

## Liebe Kinder und Eltern!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und auch das Schulhalbjahr ist schon fast vorbei. Viele Angebote der „Gesunden Stunde“ haben seit den Herbstferien stattgefunden und Familien begeistert: Beim Jonglieren mit unterschiedlichsten Materialien waren die Kinder den Eltern an Geschicklichkeit und Mut überlegen. Im Bewegungskurs erwarben die Eltern theoretisches Wissen zur Bedeutung von Bewegung in der kindlichen Entwicklung und setzten dies anschließend mit ihren Kindern in die Praxis um. Die Kinder konnten dabei die eigenen Kräfte messen und ihre Stärken erkennen. Die Nachtwanderungen waren für Eltern und Kinder gleichermaßen spannend und geheimnisvoll, die Geräusche der Nacht und der Waldbewohner sowie Lagerfeuer waren ein tolles Erlebnis. Wir freuen uns mit Ihnen auf die Aktivitäten im nächsten Jahr und wünschen allen Familien eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr Team der „Gesunden Stunde“



## Bachuntersuchung



Kinder und Eltern der Grundschule Belm Powe waren im Ickerbach mit Regenhosen und Gummistiefeln unterwegs, um gemeinsam mit Bernd Heinz auf Spurensuche nach Fischen, Bachflohkrebsen und Köcherfliegen zu gehen.

## Jonglieren



Der Gaukler Olaf Pieper lässt in der Antoniussschule Eltern und Kinder mit Tellern, Tüchern, Keulen, Bällen und Ringen jonglieren. Viele versuchten sich mit Diabolos, Devilsticks und Pois. Besonders Mutige wagten sich auf die große Balancierkugel oder das Hochrad.

## Leckeres aus der Gemüseküche



### Waffeln mit Möhren und Lauch (2 - 3 Pers.)

1 Kohlrabiknolle (etwa 350 g)  
200 g Möhren  
200 g Lauch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Weizenvollkornmehl  
¼ Liter Milch  
4 Esslöffel Sahne  
2 Eier  
1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Den Kohlrabi und die Möhren schälen, waschen und abtrocknen und auf der Gemüsereibe fein raffeln. Den Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Das zerkleinerte Gemüse in ein Küchentuch geben und sehr gut auspressen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Das Weizenvollkornmehl mit der Milch, der Sahne, den Eiern, dem Gemüse, der Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie verrühren. Alles mit Salz und

Pfeffer würzen.

Jeweils 1 ½ bis 2 Esslöffel Teig in das erhitzte Waffeleisen geben und jede Waffel etwa 3 Minuten backen.



Koch- und Backaktion in der Antoniussschule.

## Kreativwerkstatt



Bettina Dreyer hat das Programm in der Franz-Hecker-Schule und in der Heilig-Geist-Schule mit einem blind gezeichneten Selbstbildnis begonnen. Danach haben Eltern und Kinder ungewöhnliche Malwerkzeuge ausprobiert: Q-Tips, Spachtel, Kämme, Schwämme und sogar Klobürsten!!

## Ausflugsziele

### Heimat-Tierpark Olderdissen

Über 430 Tiere in 100 verschiedenen Arten können beobachtet werden. Manches Tier findet man in der freien Natur nur noch selten oder gar nicht mehr. Dass die etwa 15 Hektar große Anlage (ein Hektar ist ungefähr so groß wie ein Fußballfeld) mit ihren Teichen, Wiesen und Wäldern anscheinend nicht nur die Menschen anzieht, beweisen die Tiere, die sich freiwillig in der Nähe ihrer Artgenossen angesiedelt haben, zum Beispiel eine Kolonie wilder Reiher. Und wenn es heißt: „Achtung! Freilaufende Alpenmurmeltiere!“ zeigt das einmal mehr, auf welcher Idee das Konzept des Heimat-Tierparks Olderdissen beruht: Der Tierpark als Ort des aktiven Lernens, wo man die heimische Natur und deren Tiere sehen, erleben, begreifen und achten lernt.

### Adresse:

Heimat-Tierpark Olderdissen  
Dornberger Str. 149 a  
33619 Bielefeld  
Telefon: 0521/51 2956

### Öffnungszeiten

ganzjährig, jeden Tag (Montag bis Sonntag), rund um die Uhr geöffnet, **kein Eintritt**, Spenden erwünscht (Spendenbox steht am Eingang). Hunde sind im Tierpark erlaubt. Die Hunde sind an der Leine zu führen.



## Spielstunde

### Anderland

*Kartenspiel für 2 - 6 Spieler*

*Altersempfehlung: ab 6 Jahren*

In Anderland ist alles anders: Schokolade schmeckt wie Erdbeere und die Hunde sehen aus wie bellende Katzen. Wenn man nach oben schauen soll, dann muss man unten suchen und alles Rote ist plötzlich blau! Steht auf der Karte „Links“ geschrieben, muss man „Rechts“ suchen. Wird nach „Name“ gefragt, muss man das „Geräusch“ dazu machen. Machen Sie mit und begleiten Sie ihre Kinder in das phantasievolle Land für Andersdenker. Lustig ist es dort...



*Empfehlung von Kindern und Eltern der Grundschule Belm Powe.*

## Rätlecke



Die Auflösung des Irrgartens und auch des letzten Rätsels findet Ihr unter:

[www.gesunde-stunde.landkreis-osnabrueck.de](http://www.gesunde-stunde.landkreis-osnabrueck.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Unterstützt von:



### Impressum

Projekt „Die Gesunde Stunde“  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
Projektkoordinatorin / Fotos:  
Silke Tegeder-Perwas  
[Gesunde-stunde@Lkos.de](mailto:Gesunde-stunde@Lkos.de)