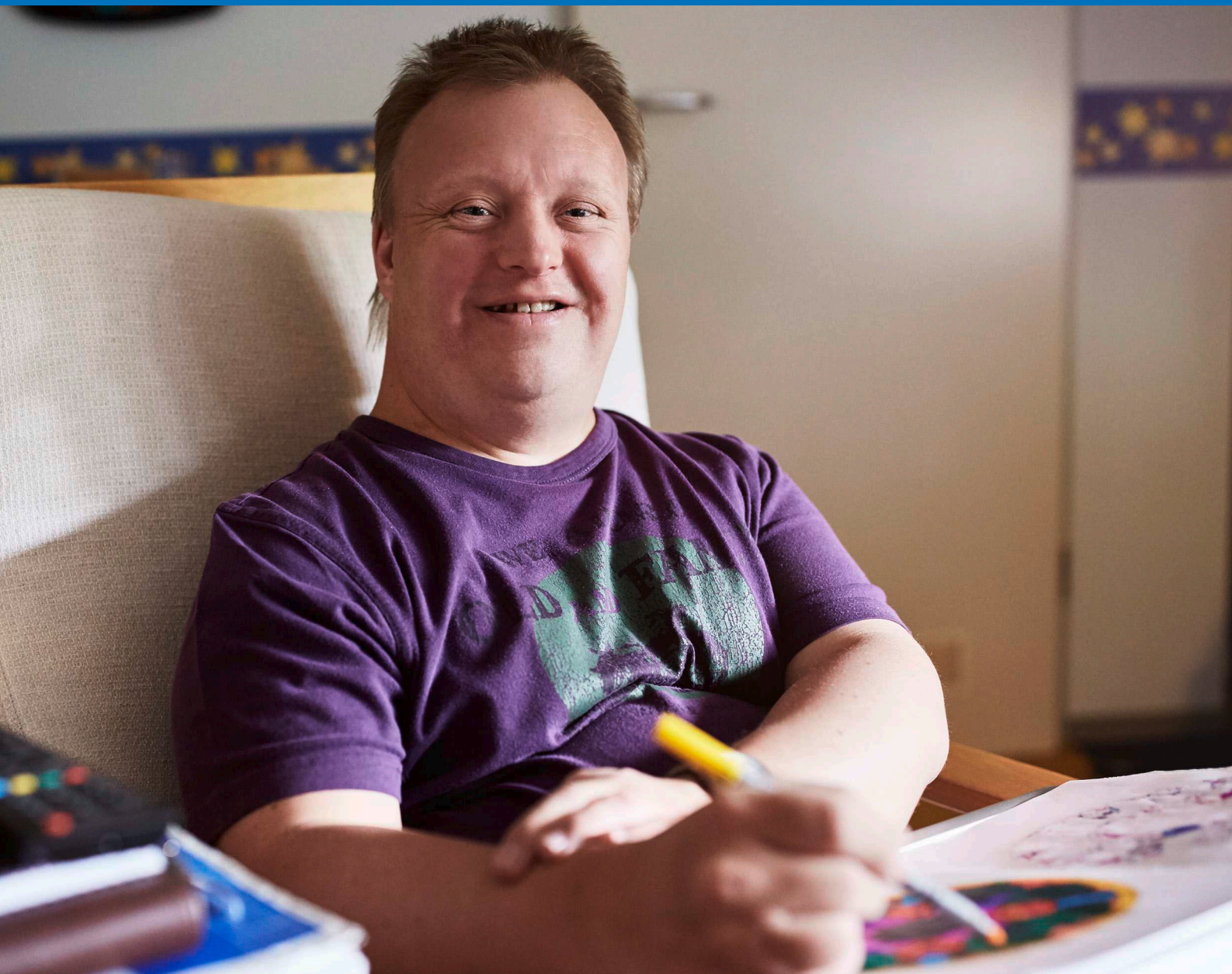


OBRA MOBIL

Ausgabe
September 2020

Dein Bunttes Ideenheft



Lebenshilfe
Erlangen-Höchstadt

Ansprechpersonen der OBA



David Bergé

Offene Behindertenarbeit (OBA) und
Familientlastender 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 Leser,

Wir hoffen, Ihr hattet einen guten Sommer? Unser Sommer war sehr warm. ☺

Nun freuen wir uns, dass das neue **Bunte – Ideen – Heft** fertig ist.

In diesem Heft findet Ihr wieder Bastelvorschläge und Anleitungen, Ihr erhaltet Informationen für eure Gesundheit, es gibt neue Rätsel und einen interessanten Wander – Ausflugs – Tipp.

Auch das neue OBA – Programm ist fertig. Wir haben wieder schöne Kurse und Ausflüge geplant. Wir sind zuversichtlich, dass sich wieder viele Teilnehmer anmelden und wir zusammen Spaß haben werden.

