

1. Heft
2026

OBA: Freizeit und Bildung



März



April



Mai



Juni

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 13.02. 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.

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!

Wir hoffen, dass Sie alle gut ins neue Jahr gekommen sind!
Wir lassen den kalten Winter hinter uns und starten in den Frühling!

Es gibt wieder viele tolle Angebote im Heft.
Viel Spaß beim Lesen und Aussuchen!

Aufgepasst! - Infos & Termine



Ausstellung: Internet, Computer und mehr

für Menschen mit Lern·schwierigkeiten

1. März 2026
13 – 16 Uhr
im Kult9
Blutenburgstraße 71, 1. OG
80636 München



Sie wollen mehr Informationen?
Melden Sie sich gerne bei Tim Geister
Telefon: 089 693 47 141
Email: tim.geister@lebenshilfe-muenchen.de

Basketball FC Bayern

Sonntags, mehrere Termine

Hallo Basketball·freunde!

Wir gehen zun den Basket·ballern vom FC Bayern.

In der BMW Arena.

Da ist immer viel los!

Letztes Jahr sind wir Pokalsieger und Meister geworden.

Diese Spiel·zeit klappt das hoffentlich auch!

In diesem Heft gibt es 3 Termine:



Achtung: Es gibt verschiedene Uhr·zeiten

Das sind die Gegner des FC Bayern:

- **Niners Chemnitz**
Sonntag, 12. April
15:30 – 18 Uhr



Bernd
Karl, Ulrike, N.N.

- **Rasta Vechta**
Sonntag, 3. Mai
14 Uhr bis 17:30



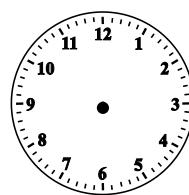
Bernd
Karl, Ulrike, Karin, N.N.

- **EWE Oldenburg**
Sonntag, 10. Mai
15:30 – 18 Uhr



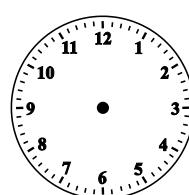
Bernd
Karl, Ulrike, Antonia.

**Bernd
und die Basketballer**



DB-Information im
Haupt·bahn·hof

Taxi: nach Absprache!



Hauptbahnhof

€ 18
📞 0163 653 12 34



Konzert Klasse Klassik

Sonntag, 1. März

Wir besuchen ein besonderes Konzert.

In diesem Konzert spielen Schüler zusammen mit Musikern des Münchener Rundfunkorchesters.

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 Isarphilharmonie.

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



10 Uhr

Sendlinger Tor Bahnsteig
U3/U6 beim Lift

Taxi: 10:30 Taxi·stand
Brudermühlstr. 1



13:30

Sendlinger Tor



32



0151 / 573 157 49



Finger·nägel machen

Samstag, 7. März

Wir bekommen Besuch von einer Frau.

Sie macht Finger·nägel schön als Beruf.

Sie kümmert sich liebevoll um unsere Nägel.

Sie schneidet die Nägel.

Sie feilt die Nägel ganz sanft.

Danach bekommen wir Nagellack.

Jeder darf selbst aus·suchen:

Welche Farbe gefällt mir?

Wir sitzen gemütlich zusammen.

Wir lachen und reden miteinander.

Wir genießen die Zeit.



17 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



19 Uhr

Café OBA



6



0176 / 158 837 48

**Yvonne und Corinna
Kerstin R.**

Konzert Musik·schule Tauf·kirchen

Samstag, 14. März

Die Musik·schule Tauf·kirchen gibt es seit 50 Jahren.

Zu diesem Jubiläum ist heute ein besonderes Konzert. Schüler und Lehrer der Musik·schule und weitere Gäste bieten ein buntes Programm mit Musik aus Klassik, Jazz und Pop. Lassen wir uns überraschen!

Das Konzert ist im Kultur·zentrum Taufkirchen.



**Michael
Karin, Christl, Lena, Kerstin R, Melanie B.**



18 Uhr

S- / U-Bahn-Station „Giesing“
im Zwischen·geschoss
beim Bäcker-Stand

Taxi: 17:45 Taxi·stand am
Giesinger Bahnhof



21:30

S- / U-Bahn „Giesing“

€ 10

📞 0151 / 573 157 49



Ausflug am Donnerstag: Sea Life

Donnerstag 19 . März

Wir besuchen heute Nachmittag das Sea Life im Olympia·park.



