Gesunde Stunde

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



Foto: Silke Tegeder-Perwas

der Herbst hat begonnen mit Sonnenschein und noch tollen Temperaturen, die ersten Blätter fallen von den Bäumen, auch Kastanien, Eicheln und Bucheckern liegen schon unten. Seit Ende August finden wieder Gesunde Stunde – Aktionen in den Schulen und Kitas statt.

Es wurde auf dem Schulhof und im Wald gespielt, geklettert, Märchen gelauscht, Korn zu Brot vermahlen, mit dem Grashüpfermobil geforscht, ein Schatz gesucht, mit Farbe experimentiert, gefilzt, Schwarzlichttheater gespielt, es wurden Kühe und Kälbchen besucht, Tiere im Zoo bestaunt, Fahrräder repariert, Insektenhotels gebaut, Hexenkräuter gesammelt, Sterne bewundert und Drachen gebaut.

Eine schöne Herbstzeit und aktive und erholsame Ferien wünscht
das Team der Gesunden Stunde

Es war viel los in den Schulen und Kitas

▼ **Was schmeckt zum Frühstück?** Die Kinder des Schulkindergartens der Heinrich-Schüren-Schule hatten kurz vor den Sommerferien das Thema „Frühstück“ auf dem Programm. Hergestellt und genossen wurden unter anderem Power Balls als kleiner Energiesnack zwischendurch und Gemüse-Muffin-Törtchen.





Fotos: Sabine Schulte



Foto: Grundschule Neuenkirchen im Hülsen



Fotos: Sylvia Bobzin

▲ Auch in der Meyerhofschule stand das Thema Frühstück noch vor den Ferien auf dem Programm. Sandwiches mit Gurkenschlagen und Porridge wurden zubereitet.

◄ **Filzen im Tuchmachermuseum:** Kinder und Eltern der Grundschule Neuenkirchen im Hülsen probierten sich im Filzen im Tuchmachermuseum in Bramsche. Eifrig wurde gerieben und gewalkt, bis die bunten Filzkugeln stabil waren. Aus den Kugeln wurden Schlüsselanhänge bzw. Anhänger für den Schulranzen gestaltet.

▶ **Im Farbenrausch:** In der Freiherr-vom-Stein-Schule wurde mit den Farben des Sommers und ungewöhnlichen Werkzeugen auf Leinwänden experimentiert. Kinder und Eltern ließen ihrer Phantasie freien Lauf und es entstanden ganz unterschiedliche kleine Kunstwerke.







Fotos: Silke Tegeder-Perwas

▶ **Mit dem Grashüpfer unterwegs:** Das Grashüpfermobil machte Station am Riedenbach am Schölerberg. Eigentlich wollten die Kinder und Eltern der Franz-Hecker-Schule, ausgerüstet mit ihren Gummistiefeln, die kleinen Bewohner des Baches kennenlernen. Aber dieser führte nach dem trockenen Sommer kein Wasser. Statt eines Käschers gab es eine Schaufel und eine Becherlupe und alle machten sich auf die Suche nach den kleinen Lebewesen des Bodes, dazu wurden auch große Mauerplatten hochgehoben. Gefunden wurden Regenwürmer, Hundert- und Tausendfüßler, Schnecken, Käferlarven, Spinnen und Asseln, die übertragen vom Mikroskop auf dem großen Bildschirm bestaunt werden konnten. Wichtiger Hinweis für alle: niemand ruft „igitt“, sondern nur „das ist interessant!“









Fotos: Silke Tegeder-Perwas

▶ **Schulhofspiele:** Pia Broermann und Monika Gümpel hatten Kinder und Eltern der Grundschule Haste und der Heinrich-Schüren-Schule zum Spielen eingeladen. Auf den beiden Schulhöfen wurde bei bestem Herbstwetter gehüpft und gerannt. Alle waren begeistert von den neuen Spielideen für den Schulhof und zuhause.







Foto: Silke Tegeder-Perwas





▼ **Schulfest in der Grundschule am Schölerberg:** Die Grundschule am Schölerberg hat ihren 50. Geburtstag gefeiert mit einer großen Rallye auf dem Schulhof und im Schulgebäude. Alle, die ausreichend Stempel sammeln konnten, wurden mit einem Eis belohnt. Bei der Station der Gesunden Stunde konnten die Kinder (und Eltern) Armbänder gestalten.



