

OBBA MOBIL

Ausgabe
Juli / August 2020

Dein Buntes Ideenheft



Foto: Lebenshilfe/ David Maurer



Lebenshilfe
Erlangen-Höchstadt

Ansprechpersonen der OBA



David Bergé

Offene Behindertenarbeit (OBA) und
Familienentlastender Dienst (FeD)

Telefon: 09132 - 78 10 - 184

Diensthandy: 0170 - 79 82 855

E-Mail: berge@lebenshilfe-herzogenaurach.de



Linda Völker

Beratung und Offene Behindertenarbeit (OBA)

Telefon: 09132 - 78 10 - 198

E-Mail: voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Nun haltet Ihr die Sommerausgabe (Juli / August) des **OBA-mobil – buntes – Ideen – Heft** in Eurer Hand. In diesem Heft haben wir wieder viele Ideen für Eure Freizeit und nützliche Informationen für Euch zusammengestellt.

Wenn Ihr eine eigene gute Idee für ein Rätsel, einen Ausflug oder zum Basteln habt, dann könnt Ihr diese gerne zu uns schicken. Neue Ideen können wir im nächsten September-Heft drucken.

Herzliche Grüße
Eurer OBA-Team

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ansprechpersonen & Kontaktdaten	S. 1
Inhaltsverzeichnis	S. 2
Informationen aus der Beratung	S. 31

Aktivität / Kreativität / Bewegung

Fächer zum Selberbasteln	S. 3
Wasser trinken und gesund bleiben	S. 5
Grüner Smoothie	S. 9
Daumenkino	S. 11
Tipps mit Stress umzugehen	S. 22
Experiment: Wie weiße Blumen farbig werden	S. 24
Irrgarten Rätsel	S. 26
Kreuzworträtsel -Tiere	S. 27
Raten und Ausmalen	S. 28
Ausflug für Tierfreunde	S. 29

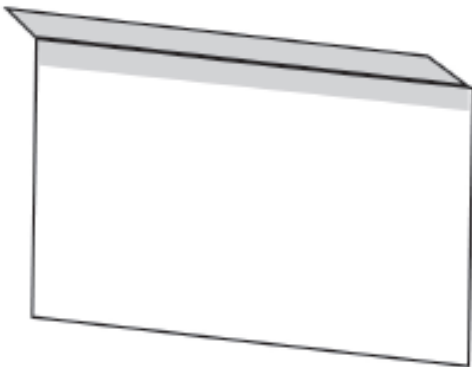
Fächer zum Selberbasteln



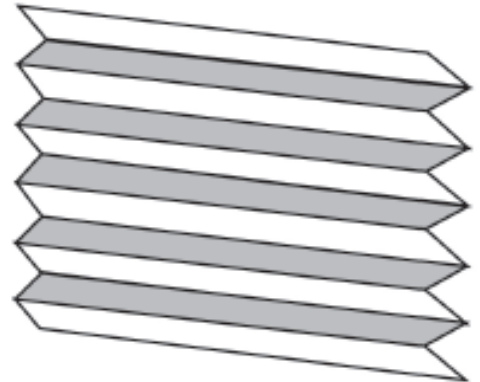
Ausser einem Din A4 Blatt und evtl. farbigem Klebeband brauchst du nichts!

Zunächst wird eine ca. 2 cm breite Kante gefaltet.
Dann drehst du das Blatt um und knickst die nächste Falte.
Dies wiederholst du, bis du das ganze Papier gefaltet hast.

1.



2.



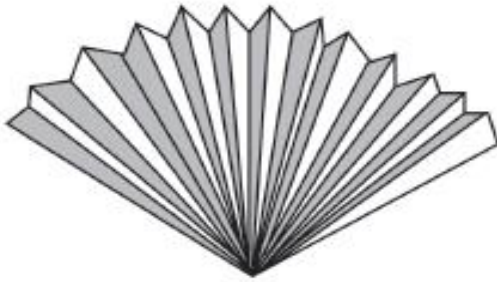
3.



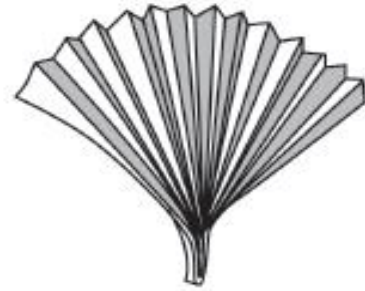
Nun drückst du dein Blatt flach und knickst es in der Mitte so zusammen, dass du die hier Orange markierten Flächen zusammenkleben kannst.

Fächer zum Selberbasteln

4.



5.



Im Grunde genommen ist dein Fächer dann schon fertig, Damit du es besser halten kannst, empfehlen wir dir jedoch das untere Ende ein bißchen zusammen zu knicken. Mit farbigem Klebeband stabilisierst du den Halter schliesslich.

Voilà! Fertig ist dein Fächer!



Am schönsten werden deine Fächer, wenn du sie aus Papier mit Motiven faltest! Diese zwei Motive kannst du dir zum Ausdrucken direkt hier runterladen!



Quelle: <https://www.coolkidz.de/f%c3%a4cher-basteln.html>:

Informationen in Leichter Sprache

Trinken ist wichtig für die Gesundheit.

Unser Körper besteht zur Hälfte aus Wasser.

Aber wir verlieren ständig Wasser,

zum Beispiel wenn wir Schwitzen, Atmen oder auf die Toilette gehen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmäßig Wasser trinken.

Ohne Wasser können wir nicht leben.

Welche Aufgaben hat das Wasser in unserem Körper?

- Es regelt unsere Körper-Temperatur.
Zum Beispiel schwitzen wir, wenn es heiß ist.
- Es befördert wichtige Nähr-Stoffe durch den Körper,
zum Beispiel Fette und Vitamine.
- Es fließt durch die Nieren und spült Abfall-Produkte mit.
Dieses Wasser scheiden wir als Urin aus.

Wie viel Wasser brauchen Sie am Tag?

Erwachsene Menschen sollen jeden Tag

mindestens 6 normal große Gläser Wasser trinken.

Trinken Sie das Wasser regelmäßig,

zum Beispiel zu den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten.

Wenn Sie wenig trinken,

dann ist das schlecht für Ihre Gesundheit.

Sie haben Durst?

Dann braucht Ihr Körper Wasser.

Trinken Sie ein Glas Wasser oder mehr.

Wasser trinken und gesund bleiben

Welche Getränke sind besonders gut bei Durst?

Diese Getränke sind bei Durst gut geeignet:

- Wasser
- Kräuter-Tee und Früchte-Tee **ohne** Zucker
- Saft-Schorlen mit wenig Saft und viel Wasser



Foto: www.pixabay.com

Wie viel Kaffee und Tee sind in Ordnung?

Kaffee, schwarzer und grüner Tee ohne Zucker:

Diese Getränke gehören zu den Genuss-Mitteln.

Von solchen Genuss-Mitteln können Sie 3 bis 4 Tassen am Tag trinken.

Sie enthalten Koffein.

Davon können Sie Schlaf-Probleme oder starkes Herz-Klopfen bekommen.

Energie-Drinks:

Diese Getränke enthalten Koffein und andere Stoffe.

Sie sind für Kinder, Schwangere und Stillende nicht geeignet.

Wasser trinken und gesund bleiben

Warum sind Getränke mit Zucker nicht gesund?

Getränke mit Zucker sind zum Beispiel:

- Cola und Limonaden
- Frucht-Saft-Getränke und Nektar-Getränke
- Eis-Tee und Kaffee-Getränke

Trinken Sie von diesen Getränken nur wenig.

Sie enthalten viel Zucker.

Zucker hat viele Kalorien.

Zu viele Kalorien können zu Übergewicht führen.

Außerdem ist Zucker schlecht für die Zähne
und Sie können Karies bekommen.

Light-Getränke:

Das spricht man Leit-Getränke.

Sie haben wenig oder keine Kalorien.

Aber in Light-Getränken sind künstliche Stoffe,
zum Beispiel Süß-Stoffe.

