

OBAcht

MAGAZIN

Frühjahr 2025

Ich, Körper und Seele

**Anleitung
zum
Glücklich•sein**
Work•shop

**Gesunde
Ernährung**
Essen fürs
Wohl•befinden

**Valentinstags-
Party**
Wir feiern die
Liebe!

**Kalender
Was geht ab?**
Januar bis
April



Liebe Leserinnen und Leser,

„prüft alles und das Gute behaltet“. Mit diesem Bibel•vers gehen wir ins Jahr 2025. Und oft auch mit guten Vorsätzen: Mehr Sport und Freizeit, weniger Stress und vieles mehr. Doch manchmal gelingt das nicht so gut. In unserem Bibel•vers ist nur von prüfen und behalten die Rede. Wenn man aber alles weg•lässt, was nicht gut ist, müssten Freiräume entstehen. Ich lade Sie ein, das mit uns aus•zu•probieren. „Prüft alles und das Gute behaltet“. (1. Thess. 5,21). Diesmal haben wir uns im Magazin das Thema Gesundheit vorgenommen. Gesund zu sein ist unser höchstes Gut. Schnell merken wir, was wir alles nicht mehr machen können, wenn wir nicht gesund sind.

Wie immer finden Sie auch wieder ein buntes Programm an Veranstaltungen, Ausflügen, Kursen und vielem mehr im Magazin.

**„Gesund zu sein ist
unser höchstes Gut.“**

Wir wünschen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf die Aktionen und Projekte – mit Ihnen!

Herzlichst,

Tom Rausch

Leitung der OBA



Foto: OBA

Titel: Alexander Krivitskiy - unsplash / U4: Belinda Fewings - unsplash

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



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.**

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

Unser Träger ist:





Gesunde Ernährung

Seite **10**



Was die Psyche schützt

Seite **18**

Vorwort Seite 1

IM BLICK

Was ich tun kann Seite 4

Warum Sport wichtig ist Seite 6

Jeder Mensch kann
Yoga üben,
solange er atmet Seite 14

Vorsorge für
Frau und Mann Seite 22

Kolumne: Juli sagt Seite 25

DABEI SEIN

Ein neuer Ausblick
im Kult9 Seite 26

Jahres•statistik 2024 Seite 28

Unser neues
FSJ-Team Seite 31

FIT BLEIBEN

Rezept: Gemüse•curry
mit Hähnchen Seite 32

VIEL GEBOTEN

Aktuelle
Veranstaltungen Seite 34

Konzert•erlebnis
im Kult9 Seite 42

IMMER WIEDER

Regelmäßige Angebote Seite 44

KALENDER

Alle Veranstaltungen von
Januar bis April

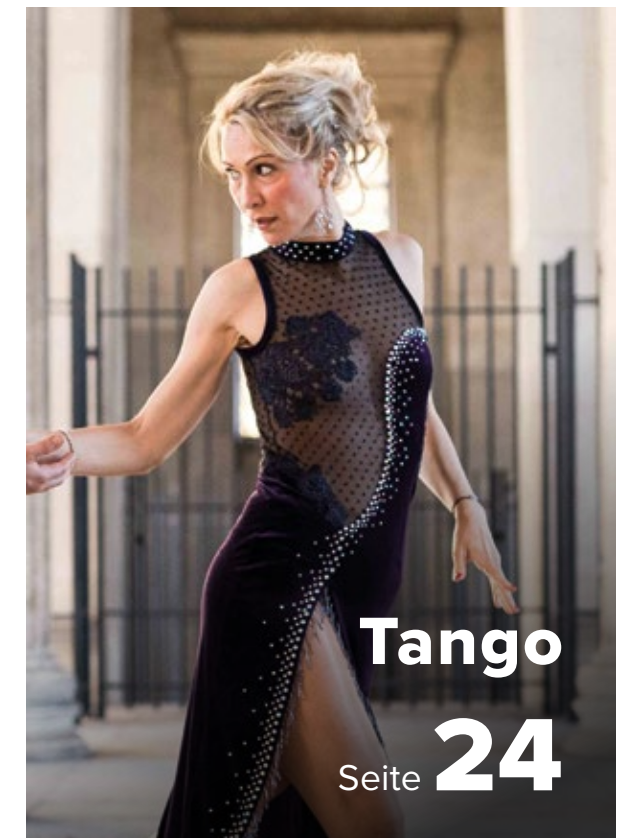
ab Seite **46**

OBA-Arbeits•bereiche Seite 56

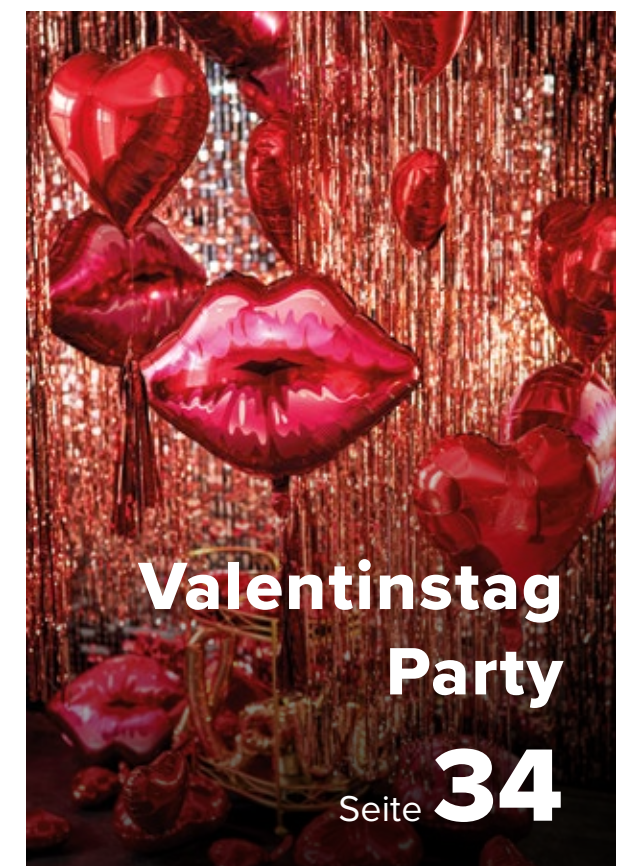
Spendenaufruf Seite 59

Das OBA-TeamSeite 60

Inhalt



Tango
Seite **24**



**Valentinstag
Party**
Seite **34**

Was ich tun kann...

In der Antike wurde Gesundheit als naturgegeben betrachtet. Erst Hippokrates (400 v. Chr.) lehrte: der Mensch hat Einfluss auf seine Gesundheit. Diese Grundsätze des Stoizismus gelten bis heute: ständige negative Gedanken erzeugen Angst und Wut.

Das kann auf Dauer zu Herz•problemen oder Blut•hochdruck führen. Daher sagen die Stoiker: sei gelassen. Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst, also auf deine eigenen Gedanken. Mache das Beste aus jeder Situation. Dann ist ein erfülltes, gesundes Leben möglich. Das gelingt scheinbar Menschen mit Behinderung oftmals besser. Sind sie oft sogar die besseren Stoiker?!



Hippokrates

war ein griechischer Arzt und Lehrer in der Antike. Er gilt als „Vater der Heil•kunde“ und als Begründer der Medizin•wissenschaften.

Stoizismus

ist eine griechische antike Denkschule. Die Lehren des Stoizismus haben bis heute großen Einfluss.

„Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst, also auf deine eigenen Gedanken.“



Foto: Freepik

Warum Sport wichtig ist – für Körper und Seele



Bewegung und Sport sind wichtig für ein gesundes Leben. Wenn wir uns bewegen, produziert unser Körper „Glücks•hormone“. Diese machen uns fröhlich und helfen, Stress und

Sorgen ab•zu•bauen. Bewegung stärkt das Herz und die Muskeln. Wer keinen Sport macht, kann eher krank werden. Zum Beispiel durch Übergewicht oder Herz•probleme.

Foto: Freepik / Grafik: Freepik

Auch unser Geist profitiert. Menschen, die regelmäßig Sport machen, schlafen oft besser und haben mehr Energie. Sie fühlen sich in ihrem Alltag wohler. Sport kann auch dabei helfen, weniger traurig oder ängstlich zu sein.

Sport macht uns also stärker, gesünder und glücklicher. Er

hilft uns dabei, uns gut zu fühlen, Freund*innen zu finden und Aufgaben im Alltag leichter zu schaffen. Doch, Sport zu machen und sich regelmäßig zu bewegen, klingt so einfach. Oft ist es genau das aber nicht. Damit es uns leichter fällt, aktiv zu werden, hat die Welt•gesundheits•organsiation (WHO) neue Regeln aufgestellt. →

Sie wollen aktiv werden?

Hier sind 3 einfache Kraft•übungen für zu Hause:



Unterarm•stütz

3x 30 Sekunden.
Diese Übung stärkt die Bauch•muskulatur, den Rücken und verbessert die Körperhaltung.



Knie•beugen

3x 30 Sekunden.
Knie•beugen stärken die Beine und den Po und fördern die Beweglichkeit.



Hampel•mann

3x 30 Sekunden.
Eine spaßige Übung, die den ganzen Körper beansprucht und die Ausdauer verbessert.

Was sagt die WHO?

