

Liebe Kinder, liebe Eltern,

das Jahr 2016 neigt sich dem Ende zu, nur noch wenige Tage bis Weihnachten. Fast 100 Veranstaltungen der Gesunden Stunden fanden in den Schulen 2016 statt. In den letzten Wochen wurde gekocht und gebacken, in den Museen und im WABE-Zentrum experimentiert, mit besonderen Werkzeugen Bilder gestaltet, Märchen gelauscht, Yoga ausprobiert und sich gegenseitig mit einer Massage verwöhnt. Beim weihnachtlichen Basteln wurden kreative Ideen umgesetzt. Zahlreiche Gesellschaftsspielnachmittage lockten viele Eltern, Kinder, Geschwisterkinder und Großeltern mit alten und neuen Spielen. Ohne langes Lesen von Anleitungen konnten Brettspiele, Kartenspiele oder Ratespiele, Glücksspiele, Denk- und Geschicklichkeitsspiele ausprobiert werden.

Die Programme der Gesunden Stunde bis zu den Sommerferien sind in vielen Schulen bereits erstellt. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und schöne Anregungen für die Familien.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2017!
Das Team der Gesunden Stunde



Vorweihnachtliches Basteln und Spielen



Foto Silke Tegeder-Perwas

Eltern und Kinder der Franz-Hecker-Schule lernten beim Gesellschaftsspielnachmittag neue und alte Spiele kennen, Ausleihspiele der Firma Spiel und Freizeit Nagel. Drei Spiele wurden zum Abschluss verlost. Zur weihnachtlichen Stimmung trug eine Waffelbackstation mit Kaffee und Punsch bei, dessen Erlös an die Osnabrücker Tafel gespendet wird.



Foto Silke Tegeder-Perwas

In der Freiherr-vom-Stein-Schule wurde unter Anleitung von Nadine Keßel eifrig gebastelt. So entstanden kleine Tannenbäume aus Holzleisten, Kränze und Fensterschmuck. Dafür standen unzählige Materialien zur Verfügung: Tannengrün, Holzleisten, Dekomaterialien, Drähte, Farben und Kleber.

Süßes zum Jahresende



Dänische Apfelspeise

(Rezept von Onat Temme)

500 g Äpfel
100 ml Apfelsaft
40 g Zucker (je 20 g für Zwieback und Äpfel)
50 g Vollkornzwieback (ca. 5 Stück)
25 g gehackte Mandeln oder Walnüsse
20 g Margarine
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Quark
Evtl. etwas Zimt

Geschälte Äpfel in dünne Scheiben schneiden, mit Apfelsaft und Zucker knapp gar dünsten. Zerkrümelten Zwieback

mit Mandeln/Walnüssen und Zucker in Margarine leicht anrösten, erkalten lassen. Äpfel und Zwiebackmasse in Portionsschälchen einschichten. Quark mit Vanillezucker verrühren und einen Klecks auf jedes Portionsschälchen geben, mit Zimt bestreuen.

Guten Appetit!



„Wir warten aufs Christkind“ - Weihnachten im Zoo

Traditionsreiche Bescherung im Zoo Osnabrück an Heiligabend

Ab circa 11 Uhr werden die Päckchen, die Kinder vorher mit Äpfeln, Möhren und Körnern gefüllt haben, bei kommentierten Fütterungen durch die Pädagogen an die Tiere verteilt und alle Besucher können beobachten, wie Luchse, Erdmännchen und Co. ihre Geschenke öffnen und verspeisen. Ab 11:30 Uhr sorgen zusätzlich „Frank und seine Freunde“ mit Weihnachtsliedern für festliche Stimmung.

Für die Tiere ist diese besondere Aktion eine willkommene Abwechslung zu einer normalen Fütterung, denn auch sie bekommen ihr Futter nicht jeden Tag verpackt in Kartons. Das genaue Programm mit allen Fütterungszeiten erhalten Besucher am 24.12. an der Kasse. Der Eintritt ist für Kinder bis 14 Jahre an Heiligabend **kostenlos**.



