

OBA: Freizeit und Bildung



November



Dezember



Januar



Februar

FREIZEIT erleben

NEUES lernen

LEUTE treffen



WICHTIGE INFO`S



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 25. Oktober 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.



Hallo aus der OBA

Liebe Leserin, lieber Leser!



Wir genießen noch den Spät·sommer. Aber schon bald wird es kälter. Und der Winter kommt. Da freuen wir uns auf Plätzchen und Christkindl·märkte. Das neue Heft steckt wieder voller toller Angebote! Wir freuen uns schon sehr auf einen gemütlichen Winter mit Euch!
Das Team der OBA



Herzlich willkommen in der OBA!

Wir sind sehr froh. Wir haben zwei neue Bundes·freiwilligen·dienstlerinnen. Sie heißen Cäcilia und Sophie. Sie helfen uns in der OBA im Büro. Und sie sind auch im Frei·zeit·programm dabei.



Sophie



Cäcilia



Basketball Bayern

Sonntags, verschiedene Termine

Hallo Basketballfreunde!

Endlich können wir auch wieder zum FC Bayern Basketball in die BMW-Arena gehen.

In der letzten Spielzeit wurden wir Pokalsieger und deutscher Meister. Hoffentlich gewinnen die Bayern wieder viele Spiele!



Das sind die Gegner der Bayern:



- Sonntag, 17.11.24 Bonn 14-18 Uhr



- Sonntag, 22.12.24 Oldenburg



- Sonntag, 29.12.24 Ulm



- Sonntag, 26.01.24 Bamberg

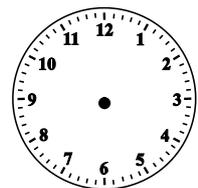


- Sonntag, 02.02.24 Alba

Die Uhrzeiten der Spiele gegen Oldenburg, Ulm, Bamberg, Alba werden noch bekannt gegeben.

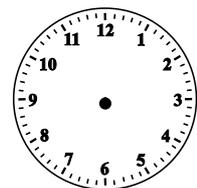
Bernd

**Ulrike, Selina, Oliver, Karl, Karin,
Martina, Richard**



Hauptbahnhof

Taxi: UHR Taxistand
Adresse Taxistand



Hauptbahnhof

€ 18



0163 / 653 1234

Freitags-Disco im Crash

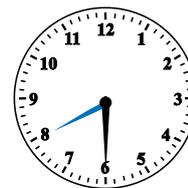
17. Januar und 14. Februar

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.



**Corinna
und die Disco-Bande**

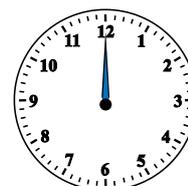


20:30

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6 am Lift

Taxi: 20:45

Ainmillerstr. 10



24 Uhr

Disco Crash



12



0151 5359 4244



Gipfelwanderung Bodenschneid

Samstag, 16. November

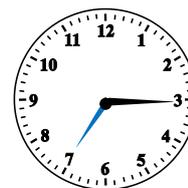
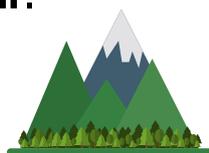
Wir fahren mit dem Zug nach Fischhausen-Neuhaus.
Von der Haltestelle laufen wir ein kurzes Stück.
Dann beginnt der Gang zum Berg Bodenschneid.
Wir kommen unterwegs am Bodenschneidhaus vorbei:
Dort können wir etwas zu Essen und zu Trinken kaufen.
Strecke: 5 Stunden, mehr als 12 Kilometer und 820 Höhenmeter!

Wichtig: Feste Schuhe, wetterfeste Kleidung. Wenn Schnee liegt brauchen Sie Grödel. Das sind Schneeketten für die Schuhe.

Sie müssen gut und lange wandern können. Nehmen Sie genug Essen und Trinken und Geld mit. (Berghütten sind teuer!)

Ende der Wanderung ist zwischen **15** und **18 Uhr**.

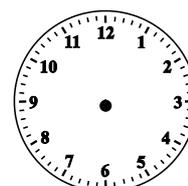
**Max
N.N.**



7:15

Hauptbahnhof
DB-Information beim
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache!



15 - 18 Uhr

Hauptbahnhof



Kosten



0176 1588 3748

Konzert für Marimba und Flöte/St. Stephan

Sonntag, 17. November

Wir gehen in ein Konzert in die Kirche St. Stephan.
Wir hören Musik von Flöte und Marimba.
Ein Marimba ist ein sehr großes Xylophon.
Die Musiker spielen klassische Musik.
Zum Beispiel von Johann Sebastian Bach.
Das Konzert dauert 1 Stunde.
Es kostet keinen Eintritt.
Aber man soll ein bisschen Geld spenden.



Michael
Lisa, Karin, Lena



17 Uhr

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 17:45 Kirche St.
Stephan, Zillertalstr. 47



20 Uhr

Sendlinger Tor



10

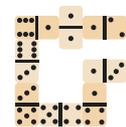


0151 57 31 57 49



Spiele*abend

Montag, 18. November



Am Montag gibt es einen Spiele*abend in der OBA.
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.

Sie können vorher eine kleine
Brot*zeit und Getränke kaufen.

Programm*beginn: 18:00 Uhr



Michael
Vera, Sophie L.



17:30

OBA Café
St.-Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben



20:30

OBA Café



5



0151 57 31 57 49



Politik und Ich - Treffen, Freitag 22. November 17. Januar

POLITIK & Ich

Sie interessieren sich für Politik? Sie wollen etwas bewegen?

Dafür gibt es das Projekt "Politik und Ich".

Antonie Hutter ist die Ansprechperson dafür.

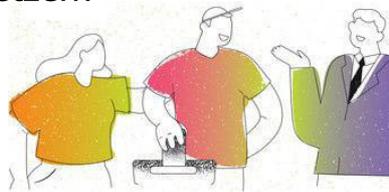
In dieser Veranstaltung reden wir über Politik.

Wie können wir etwas verändern?

Wie können wir unsere Rechte durchsetzen?

Wir reden gemeinsam darüber.

