Lebenshilfe München e.V. Stadt und Landkreis



OBA: Freizeit und Bildung





November

Dezember



Januar



Februar

FREIZEIT erleben

NEUES lernen

LEUTE treffen



WICHTIGE INFOS



Wie melde ich mich an?

Bitte melden Sie sich für alle Angebote an, die Sie machen wollen. Sie können sich für neun Angebote anmelden. Bitte füllen Sie den Anmelde zettel ganz aus. Wir können nur vollständig ausgefüllte Anmeldungen annehmen.

Bis zum 20.10.25 sind alle Anmelde zettel pünktlich.

Wenn der Anmelde zettel zu spät kommt, bekommen Sie wahrscheinlich eine Absage.

Das heißt: Sie können dann nicht mit machen.

Nach dem Anmelde schluss bekommen Sie einen Brief mit allen Angeboten, für die Sie eine Zusage haben.

Nur an diesen Angeboten können Sie teil nehmen!

Für alle anderen Termine stehen Sie auf der Warte·liste. Falls Sie nach·rücken können, rufen wir Sie an. Wenn Sie nicht kommen können, sagen Sie bitte ab. Dann kann jemand von der Warte·liste nachrücken. Wenn Sie nicht kommen oder kurz vorher absagen, müssen Sie das Geld trotzdem bezahlen.

Wie muss ich bezahlen?

Das Geld zahlen Sie bitte am Anfang des Angebots bei der Leiterin oder dem Leiter.

Nehmen Sie Ihren Behinderten ausweis mit Wert marke bitte zu allen Angeboten mit.

Eine Kopie gilt nicht.

Bitte nehmen Sie zu allen Veranstaltungen genug Geld mit.

Essen und Trinken müssen Sie selbst bezahlen.

Wenn Sie kurz vorher absagen müssen oder etwas besprechen wollen, dann rufen Sie die Handy nummer an, die unter dem Angebot im Heft steht.

Der Anruf beantworter der OBA wird am Wochen ende nicht abgehört.

Die OBA-Angebote werden von **Ehrenamtlichen** begleitet.

Wir können keine Einzel begleitung bieten.

Besonderen Betreuungs bedarf müssen Sie vor der Anmeldung mit der OBA besprechen!

Liebe Leserin, lieber Leser!

mit dem neuen OBA Heft schnuppern wir schon Weihnachts duft und wir schauen auch schon ins neue Jahr. Es ist wieder ein buntes Heft voller toller Angebote geworden.

Wir freuen uns auf ein neues Jahr mit Euch!

Aufgepasst! - Infos & Termine



Wir freuen uns über unsere 3 neuen Bundes freiwilligen dienstler: Gbati, Sebastian und Manuela

Basketball FC Bayern Sonntags, mehrere Termine

Hallo Basketball freunde!

Endlich können wir auch wieder zum Basket ball gehen.

In der BMW Arena. Dort finden alle Spiele statt. In der letzten Spiezeit haben wir einiges gewonnen. Wir wurden Pokal sieger.

Die Meisterschaft haben wir auch gewonnen. Diese Spiel zeit klappt das hoffentlich auch!

In diesem Heft gibt es 5 Termine:

Achtung: Es gibt verschiedene Uhr zeiten

Das sind die Gegner des FC Bayern:

Telekom Baskets Bonn

Sonntag, 11. Januar17 Uhr bis 20:30



Würzburg Baskets

Sonntag, 25. Januar14 Uhr bis 17:30



Ratiopharm Ulm

Sonntag, 01. Februar14 Uhr bis 17:30



Rostock Seawolves

Sonntag, 08. März14 Uhr bis 17:30



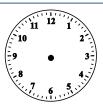
Basketball Löwen Braunschweig

Sonntag, 22. März 14 Uhr bis 17:30



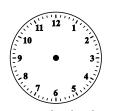
Bernd und die Basketballer





DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: nach Absprache!



Hauptbahnhof



18€



0163 653 12 34



Ski Wochenende

31. Januar bis 1. Februar 1 Nacht



Lifte, Schnee, Kälte. Wenn ihr beim jeden Wort "Ja" schreien wollt. Dann seid ihr hier richtig!

Wir fahren zum Schi fahren ins Sudel feld. Das ist ein Schi gebiet in der Nähe von München.

Wir starten am Samstag früh.

Wir fahren den ganzen Tag Schi.

Mittags essen wir in einer Hütte.

Am Abend fahren wir in das Gasthaus "Zur guten Einkehr". Hier kann man sehr lecker und gemütlich Pizza essen.

Wir über nachten in Doppel zimmern.

Am Sonntag morgen geht's nach dem Frühstück wieder auf die Piste.

Wenn kein Schnee mehr liegt, gehen wir Schwimmen oder Wandern.

Wir sind keine Schi'lehrer. Jeder sollte eine rote Piste und Schlepp'lift fahren können.



Leitung:



Monika Barbato



Tim Geister



200,00 €

Sachkosten (Fahrt, Übernachtung mit Frühstück, Skipass)

Geld für Essen bitte selber mitbringen



Doppel:zimmer



Bus



Silvester reise



28. Dezember bis 5. Januar 8 Nächte



Wir verbringen Silvester im Schwarz wald. Vielleicht gibt es Schnee, und wir können die Natur genießen.

Wir wohnen in Titisee im Haus Weiherhof. Dort gibt es vier Wohnungen. Morgens bereiten wir unser Frühstück selbst vor. Abends kochen wir zusammen oder essen in einem Restaurant. Wir machen Spaziergängen am Titi see. Auch nachts mit Fackeln.

