



Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Memmingen/Unterallgäu e.V.

Offene Angebote der Lebenshilfe Offene Behindertenarbeit OBA



Programm für Erwachsene und Jugendliche

November 2023 bis Januar 2024

Liebe Ausflügler und Ausflüglerinnen,
Sehr geehrte Eltern und rechtliche Betreuer,

das Ende des Jahres kommt mit Siebenmeilenstiefeln. Wir haben uns wieder eine Menge Aktionen überlegt um der oft dunklen und nasskalten Jahreszeit mit Spass und guter Laune zu trotzen.

Viel Spaß beim Durchstöbern und wir freuen uns schon auf eine schöne, gemeinsame Zeit!

Wem die Zeiten nicht ausreichen, der kann außerhalb der angebotenen Aktionen individuelle Betreuungszeiten buchen.

Endlich ist unser Info-Flyer fertig. Wir sind sehr stolz darauf, wie schön er geworden ist. Er ist diesem Heft beigelegt, damit Sie sich in Ruhe über unsere Angebote informieren können.



Wir haben auch eine **neue** Telefonnummer für unser Festnetz. Bitte benützen Sie diese und speichern Sie diese an ihrem Telefon um. Wir sind noch bis ins neue Jahr zusätzlich unter der alten Nummer erreichbar.

Telefon: 08331 – 99 033 600 (NEU)
E-Mail: fed@lebenshilfe-mm.de
WhatsApp oder SMS: 0151 - 12180741



Corona ist momentan erfreulicherweise (noch) kein großes Thema, trotzdem wollen wir vorsichtig bleiben. Darum gilt weiterhin: Wer krank ist, bleibt bitte lieber zuhause.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Euch schöne Stunden in der Gemeinschaft zu verbringen.

Viel Spaß beim Aussuchen wünscht Ihnen und Euch

Tanja Schaller und das OBA-Team

Sehr geehrte Eltern,

das Ende des Jahres kommt mit großen Schritten.

Haben Sie schon alle Anträge gestellt? Gerne mache ich mit Ihnen den Check. Ich helfe ich Ihnen beim Ausfüllen der Formulare und unterstütze Sie bei folgenden Themen: Kindergeld für 18-jährige Kinder mit Behinderung, Höherstufungsantrag beim Pflegegrad, Beantragung eines höheren Grad der Behinderung im Behinderten-Ausweis, Grundversicherung für 18-jährige Kinder, die noch bei den Eltern leben usw. Nutzen Sie Ihrer Rechte!

Rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin.

Susanne Baltés (Leitung OBA)



ÜBERSICHT

NOVEMBER 23

| | | | |
|----|----------|---------------------------------|--------------------------|
| FR | 03.11.23 | Klettern | <input type="checkbox"/> |
| SA | 04.11.23 | Kreativ: Laternen basteln | <input type="checkbox"/> |
| SO | 05.11.23 | Bowling | <input type="checkbox"/> |
| DO | 09.11.23 | Freizeitgruppe | <input type="checkbox"/> |
| FR | 10.11.23 | Stammtisch mit MIA | <input type="checkbox"/> |
| SA | 11.11.23 | Sankt Martin Party | <input type="checkbox"/> |
| FR | 17.11.23 | Kickern und Darts | <input type="checkbox"/> |
| SA | 18.11.23 | Sitztanz mit Manu | <input type="checkbox"/> |
| SO | 19.11.23 | Schwimmen | <input type="checkbox"/> |
| DO | 23.11.23 | Freizeitgruppe | <input type="checkbox"/> |
| FR | 24.11.23 | No barriers Disco | <input type="checkbox"/> |
| SA | 25.11.23 | Kreativ: Engel | <input type="checkbox"/> |
| SO | 26.11.23 | Weihnachtsmarkt Bälderschwaigle | <input type="checkbox"/> |

DEZEMBER 23

| | | | |
|----|----------|-----------------------------------|--------------------------|
| FR | 01.12.23 | HipHop | <input type="checkbox"/> |
| SA | 02.12.23 | Ausflug nach Neu-Ulm mit dem Zug | <input type="checkbox"/> |
| SO | 03.12.23 | Plätzchen backen | <input type="checkbox"/> |
| DO | 07.12.23 | Freizeitgruppe | <input type="checkbox"/> |
| FR | 08.12.23 | Abendlicher Weihnachtsmarktbummel | <input type="checkbox"/> |
| SA | 09.12.23 | Nikolausschiffahrt | <input type="checkbox"/> |
| FR | 15.12.23 | Stammtisch | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----|----------|----------------------------|--------------------------|
| SA | 16.12.23 | Kreativ: Weihnachtskerzen | <input type="checkbox"/> |
| FR | 22.12.23 | Kickern und Darts | <input type="checkbox"/> |
| SA | 23.12.23 | Weihnachtlicher Nachmittag | <input type="checkbox"/> |
| DO | 28.12.23 | Sitztanz mit Manu | <input type="checkbox"/> |
| FR | 29.12.23 | Silvester-Warm-Up-Party | <input type="checkbox"/> |
| SO | 31.12.23 | Schwimmen | <input type="checkbox"/> |