Wir reden über "Politik und Ich"



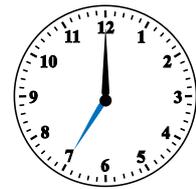
Antonie Hutter und Tim, Silke



17 Uhr

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

Taxi: wie oben



19 Uhr

St.-Quirin-Str. 13a

€ kostenlos



0157 80 61 89 48



Konzert: Conny und die Sonntagsfahrer Freitag, 22. November

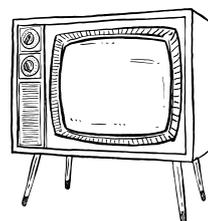
Bei diesem Konzert hören wir viele bekannte Schlager aus den 50er und 60er Jahren. Das war eine tolle Zeit!

Drei Musiker und eine Sängerin spielen Lieder von Freddie Quinn, Peter Alexander, Peter Kraus und vielen anderen Stars von damals.

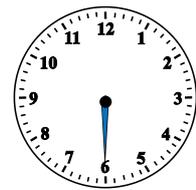
Bestimmt kennen Sie viele der schwungvollen Lieder.

Das Konzert ist gemacht wie eine Fernseh-sendung.

Damals war das Fernseh- sehen noch in schwarz-weiß.



**Michael
Karl, Silke, Lena, Kerstin R.**

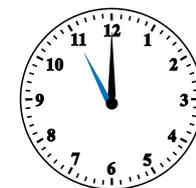


18:30

Marien-platz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 18:15

Tal 1, Spar-kasse, an der
Bus-halte-stelle



23 Uhr

Marien-platz

€ 35



0151 57 31 57 49

Griechisch essen Athos Pallas

Samstag, 23. November

Wir gehen gemeinsam zum Griechen Athos Pallas.
Dort essen und trinken wir etwas.
Während dem Essen können wir uns nett unterhalten.

Bitte nehmen Sie genug Geld mit.



**Michaela und Bernd
Karin, Josefine**



17:30

Haupt*bahn*hof
DB-Information beim
Eingang Bayer*straße

Taxi: nach Absprache!



20:30

Haupt*bahnhof

€ 5



0163 65 31 234



Weihnachts*plätzchen backen

Samstag, 23. November und Sonntag 24. November

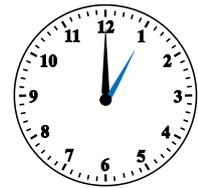
Wir backen gemeinsam verschiedene Plätzchen:
Spitz*buben, Butter*plätzchen, Makronen,
Schoko*crossies.

Danach verzieren wir sie noch.

Nebenbei können wir es uns mit Punsch und
Advents*musik gemütlich machen.



**Samstag: Christine, Markus, Margit
Sonntag: Christine, Kersin P., Ulrike**



13 Uhr

OBA Café
St.-Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben



17 Uhr

OBA Café

€ 10



0151 23 22 73 87



Bewegen und Entspannen

Samstag, 23. November, 21. Dezember, 25. Januar

Wir machen verschiedene Übungen aus dem Yoga und Qi-Gong.

Wir bewegen sanft unseren Körper. Wir dehnen uns.

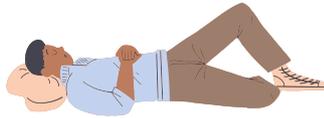
Wir atmen tief ein und aus. Wir machen Übungen für unser Gleichgewicht.

Wir liegen auf dem Rücken und hören schöne Musik.

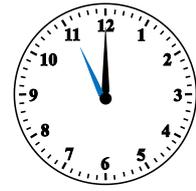
Wir trinken gemeinsam Tee.

Wichtig:

gemütliche und lockere Kleidung, Gymnastik-/Yoga-matte, Getränk, warme Socken, (Woll-)Decke



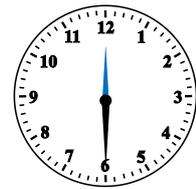
Christiane
Rebecca, Claudia



11 Uhr

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

Taxi: wie oben



12:30

St.-Quirin-Str. 13a

€ 6



0151 2160 2450



Gipfel-wanderung Rotwand Samstag, 30. November

Wir fahren mit dem Zug und Bus zum Spitzing-see.

Von der Halte-stelle laufen wir ein kurzes Stück. Dann

beginnt der Gang zum Berg Rotwand. Wir kommen

unterwegs am Rotwand-haus vorbei: Dort können wir etwas zu Essen und zu Trinken kaufen.

Strecke: 6 Stunden, mehr als 15 Kilometer und 800 Höhen-meter!

Wichtig: Feste Schuhe, wetter-feste Kleidung. Wenn Schnee liegt brauchen Sie Grödel. Das sind Schnee-ketten für die Schuhe.

Sie müssen gut und lange wandern können. Nehmen Sie genug Essen und Trinken und Geld mit.

(Berg-hütten sind teuer!)

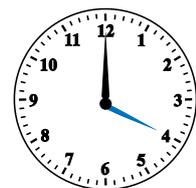
Max
N.N.



7:15

Haupt-bahn-hof
DB-Information beim
Eingang Bayer-sträÙe

Taxi: nach Absprache!



16 Uhr

Haupt-bahnhof

€ 5



0176 1588 3748



Weihnachtsmarkt in Garching

Samstag, 30. November



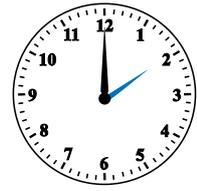
Wir fahren mit der U-Bahn nach Garching.

Hier gibt es einen kleinen Weihnachtsmarkt. Und im Bürgerhaus ist ein Markt mit schönen selbst gemachten Sachen. Vielleicht finden wir hier ein paar schöne Weihnachtsgeschenke.

Es gibt auch etwas zu Essen und Glühwein oder Punsch.



**Michael
Silke, Karin, N.N.**



14 Uhr

U-Bahn Münchner Freiheit
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 13:45 Taxi-stand
Münchner Freiheit,
Leopoldstraße 82



17 Uhr

Münchner Freiheit

€ 5



0151 57 31 57 49



OBA-Tanzparty in der LUISE

Samstag, 30. November



Im November findet wieder unsere OBA-Tanzparty in der Luise statt.

LUISE ist ein Stadtteilzentrum in der Nähe von der U-Bahnstation Poccistraße.



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

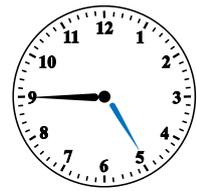
Und es gibt auch eine leise Disco mit Kopfhörern.

Die Fachleute für Freundschaft und Liebe von HerzBlitz sind auch mit dabei!

Es gibt Getränke und eine kleine Brotzeit zu kaufen.