Im Sea Life geht es in die Tiefen der Unter·wasser·welt. Wir folgen dabei dem Lauf der Isar von den Bergen über die Donau bis zum Meer.

In vielen Aquarien können wir Fische und andere Tiere beobachten. Wir sehen auch verschiedene Krebse, Korallen, See·pferdchen, Quallen und Rochen.

In einem gläsernen Tunnel spazieren wir durch das größte Becken. Hier können wir viele verschiedene Haie bestaunen.



**Michael
Claudia, Karin, Karl, Josefine**



13:30

Münchener Freiheit,
Bahn·steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 13:15 Taxi·stand Mü.
Freiheit, Leopold·str. 82



17:30

Münchener Freiheit

€ 27

📞 0151 / 573 157 49



Bewegen und Entspannen

Samstag, 21. März., 9. Mai, 4. Juli

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 (21. März), Franz**



10 Uhr

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

Taxi: wie oben



11:30

St.-Quirin-Str. 13a



7



0151 / 216 024 50



Besuch im GOP-Varieté

Sonntag, 22. März



13 Uhr

Wir besuchen wieder das GOP-Varieté-Theater.

Es gibt eine bunte Show mit verschiedenen Artisten:

Comedy, Jonglage, Akrobatik auf Roll·schuhen, Magie, Hula-Hoop und weiteres. Lassen wir uns überraschen!

Im GOP-Varieté-Theater sitzen wir an Tischen.

Wir können Kaffee und Kuchen oder einen kleinen Imbiss bestellen. Hierfür bitte ausreichend Geld mitnehmen!

Beginn: 14:00 Uhr / Dauer: etwa 2 Stunden mit Pause



**Michael
Corinna, Yvonne, Claudia, Angelika, Melanie B.**

Odeons·platz (U3/U6, U4/U5),
Zwischen·geschoss

Taxi: 13:30 / GOP-Varieté,
Maximilian·strasse 47



16:30

Odeons·platz



50



0151 / 573 157 49



Waffeln backen

Sonntag, 22. März

Heute backen wir leckere Waffeln.

Zuerst machen wir den Teig.

Dann backen wir die Waffeln im Waffeleisen.

Die fertigen Waffeln können wir belegen.

Zum Beispiel mit:

- Sahne
- Obst
- Marmelade

Zum Trinken gibt es Kaffee oder Tee.

Wir essen die Waffeln zusammen.



**Christine B.
Regine, Dagmar, Lena**



13:30

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



16 Uhr

Café OBA



8



0151 232 273 87



Café OBA: Video-Abend Eisenbahn

Montag, 23. März

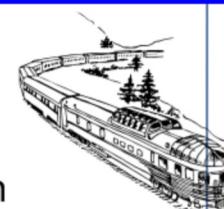
Es gibt wieder einen Video-abend zum Thema Eisen-bahn.

Heute geht es um Eisen-bahn-am Boden-see und in Baden-Württemberg.

Besonders alle Teil-nehmerinnen und Teil-nehmer der OBA-Reise an den Boden-see sind hierzu eingeladen.

Film-Beginn: 17:30 Uhr

Dauer: etwa 2 Stunden



17 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



20 Uhr

Café OBA



6



0151 / 573 157 49



**Michael
Christl, Sabine, Sebba, Franz**

Andacht mit Musik am Karfreitag

Freitag, 3. April

Der Karfreitag ist in der christlichen Kirche der Todestag von Christus.

Wir besuchen an diesem Tag eine Andacht in der evangelischen Erlöserkirche in Schwabing.

Eine Andacht ist ein Gottesdienst mit Worten.

Wir hören Texte und Musik.



**Michael
N.N.**



14:15

Münchener Freiheit,
Bahnsteig U3/U6 beim Lift

Taxi: 14:30 Taxi·stand Mü.
Freiheit, Leopoldstr. 82



16:30

Münchener Freiheit



10



0151 / 573 157 49

Ausflug am Mittwoch: Frühlingsspaziergang

Mittwoch, 8. April

Wir starten an der U-Bahn-Station Implerstraße.

Über die Lindwurmstraße geht wir den Sendlinger Berg hinauf. Die Isar hat hier vor langer Zeit eine Hangkante geschaffen.