Trinken Sie diese Getränke nur selten.



Foto: © stock.adobe.com

Wasser trinken und gesund bleiben

Was kann ich selbst tun?

So trinken Sie immer genug Wasser:

- Schreiben Sie an 3 bis 4 Tagen auf, was Sie getrunken haben und wieviel Wasser Sie am Tag getrunken haben.
- Stellen Sie immer ein Glas Wasser neben sich, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Fernsehen.
- Trinken Sie beim Essen immer ein Glas Wasser.
- Nehmen Sie bei Ausflügen oder langen Auto-Fahrten immer eine Flasche Wasser mit.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder benutzen Sie eine Trink-App auf Ihrem Smartphone. So werden Sie an das Wasser trinken erinnert.

Wie mache ich ein Aroma-Wasser?

Sie finden Wasser trinken langweilig?

Dann machen Sie sich Aroma-Wasser:

Nehmen Sie ein Glas Wasser oder ein Glas Tee.

Geben Sie etwas Zitronen-Saft dazu.

Schon haben Sie ein leckeres Getränk.

Sie können auch andere Zutaten in das Wasser geben.

Zum Beispiel: klein geschnittene Früchte oder Kräuter.

Lassen Sie das Aroma-Wasser kurz stehen.

Dann können Sie es genießen.



Quelle und Fotos: <https://specialolympics.de/sport-angebote/healthy-athletesR-gesunde-athleten/materialien-in-leichter-sprache/>

Grüner Smoothie mit Spinat

für 4 Portionen

- 100 Gramm Spinat = 100 g *
- 150 Milli-Liter Kokos-Milch = 150 ml *
- 300 Milli-Liter Kokos-Wasser = 300 ml *
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Orange



Oft geben wir Mengen
in Gramm oder
Milli-Liter an. Das
kürzen wir im Text ab.

Zum Beispiel:
1 Gramm = 1 g
1 Milli-Liter = 1 ml



Smoothie ist englisch und bedeutet: Püree-Saft.
Es wird gesprochen: Smu-si.
Das ist ein kaltes Mix-Getränk.
Ein Gemisch aus Obst und
wahlweise aus Gemüse, Milch,
Wasser oder Tee.

Grüner Smoothie mit Spinat



1 150 g Spinat in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen



7 Die Banane, das Mango-Fleisch und den gewaschenen Spinat in ein hohes Gefäß geben



2 Von der Mango oben und unten eine schmale Scheibe abschneiden



8 Die Orange halbieren und aus beiden Hälften den Saft auspressen, ebenfalls in das Gefäß gießen



3 Dann auf eine Schnitt-Fläche stellen, mit einem Messer an beiden Seiten das Frucht-Fleisch abschneiden



9 Die Dose Kokos-Milch gut schütteln, öffnen, umrühren und 150 ml davon abmessen



4 Nun das Frucht-Fleisch längs und quer bis zur Schale einschneiden und die Mango umklappen



10 Das Kokos-Wasser und die Kokos-Milch in das Gefäß gießen



5 Dann die Frucht-Würfel herausschneiden



11 Jetzt alles zusammen mit dem Pürier-Stab pürieren



6 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden



12 Für eine 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann gut gekühlt in Gläser füllen und servieren – zum Wohl!

Daumenkino

Anleitung

Material: Schere, Klammer (liegt im Umschlag), Stifte

1. Schneide die Bilder aus
Vorschlag:

Erst den Rand abschneiden.

Dann die lange Linie
durchschneiden.

Danach die Bilder einzeln
ausschneiden.

2. Sortiere die Bilder von den Zahlen
1 – 50 (die Zahl steht unten links)

Die 1 muss vorne liegen, die 50 ist
die letzte Seite.

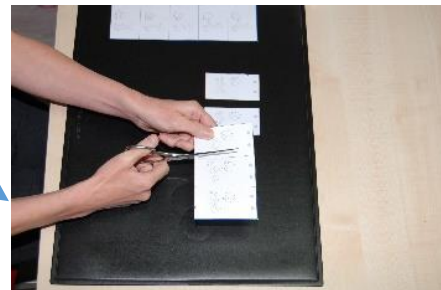
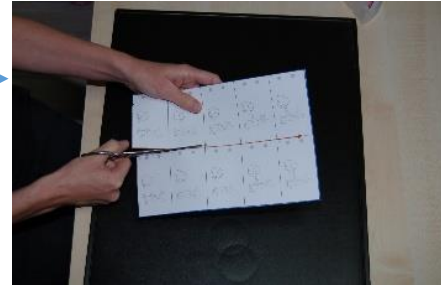
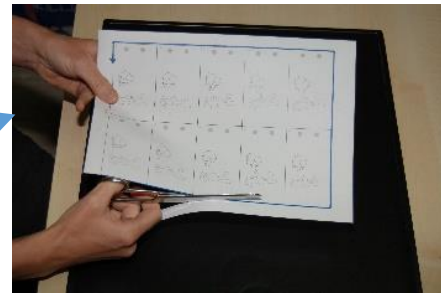
3. Fasse die Bilder mit der Klammer
zusammen.

4. Wer Lust hat, kann die Bilder
ausmalen.

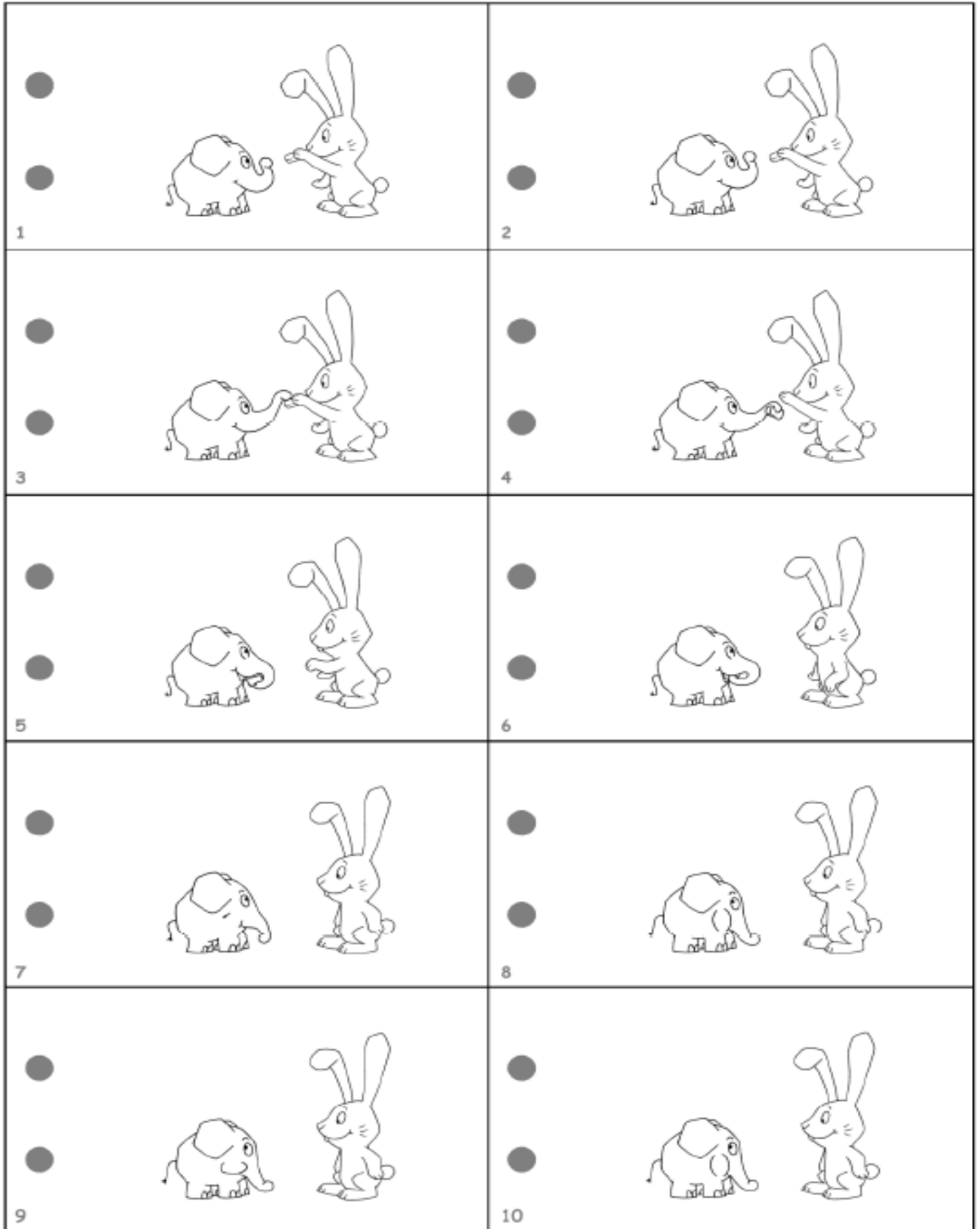
5. Nimm das Kino in beide Hände,
mit der linken Hand die Klammer
festhalten, mit der rechten Hand und
Hilfe des Daumens die Bilder zügig
durchblättern lassen.