Vielleicht besuchen wir den Schluch see und den Feld berg mit dem Haus der Natur. Auch Ausflüge nach Freiburg oder Villingen-Schwenningen stehen auf dem Plan. Wir können eine Pferde-Wagen-Fahrt machen oder in ein Bad mit Rutschen und Pools gehen.

Unser Ferien haus hat eine Sauna. Bei Schnee können wir Schlitten fahren oder Langlaufen gehen.

Das High light der Reise ist Silvester, an dem wir eine Überraschungs-

Party feiern!

Wir sind 9 Personen.

Leitung:

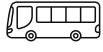


Ralf





Doppel:zimmer



Bus

Sachkosten 740€

Betreuungskosten (Selbstzahler) 455€ oder Abrechnung mit Pflegekasse. Siehe Hinweise!

Reiserücktrittskostenversicherung

nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben

33,90€



<u>www.wohnpark</u> -weiherhof.de

Allgäu Auszeit



30. Dezember bis 4. Januar 5 Nächte



Wir machen uns ein paar schöne Tage im Allgäu. Wir wohnen in einer hübschen Ferien wohnung. In ruhiger Lage.

Wir gehen wandern und kochen gemeinsam.

Abends können wir Spiele machen und das Kamin feuer genießen.

Die Reise geht nach Weiler.

Die Region um Weiler ist sehr ruhig und schön. Wir sind in der Natur.

Wir sind eine kleine Gruppe. Insgesamt sind wir 6 Personen.

Leitung:



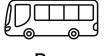
Christiane







Doppel:zimmer



Bus

Sachkosten 485€

Betreuungskosten (Selbstzahler) 300€ oder Abrechnung mit Pflegekasse. Siehe Hinweise!

Reiserücktrittskostenversicherung

26,90€

nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben



www.westallgaeu.de/ a-sonnenhof-2



Fasching

11. Februar bis 19. Feburuar8 Nächte

Dieses Jahr wollen wir zusammen die Faschings umzüge besuchen.

Wir wohnen in zwei Ferienwohnungen in Esslingen.

Von dort sind wir schnell zu Fuß in der Stadtmitte.

Dort können wir spazieren gehen und die Stadt entdecken.

Morgens machen wir ein leckeres Frühstück. Abends kochen wir zusammen.

Die schönsten Dinge auf der Reise sind die bunten Kostüme und die Faschings wagen bei den Umzügen.

Vielleicht gehen wir auch auf einen Faschings ball.

Wir können bekannte Städte wie Stuttgart und vielleicht Tübingen besuchen.

Wir können ins Schwimm bad oder ins Kino gehen.

Was wir machen, entscheiden wir zusammen!

Wer mag, kann seine Faschings verkleidung mitbringen.

Wir sind eine kleine Gruppe. Wir sind 6 Personen.

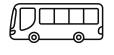
Leitung:



Ralf



Einzel·zimmer und Doppel·zimmer



Bus

Sachkosten 770€

Betreuungskosten (Selbstzahler) 510€

oder Abrechnung mit Pflegekasse. Siehe Hinweise!

Reiserücktrittskostenversicherung

38,90€

nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben



www.karnevalsfreunde.de

Politik und Ich Freitag, 21. November, 16. Januar, 6. Februar

POLITIK & ich

Sie interessieren sich für Politik? Sie wollen etwas

bewegen?

Dafür gibt es das Projekt "Politik und Ich".

Antonie Hutter ist die Ansprech person dafür.

In dieser Veranstaltung reden wir über Politik.

Wie können wir etwas verändern?

Wie können wir unsere Rechte durchsetzen?

Wir reden gemeinsam darüber. Wir reden über "Politik und Ich".



Antonie Hutter und Tim, Silke, Sophie



OBA Café St.Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben St.-Quirin-Str. 13



OBA Café



Kostenlos



0157 / 806 189 48

Bewegen und Entspannen So, 30. November, 21. Dezember, Sa, 24. Januar

Wir starten mit Bewegung und Entspannung in den Tag. Wir machen verschiedene Übungen aus dem Yoga und Qi Gong. Wir dehnen uns und trainieren unser Gleich gewicht.

Wichtig:

Bequeme, lockere Kleidung Yoga-/Gymnastik matte (Woll-) Decke Dicke, warme Socken Getränk



Christiane Claudia, Sebastian, Silke

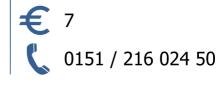


Vortrags saal 1. Stock St.-Quirin-Str. 13a

Taxi: wie oben



St.-Quirin-Str. 13a





Freitags-Disco im Crash Freitag, 20. Februar und 20. März



Wir gehen in die Disco CRASH zum Tanzen.

Wir treffen nette Leute und haben einen schönen Abend.

Es gibt Musik von Schlager bis Oldies und Rock und Pop.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Auch die Leute vom CRASH freuen sich sehr, dass wir kommen.

Natürlich kann jeder in die Disco gehen. Begleitung durch die OBA gibt es aber nur, wenn Sie angemeldet sind.





Corinna und die Disco-Bande



Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6, beim Lift

> Taxi: 20:45 Ainmiller str. 10



24 Uhr

Disco Crash



14



0151 / 535 94 244



Gottes dienste in St. Helena Sonntag, 16. November und 22. Februar

Wir besuchen den Gottes dienst in St. Helena.

Im Gottes dienst gibt es auch tolle Musik.

Nach der Kirche können wir bei Kaffee und Snacks noch ratschen.

Alle sind zu der Feier eingeladen.





Eva und Jockel



Taxi: 10:15 St. Helena Fromundstr. 2



12:30

St.-Quirin-Str. 13



6



0151 / 745 25 572



Übung zum Entspannen Do, 20. November und Do, 18. Dezember

Auto genes Training ist eine Übung zum Entspannen.