Herzliche Grüße

Eurer OBA-Team



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ansprechpersonen & Kontaktdaten	S. 1
Inhaltsverzeichnis	S. 2

Aktivität / Kreativität / Bewegung

Steintiere basteln	S. 3
Bewegungen für die Pause	S. 5
Experiment: Eine Seerose blüht auf	S. 7
10 Regeln: Gesund essen und trinken	S. 9
Hühner-Frikassee	S. 12
Buchstabengitter Bauernhof - Rätsel	S. 14
Von Punkt zu Punkt - Rätsel	S. 15
Zähle die Früchte - Rätsel	S. 16
Labyrinth – Rätsel	S. 17
Ausflug - Ammerndorf	S. 18

Steintiere basteln

Material: Steine, Bleistift, Tonpapier, Schere, Acrylfarben, Pinsel, Alleskleber

Anleitung:

1. Schöne Steine sammeln, am besten sind Steine mit einer glatten Unterseite
2. Steine waschen und gut trocknen lassen
3. Stein auf Tonpapier legen und Umriss zeichnen
4. Am Umriss gewünschte Teile (z. B. Schwanzflosse, Flügel usw.) ergänzen



5. Umriss ausschneiden



6. Stein nach Lust und eigener Vorstellung bemalen



Steintiere basteln

7. Wenn Farbe getrocknet ist, auf den Tonpapier – Umriss kleben



8. Wer mag, kann noch weitere Sachen ankleben

9. Fertig 😊



Ideen für weitere Tiere:



Bewegungen für die Pause



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme neben dem Körper
- Kopf langsam zur Seite neigen
Diese Stellung kurz halten
- Kopf zurück zur Mitte
- Kopf langsam zur anderen Seite
Diese Stellung kurz halten
- Bewegung 10 Mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm ausstrecken
- Mit dem Arm rückwärts kreisen
- Das Gleiche mit dem anderen Arm machen
- Bewegung 10 Mal pro Arm wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme zur Seite strecken
- Ober-Körper langsam nach rechts drehen
- Ober-Körper langsam nach links drehen
- Füße bleiben stehen
- Bewegung 10 Mal wiederholen

Bewegungen für die Pause



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm zur Decke strecken
- Das Gleiche mit dem anderen Arm
Dabei den ganzen Körper strecken
- Bewegung 10 Mal wiederholen

Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Mit beiden Händen abstützen an der Wand
- Auf die Zehen Spitzen stellen
- Auf die Hacken stellen
- Bewegung 10 Mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Halten Sie sich fest
- Auf ein Bein stellen
- Mit anderen Bein vor und zurück schwingen
- Das Gleiche mit dem anderen Bein
- 10 Mal



Quelle und Fotos: Special Olympics Deutschland

Experiment: Eine Seerose blüht auf

Alter: Für Kinder und Erwachsene

Material:

Schnittvorlage für die „Seerose“

Stifte, Schere

Ein größeres Gefäß mit Wasser z. B. Schüssel

Aufbau/Anleitung:

1. Die Seerose kann mit Stiften angemalt werden
2. Die Seerose ausschneiden
3. Die Blütenblätter nach innen falten (Seerose ist geschlossen)
4. Die Seerose auf das Wasser legen und beobachten
5. Warten – bis sich langsam die Blätter aufrichten und die Seerose aufblüht

Erklärung:

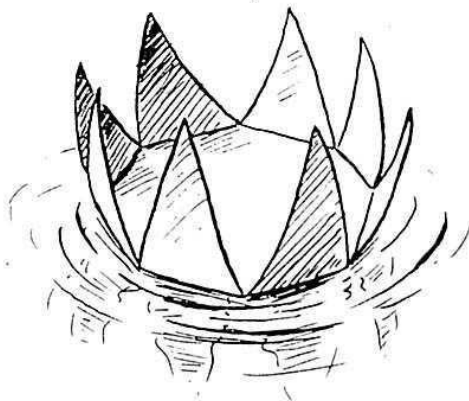
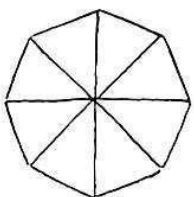
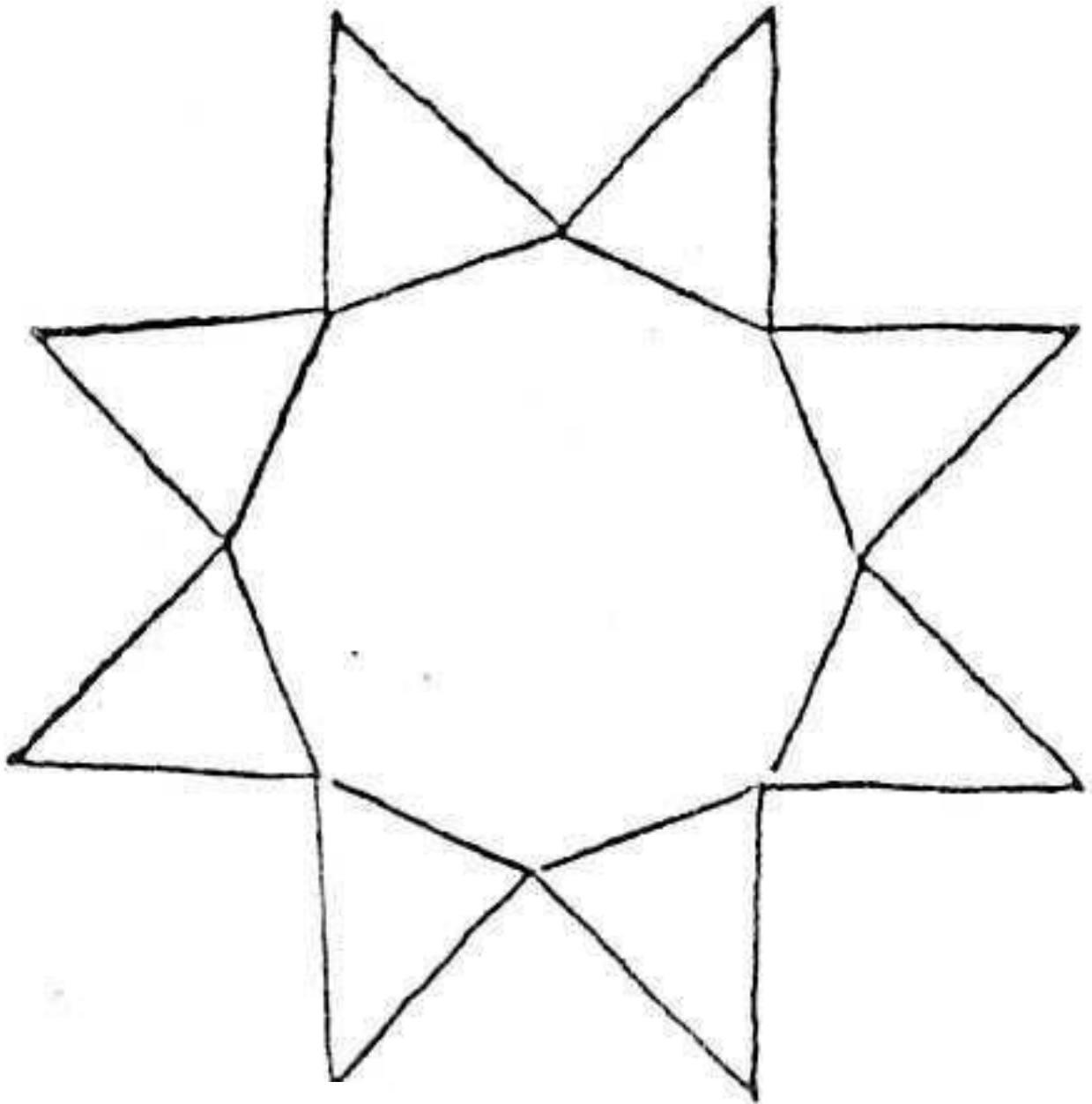
Wasser kann in und an unterschiedlichen Stoffen hochsteigen, sogar gegen die Schwerkraft. Papier quillt bei diesem Vorgang auf, das Blatt entfaltet sich und bringt damit die Seerose zum Aufblühen.

Die Fähigkeit von Wasser, in dünnen Röhren nach oben zu klettern (bei der Seerose sind dies die Papierfasern), nennt man die Kapillarwirkung von Wasser. Sie ist es, die das Wasser in die Lage versetzt, vom Grundwasser aus aufwärts zu klettern und die Pflanzen mit Feuchtigkeit und Nahrung zu versorgen. Die Kapillarwirkung ist auch die Kraft, die innerhalb der Pflanze den Saft nach oben transportiert.

Viel Spaß! ☺

Experiment: Eine Seerose blüht auf

Schnittmuster



Quelle: Umweltstiftung von Ulrike Neldhöfer, Das mobile Kindermuseum, Geesthacht

10 Regeln: Gesund essen und trinken

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Produkte
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst.

Essen Sie 3 Mal Gemüse

Und 2 Mal Obst.

Gemüse und Obst sind gesund.



3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen länger satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt

Nicht jeden Tag Fisch und Fleisch essen.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



10 Regeln: Gesund essen und trinken

5. Essen Sie gesunde Fette

Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Und es gibt Fette von Tieren,
zum Beispiel: Butter und Schmalz.
Fette von Pflanzen sind gesünder.



6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht
für die Gesundheit.
Zu viel Zucker macht dick
und die Zähne kaputt.
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.
Kochen Sie mit wenig Salz.



7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser
oder Tee ohne Zucker.



10 Regeln: Gesund essen und trinken

8 . Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß
und nicht zu lange.

Damit die Vitamine nicht verloren gehen.

Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.

Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.

Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Die Inhalte in diesem Blatt sind von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (kurz: DGE). Die DGE ist eine Gruppe von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung.