Jeder kann kommen. Wenn du nicht alleine dort hinkommen möchtest, kannst du dich hier anmelden.

**Sophia
Sophie L., Cäcilia**



16:45

Poccistraße (U3/U6)
am Bahnsteig beim Lift

Taxi: 17:15
Stadtteilzentrum LUISE,
Ruppertstraße 5



22 Uhr

Stadtteilzentrum LUISE

€ 5



0157 80 55 57 08

Spaziergang Salzburg Sonntag, 1. Dezember

Wir fahren mit dem Zug nach Salzburg.
Wir gehen eine Runde durch die Stadt.
Ein Stadtführer geht mit uns.
Wir lernen von ihm viel über das schöne Salzburg.

Wir gehen noch einen Kaffee trinken.
Und ein Stück Kuchen essen.

Nehmen Sie Geld mit.

Wir müssen viel laufen.
Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie gerne laufen.



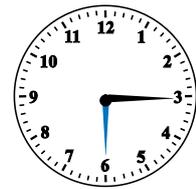
Florian
Tim, Melanie, Kerstin P., Heide



9:30

Hauptbahnhof
DB-Information beim
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache!



18:15

Hauptbahnhof

€ 22



0157 8061 8948



Adventgottesdienst St. Helena Sonntag, 1. Dezember

Wir sind eingeladen zu einem Gottesdienst nach
St. Helena.

Es geht um den Advent.

Es spielt wieder eine Band. Nach dem Gottesdienst
gibt es Kaffee und Kekse. Wir können uns
unterhalten.

Wer nicht alleine nach St. Helena kommen mag, kann
sich an der OBA treffen und wir gehen gemeinsam
hin.

Eva
Joachim

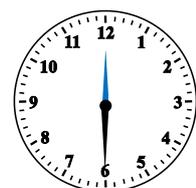


9:45

OBA Café
St.-Quirin-Str. 13

Taxi: 10:15

St. Helena, Fromundstr. 2



12:30

OBA Café

€ 5



0151 74 52 55 72



Gospel-Weihnachtskonzert

Sonntag, 1. Dezember



Heute hören wir den Chor Gospels at heaven.
Das ist Englisch und heißt: Kirchenlieder im Himmel.
Und die Leute aus dem Chor singen wirklich himmlisch schön.
Gospels sind schwungvolle Kirchenlieder aus Amerika.
Wir können mitsingen, tanzen und klatschen!



**Michael
Gerhard, Karl, Yvonne**



17:30

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 17:15 Taxi-stand
Sonnenstraße 33



22 Uhr

Sendlinger Tor

€ 33



0151 57 31 57 49



Pro Familia Beratung

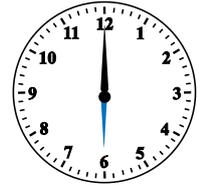
Montag, 2. Dezember



Pro Familia stellt sich vor. Sie sind ein Verein. Sie beraten zu den Themen Partnerschaft und Familie. Das Treffen ist ein Angebot zum Kennenlernen. Cornelia Baur leitet den Kurs. Sie ist eine Ärztin. Sie nimmt Sachen für den Kurs mit. Zum Beispiel Infoblätter zu Beziehungen, Verhütung und Gesundheit. Wir reden alle zusammen. Sie können Fragen stellen.



**Cornelia Baur
Tim**



18 Uhr

Vortragsaal
St.-Quirin Str. 13a

Taxi: wie oben



19 Uhr

St.-Quirin Str. 13a

€ kostenlos



0157 80 61 89 48



Ausflug am Mittwoch: Kitzbühel

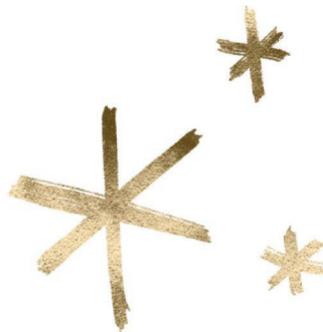
Mittwoch, 4. Dezember



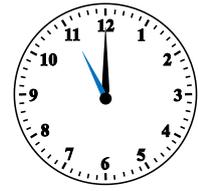
Wir fahren mit einem großen Bus von Wein·gärtner nach Kitzbühel. Das ist ein sehr schöner Ort in Tirol. Hier bummeln wir über den wunder·schönen Christkindl·markt.

Danach gehen wir zum Stangl·wirt. Hier feiern wir mit Glüh·wein und Leb·kuchen ein schönes Advents·fest.

Bitte ziehen Sie sich warm an und nehmen Sie einen Rucksack mit Essen und Getränk mit.



**Michael
Silke, Lena, Vera**



11 Uhr

Marien·platz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 11:30 Buspark·platz
Erhardtstraße 38



20:30

Marien·platz



56



0151 57 31 57 49



Schlager·party im Evergreen

Freitag, 6. Dezember



Wir gehen in die Disco Evergreen am Stachus. Dort gibt es eine Schlager·party.

Das Thema ist: Atemlos durch die Nacht ins Evergreen.

Es gibt an diesem Freitag die größten Schlager·hits der letzten Jahr·zehnte.

Wir hören Schlager und Party·hits von Helene Fischer bis Roland Kaiser.

Wir können mit·singen und auch tanzen.



**Corinna
Silke, Alex, N.N.**

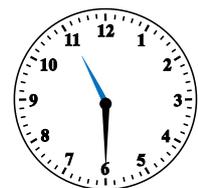


20:30

Stachus, Karls·platz
vor dem Mc Donalds

Taxi: 20:15

Stachus am Brunnen



23:30

Disco Evergreen



5



01 51 53 59 42 44

Eisstock-schießen Samstag, 7. Dezember

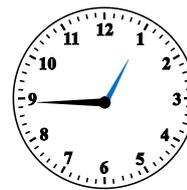
Wir gehen Eisstock-schießen am Nockherberg. Die Eisbahn dort ist aus Plastik. Wir können also bei jedem Wetter spielen.

Wir bekommen dort ein Getränk und einen Teller warmen Eintopf.

Wichtig: warme Kleidung, feste Schuhe.



Harry
Silvia, Margit, Karin, Martina



13:45

Maria-hilf-platz vorm
Land-rats-amt

Taxi: 14 Uhr Taxi-stand
Paulaner Garten



16 Uhr

nach Absprache

€ 35



0159 0438 7253



Kongress für Selbstvertreter Samstag, 7. Dezember

Ein Kongress ist eine Versammlung von vielen Leuten.

