

Liebe Kinder, liebe Eltern,  
liebe Lehrerinnen und Lehrer,

ein ereignisreiches Gesunde-Stunde Jahr neigt sich dem Ende zu: über 150 Veranstaltungen haben in den Schulen stattgefunden, so viel wie noch nie! In diesem Jahr haben wir außerdem das 10-jährige Jubiläum der Gesunden Stunde gefeiert mit einem Festakt im Botanischen Garten in Osnabrück. Im Mai fand vor dem Dom ein Flashmob mit 250 Tänzerinnen und Tänzern aus den Kooperationsschulen statt.

2019 erwarten Euch/ Sie große Events, über die wir in Kürze informieren werden. Vielen Dank für die Teilnahme an den Veranstaltungen in diesem Jahr! Wir wünschen viel Vergnügen beim Backen, Basteln und Spielen mit den Ideen dieses Newsletters.

Fröhliche Weihnachten, ein gutes und gesundes neues Jahr,  
das Team der Gesunden Stunde



## Auf Exkursion am Piesberg



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Wie kommt das Blatt in den Stein? Eltern und Kinder der Grundschule am Schölerberg begaben sich auf die Suche auf den Piesberg und erforschten, wie Fossilien entstanden sind und was man an ihnen erkennen kann. Ausgerüstet mit Schutzbrille, Schutzhandschuhen und Hammer wurden viele Schätze gefunden.

Die Suche nach einem Schatz stand auf der Tagesordnung der Eltern und Kinder der Dröperschule. Ausgestattet mit GPS-Geräten startete die Gruppe nach einer Einführung am Haseschachthaus auf eine spannende Tour über den Piesberg. Koordinaten wiesen den Weg bis zum geheimnisvollen Schatz.

Wie sauber ist der Riedenbach? Welche Tiere leben hier? Kinder und Eltern der Franz-Hecker-Schule begaben sich in den Bachlauf mit Keschern und Becherlupen. Mit dem Mikroskop im Grashüpfermobil wurden anschließend die gefundenen Tiere untersucht.

## Weihnachtsbäckerei



### Knusprige Orangen-Mais-Zimt-Plätzchen

Ein schnelles, köstliches Rezept von Ernährungsberaterin Sylvia Bobzin für ca. 60 Plätzchen.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Herbstküche in der Bernhard-Overberg-Schule

#### Zutaten:

170 g Butter oder Margarine  
130 g Zucker mit einem Teelöffel Zimt vermengen  
250 g Maisgrieß (Polenta)  
100 g Dinkelmehl Typ 630  
Abgeriebene Schale von 2-3 unbehandelten Orangen  
2 große Eier

#### Zubereitung:

Butter, Zucker, Maisgrieß und das Mehl mit den Fingern vermengen, bis sich Streusel bilden. Die Orangenschale und die Eier dazugeben und alles miteinander verkneten. Den Teig abgedeckt in einer Schüssel für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und teelöffelgroße Häufchen des Teigs, mit etwas Abstand, auf das Backpapier geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 10 Minuten backen. Wenn die Plätzchen am Rand goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen.



Foto Sylvia Bobzin

## Geburtstag: die Gesunde Stunde ist 10 Jahre alt!

Im September 2018 feierte die Gesunde Stunde ihren 10. Geburtstag. Dieses Jubiläum begingen Eltern, Kinder, Lehrkräfte, Anbieter, Förderer, Vertreter des Teams und Freunde der Gesunden Stunde im Botanischen Garten in Osnabrück. Der Tanzflashmob mit Melodien von Bruno Mars, Helene Fischer und Forrest Gump leitete den Festakt ein. Märchenerzählerin Sabine Meyer lockte die Festgäste



Foto Nicole Pottharst

mit einem Märchen in das Bohnenkamphaus. Eine Podiumsdiskussion leuchtete viele Aspekte der Gesunden Stunde über die letzten 10 Jahre aus. Zur Auflockerung bewegten sich die Gäste zusammen mit Monika Gümpel und jonglierten mit Olaf Pieper. Im Anschluss ließen sich alle die köstlichen Kuchen der Landfrauen schmecken und die Häppchen von Onat Temme.