JANUAR 24

| | | | |
|----|----------|---------------------------|--------------------------|
| DI | 02.01.24 | Zimtschnecken backen | <input type="checkbox"/> |
| DO | 04.01.24 | Bowling | <input type="checkbox"/> |
| FR | 05.01.24 | HipHop | <input type="checkbox"/> |
| SO | 07.01.24 | Gemütliches Kaffeetrinken | <input type="checkbox"/> |
| FR | 12.01.24 | Klettern | <input type="checkbox"/> |
| SA | 13.01.24 | Raclette-Abend | <input type="checkbox"/> |
| DO | 18.01.24 | Freizeitgruppe | <input type="checkbox"/> |
| FR | 19.01.24 | Stammtisch | <input type="checkbox"/> |
| SA | 20.01.24 | Kino | <input type="checkbox"/> |
| FR | 26.01.24 | Kickern und Darts | <input type="checkbox"/> |
| SA | 27.01.24 | Fototreff | <input type="checkbox"/> |
| SO | 28.01.24 | Schwimmen | <input type="checkbox"/> |



Symbole im Programm:



Datum
Taschengeld



Uhrzeit
mitbringen

PROGRAMM

November 23

Klettern



Fr 03. November 23

€ 10



16:00 Uhr - 18:00 Uhr

Sportsachen, saubere

Turnschuhe, Getränk

Es geht wieder hoch hinaus. Also ab in die Sicherung und dann kann schon geklettert werden. Unser bewährtes Kletter-Team Julia und Claudia sorgen für die nötige Absicherung.



Kreativ: Laternen basteln



Sa 04. November 23

€ 15



14:30 Uhr– 17:00 Uhr

gute Laune

Nächsten Samstag ist Sankt Martin. Darum basteln wir uns eine stimmungsvolle Laterne. Auch wenn wir für einen Umzug schon zu groß sind, ist es trotzdem schön, eine Laterne anzuzünden und in Erinnerungen zu schwelgen und vielleicht ein Liedchen zu summen.

Bowling



So 05. November 23



15:00 – 18:30 Uhr

ca. € 45



Durchatmen, Pins anpeilen, Anlauf nehmen, die Kugel rollen lassen und dann Jubeln! So geht Bowling. Wir haben wieder eine Menge Spaß und lassen und danach das leckere Essen im Strike schemecken.

Freizeitgruppe



Do 09. November 23



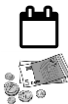
ab WfB – 18:00 Uhr

€ 7



Die Freizeitgruppe trifft sich in der Regel jeden zweiten Donnerstag und lässt den Arbeitstag gemütlich ausklingen. Ganz entspannt wird Brotzeit gemacht und bei schönem Wetter eine Runde gelaufen. Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen.

Stammtisch



Fr 10. November 23



18:30 Uhr – 21:00 Uhr

€ TG

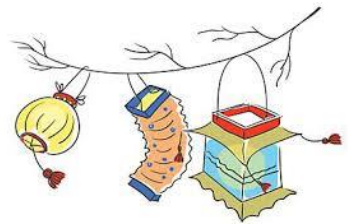


Freitag ist Stammtischzeit. Wie kann man sonst die Woche schöner ausklingen lassen als mit gutem Essen und netter Gesellschaft. Dieses Mal bekommen wir Verstärkung von den Teilnehmern des Vereins M.I.A.

Bock auf Stammtisch?



Ja, klar!



Sankt Martins Party



Sa 11. November 23

€ 12



17:30 Uhr – 21:00 Uhr



Partylaune

Die kleinen Kinder gehen heute auf einen Laternenumzug, wir Großen machen Party. Da leuchten nicht nur die Sterne über uns...Wir tanzen wie die Wilden zu fetziger Musik und stärken uns am Buffet.