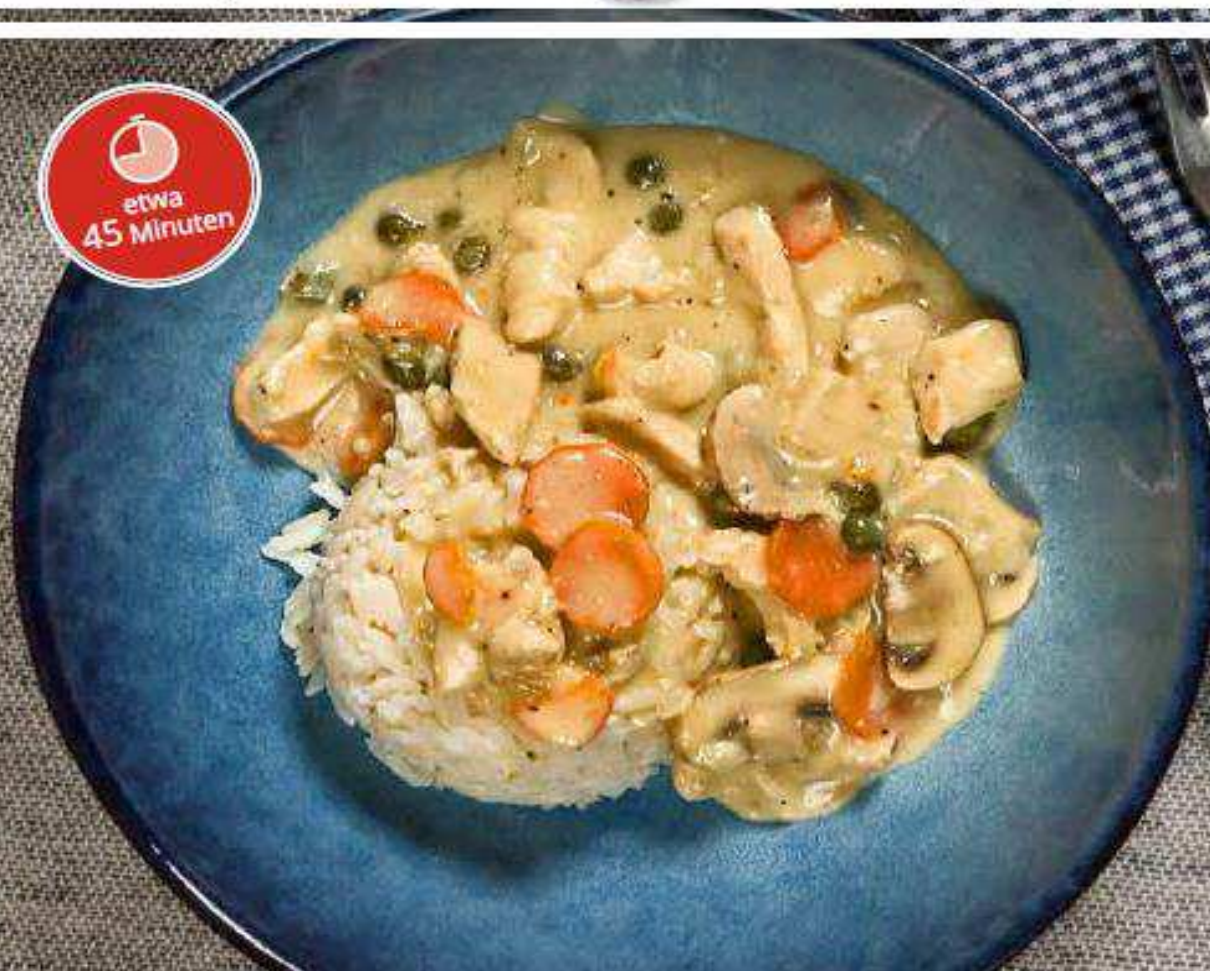
Hühner-Frikassee

für 4 Portionen

- 400 g geschnetzeltes Hähnchenbrust-Filet
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 EL kalte Butter
- 50 g Mehl
- 1 Glas Gefügel-Fond



- 1 Becher Sahne
- 2 Lorbeer-Blätter
- 6 Champignons
- Salz und Pfeffer
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 kleines Glas Kapern
- 250 g Langkorn-Reis



Das Wort Frikassee kommt aus Frankreich und bedeutet: klein geschnittenes Fleisch in Soße. Die Stückchen sind mund-gerecht geschnitten. In das Frikassee kommt verschiedenes Gemüse: Zum Beispiel passen auch Spargel oder Erbsen dazu.

Hühner-Frikassee mit Kapern und Champignons



1 Das Hähnchen-Fleisch aus der Verpackung nehmen, in einem Sieb abbrausen und mit Küchen-Papier trockentupfen



7 Den Gefügel-Fond und die Sahne dazugießen, gut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen



2 2 Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden



8 2 Lorbeer-Blätter, Salz und Pfeffer dazugeben, mit Deckel 30 Minuten lang bei niedriger Temperatur schmoren lassen



3 Die Haut von 1 Zwiebel entfernen und die Zwiebel grob würfeln



9 Die Champignons mit Küchen-Papier säubern, den unteren Teil vom Stiel abschneiden, dann in dünne Scheiben schneiden



4 Zitrone halbieren und den Saft von einer Zitronen-Hälfte auspressen



10 250 g Reis waschen, danach in einem kleinen Topf mit einem 1/2 Liter Wasser und etwas Salz aufkochen



5 2 EL Butter in einer sehr großen Pfanne erhitzen, dann das Fleisch, die Zwiebel und Möhren darin 5 Minuten lang leicht anbraten



11 Saft von den Kapern abgießen, dann Kapern, Champignon-Scheiben und den Zitronen-Saft zum Frikassee geben



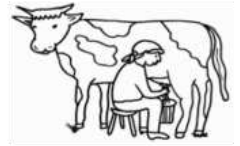
6 50 g Mehl in ein Sieb geben, gleichmäßig darüberstäuben und unterrühren



12 Den Reis bei leichter Hitze quellen lassen, bis das Salz-Wasser fast verkocht und der Reis gar ist – zusammen servieren

Buchstabengitter

Bauernhof



In diesem Buchstabengitter haben sich 8 Wörter zum Thema Bauernhof versteckt. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Du ein Wort gefunden hast, kreise es mit deinem Stift ein.