Die Regeln sagen, wie viel Bewegung ist gut für uns: Erwachsene sollten pro Woche mindestens 150 Minuten aktiv sein. Das kann Spazieren•gehen, Rad•fahren oder Schwimmen sein. Jede Bewegung zählt und ist besser als keine! Am besten macht man an mindestens 2 Tagen die Woche auch noch Übungen, die die Muskeln stärken.

Außerdem sollten wir nicht zu lange sitzen, zum Beispiel vor dem Fernseher oder Computer. Lange Sitz•zeiten sind schlecht für unser Herz und können uns krank machen.

Mit den neuen Regeln der WHO können wir leichter mehr Bewegung in unseren Alltag bringen. Sport ist nicht nur gut für den Körper, er stärkt auch das Selbst•bewusstsein und hilft, Freunde zu finden.

Dr. Nicola Stöcker,
Paula Rudolf,
Dr. Christina Sitzberger

2 Tipps der TUM

1.

Spaß an Bewegung:

Auch kleine Dinge im Alltag helfen. Ein Spaziergang, Fahrrad•fahren oder Tanzen zu Musik sind einfache Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen.

2.

Gemeinsam macht es mehr Spaß:

Bewegung mit Freund*innen oder Familie ist einfacher und lustiger. Inklusive Sport•gruppen oder Spiele mit anderen Menschen helfen, sich wohler zu fühlen und es motiviert, weiter aktiv zu bleiben.



Foto: Freepik

TUM

Der Gastbeitrag kommt von der Technischen Universität München (TUM). Dort gibt es den Studiengang der angewandten Sport•wissenschaften.



Die Welt•gesundheits•organisation (WHO)

ist eine Sonder•organisation der Vereinten Nationen. Sie sorgt für die Gesundheit aller Menschen weltweit. Dafür stellt sie Regeln auf.

Gesunde Ernährung. Ganz einfach.

Was bedeutet gesunde Ernährung eigentlich? Kurz und einfach gesagt bedeutet gesunde Ernährung: ausgewogen zu essen. Man sollte viel Obst und Gemüse essen, aber vor allem viel Wasser trinken. Oder nach dem Prinzip „Von allem etwas“.

Wie hängen psychisches Wohlbefinden und Essverhalten zusammen? Es ist von Person zu Person unterschiedlich. Doch wenn wir schlechte Laune haben, essen wir viel ungesünder, als wenn es uns gut geht. Wir greifen schneller

„Wenn wir schlechte Laune haben, essen wir viel ungesünder.“

zu Fast-Food, Schokolade oder Süßigkeiten. Danach geht es uns kurz gut, doch dann ist plötzlich die ganze Chips-packung leer und wir fühlen uns schlecht.

Wenn wir gute Laune haben, sind wir etwas vorsichtiger bei der Auswahl. Mehr frischen Salat, mehr Selbst•gekochtes und mehr Obst und Gemüse. Ich persönlich →

Bedarf pro Tag

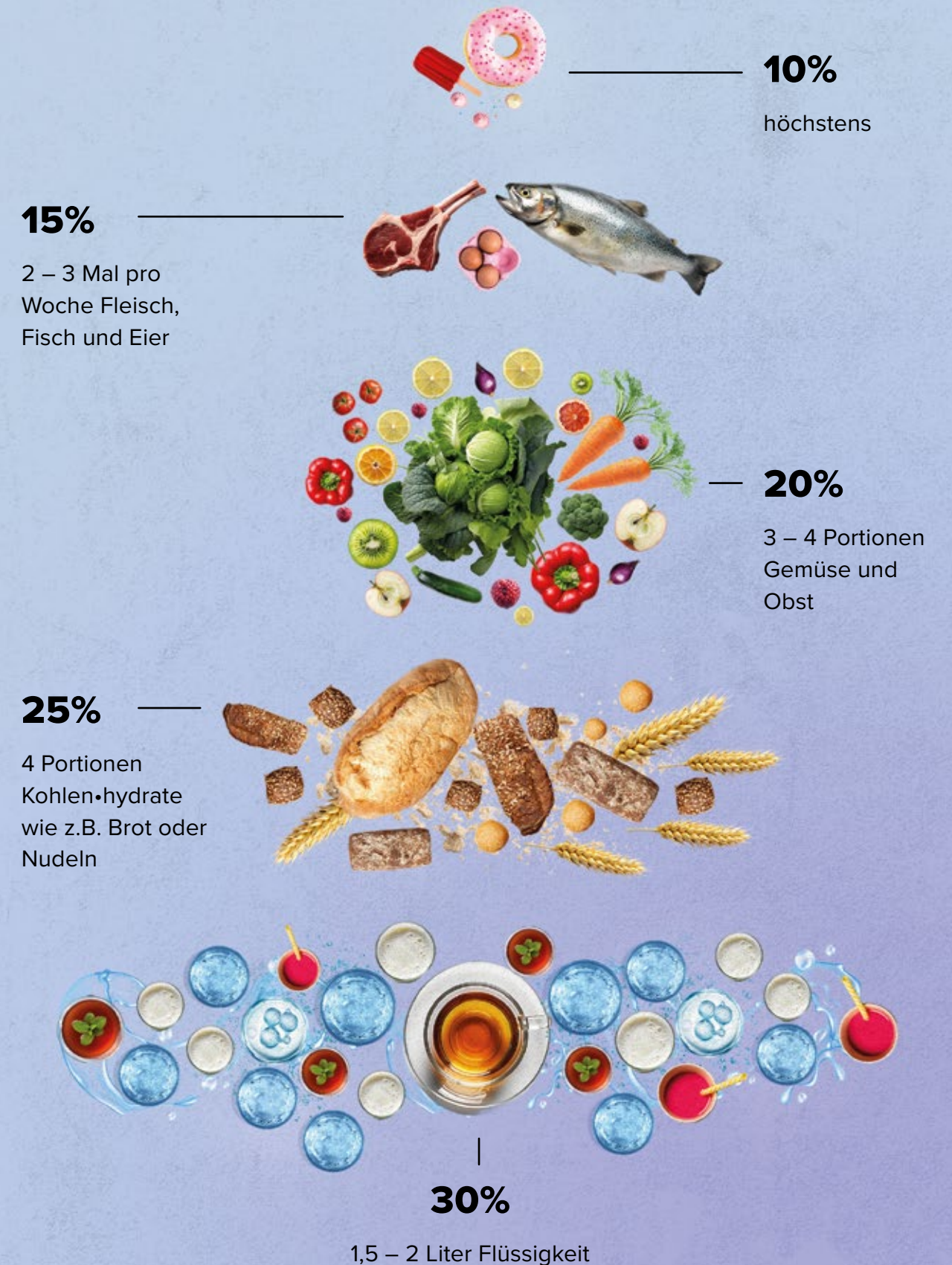




Foto: Freepik

mache meine Lieblingsmusik an, tanze in der Küche, während ich das frische Gemüse schneide und zubereite.

Wie kann ich meine schlechten Gewohnheiten ändern? Hast du einfache Tipps?

Ein kleiner, aber effizienter Tipp ist: das Ungesunde gar nicht ins

Haus lassen. Beim Einkaufen stark bleiben und die Tiefkühlpizza oder die Chips im Regal lassen. Falls das unmöglich erscheint, dann eine Abmachung mit sich treffen und nur eine Sache kaufen.

Der nächste Tipp: Überlege, was habe ich heute eigentlich gegessen und was fehlt meinem Körper? Meistens stelle ich so fest, dass

Foto: privat

„Ich persönlich mache meine Lieblingsmusik an, tanze in der Küche, während ich das frische Gemüse schneide und zubereite.“



ich vielleicht satt bin und nur aus Gewohnheit noch einmal zum Essen greife.

Ein weiterer Tipp, um möglichst vielseitig zu essen: Im Supermarkt ist jede Woche ein anderes Obst und Gemüse im Angebot. Greif zu! So wird es nicht langweilig.

Açelya Basili

hat in München Gesundheitswissenschaften und Public Health studiert. Sie arbeitet als Gesundheitsförderin und ist ehrenamtlich im Sportbereich der OBA aktiv.

Gibt es Lebensmittel, die besonders wichtig sind? Vor allem jetzt für die kalte, dunklere Jahreszeit.

Am besten ist Obst und Gemüse der Saison zu essen. Im Winter benötigen wir mehr Vitamin C, um unser Immunsystem zu stärken. Hierfür besonders geeignet sind: Hagebutte, Sanddorn, Brokkoli, Kohlrabi, Apfel und auch die Banane enthält Vitamin C.

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet.



Foto: Freepik

In Indien liegt der Ursprung von Yoga. Der Begriff Yoga ist Sanskrit, das ist Alt-indisch und bedeutet „Verbindung“.

Durch das regelmäßige Üben werden Körper, Geist und Atem verbunden, die Muskeln gedehnt und der Körper gestärkt.

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet. Das ist eine alte Yoga-Weisheit. Damit ist gemeint: Ich übe nach meinen Fähigkeiten. Für Yoga muss man nicht gelenkig oder sportlich sein. Kleine Schritte führen zum persönlichen Erfolg, zum Beispiel einem starken Rücken. Es bedeutet auch: Es darf anstrengend sein. Aber es gibt keinen Wettbewerb. →

Durch die Asanas wird der Körper stärker und beweglicher.