Sie sprechen dort über ein bestimmtes Thema.

Es geht um Selbstvertretung. Also um Sie.

Ihre Meinung ist gefragt.

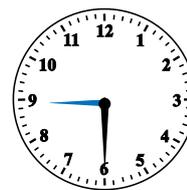
Die Versammlung ist online.

Das heißt: wir sitzen zusammen am Tisch und sehen die anderen Leute auf dem Bildschirm.

Falls sie von zu Hause teilnehmen wollen, kontaktieren sie uns.

Wir treffen uns am Eingang St.-Quirin-Straße 13a.

Wir gehen dann in den Besprechungsraum im 3. Stock



9:30

St.-Quirin-Straße 13a

Taxi: wie oben



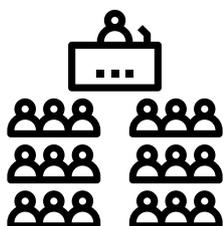
15 Uhr

St.-Quirin-Straße 13a

€ kostenlos



0157 80 61 89 48



Tim
Silke, N.N.





Sonntag im Museum: Krippen

Sonntag, 8. Dezember

Wir besuchen eine besondere Ausstellung im Bayerischen Nationalmuseum:
Die Krippenausstellung.

Das Bayerische Nationalmuseum hat die größte Sammlung von Krippen. Es sind Krippen aus Bayern, Südtirol und Süditalien.

Besonders schön sind die Krippen aus Neapel. Die Figuren sehen sehr lebens echt aus.

Es werden nicht nur Maria, Josef und das Jesuskind gezeigt. Wir sehen Krippen mit großen Gruppen von Figuren wie den Weisen aus dem Morgenland, mit tollen Landschaften und Städten.



**Michael
Claudia, N.N.**

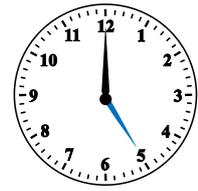


13:30

U Bahn Odeonsplatz
U3/U6 – U4/U5
Zwischengeschoss

Taxi: 13:45

Taxi stand Odeonsplatz



17 Uhr

Odeonsplatz



13



0151 57 31 57 49



Christkindmärkte

Sonntag, 8. Dezember



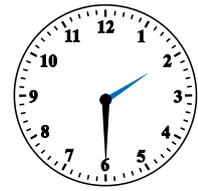
Wir spazieren über die Christkindmärkte in der Residenz und am Wittelsbacherplatz.

Wir schauen die Stände an.

Dann können wir noch einen Punsch trinken oder etwas Kleines essen.



**Sophie P.
Sophie L., N.N.**

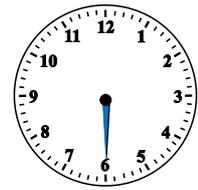


14:30

Marienplatz
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 14:15

Tal 1 Sparkasse, an der
Bus haltestelle



18:30

Marienplatz



5



0151 23 22 62 58

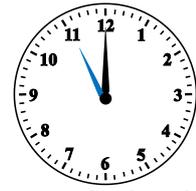
Ausflug Mittwoch: Christkindl·markt Bad Tölz

Mittwoch, 11. Dezember

Wir fahren mit dem Zug nach Bad Tölz.
Hier ist der Christ·kindl·markt in der schönen Alt·stadt.
Wir bummeln durch die Stände. Es riecht nach
Glüh·wein und Leb·kuchen. Und alles glitzert und
leuchtet. Vielleicht treffen wir ja den Nikolaus. Und den
Krampus.
Ziehen Sie sich warm an. Und nehmen Sie einen
Ruck·sack mit Brot·zeit und Getränk mit.



Michael
Vera, Silke, Heide, Marianne, Josefine



11 Uhr

Haupt·bahn·hof
DB-Information beim
Eingang Bayer·straße

Taxi: nach Absprache!



17:30

Haupt·bahn·hof

€ 5



0151 57 31 57 49

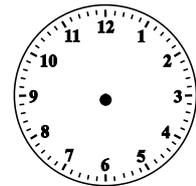
Kino "Wicked"

Freitag, 13. und Samstag, den 14. Dezember

Wir gehen ins Kino. Wir sehen den Film Wicked.
Die junge Frau Elelpha ist eine Zauberin.
In der Zauber·schule hat sie als einzige eine grüne
Haut. Darum wird sie von den anderen ausgelacht.
Ihre Freundin Galinda hält zu ihr.
Beide verlieben sich in den selben Jungen. Das gibt
Ärger.



Georg
Freitag: Heide, Kerstin P., Alex
Samstag: Anna, Max, Gina

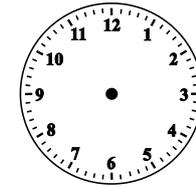


wir sagen
Bescheid

Marienplatz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: nach Absprache!

Lilienstr. 2



wir sagen
Bescheid

Marienplatz,
Arkaden Ludwig Beck

€ 18



0151 1949 1142



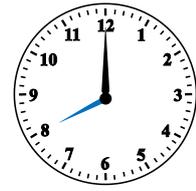
Schlager Express

Samstag, 14. Dezember

Sie lieben Schlager?
Vielleicht waren Sie schon im Crash.
Jetzt gibt es eine neue Schlager-Party im Bahnhof
von Giesing. Die Party heißt Schlager-Express.
Dort gibt es Musik zum Tanzen und Mit-singen.
Bitte bringt Geld für Getränke mit.



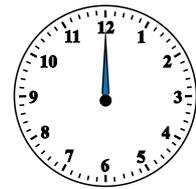
Monika und Corinna
Kerstin R., Silke, Tina, Alex, Yvonne, Karl



20 Uhr

OBA Café
St.-Quirin-Sraße 13

Taxi: wie oben



24 Uhr

Giesinger Bahnhof

€ 16



01 51 53 59 42 44



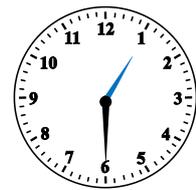
Weihnachtskarten basteln

Sonntag, 15. Dezember

Wir basteln gemeinsam Karten für das Weihnachtsfest
und das neue Jahr 2025.
Die Karten werden wir bemalen, bekleben oder mit
Sternchen verzieren.



Christine
Karin, Ulrike, N.N.



