



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



in diesem Halbjahr fand eine bunte Veranstaltungsreise in den Schulen und Kitas statt: Es wurde geklettert, getanzt, Seil gesprungen, Rad gefahren, gekocht, Brot gebacken, gebastelt, geseifelt, gemalt, gefilzt, im Bach und im Wald, zum Wetter und zum Fliegen geforscht, mit Lego experimentiert, Märchen gelauscht, Tiere besucht, auf dem Schulhof, mit dem Ball und mit Gesellschaftsspielen und Poolnudeln gespielt, Inliner gefahren, jongliert, mit Yoga entspannt, geschauspielert, Nistkästen gebaut, Blühkugeln hergestellt, Kühe und Kälbchen bestaunt und in der Fahrradwerkstatt gearbeitet.

Wir wünschen erholsame, schöne und erlebnisreiche Sommerferien und freuen uns auf einen ereignisreichen und bewegten Herbst

Das Team der Gesunden Stunde

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



Foto: Teresa Wellensiek

▲ **Auf acht Rollen unterwegs:** In der Grundschule Ostercappeln wurde mit viel Spaß Bremsen und Fahren geübt. Carolin Grönloh hatte einige Spiele für die Kinder und Eltern vorbereitet.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

▼ **Wie viel Milch geben die Kühe? Hofbesichtigung auf Hof Konersmann:** Anfang Mai besuchten Eltern und Kinder der Grundschule Gellenbeck den Hof Konersmann. Gezeigt wurde der Milchviehbetrieb mit etwa 70 Kühen, der Boxenlaufstall und der Melkstand. Natürlich stattete die Gruppe auch den kleinen Kälbern einen Besuch ab.



Fotos: Annette Hehemann

◀ **Wir tanzen!** In der Rosenplatzschule tanzten fast 100 Kinder und Eltern mit Frauke Pieper in der nagelneuen Sporthalle. Gestartet wurde mit einem kleinen Tanzspiel mit „Pommes“, „Chicken Nuggets“ und „Burger“.



Fotos: Rita Weisbrich

▲ **In der Fahrradwerkstatt:** In der Franz-Hecker-Schule haben Kinder und Eltern zusammen mit Holger Vogt geübt, wie das Fahrrad fit gemacht wird für Familientouren oder den Weg zur Schule. Gemeinsam wurde ein Fahrrad repariert, z.B. ein Reifen geflickt. Auch die Verkehrssicherheit stand auf der Agenda.



▲ **Unterwegs mit dem Rad:** Kinder und Eltern unternahmen mit Wolfgang Driehaus vom ADFC eine Radtour entlang des Rubbenbruchsees und über den Haseuferweg zurück zur Schule. Diese Strecke ist ein Teil der Tour 1 des Radführers „Familienradwege in und um Osnabrück“. Für eigene Radtouren kann man diesen Radführer kostenfrei über die Gesunde Stunde erhalten oder auch abrufen über https://www.gesundestunde.de/fileadmin/user_upload/Familienradwege.pdf



▲ **Kochen in der Kita St. Ansgar:** Eifrig wurde unter Anleitung von Ulla Wrasmann geschneibelt, gerührt und abgeschmeckt. Kinder und Eltern der Kita St. Ansgar probierten anschließend gemeinsam Kräuterquark, Linsencurry, Quarkbrötchen und Muffins.

▼ **Cross-Boccia: der Wettstreit kann beginnen:** Kinder und Eltern der Grundschule am Schölerberg stellten aus kleinen mit Kirschkernen gefüllten Socken Cross-Boccia-Kugeln her, die im Anschluss im Wettbewerb ausprobiert wurden.

