



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Ostallgäu



OBA-Freizeittreff Programm

Mai und Juni 2021



Freizeit-, Bildungs- und Begegnungsangebote
für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
mit und ohne Behinderung

Liebe OBA-Teilnehmerinnen und – Teilnehmer,

Endlich ist der Frühling da!
Wir haben für euch wieder ein buntes Programm entworfen.

Unser Online-Angebote ist abwechslungsreich.
Wir ratschen, spielen, basteln, malen, machen Yoga, kochen und lernen etwas über gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit.

Alle wollen raus an die frische Luft und das schöne Wetter genießen.
Deshalb haben wir auch eine Aktion für draußen.
Außerdem bieten wir euch wieder an, dass wir zu zweit spazieren gehen.

Wir freuen uns auf euch!

**Euer OBA-Team
Emma und Veronika**



Anmeldungen bei Veronika Reimers

E-Mail: oba@kvostallgaeu.brk.de

Tel: 08342/9669-44

Ausflug zu zweit

	Was	Wir treffen uns mit euch. Wir können spazieren gehen, ein Eis essen oder einen Kaffee trinken. Ihr entscheidet.
	Wann	nur nach Vereinbarung 
	Mit wem?	OBA-Team 
	Wo	Das überlegen wir uns zusammen
	Kosten	keine
	Anmeldung	Anmeldung unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Wir halten uns an die Corona-Regeln. Und achten auf Hygiene. Bei schlechtem Wetter müssen wir den Termin verschieben.

Online: Stuhl-Yoga

	Was	Wir machen verschiedene Yoga-Übungen im Sitzen und entspannen vom Alltag. Dazu braucht ihr nur einen Stuhl, bequeme Kleidung und eine Decke.
	Wann	Montag 03., 10. & 17. Mai 2021 jeweils von 17 bis 18 Uhr
	Mit wem?	Yoga-Lehrerin: Monika Koch OBA-Team
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	5 € pro Termin
	Anmeldung	Bis Freitag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung.

NEU!

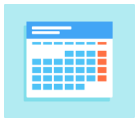
Online: Welt-Lach-Tag

	Was	Wir treffen uns zum Welt-Lach-Tag. Über was lacht ihr besonders gerne? Erzählt uns euren Lieblings-Witz. Oder eine lustige Geschichte.
	Wann	Freitag, 07. Mai 2021 15 bis 16 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team  HAHAHA
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	keine
	Anmeldung	bis Donnerstag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung.

Wasser-Entdecker



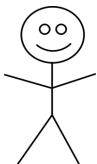
Wir haben eine spannende Wasser-Entdecker-Reise erstellt. Ihr erhaltet ein Heft mit Aufgaben. Die Aufgaben könnt ihr bei einem Ausflug am Wasser lösen. Danach könnt ihr uns ein Foto von eurer Wasser-Stelle schicken und uns ein paar Infos darüber verraten. Wir erstellen daraus ein Heft mit Ausflugs-Zielen für alle Teilnehmenden.



Wann

Start: 19. Mai 2021

Ende: 13. Juni 2021



Mit wem?

OBA-Team
Familien-Stützpunkte
Marktoberdorf und Obergünzburg



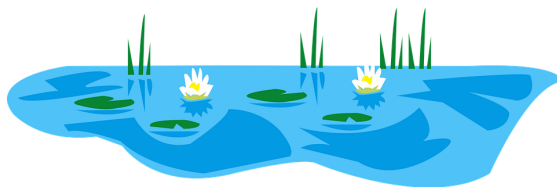
Wo

Im Freien: Ihr könnt euch selbst einen See, Fluss oder Bach aussuchen. Im Aufgaben-Heft findet ihr Ideen für einen Ausflug.

Wasser-Entdecker



€	Kosten	keine
	Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich; Ihr könnt das Heft selber ausdrucken: www.oba-kf-oal.de Oder wir schicken es euch per E-Mail oder mit der Post.
	Info	Das Aufgaben-Heft und Infos zur Aktion erhaltet ihr unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44.



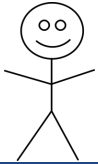
Online: Bingo spielen

**Was**

Wir treffen uns online und spielen zusammen Bingo. Das Spiel schicken wir euch zu.

**Wann**

Freitag, 21. Mai 2021
15 bis 16 Uhr

**Mit
wem?**

OBA-Team

**Wo**

Online über go to meeting

**Kosten**

keine

**Anmeldung**

Bis Mittwoch vor Termin unter
oba@kvostallgaeu.brk.de oder
08342/9669-44

**Info**

Den Teilnahme-Link erhaltet ihr
nach der Anmeldung. Außerdem
schicken wir euch das Spiel zu.



