Gesunde Stunde

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

in diesem Halbjahr hat eine bunte Veranstaltungsreise in den Schulen und Kitas stattgefunden. Es wurde getanzt, geklettert, gekocht, gebastelt, geforscht, Märchen gelauscht, gewandert, gespielt, geschauspielert, geradelt, jongliert, mit Yoga und Massage entspannt und gemalt. Endlich liegt auch die neue Broschüre „Familienradwege in und um Osnabrück“ vor.

Der Dank geht an alle, die an den Veranstaltungen teilgenommen haben. Der Dank geht aber auch an alle in Schule und Kita Tägigen für die Unterstützung bei der Realisation der Veranstaltungen!

Wir wünschen erholsame, schöne und erlebnisreiche Sommerferien

Das Team der Gesunden Stunde

Leichte Sommergerichte Rezepte von Sylvia Bobzin

Curry-Kokosreis mit Mango

Zutaten

1	Dose Kokosmilch
400 ml	Wasser
400 g	Basmati Reis
	Sesamöl
	Curry, Salz
1	reife Mango
1	Glas Mais
1	Bund Schnittlauch

Kokosmilch, Wasser und Reis in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. 1 TL Salz hinzugeben und nach Packungsanleitung ca.15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mais am Ende der Garzeit unterrühren.
Mango entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
Den Reis mit 4 EL Sesamöl, ½ TL Currypulver, Mangowürfel und Schnittlauch verrühren..

Zitronen-Creme

Zutaten

500 g	Naturjoghurt
1	Becher Sahne
1	Bio Zitrone
2 EL	Puderzucker (oder Agavendicksaft)
	frische Minze

Die Zitronenschale abreiben und zur Seite stellen. Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen 2 EL Puderzucker (Agavendicksaft), den Zitronensaft und die Hälfte vom Zitronenabrieb unterrühren. Sahne steif schlafen und unterheben. In Dessertschälchen umfüllen und mit dem restlichen Zitronenabrieb und einem frischem Minzblatt garnieren.
Tipp: Mit der restlichen Minze könnt ihr euch einen Tee kochen. Einfach frische Minze in die Teekanne geben und mit kochendem Wasser aufgießen. Dazu ein paar Spritzer Zitrone und wer mag gibt noch ein Löffel Honig oder Zucker dazu. Abgekühlt und mit Eiswürfel wird es ein leckerer Eistee.

Fotos: Sylvia Bobzin

Familienradwege in und um Osnabrück

Fotos: Silke Tegeder-Perwas, Ellen Höche, Dina Ferderer

Das Familienfest

Munteres Treiben herrschte am Samstag, dem 20. Mai, auf dem Familienfest am Piesberg. Die Gesunde Stunde, die Kinder-Bewegungsstadt, eine Initiative der Bürgerstiftung Osnabrück und der ADFC hatten auf das Gelände des Museums Industriekultur am Süberweg eingeladen. Anlass war die Vorstellung der neuen Broschüre „Familienradwege in und um Osnabrück“, die als Gemeinschaftsprojekt in den vergangenen zwei Jahren entwickelt wurde. Die Familien erwartete ein buntes Programm:

an elf Stationen konnten die Kinder auf einer Laufkarte Stempel sammeln. Der Einladung folgten auch Oberbürgermeisterin Katharina Pötter und der stellvertretende Landrat Michael Lührmann.

Die Verkehrswacht hatte einen Parcours für Kettcars und Laufräder aufgebaut. Der ADFC begleitete eine Radtour von der Innenstadt zum Veranstaltungsgelände, die am Haseuferweg entlangführte. Die KiBS bot einen Bewegungsparcours an.

Die Gesunde Stunde offerierte aus Anlass des Weltbienentags ein Umwelt-/Kreativangebot, es wurden Blühkugeln hergestellt. Eifrig kneteten die Kinder Erde, Katzenstreu und Samen, formten diese zu Kugeln, um sie in getrockneten Blüten gewälzt, als kleine Samen-Pralinen stolz ihren Eltern präsentieren zu können. Die Polizei Osnabrück war mit einem Polizeiwagen und einem Einsatzfahrrad vor Ort, beantwortete viele Fragen der neugierigen Kinder und führte Sicherheitschecks fürs eigene Fahrrad durch.

Die Osnabrücker Ballschule e.V. (BaKoS) bot verschiedene Stationen mit dem Ball an, es wurde gekickt, der Hockeyschläger geschwungen, gesprungen und Dosen abgeworfen. Das MIK lud zu Legotechnik ein, viele Kinder vertieften sich die Bauanleitungen und hatten kein Ohr mehr für die vielfältigen Ablenkungen. Monika Gümpel vom Stadtsportbund begeisterte Eltern und Kinder im gemeinsamen Spiel mit einem riesigen farbenfrohen Schwungtuch. Die Sparkasse Osnabrück hatte eine Hüpfburg zur Verfügung gestellt, von der sich viele Kinder völlig verschwitzt gar nicht mehr fortbewegen wollten.