13:30

OBA Café
St.-Quirin-Sraße 13

Taxi: wie oben



16 Uhr

OBA Café

€ 5



0151 23 22 73 87



Frei·raum Kunst Ausstellung

Freitag, 20. Dezember

Es gibt seit diesem Jahr ein neues Kunst·angebot.
Es heißt Freiraum Kunst und Gestalten.

Hier möchte euch die Kunst·gruppe zeigen, was sie
alles gemacht haben.

Ihr könnt auch selbst etwas malen oder zeichnen.

Es gibt kleine Snacks und Getränke.



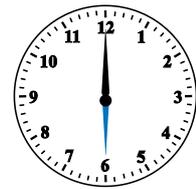
Evi Sokolowski
Tim



16 Uhr

Vortrags·saal
St.-Quirin Str. 13a

Taxi: wie oben



18 Uhr

St.-Quirin Str. 13a



10



0157 80 61 89 48

Die kleine Meer·jung·frau

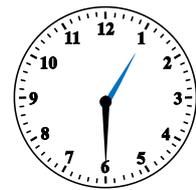
Sonntag, 22. Dezember

Wir sehen das Musical **Die kleine Meer·jung·frau**.
Das Märchen hat Hans Christian Andersen geschrieben.
Die kleine Meer·jung·frau möchte gerne ein Mensch
werden. Sie ist in einen Prinzen verliebt.
Durch einen Zauber·trank wird die Meer·jung·frau ein
Mensch. Sie hat 3 Tage Zeit das Herz des Prinzen zu
gewinnen.

Wir können gespannt sein wie das Musical ausgeht.



Corinna
Claudia, N.N.



13:30

Marien·platz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 13:15 Tal 1
Spar·kasse, an der
Bus·halte·stelle



17:45

Marien·platz



25



01 51 53 59 42 44



Advents-konzert St. Stephan Sonntag, 22. Dezember



In der Kirche St. Stephan in Sendling ist wieder ein Konzert im Advent.

Verschiedene Musikgruppen und Chöre spielen und singen.

Musik und Texte bereiten uns auf die Weihnachtszeit vor.

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



**Michael
Marianne, N.N.**

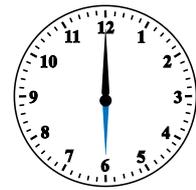


15 Uhr

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 15:30

Kirche St. Stephan,
Zillertalstr. 47



18 Uhr

Sendlinger Tor



10



0151 57 31 57 49



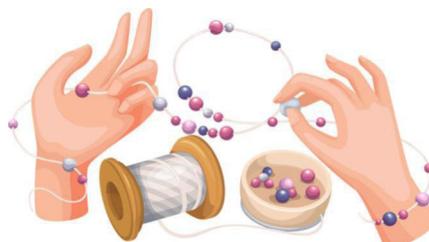
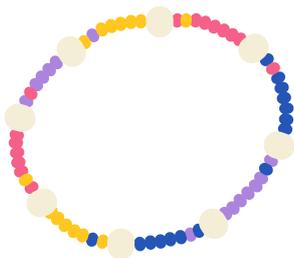
Perlenketten basteln Samstag, 4. Januar

Wir treffen uns im OBA Café.

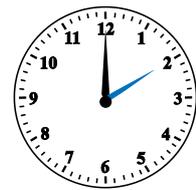
Dort basteln wir zusammen Ketten aus Perlen. Es gibt viele bunte Perlen. Du kannst mehrere Ketten machen.

Du kannst die Ketten behalten oder verschenken.

Es wird ein gemütlicher Nachmittag.



**Gina
Heidi, Anna**



14 Uhr

OBA Café
St.-Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



16 Uhr

OBA Café



8



0176 15 88 37 69

Akrobatik-Show: Feuerwerk der Turnkunst

Samstag, 11. Januar



Seit vielen Jahren besuchen wir diese Akrobatik-Show. Dieses Jahr heißt das Programm "Gaia" und es geht um die Erde. Es gibt viel Bewegung, Licht und Musik. Artisten zeigen tolle Kunststücke auf Trampolinen, Schleuderbrettern und Roller Skates.



Wichtig!

Am Eingang der Olympia-halle gibt es Taschenkontrollen.

Deshalb bitte keine großen Flaschen oder Regenschirme mitbringen!



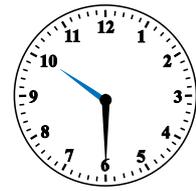
Michael
Sabine, Lisa, Evelyne, Corinna, Selina, Karin,
Anna, Heidi, Silke



17:30

Münchner Freiheit,
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 17:15 Taxi-stand
Münchner Freiheit,
Leopoldstr. 82



22:30

Münchner Freiheit

€ 43



0151 57 31 57 49

Wanderung Maisinger Schlucht

Sonntag, 12. Januar

Wir fahren nach Starnberg. Dort wandern wir durch die wunderschöne Maisinger Schlucht. Der Weg geht am Bach entlang. Wir können lernen, wie die Schlucht entstanden ist und wie die Steine heißen, die wir dort sehen. Am Ende können wir einkehren und uns aufwärmen.

Wir gehen 9 km und brauchen dafür ungefähr 3 Stunden.

Wichtig!

Warme und bequeme Kleidung und Schuhe, die zum Wetter passen. Rucksack mit Getränk und Brotzeit, Taschengeld.



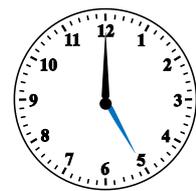
Christiane
Rebecca, Kerstin R., Claudia



10 Uhr

Hauptbahnhof
DB-Information beim
Eingang Bayerstraße

Taxi: nach Absprache!



17 Uhr

Hauptbahnhof

€ 5



0151 21 60 24 50



Neujahrs-Konzert Samstag, 18. Januar



Die Lehrer der Musikschule in Garching geben ein großes Konzert.

Das Konzert ist im Kulturzentrum Planegg.

Bei manchen Liedern spielen nur ein oder zwei Leute.

Aber es gibt auch Stücke mit einem großen Orchester.

Es gibt klassische Musik. Zum Beispiel von Mozart.

Aber wir hören auch Popmusik.

Da ist für alle etwas dabei!



**Michael
Richard, Melanie, N.N.**



17:30

Marienplatz,
Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 17:15 Tal 1
Sparkasse, an der
Bushaltestelle



21:30

Marienplatz



10



0151 57 31 57 49

Musical Elisabeth Freitag, 24. Januar

In diesem Musical geht es um Kaiserin Elisabeth.