Online-Kurs: „Gesund schmeckt!“

	Was	Wie ernähre ich mich gesund? Wir nehmen Getränke unter die Lupe. Wie viel sollte man trinken? Wir probieren ein Rezept aus.
	Wann	Donnerstag, 27. Mai 2021 17 bis 18.30 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team Christine Reimers (Ernährungs-Expertin)
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	keine - ihr müsst die Zutaten vorher einkaufen
	Anmeldung	Bis Montag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung. Das Rezept schicken wir euch zu.



Online-Kurs: „Nachhaltig und kreativ“



Was

Wir zeigen euch wie ihr im Alltag Müll vermeiden könnt und der Umwelt etwas Gutes tut. Danach bemalen wir eigene Brot-Taschen für den Bäcker.



Wann

Freitag, 11. Juni 2021
15 bis 16.30 Uhr



**Mit
wem?**

OBA-Team



Wo

Online über go to meeting



Kosten

keine



Anmeldung

Bis Montag vor Termin unter
oba@kvostallgaeu.brk.de oder
08342/9669-44



Info

Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung. Außerdem bekommt ihr ein Bastel-Set zugeschickt.



Online-Kurs: „Gesund schmeckt!“

	Was	Wie ernähre ich mich gesund? Welches Obst und Gemüse gibt es im Frühling? Wie viel sollte man essen? Wir probieren ein Rezept aus.
	Wann	Donnerstag, 17. Juni 2021 17 bis 18.30 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team Christine Reimers (Ernährungs-Expertin)
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	keine - ihr müsst die Zutaten vorher einkaufen
	Anmeldung	Bis Montag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung. Das Rezept schicken wir euch zu.

Online: Sommer-Party

	Was	Wir treffen uns online, hören eure Lieblings-Sommer-Lieder und tanzen. Welche Lieder machen euch richtig gute Laune?
	Wann	Freitag, 18. Juni 2021 15 bis 16 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	keine
	Anmeldung	Bis Donnerstag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung.



Online-Vortrag: Wohnraum-Anpassung

	Was	Wohnst du noch, oder lebst du schon barrierefrei? Vortrag zum Thema Wohnraum-Anpassung im eigenen Zuhause.
	Wann	Donnerstag, 24. Juni 2021 18.30 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team und das Netzwerk Allgäu
	Wo	Online über go to meeting
	Kosten	keine
	Anmeldung	Bis 18. Juni 2021 unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung.

Online oder vor Ort: Mal-Treff

	Was	Wir treffen uns und malen zusammen. Ihr braucht Wasser-Farben oder Holz-Stifte. Wir malen bunte Sommer-Bilder.
	Wann	Freitag, 02. Juli 2021 15 bis 17 Uhr
	Mit wem?	OBA-Team
	Wo	Online über go to meeting <u>oder</u> wenn möglich vor Ort in Marktoberdorf
	Kosten	keine
	Anmeldung	bis Donnerstag vor Termin unter oba@kvostallgaeu.brk.de oder 08342/9669-44
	Info	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung. Ihr braucht Stifte und Papier.

Ostallgäuer Aktions-Woche „Inklusive dir!“



Vom **21. bis 26. Juni 2021** findet die Aktions-Woche „Jugend und Menschen mit Behinderung“ statt.
Das Thema lautet dieses Jahr „Inklusive dir!“.

Bei der Aktions-Woche sollen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen kommen.

Gemeinsam sollen alle Spaß haben und voneinander lernen können.

Es sind Aktionen im ganzen Landkreis Ostallgäu geplant.
Es wird Veranstaltungen vor Ort und über das Internet geben.

Alle aktuellen Infos zur Aktions-Woche findet ihr unter:

www.inklusedir.de



Für wen ist der Freizeittreff?

Die Angebote des Freizeittreffs sind für jeden: Kinder, Jugendliche, junge und ältere Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Wir möchten gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme

Veronika Reimers und Helfer des OBA-Teams

Hier könnt Ihr Euch anmelden:

Offene Behindertenarbeit

Veronika Reimers

Beethovenstraße 2, 87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342/9669-44

Mobil: 0177/9785148

E-Mail: oba@kvostallgaeu.brk.de

Internet: www.brk-ostallgaeu.de

www.oba-kf-oal.de

Träger:

Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Ostallgäu

Weitere Angebote gibt es beim Freizeitclub der

Lebenshilfe: 08341/96764-13