Ein Highlight waren die vielfältigen Jonglagematerialien des Gauklers Olaf. Auch hier versuchten sich nicht nur die Kinder, auch die Eltern hatten spürbar Freude an der Herausforderung. Zum Abschluss des Festes zeigte Olaf der Gaukler seine Künste, aber auch Kinder hatten die Gelegenheit, ihr erworbenes Können vor einem großen Publikum zu zeigen. Schülerinnen und Schüler des EMA-Gymnasiums sorgten für das leibliche Wohl mit Kuchen und lecker duftenden frischen Waffeln.

Silke Tegeder-Perwas, Ellen Höche, Dina Ferderer

Bei der abschließenden Verlosung freuten sich die Kinder mit ihren Familien über attraktive Preise, Gutscheine von der Kletterhalle Zenit, des Nettebads und des Baumwipfelpfades in Bad Iburg, sowie über eine Jahreskarte des Zoos.

Die Broschüre

Der neue Familienradführer „Familienradwege in und um Osnabrück“ wurde gemeinsam von Gesunder Stunde, KiBS und ADFC entwickelt. Er enthält 12 längere Touren für die „größeren“ Kinder durch Osnabrück und den Landkreis mit einer Länge von 11–19 km. Damit auch die die Jüngsten mit ihren Laufrädern dabei sein können, gibt es zu jeder längeren Strecke auch ein kurze mit bis zu 7 Kilometern.

Der neue Familienradführer beschreibt 6 Strecken in Osnabrück in den Stadtrandbezirken Hafen/ Eversburg, Haste/Dodesheide und Sonnenhügel, Hellern, Sutthausen, Nahne/Voxtrup und Lüstringen/Gretesch. Daneben gibt es 6 Strecken im Landkreis in Ostercappeln/Bohmte, Bad Essen, Hagen aTW, Hilter, Belm, Bad Laer/Bad Rothenfelde und Osnabrück-Haste/Wallenhorst. Zu jeder Strecke gibt es Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Spielplätzen und Einkehrmöglichkeiten. Außerdem hält der Radführer Hinweise zum Radfahren mit Kindern und Infos zur Verkehrssicherheit bereit. Alle Touren lassen sich über die App Outdooractive auch mit Sprachausgabe navigieren. Zu jeder Strecke sind in dem Heft QR-Codes abgebildet, die einfach mit dem Smartphone gescannt werden können, um die Navigation zu starten.

www.gesundestunde.de

Wo ist der Familienradführer erhältlich?

Die durch die Niedersächsische Bingo-Umweltstiftung geförderten Familienradführer sind unter anderem in der Touristeninformation der Stadt Osnabrück, der Bürgerinfo im Landkreis Osnabrück, in der Katholischen und Evangelischen Familienbildungsstätte und natürlich bei den Partnern Gesunde Stunde, KiBS und ADFC kostenfrei erhältlich. Über die Internetseiten der Gesunden Stunde, der Bürgerstiftung/Bereich KiBS und des ADFC kann das Heft auch digital abgerufen werden.

Rund um Eversburg

Wir möchten Euch eine Strecke des neuen Familienradführers vorstellen und Euch damit neugierig auf die weiteren Strecken machen.Viel Vergnügen auf der Tour durch Wälder und Felder.

Tour 1

13,2 km

Startpunkt:
Parkplätze an der Sedanstraße

4,2 km

Startpunkt:
Parkplatz Grundschule Eversburg

Spielplätze:
Sofie-Hammer-Straße
Rubbenbruchsee
Bolzplatz am Natruper Holz
Friedrich-Janssen-Straße

Gastronomie:
Zur alten Eversburg
Restaurant Kohlbrecher
Gasthof Hackmann-Atter
Café boni
Piesberger Gesellschaftshaus
Café/Restaurant am Rubbenbruchsee

Rund um Eversburg

Sehenswertes und Unternehmungen:

- Rubbenbruchsee mit Spielplatz, Tretbootverleih
- Minigolfanlage am Rubbenbruchsee
- Wasserpark im Wissenschaftspark
- Zweigkanal Osnabrück
- Hoppla Spielarena
- Gut Honeburg
- Abstecher zum Piesberg
- Abstecher zum Museum Industriekultur
- Haseschacht am Süberweg
- Piesberger Zechenbahnhof

Welche Wasserwege überquerst Du bei Deiner Tour?