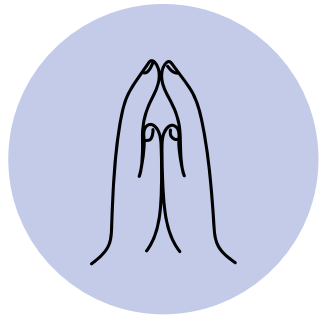
Das gemeinsame Üben in der Gruppe schafft Verbindung untereinander.

Yoga für Körper und Geist

Yoga reduziert Stress und fördert Konzentration. Sanfte Bewegungen und Atemübungen beruhigen den Geist.

Gefühle werden besser wahrgenommen. Yoga fördert die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und den Mitmenschen.

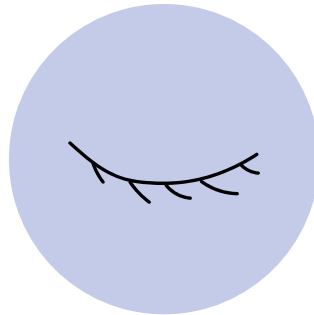
Yoga, das sind:



Asanas
Körper•haltungen



Pranayama
Atem•übungen



**Entspannungs•
techniken**
z.B. Yoga nidra

Bei einer inklusiven Yoga•stunde werden die Asanas in einfacher Sprache angesagt. Sie werden in der Yoga•stunde persönlich angepasst. Mitmachen ist dadurch für jede*n möglich. Bei Bedarf werden Hilfs•mittel verwendet. Das kann ein Stuhl oder ein Yoga•block sein.

**„Bei einer inklusiven
Yoga•stunde werden
die Asanas in einfacher
Sprache angesagt.“**

Unser Tipp:

Manche Menschen scheuen sich, ein Yoga•studio zu besuchen. Oft sind diese nicht barriere•frei. Oder der Kurs kostet zu viel Geld.

In der OBA können Sie Yoga ausprobieren. Kathy Mörth ist Yoga-Lehrerin und kommt bei Bedarf auch in Gruppen und Angebote. Die Kontakt•daten finden Sie auf Seite 61.



In Indien, der sogenannten Wiege vom Yoga ernähren sich viele Menschen vegetarisch oder sogar vegan. Vegan bedeutet: Essen und Trinken ohne tierische Produkte wie z.B. Eier, Milch oder Fleisch.

Viele Veganer*innen wollen auf das Wohl der Tiere oder auch den Umwelt- und Klimaschutz achten. Deshalb verzichten sie auf alle tierischen Produkte. Und auch bei uns gibt es Veganer*innen, und es werden mehr. Vielen geht es auch um eine bewusste und gesunde Haltung der eigenen Ernährung gegenüber.

Indien:

ca. 13,4%

leben vegan
= **ca. 288 Millionen Menschen.**

Deutschland:

ca. 3%

leben vegan
= **ca. 2,5 Millionen Menschen.**

Foto: OBA



Tom Garke

ein langjähriger Besucher der OBA, ernährt sich seit vielen Jahren vegan. Er hat für uns einen Tipp, wo man in München lecker vegan essen gehen kann. Probieren Sie es aus.

bodhi München

Veganes
Wirtshaus
in der
Ligsalzstr. 23

Toms Tipp:

bodhi-Pfanderl



Max Pett

Veganes
Restaurant in der
Pettenkoferstr. 8

Toms Tipp:

Soja-Schnitzel
Wiener Art mit
buntem Salat und
Pommes.



Was die Psyche schützt

Ruhiger, langsamer, achtsamer

Wir leben in einer Welt, in der alles sehr schnell geht. Wir sollen vieles können, vieles schaffen, vieles leisten. Teilweise sind wir damit überfordert und geraten in Stress. Doch was macht Stress mit unserer Gesundheit?

Es gibt nicht nur negativen Stress. Wenn wir viel zu tun haben und uns auf unsere Aufgaben und Termine freuen, ist das positiver Stress. Dieser Stress schadet uns nicht. Im Gegensatz dazu hat negativer Stress schlechte Auswirkungen auf uns. Unser Körper erzeugt dann zu viel

Cortisol. Das kann uns körperlich und psychisch krank machen. Deshalb müssen wir darauf achten, nicht zu viel Stress zu haben.

Psychische Gesundheit bedeutet: sich gut fühlen. Gut zurecht•kommen. Sie ist wichtig für die eigene Lebens•qualität, die eigene Leistung und für soziale Teilhabe. Zu viel Arbeit, zu viel Druck, Streit oder Trennungen können die psychische Gesundheit be•einträchtigen.

Mit kleinen Dingen viel bewirken

Das Gute ist: Sie können einfache Dinge tun, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern und →



Foto: niko tsvilov, unsplash

„Psychische Gesundheit bedeutet: sich gut fühlen. Gut zurecht•kommen.“

zu erhalten. Reduzieren Sie Ihren Stress. Versuchen Sie, regelmäßig Pausen zu machen und sich zu entspannen. Wenn Sie gestresst sind, atmen Sie tief durch. Schlafen Sie ausreichend. Etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht sind ideal. So kann sich Ihre Psyche erholen.

Bewegung ist ebenfalls gut für Ihre psychische Gesundheit. Schon ein kurzer Spaziergang oder leichte Übungen helfen. Auch eine ausgewogene Ernährung unterstützt Ihr Wohlbefinden (dazu mehr ab Seite 10). Und vergessen Sie nicht, genug Wasser zu trinken. Ihr Körper braucht Wasser, um gut zu funktionieren.

Es ist auch wichtig, mit anderen zu reden. Sprechen Sie mit Freund*innen oder Familie, wenn Sie sich traurig oder gestresst fühlen. Es kann sehr hilfreich sein, Ihre Gedanken und Gefühle zu teilen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Dinge, die

„Das Gute ist: Sie können einfach Dinge tun, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern und zu erhalten.“



Regelmäßige Pausen und entspannen



Tief durchatmen und meditieren



Cortisol

Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon für den Körper. Es hat viele gute Seiten: Es schützt uns bei starker Belastung und vor Entzündungen. Jedoch zu viel Cortisol kann uns krank machen.



Foto: jeremy perkins, unsplash / francis odayemi unsplash

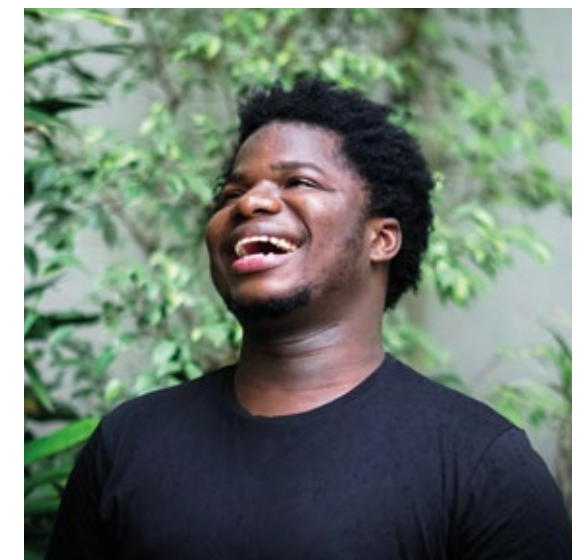
Ihnen Freude machen. Lernen Sie auch Entspannungstechniken, wie z.B. Meditation oder sanftes Yoga (mehr zum Thema Yoga lesen Sie ab Seite 14). So können Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.

Hilfe von Profis

Wenn Sie sich lange Zeit schlecht fühlen oder Probleme haben, allein mit Ihren negativen Gefühlen umzugehen: Suchen Sie sich professionelle Hilfe. Es gibt Ärzt*innen und Therapeut*innen, die Sie unterstützen können. Auf sich selbst zu achten, kann auch bedeuten: Sich Hilfe zu suchen, wenn man sie braucht.

Unser Tipp!

Anleitung zum Glücklichsein
Mehr finden Sie auf Seite 37.



Vorsorge für Frau und Mann

Dr. Stephanie Eder steht der OBA-Frauen•gruppe regelmäßig mit Rat und Tat zur Seite.

Was ist Gesundheits•vorsorge?
Das bedeutet, dass jemand von einem Arzt oder einer Ärztin untersucht wird. Diese Untersuchung hilft, eine Krankheit frühzeitig zu erkennen, z.B. Krebs.



Medizinische Begriffe erklärt:

Gynäkologin/Gynäkologe:

Frauen•ärztin/Frauen•arzt

Urologin/Urologe:

Männer•ärztin/Männer•arzt

Haut•screening:

eine Haut•untersuchung

Mammographie:

ein Röntgen•bild von der Brust machen

Stuhl•test:

Stuhl (Kot) untersuchen lassen

Aneurysma:

eine Beule in der Schlag•ader

Vorsorge•tipps:

1.