Wenn es schnell genug blättert, dann
ist ein kleiner lustiger Film zu sehen.

Viel Spaß!



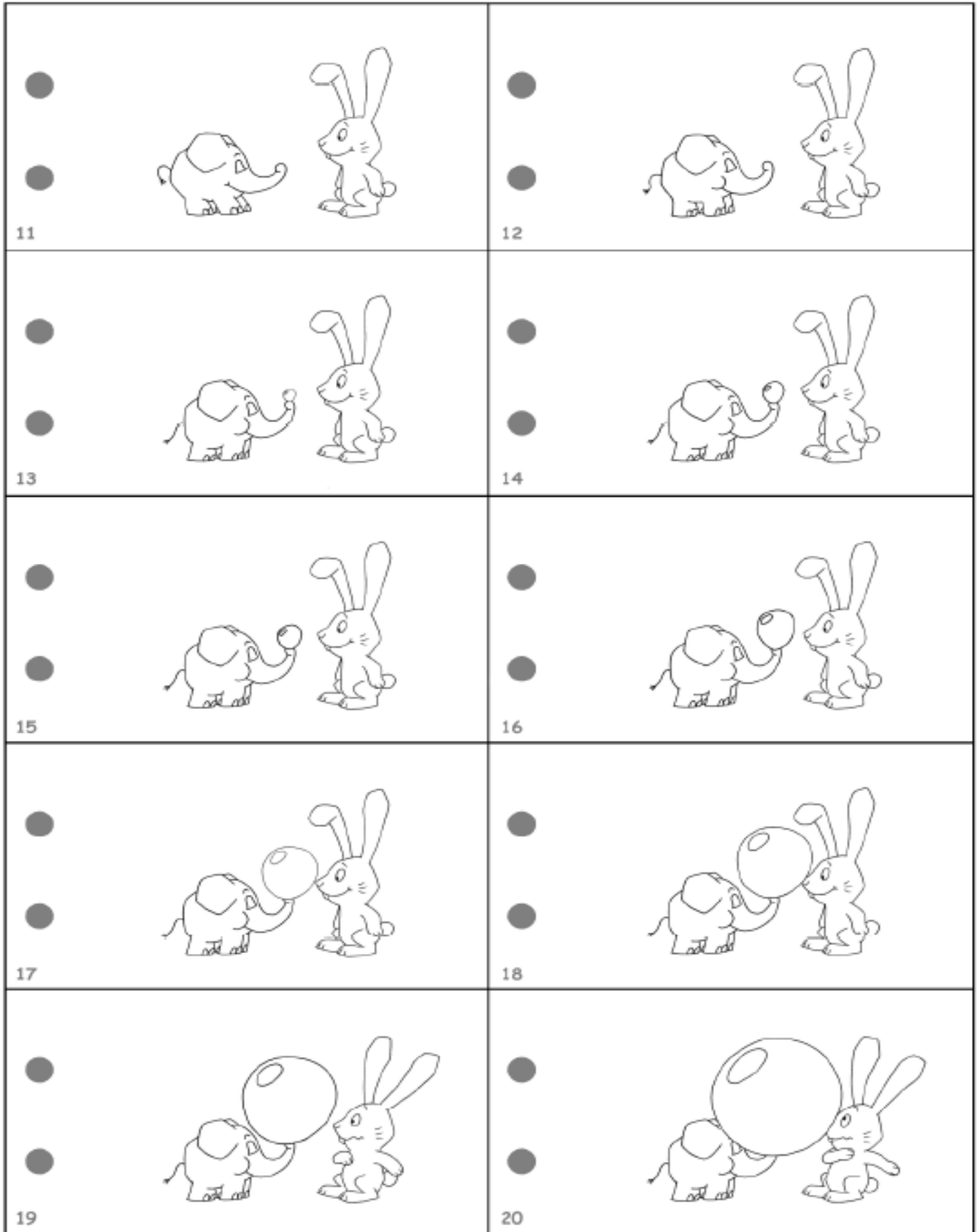
Daumenkino



Seite 1



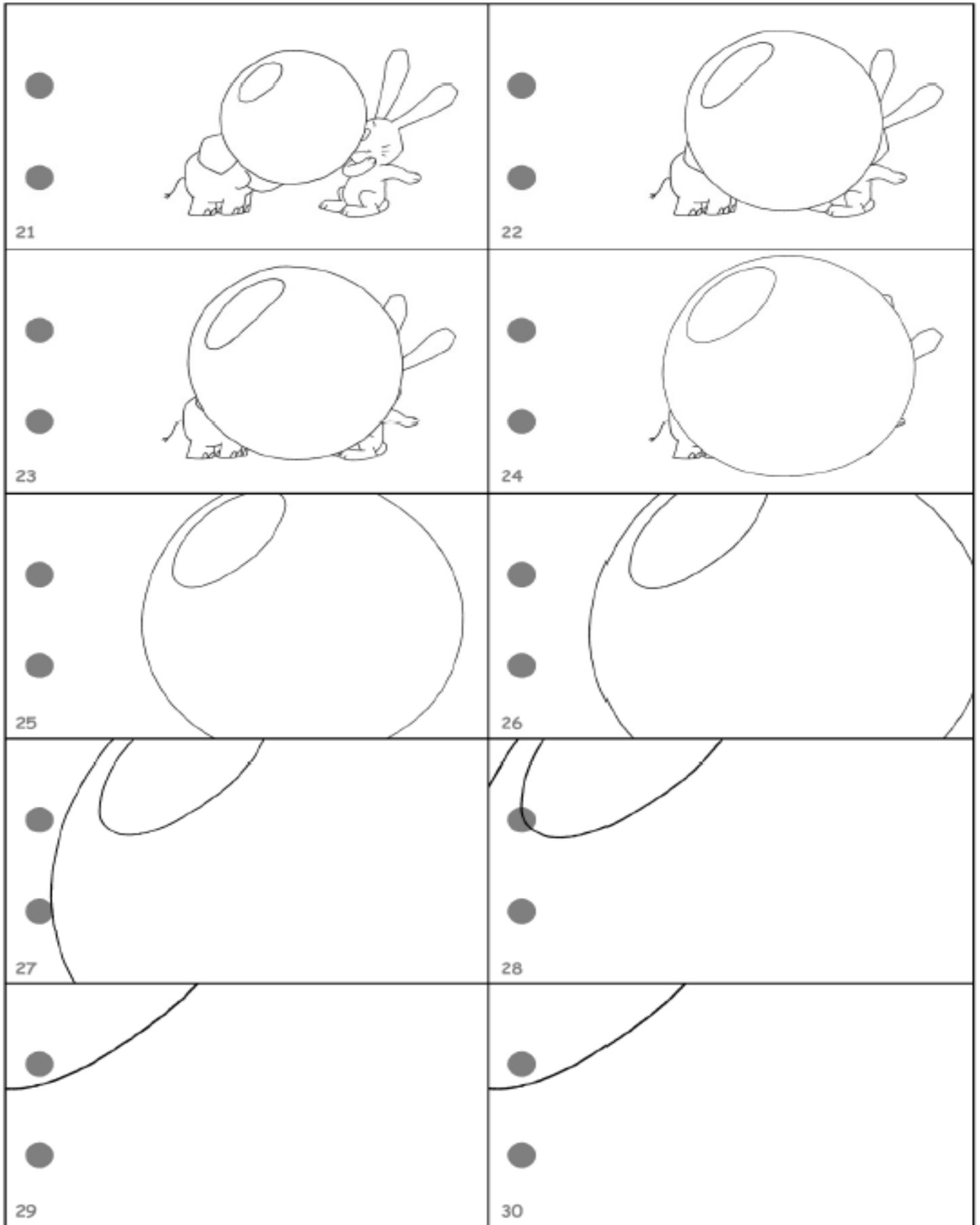
Daumenkino



Seite 2

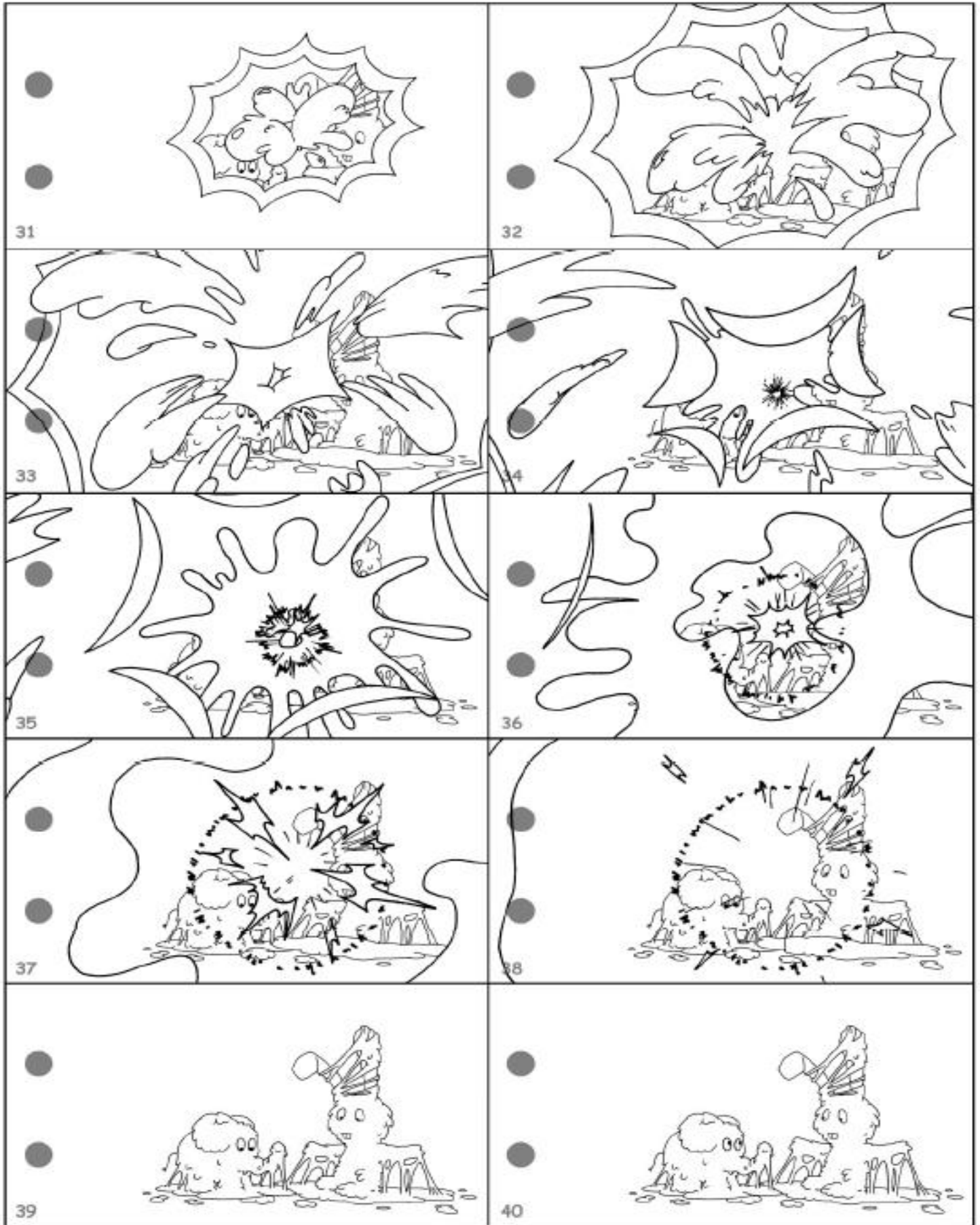


Daumenkino



Seite 3