Foto: Silke Tegeder-Perwas



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Aktiv durch den Herbst

Der Herbst lädt Familien dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu entdecken. Bunt gefärbte Blätter, raschelndes Laub unter den Füßen und die noch angenehm milden Temperaturen machen Lust auf gemeinsame Ausflüge und kleine Abenteuer. Ob beim Spaziergang durch den Wald oder beim Sammeln von bunten Blättern und Kastanien, Bucheckern oder Eicheln – draußen gibt es jetzt viel zu erleben.
Und auch wenn sich der Herbst einmal von seiner regnerischen Seite zeigt, muss keine Langeweile aufkommen: Drinnen warten kreative, spannende und gemütliche Aktivitäten darauf, gemeinsam entdeckt zu werden.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Draußen

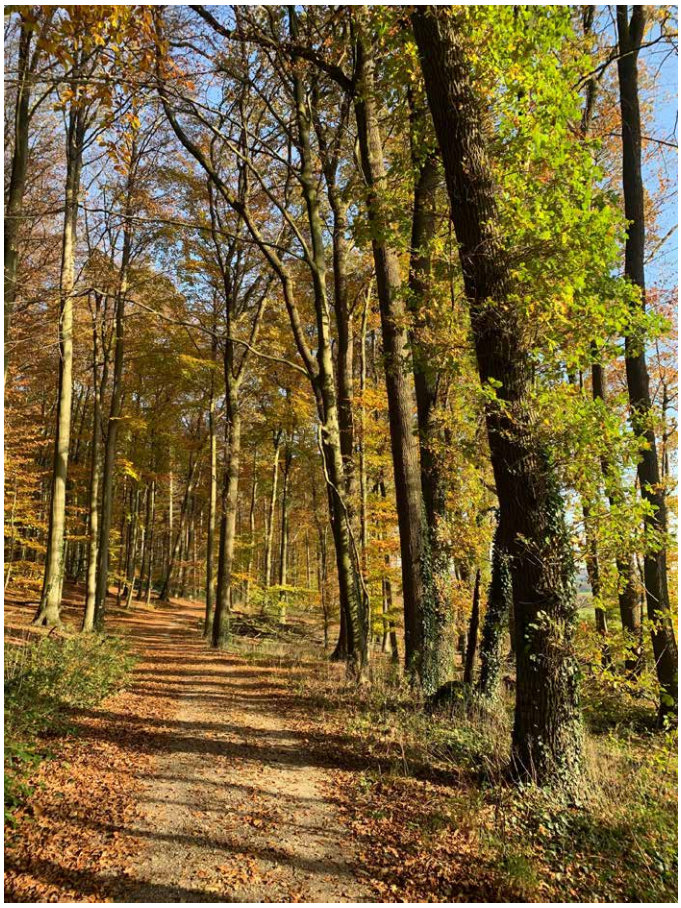


Foto: Silke Tegeder-Perwas

► **Kleine Radtouren:** Wenn das Wetter noch schön ist, sind auch kleine Touren mit dem Fahrrad aktiv und spannend. Vielleicht steuert Ihr ein Café für einen heißen Tee oder Kakao an oder macht ein kleines Picknick draußen? Tipps gibt es u.a. unter:
https://www.gesundestunde.de/events/familienradwege-in-und-um-osnabrueck-1

Oder Ihr fahrt am oder sogar um den Dümmer herum?

◄ **Spaziergänge und kleine Wanderungen:** Wie riecht der Herbst? Welche Farben siehst Du im Sonnenlicht? Spaziergänge durch raschelndes Laub machen Spaß. Mit Deinen gesammelten Schätzen, ob bunten Blättern oder Kastanien und Co kannst Du zuhause die Wohnung dekorieren.
Tipps für kleine Wanderungen und Ausflüge findest Du auch hier: Familie – TERRA.vita

Beobachtet die Tiere im Herbst, die Eichhörnchen sammeln Nüsse für den langen Winter und flitzen überall herum und verstecken sie, vielleicht auch in Eurem Garten? Habt Ihr schon mal die Vögel beobachtet, die sich auf den Weg in den Süden machen? Wildgänse und Kraniche erkennst Du nicht nur an der typischen V-Flugformation, sondern auch an den Rufen. Aber auch Störche, Schwalben, Stare, Feldlerchen und andere Vögel machen sich auf den Weg nach Süden.
Auch bei nassem Wetter machen kleine Spaziergänge Spaß, hüpft, ausgestattet mit Regenhose und Gummistiefeln, über oder sogar in die Pfützen? Auch bei Nebel ist ein Spaziergang spannend, die Welt wird plötzlich leiser, wie aus Watte. Oder Ihr lauft mit einer Laterne durch den frühen Nachmittag und erleuchtet so Eure Umgebung?