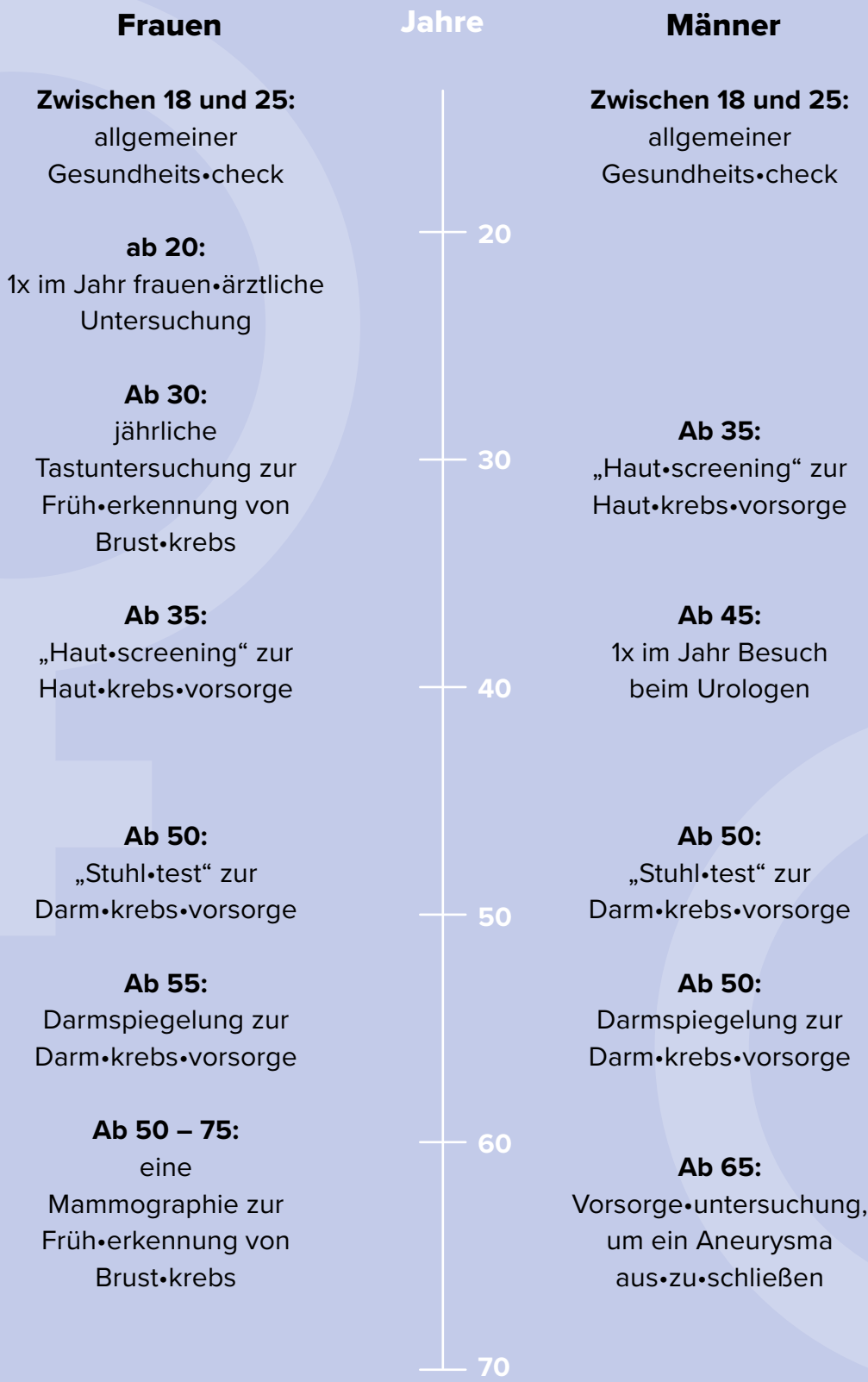
Es gibt auch spezielle Sprech•stunden und Arzt•praxen, die barrierei•frei sind!

2.

Immer den Impfausweis zu den Untersuchungen mitnehmen und prüfen lassen.

3.

Ein regelmäßiger Zahnarzt•besuch gehört auch zur Vorsorge.



Ärzt*innen empfehlen diese Untersuchungen.
Die Kosten bezahlt die Krankenkasse.

Tanzen, Therapie, Tango

Bei Tango entstehen sofort Bilder im Kopf: ein fliegendes rotes Kleid. Tanzende Paare. Argentinische Klänge. Das ist Tango. Und gleichzeitig ist es so viel mehr.

Tango vereint Freude am Tanzen mit gesunden Effekten für Körper und Geist. Er bringt unseren Körper in Bewegung und regt unseren Verstand an. Durch Bilder, die beim Tango in unserem Kopf entstehen, wird unsere Kreativität geweckt. Rhythmus und Musik wirken sich positiv auf unser Nervensystem aus. Doch das Wichtigste beim Tanzen ist die Freude. Dabei spielt es keine Rolle, ob man allein tanzt oder zu zweit. Das Besondere: Die Tänzer*innen kommunizieren mit ihrem Körper, ganz ohne Sprache. Sie lernen zu führen oder geführt zu werden. Dazu setzen sie sich mit dem eigenen Körper auseinander und stärken ihr Selbstwertgefühl.

Das macht Tango zu einem wunderbaren Tanz. Er eignet sich für alle, die die Lust am Ausprobieren packt.

Tango ist mehr als Tanzen

In Argentinien gilt Tango als anerkannte therapeutische Maßnahme und wird sogar ärztlich verschrieben, z.B. bei Parkinson. Bei diesen Patient*innen kann so der Fortschritt der Krankheit verlangsamt werden. „Der Tango ist eine Therapie, die die Seele befreit.“, so Ricardo Vidort.

Unser Tipp!

Sie haben Lust auf Tango ?

Bei uns findet regelmäßig der Tango für Alle-Kurs statt. Mehr finden Sie auf Seite 45.



Foto: Eleni Doulianiaki



Foto: GLL e.V.

Juli sagt...

„Bleiben Sie hartnäckig und geduldig.“



Nicht leicht, aber möglich

Es gibt viele Menschen, die aus verschiedenen Gründen medizinische Unterstützung brauchen. Zum Beispiel: wegen einer Behinderung. Oder wegen einer schlimmen Krankheit. Oder weil man am Fuß operiert wird und danach eine Zeit lang nicht laufen kann. So wie ich.

In Deutschland gibt es viele Hilfsmittel für verschiedene Schwierigkeiten. Zum Beispiel eine Schiene oder Krücken. Ein*e Assistent*in

der oder die Sie unterstützt. Viele Sachen werden von der Krankenkasse oder Pflegekasse bezahlt. Oft ist es schwer, Infos zu bekommen. Aber: Jede*r hat das Recht Hilfe zu bekommen.

Mein Tipp:

Bleiben Sie hartnäckig und geduldig. Manchmal braucht es viele Gespräche, um Antworten zu finden. Seien Sie kreativ. Sprechen Sie mit vielen Leuten über das Thema. Freund*innen, Familie, Kolleg*innen, Ärzt*innen. Rufen Sie neutrale Beratungsstellen an. Es gibt zu fast allen Fragen Beratungsstellen. Viele beraten zu einem Thema. Sie sind Expert*innen.

Ein neuer Ausblick im Kult9

Nadja ist Graffiti-Künstlerin. Sie hat schon viele Wände in München bemalt. Jetzt gibt es auch im Kult9 ein Wandbild von Nadja zu sehen.

Man darf öffentliche Wände nicht einfach bemalen. Wie kommst du an Aufträge?

Ich suche mir eine Wand aus, z.B. eine Unterführung, die ich gerne bemalen würde und stelle einen Antrag an das Kultur•referat München. Dann muss ich erst einmal viel Papier•kram erledigen. (Nadja lacht)

Was möchtest du mit deinen Bildern bewirken?

Meine Bilder sollen vielen Menschen gefallen und sie glücklich machen. Es geht mir nicht um bestimmte Bot•schaften. Ich möchte die Stadt bunter machen. Eine ältere Dame hat mir z.B. gesagt, dass sie sich nicht mehr so fürchtet durch die Unterführung zu gehen, seit dort mein Bild ist.

Es ist bestimmt schwierig ein so riesiges Bild zu malen, oder?

Wenn ich oben auf einem Gerüst stehe und es windig ist, habe ich schon ein bisschen Angst. Auch wenn mich Menschen ständig ansprechen, kann es anstrengend sein. Ich ratsche gerne, aber ich muss mich auch auf meine Arbeit konzentrieren.

Im Kult9 war es zum Glück ruhig und windgeschützt. Kannst Du etwas zu dem Bild erzählen?

Wir haben gemeinsam beschlossen, was es werden soll: ein Blick auf München. Weil in diesem Raum verschiedene Veranstaltungen und Treffen stattfinden, muss das Bild zu vielem passen. Deshalb habe ich mich für die sanften Grau•töne entschieden.

Foto: OBA



Und was steckt hinter dem Eich•hörnchen im Bild?

Meine Nachbarin und ich hatten drei Jahre zwei Eich•hörnchen zu Besuch. Wir haben sie gefüttert und beobachtet. Eins war eher ruhig, das andere wild. Eich•hörnchen sind für mich typische Stadt•tiere.

Unser Tipp:

Orte, an denen Nadjas Werke zu sehen sind

- Willie-Gepard-Unterführung
- Donnersbergerbrücke
- im Werks•viertel Werk7
- ehemaliges Rathaus in Trudering

Fakten•check: Jahres•statistik 2024 OBA

1.600

Nutzer*innen (Menschen mit
Behinderung, Angehörige,
soziale Institutionen)

910

Maßnahmen im Bereich
Freizeit, Bildung und
Begegnung.