Rund um Eversburg (13,2 km)

Der Startpunkt der Tour befindet sich an der Sedanstraße. Von dort fahrt Ihr entlang des Heger Holzes über die verkehrsberuhigte Straße „Barenteich" bis zum Rubbenbruchsee. Hier findet Ihr einen tollen Spielplatz, eine Minigolfanlage und auch die Gelegenheit, im Café und Restaurant „Am Rubbenbruchsee" einzukehren. Ihr könnt aber auch ein Picknick an diesem wunderschön gelegenen See machen. Beobachtet doch mal die vielen kleinen und großen Tiere im und auf dem See! Vielleicht hast Du aber auch schon Tiere im Wald und auf den Wiesen entdeckt? Dann führt Euch der Weg über den Landwehrgraben, vorbei an einem weiteren Spielplatz mit einer großen Wiese, an Regenrückhaltebecken entlang und durch eine Unterführung zur Eversburger Grundschule. Den Kleingarten-Verein „Natruper Tor" passierend erreicht Ihr das Ausflugslokal „Zur Alten Eversburg". Weiter geht's über den Süberweg bis zum „Hyde Park" und über den grünen Honeburger Weg. Durch die Netter Heide gelangt Ihr zur Römereschstraße. Nach dem Tunnel der Eisenbahnschienen empfehlen wir, den Fußgängerweg und die Ampel über die Pagenstecherstraße zu nehmen. Der Spielplatz an der „Friedrich-Janssen-Straße" im Wissenschaftspark lädt zu einer kurzen letzten Pause ein, bevor Ihr auf der Sedanstraße zum Startpunkt zurückkehrt.

Kleine Tour (4,2 km)

Die kürzere Tour führt Euch von der Grundschule Eversburg links an den Bahnschienen entlang und nach der Liebfrauen-Kirche bis zum Spielplatz an der Luise-Lütkehoff-Straße. Der Haseuferweg führt Euch am Restaurant „Zur Alten Eversburg" vorbei und über die Hase und den Kanal. Danach geht es für Euch über den Süberweg zum Piesberger Gesellschaftshaus, wo ein Sonntagscafé von Frühlingsbeginn bis Weihnachten zum Verweilen einlädt. Der Glückaufstraße folgend, wieder beide Wasserläufe querend, gelangt ihr über die Von-Kerssenbrock-Allee am Kleingarten-Verein „Natruper Tor" zurück zur Grundschule Eversburg.

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

Fotos: Silke Tegeder-Perwas

◀**Im Farbenrausch** mit Klobürste und Co: Mit dem Pinsel ein Bild malen? Das war gestern! Kinder und Eltern der Grundschule Haste experimentierten mit Spachteln, Schwämmen, Netzen und vielen anderen Materialien.

▲Alle fassen mit an – **Schulhofspiele** in der GS Haste: Spiel und Spaß für Kinder und Eltern. Mit viel Gelächter und unter Jubel wurden die neuen Spiele ausprobiert, bei Wettspielen die Sieger gefeiert.

Foto: Monika Gümpel

▲Der Regen konnte der Freude an den Spielideen in der Heiligenwegschule nicht vertreiben. Kurzerhand wurde die Aktionsfläche unter den überdachten Teil des Schulhofs verlegt. Die Kreidezeichnungen zeugen von den vielfältigen Angeboten des Nachmittags.

Foto: Grundschule Belm

◀**Kleine Wesen entdecken:** was bewegt sich denn da? Mit Becherlupe, Kescher und Pinzette waren die Kinder und Eltern der GS Belm am Belmer Bach unterwegs. Die jungen Forscherinnen und Forscher konnten im Grashüpfermobil die kleinen Lebewesen über ein elektrisches Mikroskop beobachten und über Zeichnungen bestimmen.

▼**Bunt und fröhlich:** Frühlingsbasteln mit Eiern, Federn, Ponpons…

Foto: Nadine Keßel

Foto: Silke Tegeder-Perwas

◀**Ausflug im Fackelschein:** Den Piesberg und das Gelände des Zechenbahnhofs erkundete eine Gruppe der Heinrich-Schüren-Schule mit Fackeln.

Fotos: : Heiligenwegschule und Silke Tegeder-Perwas

Zirkus in der Schule: jonglieren in der Heiligenwegschule und der Grundschule am Schölerberg. Mutige Kinder und Eltern zeigten nach der Übungsphase unter großem Applaus ihr Können in einer kleinen Vorstellung.

Fotos: Sylvia Bobzin

Foto: Grundschule Haste

▲**Tanzen ist cool!!** Eltern und Kinder tanzten begeistert in Turnhallen, Schulaulen und auf Schulhöfen.

Fotos: Sylvia Bobzin

◄**Mmh, lecker!** Pellen, rühren, schneiden und hacken wurde belohnt: bei den Kochaktionen durfte anschließend alles gemeinsam probiert werden.

Gefördert durch:

Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück

GESUNDHEITSDIENST FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

BKK firmus ... gesundum gut!

Pronova BKK

Audi BKK

Stiftung Stahlwerk Georgsmarienhütte

Christliches Kinderhospital Osnabrück ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

fair versichert VGH

Impressum

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