Foto Zoo Osnabrück

Öffnungszeiten an den Feiertagen:

Heiligabend: 9:00 bis 14:00 Uhr (Kassenschluss 13:00)

Ausflugstipp für die Weihnachtsferien



Schlittschuhbahnen

Osnabrück: „Eiszauber“ auf dem Ledenhof: eine 24 x 12 m große überdachte Bahn ist kostenlos zugänglich, Schlittschuhe können gemietet werden. Bis zum 30.

Dezember ist die Bahn täglich von 12:00 bis 21:30 Uhr (Freitag und Samstag bis 22 Uhr) geöffnet.

Georgsmarienhütte: „GMHütte On Ice“ im Oeseder Zentrum, die überdachte 20 x 12 m große Echteisfläche ist bis zum 8. Januar ab 14:00 Uhr, in den Ferien ab 11:00 Uhr je 1 Stunde zugänglich.

Melle: bis zum 31.12. ist die 17 x 17m große Kunststoffeisbahn „Meller Kufenzauber“ täglich von 14 -18 Uhr ohne Eintritt zugänglich. Schlittschuhe können gemietet werden.

Rodelbahnen

Sollte es „Frau Holle“ gut mit uns meinen, Tipps für Rodelbahnen in und um Osnabrück:

Georgsmarienhütte: Herrenrest, 200 m lang und steil, Anfahrt: B51 hinter dem Ortsausgang GMHütte rechts ab zur Gaststätte am Berghang

Hagen a.T.W.: Bückersberg: 500 m lange Piste,

Anfahrt: Rathaus Richtung Natrup-Hagen, Lotter Weg, nach 500 m parken

Hilte: Im Alten Borgloh, 400 m lange Piste für Köhner, Anfahrt: Ebbendorfer Straße Richtung Borgloh, Kirchstraße

Osnabrück:

- **Darum:** Hauptstrecke 50 m plus 300 m an Waldstück entlang, Anfahrt: über Schledehauser Weg bis zum Hömmelkenbrinkweg, Buslinie 91, Haltestelle Darum
- **Schinkelberg:** am Fuße des Fernsehturms, steile und flache Abfahrten, Anfahrt: über Nordstraße, Buslinie 71, Haltestelle Nordstraße
- **Harderberg:** an der Straße zum Himmelreich, 400 m lang, Anfahrt: über Frankfurter Heerstraße bis Parkplatz Friedhof Nahne, Buslinie 21, Haltestelle Frankfurter Heerstraße
- **Ziegenbrink:** 250 m lange Strecke, Anfahrt: über Hauswörmannsweg, Buslinie 51, Haltestelle Hauswörmannsweg

Wallenhorst: Hollager Berg: 300 m lange Piste, Anfahrt: über die Bergstraße oder die Talstraße

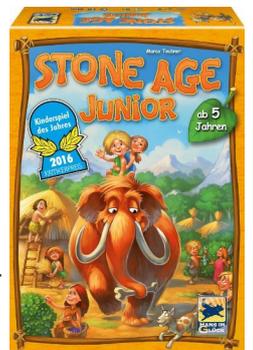
Spieletipp: Stone Age Junior (Kinderspiel des Jahres 2016)

2 – 4 Spieler • ab 5 Jahren • ca. 15 min Spieldauer

Auf der Internetseite des Kritikerpreises „Kinderspiel des Jahres“ (<http://spiel-des-jahres.com/de/stone-age-junior>) heißt es:

„Wie die Menschen in der Steinzeit ihre Welt eroberten und gestalteten, stellt dieses Spiel sehr einprägsam, spannend und kindgerecht dar. Auf den Feldern des Spielplans bekommt man Rohstoffe, geht in den Tauschhandel oder baut Hütten – wofür man allerdings ganz bestimmte Materialien benötigt. Wohin man seine Figur bewegen darf, bestimmen verdeckt liegende Plättchen am Spielfeldrand; die muss

man erst einmal erkunden und sich dann merken, wo was liegt, um gezielt an seinem Dorf zu bauen: Wer als Erster drei Hütten errichtet hat, gewinnt. Ein anspruchsvolles „Kennerpiel“ für Kinder, das Planung und ein gutes Gedächtnis erfordert: Wer sich auf die taktischen Herausforderungen einlässt, wird mit einem reichhaltigen Spielerlebnis belohnt.“



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)