



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



ein erlebnisreiches Jahr liegt hinter uns, endlich konnten wir wieder zusammenkommen, um mit anderen Familien zu spielen, zu tanzen, in den Wald zu gehen, zu kochen, zu forschen und vieles mehr. Daneben erlebten viele Familien den BoGeTi-Tag im Zoo und Kleine Erlebniswochenenden in Mentrup-Hagen. Im kommenden Jahr hoffen wir auf viele weitere gemeinsame Erfahrungen, Entdeckungen und Abenteuer. Außerdem werden wir unseren Radführer „Familienradwege in und um Osnabrück“ vorstellen.

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit, erholsame Ferien und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Das Team der Gesunden Stunde

## Mit den Monsterjägern unterwegs



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Familien von drei Grundschulen versuchten sich mit der Ausweitung ihrer Königreiche, jagten Monster und suchten mit viel Gelächter nach Begriffen bei Stadt Land Vollpfosten. Die abschließende Verlosung von Spielen ließ die Gewinnerinnen und Gewinner jubeln.

## Wanderung durch den Winterwald



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Was ist die Blase unter dem Blatt? Können wir uns mit verbundenen Augen auf unsere Sinne verlassen? Tobias Demircioglu konnte aufklären, dass es Larvenhüllen einer Gallwespe sind. Nach vielen Infos wurde auch gespielt: Kinder und Eltern nutzten Ohren, Hände und Füße und vertrauten mit verbundenen Augen auf ihren Vordermann in einer langen Kinder-Eltern-Schlange durch den winterlichen Wald.



## Weihnachtsbäckerei

### „Snickerdoodles“ Zimtplätzchen - ca. 40 Stück

Rezept von Sylvia Bobzin

#### Zutaten

250 g	weiche Butter oder Margarine
150 g	Zucker
1	Päckchen Vanillezucker
2	Eier
½ TL	Zimt
400 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
30 g	Zucker
1 TL	Zimt



1. Mehl und Backpulver mischen. Butter in Stücken, 150 g Zucker, Eier, ½ TL Zimt und Vanillezucker hinzugeben und 3 Minuten mit dem Handmixer gut verrühren.
2. 30 g Zucker und 1 TL Zimt vermischen.
3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln formen, durch den Zimt & Zucker rollen und mit etwas Abstand aufs Backblech setzen.
4. Bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 12 – 15 Minuten backen.



Fotos: Sylvia Bobzin

## Kleines Erlebniswochenende



In Mentrup-Hagen wagten es die Familien, auf die Kraft der anderen zu vertrauen, sich in den „Winterschlaf“ zu verabschieden und auf die Stimmen der anderen zu hören. In diesem Jahr konnten Familien von vier Grundschulen das kleine Abenteuerprogramm im Schullandheim und in den Wäldern der Umgebung erleben.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

## Kletterwettbewerb

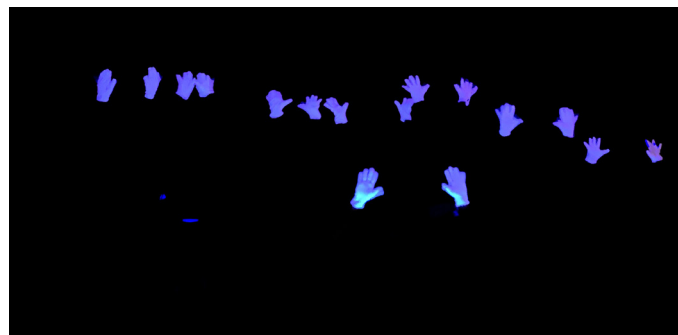
Eltern und Kinder traten in einen Kletterwettbewerb, den die Mütter knapp für sich entscheiden konnten. Mit großer Begeisterung wurden die Kletterwände der Boulderhalle Zenit mit vielen weiteren Spielen erkundet. Bewundert wurden die Kletterer, die sich besonders mutig an die herausfordernden Passagen wagten.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

## Zauberei mit Schwarzlicht

Durch den Einsatz besonderer Schwarzlichtröhren werden die schwarz gekleideten Schauspieler unsichtbar. Alle Teilnehmenden übten mit den verschiedenen Materialien wie Handschuhen oder Tüchern kleine Choreographien ein, die sie dann den anderen Gruppen präsentierten.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

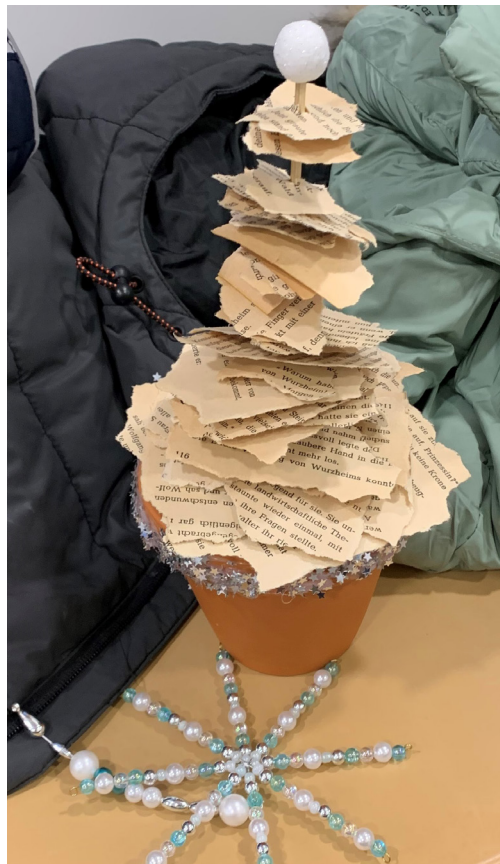
## Spielgeräte für den Schulhof



Foto: Kerstin Dziubiel

Ein Förderer hat in diesem Jahr ein Sonderbudget für Spielgeräte für den Schulhof zur Verfügung gestellt. Alle Kooperationsschulen konnten sich aus einer langen Aufstellung von Materialien ihre Wünsche erfüllen. Ziel der Unterstützung dieses Projektes der Krankenkasse war, Bewegungsdefiziten aus der Coronazeit zu begegnen und die Freude der Kinder an der Bewegung mit den neuen Spielgeräten zu fördern.