Bauernhof
Kuhstall

Mistgabel
Traktor

Schweine
Hühner

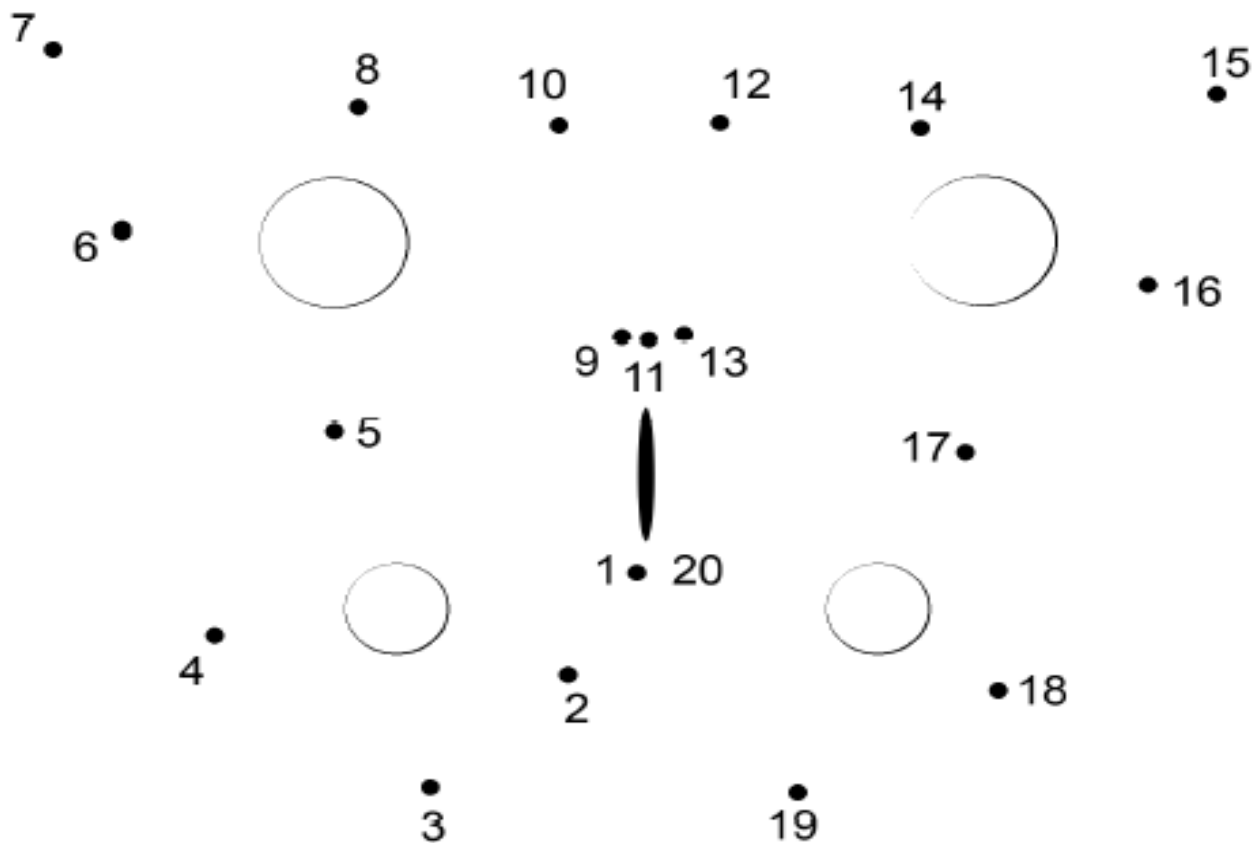
Stall
Pferde



Quelle: www.Raetseldino.de

Von Punkt zu Punkt - 1 bis 20

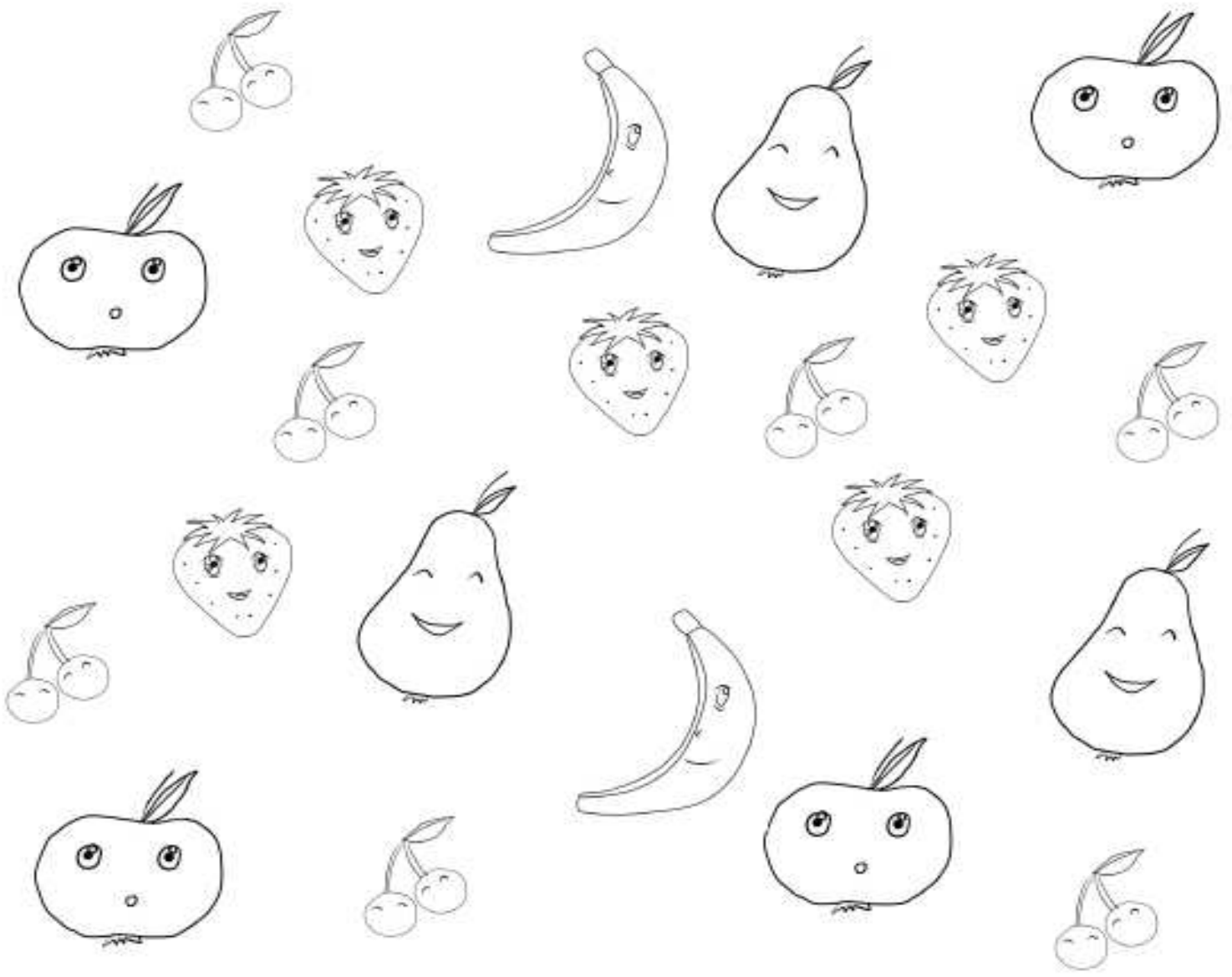
Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild?
Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.