Wir gehen weiter zum Harras. Von dort kommen wir wieder ins Grüne. Der Neuhofener Berg und der Sendlinger Park liegen an der Hangkante. Hier haben wir einen Blick auf Unter·sendling und Thal·kirchen.

In Thal·kirchen können wir wieder in die U-Bahn einsteigen.

Unterwegs oder zum Abschluß machen wir eine Kaffee·pause.



13:30

Sendlinger Tor, Bahnsteig
U3/U6 - beim Lift

Taxi: 13:15 Taxi·stand
Sonnenstraße 33



17:30

Sendlinger Tor



6



0151 / 573 157 49

**Michael
Karin, Christl, Claudia**





Übung zum Entspannen

Donnerstag, 9. April., 30. April., 28. Mai.

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



17:45

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



19:45

Café OBA



6



0160 / 266 58 96

Kira

Sina, Sebba, Julia K., Sophie (28.5)

Führung: Rathaus München

Samstag, 11. April

Wir bekommen eine Führung durch das Rathaus.

In einfacher Sprache.

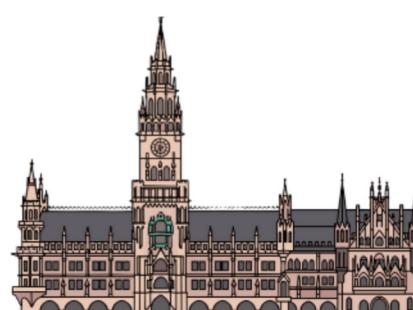
Das neue Rathaus ist ein schönes altes Gebäude.

Es gibt sogar eine Bibliothek mit einer Wendeltreppe.

Wir gehen auch auf den Balkon.

Dort feiern die Fußballballspieler
auch immer die Meisterschaft.

Die Aussicht von dort ist sehr schön.



10 Uhr

Marien·platz Arkaden
Ludwig Beck

Taxi: 9:45 Taxistand
Sparkasse im Tal 1



14 Uhr

Marien·platz



10



0157 / 806 189 48

**Florian und Tim
Heide, Karin, Petra D., Lore**

Ausstellung Pumuckl in Landshut

Sonntag, 12. April



Wir fahren mit dem Zug nach Landshut. Im Museum dort gibt es eine Ausstellung über den Pumuckl.

Wer hat sich den Pumuckl ausgedacht? Wir erfahren viel über die Künstler.

Es gibt viele interessante Dinge und Bilder zu sehen.

Wir können Zu·hören, Zu·schauen und Mit·machen.

Wir lernen die Welt vom Pumuckl genau kennen.

Zum Schluß kehren wir in einem Café oder Gast·haus ein.

**Michael
Heike S., Angelika**



11 Uhr

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

Taxi: 11 Uhr Haupt·bahn·hof,
Eingang Bayer·straße
(Absprache per Handy)



18:15

Haupt·bahn·hof



20



0151 / 573 157 49



Singen in der Galerie vom Bezirk Freitag, 17. April

Der Bezirk Ober·bayern hat uns zum Singen eingeladen!

Das Thema der Lieder ist "Frühling".

Die Volks·musikanten vom Bezirk spielen für uns.

Sie spielen Hack·brett und Gitarre.

Sie spielen alpen·ländische Lieder.



17:30

Odeons·platz
Bahnsteig U3/U6

Taxi: 17:15 Taxistand
Odeons·platz



19:30

Odeons·platz



6



0157 806 189 48



**Tim
Simon, Sina, Sebba**

Spazieren gehen im Englischen Garten

Samstag, 18. April



Wir gehen im Englischen Garten spazieren.
Bestimmt blühen schon viele Blumen.
Und die Vögel zwitschern.
Nach dem Spazieren kehren wir noch ein.
Bitte nehmen Sie dafür etwas Geld mit.



**Michaela und Lisa
Simon, Richard**



14 Uhr

Sendlinger Tor
Bahn·steig U3/U6, beim Lift

**Taxi: 13:45 Taxi·stand
Sonnen·straße 33**



17 Uhr

Sendlinger Tor



€

6

0160 / 266 58 96

ALM: Wanderung nach Birken·stein

Sonntag, 19. April

Wir fahren mit dem Zug nach Fischbachau.
Von dort gehen wir zum Wall·fahrts·ort Birken·stein.
In der Kapelle dort gibt es eine Oster·andacht. Dann
machen wir Picknick.
Wir gehen zu Fuß nach Oster·hofen und fahren mit dem
Zug zurück.