Amalienhof

1.249

Gäste

232

Nächte war der
Amalienhof belegt.

4.731

Übernachtungen
gab es insgesamt.

Politische Bildung

192

Stunden Selbst•vertretung
von Menschen mit
Behinderung.

83,5

Stunden Begleitung,
Unterstützung und
Vorbereitung.

Beratung

216

Personen haben
sich an die Beratung
gewandt.

Kultur und Bildung

Englisch•kurs: in

40

Stunden wurden ca.
48.645 Wörter englisch
gesprochen.

10

Ausflüge in München
und Umgebung mit
Bewegungs- und
Bildungs•charakter.

Ca. 165

Teilnehmer*innen
haben sich bei den
Ausflügen
weiter•gebildet.

Foto: OBA

**Wir
sagen
100.000
Mal
DANKE**

Ehrenamt

211

Ehrenamtliche gestalten
die OBA und ihre
Angebote mit.

18

neue Ehrenamtliche sind
neu dazu•gestoßen.

Senior*innen

22

Ausflüge in
München

69

Kaffee•kränzchen
im Kult9 abgehalten.

46x

aktiv:
Sturz•prävention,
Tango oder Sitz•tanz.

45

Kuchen von
Ehrenamtlichen
gebacken und
gespendet.



Sport

3

Pfeile beim Bogen•schießen
im Wald verloren
(Sportcamp Regen)

76

Runden um den Feringa•see
beim Run for Hope-Spendenlauf
gelaufen.

Reisen

156

Teilnehmer*innen und
64 Mitarbeiter*innen (HB und EA)
reisten gemeinsam.

5.300

km geflogen, **1.800** km mit dem
Zug gefahren, **15.000** km
mit Bussen gereist.

**Fakten•check:
Jahres•statistik
2024 Kult9**

46

Kult9-Veranstaltungen
mit ca. **2.100** Besucher*innen

**Standard- und
Tango-Tanz•kurse:**

27x wurde sich auf den Fuß getreten
3x behauptet, dass man es nicht
gewesen ist.

Foto: Christian Vogel



**Wir stellen unser
neues FSJ-Team vor**



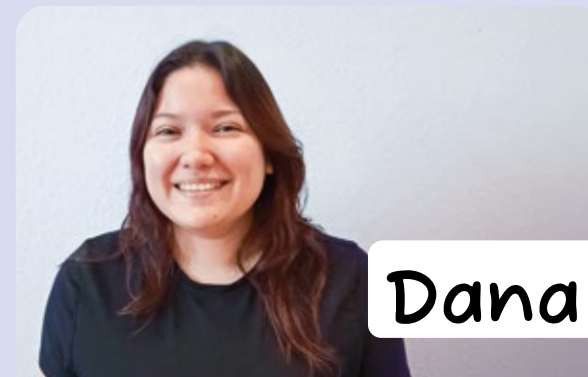
Johanna

Kommt aus: Nähe Nürnberg
Mag: Sport, malen, lesen
Mission: nette Menschen
kennenlernen, Leben in der
Groß•stadt erfahren
OBA-Power: Spiele im Café,
Kaffee•trinken und reden



Daniela

Kommt aus: Peru
Mag: tanzen, kochen und spazieren
gehen
Mission: Erfahrungen als Freiwillige
sammeln
OBA-Power: mit den Leuten reden
(sind immer gut gelaunt)



Dana

Kommt aus: Lima, Peru
Mag: Reisen, Freunde treffen
Mission: Menschen helfen
OBA-Power: tanzen mit den Leuten
auf den Parties



Johannes

Kommt aus: Reutlingen
Mag: Sport
OBA, weil: neue Erfahrungen
sammeln
OBA-Power: Basketball

Gemüse•curry mit gebratenem Hähnchen und Reis

Rezept für 4 Personen



Zutaten

Soße:

1 Liter Kokos•milch / rote Curry•paste /
1 Zwiebel / 1 Apfel / ¼ Ananas
1 Chili / 1 Ingwer (klein) / Abrieb 1 Limette /
1 TL Curry•pulver

Gemüse, Fleisch, Reis und Gewürze:

1 Packung Zucker•schoten / 2 Karotten /
1 Zucchini / 1 Pak Choi / 1 Paprika /
¼ Spitz•kohl / 2 Hähnchen•brüste /
500g Basmati•reis / Sojasauce /
Teriyaki-Sauce / Salz



Zubereitung

Soße:

Zwiebel, Ananas, Ingwer, Apfel schälen
und klein schneiden. Chili klein hacken.
Alles anbraten, 1 TL Curry•pulver und 1 EL
Curry•paste dazugeben, kurz mit•braten.
Mit 1 Liter Kokos•milch ablöschen. Ca. 25
Minuten leicht köcheln lassen. Mit etwas
Abrieb der Limette verfeinern und zu
einer glatten Soße pürieren.

Gemüse, Reis und Fleisch:

Gemüse in feine Streifen schneiden,
braten und mit Salz würzen. Das Hähn-
chen in mund•gerechte Stücke schneiden
und anbraten. Mit Sojasauce und Teriyaki
würzen. Den Reis kochen.

Fertiges Gericht:

Das Gemüse und das Fleisch mit der
Sauce vermengen und alles noch einmal
erhitzen. Auf einem Teller anrich-
ten und mit dem Reis servieren.
Vegetarische Alternative: Tofu statt
Hähnchen verwenden!

Fotos: OBA / kasia2003 - Freepik



Spazieren stärkt

die Kreativität / das Immunsystem / das Herz
die Muskeln und Gelenke / das Wohlbefinden

Fotos: Danny Howe, unsplash



SAMSTAG, 11. JANUAR

Apres-Ski-Party

● **19:00 – 23:00 Uhr** **Kathy Mörth**

Auf geht's zur Hütten-Gaudi! Wir trotzen dem kalten Winter und feiern uns warm bei heißen Hits.

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9



SONNTAG, 26. JANUAR

Sportlicher Sonntag

● **10:00 – 18:00 Uhr, je nach Sport-art**

Jens Fülle

Sport für alle – Fußball, Tisch-tennis, Badminton oder Basket-ball. Mit dem FC und TSV Unterföhring wird es sportlich und spaßig! Es gibt Getränke und einen Imbiss. Die genaue Uhrzeit gibt es bei der Anmeldung.
Bitte anmelden!

Wieviel?
Eintritt frei!
Geld für Essen und Getränke mitbringen

Wo?
Kult9



SAMSTAG, 15. FEBRUAR

Party zum Valentins-tag

● **19:00 – 23:00 Uhr** **Kathy Mörth**

Wir feiern die Liebe! Egal ob Single oder vergeben. Jede*r ist herzlich eingeladen.

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

SAMSTAG, 25. JANUAR

Gemeinsamer Winter-spaziergang

● **12:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir machen gemeinsam einen Winter-spaziergang mit anschließendem Café-besuch.

Bitte anmelden bis 14. Januar!

SAMSTAG, 22. FEBRUAR

Besuch einer aktuellen Aus-stellung

● **12:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir besuchen gemeinsam eine aktuelle Aus-stellung. Im Anschluss gehen wir in ein Café.

Bitte anmelden bis 30. Januar!

Leitung:
Team aus Ehrenamtlichen

Wieviel?
7 EUR Teil-nahme,
30 EUR für Café-besuch und Eintritt

Treffpunkt:
12:00 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
ca.17:00 Uhr
Löhe Haus

Ausflugs-telefon
0151 – 280 580 44



Ausflüge

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. Die Zahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt. Wer keinen Platz hat,

wird benachrichtigt! Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie nicht teilnehmen. Bei Nicht-erscheinen oder Absage ab Montag in der Woche, in der der Ausflug stattfindet, wird der Teilnahme-beitrag fällig!

Fotos: innalunavlasova - Freepik / OBA / EyeEm - Freepik

Fotos: Freepik / caitlin-steinlocke - unsplash



SAMSTAG, 1. MÄRZ

Senioren•fasching

● **14:00 – 18:00 Uhr**
(Einlass ab 13:30 Uhr)

Kristin Kockro

Herzliche Einladung zum
Senioren•fasching mit einem bunten
Programm!

*Ko•operation mit Beinander e.V., Christus•kirche,
Seniorenvertretung München und VDK*

Wieviel?
Eintritt frei!
Geld für Getränke
mitbringen

Wo?
Gemeinde•saal
Christus•kirche,
Dom-Pedro-Platz 5

Treffpunkt:
13:00 Uhr
Löhe Haus

DONNERSTAG, 27. MÄRZ

Yehudi Menuhin Konzert

● **19:00** (Einlass 18:30 Uhr)

Andrea Strobl

Der Yehudi Menuhin e.V. ist seit vielen
Jahren Konzert•partner der OBA. Junge
Musiker*innen zeigen ihr Können.

Wieviel?
Eintritt frei!

Wo?
Kult9

MONTAG, 3. MÄRZ

Rosenmontags-Party

● **18:00 – 23:00 Uhr**

Kathy Mörth, Kathrin Horn

Ahoi, ihr Matrosen und Wasser•nixen!
Wir feiern in der versunkenen Stadt
Atlantis. Packt die Schwimm•flossen
und die Taucher•brillen ein. Es geht in
die Unterwasser•welt. Kreative Kostüme
erwünscht.