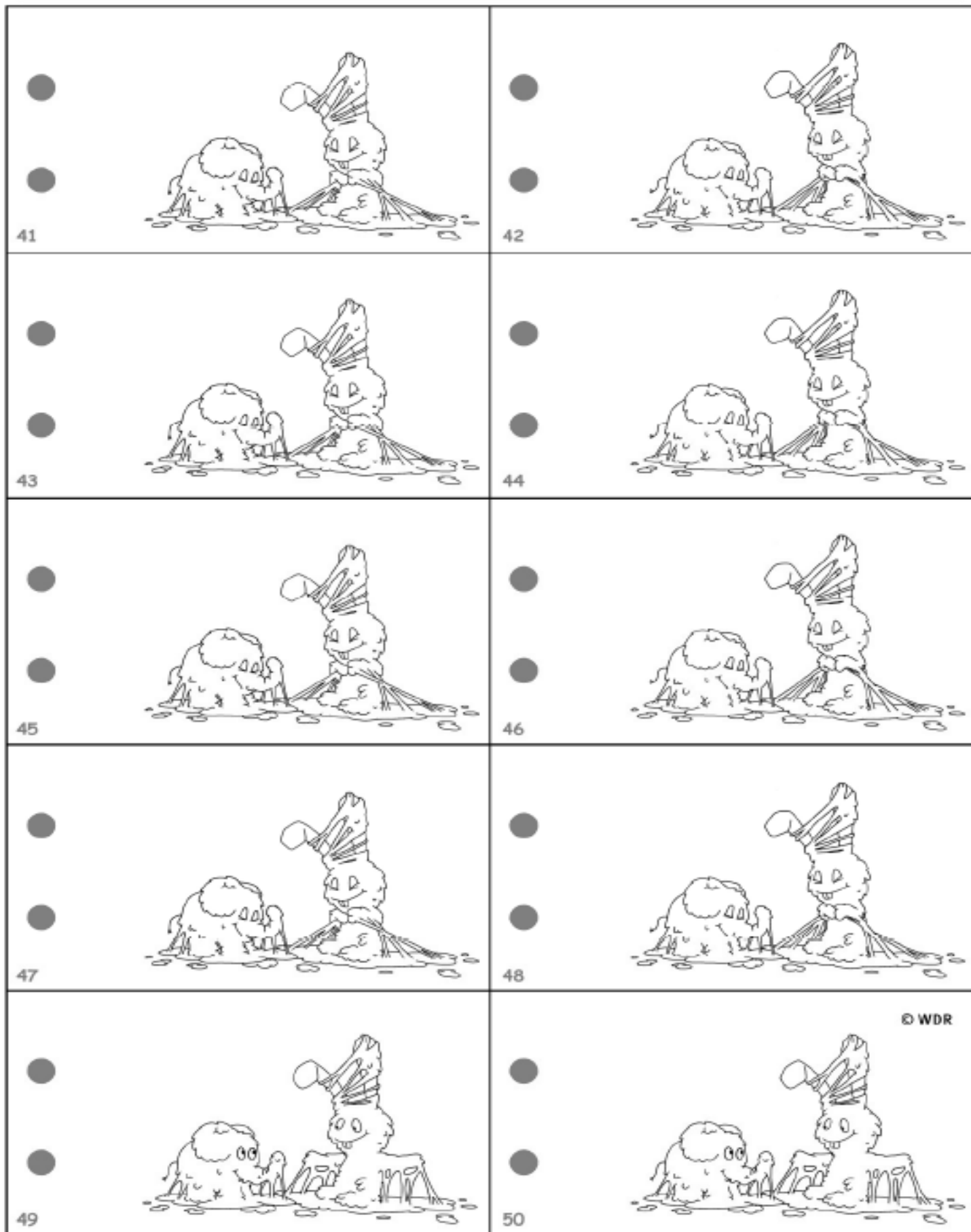
Daumenkino



Seite 4



Daumenkino



Quelle:

Seite 5

https://www.wdrmaus.de/elefantenseite/eltern/vorschulkinder_und_medien/Daumenkino.php5



Tipps mit Stress umzugehen

Stress kann gut sein und Stress kann schlecht sein.
Stress kann uns helfen und Stress kann uns stören.