Kickern und Darts



Fr 17. November 23

€ 5 + TG fürs Essen

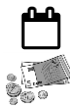


18:30 Uhr – 21:00 Uhr



Heute rollen die Bälle wieder im Tischkicker. Wer schafft es den Torwart auszutricksen und ein Tor zu schießen? Oder doch lieber die Pfeile fliegen lassen? Natürlich gibt es auch wieder was Leckeres vom Bestellservice.

Sittanz mit Manu



Sa 18. November 23

€ 10



14:30 Uhr – 16:30 Uhr



aufs Tanzen

bequeme Kleidung, Lust

Wenn die Füße nicht mehr richtig flitzen, tanzen wir eben im Sitzen!

Manu hat extra für uns einen Kurs fürs Tanzen im Sitzen gemacht und ist jetzt hoch motiviert, ihre Künste an uns weiter zu geben. Ein Püschchen mit Kaffee und Kuchen darf da nicht fehlen. Auch für Rollifahrer geeignet!



Schwimmen in Bad Waldsee

 So 19. November 23



11:00 Uhr – 16:30 Uhr



ca. € 30



Badesachen, Behindertenausweis, Badeschuhe

So ein Schwimmbadbesuch ist genau das Richtige um im nasskalten und grauen November auf andere Gedanken zu kommen. Das warme Wasser wärmt Körper und Seele gleichermassen.



Freizeitgruppe



Do 23. November 23



ab WfB – 18:00 Uhr



€ 7



No barriers Disco



Fr 24. November 23



19:00 Uhr – 22:00 Uhr



€ TG für Getränke



Das Kaminwerk ruft und wir kommen... Nach langer Zeit findet wieder eine Inklusions-Disco statt. Also nichts wie rauf auf die Tanzfläche und mit netten Leuten abtanzen. Bestimmt sehen wir auch wieder viele bekannte Gesichter. Es gibt im Kaminwerk nichts zu Essen!

Kreativ: Engel



Sa 25. November 23



14:30 Uhr – 17:00 Uhr

€ 15



Der Advent kommt mit großen Schritten. Wir basteln uns putzige Engel um uns auf die Advents- und Weihnachtszeit einzustimmen. Danach gibt's Kaffee, Tee und Lebkuchen.

Weihnachtsmarkt Bädleschwaige



So 26. November 23



12:00 Uhr – 20:00 Uhr

€ 40 + TG



Rucksack

wetterfeste Kleidung,

Wir fahren mit dem Busunternehmen Karrer zum Hofgut Bädleschwaige. Dort findet ein kleiner, aber feiner Weihnachtsmarkt statt. Wir schlendern über den festlich geschmückten Weihnachtsmarkt und stärken uns im Feststadel mit weihnachtlichen Schmankerln.

Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt, Teilnehmer müssen bis 12 Uhr ans OBA-Haus gebracht werden. Wir fahren abends heim.







Dezember 23

Adidas Stock | #190203775



HipHop



 Fr 01. Dezember 23
 € 10
bequeme Kleidung

 18:30 – 20:30 Uhr
 saubere Turnschuhe,

Heute bringen wir uns ganz schön ins Schwitzen. Unser Tanzsaal wird zum coolen Dancefloor. Wir tanzen zu den neuesten Lieder und fühlen uns einfach wunderbar funky!

Ausflug nach Neu-Ulm mit dem Zug

 Sa 02. Dezember 23
 € TG
Wertmarke

 9:50 Uhr – 18:00 Uhr
 Behindertenausweis mit

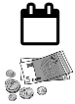
Es geht mal wieder mit den Zug ab. Wir fahren nach Neu-Ulm ins Glacis-Einkaufscenter. Auch der Neu-Ulmer Weihnachtsmarkt steht auf dem Programm. Vielleicht findet der eine oder andere schon seine Weihnachtsgeschenke. Zwischendurch stärken wir uns mit Mittagessen.

Achtung: Teilnehmer müssen an den Bahnhof gebracht werden und später wieder abgeholt werden!! Wer keine Wertmarke hat, muss zusätzlich noch ein Zugticket lösen



Auch für Rollifahrer geeignet!

Plätzchen backen



So 03. Dezember 23

€ 12



14:00 Uhr – 17:00 Uhr



Schürze, Dose für Plätzchen

chen

An Weihnachten dürfen natürlich die Plätzchen nicht fehlen. Darum eröffnen wir die Weihnachtsbackstube und backen unsere Lieblingsplätzchen. Bei Kaffee und Tee werden die Plätzchen dann auch gleich verkostet.