Bitte anmelden bis 19. Februar!

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9



DONNERSTAG, 27. FEBRUAR

Anleitung zum Glücklich•sein

● **18:00 – 20:00 Uhr**

Theresa Deecke, Jens Fülle

Der körperlichen Gesundheit können
Ernährung und Sport helfen. Und auch für
das seelische Wohl•befinden können wir
aktiv etwas tun! Das besprechen wir und
probieren es vor allem auch aus. Es gibt
einen gesunden Imbiss.
Bitte anmelden bis 19. Februar!

Wieviel?
Eintritt frei!

Wo?
Kult9



SAMSTAG, 29. MÄRZ

Oldtimer Rausfahrt

● **9:30 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Diese Rausfahrt geht mit Old•timern und Young•timern in die Münchner Umgebung. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.

Begrenzte Plätze! Wer keinen Platz hat, wird informiert. Der Teilnehmer•beitrag wird bei Nicht•erscheinen trotzdem fällig. **Bitte anmelden bis 11. März!**

Wieviel?
25 EUR

Treffpunkt:
9:30 Uhr
Löhe Haus
oder
10:00 Uhr
Schloss
Nymphenburg
– bitte Bescheid
geben, zu wel-
chem Treff•punkt
Sie kommen!

Rückkehr:
ca. 17:00 Uhr
Löhe Haus

Ausflugs•telefon
0151 – 280 580 44

SAMSTAG, 5. APRIL

Geführter Stadt•teil•spaziergang in Sendling

● **14:00 – 17:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Wir fahren mit den öffentlichen Verkehrs•mitteln nach Sendling. Wir be-
kommen dort eine Führung. Hierbei geht es
um die Besonderheiten von Sendling. An-
schließend gehen wir in ein Café. Die Füh-
rung findet in Zusammen•arbeit mit dem
ebw – dem evang. Bildungs•werk statt.

Bitte anmelden bis 27. März!

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

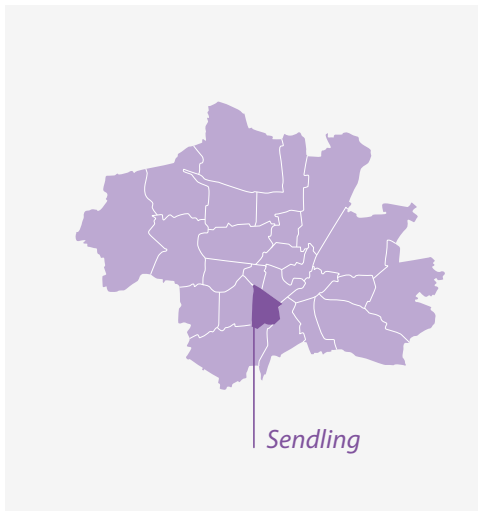
Leitung:
Team aus
Ehrenamtlichen

Wieviel?
5 EUR Teil•nahme-
gebühr, 30 EUR
Taschen•geld für
die Führung und
Café•besuch

Treffpunkt:
14:00 Uhr
Löhe Haus

Rückkehr:
17:00 Uhr
Löhe Haus

Ausflugs•telefon
0151 – 280 580 44



SAMSTAG, 12. APRIL

Disco-Party

● **19:00 – 23:00 Uhr** **Kathy Mörth**

Kommt mit auf eine Zeit•reise in die
Vergangenheit. Wir tanzen zu Hits aus
den 60er und 70er Jahren. Und es gibt
noch weitere Überraschungen.

Wieviel?
2 EUR

Wo?
Kult9

**MONTAG, 14. APRIL –
FREITAG, 18. APRIL**

Oster•ferien•programm für Jung & Alt

● **Kristin Kockro**

Wir bieten verschiedene Ausflüge an.
Anfang März liegt im Kult9 der Flyer mit
genaueren Infos zum Programm aus.
Oder Sie kreuzen hier im Anmelde•bogen
aus dem OBAcht an, dass Sie den Flyer
mit der Post haben möchten.

Bitte anmelden!

Wieviel?
Je nach
Ausflugs•ziel

Wo?
Kult9



**SAMSTAG, 17. MAI UND
SONNTAG, 18. MAI**

„Mannsbilder“ Ein Selbst•behauptungs- training für Männer

● **10:00 – 16:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Was bedeutet Selbst•behauptung für Männer? Was gefällt mir und was mag ich nicht? Wir befassen uns mit Körper•arbeit, mit dem Thema Liebe und Freundschaft. Die Teilnahme•gebühr wird nach Anmelde•schluss fällig! Wer keinen Platz bekommt, wird benachrichtigt.

Bitte anmelden bis 25. März!

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

Wieviel?
30 EUR

Wo?
Kult9

Fotos: caitlin-steinlocke - unsplash

SAMSTAG, 25. JANUAR

Schrei für dein Selbst•bewusstsein!

● **10:00 – 17:00 Uhr** **Hannah Fröhler**

Frauen bekommen oft den Rat: Sei leise, nett und freundlich. Es immer allen recht machen? Nicht du selbst sein? Das kostet viel Kraft. Sei mutig! Zeig mit deiner Stimme, wer du bist!

Die Sängerin und Stimm-trainerin Isabelle Croft unterstützt dich beim Ausprobieren deiner Stimme.

Bitte anmelden!

Wieviel?
5 EUR inkl. Essen

Wo?
Kult9

MITTWOCH

Ciao und Goodbye! Sprach•kurs

● **18:30 – 20:00 Uhr** **Andrea Strobl**

Italienisch und Englisch lernen für den Urlaub und daheim. Sie lernen in einer kleinen Gruppe wichtige Grund•kennt•nisse in den beiden Sprachen und Interessantes zu Land und Leuten. Mit Barbara Muski. Die Teilnahme•gebühr wird nach Anmelde•schluss fällig! Wer keinen Platz bekommt, wird benachrichtigt.

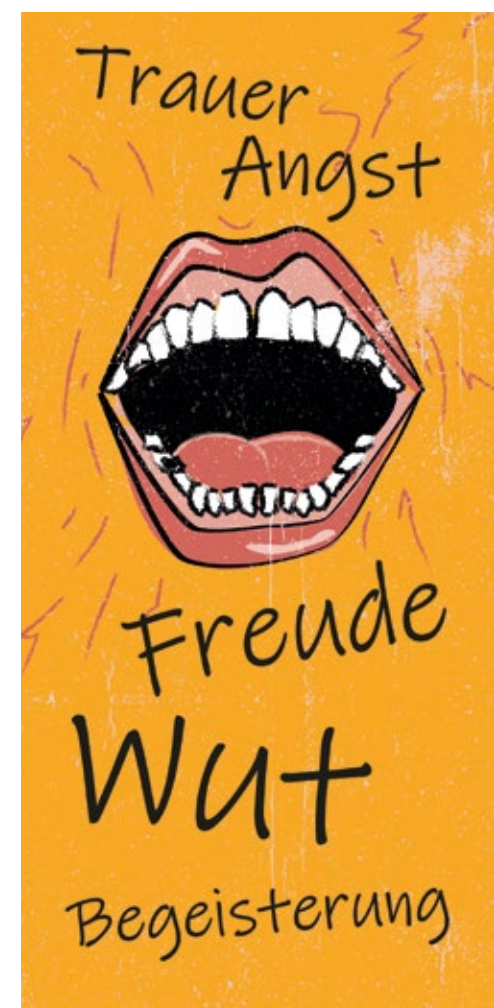
Bitte anmelden bis 15. Januar!

Wann?
5.2. bis 4.6.

Wieviel?
75 EUR

Wo?
Kult9

VIEL GEBOTEN



Konzert•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!

Februar

6.2.	19:00 Uhr	Musik & Kleinkunst Eintritt frei bei freier Platz•wahl
7.2.	20:00 Uhr	Spiral Drive
8.2.	20:00 Uhr	Marlin Beach
19. – 22.2.	20:00 Uhr	Kult9-Konzertwoche
28.2.	20:00 Uhr	Maidenhead/Ascendancy

März

1.3.	20:00 Uhr	Maidenhead/Viper Queen
13.3.	20:00 Uhr	Muddy What?
14.3.	20:00 Uhr	Mary Jane’s Soundgarden & Color the Night
21.3.	20:00 Uhr	Lumen, der Minister
14.3.	20:00 Uhr	Jan Solo & The Full Bug

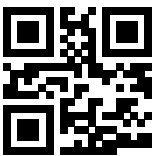
April

3.4.	20:00 Uhr	Musik & Kleinkunst Eintritt frei bei freier Platz•wahl
4.4.	20:00 Uhr	Crackpot Chicken From Hell feat. Ex120
5.4.	20:00 Uhr	Face Invaders
10.4.	20:00 Uhr	Stumpen mit Kind und Kegel
11.4.	20:00 Uhr	Stumpen mit Kind und Kegel



Sie wollen gerne ein Konzert
im Kult9 besuchen?

Sprechen Sie uns an. Sie können
ermäßigte Karten•preise anfragen.
Reservieren Sie mindestens 2 Wo-
chen 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
unter der Veranstaltung Karten
auch online kaufen (ohne
Ermäßigung).