Foto: Silke Tegeder-Perwas

▼ **Drachen steigen lassen:** Vielleicht habt Ihr einen Drachen mit der Gesunden Stunde gebastelt oder einen anderen Drachen geschenkt bekommen? Lasst ihn steigen! Der Wind sollte nicht zu stark und nicht zu flau sein. Es eignen sich die großen abgeernteten Felder ohne Bäume, Häuser und – ganz wichtig – ohne Strommasten. Wenn sich ein Gewitter nähert, sollte man sofort mit dem Drachensteigen aufhören.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Ausflüge
Wie wäre es mit Ausflügen zu **Apfel- oder Kürbisfesten** in der Region? Der Besuch eines **Maislabyrinths** macht Spaß wie z.B. hier:
https://www.hof-hauswoermann.de/abenteuerhof/

Oder Ihr besucht einen **Heimat-Tierpark**, wie den in **Olderdissen** bei Bielefeld. In einem etwa 16 Hektar großen Gelände mitten im Teutoburger Wald leben viele unterschiedliche Tiere. Exotische Zootiere findet man hier nicht, dafür aber viele Tiere, die sich hier zu Hause fühlen wie Wölfe, Gämsen, Alpenmurmeltiere oder Fischotter.
An 365 Tagen im Jahr könnt Ihr hier die Tiere anschauen, der Eintritt ist **frei**!
https://www.bielefeld.de/tierpark

Ein besonderes Ausflugsziel ist der **Piesberg**. Eine 6,8 km lange Rundtour bietet eine einzigartige Mischung aus Naturerlebnissen, Industriekultur und Erdgeschichte. Besonders spektakulär ist die Aussicht von der Felsrippe. Aus fast 200 Meter Höhe hat man von diesem höchsten Punkt der Stadt Osnabrück eine perfekte Aussicht auf den Steinbruch, außerdem man kann über das Osnabrücker Land schauen, den Teutoburger Wald und das Wiehengebirge.

Wer nicht die ganze Runde wandern möchte, kann nur zur Felsrippe auf den Piesberg steigen. Dieser rund 3 km lange Stichweg (hin und zurück) eignet sich besonders für Familien. Vielleicht kehrt Ihr nach der Wanderung in das Café im Museum Industriekultur ein?

Rundwanderweg Piesberg • Wanderung » Willkommen im Natur- und UNESCO Geopark! und Museum Industriekultur Osnabrück – MIK

Parken: unterhalb des Haseschachtgebäudes am Fürstenauer Weg oder ÖPNV

Der **Botanische Garten** der Universität Osnabrück liegt in zwei alten Steinbrüchen. Dort wachsen Pflanzen aus verschiedenen Teilen der Welt. Besonders beeindruckend ist das große Amazonas-Regenwaldhaus.
Im zweiten Steinbruch leben viele heimische Pflanzen und Tiere. Der Garten hilft dabei, die Natur zu erforschen und seltene Pflanzen zu schützen. Außerdem können Kinder und Erwachsene bei Führungen viel über Pflanzen und Umweltschutz lernen.
Der Garten hat verschiedene Schwerpunkte, so u.a. die Fauna Nordamerikas und Asiens, des europäischen Gebirgsraumes, des süddeutschen Jura (Schwäbische Alb) sowie des Mittelmeergebietes. Oder Ihr besucht den Heilpflanzengarten?

https://www.bogos.uni-osnabrueck.de/

Öffnungszeiten Garten:
Mo –Fr: 8 –16 Uhr
Sa: geschlossen
So und Feiertag: 10:30 –16 Uhr
Regenwaldhaus:
Mo –Fr: 10:00 –15:30 Uhr
Sa: geschlossen
So und Feiertag: 10:30 –15:30 Uhr

Adresse:
Albrechtstraße 29, 49076 Osnabrück, Parkplätze Campus Westerberg und an der Albrechtstraße (Zufahrt leider nur am Wochenende).
Die Parkplätze des Botanischen Gartens sind sehr begrenzt, sie können am Wochenende, feiertags und in der Woche ab 14.30 Uhr genutzt werden. Oder nutzt den ÖPNV.