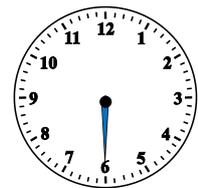
Viele kennen Sie vielleicht als Sissi.

Sie hatte ein spannendes Leben.

Es ist ein tolles Musical mit wunderschöner Musik.



**Michael
Marina, Lena, Claudia, Kerstin R., Melanie**



18:30

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 19 Uhr
Deutsches Theater,
Schwanthalerstraße 13



22:30

Sendlinger Tor



70



0151 57 31 57 49



Sonntag im Museum: Verkehr Mobilität Transport

Sonntag, 26. Januar

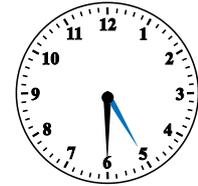
Wir besuchen heute das Deutsche Museum.
 Es ist ein großes Museum für Wissen·schaft und Technik. Es gibt 20 verschiedene Abteilungen.
 Wir besuchen die Abteilung zum Thema Verkehr – Mobilität – Transport. Es geht hier um Luft·fahrt, Raum·fahrt, Eisen·bahn und auch Brücken und Wege.
 Wir sehen alte und neue Flug·zeuge, Hub·schrauber, Raketen, Satelliten.
 Sie zeigen die Entwicklung von früher bis heute.



13 Uhr

Marien·platz,
 Arkaden Ludwig Beck

Taxi: 12:45 Tal 1
 Spar·kasse, an der
 Bus·halte·stelle



17:30

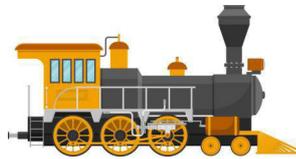
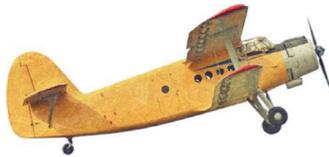
Marien·platz



13



0151 57 31 57 49



**Michael
 N.N.**



Video-Abend Eisen·bahn

Freitag, 31. Januar

Es gibt wieder einen Video·abend zum Thema Eisen·bahn.
 Heute geht es um verschiedene Eisen·bahn·strecken in Bayern.
 Film-Beginn: 17:30 Uhr
 Dauer: etwa 2 Stunden

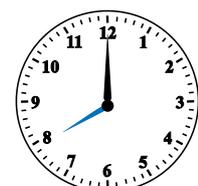
Sie können eine kleine Brot·zeit und Getränke kaufen!



17 Uhr

OBA Café
 St.-Quirin-Sraße 13

Taxi: wie oben



20 Uhr

OBA Café



5



0151 57 31 57 49



**Michael
 N.N.**



Circus Krone

Freitag, 7. und Samstag, 8. Februar



Kommt, wir gehen in den Zirkus!

Wir sehen mutige Artisten und lustige Clowns.

Im Mittelpunkt aber stehen lustige See-löwen und Hunde, pracht-volle Pferde und große Raub-katzen. Freuen Sie sich auf viel Lachen, Staunen und Nerven-kitzel.

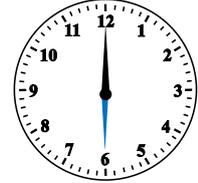


Wir besuchen den Circus Krone an 2 verschiedenen Tagen: Freitag und Samstag.

CIRCUS



Freitag: Max, Selina, Oliver, Margit, Claudia
Samstag: Michael, Karin, Martina, Vera, N.N.



18 Uhr

Sendlinger Tor
 Bahn-steig U3/U6, beim Lift

Taxi: 18:15

Circus Krone, Marsstraße 43
 an den Kassen



22:30

Haupt-bahn-hof

€ 30



0176 1588 3748 (Fr)
 0151 57 31 57 49 (Sa)



UNO Spielen mit Kaffee und Kuchen

Sonntag, 9. Februar

Wir trinken gemütlich Kaffee in der OBA.

Es gibt Kuchen.

Wir spielen UNO.



Sophie P.
Cäcilia, Evelyne



15 Uhr

OBA Café
 St.-Quirin-Sraße 13

Taxi: wie oben



17:30

OBA Café

€ 7



0151 23 22 62 58

Wanderung: Gauting - Starnberg

Sonntag, 9. Februar

Wir wandern durchs Mühl'tal von Gauting nach Starnberg. Der Weg ist abwechslungs'reich: Es geht den kleinen Fluss Würm entlang. Wir gehen über Wiesen und Felder und durch kleine Orte. In Leutstetten kehren wir ein. Aufgewärmt und gestärkt schaffen wir das letzte Stück nach Starnberg. Von dort fahren wir zurück zum Hauptbahnhof.

Wir gehen ungefähr 12 km und brauchen dafür ca. 4 Stunden.

Wichtig!

Warme und bequeme Kleidung und Schuhe, die an das Wetter angepasst sind,
Rucksack mit Getränk und Brotzeit,
Taschengeld.



**Christiane
Rebecca, Kerstin R., Karin, Vera, Lena,
Claudia**



9:45

Haupt·bahn·hof
DB-Information beim
Eingang Bayer·straße

Taxi: nach Absprache!



17 Uhr

Haupt·bahn·hof

€ 5



0151 21 60 24 50



Museum Augsburger Puppen·kiste

Mittwoch, 12. Februar

Wir fahren mit der Bahn nach Augsburg.
Dort besuchen wir das Museum von der Augsburger
Puppen·kiste.

Wir können viele Puppen anschauen.

Zum Beispiel:

- Jim Knopf und Lukas der Lokomotiv·führer
- Urmel aus dem Eis

Es gibt auch eine Ausstellung.

Hier geht es um Tricks, wie man aus vielen Bildern einen Film machen kann.

Man denkt dann, dass sich die Puppen von selbst bewegen.

Bitte Ruck·sack mit Brot·zeit und Getränk mitnehmen.

Und Taschen·geld für ein Café.



11 Uhr

Haupt·bahn·hof
DB-Information beim
Eingang Bayer·straße

Taxi: nach Absprache!



18:00

Haupt·bahn·hof

€ 9



0151 57 31 57 49

**Michael
Silke, Karin, Claudia**





Kino-Abend: Musik und Tanz

Freitag, 14. Februar

Wir laden zum nächsten Kino-Abend im OBA Café ein.
Es ist Faschingszeit.
Deshalb gibt es heute wieder einen Film mit Musik und Tanz.
Lassen Sie sich überraschen!