Stress kann uns zum Beispiel helfen,
eine Aufgabe richtig gut zu machen.
Stress kann uns aber auch hemmen,
eine Aufgabe zu schaffen.

Innere Stärke hilft
mit Stress gut umzugehen.

Wie zeigt sich Stress?

zum Beispiel bei:

- starker Angst
- großer Freude
- Aufregung im Wettbewerb

körperlich spürt man zum Beispiel:

- Herzklopfen
- schwitzen
- rot oder blass werden



Foto: www.pixabay.com

Tipps mit Stress umzugehen

Zum Beispiel eine Pause machen!

Sich Zeit zum Entspannen nehmen.

Dabei helfen folgende Übungen:

- 3 Mal tief ein- und ausatmen
- Sich strecken
- Spazieren gehen
- Musik hören
- An etwas Schönes denken
- Dehn-Übungen machen
- Einen Stress-Ball benutzen

Tiefe Atmung



Stress & Du



Mit vertrauten Menschen reden

Andere Menschen können bei Stress unterstützen.

Mit guten Freunden und Familie reden.

Quelle: https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Healthy_Athletes/pdf/010917_Infos_zu_Strong_Minds_Leichte_Sprache.pdf



Foto: www.pixabay.com

Experiment: Wie weiße Blumen farbig werden

Blumen können auch weiterleben, wenn sie abgeschnitten sind. Sonst gäbe es keine Blumensträuße. Werden sie mit genügend Wasser versorgt, bleiben sie ein paar Tage lang frisch. Und sie können sogar die Farbe wechseln ...



ZEIT: ca. 24 Stunden

Was brauchst du?

■ Schnittblumen mit weißen Blüten ■ 1 (durchsichtige) Blumenvase mit Wasser (oder ein einfaches Trinkglas) ■ farbige Tinte oder Ostereierfarbe

Wie gehst du vor?

Lege die frisch angeschnittenen Blumen bereit (1). Gib einige Tropfen Tinte oder eine Tablette mit Ostereierfarbe in das Blumenwasser (2). Rühre um, bis sich die Farbe gleichmäßig verteilt hat. Stelle die Blumen in das gefärbte Wasser und lass alles eine Weile an einem hellen Ort stehen. Probiere ruhig mehrere Gläser mit verschiedenen Farben aus – und versuche es mit unterschiedlichen Blumensorten. Weiße Nelken oder Levkojen sind besonders gut geeignet.



Was passiert?

Es dauert einige Stunden, bis die Blüten beginnen, sich zu verfärben. Wenn du genau hinsiehst – vielleicht mithilfe einer Lupe –, kannst du erkennen, dass zuerst einige größere Äderchen in der Blüte farbig werden, bis schließlich ein Netz von farbigen Äderchen die Blüten durchzieht (3). Die Blüten haben jetzt die Farbe des Blumenwassers angenommen. Auch die grünen Blätter verfärben sich, was sehr gut bei roter, blauer und schwarzer Tinte zu beobachten ist.

Experiment: Wie weiße Blumen farbig werden

Warum ist das so?

Obwohl Schnittblumen keine Wurzeln mehr haben, sind sie nicht „tot“. Sie können nach dem Abschneiden durchaus mehrere Tage weiterleben, sogar ihre Knospen öffnen und blühen, je nach Pflanzenart und Alter. Um weiterleben zu können, brauchen sie genügend Wasser, damit sie nicht austrocknen. Das Blumenwasser transportieren sie in winzigen, sehr engen Röhrchen nach oben, den so genannten „Kapillaren“. Sie sind dünner als ein mensch-



liches Haar. Das Wasser wird in diesen Kapillaren wie in einem Trinkhalm regelrecht nach oben gesogen. Es steigt von sich aus schon umso höher, je dünner die Kapillaren sind (siehe S. 37). Ein zusätzlicher Sog entsteht dadurch, dass über die Blätter Wasser verdunstet.

Das Experiment ist also der Beweis dafür, dass das Blumenwasser durch die ganze Pflanze bis in die Spitzen wandert.

Viele feine Röhrchen durchziehen einen Pflanzenstängel. In ihnen wird Wasser in die Pflanzenspitze transportiert.

Wo kommt das vor?

Trotzdem halten Schnittblumen nicht ewig. Im Blumenwasser bilden sich kleine Luftbläschen. Wenn jedoch Luft in die feinen Kapillaren kommt, verstopfen diese und der Wassertransport wird unterbrochen. Auch Pilze und Bakterien im Wasser verschließen auf Dauer die Kapillaren. Deshalb halten Schnittblumen länger, wenn man sie ab und zu frisch anschneidet.

Alle Pflanzen transportieren das Wasser, das sie brauchen, in den Kapillaren bis nach oben in die Spitzen. Das hat allerdings natürliche Grenzen. So haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Bäume – die höchsten Pflanzen auf der Erde – aufgrund der Kapillarkräfte nicht höher als 130m wachsen können. Je höher ein Baum ist, desto schwieriger wird es für ihn, das Wasser bis ganz