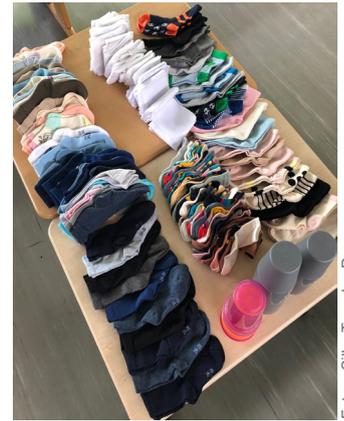


Foto: Silke Tegeder-Perwas

▲ **Farbenrausch im Sonnenschein:** Bei sonnigem Maiwetter wurden Gesichter und bunte Frühlingbilder auf dem Schulhof der Franz-Hecker-Schule gestaltet. Bettina Dreyer hatte ungewöhnliche Malutensilien mitgebracht, mit denen Kinder und Eltern eifrig experimentierten.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

▼ **Filzen im Museum Industriekultur:** Eltern und Kinder der Franz-Hecker-Schule filzten in der Werkstatt des Museums Industriekultur, dem Pferdestall, kleine Schlangen.



◀ **Bouldern bei osnabloc:** Mutig wagten sich Eltern und Kinder der Kita Timotheus an die Kletterwände bei osnabloc.

▼ **Kleine Forscher am Riedebach:** Ausgestattet mit Keschern und Bechern fanden Kinder und Eltern der Rosenplatzschule im Riedebach zahlreiche kleine wirbellose Tierchen, die sie anschließend unter dem Mikroskop näher betrachteten.



▼ **Hallo Bach!** Kinder und Eltern der Kita St. Antonius unternahmen einen Ausflug zur Nackten Mühle. Dort wurde eifrig gespielt und die kleinen Tiere des Baches erforscht.



Fotocollage: Yvonne Reinert

▼ **Frühlingsblumen und Kränze:** Unter Anleitung von Nadine Keßel bastelten Kinder und Eltern der Grundschule Powe zauberhafte Blumen und Frühlingskränze.



Fotos: Elke Gust



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Von Kohle, Kröten und Moneten

Die neue Mitmachausstellung im Museum Industriekultur lädt Kinder dazu ein, spielerisch zu entdecken, was Geld ist, woher es kommt und welche Rolle es in unserem Alltag spielt. Warum brauchen wir Geld, wer hat es erfunden? Was macht eine Bank? Was passiert im Inneren eines Geldautomaten? Und macht Geld glücklich? An interaktiven Stationen und in unterhaltsamen Mitmachbereichen finden Kinder Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Museum Industriekultur (MIK), Magazingebäude, Süberweg 50a

Eintritt: Erwachsene 7,50 Euro; Kinder bis 16 Jahre Eintritt frei

Weitere Infos unter:

<https://mik-osnabrueck.de/ausstellung/von-kohle-kroeten-und-moneten-eine-kinder-ausstellung-ueber-geld/>

Planetare Gesundheit/ BNE

Planetare Gesundheit bedeutet, dass es uns Menschen und der Erde gut geht – also der Natur, den Tieren, den Pflanzen und dem Klima. Nur wenn unsere Umwelt gesund ist, können auch wir Menschen gesund bleiben. **BNE** (Bildung für nachhaltige Entwicklung) bedeutet, dass Kinder und Erwachsene lernen, wie wir gut und umweltbewusst zusammenleben können. In jedem Newsletter möchten wir Euch Tipps rund um das gesunde Miteinander geben. Starten möchten wir mit der Vorstellung des Ernteprojekts „Gelbes Band“ und einem Bericht über Streuobstwiesen, wo Ihr Obst ernten und damit mithelfen könnt, dass Obst nicht ungenutzt am Baum verrottet. Außerdem könnt Ihr in den Sommerferien ein kleines Experiment wagen: ein Kressebeet säen, die Kresse später ernten und verarbeiten.