Sie bringen Ihre Gedanken zur Ruhe.

Dafür sagen Sie ruhige Sätze im Kopf.

So wird Ihr Körper und Ihr Kopf ruhig.

Auto genes Training kann man im Liegen und Sitzen machen.

Auto genes Training hilft bei:

- Stress
- Angst
- Schlaf problemen



Wir treffen uns am frühen Abend und starten entspannt in den Feierabend.

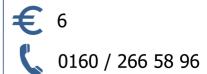
> Kira Corinna, Sina, Marina, Silke



OBA Café St.Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben





Besuch auf dem Pferde hof Sonntag, 25. Januar und 22. März

Wir fahren mit Zug und Bus auf einen Pferde hof bei Landshut. Wir können mit einer Reit lehrerin die Pferde streicheln und Reiten.

Es gibt auch ein Quiz und eine Brotzeit.

In der Reit halle gibt es keine Heizung. Bitte warm anziehen! Danach können wir in Landshut noch Kuchen essen und Kaffee trinken.





Heide, Kerstin, Martina, Karin, Tobias (25.1.) Karin, Marianne (22.3.)



DB-Information im Haupt'bahn'hof

Taxi: nach Absprache



Haupt'bahn'hof





0152 / 520 27 436



Circus Krone

Freitag, 27. Februar, Samstag, 7. März

Kommt, wir gehen in den Zirkus! Wir sehen mutige Artisten und lustige Clowns. Im Mittel punkt aber stehen lustige See löwen und Hunde, pracht volle Pferde und große Raub katzen. Freuen Sie sich auf viel Lachen, Staunen und Nerven kitzel.



Wir besuchen den Circus Krone an 2 verschiedenen Tagen: Freitag und Samstag.



Freitag: Max, Dagmar, Lore, Oliver, Marina, Mary Samstag: Michael, Karin, Martina, Heide, Christl, Petra



18 Uhr

Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6, beim Lift

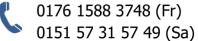
Taxi: 18:15 Circus Krone, Marsstraße 43 an den Kassen



Haupt bahn hof



30



Wanderung Maisinger Schlucht Samstag, 15. November



Wir fahren nach Starnberg. Dort wandern wir durch die wunder schöne Maisinger Schlucht. Der Weg führt am Bach entlang. Wir können lernen, wie die Schlucht entstanden ist. Und wie die Steine heißen, die wir dort sehen. Wenn wir Lust haben, können wir ein kehren und uns auf wärmen.

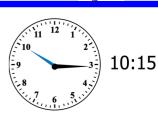
Wir gehen 9 km und brauchen dafür ungefähr 3 Stunden.

Wichtig:

Bequeme Schuhe Wetter 'feste Kleidung Regen'schutz Ruck'sack Getränke und Brot'zeit Taschen 'geld



Christiane Claudia, Dagmar



DB-Information im Haupt'bahn'hof

Taxi: 10 Uhr Taxi stand Arnulf'straße



17 Uhr

Haupt'bahn'hof





0151 / 216 02 450



Besuch im Tier heim Samstag, 15. November



Wir fahren ins Tier heim München.

Im Tier heim wohnen Tiere, die kein zu Hause haben.

Wir bekommen eine Führung.

Es gibt Hunde, Katzen, Kaninchen, Vögel und viele andere Tiere. Anfassen können wir die Tiere nicht.

Aber wir können sie anschauen. Und wir lernen viel über die Arbeit vom Tier heim.



Sophie Martina, Heike, Lore



Marien platz Arkaden Ludwig Beck

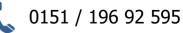
Taxi: 8:15 Taxi stand Sparkasse Im Tal



Marien platz



9





Verkehrs museum Samstag, 15. November

Wir besuchen das Verkehr museum.

Hier können wir viele verschiedene Busse und Bahnen sehen. Aber es gibt auch Autos und alte Fahr räder.







Dominik und Lisa



DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: nach Absprache



Haupt bahn hof



11



0160 / 26 65 896

Wanderung durch den Teufels graben Sonntag, 16. November

Von Otterfing gehen wir durch den Teufels graben.

Wir kommen durch schöne Ort und haben einen tollen Blick auf die Berge. Wir gehen bis Holz kirchen und fahren von dort mit der Bahn wieder zurück.

Wir gehen 9 Kilo meter weit. Das dauert 2 Stunden. Wichtig:

Bequeme Schuhe, wetter feste Kleidung, Ruck sack

Getränke und Brotzeit

Taschen geld







DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: nach Absprache



Haupt bahn hof





0176 / 158 83 748

Sonntag im Museum: Burg Grün wald Sonntag, 16. November



Wir fahren heute raus nach Grün wald. Dort besuchen wir das Burg museum in der Burg Grün wald.

Wir sehen Bilder, Modelle und andere Gegen stände. Sie zeigen die Geschichte dieser Burg und anderer Burgen in Bayern.

Vom Burg'turm haben wir einen schönen Aus'blick auf das Isar'tal und Grün'wald.

Achtung: Wir müssen dabei viele Treppen steigen!



Michael Karin, Martina



Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6 am Lift

Taxi: 12:45 Taxi stand Sonnen straße 33



Sendlinger Tor



10



0151 / 573 15 749



Ausstellung Titanic Samstag, 22. November

Im Lokschuppen Rosenheim gibt es jedes Jahr eine neue Ausstellung. Diesmal heißt es:

Titanic - Ihre Zeit, ihr Schicksal, ihr Mythos.

Die Ausstellung zeigt die Geschichte des Schiffes Titanic.

Die Titanic sank 1912 bei ihrer aller ersten Fahrt. Sie war mit einem Eis berg zusammen gestoßen.

