



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](mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de)

Tel: 08342/9669-44

## Ausflug zu zweit

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

NEU!

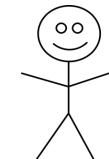
## Online: Stuhl-Yoga

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



**NEU!**

## Online: Welt-Lach-Tag

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

NEU!

## Wasser-Entdecker



### Was

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



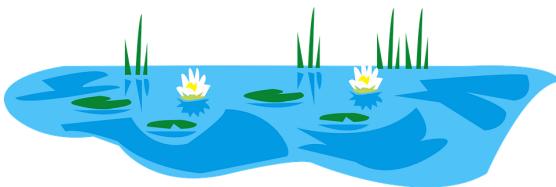
### Wo

**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: <a href="http://www.obakf-oal.de">www.obakf-oal.de</a>  Oder wir schicken es euch per E-Mail oder mit der Post.
	Info	Das Aufgaben-Heft und Infos zur Aktion erhaltet ihr unter <a href="mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de">oba@kvostallgaeu.brk.de</a> oder 08342/9669-44.



OBA-Offene Behindertenarbeit O



## Online: Bingo spielen



	<b>Was</b>	Wir treffen uns online und spielen zusammen Bingo. Das Spiel schicken wir euch zu.
	<b>Wann</b>	Freitag, 21. Mai 2021 15 bis 16 Uhr
	<b>Mit wem?</b>	OBA-Team
	<b>Wo</b>	Online über go to meeting
	<b>Kosten</b>	keine
	<b>Anmeldung</b>	Bis Mittwoch vor Termin unter <a href="mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de">oba@kvostallgaeu.brk.de</a> oder 08342/9669-44
	<b>Info</b>	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](mailto: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“

	<b>Was</b>	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.
	<b>Wann</b>	Freitag, 11. Juni 2021 15 bis 16.30 Uhr
	<b>Mit wem?</b>	OBA-Team
	<b>Wo</b>	Online über go to meeting
	<b>Kosten</b>	keine
	<b>Anmeldung</b>	Bis Montag vor Termin unter <a href="mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de">oba@kvostallgaeu.brk.de</a> oder 08342/9669-44
	<b>Info</b>	Den Teilnahme-Link erhaltet ihr nach der Anmeldung. Außerdem bekommt ihr ein Bastel-Set zugeschickt.



## Online-Kurs: „Gesund schmeckt!“

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

# OBA-Freizeittreff-Programm

## Online: Sommer-Party

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

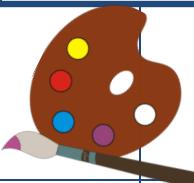


## Online-Vortrag: Wohnraum-Anpassung

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

NEU!

## Online oder vor Ort: Mal-Treff

	<b>Was</b>	Wir treffen uns und malen zusammen. Ihr braucht Wasser-Farben oder Holz-Stifte. Wir malen bunte Sommer-Bilder.
	<b>Wann</b>	Freitag, 02. Juli 2021 15 bis 17 Uhr
	<b>Mit wem?</b>	OBA-Team
	<b>Wo</b>	Online über go to meeting <u>oder</u> wenn möglich vor Ort in Marktoberdorf
	<b>Kosten</b>	keine
	<b>Anmeldung</b>	bis Donnerstag vor Termin unter <a href="mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de">oba@kvostallgaeu.brk.de</a> oder 08342/9669-44
	<b>Info</b>	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.inklusivedir.de](http://www.inklusivedir.de)**

# OBA-Freizeittreff-Programm

## 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](mailto:oba@kvostallgaeu.brk.de)

**Internet:** [www.brk-ostallgaeu.de](http://www.brk-ostallgaeu.de)

[www.obkf-oal.de](http://www.obkf-oal.de)

### Träger:

**Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Ostallgäu**

**Weitere Angebote** gibt es beim Freizeitclub der

Lebenshilfe: 08341/96764-13



[www.bezirk-schwaben.de](http://www.bezirk-schwaben.de)