Quelle: www.Raetseldino.de



Zähle die Früchte



Ergebnis



Ergebnis



Ergebnis



Ergebnis



Ergebnis

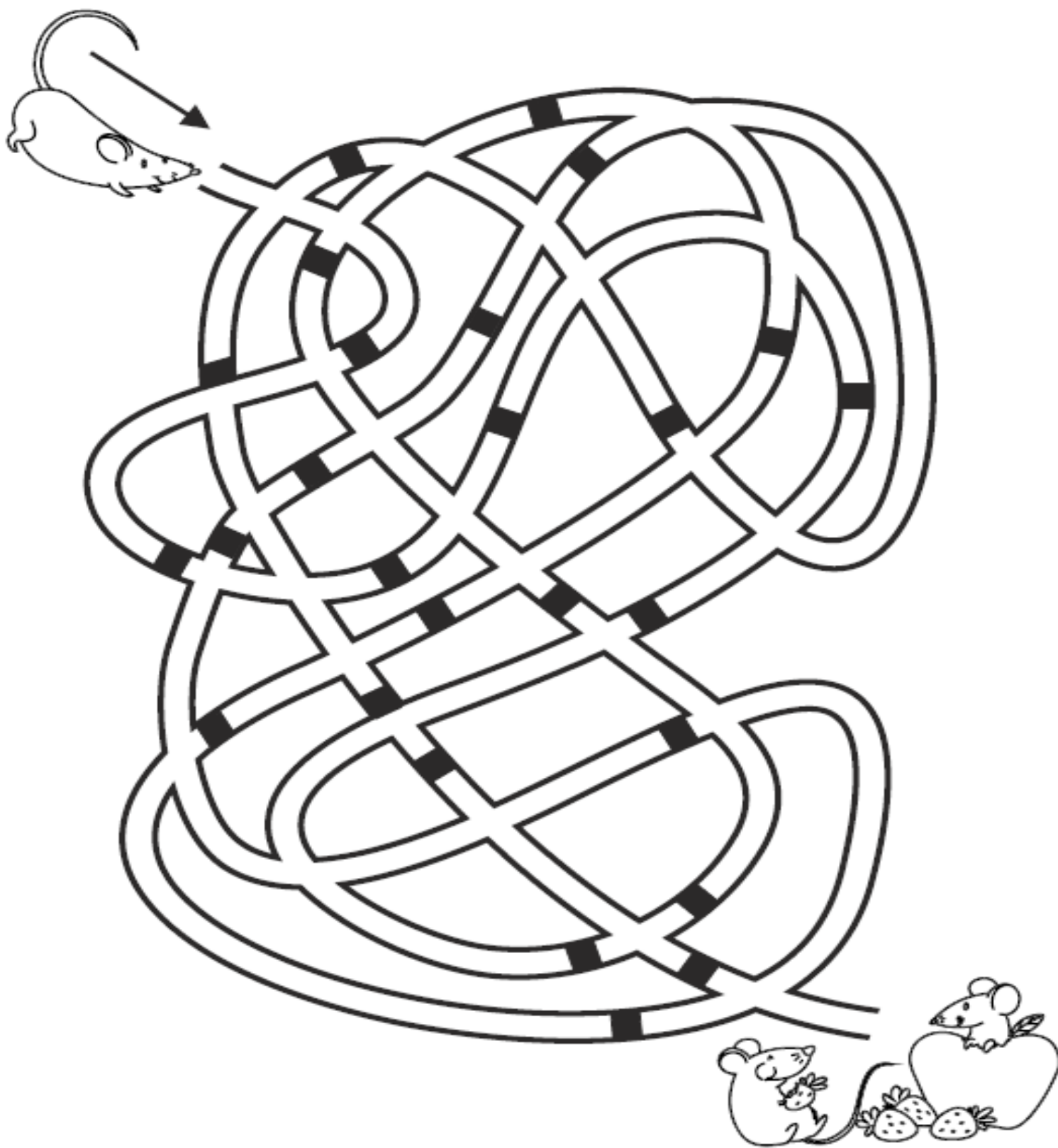


www.Raetseldino.de



Finde den Weg zum Futter

Welcher Weg führt die Maus zu den anderen Mäusen und dem leckeren Futter?



www.Raetseldino.de



Kunst – und Naturweg in Ammerndorf



Foto: Linda Völker

Parken: Es gibt mehrere Parkplätze in der Nähe des Drehmaschinenhauses. Ein Parkplatz befindet sich am Friedhof „Sommerkeller“, weitere Parkplätze gibt es in der Sommerkeller Straße.

Laufweg: Gut zu laufen ist der auf der Karte grün und gelb markierte Weg (Sommerkeller – Straße, Hohestr.). Dieser ist auch für Rollstuhl und Rollator geeignet. Bis zum Punkt N16 (Die Brille) ist der Weg sehr gut. Die weitere „grüne Strecke“ wird dann etwas unebener. Alternativ kann auch schon vorher links abgebogen werden, um die „gelbe Strecke“ zu laufen. Wichtig ist, dass die Querwege uneben sind und über die Felder führen.

Was gibt es dort zu erleben?

Landschaft, Tiere, Pflanzen und Kunstwerke gibt es zu entdecken.

Toilette: Eine behindertengerechte Toilette befindet sich im Gebäude auf dem Friedhof „Sommerkeller“.

Mitnehmen: Getränke, Snack und wenn vorhanden Fernglas.

Eis und andere Erfrischungen: 😊