IMMER WIEDER

DIENSTAG

Musik•projekt

● 18:30 – 19:30 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

Wann? 26. November bis 11. Februar 2025;
18. Februar bis 13. Mai (nicht in den bayerischen Schul•ferien)

Wieviel? 40 EUR für 10 Abende

Wo? Kult9



DIENSTAG **hybrid**

Rücken•fit•kurs

● 19:00 – 20:30 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!

Wieviel? 10 Abende: 35 EUR Ehrenamtliche

im Kult9, 40 EUR Teilnehmer*innen mit Behinderung, 80 EUR für alle anderen

Wo? Kult9 oder online am eigenen PC



Fotos: Freepik

Foto: Freepik / Eleni Doulianaki



MITTWOCH

Englisch – First Steps

● 18:30 – 19:30 Uhr **Andrea Strobl**

Sie lernen Englisch in einer kleinen Gruppe von 6 Personen. In langsamem Tempo – mit Spaß und ohne Druck. Lesen und schreiben fällt Ihnen schwer? Kein Problem, im Kurs wird viel gesprochen. Für Anfänger*innen mit Vor•kenntnissen.

Der Kurs findet in Zusammen•arbeit mit der Münchner Volks•hochschule VHS statt.

Bitte anmelden!

Mit wem? Nicole Neratzoulis

Wann? Kurs•beginn am 12. März 2025

Wieviel? 55 EUR für 15 Termine

Wo? VHS Neuhausen-Nymphenburg/Trafo, barriere•frei erreichbar

MITTWOCH

Tango für Alle

● 18:15 – 19:15 Uhr **Andrea Strobl**

Tango-Argentino ist ein Tanz der Menschen zusammen•führt und glücklich macht. Im Kurs werden die Grund•schritte des Tangos erlernt. Die Kurs•teilnehmer*innen verbessern dadurch ihre Beweglichkeit, die Konzentrations- und Reaktions•fähigkeit, sowie die eigene Körper•wahrnehmung. Keine Vor•kenntnisse nötig! Teilnahme als Einzel•person ist möglich.

Bitte anmelden!

Mit wem? Dr. Eleni Doulianaki

Wann? 15. Januar bis 30. April

Wieviel? 10 EUR pro Abend

Wo? Kult9



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 bis Donnerstag
17:00 – 21:00 Uhr

Freitags geöffnet im Rahmen
der Veranstaltungen

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

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

Januar

Mittwoch, 1. Januar – Montag, 6. Januar
» Kult9 geschlossen

Dienstag, 7. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Dienstags•treff
- 17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
- 18:00 – 20:00 Politik•runde
- 19:00 – 20:30 ⭐ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 8. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After Work Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball – West
- 18:30 – 19:30 ⭐ Englisch – First Steps
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 9. Januar

- 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, 10. Januar

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

Samstag, 11. Januar

- 16:00 – 22:00 ⭐ Café im Kult9
- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe
» Schnuppern im Januar möglich!
- 18:15 – 20:00 ⭐ „Darf ich bitten“ – Standard-Tanz•kurs
- 19:00 – 23:00 Après-Ski-Party

Montag, 13. Januar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 14. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Dienstags•treff
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ⭐ Musik•projekt
- 19:00 – 21:00 Kegeln
- 19:00 – 20:30 ⭐ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 15. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After Work Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ⭐ 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, 16. Januar

- 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, 17. Januar – Sonntag, 19. Januar

- ⭐ Jugend•wochenende Wildscout-Hütte

Freitag, 17. Januar » Café im Kult9 geschlossen

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

Montag, 20. Januar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 21. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Dienstags•treff
- 17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
- 19:00 – 20:30 ⭐ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 22. Januar

- 14:00 – 17:00 ⭐ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After Work Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 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, 23. Januar

- 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, 24. Januar » Café im Kult9 geschlossen

- 17:30 – 22:00 ⭐ Junger Frauen•treff
- 18:00 – 19:30 Basketball
- 18:00 – 19:00 Spiel und Sport
- 19:00 – 22:00 Concert in the dark

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



Samstag, 25. Januar » Café im Kult9 geschlossen

- 10:00 – 17:00 ☆ Schrei für dein Selbst•bewusstsein
- 12:00 – 17:00 ☆ Ausflug: Winter•spaziergang mit Cafe•besuch » begrenzte Plätze
- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe » Schnuppern im Januar möglich!
- 18:15 – 20:00 ☆ „Darf ich bitten“ – Standard-Tanz•kurs
- 19:00 – 22:00 Concert in the dark

Sonntag, 26. Januar

- 10:00 – 18:00 Sportlicher Sonntag

Montag, 27. Januar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 28. Januar

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik•projekt
- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs
- 19:30 – 21:00 Musik•gottes•dienst in St. Markus

Mittwoch, 29. Januar

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After Work Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ☆ 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, 30. Januar

- 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

Freitag, 31. Januar – Sonntag, 2. Februar

- ☆ Wintersport•wochenende

Freitag, 31. Januar » Café im Kult9 geschlossen

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



Unser Tipp!

SAMSTAG, 11. JANUAR

Apres-Ski-Party

Seite 34

Foto: EyeEm - Freepik

Februar

Samstag, 1. Februar

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

Montag, 3. Februar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 4. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik•projekt
- 19:00 – 21:00 Kegeln
- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 5. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 6. Februar

- 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 im Kult9

Freitag, 7. Februar » Café im Kult9 geschlossen

- 18:00 – 19:30 Basketball
- 18:00 – 19:00 Spiel und Sport
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live: Spiral Drive

Samstag, 8. Februar

- 16:00 – 20:00 Café im Kult9
- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe Keine Neu•aufnahme mehr möglich!
- 18:15 – 20:00 ☆ „Darf ich bitten“ – Standard-Tanz•kurs
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live Konzert

Montag, 10. Februar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 11. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik•projekt
- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 12. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ☆ Tango für Alle
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 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, 13. Februar

- 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, 14. Februar » Café im Kult9 geschlossen

- 18:00 – 21:00 OBA-Sport•gemeinschaft Mitglieder•versammlung » Nur Mitglieder OBA-SG

Samstag, 15. Februar

- 16:00 – 22:00 Café im Kult9
- 19:00 – 23:00 Valentins•tags-Party

Montag, 17. Februar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 18. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 17:00 – 19:30 Kult-Dienstag
- 18:00 – 20:00 Politik•runde

Mittwoch, 19. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After Work Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live Konzert•woche

Donnerstag, 20. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags•treff
- 18:00 – 19:30 Tischtennis
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
- 18:30 – 20:30 Pullach-Sollner Club
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live Konzert•woche

Freitag, 21. Februar

- 17:30 – 22:00 ☆ Junger Frauen•treff
- 18:00 – 19:30 Basketball
- 18:00 – 19:00 Spiel und Sport
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live Konzert•woche

Samstag, 22. Februar

- 12:00 – 17:00 ☆ Ausflug: Besuch einer aktuellen Ausstellung » begrenzte Plätze
- 12:00 – 16:00 ☆ Familien•treff
- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe » Keine Neu•aufnahme mehr möglich!
- 18:00 – 23:00 Faschings•ball Oberschleißheim
- 18:15 – 20:00 ☆ „Darf ich bitten“ – Standard-Tanz•kurs
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live Konzert•woche

Montag, 24. Februar

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



Foto: Francis odayemi - unsplash

Dienstag, 25. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 18:00 – 20:00 Perlacher Club
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik•projekt
- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs
- 19:30 – 21:00 Musik•gottes•dienst in St. Markus

Mittwoch, 26. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ☆ Tango für Alle
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 18:30 – 20:30 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 27. Februar

- 14:00 – 17:00 ☆ Donnerstags•treff
- 18:00 – 19:30 Tischtennis
- 18:00 – 20:00 ☆ Anleitung zum Glück•lich•sein
- 18:30 – 20:00 Frauen•treff
- 18:30 – 20:30 Neuaubinger Club
- 18:30 – 20:30 Pullach-Sollner Club

Freitag, 28. Februar » Café im Kult9 geschlossen

- 17:30 – 19:30 ☆ Jugendgruppe
- 18:00 – 19:30 Basketball
- 18:00 – 19:00 Spiel und Sport
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live: Maidenhead



Unser Tipp!