Es gibt viele Dinge von damals zu sehen und verschiedene Video-Shows. So können wir erleben wie die Menschen in dieser Zeit lebten, welche Träume und Hoffnungen sie hatten.

Wie kam es zum Untergang der Titanic? Wie wurde das Wrack wieder gefunden?

Bei einer Führung bekommen wir interessante Einblicke. Die Führung dauert etwa 90 Minuten.



Michael Christl, Martina, Karin, Lore





DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: 11:15 nach

Absprache



Haupt bahn hof



0151 / 573 15 749



Leb'kuchen backen Samstag, 22. November



Wir backen heute Lebkuchen.

Wir machen einen Teig und legen ihn auf Oblaten.

Dann backen wir die Lebkuchen im Ofen.

Wir können sie mit Schokolade oder Zucker guss bestreichen. Die fertigen Lebkuchen können wir dann mit nach Hause nehmen.





Markus und Christine Margit, Lena



OBA Café St.Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben





📞 0151 / 232 27 387



Zirkus Roncalli Freitag, 28. November

Circus Roncalli ist wieder in München.

Es ist ein besonderer Zirkus. Es gibt keine Tiere. Es ist mehr ein Theater, eine große bunte märchen hafte Show.

Freuen Sie sich auf tolle Artisten und lustige Clowns.

Es gibt Artisten am Russischen Barren, an Bändern, am Luft'ring, Trampolin-Springer, Jongleure, Tänzer, Zauberer und mehr.

Circus Roncalli ist ein Erlebnis für Augen und Ohren. Hereinspaziert!

(Beginn: 19:30 Uhr

Einlass: ca. 30 Minuten vor Vorstellungsbeginn

Programmlänge: ca. 2,5 Stunden inkl. einer 20-minütigen Pause)

Michael Kerstin, Christl, Oliver, Selina, Heide, Melanie







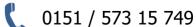
Marien platz Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 19 Uhr Zirkus Altelierstr. 11



Marien platz







Konzert Noten los Freitag, 28. November

Wir gehen wieder in das Theater: die Dreh leier zu dem Konzert: "Noten los".

Beim letzten Mal hatten wir so viel Spaß! Zwei Musiker am Klavier sind auf der Bühne. Wir können mit machen und mit bestimmen, was auf der Bühne los ist.

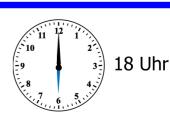
Wir wünschen uns Musik und die Musiker machen daraus eine tolle Show. Wir können auch mit singen.

Wir können dort auch Essen und Getränke kaufen.





Corinna Monika, Mary, Marina, Ulrike, Yvonne, Alex, Josefine, Silke



Marien platz Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 18:30 Theater Rosenheimerstr. 123



Rosenheimerstr. 123



0151 / 535 94 244



"Ich als Baum" – kreative Selbst bilder Samstag, 29. November

In dieser Aktion stellen wir uns eine spannende Frage: "Wie sehe ich aus, wenn ich ein Baum wäre?" Dazu malen Sie auf eine Lein wand und gestalten Ihr eigenes "Baum-Ich".

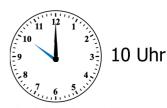
Sie können viele verschiedene Materialien benutzen – zum Beispiel Acryl farben, Bilder aus Zeitschriften, kleine Steine, Perlen oder Glitzer.

So entsteht ein ganz besonderes Kunst werk. Es zeigt Ihre Fantasie und wer Sie sind. Jeder macht sein eigenes Bild – und alle sind verschieden und schön.

Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke.



Melanie



St.-Quirin-Str. 13a Saal 1. Stock

Taxi: wie oben



St.-Quirin-Str. 13a



0176 / 513 77 490

Ausflug am Mittwoch: Advent in Tirol Mittwoch, 3. Dezember



Wir machen einen Tages ausflug mit dem Bus mit Weingartner-Reisen.

Zuerst geht es nach Kitzbühel in Tirol. Hier gibt es einen schönen Christ kindl markt.

Danach geht es weiter zum "Stangl·wirt". Auf der Terrasse vor dem Wirts haus ist auch ein kleiner Christ kindl markt. Es gibt leckere Schmankerln aus der Region:

Glüh wein, Leb kuchen und Bauern krapfen. Dazu spielen und singen Musiker und Sänger.

Bitte warm anziehen! Bitte Taschen geld und Ruck sack mit kleiner Brotzeit und Getränk mitnehmen.



Michael Regina, Christl, Lena, Silke



Bahn steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 11:15 Taxi stand Busbahnhof Fröttmaning



Münchner Freiheit





0151 / 573 15 749

Weihnachts konzert Musik schule Garching Freitag, 5. Dezember

Die Musik schule Garching lädt ein zum Weihnachts konzert.

Kleine und große Schülerinnen und Schüler spielen alleine oder in einer Gruppe.

Es gibt ein tolles Programm. Wir hören eine Auswahl von ruhigen und schwung vollen Liedern.

Das Konzert ist im Bürger haus Garching. Es dauert etwa 1 bis 2 Stunden.

Michael Josefine, Melanie, Lena



17 Uhr

Münchner Freiheit Bahn steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 16:45 Taxi stand Leopoldstraße 82



20:30

Münchner Freiheit



10



0151 / 573 15 749



Advents singen Bezirk Freitag, 5. Dezember

Die Galerie Bezirk Ober bayern macht interessante Ausstellungen.

Dieses Mal laden sie uns ein. Zum Singen! Gemeinsam singen wir Weihnachts lieder.

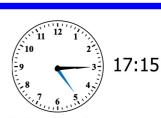
Die Leute vom Bezirk singen auch mit.

Jeder kann mitkommen.

Wir singen etwa 1 Stunde.