Freizeitgruppe



Do 07. Dezember 23

€ 7



ab WfbM - 18:00 Uhr



gute Laune

Abendlicher Weihnachtsmarktbummel



Fr 08. Dezember 23

€ TG



18:00 – 20:30 Uhr





gute Laune, warme Kleidung



Was gibt es schöneres als abends über einen hell glänzenden Weihnachtsmarkt zu schlendern und die tolle weihnachtliche Atmosphäre zu genießen. Es duftet nach Bratwurst und Punsch, Weihnachtslieder schallen über den Platz und die Auslagen der Buden machen so richtig Lust auf Advent und Weihnachten. Wir fahren nach **Kempten** auf den Weihnachtsmarkt. Dort lassen wir es uns so richtig gut gehen an den verschiedenen Ständen mit Leckereien.





Nikolaus-Schiffahrt ab Lindau

 Sa 09. Dezember 23  10:00 – 17:30 Uhr

 € 35 + TG  Behindertenausweis, warme Kleidung, Rucksack mit Getränk und Brotzeit



Auf Wunsch vieler ist dieses Jahr wieder eine Nikolausschiffahrt im Programm. Das Schiff legt um 14 Uhr im Hafen von Lindau ab und wir schippern dann für 2 Stunden über den Bodensee.

Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt, Teilnehmer müssen bis 10:00 Uhr ans OBA-Haus gebracht werden. Wir fahren abends heim.

Stammtisch

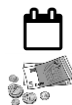
 Fr 15. Dezember 23  18:30 Uhr – 21:00 Uhr

 € TG  Plauderlaune

Wo ist nur die Zeit hin? Heute findet der letzte Stammtisch des Jahres 2023 statt. Wir essen und trinken gemeinsam und haben eine schöne Zeit miteinander.

Stammtisch!

Kreativ: Weihnachtskerzen



Sa 16. Dezember 23

€ 12



14:30 – 17:00 Uhr



Schürze, Dose für Kerzen

Tanja kann Weihnachtskerzen herstellen, die ausschauen wie kleine Weihnachtspralinen. Die wollen wir auch haben! Gemeinsam weihet uns Tanja in die Kunst dieser Kerzenherstellung ein. Kaffee und Lebkuchen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Kickern und Darts



Fr 22. Dezember 23

€ 5 + TG



18:30 – 21:00 Uhr



Juhu, der erste arbeitsfreie Tag. Da kann man abends gut in den FED gehen und mit netten Leuten Spass beim Kickern und Darts spielen haben. Der Liefersdienst bringt uns auch wieder was Leckers zum Schnabulieren.



Kleine Weihnachtsfeier



Sa 23. Dezember 23

€ 7



14:30 - 17:00 Uhr



gute Laune

Morgen kommt das Christkind in alle Häuser! Der FED feiert dieses Jahr besinnliche Weihnachten mit Singen, Geschichten und Gedichten. Dazwischen verwöhnen wir uns mit Punsch, Lebkuchen und Bratäpfeln. Vielleicht hat auch das Christkind schon an uns gedacht?



Sitzanz mit Manu



Do 28. Dezember 23

€ 10



14:30 Uhr – 16:30 Uhr



bequeme Kleidung, Lust

aufs Tanzen

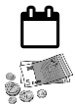


Nach dem vielen guten Essen und dem Zusammensitzen mit Familie, Freunden und der Verwandtschaft müssen wir uns heute mal wieder bewegen. Manu hat wieder lustige und einfache Sitztänze vorbereitet. Das macht bestimmt wieder viel Spaß!

Ein Püschchen mit Kaffee und Kuchen darf da nicht fehlen.

Auch für Rollifahrer geeignet!

Silvester-Warm-Up-Party



Fr 29. Dezember 23

€ 15



18:00 Uhr – 21:30 Uhr



Partylaune

Das Ende des Jahres ist nicht mehr weit, da lassen wir es nochmal so richtig krachen und verabschieden das Jahr 2023 mit einer Superparty. Tanzen, gutes Essen und vielleicht das eine oder andere Knallbonbon darf da nicht fehlen. Eben sowenig die Silvesterbowle



Schwimmen im Jordanbad



So 31. Dezember 23 ⌚ 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

€ TG



Badesachen, Behindertenausweis, Badeschuhe

Du gehst lieber ins Schwimmbad als auf eine wilde Silvesterparty? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir lassen das Jahr 2023 gemütlich im Schwimmbad ausklingen und genehmigen uns danach einen kleinen Imbiss.



Januar 24

Zimtschnecken backen



Di 02. Januar 24

€ 10



14:30 Uhr – 17:00 Uhr

Mitnehmen

Schürze, Dose zum



Zimtschnecken schmecken so richtig nach Kindheit und Gemütlichkeit. Gemeinsam backen und schmausen wir die Zimtschnecken und haben dabei auch noch eine Menge Spaß.