Ein leckeres Eis – Café befindet sich hier:

Cadolzburger Str. 11, 90614 Ammerndorf

Viel Spaß! 😊

Entlang des Bibertalradweges

Gut angebunden an die drei weiteren Rundwege, sind entlang des Radweges zahlreiche Skulpturen und Kunstwerke ausgestellt.

Entlang der Felder mit Aussicht

Die schöne Aussicht in das Bibertal kann auf den Wegen durch die abwechslungsreiche Kulturlandschaft genossen werden. Eine Sitzgruppe mit Panoramablick lädt zum Verweilen ein.

Wanderweg an Bach & Waldrand

Die Natur zeigt sich hier von ihrer schönsten Seite. Während eines Spaziergangs am Bachlauf können ein stehendes Gewässer, ein Vogelparadies und eine Bienenweide entdeckt werden.

Kulturweg Ammerndorf

Eine Begegnung mit der über 750-jährigen Geschichte Ammerndorfs.

oben: Natur-Lehrtafel „Die Hecke“
unten: Skulptur „Der Biber“



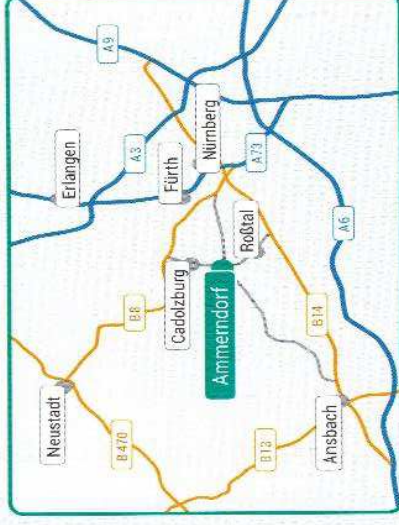
Der „Kunst- & Naturweg entlang des Bibertal-Radweges“

Der „Kunst- und Naturweg Ammerndorf“ führt Wanderer, Radfahrer, Familien und Schulklassen auf vier Themenrouten in die Flur, in den Ort und entlang des Bibertal-Radweges. Ziele sind sehenswerte ökologische Punkte, die auf Info- tafeln erläutert werden. Im Ort selbst sind besondere Bauwerke beschildert. Die Wege sind dabei durch Skulpturen lokaler Künstler attraktiv gestaltet.