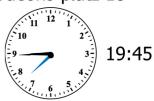


Tim Heike, Marina



Odeons platz Bahnsteig U3/U6

Taxi: 17 Uhr Taxi stand Odeons platz 18



Odeons platz



6



0157 / 806 18 948



Weihnachts·lieder singen und spielen Samstag, 6. Dezember

Wir wollen gemeinsam Weihnachts lieder singen und Musik machen.

Ihr könnt eigene Musik instrumente mitbringen. Es gibt auch Weihnachts plätzchen und Punsch.





Kira



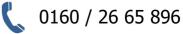
St.-Quirin-Str. 13a Saal 1. Stock

Taxi: wie oben



St.-Quirin-Str. 13a







Weih nachts markt Münchner Freiheit Samstag, 6. Dezember

Wir fahren zur Münchner Freiheit.

Auf dem Weihnachts markt dort verbringen wir einen schönen vorweihnachtlichen Nachmittag. Danach gehen wir noch Kaffe trinken und Kuchen essen.

Bitte nehmen Sie Geld mit für den Weihnachts markt.



Susanne und Corinna Richard, Alex, Angelika



Marien platz Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 13:45 Taxi stand Spar'kasse Im Tal 1



Marien platz





0151 / 535 94 244

Rund um den Wörth see Samstag, 6. Dezember

Wir fahren zum Wörth'see. Das ist ein schöner, kleiner See, der zwischen dem Starnberger und dem Ammersee liegt. Wir laufen um den ganzen See herum. Wir kommen auch zu einem Moor, durch das wir auf Holz stegen laufen. Wir gehen ca. 12 km und brauchen dafür 4 Stunden.

Wichtig:

Bequeme (Winter-) Schuhe mit gutem Profil Wetter 'feste Kleidung

Regen'schutz

Ruck'sack

Getränke und Brotizeit

Taschen 'geld



Christiane Claudia



DB-Information im Haupt'bahn'hof

Taxi: 10:10 Taxi stand Arnulf'straße



16 Uhr

Haupt'bahn'hof



0151 / 216 02 450



Weihnachts plätzchen backen Sonntag, 7. Dezember



Wir backen heute verschiedene Weihnachts plätzchen. Dazu brauchen wir:

Nüsse, Marzipan, Schokolade, Marmelade und Zimt.

Die leckeren Plätzchen können wir dann mit nach Hause nehmen.





Christine Ulrike, Kerstin, Heike, Regina, Dagmar, Karin



St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben





10



0151 / 232 27 387



Eis'stock'schießen Samstag, 13. Dezember

Wir gehen Eis stock schießen.

Am Werks viertel am Ost bahn hof.

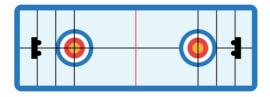
Die Eis bahn dort ist aus Plastik.

Wir können also bei jedem Wetter spielen.

Man kann dort was zu Trinken und Essen kaufen.

Nehmen Sie dafür etwas Geld mit.

Wichtig: warme Kleidung, warme Schuhe



Harry Silvia, Christl





Bus bahn hof

14 Uhr

Taxi: 14 Uhr Taxi stand Friedensstr./ Atelierstr.



Ostbahnhof



25



0159 / 043 87 253

Weihnachts markt Rot kreuz platz Samstag, 13. Dezember

Wir besuchen den Weihnachts markt auf dem Rot kreuz platz.

Wir bummeln und schauen uns die Stände an. Dort können wir etwas zu Essen und zu Trinken kaufen. Bitte nehmen Sie genügend Geld dafür mit.





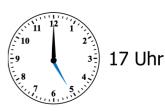
Michaela und Sophie Karin, Sina, Sebastian



13 Uhr

DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: nach Absprache



Haupt bahn hof



6



0151 / 196 92 595

Ausflug zum Christ kindl markt in Wasser burg Samstag, 13. Dezember

Wir fahren mit Regional-Zügen und Bus nach Wasser burg.

Auf Plätzen und Gassen in der Altstadt gibt es einen schönen Christkindl markt.

Auf dem Markt werden schöne hand gefertigte Dinge und regionale Spezialitäten angeboten.

Bitte warm anziehen! Bitte Taschen geld und Ruck sack mit kleiner Brotzeit und Getränk mit nehmen.



Michael Heike, Lore, Martina



DB-Information im Haupt'bahn'hof

> Taxi: 12 Uhr nach Absprache



19 Uhr

Haupt'bahn'hof





0151 / 573 15 749



Super Dance Party Samstag, 13. Dezember

Im Dezember findet unsere Super Dance Party im Stadt'teil'zentrum LUISE statt.



Verschiedene DJs machen gute Musik zum Tanzen. Es gibt eine laute Disco.

Und es gibt auch eine leise Disco mit Kopf hörern. Die Fach leute für Freund schaft und Liebe von HerzBlitz sind auch mit dabei!

Außerdem mit dabei: Die Tanz gruppe Soundcafe Girls. Es gibt Getränke und eine kleine Brotzeit zu kaufen.

Jeder/Jede kann kommen. Wenn du nicht alleine dort hin kommen möchtest, kannst du dich hier anmelden.



Pocci strasse (U3/U6) am Bahnsteig beim Lift Taxi: 17:15

Stadt teil zentrum LUISE, Ruppert'straße 5



22 Uhr

17 Uhr

Stadt teil zentrum LUISE



€ Ca. 5 € Eintritt vor Ort



0157 / 805 55 708



Sophia



Schlager Express Samstag, 13. Dezember



Es ist wieder Schlager Party. Im Bahnhof von Giesing. Die Party heißt Schlager Express.

Es gibt Musik zum Tanzen und Mitsingen.