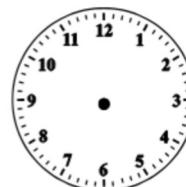
**Tobias und Christiane
Claudia, Dagmar, Angelika, Susanne R.**



9 Uhr

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

Taxi: nach Absprache



wird noch
bekannt
gegeben

Haupt·bahn·hof



€

6

0151 / 216 024 50

Frühlingskonzert Harfe und Orgel

Sonntag, 19. April



In der Kirche St. Stephan in Sendling ist heute ein Frühlingskonzert.

Wir hören Musik für Harfe und Orgel.
Dazu liest Frau Bernhard Texte zum Frühling.



**Michael
Gerhard, Richard, Kerstin R.,
Melanie B., Lena**



17 Uhr

Sendlinger Tor, Bahnsteig
U3/U6, beim Lift

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



19:45

Sendlinger Tor



10



0151 / 573 157 49



OBA Rat

Montag, 20. April

Seit einiger Zeit gibt es den OBA-Rat.

Wir treffen uns 3 mal im Jahr und reden darüber:

Was läuft gut in der OBA?

Was läuft nicht gut?

Welche Ideen habt Ihr?



18 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben

Wir freuen uns, wenn noch mehr Leute mitmachen.



**Tim und Moni
Yvonne, Corinna, Monika, Sophie**



19:30

Café OBA



kostenlos



0176 / 158 830 26

Trampolin springen

Dienstag, 21. April

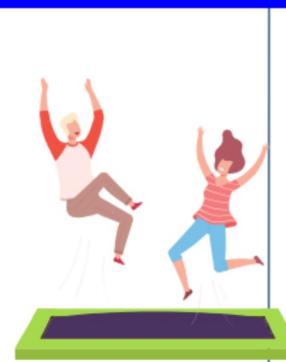
Wir fahren in das Super·fly.
Das ist eine Trampolin·halle in München.
Dort können wir Trampolin springen und viele
lustige Sachen machen.

Das ist anstrengend. Man sollte fit sein.

Bitte nehmen Sie Sport·sachen und Trinken mit.



Gina,
Tim, Yasmin, Emmi, Anna, Heidi



17:30
OBA Café
St.-Quirin-Str. 13

Taxi: wie oben



20 Uhr

OBA Café



15



0157 / 806 189 48



OBA-Café: Spiele-Treff

Freitag, 24. April



Wir laden zum Spiele-Treff am Freitag-Nachmittag ein.
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.

Michael
Margit, Simon



16:30
OBA Café
St.-Quirin-Straße 13

Taxi: wie oben



20 Uhr

OBA Café



6



0151 / 573 157 49

Freitags Disco im Crash

Freitags, 24. April , 29. Mai, 26. Juni



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**



20:30

Sendlinger Tor
Bahn·steig U3/U6, beim Lift

Taxi: 20:45
Ainmiller·str. 10



24 Uhr

Disco Crash



14
0151 / 535 942 44

Ausflug nach Landsberg am Lech

Samstag, 2. Mai

Wir fahren mit dem Zug nach Landsberg am Lech.
Dort gibt es viel zu entdecken!
Wir machen einen großen Spazier·gang durch die
Alt·stadt. Dort sehen wir den Haupt·platz, den
Marien·brunnen und das Alte Rat·haus.
Wir gehen an den Fluss. Und wir essen Eis oder Kuchen.

Bitte mitnehmen:

- bequeme Schuhe und Kleidung
- Ruck·sack
- Getränk und Brot·zeit
- Taschen·geld
- Wert·marke/ Zug·ticket



9:30

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

Taxi: Nach Absprache



17 Uhr

Haupt·bahn·hof



6
0151 / 216 024 50

**Christiane
Margit, Claudia**



Gottes·dienst in St.-Helena

Sonntag, 3. Mai

Es gibt einen Protest-Tag. Der Protest-Tag ist für die Gleich·stellung von Menschen mit Behinderungen.

