberei hoch drei

2-6 Spieler ab 6 Jahren ca. 20 Minuten Spieldauer

Oh Schreck! Schon so spät? Die Zauberschüler haben vollkommen die Zeit vergessen und müssen schnell wieder zurück in die Schule, sonst bekommen sie Schimpfe von Wächtergeist Willi. Der hat die Verfolgung schon aufgenommen. Weil es schon dunkel ist, bekommen die Schüler beim Weg durch den Wald Hilfe von den Lumies. Doch wo hat sich welches dieser freundlich leuchtenden Fabelwesen versteckt? Das gilt es bei diesem Wettrennen herauszufinden, und zwar im Team. Nur wenn hier alle Merkfähigkeit beweisen und ihren Mitspielern helfen, besteht eine Chance auf den Sieg.

„Zauberei hoch drei“ (Verlag: Pegasus) von Lukas Zach und

Michael Palm besticht durch eine schöne Geschichte und die detailreiche Grafik. Besonders erfreulich: Es ist ein Spiel für die ganze Familie. Auch jüngere Kinder können im Team helfen, und Erwachsene fühlen sich nicht unterfordert.

Der Spieltipp kommt von Hauke Petersen, Mitglied in der Jury Kinderspiel des Jahres. „Zauberei hoch drei“ steht auf der aktuellen Empfehlungsliste der Jury „Kinderspiel des Jahres.“



Gefördert durch:



Impressum

Gesunde Stunde e.V.

Am Schölerberg 1

49082 Osnabrück

info@gesundestunde.de

Mobil: 0173 794 2625

Silke Tegeder-Perwas (Koordination)