Bitte bringen Sie Geld für Getränke mit.



Monika und Corinna Yvonne, Tina, Alex, Silke



20 Uhr

St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: 20:30 Taxi stand Giesing Bahn hof



24 Uhr

Giesing Bahnhof



14

0151 / 535 94 244



Advents'feier Sonntag, 14. Dezember



Wir machen eine Weihnachts feier am 3. Advent.

Der Saal ist weihnachtlich geschmückt.

Es gibt Punsch und Plätzchen.

Wir singen zusammen Weihnachts lieder und machen Musik.

Detlev Osterode wird durch den Nachmittag führen.

Es wird bestimmt eine wunder schöne Feier.



St.-Quirin-Str. 13 a Saal 1. Stock

Taxi: 14.45 wie oben



17 Uhr

St.-Quirin-Str. 13a



kostenlos



0151 / 535 94 244



Corinna Ulrike, Kerstin P., Claudia, Alex, Marina, Monika, Angelika



Weihnachts karten basteln Sonntag, 21. Dezember



Wir basteln schöne Karten für Weihnachten. Wir können sie bunt bekleben oder bemalen. Dann schreiben wir unsere Weihnachts grüße darauf.



Christine Ulrike



Taxi: wie oben



Café OBA



0151 / 232 27 387

Advents konzert in St. Stephan Sonntag, 21. Dezember

Die Kirchengemeinde St. Stephan in Sendling lädt ein zu einer besinnlichen Stunde im Advent. Verschiedene Musikgruppen und Chöre spielen und singen. Musik und Texte stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein.

Nach dem Konzert können wir noch den kleinen Weihnachts markt am Harras besuchen.



Michael Christl, Karl, Heike, Josefine, Karin



Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 15:30 St. Stehpan Zillertal straße 47



Sendlinger Tor



10



0151 / 573 157 49



Weihnachts geschenke in letzter Minute Montag, 22. Dezember

In dieser Aktion können Sie kurz vor Weihnachten kreativ sein. Sie machen selbst kleine Geschenke.

Sie können zum Beispiel:

- Weihnachts karten basteln
- kleine Lein wände bemalen
- bunte Armbänder aus Perlen machen
- Seife selbst herstellen
- Geschenk papier gestalten

Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke.







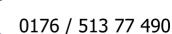
St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben



OBA Café







Melanie



2026 - Träume und Ziele Samstag, 3. Januar



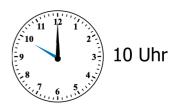
In dieser Aktion gehen wir zusammen unsere Wünsche und Ziele für das Jahr 2026 an. Sie werden ein "Vision Board" gestalten. Das ist ein großes Bild, das Ihnen hilft, Ihre Träume zu sehen und daran zu denken.

Wir nehmen eine Leinwand oder einen Karton und kleben Bilder, Wörter oder Symbole darauf, die Ihnen zeigen, was Sie sich wünschen. Diese Bilder können Sie aus Zeitschriften schneiden. Es kann alles sein, was Ihnen wichtig ist. Dein Vision Board wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke.



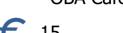
Melanie



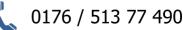
St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben











Akrobatik Show: Feuer werk der Turn kunst Samstag, 10. Januar

Seit vielen Jahren besuchen wir die tolle Akrobatik-Show in der Olympia halle. Die aktuelle Show heißt: VIVA. VIVA heißt Leben. Das steht für Rhythmus und Bewegung.

Wir sehen Sportler und Artisten am Reck und Barren, am Trapez, am Seil, auf Schleuder brettern, auf Fahr rädern und anderen Sport geräten.

Wichtig: Am Eingang der Olympia halle gibt es Taschen kontrollen. Deshalb keine großen Flaschen, großen Regen'schirme oder ähnliches mitbringen.



Michael Corinna, Christl, Selina, Oliver, Dagmar, Melanie, Petra, Silke



22:30

17:30

Münchner Freiheit Bahn steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 17:15 Taxi stand Leopoldstraße 82



Münchner Freiheit



0151 / 573 15 749



Ballett: Cinderella Freitag, 16. Januar

Das Märchen Aschen puttel oder Cinderella kennt jeder. Heute wird das Märchen nicht erzählt, sondern getanzt. Es ist ein Ballett mit vielen Tänzerinnen und Tänzern. Dazu gibt es Musik von einem Orchester.

Das Stück findet im Kubiz in Unterhaching statt. Wir fahren mit dem Bus direkt von der OBA dort hin.



St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: 18:30 Kubiz Jahnstr. 1 Unterhaching



Kubiz Unterhaching



26



0160 / 266 58 96

Monika Heide, Tina, Kerstin P., Christl, Petra



80er-Jahre Party im Evergreen Freitag, 16. Januar

Wir gehen in die Disco Evergreen am Stachus. Dort gibt es eine 80er- Jahre Party.

Es gibt an diesem Freitag die größten Hits der 80er Jahre.

Wir können mit singen und auch tanzen.



Corinna Alex, Angelika, Silke



20 Uhr

Stachus, Karls platz vor dem Mc Donalds

Taxi: wie oben Stachus am Brunnen



Disco Evergreen Neuhauserstr. 47



6



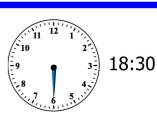
0151 / 535 94 244



Konzert Harfen musik Freitag, 16. Januar

Das Kupfer haus ist das Kultur zentrum von Planegg. Hier gibt es heute ein Konzert mit Harfen musik. Alexander Boldachev spielt Musik von Bach, Vivaldi und Rossini bis zu den Scorpions.

Genießen wir den besonderen Klang der Harfe.



Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6 am Lift

Taxi: 18:15 Taxi stand Sonnenstr. 33



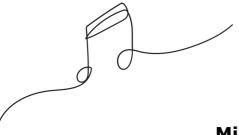
Sendlinger Tor



30



0151 / 573 15 749



Michael Richard, Sabine, Marianne



Winter wanderung am Tegern see Samstag, 24. Januar

Mit der Ober land bahn fahren wir nach Tegern see.

Wir wandern auf einem Rundweg zum Großen Paraplui.

Das ist ein Aussichts punkt. Von dort haben wir einen schönen Ausblick auf den Ort und See.

Zum Abschluß kehren wir in einem Café oder dem Bräu stüberl ein.

Weg strecke: 5 Kilo meter mit Wegen berg auf und ab

Geh dauer: etwa 2 Stunden

Wichtig:

Schuhe mit guter Sohle Rucksack mit Brotzeit und Getränk.

Michael Claudia, Heike, Angelika



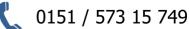
DB Information Haupt bahn hof

Taxi: 10:15 nach Absprache



Haupt bahn hof







Spiele-Treff im OBA Café Freitag, 30. Januar

Wir laden ein zum Spiele-Treff am Freitag-Nachmittag. Lieblings spiele wie Mensch-ärgere-dich-nicht und UNO liegen bereit. Es gibt viele weitere Spiele wie Skip Bo, Kniffel, Memory, Domino oder verschiedene Puzzle.

Wer mag, kann gerne auch ein eigenes Spiel mit bringen und vor stellen.

Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen oder Gebäck. Später gibt es eine kleine Brot zeit und Getränke.

Hierfür bitte Extra geld mitnehmen.

Programm beginn: 17 Uhr.

UNO

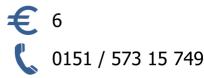


St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben

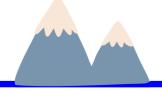






Michael Christl, Marina, Angelika

Wanderung Oberau Samstag, 31. Januar



Wir fahren mit dem Zug nach Oberau. Die Ort'schaft liegt im wunderbaren Werden'felser Land. Von dort wandern wir auf schönen Wegen nach Farchant. Der Weg führt an einem Fluss entlang. Wenn wir Lust und Zeit haben, können wir ein'kehren.

Wir gehen ca. 9 km und brauchen dafür ungefähr 3 Stunden.

Wichtig:

Bequeme Schuhe
Grödel/ Spikes
Wetter feste Kleidung
Ruck sack
Getränke und Brot zeit
Taschen geld

Christiane Claudia, Angelika





DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: 9:40 Taxi stand Arnulf straße



Haupt bahn hof



0151 / 216 02 450

Ausflug am Mittwoch: Botanischer Garten Mittwoch, 4. Februar

Wir machen einen Ausflug in den Botanischen Garten. Das ist ein Grten mit Pflanzen aus der ganzen Welt.

Wir besuchen die Glas häuser mit vielen Pflanzen:

bunte Blumen, Palmen und Kakteen.

Hier ist es auch im Winter schön warm.

In einem von den Häusern fliegen Schmetterlinge frei herum.

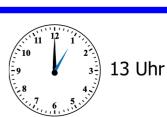
Die Schmetterlinge sind ganz bunt. Manche sind so groß wie eine Hand. Das ist ein tolles Erlebnis.

Zum Abschluß besuchen wir ein Café in der Nähe.

Dafür bitte Taschen geld mit nehmen.



Michael Heike, Karin, Sebastian, Claudia, Christl



Sendlinger Tor U3/U6 beim Lift

Taxi: 12:45 Taxistand Sonnen straße 33



Sendlinger Tor



11



0151 / 573 15 749

Die große Nacht der italienischen Musik Freitag, 6. Februar

In der Germeringer Stadt halle gibt es heute Abend italienische Musik!

Zwei Sänger und 4 Musiker singen und spielen tolle Schlager aus Italien.

Auf der Bühne wird viel los sein.

Wir können auch mit singen und mit tanzen.

Das wird eine große italienische Party!





Corinna Martina, Tina, Monika, Alex, Silke, Josefine



Marien platz Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 18 Uhr Taxi:stand Sparkasse Im Tal 1



Marien platz





0151 / 535 94 244



Pizza backen Sonntag, 8. Februar

Heute backen wir Pizza.

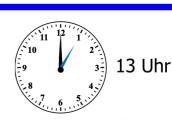
Wir belegen den Teig mit vielen leckerern Sachen. Tomatensauce, Käse, Gemüse, Salami, Schinken. Jeder kann auf die Pizza legen, was ihm schmeckt.

Dann lassen wir uns die fertige Pizza gemeinsam schmecken.





Markus und Christine Kerstin P., Gerda, Mary, Martina



St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben



Café OBA



10



0151 / 232 27 387



Video-Abend: Natur und Tiere Montag, 9. Februar

Es gibt einen Video abend am Montag abend. Wir zeigen Filme über Natur und Tiere in verschiedenen Regionen von Deutschland.

Film-Beginn: 17:30 Uhr

Es gibt eine kleine Brot'zeit und Getränke zu kaufen!





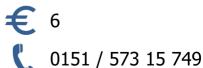
Michael Karin, Christl



St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben







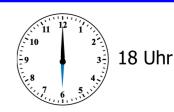
OBA Fasching Mittwoch, 11. Februar

Wir feiern Fasching in der OBA!
Es gibt gute Musik, gutes Essen und gute Stimmung!
Wir freuen uns schon auf viele tolle Kostüme!
Für die Feier muss man sich nicht anmelden.
Brauchen Sie auf der Feier Hilfe?
Zum Beispiel beim Essen?
Dann melden Sie sich bitte vorher in der OBA.