An diesem Tag feiern wir einen Gottes·dienst.

Der Gottes·dienst ist in St. Helena.

Eine Band spielt Musik. Es gibt viele Überraschungen.

Nach dem Gottes·dienst haben wir Zeit für Gespräche und Aktionen.

Alle sind herzlich willkommen.

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



9:45

St.-Quirin-Str. 13
OBA

Taxi: 10:15 St. Helena
Fromundstr. 2



13 Uhr

St.-Quirin-Str. 13



6



0151 / 745 255 72



Eva und Jockel



CASA-FEST - Protest·party

Samstag, 9. Mai



Am 5. Mai ist der Protest·tag für Menschen mit Behinderung. Deswegen gibt es am Samstag, den 9. Mai eine Party mit den anderen OBAs aus München und dem CASA Muc.

Das ist eine Skate·board und BMX Halle in München-Pasing.

Es gibt Skate, Tanz & BMX- Fahrrad- Work·shops, Kunst·begegnungen, Spiel & Spaß, Basket·ball, Essen und Trinken, sowie eine Roll·stuhl & Skate·board Show. Ab 18:30 Uhr gibt es Musik von verschiedenen Bands. Gemeinsam wollen wir laut sein für Inklusion!

Sie können auch ohne Anmeldung selbst·ständig dort hinkommen.

**Sophia und Özge
Silke**



15 Uhr

Pasing Bahnhofsplatz,
McDonalds

Taxi: 15:30 CASA Muc,
Angela-von-den-Driesch-Weg 9



22 Uhr

CASA Muc



kostenlos



0157 / 805 557 08



Schlager-Schiff auf dem Chiemsee

Samstag, 9. Mai

Wir feiern wieder Party auf dem Schlager-Schiff.
Es gibt Schlager-Musik und Disco-Musik zum Tanzen.
Viele Leute verkleiden sich. Zum Beispiel mit bunten Hosen
oder großen Sonnenbrillen.
Vielleicht kommen Sie auch in Party-Kleidung. Dann macht
es noch mehr Spaß.

Vorher machen wir eine Brotzeit am Hafen. Bitte bringen
Sie etwas zum Essen und Trinken mit.

Auf dem Schiff können wir Getränke kaufen.
Bitte nehmen Sie genug Geld mit.

**Monika R. und Corinna L.
Karl, Josefine, Karin, Sabine**



17 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
OBA

Taxi: wie oben



24 Uhr

St.-Quirin-Str. 13



€ 60

0151 / 535 942 44



Wald·erlebnis·weg Wolfratshausen

Sonntag, 17. Mai

Wir fahren mit der S-Bahn nach Wolfratshausen.
Wir gehen durch die schöne Altstadt.
Dann sehen wir die schönen Frühlingsblumen. Wir
gehen durch den Wald.
Dort lernen wir viel über die Tiere und Pflanzen im Wald.
Wir gehen 5 Kilometer, das dauert 2 Stunden.
Es geht bergauf und bergab.

Bitte mitnehmen:

Schwerbehinderten-Ausweis mit Wertmarke, Rucksack
mit kleiner Brotzeit, Getränk, Sonnenenschutz,
Taschengeld

**Tobias und Josefine
Claudia, Karin**



9:30 Uhr

Hauptbahnhof,
DB-Information beim Eingang
Bayerstraße
Taxi: Nach Absprache



17 Uhr

Hauptbahnhof



€ 6

0176 / 158 837 48

Galerie Bezirk - Führung leichte Sprache Dienstag, 19. Mai

Der Bezirk Oberbayern hat uns zu einer Führung eingeladen!
Wir schauen uns die Ausstellung an.
Sie heißt "Weg und Wandlung".

Wir bekommen eine Führung in leichter Sprache.
Wir schauen uns die Kunst an und können Fragen stellen.

Vom Odeonsplatz gehen wir zur Galerie.
Die ist im Gebäude vom Bezirk Oberbayern.
Wir laufen etwa 15 Minuten.