Bowling



Do 04. Januar 24
ca. € 45



15:00 Uhr – 18:30 Uhr

Auch im neuen Jahr geht's bei uns ab zum Bowling. Wir haben wie immer zwei Stunden Zeit und geben richtig Gas. Da haben wir uns den Imbiss danach redlich verdient.



HipHop



Fr 05. Januar 24
€ 10
saubere Turnschuhe



18:30 Uhr - 20:30 Uhr
bequeme Kleidung,

Linker Fuß vor und rechte Hand hoch? Oder war es anderst herum? Egal, solange der Spass nicht zu kurz kommt. Außerdem sind unsere Trainer sehr geduldig und üben mit uns bis wir es drauf haben.

gemütlicher Cafebesuch



So 07. Januar 24
TG



14:00 Uhr – 16:00 Uhr



Bevor es morgen in der Werkstatt wieder losgeht, gönnen wir uns heute im Cafe einen schönen Ausklang des Winterurlaubs. Wir suchen uns ein nettes Cafe, lassen es uns bei Kaffee und Kuchen gut gehen und ratschen miteinander.

Klettern



Fr 12. Januar 24

€ 10



16:00 Uhr – 18:00 Uhr



Sportsachen, saubere

Turnschuhe, Getränk

Nach der Pause geht es heute wieder nach Ottobeuren in die Sportwelt an die Kletterwand. Ob es wohl nach dem ausgiebigen Genuss von Plätzchen und den anderen Leckereien zu Weihnachten immer noch so geschmeidig nach oben geht? Wir werden sehen. Ansonsten müssen Julia und Claudia kräftig mitziehen 😊

Raclette-Abend



Sa 13. Januar 24

€ 12



18:00 Uhr – 21:00 Uhr



Hunger

Letztes Jahr haben wir kulinarisch schon Italien und Griechenland besucht. Nun starten wir in dieses Jahr mit einem Besuch bei den Schweizern. Nach einem „Grützi mitanand“ bereiten wir ein Raclette vor und lassen es uns schmecken.



Freizeitgruppe



Do 18. Januar 24

€ 7



ab WfbM – 18:00 Uhr



gute Laune

Stammtisch



Fr 19. Januar 24

€ TG



18:30 Uhr - 21:00 Uhr



Ratschlaune



Freitag ist Stammtischzeit. In welches Lokal es wohl heute geht? Egal, eigentlich schmeckt es immer und die Leute sind eh immer gut gelaunt und der Spaß kommt nicht zu kurz.

Kino



Sa 20. Januar 24

€ 8 Eintritt + TG



später Nachmittag



Behindertenausweis

Im Kino waren wir schon lange nicht mehr. Was wohl gerade läuft?

Dafür kennen wir uns mit dem Angebot an Kinoleckereien genauestens aus!

Da wir noch nicht wissen, wie das Kino-programm in Januar aussieht, können wir noch keine genaue Zeitangabe machen.



Kickern und Darts



Fr 26. Januar 24

€ 5 + TG



18:30 Uhr – 21:00 Uhr



Das Wochenende wird mit Kickern und Darts spielen eingeläutet. Was gibt es Schöneres? Die Stärkung vom Lieferservice darf natürlich auch nicht fehlen.

Fototreff



Sa 27. Januar 24

€ 5+TG



14:30 Uhr – 17:00 Uhr

Kamera oder Handy



Motiv aussuchen, in den Sucher nehmen und abdrücken, nachschauen, ob das Foto gelungen ist. So einfach geht Fototreff. Die schönsten Bilder drucken wir uns dann gleich aus. Danach haben wir uns eine Stärkung in einem Cafe verdient.

Schwimmen in Bad Waldsee



So 28. Januar 24

€ ca. 35



11:00 Uhr – 16:30 Uhr

Behindertenausweis,

Badesachen

Pack die Badehose ein... es geht wieder zum Schwimmen nach Bad Waldsee. Wir genießen das warme Thermalwasser und schauen durch die großen Fenster auf die verschneite Landschaft. Da Schwimmen hungrig macht, gibt es danach wieder einen Imbiss.



Gefördert durch den
Bezirk Schwaben

BEZIRK
SCHWABEN



www.bezirk-schwaben.de

Gefördert durch
den Freistaat Bayern



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**Und dann gibt's auch schon wieder das
neue Programm für Februar bis April 2024.**