DONNERSTAG, 27. FEBRUAR

Anleitung zum
Glücklich•sein

Seite 37



März

Samstag, 1. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 14:00 – 18:00 ☆	Senioren•fasching
🏠 20:00 – 00:00	Kult9 Live: Maidenhead
Montag, 3. März	
● 18:00 – 23:00	Rosen•montags-Party
Dienstag, 4. März - Samstag, 8. März » Café im Kult9 geschlossen	
Dienstag, 4. März	
● 19:00 – 20:30	Rücken•fit•kurs
Samstag, 8. März	
● 18:00 – 22:00	„Darf ich bitten“ – Abschluss•ball » Nur Teilnehmer*innen
Montag, 10. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball-Süd
Dienstag, 11. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags•treff
● 18:00 – 20:00	Perlacher Club
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik•projekt
● 19:00 – 21:00	Kegeln
● 19:00 – 20:30 ☆	Rücken•fit•kurs
Mittwoch, 12. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs•treff
● 17:00 – 19:30	After-Work-Treff
● 18:00 – 19:30	Fußball-West
● 18:00 – 20:00	Mittwochs•club
● 18:15 – 19:15 ☆	Tango für Alle
● 18:30 – 20:00 ☆	Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
● 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, 13. März	
● 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 – 00:00	Kult9 Live: Muddy What?
Freitag, 14. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 17:30 – 19:30 ☆	Jugendgruppe
● 18:00 – 19:30	Basketball
● 18:00 – 19:00	Spiel und Sport
🏠 20:00 – 00:00	Kult9 Live: Color the night feat. Mary Jane Soundgarden
Samstag, 15. März	
● 16:00 – 22:00	Café im Kult9
● 19:00 – 23:00	Party
Sonntag, 16. März	
● 09:00 – 18:00	Ehrenamts•messe
Montag, 17. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball-Süd
Dienstag, 18. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags•treff
● 17:00 – 19:30	Kult-Dienstag
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik•projekt
● 19:00 – 20:30 ☆	Rücken•fit•kurs

Der Stern bedeutet:
Bitte anmelden!



Mittwoch, 19. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs•treff
● 17:00 – 19:30	After-Work-Treff
● 18:00 – 19:30	Fußball-West
● 18:00 – 20:00	Mittwochs•club
● 18:30 – 20:00 ☆	Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
● 18:30 – 19:30 ☆	Englisch – First Steps
● 18:30 – 20:00	Spiel und Sport Gräfelfing
● 20:00 – 21:00	Badminton Gräfelfing
Donnerstag, 20. März	
● 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, 21. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 16:00 – 18:00 ☆	OBA Black Hats – Trainings-Wochen•ende » Nur Black Hats
● 18:00 – 19:30	Basketball
● 18:00 – 19:00	Spiel und Sport
🏠 20:00 – 00:00	Kult9 Live: Lumen, der Minister
Samstag, 22. März	
● 16:00 – 20:00	Café im Kult9
🏠 20:00 – 00:00	Kult9 Live: Jan Solo & The Full Bug
Montag, 24. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball-Süd

Dienstag, 25. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Dienstags•treff
● 18:00 – 20:00	Perlacher Club
● 18:30 – 20:00 ☆	Musik•projekt
● 19:00 – 20:30 ☆	Rücken•fit•kurs
● 19:30 – 21:00	Musik•gottes•dienst in St. Markus
Mittwoch, 26. März	
● 14:00 – 17:00 ☆	Mittwochs•treff
● 17:00 – 19:30	After-Work-Treff
● 18:00 – 19:30	Fußball-West
● 18:00 – 20:00	Mittwochs•club
● 18:15 – 19:15 ☆	Tango für Alle
● 18:30 – 20:00 ☆	Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
● 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, 27. März	
● 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 – 20:00	Yehudi Menuhin e.V. LIVE MUSIC NOW
Freitag, 28. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 17:30 – 22:30	Dankeschön•fest
Samstag, 29. März » Café im Kult9 geschlossen	
● 9:30 – 17:00 ☆	Oldtimer-Rausfahrt
Montag, 31. März	
● 17:15 – 18:45	Fußball-Süd

April

Dienstag, 1. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Dienstags•treff
- 18:00 – 20:00 Politik•runde
- 18:30 – 20:00 ☆ Musik•projekt
- 19:00 – 21:00 Kegeln
- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs

Mittwoch, 2. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 18:30 – 19:30 ☆ Englisch – First Steps
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing

Donnerstag, 3. April

- 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, 4. April » Café im Kult9 geschlossen

- 17:30 – 19:30 Jugendgruppe
- 18:00 – 19:30 Basketball
- 18:00 – 19:00 Spiel und Sport
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live: Crackpot Chicken

Samstag, 5. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Ausflug Sendling: Führung in Leichter Sprache » Begrenzte Plätze
- 16:00 – 20:00 Café im Kult9
- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe » Keine Neu•aufnahme mehr möglich!
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live: Faceinvaders

Montag, 7. April

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 8. April

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

Mittwoch, 9. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ☆ Tango für Alle
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 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, 10. April

- 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
- 20:00 – 00:00 Kult9 Live: Stumpen

Freitag, 11. April » 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 Kult9 Live: Stumpen

Samstag, 12. April

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

Dienstag, 15. April – Donnerstag, 17. April » Café im Kult9 geschlossen

Montag, 14. April – Freitag, 18. April

- ☆ Oster•ferien-Programm für Jung & Alt

Freitag, 18. April

- 15:00 – 17:30 Gottes•dienst am Karfreitag

Samstag, 19. April - Samstag, 26. April » Café im Kult9 geschlossen

Dienstag, 22. April

- 19:00 – 20:30 ☆ Rücken•fit•kurs

Samstag, 26. April

- 16:00 – 18:00 OBA Black Hats – Disco•tanz•gruppe » Keine Neu•aufnahme mehr möglich!

Montag, 28. April

- 17:15 – 18:45 Fußball-Süd

Dienstag, 29. April

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

Mittwoch, 30. April

- 14:00 – 17:00 ☆ Mittwochs•treff
- 17:00 – 19:30 After-Work-Treff
- 18:00 – 19:30 Fußball-West
- 18:00 – 20:00 Mittwochs•club
- 18:15 – 19:15 ☆ Tango für Alle
- 18:30 – 20:00 ☆ Ciao und Goodbye! Sprach•kurs Italienisch und Englisch
- 18:30 – 19:30 ☆ Englisch – First Steps
- 18:30 – 20:00 Spiel und Sport Gräfelfing
- 20:00 – 21:00 Badminton Gräfelfing



Unser Tipp!

MITTWOCH

Ciao und Goodbye!
Sprach•kurs

Italienisch/Englisch
Seite 41



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

Der Bereich Begegnung

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

Kathy Mörth

Unsere 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

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.

Beg

Ber

Ehr

Der Bildungs•bereich

bietet ein kulturelles und musikalisches 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

Der Kultur•bereich

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

Andrea Strobl

Bil

Kul

Der Sport•bereich

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 West

Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr,
Kinderzentrum München,
Heiglhofstraße 65

Fußball Süd

Montag, 17:15 – 19:00 Uhr,
Kinderzentrum München,
Heiglhofstraße 65

Spiel und Sport

Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr,
Mittelschule Toni-Pföhl-Straße 30

Spiel und Sport Gräfelfing

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr,
Grundschule,
Schulstraße 2, 82116 Gräfelfing

Tischtennis

Donnerstag, 18:00 – 19:45 Uhr,
Sport•raum im Löhe Haus

Basketball

Freitag, 18:00 – 19:15 Uhr,
Kinderzentrum München,
Heiglhofstraße 65

Spo



Badminton Gräfelfing

Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr,
Grundschule,
Schulstraße 2, 82116 Gräfelfing

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

Der Bereich 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

Die 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

Die 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.

Magdalena Lenker

Sen

Senior*innen

Menschen mit Behinderung ab 50 Jahren, die nicht mehr oder in Teilzeit arbeiten, gestalten gemeinsam ihre Freizeit. Im Dienstags•treff, Mittwochs•treff und Donnerstags•treff sind noch Plätze frei! Bei Interesse bitte anmelden!

Kristin Kockro

Clu

Die 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, 18:00 – 20:00 Uhr,
Jakobusplatz 1

Neuaubinger Club

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

„Es ist normal, verschieden zu sein.“

Richard Karl Freiherr von Weizsäcker

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro. Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsordnung beachten!

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
Ev. - Luth. Dekanatsbezirk München

IBAN DE93520604100501401807

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
GENODEF1EK1

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN D E

Datum

Unterschrift(en)

16

Helfen Sie durch eine Spende mit, dass sich Menschen mit Behinderung gleichberechtigt und selbstbestimmt an der Gesellschaft beteiligen können!

Auf unserer Website www.oba-muenchen.de/spenden können Sie unkompliziert Ihren Wunschbeitrag spenden! Jeder Euro hilft! Wir danken von Herzen für Ihre Unterstützung!

Wir sagen allen herzlich Danke!



Helfen Sie mit!

Leitung

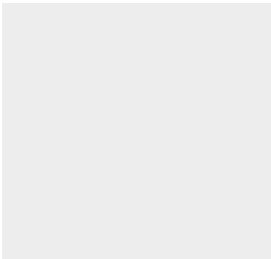


Tom Rausch
Diakon
Geschäfts•führung OBA
Tel: 089 - 12 66 11 -61
thomas.rausch@elkb.de



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

Verwaltung



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

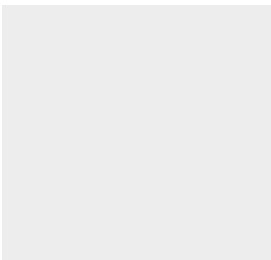


Jemma Grigoryan
Finanzen, Zuschüsse
Tel: 089 - 12 66 11 -30
jemma.grigoryan@elkb.de



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



Dr. Magdalena Lenker
Evang. Jugend•arbeit
●
Tel: 0151 - 23 13 85 51
magdalena.lenker@elkb.de



Lena Bertram
Jugend•arbeit
●
lena.bertram@elkb.de



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



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,
Öffentlichkeits•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



**„Prüft alles
und das Gute
behaltet“.**

(1. Thess. 5,21)