Tim
Silke, Lore, Julia K., Sophie



Odeonsplatz
Bahnsteig U3/U6

Taxi: 17:45 Taxistand
Odeonsplatz



Odeonsplatz

€ 6
0157 80 61 89 48

Politik und Ich Freitag, 22. Mai und 12. Juni

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, Tim, Silke



St. Quirin Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



Café OBA

€ kostenlos
0157 80 61 89 48



Malen wie Picasso

Samstag, 23. Mai

Picasso war ein berühmter Maler.
Seine Bilder waren oft sehr bunt und ein bisschen
schräg.
Wir schauen uns seine Bilder an.
Dann malen wir selbst ein Bild von einem Gesicht.
Und wir malen es bunt an.
Vielleicht sieht es aus, wie ein Bild von Picasso.



Melanie
Gina, Lena



10 Uhr

St. Quirin Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



12:30

Café OBA



15

0176 / 315 774 90

Feierabend Rad·tour

Donnerstag, 11. Juni

Wir treffen uns an der OBA. Wir fahren mit dem Fahr·rad in einen Bier·garten. Dort können wir etwas essen und trinken. Dann fahren wir mit dem Fahr·rad wieder zurück.
Wir radeln 15 Kilo·meter.



17 Uhr

St. Quirin Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



20 Uhr

Café OBA



6

0151 / 745 255 72



Eva und Joachim
Simon, Monika, Tina, Kira, Julia K.

Feier·abend·spazier·gang Harlaching

Freitag, 12. Juni

Bei unseren Feier·abend·spazier·gängen können wir Neues entdecken und den Feier·abend genießen.

Heute spazieren wir vom Wetter·stein·platz nach Harlaching. Der Weg führt an der Hang·kante der Isar entlang. Hier ist alles schön grün.
Unser Ziel ist der Bier·garten Menter·schwaige.
Hier können wir Brot·zeit machen.
Mit der Tram fahren wir zurück zum Treff·punkt.

Geh·zeit: etwa 1 – 2 Stunden

**Michael
Margit, Richard, Gerda**



17 Uhr

Wetter·stein·platz (U1),
am Bahn·steig beim Lift

Taxi: 17:15 Taxi·stand
Wetterstein·platz



20:30

Wetter·stein·platz



6



0151 / 573 157 49

Wald·baden

Samstag, 13. Juni

Wir spazieren zum Perlacher Forst. Dort beginnt unser Waldbad. Wir erleben den Wald mit allen Sinnen. Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Was fühle ich? Vielleicht können wir auch etwas schmecken. Lassen Sie sich auf ein besonderes Erlebnis ein. Zum Schluss essen wir etwas. Es gibt Kaffee und Kuchen oder ein Eis.

Bitte mitnehmen:

- bequeme Schuhe und Kleidung
- Ruck·sack
- Getränk und Brot·zeit
- Taschen·geld



10 Uhr

St. Quirin Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



15 Uhr

Café OBA



7



0151 / 216 024 50

Wir gehen 5 Kilo·meter und brauchen dafür 3 Stunden

**Christiane
Kerstin R., Claudia, Silke**



Biskuit·rollen backen

Sonntag, 14. Juni

Heute backen wir Biskuit-Rollen.

Die Rollen kann man verschieden füllen.

Zum Beispiel mit:

- Sahne
- Obst
- Marmelade



13:30

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



16:30

Café OBA



8



0151 / 232 273 87

**Christine B.
Regine, Simon, Gerda**

Ausflug am Mittwoch: Schiff·fahrt Ammer·see

Mittwoch, 17. Juni



Heute fahren wir mit der S-Bahn raus aus der Stadt nach Herrsching.

Vom Bahn·hof spazieren wir zum Ammer·see und zum Schiffs·steg. Mit dem Rad·dampfer fahren wir nach Stegen. Hier haben wir Zeit für einen Spazier·gang am Ufer des Sees. Dann geht es mit dem Schiff zurück nach Herrsching.

Bitte mit·nehmen:

Schwer·behinderten-Ausweis mit Wert·marke, Ruck·sack mit kleiner Brotzeit, Getränk, Sonnen·schutz, Taschen·geld für Kaffee und Kuchen oder Eis.



**Michael
Karin, Claudia, Christl, Silke**



11 Uhr

Marien·platz, Arkaden
Ludwig Beck

Taxi: 10:45 Tal 1,
Spar·kasse / an der
Bus·halte·stelle



18:15

Marien·platz



6



0151 / 573 157 49



Rock im Park

Samstag, 20. Juni

Nach längerer Pause ist es heuer wieder so weit:
Im Garten vor der OBA treten verschiedene Bands auf.
Zum Beispiel The Orchestra Strange. Das ist die Band
der OBA. Und die Rockband Guttenwulff. Wir können an
dem Tag zusammen feiern. Es gibt Essen und Getränke.