Der Eintritt ist frei, Hunde sind nicht erlaubt.



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Drinnen

▲ **Gesellschaftsspiele:** Wenn es draußen regnet und der Herbst sich von seiner gemütlichen Seite zeigt, ist ein **gemeinsamer Spiele-Nachmittag** die perfekte Familienaktivität. Ob klassische Gesellschaftsspiele, Kartenspiele oder neue Lieblingsspiele – beim gemeinsamen Spielen stehen Spaß, Lachen und Zeit miteinander im Mittelpunkt.

Vorlesestunde: Gemeinsam in spannende Geschichten eintauchen: Eine gemütliche **Vorlesestunde** ist eine schöne Aktivität an regnerischen Herbsttagen oder am späten Nachmittag, wenn es schon dunkel wird. Mit einer kuscheligen Decke, einem warmen Getränk und einem Lieblingsbuch wird es drinnen besonders gemütlich.

Kochen und Backen: Gemeinsam schnippeln, rühren und probieren: An einem regnerischen Herbsttag macht das Kochen und Backen als Familienaktion besonders viel Spaß. Ob eine warme Suppe, selbstgemachte Pizza oder ein leckerer Kuchen – gemeinsam zubereitet schmeckt es gleich noch besser.

Basteln: Gemeinsam kreativ werden mit den Schätzen des Herbstes: Aus gesammelten Blättern, Kastanien, Eicheln, Hagebutten und kleinen Ästen lassen sich tolle Kunstwerke und Dekorationen basteln.

Museumsbesuch: Wie wäre es mit einem Museumsbesuch? Familien können spannende Ausstellungen entdecken, Neues lernen und gemeinsam interessante Geschichten und Eindrücke sammeln: Museum Industriekultur, Museum am Schölerberg, Museumsquartier, Osnabrücker Schulmuseum (nur mit vorheriger Anmeldung), Tuchmachermuseum und das Museum Varusschlacht in Bramsche, das Uhrenmuseum in Bad Iburg etc.

Rezepte

Zwiebelkuchen

Zutaten für die Zwiebelmasse

1,5 kg	Zwiebeln
100 g	Margarine oder Butter
3/8 l	saure Sahne oder Creme fraiche
3	Eier
	Salz
	schwarzer Pfeffer
	Muskat

Zutaten für den Teig

150 g	Magerquark
6 EL	Milch
6 EL	Öl
300 g	Mehl
1 gestr. TL	Salz
1 Päckchen	Backpulver
Fett für das Backblech	
200 g	gewürfelter Speck

Zubereitung

1. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne in 100 g Margarine glasig dünsten.
2. Sahne/Creme fraiche und Eier verquirlen, über die lauwarmen Zwiebeln gießen und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Aus Quark, Milch, Öl, Salz, Mehl und Backpulver mit dem Knethaken des Handrührers einen Teig kneten.
4. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, an den Seiten einen 2 cm hohen Rand hochziehen.
5. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen, kleingewürfelten Speck darüber verteilen.
6. Bei 200 C ungefähr 25 –30 Minuten backen.



Foto: Silke Tegeder-Perwas



Birnen- oder Apfelcrumble Rezept: Melina Fehring

Zutaten für 4 Portionen:

4	reife Birnen oder Äpfel (ca. 300 g)
1 EL	Honig
1 TL	Zimt
80 g	Vollkornmehl
60 g	Walnüsse
20 g	Feinblatt Haferflocken
20 g	Zucker
60 g	kalte Butter
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.
2. Die Birnen/Äpfel waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden und würfeln.
3. In einem Topf Birnen/Äpfel mit Zimt und Honig auf dem Herd dünsten.
4. In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Walnüsse fein hacken. Mehl, Walnüsse, Haferflocken, Zucker, Butter, Zimt und Salz verkneten. Den Teig so lange in den Kühlschrank stellen, bis die Birnen/Äpfel weich sind.
5. Die Birnen/Äpfel in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Den Teig auf die Birnen streuseln und für ca. 15 –20 Minuten im heißen Ofen backen.

Gefördert durch:

Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück
Pronova BKK
BKK firmus ... gesundum gut!
GESUNDHEITSDIENST FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK
Christliches Kinderhospital Osnabrück
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)