Film-Beginn: 17:30 Uhr
Dauer: etwa 2 Stunden
Sie können eine kleine Brotzeit und Getränke kaufen!



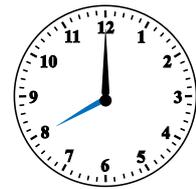
**Michael
N.N.**



17 Uhr

OBA Café
St.-Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



20 Uhr

OBA Café



5



0151 57 31 57 49



Botanischer Garten

Samstag, 15. Februar



Wir verbringen einen entspannten Tag im Botanischen Garten. Auch im Winter ist es wunderschön dort. Vielleicht ist der Teich zugefroren?

In den Gewächshäusern lassen wir uns vom tropischen Flair der Palmen verzaubern. Auch Kakteen und Orchideen können wir bestaunen.

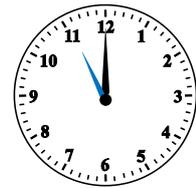
Danach wärmen wir uns im Cafe bei heißer Schokolade oder Kaffee auf.

Wichtig!

Wetterfeste Kleidung und Schuhe,
Rucksack mit Brotzeit und Getränk,
Taschengeld.



**Christiane
Sabine, Claudia, Rebecca, Cäcilia, Martina, Monika**



11 Uhr

Hauptbahnhof DB-
Information beim Eingang
Bayerstraße

Taxi: nach Absprache!



16 Uhr

Hauptbahnhof



11



0151 21 60 24 50



Sonntags-spaziergang Sonntag, 23. Februar

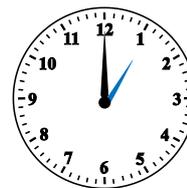
Haben wir noch Schnee und Eis in München oder zeigt sich schon der Frühling?

Wir spazieren mit einander durch den Westpark. Entdecken wir dabei schon die ersten Frühlingsblumen?

Je nach Wetter können wir beim Café Gans am Wasser oder im Restaurant Am Rosengarten eine Kaffeepause machen.

Wichtig: Feste Schuhe und warme Kleidung, Geld für Café-Besuch.

**Michael
Richard, Heide, Marianna, Claudia**



13 Uhr

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 12:45 Taxi-Stand
Sonnenstraße 33



17 Uhr

Sendlinger Tor

€ 5



0151 57 31 57 49



OBA Fasching Mittwoch, 26. Februar



Auch dieses Jahr feiert die OBA wieder Fasching. Dazu laden wir alle herzlich ein.

Der Saal ist bunt geschmückt.

Es gibt Musik und Tanz.

Sie können Essen und Getränke kaufen.

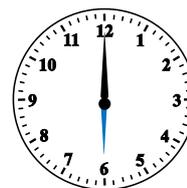
Also: Verkleiden, schminken und los geht's!

Achtung: Es gibt keine Teilnahmebestätigung für den OBA-Fasching!

Sie können einfach kommen.

Wenn Sie an dem Abend Hilfe brauchen, melden Sie sich vorher bei uns.

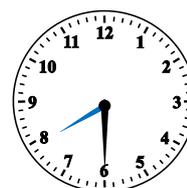
Alle



18 Uhr

Vortragsaal
St.-Quirin Str. 13a

Taxi: wie oben



20:30

St.-Quirin Str. 13a

€ kostenlos



0176 / 1588 3026

Griechisch Essen Synatisi

Freitag, 28. Februar

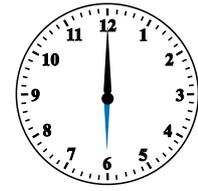


Wir fahren mit der U-Bahn nach Milbertshofen.
Dort gehen wir zusammen in ein griechisches
Wirts'haus.

Da gibt es viele leckere Sachen.
Wir essen und reden.
Das wird ein gemütlicher Abend.



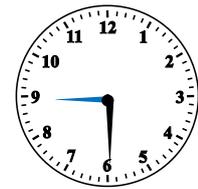
Oktay und Eva
N.N.



18 Uhr

OBA Café
St.-Quirin-Sraße 13

Taxi: wie oben



21:30

OBA Café



5



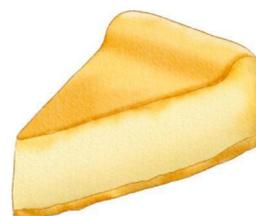
0151 74 52 55 72



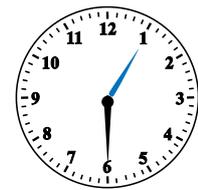
Käse-kuchen backen

Sonntag, 16. März

Wir treffen uns im OBA Café.
Dort backen wir zusammen Käse-kuchen. Zuerst bereiten
wir alle Zutaten vor, wie Quark, Eier, Zucker, Butter und
Mehl. Dann backen wir den Kuchen im Ofen.
Es macht viel Spaß, zusammen zu backen!
Wenn der Käse-kuchen fertig ist, essen wir ihn
gemeinsam. Wir werden viel lachen und den leckeren
Kuchen genießen.



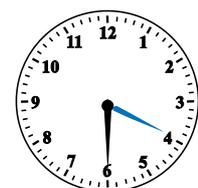
Angela und Christine
Margit, Vera



13:30

OBA Café
St.-Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



16:30

OBA Café



8



0151 2322 7387

Disco Evergreen, 80er Jahre Party Freitag, 21. März



Einige von Euch kennen schon die Disco Evergreen von der Schlagerparty.

Dieses Mal gibt es Musik aus den 80er Jahren.

Wir werden Songs (Lieder) von Madonna, Falco und Abba hören.

Zu dieser Musik kann man auch sehr gut tanzen.

Wir werden auf alle Fälle wieder einen sehr schönen Abend mit viel Spaß haben.



Corinna

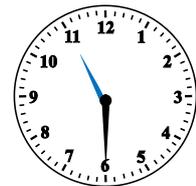
Silke, Lena, Alex, Yvonne, Marianne, Monika



20:15

Stachus, Karlsplatz
vor dem Mc Donalds

Taxi: 20 Uhr Stachus,
vor dem Brunnen



23:30

Disco Evergreen

€ 5



01 51 53 59 42 44

Augsburger Puppen·kiste Kabarett Abend Samstag, 22. März

Wir fahren mit der Bahn nach Augsburg.