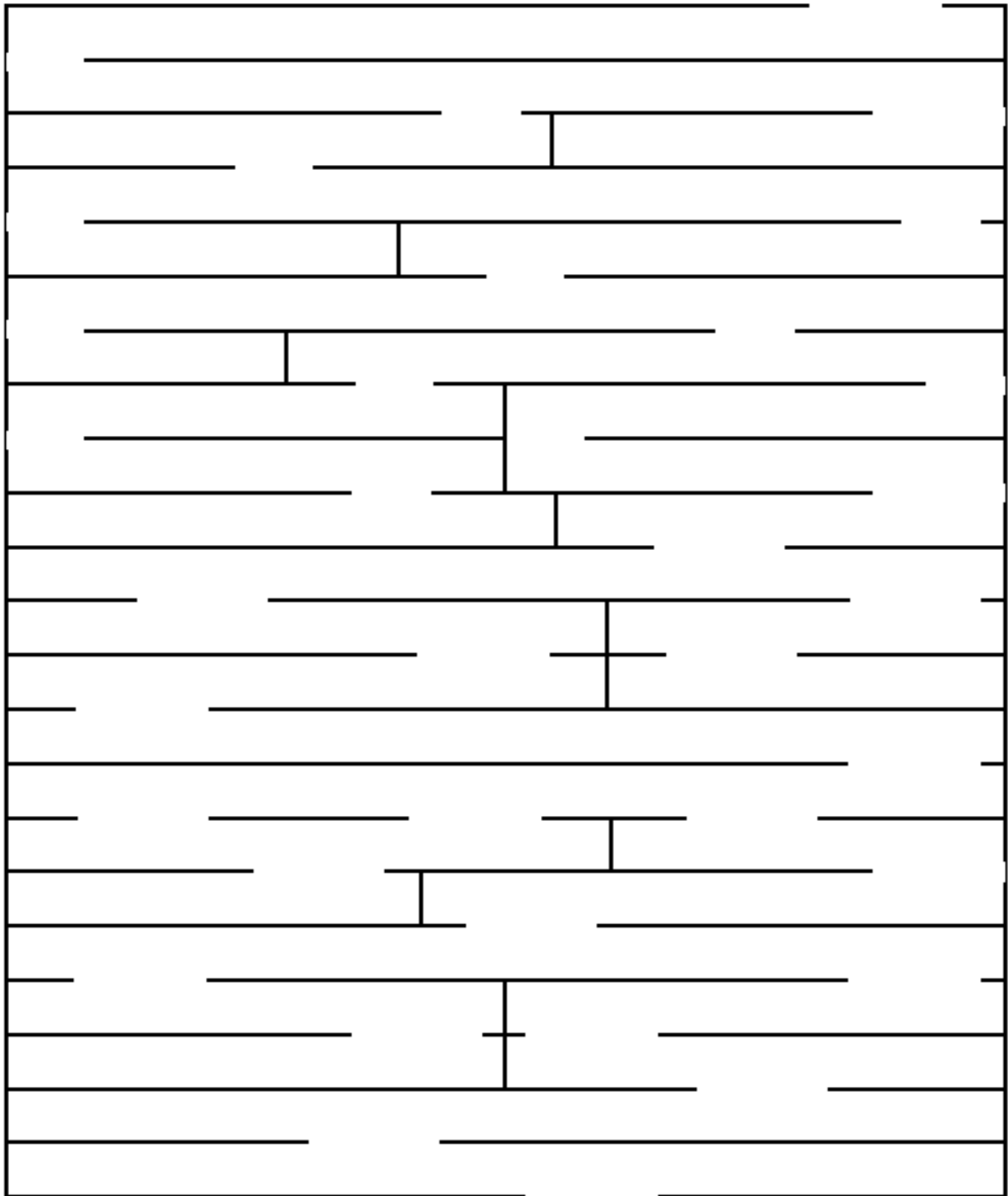


nach oben zu transportieren. In den Baumwipfeln der höchsten Bäume auf der Erde herrschen daher Bedingungen wie in der Wüste: Dort gibt es kaum noch genügend Wasser.

Quelle: Der Kinderbrockhaus Experimente

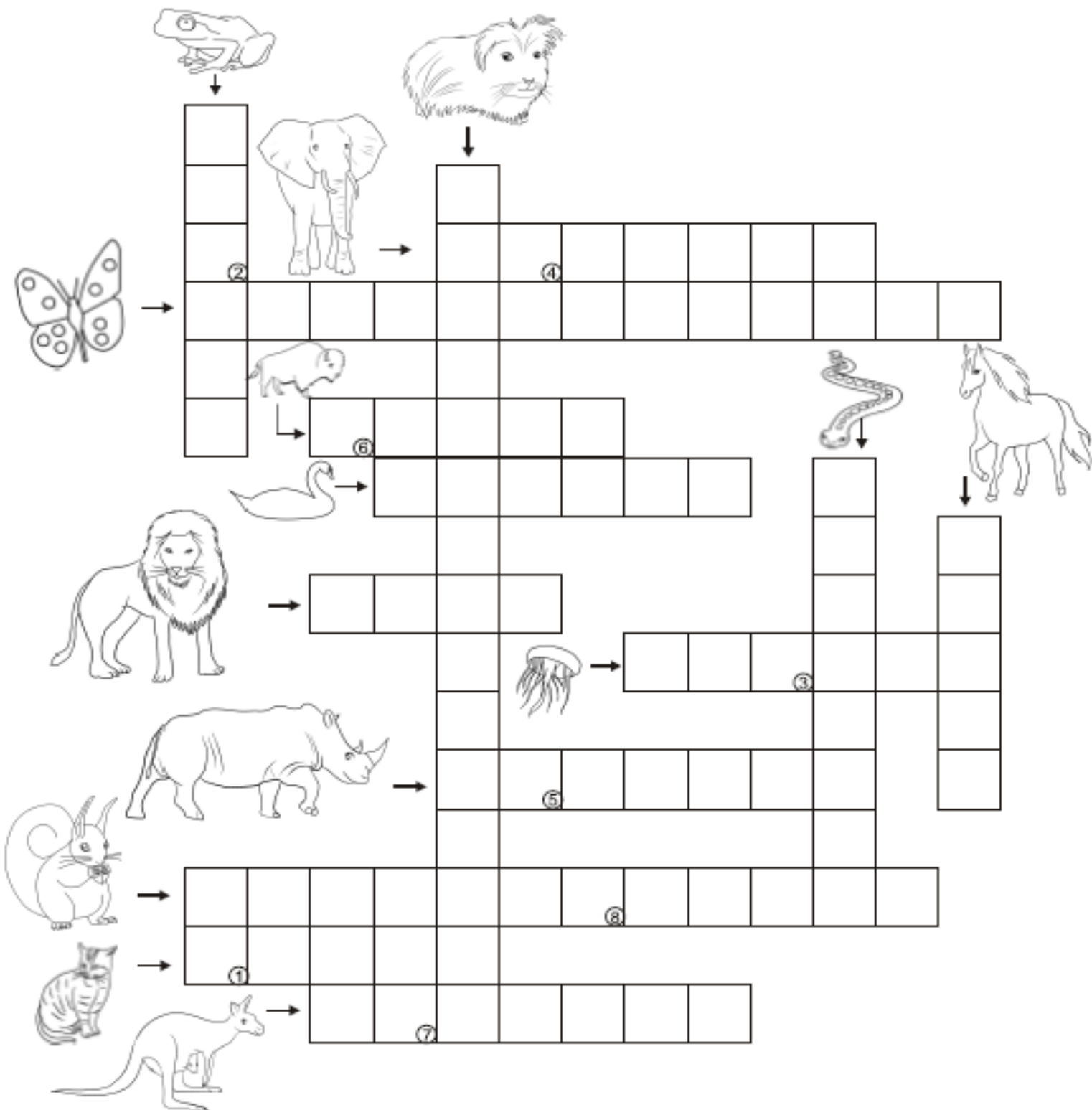
Irrgarten Rästel

Finde den Weg zum Vogelnest!