## Kreativwerkstatt

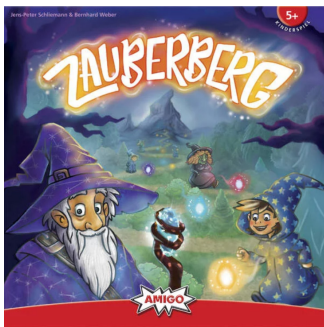


Perlen in allen Farben, schimmernd und glitzernd, spielten eine große Rolle in diesem Jahr, ob beim Tag der offenen Tür einer Schule, beim Weltkindertag in Neuenkirchen, bei der Spielzeit der KIBS oder bei zahlreichen Weihnachtsbastelaktionen. Daneben wurden kleine Weihnachtsbäumchen und imposante Weihnachtssterne gebastelt.



Fotos: Silke Tegeder-Penwas

## Spieletipp der Firma Twenhäfel



Das Kinderspiel des Jahres 2022 dauert etwa **15 Minuten** und ist für **1-4 Spieler\*innen ab 5 Jahren** empfohlen.

<https://www.spiel-des-jahres.de/spiele/zauberberg/>  
„Wenn der Zauberer Balduin ruft, eilen die Zauberlehrlinge zu ihm. Doch der Weg den Berg hinunter ist lang. Zum Glück gibt es die Irrlicht-Kugeln, die die Kinder nutzen, um den Lehrlingen den Kugelbahn-Weg hinunterzu- helfen – sofern die Irrlichter auf sie treffen.“

Denn einmal bei der Kugelbahn eingeworfen, macht das Irrlicht, was es will – geht mal nach links, mal nach rechts. Dann sind da noch die Hexen, die ebenfalls zum Zauberer wollen und sich auch bewegen, wenn sie vom Irrlicht getroffen werden. So entsteht ein magischer Wettlauf, bei dem alle mitfiebern wohin die Irrlicht-Kugel hinrollen wird.“

## Spieletipp der Firma Nagel



[https://www.kosmos.de/spielware/spiele/ kinderspiele/11795/das-neinhorn-kartenspiel:](https://www.kosmos.de/spielware/spiele/kinderspiele/11795/das-neinhorn-kartenspiel/)  
„Dieses Einhorn ist einzigartig! Es lebt mit seiner Familie im Herzwald und wird von allen rundum verwöhnt. Trotzdem hat es überhaupt keine Lust, sich gut zu benehmen und haut eines Tages ab! Auf seinem Weg trifft es einen besonderen Waschbären, einen seltsamen Hund und eine außergewöhnliche Prinzessin. Gemeinsam bilden die vier das beste bockige Team, das je gesehen wurde!“

Ganz schön schnell wird dieses Kartenspiel gespielt. Dabei deckt jeder Spieler abwechselnd eine Karte für alle erkennbar auf und sagt sofort das Wort, das zum aufgedeckten Tier passt. Mit dem NEINHORN von Erfolgsautor Marc-Uwe Kling und seinen Freunden machen Wortspiele noch mehr Spaß.“

**Alter: ab 6 Jahren**  
**Spieldauer: 15 Minuten**  
**Anzahl der Spieler: 2 - 6**

# Winterspaziergang auf dem Infopfad am Venner Mühlenbach



Dicke Jacke, Mütze, Schal und Stiefel – so dick eingemummelt macht draußen sein auch im Winter Spaß! Auf dem Infopfad am Venner Mühlenbach lässt sich dabei eine naturnahe Bachlandschaft entdecken. Etwa einen Kilometer führt der ausgeschilderte Themenweg am Bachufer entlang – von der Venner Mühleninsel bis zum Knostweg. Unterwegs laden Euch verschiedene Stationen dazu ein, genauer hinzuschauen und die Tier- und Pflanzenwelt zu studieren. Die Tafeln zeigen, welche Tiere und Pflanzen am und im Venner Mühlenbach leben, wie sie miteinander verbunden sind und welche Bedingungen notwendig sind, damit sie auch weiterhin hier leben können. Zum Venner Mühlenbach gibt es auch ein kostenloses Falblatt aus der Serie der TERRA.tipps, das Ihr Euch auf unserer Website [www.geopark-terra](http://www.geopark-terra) herunterladen oder kostenlos in unserem Webshop bestellen könnt.

Übrigens ...

Der Infopfad startet direkt an der Venner Mühleninsel. Zwar sind die Gebäude im Winterhalbjahr geschlossen, aber auch das als kleines Freilichtmuseum gestaltete Außengelände ist schön zum Spielen und Entdecken oder für ein kleines Winterpicknick.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas und Melanie Schnieders

Gefördert durch:



## Impressum

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