Bei schlechtem Wetter fällt das Konzert aus.
Ersatztermin ist dann am Samstag, den 25. Juli.

Bitte bringen Sie genug Geld für Essen und Getränke mit.



**Eva und Joachim
Gina, Silke, Antonia, Sophie**



16 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



21 Uhr

Café OBA



kostenlos

0151 / 745 255 72



Christopher Street Day - Vorbereitung

Samstag, 20. Juni

Wir wollen, dass alle Menschen gleich behandelt werden.
Ganz egal, wen sie lieben
oder wer sie sind.
Dafür machen wir Demonstrationen.
Das kurze Wort für Demonstration ist Demo.

Hier bereiten wir uns darauf vor.
Wir erklären den "Christopher Street Day".
Wir bemalen zusammen ein Banner.
Dort können wir auch Forderungen drauf schreiben.



Bitte melden Sie sich für den Umzug und die Vorbereitung an!

**Tim
Yvonne, Gina**



13 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



16 Uhr

Café OBA



kostenlos

0157 806 189 48

Deutsches Theater: Sister Act

Sonntag, 21. Juni

Wir schauen im Deutschen Theater das Musical "Sister Act" an.

Es gibt davon auch einen bekannten Film.

Es geht um Deloris.

Sie sieht ein Verbrechen.

Sie muss sich deshalb in einem Kloster verstecken.

Dort spielt sie eine Nonne und geht in den Kirchenchor.



Sendlinger Tor

Taxi: 14 Uhr

Deutsches Theater
Schwanthalerstr. 19



Deutsches Theater

€ 51

📞 0151 / 535 942 44



Corinna
Christl, Tina, Lore, Julia K., Martina



Rad·tour an der Isar

Sonntag, 21. Juni



Wir folgen heute den Flößen auf der Isar.

Wir fahren mit der S-Bahn nach Wolfratshausen.

Bei einer kleinen Rundfahrt begeben wir uns auf die Spuren der Flößer in Wolfratshausen.

Dann starten wir unsere Radtour entlang der Isar.

Es geht über Au'mühle, Kloster Schäftlarn, Brückenwirt Grünwald zur Floßlände in Thalkirchen.

Unterwegs treffen wir sicher einige Flöße auf dem Weg nach München.

Wegstrecke: etwa 30 Kilometer



Hauptbahnhof,

Treffpunkt nach Absprache

Taxi: wie oben



U-Bahn-Station Thalkirchen
oder nach Absprache

€ 6 (+ MVV-Rad-Karte)

📞 0151 / 573 15 749

Michael
Karin

Wichtig: verkehrssicheres Fahrrad oder E-Bike, Radhelm, Radtasche oder Rucksack mit Brotzeit und Getränken, Sonnencreme



Konzert: Simply Tina

Freitag, 26. Juni

In diesem Konzert geht es um Tina Turner.
Sie gilt als die Königin des Rock 'n' Roll.
Die Sängerin Bonita Niessen singt zusammen mit einer Band die besten Songs von Tina Turner.
Sie tanzt, singt und tritt auf wie Tina Turner.

Das Konzert ist im Kulturzentrum Taufkirchen.



**Michael
Christl, Regine, Lena**



19 Uhr

S- / U-Bahn Giesing
Zwischen·geschoss beim
Bäcker-Stand
Taxi: 18:45 Taxistand
Giesinger Bahnhof



22:45

Giesing Bahnhof



33



0151 / 573 157 49



Christopher Street Day - Umzug

Samstag, 27. Juni

Sie wollen mit auf den Umzug.
Melden Sie sich an, wenn Sie Interesse haben.
Melden Sie sich bitte auch für die Vorbereitungsgruppe an.
Wir nehmen als Lebenshilfe an dem Umzug teil.
Wir gehen ein Stück.
Wir haben aber auch Rikschas, wenn Sie nicht gut zu Fuß sind.

Die Veranstaltung dauert lange.
Es könnte auch sehr warm werden.



Genauere Informationen folgen.