Bitte genügend Geld für Essen und Trinken mitnehmen.



Das OBA Team



St.-Quirin-Str. 13a Saal 1. Stock

Taxi: wie oben



wie oben



kosten los



0176 / 158 83 026



Töpfern Samstag, 14. Februar & Samstag, 14. März

An zwei Terminen arbeiten wir mit Ton.

Ton ist ein weiches Material, aus dem man viele schöne Dinge formen kann. Sie können zum Beispiel eine Tasse, eine Schale oder etwas ganz anderes machen – ganz so, wie Sie möchten.

Wir nehmen uns Zeit, um in Ruhe zu arbeiten.

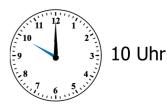
Sie können Ihre Ideen ausprobieren und Ihre eigenen Kunstwerke gestalten.

Am Ende können Sie die Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Es gibt eine kleine Brotzeit und Getränke.



Melanie Heide (14. März)



St.-Quirin-Str. 13 **OBA-Café**

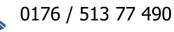
Taxi: wie oben



OBA-Café



15





Wanderung Farchant Sonntag, 15. Februar

Wir fahren mit dem Zug nach Farchant. Der Ort liegt mitten im schönen Werdenfelser Land. Unser Weg nach Garmisch-Patenkirchen geht durch den Wald, über Wiesen und über Bäche. Wir haben einen tollen Blick auf die Zug spitze.

Wir gehen ca. 10 km und brauchen dafür ungefähr 3 Stunden.

Wichtig:

Bequeme Schuhe Wetter feste Kleidung Ruck'sack Getränke und Brotzeit Taschen geld





DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: 9:40 Taxi stand Arnulf'straße



Haupt'bahn'hof





0151 / 216 02 450

Christiane und Tobias Claudia, Gerda, Max, Sebastian, Sina, Mary



Kino Abend in der OBA Freitag, 27. Februar

Wir laden ein zum nächsten Kino abend im OBA Café.

Heute gibt es einen Klassiker aus der Zeit der Schwarz-weiss-

Filme.

Lassen Sie sich überraschen!

Film-Beginn: 17:30 Uhr Dauer: etwa 2 Stunden

Es gibt eine kleine Brot zeit und Getränke zu kaufen!



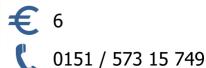




St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben









Wir gehen in das Restaurant Mimmo in der Kapuziner straße. Dort gibt es leckere Pizza und Pasta.

Wir werden einen gemütlichen Abend haben.

Wir treffen uns erst in der OBA und fahren dann gemeinsam ins Restaurant.

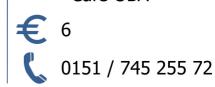




St.-Quirin-Str. 13 Café OBA

Taxi: wie oben







Oktay und Eva



Konzert Klasse Klassik Sonntag, 1. März



Wir besuchen ein besonderes Konzert. In diesem Konzert spielen Schüler zusammen mit Musikern des Münchner Rund funk orchesters.

Das Programm hat das Thema:

Dance Around the World - das heißt: Tanz um die Welt.

Wir hören verschiedene Tanz-Musiken aus aller Welt:

Mazurka, Tango, Marsch, Polka, Mambo und andere.

Lassen wir uns überraschen!

Das Konzert ist im großen Saal der Isar philharmonie.



Michael Karin, Martina, Kerstin P., Lore, Corinna, Gerda, Ulrike, Marina, Josefine



Sendlinger Tor Bahn steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 10:30 Taxi stand Brudermühlstr. 1



Sendlinger Tor



0151 / 573 15 749

Wanderung Staffel see Samstag, 7. März

Wir fahren mit dem Zug nach Murnau.

Wir wandern am See entlang.

Dann geht es in ein wunder bares Moor- und Moos gebiet. Schließlich laufen wir nach Uffing. Von dort nehmen wir den Zug zurück nach München.

Wir gehen 10 km und brauchen dafür ungefähr 4 Stunden.

Wichtig:

Bequeme Schuhe

Wetter feste Kleidung

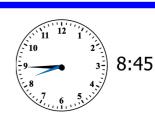
Ruck'sack

Getränke und Brot zeit

Sonnen'schutz

Taschen geld

Christiane Claudia, Gerda, Heike



DB-Information im Haupt bahn hof

Taxi: 8:40 Taxi·stand Arnulf·straße



17:30

Haupt bahn hof



6



0151 / 216 02 450



Spiele abend beim Montags club Montag, 9. März

Der Montags club lädt wieder ein zum Spiele abend. Lieblings spiele wie Mensch-ärgere-dich-nicht und UNO liegen bereit. Es gibt viele weitere Spiele wie Skip Bo, Kniffel, Memory, Domino oder verschiedene Puzzle.

Wer mag, kann gerne auch ein eigenes Spiel mit bringen und vor stellen.

Es gibt eine kleine Brot zeit und Getränke zu kaufen.

Programm beginn: 17:30 Uhr



Michael



Taxi: wie oben





Sie haben Fragen zu unserem Programm? Melden Sie sich bei uns:



Sophia Enzinger	089 69347 - 142
Monika Barbato	089 69347 - 140
Tim Geister	089 69347 - 141
Özge Cetin	089 69347 - 143
Stephanie Katz	089 69347 - 146
FAX	089 69347 - 144



oba@lebenshilfe-muenchen.de

www.lebenshilfe-muenchen.de



Lebenshilfe München e.V. Stadt und Landkreis München Offene Behindertenarbeit St.-Quirin-Straße 13 81549 München



Wir sind auch bei Instagram: @lebenshilfe.muenchen



Sie können sich auch über unsere Internet Seite anmelden:



