OBAcht

MAGAZIN Sommer 2025

Jung und Alt gesellt sich gern?

Vom Arbeiten in den Ruhe·stand
Was nun?

Sofa·ratsch
Wir reden übers Alter

Sommer·fest
mit Abschied FSJ-Team

Kalender
Was geht ab?
Mai bis September

Impressum

Offene Behindertenarbeit
evangelisch in der Region München
Verantwortlich gemäß § 55 RStV
und § 5 TMG: Tom Rausch

Geschäfts·stelle:
Blutenburgstr. 71, 80636 München
Telefon: 089 – 12 66 11 - 60
Telefax: 089 – 12 66 11 - 59
E-Mail: info.oba@elkb.de
www.oba-muenchen.de

Redaktion:
Kathrin Horn, Martina Matovinovic,
Tom Rausch, Juli Herrmann (GLL e.V.)

Gestaltung & Layout:
Charlotte Frechen

Druck:
Druckerei Walch Augsburg

FSC Logo

Öffnungs·zeiten Café im Kult9

Dienstag
17:00 – 19:30 Uhr

Mittwoch – Donnerstag
17:00 – 21:00 Uhr

Freitags geöffnet im Rahmen der Veranstaltungen.

Samstag bei OBA-Veranstaltungen 16:00 – 23:00 Uhr, im Rahmen von Kult9-Veranstaltungen hat das Café samstags von 16:00 – 19:00 Uhr geöffnet.

Bildnachweise: Cover: iStock | **OBA:** Seiten 1, 2, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 26, 27, 36, 37, 42, 56 | **GLL e.V.:** Seiten 9, 17, | **Freepik:** Seiten 2, 3, 5 + 18 (by rawpixel.com), 19, 28, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 46, 48, 49, 54, 55, 56, 59, U4 | **HuH:** Seite 6 | **Martina Martovinvic:** Seiten 10, 12, 14, 25, 31, 41 | **Jan Hanisch-Carl:** Seite 20 | **Maria Brunner:** Seite 22 | **Rainer Sgorzali:** Seite 30 | **TOGU GmbH:** Seiten 32, 34 | **Kaiserin Elisabeth Museum:** Seite 35 | **KJR-Land Burg Schwaneck:** Seiten 37, 52 | **caitlin-steinlocke – unsplash:** Seite 38 | **StockSnap_pixabay:** Seite 39 | faymex: Seiten 43, 57 | **ultramarinfoto:** Seite 61 | **Juli Eberle:** Seite 64, 65

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales, des Bezirks Oberbayern und der Landeshauptstadt München gefördert.

Unser Träger ist:

Evangelisch-Lutherischer Dekanatsbezirk München

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

bezirk oberbayern

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie unser Magazin zum Thema „Jung und Alt“ in die Hand genommen haben. Die OBA ist für junge und ältere Menschen da. Manchmal treffen sich die verschiedenen Generationen bei der gleichen Veranstaltung, zum Beispiel bei unserem Sommer·fest. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Menschen aus verschiedenen Alters·gruppen für sich sein können. Da fallen mir die Jugend·gruppe oder der After-Work-Treff ein, aber auch die Senior*innen. Bei manchen Themen sind sich Menschen aller Alters·schichten ziemlich einig. Bei anderen gibt es Konflikte zwischen Alt und Jung. Im Magazin lassen wir verschiedene Menschen dazu zu Wort kommen.

Im Frühjahr und Sommer gibt es wieder viele Veranstaltungen. Wir können auch wieder mehr Zeit zusammen draußen verbringen. Das ganze Team wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen und freut sich schon auf die gemeinsame Zeit – mit Ihnen!

Herzlichst,

Tom Rausch

Leitung der OBA

Sofa·ratsch: Wir reden übers Alter

ab Seite 10

Aktiv gegen Missbrauch

Seite 28

Fit bleiben mit Gabi Fastner

Seite 32

Inhalt

Vorwort ..... Seite 1

IM BLICK

Jung und Alt sind wie
2 Farben ..... Seite 4

Fühlt sich an
wie Wohnen ..... Seite 6

Kolumne: Juli sagt ..... Seite 17

Wann ist ein Mann
ein Mann? ..... Seite 18

Freizeit ist freie Zeit ..... Seite 20

Vom Arbeiten in den
Ruhe·stand: Was nun? ..... Seite 24

30 Jahre Senior*innen
in der OBA ..... Seite 26

DABEI SEIN

Neuer Kapitän vom
OBA-Beirat:
Rainer Sgorzali ..... Seite 30

Botschaft ..... Seite 31

FIT BLEIBEN

Kleine Bewegungen
für zwischen·durch ..... Seite 32

VIEL GEBOTEN

Aktuelle
Veranstaltungen ..... Seite 34

Unser
Sommer·programm ..... Seite 46

IMMER WIEDER

Regelmäßige Kurse ..... Seite 48

KALENDER

Alle Veranstaltungen von
Mai bis September

ab Seite 50

OBA-Arbeits·bereiche ..... Seite 60

Das OBA-Team:
So erreichen Sie uns ..... Seite 64

OBA Sommer·fest

Seite 42

Live·erlebnis im Kult9

Seite 44

Jung und Alt sind wie 2 Farben. Alleine schön – zusammen bunt.

Junge und alte Menschen sind unterschiedlich. Junge Menschen sind neugierig und wollen viel erleben. Alte Menschen haben viel erlebt und können viel erzählen. Manchmal denkt man: Jung und Alt – das passt nicht zusammen. Aber stimmt das?

Wir glauben: Jung und Alt gehören zusammen. Sie können voneinander lernen. Junge Menschen entdecken Neues. Alte Menschen geben Erfahrung weiter. Doch es gibt auch Gemeinsamkeiten: Alle wollen lachen, Freundschaft spüren und verstanden werden. Stell dir vor: Die Großmutter erzählt von früher. Der Enkel zeigt ihr das Smart·phone. Beide lernen etwas. Oder in der Nachbarschaft: Kinder helfen der älteren Nachbarin beim Einkaufen. So entsteht Miteinander. Lasst uns neugierig bleiben: aufeinander, auf das Leben, auf die Vielfalt.

Fühlt sich an wie Wohnen

„Die Spanne zwischen Jung und Alt ist kein Hindernis. Sie ist oft eine Bereicherung.“

Die Haus- und Hof·gemeinschaft (kurz: HuH) ist ein inklusives Wohnprojekt und wurde vor etwa 3 Jahren eröffnet. Es gibt Appartements für einzelne Personen oder Pärchen und auch 2 Familien·wohnungen. Und einen großen Gemeinschafts·bereich zum Kochen, Essen, Feiern oder Abhängen. Sowie einen großen Garten mit Schaukel und Sand·kasten für unsere Jüngsten. Und eine Tischtennis·platte für die Großen.

Selbst·bestimmt und doch nicht allein

Zurzeit wohnen hier Menschen im Alter von 0 bis 58 Jahren. Das ist eine sehr große Spanne. Das Miteinander·leben klappt trotzdem recht gut. Unserem ältesten Mitbewohner ist es manchmal zu laut. Dann geht er nach dem Essen lieber in sein schönes Zuhause unter dem Dach. Unsere zweit·jüngste Bewohnerin (2 Jahre) genießt den Riesenraum im Erd·geschoss zum Toben. Und backt gerne Kuchen mit mir, der WG-Leitung. Ich genieße es dann in meiner Mittags·pause mit einem Kleinkind etwas zu machen. Wir versuchen die Vorteile vom WG-Leben mit den Vorzügen vom selbst·bestimmten Leben in einer eigenen Wohnung zu verbinden.

Wenn das Alter keine (Haupt)-Rolle spielt

Bei so einem großen Alters·unterschied möchte man meinen, dass Konflikte vor·programmiert sind: Wer geht auf die Wies’n oder aufs Konzert? Oder lieber zum Baden an den nächsten See oder ins Kino? Unser Fazit: Das hängt eher von den Vorlieben ab als vom Alter.

Denn das Alter scheint bei uns keine so große Rolle zu spielen. Und genau das ist das Schöne und Besondere an unserer Art zu Wohnen. →

Und was sagen die Bewohner*-innen selbst?

- gute Mischung aus Gemeinschaft und Privat·sphäre
- abwechslungs·reich
- Überraschender·weise fühlt es sich nach 2 Jahren hier immer noch nicht nach Arbeit an, sondern nach Wohnen *(Erläuterung: die Bewohner*innen ohne Behinderung/BoBs arbeiten 53 Stunden im Monat in Form von verschiedenen Diensten mit).*
- Wir haben alle Macken – ich auch!
- Zusammen Konzerte besuchen ist super! Letztes Jahr hörten wir Coldplay auf dem Olympia·hügel und ein paar waren zusammen bei Adele.

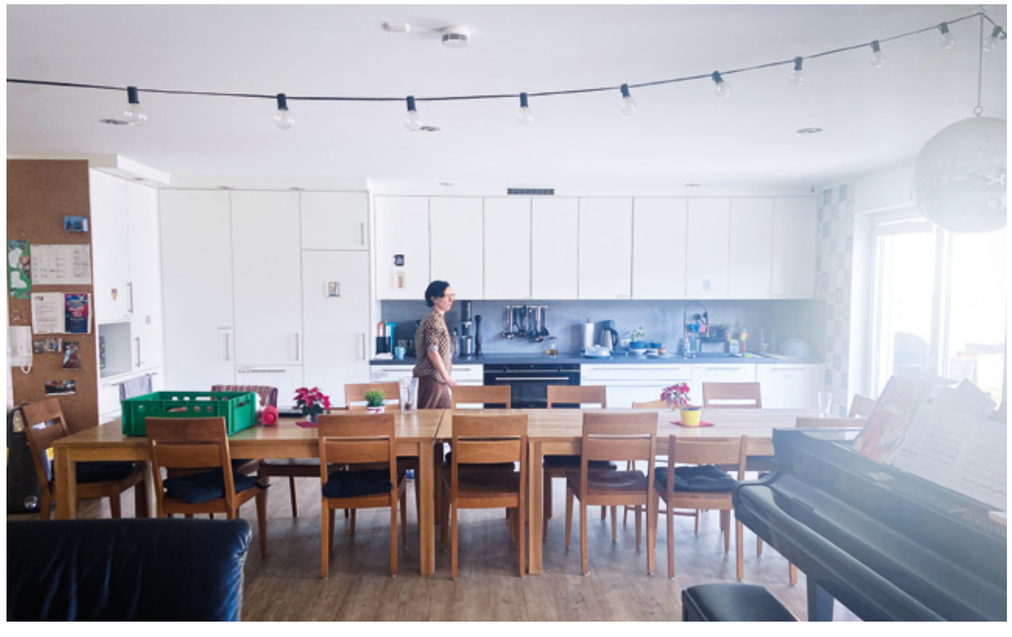
Was klappt gut in der HuH?

- Wir respektieren uns gegenseitig und wir können offen über alles reden.
- Wir sind gut aufeinander eingespielt.
- Ich bekomme die Unterstützung, die ich brauche.
- Die Leute sind sehr nett!

Das hört sich alles ziemlich prima an. Aber ich will nicht unter den Teppich kehren, dass manches nicht so einfach ist. Leider ändert sich auch bei den Menschen hier immer wieder etwas: Eine Bewohnerin hat eine Ausbildung in einer anderen Stadt begonnen. Die Nächste hat ihre Liebe im Süden von München gefunden. Und bei einem Pärchen war es vorbei mit der Liebe. Mitarbeiter*innen haben schon öfter gewechselt. So spielt das Leben und so passiert es auch in der HuH. Das war anders geplant, es sollte eigentlich mehr Beständigkeit geben.

Aber die HuH gibt es noch nicht so lange und manches muss sich erst einspielen. So war das auch bei den anderen Projekten von GLL (Gemeinsam Leben Lernen e.V.).

Conny Bliemel
WG-Leitung
Haus- und Hof·gemeinschaft



Die HuH

ist ein Projekt von GLL. Unter einem Dach leben: 16 Menschen mit und ohne Behinderung. Davon 2 kleine Kinder. 4 Katzen.

Die HuH ist in einem großen Haus in Ludwigsfeld, im Nord·westen von München.

GEMEINSAM LEBEN LERNEN E.V.

sofa·ratsch

Freundschaft kennt kein Alter

mit Renate und Jacqueline

Wie und wann seid ihr Freundinnen geworden?
Renate: Das war auf einer Silvester·reise vor 6 oder 7 Jahren… Wir möchten gerne wieder mal mit der OBA gemeinsam ver·reisen!

Ihr wohnt beide in Dachau. Trefft ihr euch da auch manchmal?
Jacqueline: Wir telefonieren regelmäßig. Ab und zu treffen wir uns in meiner Mittags·pause in einem Café.

Euer Alters·unterschied ist groß. Welche Rolle spielt das für eure Freundschaft?
Renate: Jacqueline nennt mich die Dachauer Omi. Ihre Oma und ihre ganze Familie kennen mich auch. Und die mögen mich auch gerne!
Jacqueline: Ich schätze ihre Lebenserfahrung, ihre Offenheit und dass sie zuhören kann. Mit Renate ist es nie stressig, aber immer lustig!

Renate: Ich lerne von ihr, spontaner zu sein. Außerdem hilft sie mir öfter. Und wir spielen gerne etwas zusammen. Die Freundschaft mit Jacqueline hält mich einfach jung!
Jacqueline: Mit älteren Menschen ist es für mich tatsächlich oft angenehmer.

Erinnert ihr euch an ein besonderes gemeinsames Erlebnis?
Jacqueline: Wir waren zusammen auf einem Volks·fest. Wir sind Wasser·rutsche gefahren. Renate wollte gleich ein 2. Mal fahren. Mir war nach dem 1. Mal schon schlecht.

Wir halten fest

Wenn 2 auf einer Wellenlänge sind, dann ist es egal, wie groß der Alters·unterschied ist.

Auf unserem roten Sofa im Löhe Haus fanden spannende, lustige und nachdenkliche Gespräche statt. Jüngere und Ältere haben sich zu unterschiedlichen Themen unterhalten.

Renate

75 Jahre, treue Teilnehmerin bei 2 Senior*innen-Treffs.

Jacqueline

32 Jahre, Ehrenamtliche im Kult9er-Team. Beide verbindet eine jahrelange Freundschaft.

sofa·ratsch

Sport ist Mord?

mit André und Max

Max

25 Jahre, sportlicher OBA-Besucher.

André

54 Jahre, Mitglied der OBA-Sport·gemeinschaft.

Im Profi-Fußball ist klar: Da gehört man mit 30 zu den Älteren. Doch wie geht es unseren OBA-Sportlern? Gibt es einen Unterschied zwischen Sport im jungen und höheren Alter?

Welchen Sport macht ihr?
André: Ich bin Torwart für die OBA-Fußball-Mannschaft bei Turnieren. Außerdem habe ich einen Heimtrainer. Das mache ich für meine Ausdauer. Und ich habe etwas Neues für mich entdeckt: Walking-Fußball – das ist Fußball im Gehen. Das mache ich jetzt regelmäßig in einem Verein.
Max: Sport ist das Wichtigste in meinem Leben. Ich mag eigentlich alle Sport·arten: Tischtennis, Fußball und Basketball…

Wie wichtig ist euch Sport im Alltag?
André: Sport war mir früher wichtiger als heute. Das regelmäßige Walking-Fußball ist eine neue Entdeckung für mich. Das passt genau zu meiner Fitness.
Max: Ich habe einen Job im Café Luitpold. Da habe ich nicht mehr so viel Zeit. Meine gesamte Freizeit stecke ich aber in den Sport.
André: Nach einem harten Arbeits·tag auf dem Wert·stoff·hof schaue ich lieber fern und ruh mich aus.

Ist euch Gewinnen wichtig?
Max: Ich bin schon ehrgeizig. Ich ärgere mich, wenn ich ein Spiel verliere.
André: Hauptsache dabei sein. Gewinnen oder verlieren ist nicht so wichtig für mich.

Was gibt euch Sport für ein Gefühl?
Max: Ich bin top·fit. Ich fühle mich super nach dem Sport.
André: Vor 5 Jahren war ich fitter als heute. Ich bin manchmal müde und erschöpft nach dem Sport. Zum Glück hab ich keine Schmerzen.

Was verbindet junge und ältere Leute beim Sport?
André und Max sind sich einig: Spaß!

Wir halten fest

Sport ist in jedem Alter wichtig. Auch wenn es pro Tag nur 30 Minuten spazieren gehen ist.

Über die Bedeutung des Urlaubs

mit Theresa und Caro

Was macht ihr im Urlaub gerne?
Caro: Chillen und Shoppen.
Theresa: Ich chille auch gerne. Aber ich möchte schon gerne rum·kommen und Orte besichtigen.

Unterscheidet sich euer privater Urlaub von den OBA-Reisen?
Caro: Eigentlich nicht.
Theresa: Ja schon, weil man für sich selbst entscheiden kann, was mache ich und wann. In einer Gruppe reisen ist ein bisschen komplizierter. Wenn ich privat reise, besichtige ich mehr Orte.

Gibt es einen Vorteil, wenn man mit einer Gruppe eine Reise plant?
Theresa: Ja. Man kommt auf andere Sachen, weil man mehr Vorschläge sammeln kann.
Caro, dir ist es wichtig im Urlaub zu Chillen und zu Shoppen. Ist es dir lästig, wenn wir viele Ausflüge machen?
Caro: Nee…

Spielt das Alter in eurer Reisegruppe eine Rolle?
Caro: Mir ist es egal.
Theresa: Echt? Ich glaube, mir nicht. Ich habe meine Reise bewusst mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen geplant. Ich find es leichter, weil die Interessen ähnlicher sind.

Im Sommer fährt die OBA auf den Amalienhof. Das ist eine Reise für Leute in fast jedem Alter (30 – 70 Jahre). Gibt es denn auch einen Vorteil für Gruppen in einem gemischten Alter?
Caro: Ich weiß nicht… Ich mag aber lieber mit Jüngeren wegfahren als in so einer gemischten Gruppe.
Theresa: Ich glaube, man kann sich da schon bereichern. Jeder bringt etwas mit. Ältere Menschen haben schon auch mal coole Geschichten zu erzählen. Jüngere können →

Theresa

27 Jahre, Werk·studentin in der OBA. Sie leitet den Mittwochs-Treff der Senior*innen der OBA und war schon mit einer jungen Gruppe auf Reisen.

Foto: Freepik

Caro

24 Jahre, regelmäßige Besucherin vom Kult9 und eins der jungen Gesichter im Haus, war schon mit der OBA auf Reisen.

vielleicht mal mehr übernehmen oder aushelfen. In Mehr·generationen-Projekten z.B. wohnen junge und alte Menschen in einem Haus. Um sich begegnen zu können und Erfahrungen aus·zu·tauschen. Und sich gegenseitig zu unterstützen.

Was ist für euch persönlich das Besondere am Kult9?
Caro: Man trifft hier viele Freunde oder auch Leute, die auf Reisen dabei waren. Die sieht man sonst nicht so oft. Außerdem gibt's Partys und Konzerte und Tischtennis.
Theresa: Ich mags auch, dass hier immer so viel los ist. Es ist lebendig. Und man sieht so viele bekannte Gesichter.

Das Löhe Haus hatte lange den Ruf, dass es wenig jüngere Besucher*innen gibt. Ist das immer noch so?
Caro: Ne, das seh ich nicht so.
Theresa: Ne, gar nicht.

Wir halten fest

Es ist schön, wenn Alt
und Jung sich begegnen.
Auf Reisen sind die Wünsche jedoch oft sehr unterschiedlich.
Beim Thema Urlaub heißt es eher: Gleich und gleich gesellt sich gern.

Juli sagt…

GEMEINSAM LEBEN LERNEN E.V.

Wenn ich mal groß bin…

Diesen Satz dachte wohl jeder schon mal. Aber wann ist man groß und erwachsen? Mit 18 ist man voll·jährig. Man darf wählen gehen. Gleichzeitig ist man aber auch verpflichtet Sachen zu machen. Wer nicht bei den Eltern wohnt, muss viel selbst machen: Handy·rechnung und Miete bezahlen. Wäsche waschen und Wohnung putzen.

Ich habe lange in einer großen WG gewohnt. Mit 10 Leuten. Da muss man große Mengen kochen. Ich habe in der WG viel gelernt. Leider nicht, wenig zu kochen. Jetzt wohne ich in einer Haus·gemeinschaft in einer eigenen Wohnung. Als ich neu in meiner Wohnung war, habe ich Semmel·knödel gekocht. Selbst kochen ist etwas sehr Erwachsenes finde ich. Ich habe aus Versehen 9 Knödel gemacht. Danach musste ich 3 Tage lang Knödel essen. Am 4. Tag hatte ich keine Lust mehr. Ich habe Mama angerufen.
„Was kann ich mit Knödel noch machen?" Sie sagte: „Mach doch Rösti daraus." Da kam ich mir gar nicht groß und erwachsen vor. Weil ich auf eine so einfache Frage keine Antwort wusste. Anderer·seits darf man Mama immer um Rat fragen, oder?

Jetzt bin ich 34 Jahre alt. Ich bin 1 Meter 56 groß. Die meisten erwachsenen Menschen sind deutlich größer. Dann sehe ich sehr klein aus. Einmal hat ein kleines Kind von Freunden mit bedauerndem Kopfschütteln zu mir gesagt: „Die Juli ist nicht groß." Hin und wieder fühle ich es aber schon: Das große Gefühl vom Erwachsen·sein.

Wann ist ein Mann ein Mann?

Im Seminar „Mannsbilder“ können Männer in jedem Alter unter sich sein und offen über alles reden: Zum Beispiel über Liebe, Flirten und was man von einem „richtigen Mann“ eigentlich erwartet.

Die Teilnehmer sind zwischen 16 und 48 Jahre alt. Und stehen an sehr unterschiedlichen Punkten in ihrem Leben. Interessant ist: Junge Männer sprechen mutiger über die Themen Liebe und Flirten.

Doch woran liegt das?
Früher hat man kaum mit Menschen mit Behinderung über Liebe und Sexualität gesprochen. Es war ein Tabu. Heute ist das zum Glück anders. Aber: Man braucht Übung, um über solche Dinge zu sprechen. Für viele in dieser Runde ist es das erste Mal. Aber es gibt eine schnelle Entwicklung: im Laufe des Seminars werden alle offener.

Die große Frage für junge und ältere Männer: Wo lerne ich Leute kennen?

Die Gruppe diskutiert über Männerbilder und was „ein richtiger Mann“ angeblich ist. Es zeigt sich, dass ein Führerschein für viele zum „Mann sein“ dazugehört – unabhängig vom Alter. Auch der Umgang mit Beleidigungen und unpassendem Verhalten wird viel diskutiert. Zum Beispiel: Wann ist von „Begrabschen“ die Rede?·

Was aber gleichermaßen den jungen und älteren Männern auf der Seele brennt: Wo kann ich Leute kennen·lernen? Und dabei muss es gar nicht ums Flirten gehen.

Menschen mit Behinderung leben oft in einer festen Tages·struktur, etwa wenn sie in einer Werkstatt arbeiten und in einem Heim wohnen. Es gibt Orte und Partys, aber sie sind oft wenig bekannt.

Die digitalen Platt·formen eignen sich für die wenigsten. Die Hürden sind hier zu groß. Egal, ob Jüngere oder Ältere – da waren sich die Männer alle einig.

Unser Tipp

Im Kalender ab Seite 50 finden Sie viele Partys zum Leute Kennen·lernen.

Freizeit ist freie Zeit

auch für junge Menschen mit Behinderung

Egal, ob jemand eine Behinderung hat oder nicht: alle Menschen wollen ihre Freizeit frei gestalten. Sie wollen selbst entscheiden, was sie tun.

Doch Menschen mit Behinderung können ihre Freizeit oft nicht so nutzen, wie sie es gerne möchten.

Das hat uns auch Maria erzählt. Maria ist 30 Jahre alt. Sie hat eine Tetra·spastik. Das heißt, dass alle 4 Glied·maßen von einer Spastik betroffen sind. Sie wohnt in einer Wohn·einrichtung in Nürnberg. Sie würde gerne in München wohnen, weil sie dort Familie hat. Leider hat es noch nicht mit einer Wohnung geklappt.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?
Ich gehe in die Natur und male gerne. Und ich gehe sehr gerne auf Konzerte und Festivals. Ich bin jedes Jahr bei Rock im Park und dem Feuertanz-Festival. Letztes Jahr habe ich über die Warteliste ein Ticket für Taylor Swift bekommen.

Gibt es speziell Tickets für Menschen mit Behinderung?
Ja. Als Rollstuhl·fahrerin brauche ich immer ein Rollstuhl·ticket. Es gibt oft nur wenige Plätze für Rollstühle auf den Konzerten und Festivals. Da muss ich immer sehr schnell sein. Und ich kann die Tickets nicht normal an einer Vorverkaufs·stelle oder im Internet kaufen. Ich muss eine spezielle Nummer anrufen und im Anschluss meinen Behinderten·ausweis hinschicken. Das ist aufwendig. Dafür brauche ich Hilfe. Ich brauche auch eine Begleitung für die Konzerte und Festivals. Die Begleit·person kommt meistens kostenfrei rein. Wir teilen uns dann den Preis für mein Ticket. Das ist schon nicht schlecht.

Was hast du denn zuletzt in München gemacht?
Ich war vor Kurzem bei einer Art·night. Das ist ein Mal·kurs →

Ich möchte nicht immer von meiner Mutter oder meiner Schwester begleitet werden, sondern Dinge allein machen.

in der Freizeit mit Gleich·altrigen zusammen sein

Wichtig für junge Menschen ist

auch mal Zeit ohne Eltern oder Betreuende verbringen

am Abend. Er findet immer an unterschiedlichen Orten statt. Man kann sich ein Motiv aus·suchen und dann einen Termin buchen. Die Kurs·leiterin war sehr nett und hat mich toll unterstützt. Aber der Aufzug war ziemlich eng. Ich bin geradeso mit meinem Roll·stuhl reingekommen. Das Problem kenne ich auch, wenn ich in die Stadt gehen möchte, um z.B. einen Kaffee zu trinken. Ich muss immer erst schauen, ob es genug Platz für meinen Roll·stuhl gibt. Ich möchte natürlich auch nicht im Weg stehen.

Wie kommst du in München von einem Ort zum anderen?
Ich fahre oft mit den öffentlichen Verkehrs·mitteln, meistens in Begleitung. Das ist auch immer ein Abenteuer für mich. In den Bussen gibt es meistens nur 2 Plätze, wo sich Rollstuhl·fahrer*innen aufhalten können. Da ist auch der Platz für Kinder·wägen. Manchmal muss ich auf den nächsten Bus warten. Das ist doof, wenn es regnet. Bus·fahrer*innen sind auch nicht immer

sehr hilfs·bereit. Das Gute ist: Mittlerweile gibt es gelbe Platt·formen, die einen Einstieg in die U-Bahn erleichtern. Als es die noch nicht gab, ist es mir schon mal passiert, dass ich zwischen dem Gleis und der U-Bahn festgesteckt bin. Einmal habe ich mich beim Wenden in der U-Bahn zwischen den Halte·stangen verkeilt. Da haben mir 2 Personen geholfen. Das war sehr nett.

Hast du das Gefühl, dass du in deiner Freizeit schon immer machen konntest, was du wolltest?
Im Großen und Ganzen schon. Während Corona war es sehr schlimm. Da konnte ich das Wohn·heim nicht verlassen. Das ging vielen anderen Menschen auch so. Mittlerweile bin ich wieder sehr glücklich mit meiner Freizeit. Es ist oft schwierig eine Assistenz zu finden. Es hat länger gedauert, bis ich mich auch getraut habe, etwas mit einer Assistenz zu unternehmen. Leider erlebe ich oft, dass es in der Gesellschaft noch Menschen gibt, die bezüglich Menschen mit Behinderung Barrieren im Kopf haben. Die trauen mir vieles nicht zu. Aber davon lasse ich mich nicht unterkriegen.

Wir halten fest

Junge Menschen mit Behinderung wie Maria wollen das Gleiche wie junge Menschen ohne Behinderung. Allerdings sind die Hürden höher. Sie haben viel größere Schwierigkeiten ihre Wünsche für die Freizeit auch umzusetzen – selbst·bestimmt und selbst·ständig.

Vom Arbeiten in den Ruhe·stand: Was nun?

Vom Arbeiten in den Ruhe·stand zu wechseln ist ein wichtiger Schritt im Leben. Für viele Menschen bedeutet das Freiheit und Erholung. Aber es kann auch schwierig sein. Manche Menschen fühlen sich dann allein. Oder sie finden es schade, dass sie nicht mehr arbeiten können. Oder sie werden krank. Für Menschen mit Behinderung kann das besonders schwierig sein. Sie brauchen oft mehr Hilfe. Doch wie können ältere Menschen ihren Ruhe·stand erfüllend gestalten?

Raus aus der Bude
Wenn man aufhört zu arbeiten, fehlt oft eine Struktur im Alltag. Studien zeigen: Ältere Menschen, die allein sind und sich wenig bewegen, werden eher krank. Darum ist es wichtig, dass sie regelmäßig andere Menschen treffen und sich bewegen.

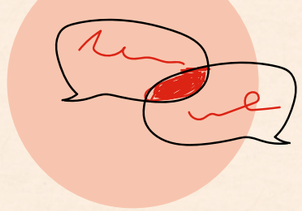
Mit·machen und die Freude kommt
Wir von der OBA wollen älteren Menschen neue Möglichkeiten zeigen. Niemand soll sich aus·geschlossen fühlen. Ältere Menschen sind ein wichtiger Teil von unserer Gesellschaft. Mit passenden Angeboten können sie Freude am Leben haben und neue Dinge finden, die sie mögen.

Senior*innen in der OBA: Von Kaffee·runde bis Ausflug
Die OBA hat viele verschiedene Angebote für ältere Menschen. Dabei geht es um aktives Leben und Gemeinschaft.

Unsere Angebote für Senior*innen richten sich an Menschen ab 55 plus, die Teil·zeit arbeiten oder bereits aus dem Berufs·leben aus·geschieden sind.

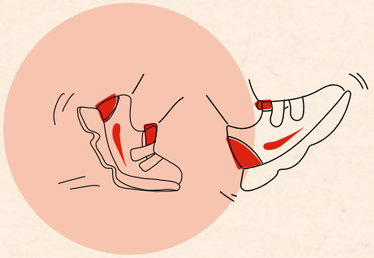
Wir unterstützen Senior*innen, ihren Ruhe·stand als neuen und interessanten Lebens·abschnitt zu gestalten.

Kaffee·runden und gemeinsame kreative Aktionen
Das hilft beim Austausch und stärkt die Gemeinschaft.



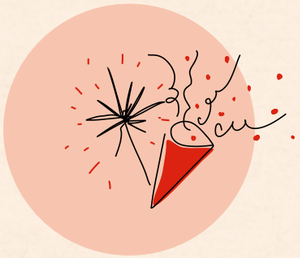
Gespräche und Begleitung
Das hilft dabei, neue Möglichkeiten für das Leben im Ruhe·stand zu finden.

Gemeinsame Ausflüge und Reisen
Man kann andere Menschen treffen und etwas Schönes erleben.



Übungen gegen Stürze, Gymnastik im Sitzen, Tango oder Spaziergänge
Das hilft dabei, fit zu bleiben und sich gut zu fühlen.

Besuche bei anderen Einrichtungen für ältere Menschen
Das hilft beim Vernetzen und Teilhaben an den Angeboten für ältere Menschen.



Veranstaltungen mit anderen Gruppen für ältere Menschen
Das stärkt das Miteinander und schafft neue Erlebnisse.

30 Jahre

Senior*innen in der OBA

Alles begann in den 1970ern mit Jugend·arbeit. Ein Viertel·jahr-hundert später gehen wir mit der Zeit: unsere Senior*innen·arbeit beginnt.

2015
2. runder Geburtstag: 20 Jahre Senior*-innen·angebote.

Wir schauen voraus und fragen: „Wie se-hen inklusive Senior*-innen·angebote im Jahr 2025 aus?

1995
Wir brauchen mehr Angebote für Älter·gewordene und Senior*innen.

2005
1. runder Geburtstag: Senior*innen·arbeit wird 10 Jahre alt.

2008
Start des Tanz-Cafés mit Angelika Pitz.

Andrea Strobl startet mit dem Senior*innen·treff am Dienstag.

2000
Unser Referent Dietmar Frey schreibt ein Buch: „Integrative Freizeit – Begegnung zwischen älter·gewordenen Menschen ohne und mit geistiger Behinderung.“

Dolce vita kennt kein Alter: Sommer·reise nach Italien für Senior*innen mit erhöh-tem Betreuungs·bedarf.

2006
Wir forschen: OBA-Teilnehmer*-innen im Alter von 45 Jahren werden zu ihren Wünschen und Interessen in Bezug auf Teilzeit·beschäftigung oder Ruhe·stand befragt.

2009
Unsere Senior*innen-Kapitänin: Kristin Kockro steuert ab jetzt das Programm.

2025

30 Jahre

Arbeit mit Senior*innen – Wir feiern im Herbst gemeinsam.

Wir sind aktiv gegen Missbrauch

Aktiv gegen Missbrauch! Das haben wir uns schon vor vielen Jahren zum Ziel gesetzt. Kein Mensch soll bei unseren Veranstaltungen Über·griffe erleben. Alle sollen sich sicher fühlen.

Und falls doch etwas passiert? Dann soll er oder sie schnell Hilfe bei uns bekommen. Ob Haupt·berufliche, Ehrenamtliche oder Freiwillige: Jede*r kann etwas tun. Wir nehmen Hilfe·rufe ernst und suchen nach Lösungen. Dafür haben wir ein einrichtungs·bezogenes Schutz·konzept erarbeitet.

AKTIV GEGEN MISSBRAUCH

Was steht im Schutz·konzept?

- Wie müssen wir uns verhalten?
- Fortbildungen gehören zur Mitarbeit.
- Wie gehen wir mit Beschwerden um?
- Wie handeln wir im Notfall? Und wer ist dann verantwortlich?
- Wie gehen wir mit Menschen um, die zu Unrecht beschuldigt werden?
- Wie schützen wir Mitarbeitende?

Was das OBA-Team mitbringen muss:

- Alle Mitarbeitenden müssen sich mit dem Schutz·konzept befassen. Nur so ist die OBA ein sicherer Ort für alle.
- Alle müssen wissen, wie sie sich verhalten müssen. Dazu bieten wir allen Ehrenamtlichen Schulungen an. Denn dort, wo Menschen zusammenkommen, kann es zu Miss·verständ·nissen oder Übergriffen kommen.
- Bei der Einstellung von Haupt·beruflichen und bei Gesprächen mit neuen Ehrenamtlichen besprechen wir die Themen rund um Missbrauch.
- Alle müssen ein erweitertes Führungs·zeugnis vorlegen.
- Alle Mitarbeitenden verpflichten sich, mögliche Über·griffe zu verhindern oder schnell auf·zu·klären. Auf unserer Homepage stehen auch Telefon·nummern, bei denen man Hilfe außerhalb der OBA erhalten kann. Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Schutz·konzept
Hier steht geschrieben, wie man Personen vor anderen schützen und wie man ihnen helfen kann.

Einrichtungs·bezogen
bedeutet, dass das Schutz·konzept für OBA-Veranstaltungen und OBA-Besucher*innen angepasst ist.

Erweitertes Führungs·zeugnis
Damit kann jede*r nachweisen, dass keine schlimmen Straf·taten vorliegen. Wer mit Kindern, Jugendlichen oder mit Menschen mit Behinderung arbeitet, muss das vorlegen. Das ist zum Schutz für diese Personen wichtig.

Neuer Kapitän vom OBA-Beirat: Rainer Sgorzali

Wie lange bist du schon bei der OBA dabei?
Seit inzwischen 25 Jahren. Ich hab mit einer Wochen·end·reise der Senioren und anschließend im TaM (Treff am Mittwoch) begonnen.

Was hast du als Ehrenamtlicher schon alles gemacht?
Nach dem Treff am Mittwoch war's die Männer·gruppe, die ich zusammen mit Harry geleitet hab. Ich habe natürlich auch bei sehr vielen Veranstaltungen mit·ge·arbeitet: Die Oldtimer-Rausfahrten, die Gespann-Ausfahrt, Feste im Löhe Haus. Und fast jedes Jahr gab's eine Sommer·reise und unzählige Wochen·enden auf dem Amalienhof.

Was ist dir als Vorsitzender wichtig?
Ich möchte, dass die Besucher der OBA für die Gäste des Kult9 sichtbarer werden. Ich freue mich, wenn die ausgezeichnete Arbeit der OBA auch in Zukunft gesichert ist.

OBA-Beirat

Gewählte Vertreter*innen der Besucherschaft, der Angehörigen, der Ehrenamtlichen sowie der Haupt·beruflichen beraten über die Zukunft der OBA. Der Beirat wird alle 4 Jahre neu gewählt.

Das tut gut!

Kleine Bewegungen für zwischen·durch.

Bewegen Sie sich jede Stunde mindestens 2 Minuten lang!

Ich kann mich besser konzentrieren.

Strecken und räkeln Sie sich in alle möglichen Richtungen.

Ich bekomme weniger Rücken·schmerzen.

Sitzen Sie aufrecht und drehen Sie den Ober·körper einmal nach rechts, dann nach links. Diese Bewegung auf jeder Seite 8 – 10 mal wiederholen. Probieren Sie die Drehung für ein paar Sekunden zu halten.

Gabi Fastner

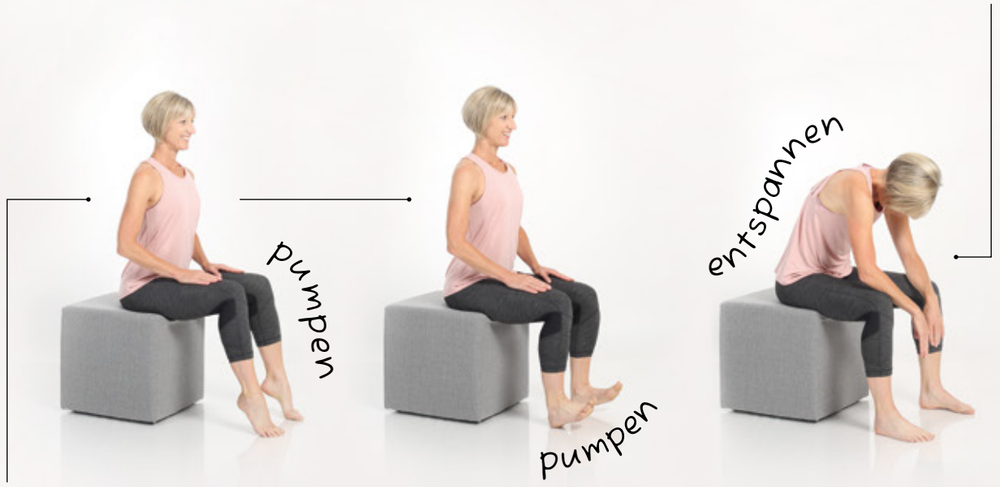
ist ein Gymnastik-Star. Bekannt aus der Fernseh·serie TELEGYM und erfolgreich auf YouTube. Als Gymnastik·lehre·rin unterrichtet sie angehende Gymnastik·lehrer*innen und hat mehrere Fachbücher zu Fitness und Gesundheit geschrieben.

Möchten Sie mehr? Schauen Sie sich Gabis Videos an!

Schon gewusst?
Eine unserer Senior*innen·gruppen trainiert regelmäßig mit Videos von Gabi Fastner.

Ich stärke meinen Herz·kreis·lauf.

Entspannen Sie Ihren Rücken. Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl. Nun beide Unterarme auf den Ober·schenkeln ablegen. Den Ober·körper nach vorne hängen lassen. Diese Position so lange halten, wie Sie möchten.



Ich schütze meine Gelenke und Venen.

Machen Sie die Venen·pumpe. Dazu rollen Sie jeden Fuß 15 – 20 Mal von der Fuß·spitze auf die Ferse ab.

SAMSTAG, 28. JUNI

Ausflug zur Flug·werft Oberschleißheim

● **9:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir besuchen gemeinsam die Flug·werft in Oberschleißheim. Im Anschluss gehen wir in ein Café.
Bitte anmelden bis 12. Mai!

Leitung:
Team aus Ehrenamtlichen

Wieviel?
7 EUR Teilnahme, 30 EUR für Café·besuch und Eintritt

Treffpunkt:
9:00 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
ca. 17:00 Uhr
Löhe Haus

SAMSTAG, 10. MAI

Ausflug ins Sissi-Museum

● **9:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir fahren mit den öffentlichen Verkehrs·mitteln und besuchen das Sissi-Museum. Im Anschluss gehen wir in ein Café.
Bitte anmelden bis 7. April!

SAMSTAG, 19. JULI

Schiff·fahrt auf dem Ammersee

● **9:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir fahren mit den öffentlichen Verkehrs·mitteln zum Ammersee und machen dort eine Schiff·fahrt. Im Anschluss gehen wir in ein Café.
Bitte anmelden bis 14. Mai!

Leitung:
Team aus Ehrenamtlichen

Wieviel?
7 EUR Teilnahme, 30 EUR für Café·besuch und Eintritt

Treffpunkt:
9:00 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
ca. 17:00 Uhr

Wichtig für alle Ausflüge:

Wetter·feste Kleidung, bequeme Schuhe, Behinderten·ausweis und Wert·marke für die Fahrt und Eintritt – im Original! Etwas Brotzeit mit Getränk. **Wer keinen Platz hat, wird benachrichtigt!** Die Zahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie nicht teilnehmen. Bei Nicht·erscheinen oder Absage ab Montag in der Woche vom Ausflug wird der Teilnahme·beitrag fällig!

sport verein t

Deine Stadt. Dein Sport.

In München bewegt sich aktuell viel.
Wir wollen mitten·drin sein!
Mit sportlichen Treffen, Turnieren und neuen Sport·arten.

Machst du mit?

Dann melde dich auf dem Anmelde·bogen an
oder wende dich an Jens Fülle.

SAMSTAG, 24. MAI

Gespannt sein auf's Gespann·fahren

9:00 – 17:00 Uhr **Andrea Strobl**

Tages·ausfahrt mit Motor·rädern und Motor·rad·gespannen in die Münchner Umgebung. Eine gemeinsame Veranstaltung mit den Gespann·fahrern Bayern, den MC Bavarian Bulls e.V. in Glonn und dem MC Weiß-blaue Elefanten e.V.
Personen, die unter Epilepsie und Platz·angst leiden, können aus Sicherheits·gründen nicht mitfahren.
Bitte anmelden bis 28. April!

Wieviel?
25 EUR Fahrt und Verpflegung

Wo?
Glonn und Umgebung

Treffpunkt:
9:00 Uhr Kult9

Rückkehr:
ca. 17:00 Uhr Kult9

Ausflugs·telefon
0151 – 280 580 44

SAMSTAG, 31. MAI

Kreativ in Sachen Umwelt: Ausflug zur Burg Schwaneck

10:00 – 16:30 Uhr **Kathrin Horn**

Wie wollen wir leben? Und unsere Welt gestalten? Im Natur·erlebnis·zentrum der Burg Schwaneck geht es um Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit. Wir tauschen uns aus und werden kreativ etwas gestalten. Burg·atmos·phäre inklusive.
Bitte anmelden bis 16. Mai!

Wieviel?
5 EUR
inkl. Mittagessen

Wo?
Natur·erlebnis·zentrum der Burg Schwaneck

Treffpunkt:
10:00 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
ca.16:30 Uhr

SAMSTAG, 10. MAI UND SONNTAG, 11. MAI

Mannsbilder: Selbst·behauptungs·training für Männer

jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

Andrea Strobl

Was gefällt mir und was mag ich nicht? Selbst·behauptung – ein Thema auch für Männer? Körper·arbeit, Liebe und Freundschaft.

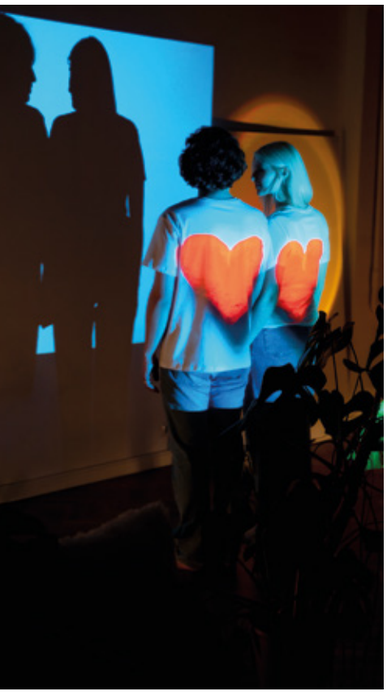
Die Teilnahme·gebühr wird nach An·meldung fällig! Die Teilnehmer·zahl ist begrenzt. Rück·meldung nur, wer keinen Platz bekommt oder wenn der Kurs ausfällt.
Bitte anmelden!
Rest·plätze auf Anfrage zu vergeben.

Wildwasser München e.V.

Leitung:
Bernd Drägestein von www.man·nigfaltig-sued.de; Durch·führung Wildwasser e.V.

Wieviel?
30 EUR Kurs und Verpflegung

Wo?
Kult9



MITTWOCH, 28. MAI

Film·abend: Selbst·bestimmte Sexualität

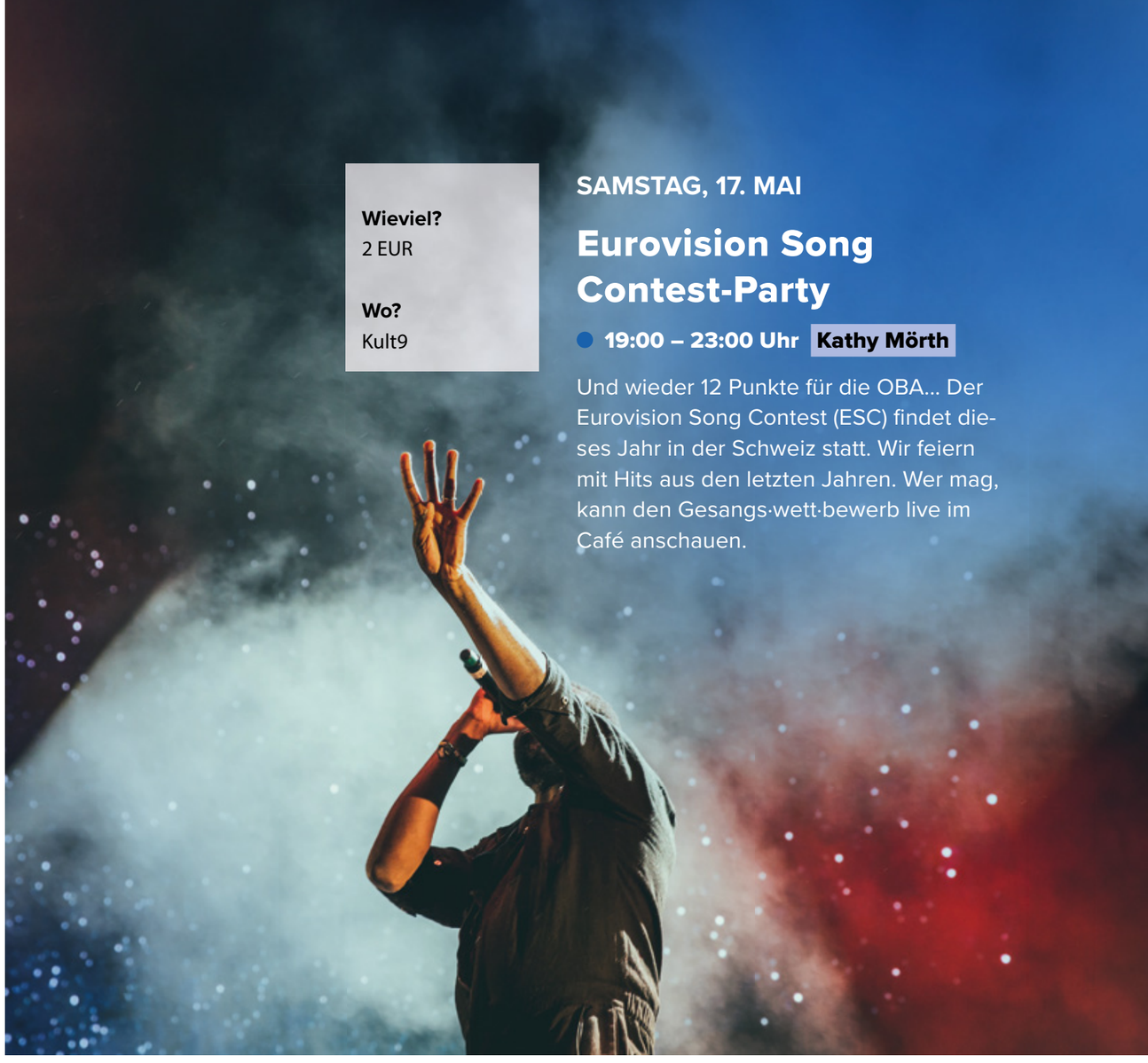
18:00 – 20:30 Uhr

Peer-Berater Daniel Neugebauer und Hannah Fröhler

Wir schauen mehrere kurze Filme. Das Thema der Filme ist Selbst·bestim·mung und Sexualität. Das soll uns zum Nachdenken bringen. Im Anschluss tauschen wir uns unter·einander aus. Der Film·abend ist für alle, die sich mit Sex und Nähe auseinander·setzen möchten.
Bitte anmelden!

Wieviel?
Eintritt frei

Wo?
Palmen·zimmer, Kult9



Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

SAMSTAG, 17. MAI

Eurovision Song Contest-Party

19:00 – 23:00 Uhr **Kathy Mörth**

Und wieder 12 Punkte für die OBA… Der Eurovision Song Contest (ESC) findet dies·es Jahr in der Schweiz statt. Wir feiern mit Hits aus den letzten Jahren. Wer mag, kann den Gesangs·wett·bewerb live im Café anschauen.

SAMSTAG, 28. JUNI

CSD-Party

19:00 – 23:00 Uhr **Kathy Mörth**

Wir sind bunt! An diesem Tag feiert die Stadt München den Christopher Street Day (CSD). Das ist ein Fest für gleiche Rechte und gesellschaftliche Akzeptanz für Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*, inter* und queere Menschen (LGBTIQ*). Feiert mit!

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

Wildwasser München e.V.

Leitung:
Franziska Maier und Cosima Mangold von Wildwasser München e.V., Selbst·behauptungs- und Selbst·verteidigungs·trainerinnen

Wieviel?
30 EUR Kurs und Verpflegung

Wo?
Kult9

SAMSTAG, 17. MAI UND SONNTAG, 18. MAI

Selbst·verteidigungs-kurs für Frauen mit Behinderung

10:00 - 16:00 Uhr **Andrea Strobl**

Nein sagen üben! Welche Nähe gefällt mir, welche nicht? Welche Berührungen mag ich und welche nicht? Wie zeige ich anderen meine Grenzen – auch auf WhatsApp, Instagram, Tiktok? Selbst·verteidigungs·techniken kennen·lernen und aus·probieren. Es sind keine Vor·kennt·nisse nötig. Für Frauen ab 18 bis 35 Jahre.

Die Teilnahme·gebühr wird nach Anmeldung fällig! Die Teilnehmer·zahl ist begrenzt. Rück·meldung nur, wer keinen Platz bekommen hat oder wenn der Kurs ausfällt. **Bitte anmelden bis 7. Mai!**

SONNTAG, 6. JULI

Stadt·teil·woche Neuhausen

14:00 – 17:00 Uhr **Hannah Fröhler**

Wir besuchen die Neuhauser Stadt·teil·woche im Hirschgarten, wo ein kleines Festival mit Zelten, Buden und Ständen für Essen, Getränke und Aktionen stattfindet. Es gibt auch Musik.
Bitte anmelden bis 27. Juni!

Wo?
Hirschgarten

Treffpunkt:
14:00 Uhr
Kult9

SAMSTAG, 31. MAI

Rockabilly-Party

19:00 – 23:00 Uhr **Kathy Mörth**

Wir tanzen und rocken wie in den 50er Jahren! Holt den Petticoat aus dem Schrank und macht euch Gel ins Haar. Wir feiern zu Hits von Elvis Presley, Peter Kraus und anderen.

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

SAMSTAG, 3. MAI

Protest·party

18:00 – 23:00 Uhr

Hannah Fröhler, Tom Rausch

Wir feiern zusammen und stärken dadurch unsere Gemeinschaft.
Anlass ist der Europäische Protest·tag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 5. Mai. Unsere Ko·operations·partner sind die OBA-Dienste aus München und dem Umland.

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

DONNERSTAG, 31. JULI

Balkon·fest für Senior*innen

14:00 – 17:00 Uhr **Kristin Kockro**

Herzliche Einladung an alle Senior*innen gemeinsam den Sommer ausklingen zu lassen bei Kaffee, Kuchen und guter Gesellschaft. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!
Bitte anmelden!

Wieviel?
Eintritt frei!

Wo?
Club·raum und Balkon
Kult9

FREITAG, 18. JULI

Unser Sommer·fest

16:00 – 21:00 Uhr **Verena Runte**

Wir laden Sie zu unserem Sommer·fest ein! Wir freuen uns auf gutes Wetter, gute Laune und leckeres Essen. Und wir verabschieden unser FSJ-Team.

Wo?
Hof der Diakonie hinter dem Löhe Haus

Bei schlechtem Wetter im Kult9

Infos unter
089 - 12 66 11 - 60

DONNERSTAG, 5. JUNI UND
DONNERSTAG, 25. SEPTEMBER

Golden Age Disco mit DJ Sebastian

jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

Kristin Kockro

Tanzen für die Generation 60+ mit Hits aus den 50er und 70er-Jahren. Kommt, lasst uns tanzen gehen!
Bitte anmelden!

Wieviel?
Eintritt frei!

Wo?
Kultur im Trafo,
Nymphenburger Str. 171a

Treffpunkt:
18:30 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
21:00 Uhr
Löhe Haus

kultur im trafo

SAMSTAG, 26. JULI

Oben Ohne Open Air Festival

13:00 – 22:00 Uhr **Lena Bertram**

Es ist wieder soweit: Oben Ohne am Königsplatz. Ihr wisst, was los ist... Musik, Essen, Party.
Bitte anmelden bis 19 Juli!
Bei lena.bertram@elkb.de
oder bei Hannah: 0151-280 455 79

Wieviel?
5 EUR, bitte extra Geld für Essen und Getränke mitbringen (15 bis 30 EUR)

Treffpunkt:
13:00 Uhr
Kult9

Live·erlebnis im Kult9

Sie finden alle Termine von Januar bis Juli 2025 auch in unserem Kult9-Programmheft Neuhausen Live.

Das Heft liegt im Kult9 aus.
Viel Spaß beim Blättern!
Oder Sie klicken sich durch unsere Homepage
www.kult9.de
Schauen Sie mal rein!

Kult 9

Mai

8.5.	**19:00 Uhr**	**Musik & Kleinkunst** I Eintritt frei
10.5.	**20:00 Uhr**	**Patrick James**
16.5.	**20:00 Uhr**	**Hayley Reardon**

Juli

3.7.	**20:00 Uhr**	**Stadt·teil·woche Neuhausen:** **Bob Eberl** I Eintritt frei
6.7.	**20:00 Uhr**	**Stadt·teil·woche Neuhausen:** **Chikas Kikas: Liederabend** I Eintritt frei
8.7.	**20:00 Uhr**	**Stadt·teil·woche Neuhausen:** **Thomas Willmann: Lesung** I Eintritt frei
9.7.	**20:00 Uhr**	**Stadt·teil·woche Neuhausen:** **Micha Kern** I Eintritt frei

ALLE Konzerte ermäßigt

Sie wollen gerne ein Konzert im Kult9 besuchen?

Sprechen Sie uns an. Sie können ermäßigte Karten·preise anfragen. Reservieren Sie mindestens 2 Wochen vor dem Konzert die Karte. Wenn sie nicht zur Veranstaltung kommen, müssen Sie die Karte trotzdem bezahlen!

Übrigens: Auf unserer Homepage unter **www.kult9.de** können Sie Karten auch online kaufen (ohne Ermäßigung).

OBA Sommer-programm

Diesen Sommer bieten wir verschiedene Ausflüge in und um München an. Lassen Sie sich über·raschen und kommen Sie mit! Mehr Infos zu den Teilnahme-gebühren und zur Anmel-dung finden Sie im Flyer. Wer einen Flyer zu·geschickt bekommen möchte, kann ihn über den Anmelde·bogen in diesem Heft bestellen. Zusätzlich liegt er im Kult9 aus.

Rafting auf der Amper

Samstag, 2. August, 8:30 – 16:00 Uhr

Martina Eller

Besuch im Tierpark

Donnerstag, 7. August, 10:00 – 17:00 Uhr

Kristin Kockro

SUP-Schnupper·tag am Starnberger See

Samstag, 9. August, 10:00 – 17:00 Uhr

Jens Fülle

Taxis-Bier·garten

Montag, 11. August, 17:00 – 21:00 Uhr

Kristin Kockro und Brigitte Troßmann

Flyer bitte frühzeitig und spätestens bis 18. Juli anfordern!

Wichtiger Hinweis: Es gelten die Anmelde-bedingungen auf dem Flyer.

Kino·besuch

Dienstag, 12. August, 16:30 – 20:00 Uhr

Kristin Kockro und Brigitte Troßmann

Kino im Kult9

Donnerstag, 14. August, 20:00 – 23:00 Uhr

Kathrin Horn

Boccia spielen im IWO

Mittwoch, 20. August, 13:30 – 16:30 Uhr

Kristin Kockro

Politischer Biergarten

Freitag, 29. August, 15:00 – 18:00 Uhr

Antonie Hutter

Sommer·ausklang an der Isar

Freitag, 12. September, 15:00 – 18:00 Uhr

Hannah Fröhler

IMMER WIEDER

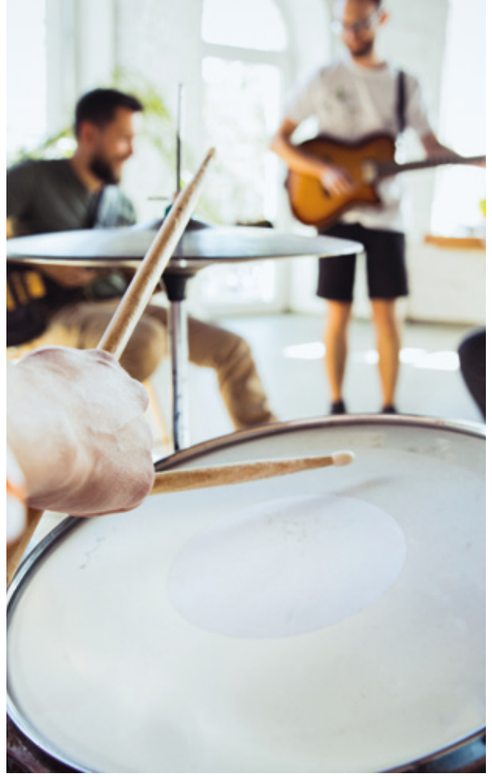
DIENSTAG

Musik·projekt

18:30 – 20:00 Uhr **Andrea Strobl**

Für Menschen mit und ohne Behinderung. Für alle, die musikalisch sind. Für alle, die gerne in der Gruppe Musik machen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!
Bitte anmelden!

Mit wem? Markus Adam, Musik·pädagoge
Wieviel? 40 EUR für 10 Abende
Wo? Kult9
Nicht in den bayerischen Schul·ferien



DIENSTAG hybrid

Rücken·fit·kurs

18:30 – 20:00 Uhr **Andrea Strobl**

Verspannungen lösen durch einfache Übungen. Rücken·muskeln aufbauen. Beweglichkeit verbessern. Gleich·gewicht trainieren. Spaß haben an Bewegung in der Gruppe. Sie brauchen keine Vor·kenntnisse. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Aktuell nur noch freie Plätze für eine Online-Teilnahme.
Bitte anmelden!

Mit wem? Kathi Glaser
Wieviel? 10 Abende: 35 EUR Ehrenamtliche im Kult9, 40 EUR Teilnehmer*innen mit Behinderung, 80 EUR alle anderen·
Wo? Kult9 oder online am eigenen PC

MITTWOCH

Englisch – First Steps

18:30 – 19:30 Uhr **Andrea Strobl**

Sie lernen Englisch in einer kleinen Gruppe (6 Plätze). In langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, im Kurs wird viel gesprochen.
Der Kurs findet in Zusammen·arbeit mit der Münchner Volks·hochschule VHS statt.
Bitte anmelden!

Mit wem? Nicole Neratzoulis
Wann? Nächster Kurs ab Oktober
Wieviel? 55 EUR für 15 Termine
Wo? VHS Neuhausen-Nymphenburg/Trafo, barriere·frei erreichbar

Die Farben stehen für unsere Arbeits·bereiche

- Kinder, Jugend, Familie
- Senior*innen
- Clubs
- Kultur
- Bildung, Politische Bildung
- Begegnung
- Beratung
- Sport
- Ehrenamt
- Kult9

Öffnungs·zeiten Café im Kult9

Dienstag
17:00 – 19:30 Uhr

Mittwoch, Donnerstag
17:00 – 21:00 Uhr

Freitags geöffnet im Rahmen der Veranstaltungen

Samstags bei OBA-Veranstaltungen
16:00 – 23:00 Uhr

Samstags bei Kult9-Veranstaltungen
16:00 – 19:00 Uhr

Mai

Donnerstag, 1. Mai *» Café im Kult9 geschlossen*

Freitag, 2. Mai

17:30 – 19:30		Jugendgruppe
18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 3. Mai

16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*
18:00 – 23:00		Protest·party

Montag, 5. Mai

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 6. Mai

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
19:00 – 21:00		Kegeln
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 7. Mai

14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 8. Mai

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club
19:00 – 23:00		Musik & Kleinkunst

Freitag, 9. Mai

17:30 – 22:00	☆	Junger Frauen·treff
18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 10. Mai *» Café im Kult9 geschlossen*

09:00 – 17:00	☆	Ausflug ins Sissi-Museum *» begrenzte Plätze*
10:00 – 16:00	☆	Mannsbilder: Selbst·behauptungs·training
13:00 – 17:00		Familien·treff
20:00 – 00:00		Kult9 Live: Patrick James

Sonntag, 11. Mai

10:00 – 16:00	☆	Mannsbilder: Selbst·behauptungs·training

Montag, 12. Mai

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 13. Mai

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:30 – 20:00		Kult-Dienstag
17:00 – 19:00		Offene Beratung der EUTB
18:00 – 20:00		Perlacher Club
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 14. Mai

14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 15. Mai

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Freitag, 16. Mai *» Café im Kult9 geschlossen*

18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport
20:00 – 00:00		Kult9 Live: Hayley Reardon

Samstag, 17. Mai

10:00 – 16:00	☆	Selbst·verteidigungs·kurs für Frauen
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*
16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		Eurovision Song Contest-Party

Sonntag, 18. Mai

10:00 – 16:00	☆	Selbst·verteidigungs·kurs für Frauen

Montag, 19. Mai

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 20. Mai

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:30 – 20:00		Kult-Dienstag
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden! ☆

Mittwoch, 21. Mai		
14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 22. Mai		
18:00 – 20:00	☆	Politik·runde
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club
19:00 – 20:00		Yehudi Menuhin e.V. LIVE MUSIC NOW

Freitag, 23. Mai		
Fr, 23. Mai – So, 25. Mai	☆	Sommer·sport·wochen·ende
18:00 – 19:30		Basketball

Unser Tipp!

SAMSTAG, 31. MAI

Kreativ in Sachen Umwelt: Ausflug zur Burg Schwaneck

Seite 37

Samstag, 24. Mai *» Café im Kult9 geschlossen*		
09:00 – 17:00	☆	Motorrad- und Gespann·ausfahrt

Montag, 26. Mai		
17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 27. Mai		
14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:00 – 20:00		Perlacher Club
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
19:00 – 23:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 28. Mai		
14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:30		Sexualität: Filmvor·führung und Austausch
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 29. Mai *» Café im Kult9 geschlossen*		
Do, 29. Mai – So, 1. Juni	☆	Begegnungs·Wochen·ende PSC

Freitag, 30. Mai		
18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 31. Mai		
10:00 – 16:30	☆	Ausflug zur Burg Schwaneck
12:00 – 16:00	☆	Würmtaler Staffel·lauf
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*
16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		Rockabilly-Party

Juni

Montag, 2. Juni		
17:15 – 18:45		Fußball-Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 3. Juni		
14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
19:00 – 21:00		Kegeln
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 4. Juni		
14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:00 – 19:00	☆	Tango für Alle
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 5. Juni		
14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club
18:30 – 21:00	☆	Golden Age Disco

Freitag, 6. Juni		
18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 7. Juni		
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*
16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		Party

Montag, 9. Juni – Samstag, 21. Juni *» Café im Kult9 geschlossen*		

Samstag, 21. Juni		
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*

Dienstag, 10. Juni		
18:00 – 20:00	☆	Politik·runde

Montag, 23. Juni		
17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 24. Juni		
14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
17:00 – 19:30		Kult-Dienstag
18:00 – 20:00		Perlacher Club
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 25. Juni		
14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden! ☆

Donnerstag, 26. Juni

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00		Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Freitag, 27. Juni

17:30 – 22:00	☆	Junger Frauen·treff
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 28. Juni

09:00 – 17:00	☆	Ausflug zur Flug·werft Oberschleißheim *» begrenzte Plätze*
10:00 – 16:00		Hof·flohmarkt Neuhausen
16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		CSD-Party

Montag, 30. Juni

18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Unser Tipp!

SAMSTAG, 28. JUNI

CSD-Party

Seite 39

Juli

Dienstag, 1. Juli

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 2. Juli

14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 3. Juli

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 20:00	☆	Politik·runde
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club
20:00 – 23:00		Stadt·teil·woche Neuhausen: Bob Eberl

Freitag, 4. Juli

18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 5. Juli

» Café im Kult9 geschlossen

20:00 – 23:00		Stadt·teil·woche Neuhausen: Silberfuchs & Goldhörnchen
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*

Unser Tipp!

DONNERSTAG, 3. – 8. JULI

Stadt·teil·woche Neuhausen

Seite 41

Sonntag, 6. Juli

» Café im Kult9 geschlossen

14:00 – 17:00		Gemeinsamer Besuch der Stadt·teil·woche
20:00 – 23:00		Stadt·teil·woche Neuhausen: Chicas Kikas

Montag, 7. Juli

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 8. Juli

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
17:00 – 19:30		Kult-Dienstag
17:00 – 19:00		Offene Beratung der EUTB
18:00 – 20:00		Perlacher Club
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs
20:00 – 23:00		Stadt·teil·woche Neuhausen: Thomas Willmann

Mittwoch, 9. Juli

14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing
20:00 – 00:00		Stadt·teil·woche Neuhausen: Micha Kern

Donnerstag, 10. Juli

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Freitag, 11. Juli

18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 12. Juli

16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		Party

Montag, 14. Juli

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden! ☆

Dienstag, 15. Juli

17:30 – 19:30		Politik-Sprech·stunde
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 16. Juli

17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 19:30	☆	Englisch – First Steps

Donnerstag, 17. Juli

18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Freitag, 18. Juli – Samstag, 19. Juli

» Café im Kult9 geschlossen

Freitag, 18. Juli

16:00 – 21:00		Sommer·fest

Samstag, 19. Juli

09:00 – 17:00	☆	Ausflug Schiff·fahrt auf dem Ammer·see *» begrenzte Plätze*
16:00 – 18:00	☆	OBA Black Hats *» Gruppe voll*

Montag, 21. Juli

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 22. Juli

14:00 – 17:00	☆	Dienstags·treff
17:00 – 19:30		Kult-Dienstag
18:00 – 20:00		Perlacher Club
18:00 – 20:00	☆	Politik·runde
18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Unser Tipp!

FREITAG, 18. JULI

Sommer·fest

Wir feiern die OBA und den Sommer und wir verabschieden uns von unserem FSJ-Team: Johanna, Daniela, Johannes und Dana.

Seite 42

Mittwoch, 23. Juli

14:00 – 17:00	☆	Mittwochs·treff
17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 20:30		Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 24. Juli

14:00 – 17:00	☆	Donnerstags·treff
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:00	☆	Frauen·treff
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Freitag, 25. Juli

16:00 – 20:00		Familien·treff
17:30 – 22:00	☆	Junger Frauen·treff
18:00 – 19:30		Basketball
18:00 – 19:00		Spiel und Sport

Samstag, 26. Juli

13:00 – 22:00	☆	Open Air Festival „Oben Ohne“
16:00 – 22:00		Café im Kult9
19:00 – 23:00		Party

Montag, 28. Juli

17:15 – 18:45		Fußball Süd
18:30 – 20:00		Fußball Nord
20:00 – 21:30		Badminton

Dienstag, 29. Juli

18:30 – 20:00	☆	Musik·projekt
18:30 – 20:00	☆	Rücken·fit·kurs

Unser Tipp!

SAMSTAG, 26. MAI

Open Air Festival „Oben Ohne“

Seite 43

Mittwoch, 30. Juli

17:00 – 20:00		After-Work-Treff
18:00 – 20:00		Mittwochs·club
18:30 – 20:00		Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00		Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 31. Juli

14:00 – 17:00	☆	Senioren-Balkon·fest
18:00 – 19:30		Tischtennis
18:30 – 20:30		Neuaubinger Club
18:30 – 20:30		Pullach-Sollner Club

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden! ☆

August

Freitag, 1. August – Montag, 8. September
» Café im Kult9 geschlossen

Sommer·programm

Samstag, 2. August
08:30 – 16:00 ☆ **Sommer·programm:** Rafting auf der Amper

Donnerstag, 7. August
10:00 – 17:00 ☆ **Sommer·programm:** Besuch im Tier·park

Samstag, 9. August
10:00 – 17:00 ☆ **Sommer·programm:** SUP-Schnupper·tag Starnberger See

Montag, 11. August
17:00 – 21:00 ☆ **Sommer·programm:** Taxis-Bier·garten

Dienstag, 12. August
16:30 – 20:00 ☆ **Sommer·programm:** Kino·besuch

Donnerstag, 14. August
20:00 – 23:00 ☆ **Sommer·programm:** Kino im Kult9

Mittwoch, 20. August
13:30 – 16:30 ☆ **Sommer·programm:** Boccia spielen im IWO

Freitag, 29. August
15:00 – 18:00 ☆ **Sommer·programm:** Politischer Bier·garten

September

Dienstag, 9. September
19:00 – 21:00 Kegeln
18:30 – 20:00 ☆ Rücken·fit·kurs

Freitag, 12. September
15:00 – 18:00 ☆ **Sommer·programm:** Sommer·ausklang Isar

Samstag, 13. September
16:00 – 22:00 Café im Kult9
19:00 – 23:00 Party

Dienstag, 16. September
17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
18:30 – 20:00 ☆ Musik·projekt
18:30 – 20:00 ☆ Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 17. September
18:00 – 20:00 Mittwochs·club
18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 18. September
18:00 – 19:30 Tischtennis
18:30 – 20:00 ☆ Frauen·treff
18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
18:30 – 20:30 Pullach-Sollner Club

Freitag, 19. September
18:00 – 19:30 Basketball
18:00 – 19:00 Spiel und Sport

Samstag, 20. September
» Café im Kult9 geschlossen

Montag, 22. September
17:15 – 18:45 Fußball Süd
18:30 – 20:00 Fußball Nord
20:00 – 21:30 Badminton

Dienstag, 23. September
14:00 – 17:00 ☆ Dienstags·treff
18:00 – 20:00 ☆ Politik·runde
18:30 – 20:00 ☆ Musik·projekt
18:30 – 20:00 ☆ Rücken·fit·kurs

Mittwoch, 24. September
14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs·treff
17:30 – 19:30 Politik-Sprech·stunde
18:00 – 20:00 Mittwochs·club
18:30 – 20:30 Fürstenrieder Club
18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 25. September
14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags·treff
18:30 – 21:00 ☆ Golden Age Disco
18:00 – 19:30 Tischtennis
18:30 – 20:00 ☆ Frauen·treff
18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
18:30 – 20:30 Pullach-Sollner Club

Freitag, 26. September
» Café im Kult9 geschlossen
17:30 – 22:00 ☆ Junger Frauen·treff
18:00 – 19:30 Basketball
18:00 – 19:00 Spiel und Sport
20:00 – 00:00 Early Bird Party

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden! ☆

Samstag, 27. September
16:00 – 22:00 Café im Kult9
19:00 – 23:00 Wiesn-Party

Montag, 29. September
17:15 – 18:45 Fußball Süd
18:30 – 20:00 Fußball Nord
20:00 – 21:30 Badminton

Dienstag, 30. September
14:00 – 17:00 ☆ Dienstags·treff
17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
18:00 – 20:00 Perlacher Club
18:30 – 20:00 ☆ Musik·projekt
18:30 – 20:00 ☆ Rücken·fit·kurs

Unser Tipp!

Kult-Dienstage

Buntes Programm.
Leute treffen.
Für Jung und Alt.
Komm vorbei!

Die OBA ist in mehrere Arbeits·bereiche gegliedert. Ihre Ansprech·personen finden Sie hier:

Beg

Begegnung

ermöglicht Freizeit·gestaltung, Kontakte und Freundschaften zwischen Menschen mit und ohne Behinderung.

Kathy Mörth

Ber

Beratung

unterstützt Menschen mit Behinderung und deren Angehörige in schwierigen Lebens·phasen. Bei der persönlichen Lebens·planung. Bei der Lösung von Konflikten. Bei der Beantragung von Leistungen und Beschaffung von Informationen.

Jens Fülle, Magdalena Lenker

Ehr

Ehrenamt

In der OBA engagieren sich ehrenamtliche Mitarbeiter*innen mit und ohne Behinderung. Die Vielfalt und Vielzahl der Angebote sind nur durch dieses Engagement möglich. Sie werden von pädagogischen Fach·kräften begleitet, nehmen an Fortbildungen teil und können mit·gestalten.

Brigitte Troßmann

Holen Sie sich unser aktuelles Fortbildungs·programm.

Bil

Bildung

bietet ein kulturelles und musisches Bildungs·angebot für Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsames Lernen mit Spaß und mit allen Sinnen steht dabei im Vordergrund.

Andrea Strobl

Politische Bildung

bedeutet, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese ein·zu·bringen. Diskutiert werden politische Themen und soziale Fragen: In der OBA-Politik·gruppe, im Behinderten·beirat der Stadt München oder im Rahmen von Veranstaltungen.

Hannah Fröhler, Kathrin Horn

Das Projekt POLITIK&ich

unterstützt Menschen mit Behinderung, die sich politisch engagieren wollen. Es vermittelt ehrenamtliche Assistent*-innen und wirkt in politische Strukturen hinein. Das Ziel ist es, Menschen mit Behinderung an politischen Prozessen zu beteiligen.

Antonie Hutter

Kul

Kultur

bietet Kunst, Musik, Theater, Tanz und Ausflüge: Ein vielseitiges und abwechslungs·reiches Angebot für Menschen mit und ohne Behinderung.

Andrea Strobl

Spo

Sport

Sport macht Spaß und hält fit! Es gibt regelmäßige Sport·angebote in verschiedenen Sport·arten und Tages·veranstaltungen, z.B. Ausflüge und Turniere. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Martina Eller

Fußball Nord
Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr,
Turnhalle am Heinrich-Braun-Weg 11

Fußball Süd
Montag, 17:15 – 18:45 Uhr,
Montessori·schule, Heiglhofstraße 63

Spiel und Sport
Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr,
Mittelschule Toni-Pfülf-Straße 30

Spiel und Sport Gräfelfing
Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr,
Grundschule,
Schulstraße 2, Gräfelfing

Tischtennis
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr,
Sport·raum im Löhe Haus

Basketball
Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr,
Montessori·schule, Heiglhofstraße 63

Badminton Gräfelfing
Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr,
Grundschule,
Schulstraße 2, Gräfelfing

Badminton
Montag, 20:00 - 21:00 Uhr
Turnhalle am Heinrich-Braun-Weg 11

Kegeln
Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr,
Kegelbahn Café Westend,
Ganghoferstraße 50

Tennis
Unser Ko·operations·partner
TSV Gräfelfing bietet 1 Mal pro Woche ein Tennis·training an.

Sport verein(t)

sport verein(t)

arbeitet eng mit Sport·vereinen aus der Region München zusammen. So entstehen neue Sport·angebote für Sportler*innen mit und ohne Behinderung. Sport verein(t) vermittelt Sportler*innen mit Behinderung in die Sport·angebote der Vereine vor Ort.

Jens Fülle

Rei

Reisen

ermöglicht Menschen mit Behinderung fernab des Alltags Erholung, spannende und neue Erlebnisse sowie Gemeinschaft. Es gibt mehr·tägige Gruppen·reisen als auch individuell gestaltete Reisen ab dem jungen Erwachsenen·alter. Um Selbst·bestimmung und Autonomie zu gewährleisten, unterstützen und begleiten qualifizierte Mitarbeiter*innen die Reisenden.

Brigitte Troßmann

Fam

Familien·arbeit

Wir sind ein Ort der Begegnung für Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung und deren Geschwister. Es gibt die Möglichkeit zum Austausch und für gemeinsame Unternehmungen.

Brigitte Troßmann, Kathy Mörth

Jug

Jugend·arbeit

bietet ein vielseitiges und attraktives Freizeit·programm für Leute im Alter von 16 bis 25 Jahren mit und ohne Behinderung: Jugend·gruppe, After-Work-Treff, Party, Wochen·end·fahrten und Reisen.

Lena Bertram

Sen

Senior*innen

Menschen mit Behinderung ab 50 Jahren, die nicht mehr oder in Teilzeit arbeiten, gestalten gemeinsam ihre Freizeit.

Kristin Kockro

Clu

OBA-Clubs

sind abendliche Freizeit·treffs für Erwachsene mit und ohne Behinderung. Sie finden wöchentlich in Kirchen·gemeinden des Evang.-Luth. Dekanats·bezirks München statt.

Kathy Mörth

Perlacher Club
Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr, 14-tägig
Theodor-Heuss-Platz 5

Mittwochs·club
Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr,
Helene-Mayer-Ring 25

Fürstenrieder Club
Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr, 14-tägig
Walliser Straße 11

Pullach-Sollner-Club
Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr,
Jakobusplatz 1

Neuaubinger Club
Donnerstag, 18:30 – 20:30 Uhr,
Limesstraße 85a

Spenden Sie Chancen

Jeder Euro hilft!

Ihre Spende ermöglicht Menschen mit Behinderung gleich·berechtigt und selbst·bestimmt an der Gesellschaft teil·zu·haben.

Auf unserer Homepage können Sie einfach Ihren Wunschbetrag **online** spenden:
www.oba-muenchen.de/spenden

Sie möchten Ihren Wunschbetrag lieber **überweisen**?

Spendenkonto
Bankverbindung: Evangelische Bank
IBAN: DE93 5206 0410 0501 4018 07
BIC: GENODEF1EK1

OBA
Offene Behindertenarbeit

Leitung

Tom Rausch
Diakon
Geschäfts·führung OBA
Tel: 089 - 12 66 11 -61
thomas.rausch@elkb.de

Oliver Gründel
Diakon
Fachbereichs·leitung Kult9
Tel: 089 - 12 66 11 -69
oliver.gruendel@elkb.de

Dr. Magdalena Lenker
Fachbereichs·leitung Offene Angebote OBA, Beratung
Tel: 0151 - 23 13 85 51
Tel: 089 - 12 66 11 -66
magdalena.lenker@elkb.de

Verwaltung

Beate Daum
Finanzen, Zuschüsse
Tel: 089 - 12 66 11 -51
beate.daum@elkb.de

Jemma Grigoryan
Finanzen, Zuschüsse
Tel: 089 - 12 66 11 -30
jemma.grigoryan@elkb.de

Verena Runte
Büroorganisation, Amalienhof
Tel: 089 - 12 66 11 -56
verena.runte@elkb.de

Fachbereich Kult9

Andrea Strobl
Kult9, Bildung, Kultur
Tel: 089 - 12 66 11 -45
andrea.strobl@elkb.de

Simon Dettweiler
Kult9
Tel: 089 - 12 66 11 -63
simon.dettweiler@elkb.de

Fachbereich OBA

Kathy Mörth
Familie, Begegnung, Clubs
Tel: 089 - 12 66 11 -55
kathy.moerth@elkb.de

Hannah Fröhler
Politische Bildung, Begegnung
Tel: 089 - 12 66 11 -68
hannah.froehler@elkb.de

Lena Bertram
Jugend·arbeit
lena.bertram@elkb.de

Antonie Hutter
Politik & ich
Tel: 0151 - 62 75 29 20
antonie.hutter@elkb.de

Dr. Martina Eller
Sport
Tel: 089 - 12 66 11 -22
martina.eller@elkb.de

Jens Fülle
Beratung, Sport verein(t)
Tel: 089 - 12 66 11 -67
jens.fuelle@elkb.de

Brigitte Troßmann
Reisen, Ehrenamt, Familie
Tel: 089 - 12 66 11 -64
brigitte.trossmann@elkb.de

Öffentlichkeits·arbeit

Kristin Kockro
Senior*innen, Öffentlich-keits·arbeit
Tel: 089 - 12 66 11 -65
kristin.kockro@elkb.de

Theresa Deecke
Senior*innen
theresa.deecke@elkb.de

Kathrin Horn
Öffentlichkeits·arbeit, Politische Bildung
Tel: 089 - 12 66 11 -52
kathrin.horn@elkb.de

Martina Matovinovic
Öffentlichkeits·arbeit
Tel: 089 - 12 66 11 -62
martina.matovinovic@elkb.de

Mit 66 Jahren

Wollen Sie den Udo Jürgens Hit hören? **Scannen Sie den QR-Code.**

Ihr werdet euch
noch wundern,
wenn ich erst
Rentner bin
Sobald der Stress
vorbei ist, da lang ich
nämlich hin

Oh-oh, oh-oh, oh-oh
Dann föhn ich äußerst
lässig das Haar, das mir
noch blieb

Ich ziehe
meinen Bauch
ein und mach
auf heißer Typ
Oh-oh, oh-oh,
oh-oh

Und sehen mich die
Leute entrüstet an und
streng

Dann sag ich:
„Meine Lieben, ihr seht
das viel zu eng“

Mit 66 Jahren (66),
da fängt das Leben an

Mit 66 Jahren, da hat
man Spaß daran (mit 66)

Mit 66 Jahren, da kommt
man erst in Schuss