Dort besuchen wir die Augsburger Puppen·kiste.

Heute gibt es dort ein Kabarett.

Das heißt:

Es gibt viele Witze, auch über Politik.

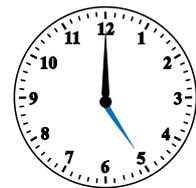
Es sind sehr viele Puppen auf der Bühne.

Die Puppen gehen, tanzen und schweben.

Und der Kaschperl ist auch dabei.



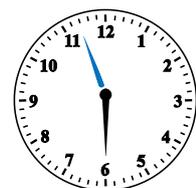
Es beginnt um 19:30 Uhr und dauert 2 Stunden.



17 Uhr

Haupt·bahn·hof
DB-Information beim
Eingang Bayer·straße

Taxi: nach Absprache!



23:30

Haupt·bahn·hof

€ 50



0151 57 31 57 49



Michael

Evelyne, Karl, Heide, Richard, Margit



Rocky Horror Picture Show

Sonntag, 30. März



Das Musical Rocky Horror Picture Show gibt es seit 50 Jahren.
Es geht um Brad und Janet.

Sie haben gerade geheiratet und wollen einen Freund besuchen.

Auf dem Weg dahin haben sie eine Autopanne. Sie finden ein altes Schloss.

Dort können sie übernachten.

Die Menschen dort und das Schloss sind etwas unheimlich.

Brad und Janet erleben in diesem Schloss viele Abenteuer.

Ihr kennt sicherlich einige Lieder aus dem Musical.



Corinna

**Evelyne, Max, Karin, Martina, Melanie,
Kerstin P., Alex, Yvonne, Monika, Tina**



13:30

Sendlinger Tor
Bahnsteig U3/U6, beim Lift

Taxi: 14 Uhr
Schwanthalerstraße 13,
Deutsches Theater



17 Uhr

Sendlinger Tor

€ 54



01 51 53 59 42 44



Winter in Weiler

27. Dezember bis 2. Januar

6 Nächte



Wir machen uns ein paar schöne Tage im Allgäu.
Wir wohnen in einer hübschen Ferien·wohnung.
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 Lehner



Doppel·zimmer



Bus

Sachkosten

550€

Betreuungskosten (Selbstzahler)

430€

oder **Abrechnung mit Pflegekasse**. Siehe Hinweise!

Reiserücktrittskostenversicherung

27,10€

nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben



[www.westallgaeu.de/
a-sonnenhof-2](http://www.westallgaeu.de/a-sonnenhof-2)



Silvester-reise

29. Dezember bis 6. 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!

Leitung:



Ralf Wilke



Doppel-zimmer

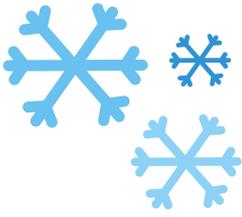


Bus

Sachkosten	740€
Betreuungskosten (Selbstzahler) oder Abrechnung mit Pflegekasse . Siehe Hinweise!	580€
Reiserücktrittskostenversicherung nicht nötig, wenn Sie bereits eine eigene haben	34,30€



www.wohnpark-weierhof.de



Ski Wochenende

15. März bis 16. März
1 Nacht



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

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

Wir starten am Samstag früh.

Wir fahren den ganzen Tag Ski.

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 Ski-lehrer. Jeder sollte eine rote Piste fahren können.

Leitung:



Monika Barbato



Doppel-zimmer



Bus

Sachkosten
(Fahrt, Übernachtung mit Frühstück,
Skipass)

200,00 €

Geld für Essen bitte selber mitbringen



OBA Whatsapp kanal



Wir haben jetzt einen Kanal auf Whatsapp!
Dort schreiben wir euch zu Angeboten,
die es nicht ins Heft schaffen.

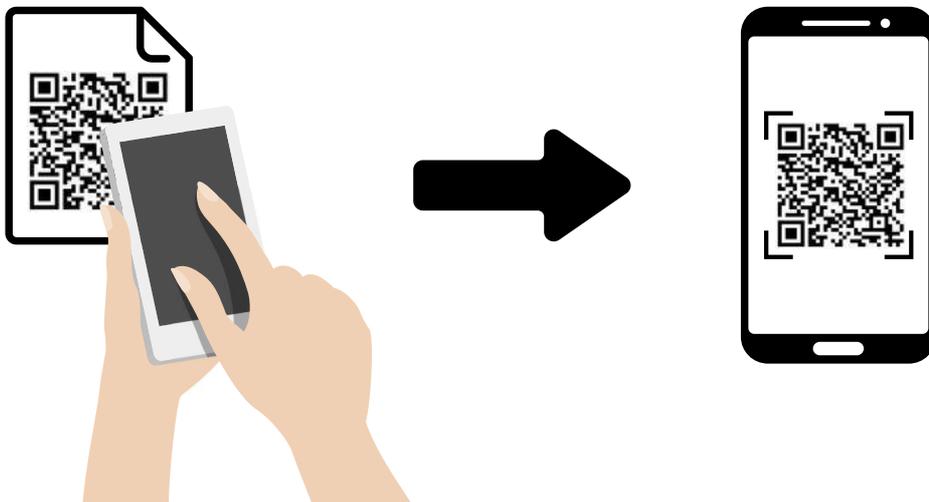


<https://whatsapp.com/channel/0029Vaoc5IIIN9il5LYvkz2k>

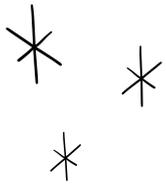
So gehts:

Die Rechtecke in schwarz und weiß nennt man QR-
Code. Fast jedes Handy erkennt die.
So gelangt man sofort auf die Internet Seite.

So gehts: einfach die Kamera öffnen und auf
den QR-Code richten.



Dann erscheint die Adresse der Seite.
Darauf klicken und Sie kommen auf die Internet Seite.



Hier ist Platz
für Ihre
Notizen:

A series of horizontal dotted lines providing space for notes.



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



Monika Barbato	089 69347 - 140
Tim Geister	089 69347 - 141
Sophia Enzinger	089 69347 - 142
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
Offene Behindertenarbeit
St.-Quirin-Straße 13
81549 München

Sie können sich auch über
unsere Internet Seite
anmelden:



Wir sind auch bei Instagram:
[@lebenshilfe.muenchen](https://www.instagram.com/lebenshilfe.muenchen)