www.raetseldino.de

Kreuzworträtsel - Tiere



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Lösung auf Seite 2

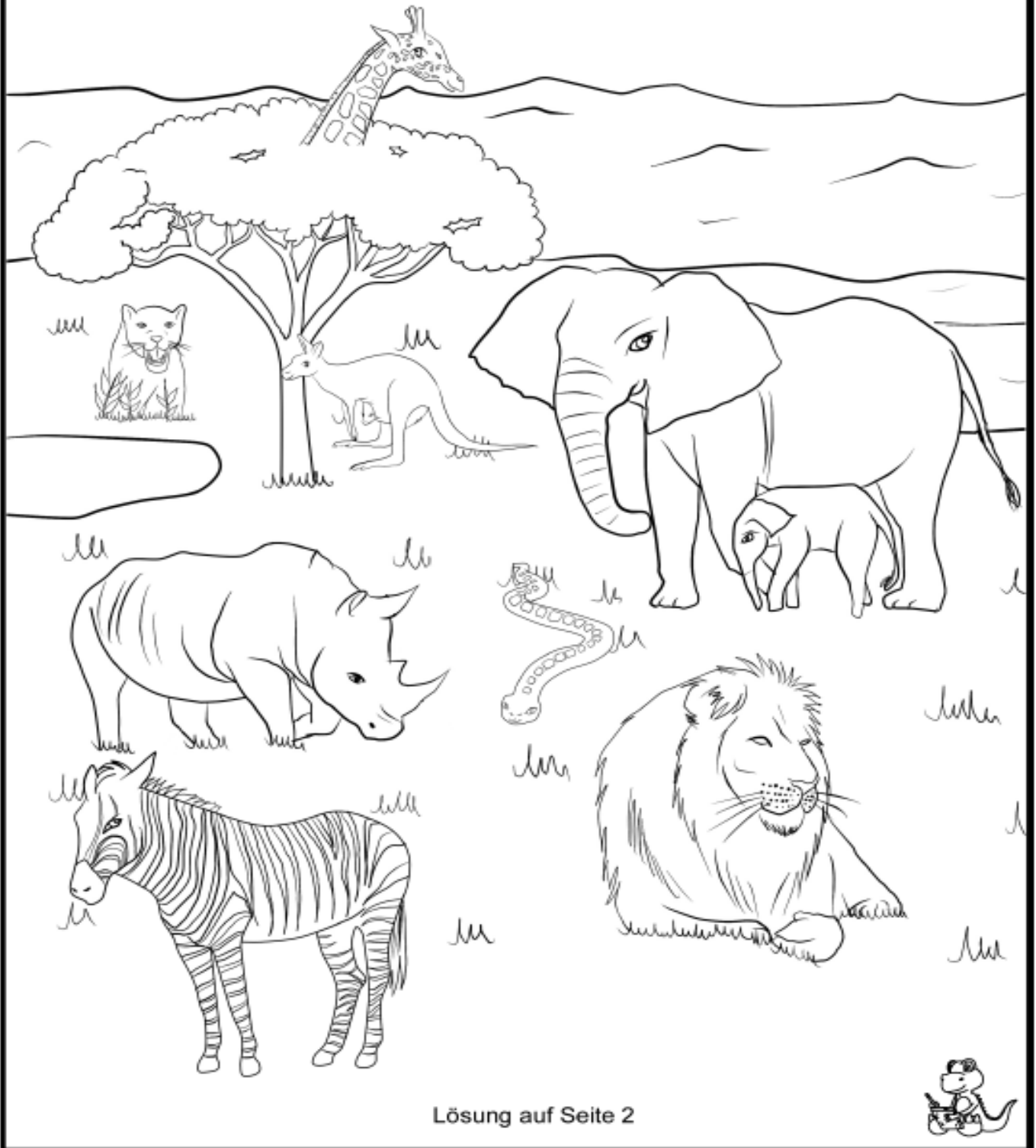


www.Raetseldino.de



Welches Tier lebt nicht in Afrika?

Viel Spaß beim Raten und Ausmalen.