Foto H. Müller-Deter

## Basteltipp: Wir filzen eine Schneeflockenschale

**Fotos und Bastelidee: Nadine Keßel**

**Man benötigt:** zugeschnittene Scheibe Moosgummi (Ø 17-18 cm), etwa 40g Wolle, Luftpolsterfolie, Handtuch, Automatte / Kunststofftablett als Unterlage, heißes Wasser, Kernseife, eine kleine scharfe Schere.

Lege weiße gezupfte Wolle immer abwechselnd in verschiedene Richtungen auf die Moosgummischeibe, bis sie dünn verdeckt ist, die Wolle muss ein wenig über die Ränder hinausragen. Lege in gleicher Weise blaue gezupfte Wolle dick darüber. Benetze die Wolle vorsichtig mit heißem Wasser, bis sie durchtränkt ist und sichtbar zusammenfällt.

Drehe die Scheibe mit der Wolle um und lege die überstehende Wolle eng um den Rand. Belege jetzt die andere, nun oben liegende Seite der Scheibe, diesmal nur mit blauer Wolle, aber ebenso dick. Durchtränke wieder die Wolle mit heißem Wasser und lege anschließend die überstehende Wolle um die Kante. Zur Markierung, auf welcher Seite innen das Weiß versteckt ist, mittig einen kleinen Stern aus drei dünnen weißen Wollsträngen auflegen. Die Seite mit dem Stern zunächst nach unten legen, damit er nicht verrutscht.

Jetzt die Hände gründlich mit Kernseife einseifen und die Oberfläche von außen zur Mitte mit Seife sanft streichelnd einseifen. Wenn die Wolle unter den Händen fester wird, beständig den Druck erhöhen, immer wieder die Seiten wechseln und damit nichts verrutscht beim Massieren die Luftpolsterfolie auflegen. Die Außenkanten nicht vergessen! Arbeite mit heißem Wasser, Seife und wenig Schaum. Das Ganze dauert eine Weile!

Wenn die Wolle verfilzt ist, wird die Seite mit dem Stern aufgeschnitten: zwischen zwei Spitzen des Sterns bis etwa 2-3 cm vom Rand (sechs Schnitte). Hole die Moosgummischeibe heraus, stecke stattdessen eine kleine Müllschüssel verkehrtherum in die Filzschale und forme diese entlang der Müllschüssel, ziehe die Zipfel vorsichtig etwas länger. Wenn die Kante der Filzschale nicht mehr zu sehen ist, kannst du die Müllschale entfernen und die Filzschale gründlich ausspülen und ausdrücken. Bring sie mit Hilfe der Müllschale erneut in Form, lass die Zipfel dabei gerade seitlich abstehen. Wenn die Schale trocken ist, kannst du die Zipfel nach deinem Lieblingsmuster zu Schneeflockenspitzen zuschneiden.



## Spieletipp: Azul

 Schäffer empfiehlt das Spiel des Jahres 2018: Azul. Auf der offiziellen Internetseite des Spiel des Jahres e.V. <https://www.spiel-des-jahres.com/de/azul> heißt es: „Im taktischen Legespiel „Azul“ beauftragt der portugiesische König Manuel I. Handwerker, die Wände seines Palasts mit schönen Mosaiken zu verzieren. Dafür sollen sie nicht irgendwelche Keramikfliesen verwenden, sondern die sogenannten Azulejos. Unter den Fliesenlegern entbrennt nun ein Wettbewerb, die besten Fliesen zum richtigen Zeitpunkt aus den Manufakturen zu erhalten. Von einem Anbieter alle genau

einer Sorte – so lautet der Modus Zug für Zug bei der Auswahl. Abhängig von der Position im Mosaik brauchen die Handwerker mal viele Fliesen einer Sorte, mal wenige, um das Muster erweitern zu dürfen. Wer sich verspekuliert und zu viele Kacheln nehmen muss, büßt Punkte ein. Belohnt hingegen wird, wer zusammenhängend kachelt und am Ende vollständige Reihen und Spalten im Mosaik vorweisen kann.“



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)