➔ **Gemeinsam für eine gesunde Erde – Du bist wichtig!**

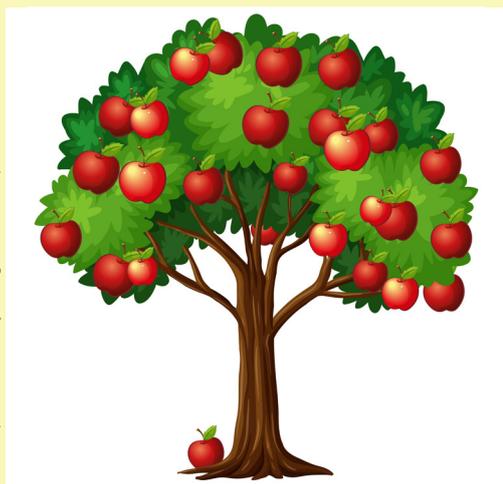


Foto: <https://de.vecteezy.com/gratis-vektor/apfelbaum>



Foto: ZEHN

▲ **Ernteprojekt "Gelbes Band"**: Oft können Obstbaumeigentümer nicht ihr ganzes Obst verwerten. Bevor es am Baum oder Strauch verdirbt, kann ein gelbes Band vom ZEHN angebracht werden, das signalisiert, dass hier kostenlos Äpfel, Birnen, Kirschen und Co für den Eigenbedarf geerntet werden können. Eine Standortkarte wird jedes Jahr neu erstellt. Weitere Infos findet man unter https://www.zehn-niedersachsen.de/thema/350_Ernteprojekt_Gelbes_Band

◀ **Streuobstwiesen**: Auf Streuobstwiesen findet man Obstbäume mit alten und regionaltypischen Sorten. In Osnabrück und im Landkreis wachsen überwiegend Apfelbäume auf Streuobstwiesen, aber vereinzelt auch Birnen-, Kirsch- und Pflaumenbäume. Als Besucher einer öffentlichen Streuobstwiese dürft Ihr im Herbst das Obst pflücken, jedoch nur in haushaltsüblicher Menge und für den Eigenbedarf. Diese Obstbaumwiesen liefern nicht nur leckeres Obst, sondern haben eine besondere Bedeutung für Honigbienen und Wildbienen, die wegen der landwirtschaftlich genutzten Flächen und durch den Einsatz von Insektiziden stark bedroht sind. Bitte klettert nicht auf die Bäume, stört keine Tiere, macht kein Feuer und hinterlasst keinen Abfall.

Weitere Infos zu Streuobstwiesen findet Ihr unter anderem auf den Internetseiten der Stadt Osnabrück <https://nachhaltig.osnabrueck.de/de/ziele-aktivitaeten/oeffentliche-streuobstwiesen/> und auf den Internetseiten der einzelnen Gemeinden des Landkreises.

Rezept: Kressedip

Zutaten

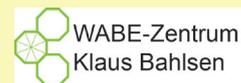
1	Kressebeet
100 g	Frischkäse
100 g	Joghurt
	Etwas Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Frischkäse und Joghurt verrühren, Kresse und kleingeschnittenen Schnittlauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kressezauber –

Dein Mini-Garten auf der Fensterbank (Fotoserie: WABE-Zentrum Klaus Bahlsen der Hochschule Osnabrück)



Tipps

- Alternativ zu einer gebrauchten Sushischale können auch andere Schälchen, Teller etc. verwendet werden.
- Statt Küchenpapier kann auch Watte genutzt werden.
- Die Saat feucht halten.
- Auf dem Fensterbrett wächst die Kresse am besten.
- Schon nach zwei Tagen sieht man erste Keimlinge, nach etwa 7 Tagen kann geerntet werden. Dazu die Kresse mit einer Schere in Bodennähe abschneiden.
- Die Kresse steckt voller gesunder Inhaltsstoffe; Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Calcium, Eisen und Senföle.



Fast ohne Worte - eine kleine Anleitung zur Aussaat von Kresse
Du brauchst:



1



2



Das Küchenpapier mit Wasser feucht machen... die Kresse verteilen, leicht mit dem Finger andrücken....



3



Das Küchenpapier und die Kresse feucht halten...dann klappt es!!!

Viel Erfolg!

4

Gefördert durch:

 **Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück**

 **Pronova
BKK**

 **BKK firmus**
... gesundum gut!

 **GESUNDHEITSDIENST**
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

 **Christliches
Kinderhospital Osnabrück**
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

 **Audi BKK**

 **Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte**

Impressum

Gesunde Stunde e.V.
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
info@gesundestunde.de
Mobil: 0173 794 2625
Silke Tegeder-Perwas
(Koordination)

www.gesundestunde.de