www.raetseldino.de

Ausflugsidee für Tierfreunde

Weiber und Pferde in Büchenbach

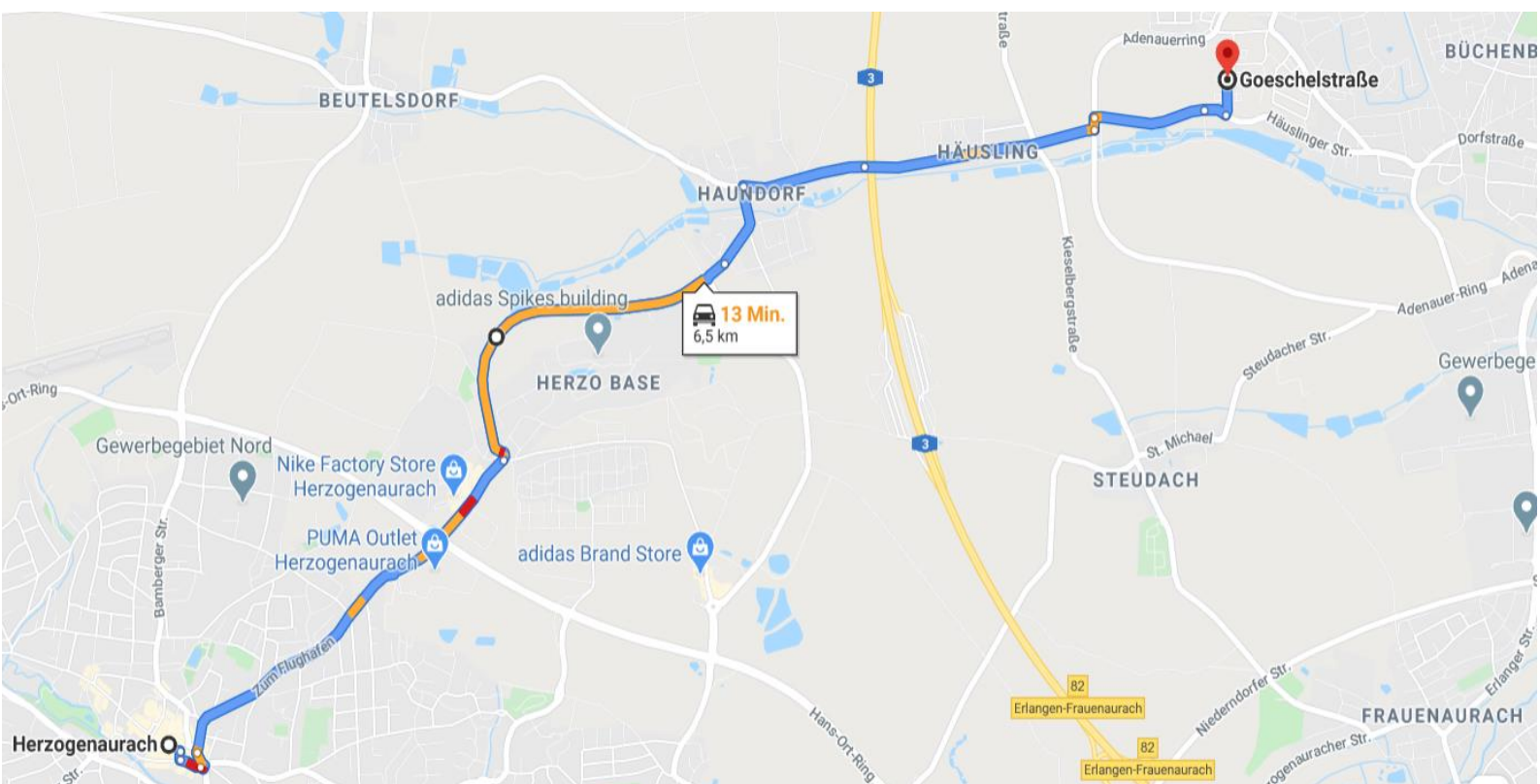


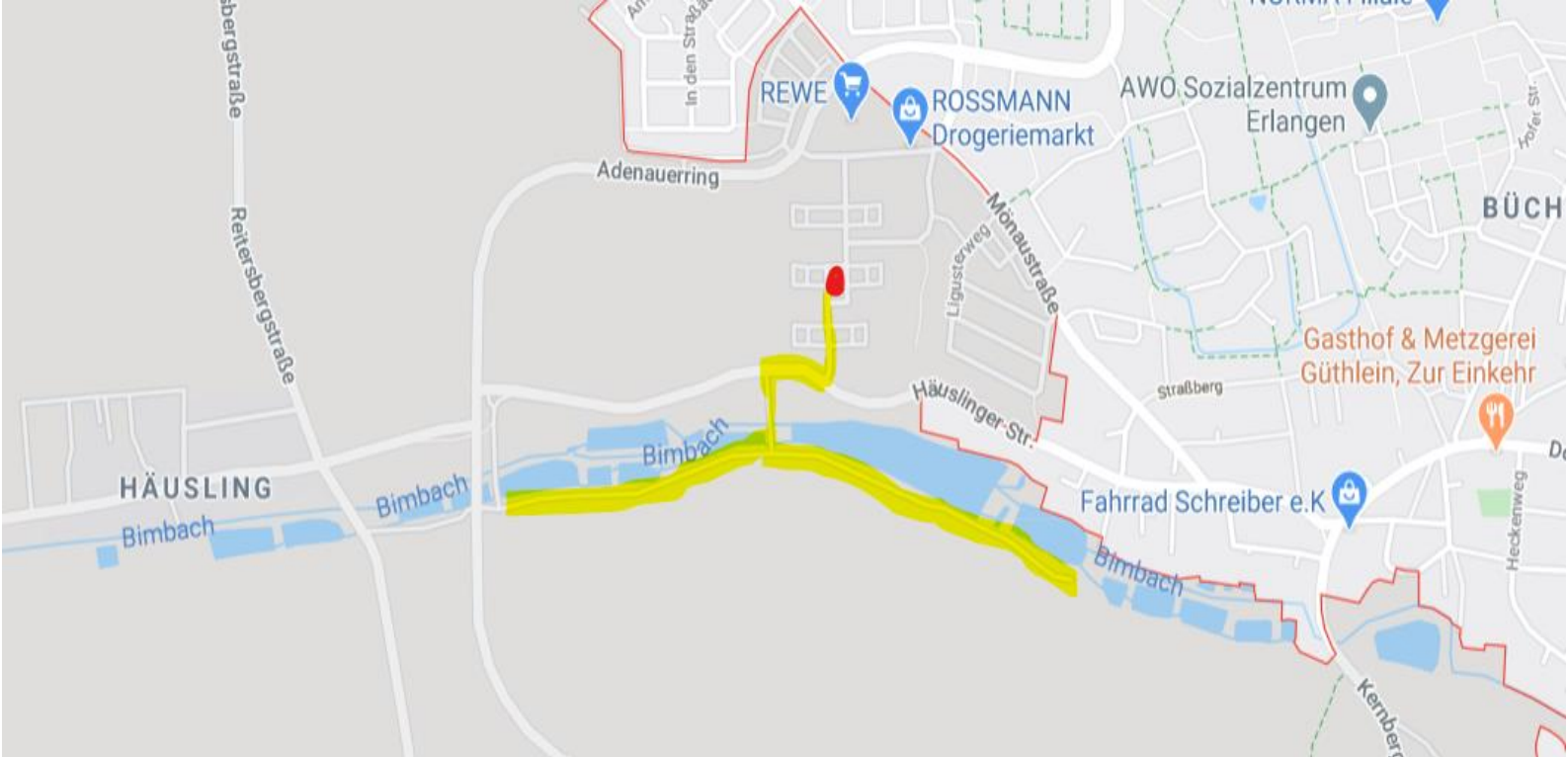
Foto: www.pexels.com

Wo: Häuslingerstraße an der Bimbach

Anfahrt: Von Häusling aus kommend, links in den Adenauerring einbiegen und sofort wieder rechts in die Häuslingerstr. abbiegen.

Zur Zeit steht dort ein Schild „Sackgasse“, da die Ortsdurchfahrt in Büchenbach gesperrt ist. Die Straße bis zum Wohngebiet und bis zur Parkmöglichkeit (Goeschelstr.) ist frei.





Parken: Es gibt öffentliche Parkplätze im neu gebauten Wohngebiet in der Goeschelstraße. Hier befindet sich auch ein Behindertenparkplatz.

Laufweg: Vom Parkplatz aus wieder zurück laufen Richtung Häuslingerstr. und diese überqueren. Ein paar Meter nach rechts laufen, dann geht links ein Sandweg rein an einer Pferdekoppel vorbei. Dieser Weg führt zu einer T-Kreuzung – hier sind beide Richtungen möglich (siehe Bild).

Was gibt es dort zu erleben?

Ihr könnt hier an den Weihern entlanglaufen und verschiedene Tiere beobachten. Es gibt viele Tiere im Wasser und am Ufer.

Frage:

- Welche Tiere habt ihr am Land gesehen?
- Welche Tiere habt ihr im Wasser gesehen?
- Welche Tiere konntet ihr hören?

Toilette: Ist leider keine vorhanden.

Mitnehmen:

- Getränke, kleiner Snack
- Wenn vorhanden ein Fernglas

Viel Spaß!

Infos aus der Beratung

Die OBA ist ein Arbeits-Bereich bei den Offenen Hilfen. Dort gibt es auch eine Beratung.

Die Beratung erreicht man gerade nur telefonisch.

Oder per E-Mail.

Unsere Beratungs-Kräfte bei den Offenen Hilfen sind:

Tobias Fahrmeier und Linda Völker.

Telefon: **09 13 2 – 78 10 188** oder **09 13 2 – 78 10 198**

E-Mail: **beratung@lebenshilfe-herzogenaurach.de**

Durch das Corona-Virus gibt es viele Veränderungen.

Die Bundes-Regierung hat neue Gesetze beschlossen.

Ein paar sollen auch Menschen mit Behinderung und

ihre Familien in der Corona-Krise unterstützen.

Einige werden hier erklärt.

Auf der Home-Page der Lebenshilfe gibt es noch mehr Informationen.

In Einfacher Sprache und in Schwerer Sprache.

www.lebenshilfe-herzogenaurach.de

1. Entlastung-Betrag

Viele Menschen haben einen Pflege-Grad.

Zu allen Pflege-Graden gibt es 125 Euro Entlastungs-Betrag im Monat.

Davon kann man Hilfe-Leistungen bezahlen.

Manchmal braucht man nicht das ganze Geld. Das kann man sogar bis zum 30. Juni im folgenden Jahr ausgeben.

Durch das Virus wurden Veranstaltungen und Angebote für die Freizeit abgesagt.

Deswegen hat man jetzt länger Zeit.

Alle dürfen bis zum 30.9.2020 den Entlastungs-Betrag von 2019 verbrauchen.

2. Entlastung-Betrag und Pflege-Grad 1

Durch das Corona-Virus sind viele Hilfs-Angebote ausgefallen.

Viele konnten die 125 Euro Entlastungs-Betrag deshalb nicht nutzen.

**Deswegen dürfen Menschen mit Pflege-Grad 1 bis zum 30.9.2020 auch andere Hilfs-Angebote damit bezahlen.
Man kann auch Hilfe von Nachbarn damit bezahlen.**

3. Pflege-Grad beantragen

Man kann einen Pflege-Grad beantragen, wenn man in seinem All-Tag Hilfe braucht.

Der Medizinische-Dienst der Kranken-Kassen (MDK) überprüft dazu, wie viel Hilfe und Unterstützung gebraucht wird.

Dafür war es immer notwendig, dass ein MDK Mit-Arbeiter ins Haus kommt.

Wegen des Corona-Virus darf er nicht in die Häuser.

Der Pflege-Grad ist für viele Menschen eine wichtige Unterstützung.

Deshalb wird jetzt ein Frage-Bogen mit der Post geschickt. Oder man wird angerufen.

4. Pflege-Unterstützungs-Geld

Schulen, Tagesstätten und Werkstätten für Menschen mit Behinderung sind für viele immer noch geschlossen.

Angehörige müssen deswegen zuhause bleiben. Sie können nicht in die Arbeit gehen.

Bis 30.9.2020 gibt es einen Ausgleich für den Arbeitslohn-Ausfall für 20 Tage.

5. Verdienst-Ausfall für Eltern

Viele erwachsene Menschen mit einer Behinderung konnten durch das Virus nicht zur Arbeit. Viele mussten zu Hause von den Eltern betreut oder gepflegt werden.

Eltern können rückwirkend zum 30. März 2020 einen Anspruch auf Geld für Verdienst-Ausfall haben. Wenn Sie selbst nicht arbeiten konnten, weil ihr Kind sie daheim gebraucht hat.

Eltern bekommen dann Verdienstaufschlag bis zu 20 Wochen erstattet.

Tipp:

Mehr Informationen zu Lohn-Fortzahlung und Verdienst-Ausfall für Angehörige gibt es hier in schwerer Sprache:

https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/2_Informieren/BVLH_20200525_Regelungen_Verdienstaufschlag_Betreuung_Kinder.pdf

https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/2_Informieren/BVLH_20200525_Regelungen_Verdienstaufschlag_Betreuung_erw_Menschen_mit_Behinderung.pdf



Herausgeber:

Offene Hilfen der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt (West) e. V.
Steggasse 12
91074 Herzogenaurach
Abteilungsleitung: Ute Meindel
Tel.: 09132 -78 10 -180
www.lebenshilfe-herzogenaurach.de

Die OBA wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

adidas

Spendenkonto:

Sparkasse Herzogenaurach
IBAN: DE1576350000006001797
BIC: BYLADEM1ERH
Verwendungszweck bei zweckgebundener Spende: OBA