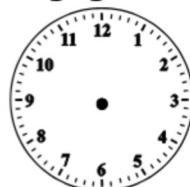
**Tim
Yvonne, Gina, Silke, Kira**



? Uhr

wird noch bekannt gegeben

Taxi: wird bekannt
gegeben



? Uhr

wird noch bekannt gegeben



Kostenlos



0157 806 189 48

Biergarten

Samstag, 27. Juni



Wir treffen uns in der OBA und gehen zu Fuß in den Bier·garten Schinkenpeter. Das ist nicht weit weg. Dort können wir uns etwas zu Essen und zu Trinken kaufen. Und wir ratschen und genißen den Sommer. Dann gehen wir wieder zurück.

Bitte bringend Sie genügend Geld mit.



Oktay und Eva



14 Uhr

St.-Quirin-Str. 13
Café OBA

Taxi: wie oben



18 Uhr

Café OBA



6



0151 / 745 255 72

Besuch im Eisen·bahn·museum Augsburg

Samstag, 4. Juli

Im alten Lok·schuppen in Augsburg gibt es ein Eisen·bahn·museum. Es heißt Bahn·park Augsburg. Hier gibt es heute ein Krokodil-Treffen. Krokodil heißen die großen alten Elektro-Loko·motiven mit dem langen Vor·bau. Zu diesem Treffen kommen kleine und große Krokodile. Außerdem können wir viele andere alte Loko·motiven im Museum anschauen.

Wir könnten auch mit einem Museums·zug von München nach Augsburg fahren. Die Abfahrts·zeiten und Fahrt·kosten wissen wir noch nicht.

Bitte mit·nehmen: Ruck·sack mit Brot·zeit, Getränk, Sonnen·schutz.



10:15

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

Taxi: 10:15 Haupt·bahn·hof,
Eingang Bayer·straße
(Absprache per Handy)



18 Uhr

Haupt·bahn·hof



25



0151 / 573 157 49

Michael
Karin, Christl, Karl, Claudia, Lore

Ausflug am Mittwoch: Spaziergang im Grünen Mittwoch, 8. Juli

Wir spazieren heute durch den Englischen Garten.

Von Schwabing gehen wir zum Klein·hesseloher See. Dann spazieren wir weiter in den nördlichen Teil des Parks. Hier ist es meistens viel ruhiger als im südlichen Teil.

Unterwegs können wir in einem Bier·garten eine Kaffee- oder Brot·zeit-Pause machen.

Geh·strecke: etwa 4 Kilometer

Geh·zeit: etwa 1 bis 2 Stunden



Bitte mitnehmen: Ruck·sack mit Getränk, Sonnen·schutz (Hut, Kappe), Geld für Bier·garten·besuch

**Michael
Christl, Claudia, Silke**



13:30

Münchner Freiheit
Bahn·steig U3/U6 beim Lift

Taxi: 13:45 Taxi·stand Mü.
Freiheit, Leopold·str. 82



17:30

Münchner Freiheit



6



0151 / 573 157 49

Werbung in eigener Sache:

INTERNET UND COMPUTER SPRECH-STUNDE

Wann? Jeden Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Wo?: OBA Café, St. Quirin Str. 13



Sie müssen sich nicht anmelden.
Kommen Sie einfach vorbei.
Nehmen Sie bitte ihr Gerät mit.



Sie können nicht in die OBA kommen?
Rufen Sie mich einfach an oder
schreiben sie mir eine E-Mail.



Telefon: 089 693 47 141

Email: tim.geister@lebenshilfe-muenchen.de



Wir machen schon seit einiger
Zeit einen Podcast.
Vielleicht möchten sie
reinhören?

Halten Sie Ihre Handy Kamera
auf die Vierecke hier: →
Oder fragen Sie jemanden mit
einem Handy.

Es gibt eine neue
Sprech-stunde.
Sie ist in der OBA.
Sie können einfach
vorbeikommen.



Achtung! Hier sind Wir!

von der Podcast-Gruppe der OBA!



Youtube Mx Laber Laber



Spotify Mx laber laber



Instagram Mx laber laber

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](https://www.instagram.com/@lebenshilfe.muenchen)



Sie können sich auch über
unsere Internet Seite
anmelden:



Gefördert durch:

Bezirk Oberbayern · Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen ·
Landkreis München