Knotenpunkt aller Routen ist das Dreschmaschinenhaus in der Vogtreichenbacher Straße. Die Wege sind gut beschildert. Parkmöglichkeiten und die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sind vorhanden. An die Routen lassen sich zudem (Rad-)Touren in die umliegenden Orte anknüpfen.

Die Marktgemeinde Ammerndorf und der Heimat- & Gartenbauverein Ammerndorf heißen Sie herzlich willkommen!

oben: Skulptur „Die Brille – die Welt mit anderen Augen sehen“
unten: Blick über den Wanderweg an Bach- & Waldrand



Impressum – Herausgeber:

Heimat- & Gartenbauverein Ammerndorf 1983 e.V.
Vogtreichenbacherstraße 6b
90614 Ammerndorf
info@hgv-ammerndorf.de

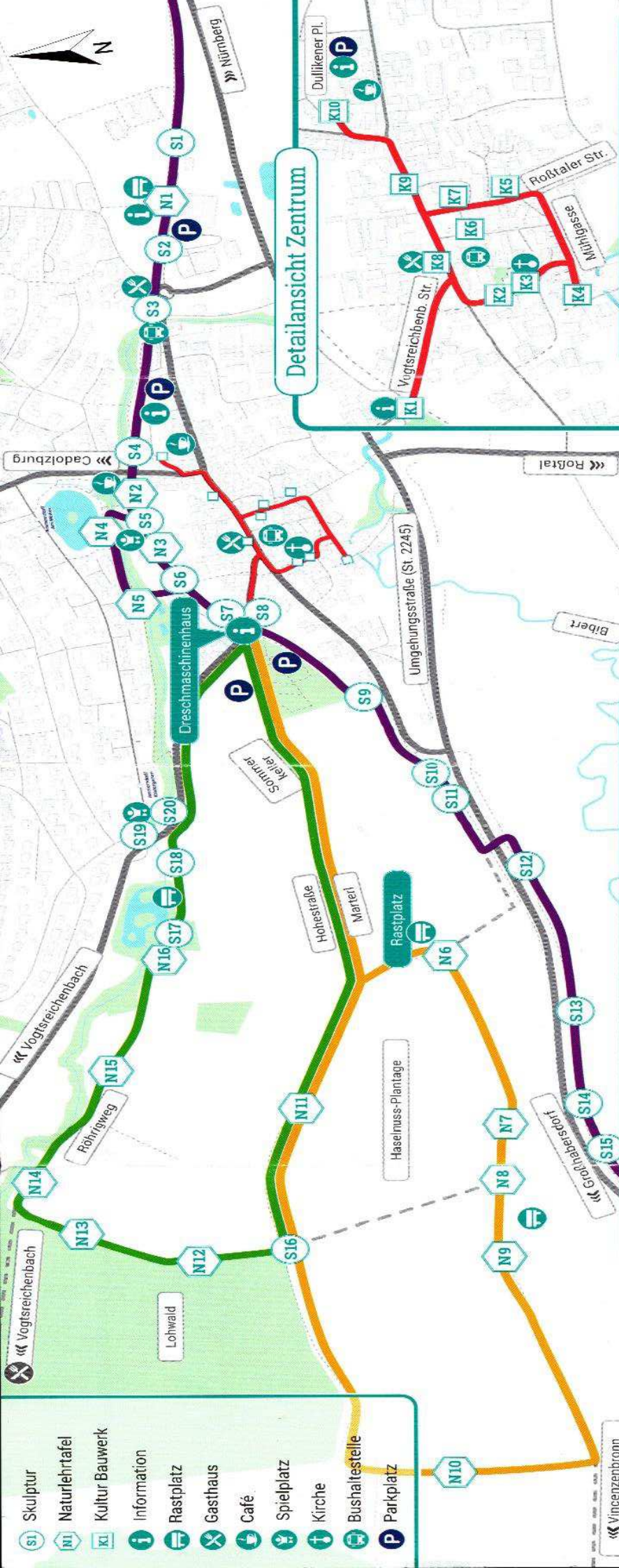
Beim Heimat- & Gartenbauverein erfragen Sie bitte weitere Informationen und Führungen zu den Themenwegen.



© 2019 Klätzl & Freunde, Marken- & Design-Agentur



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



- Skulptur
- Naturlehrtafel
- Kultur Bauwerk
- Information
- Rastplatz
- Gasthaus
- Café
- Spielplatz
- Kirche
- Bushaltestelle
- Parkplatz

Skulpturenwege & Naturlehrpfade

Entlang der Felder mit Aussicht 3,7 km

- i** Startpunkt: Dreschmaschinenhaus
- S1 Hexentanz
 - N5 Lebensraum Bachlauf
 - N1 Streuobstwiese mit Rastplatz
 - S6 Höhenflug
 - S7 Der Rabe
 - S8 Die Musiker
 - S9 Figurenpuzzle
 - S4 Holz-Skulptur
 - N2 Dorfkologie
 - S5 Rotation/Umdrehung
 - N3 Die Blumenuhr und Insektenhotel
 - N4 Leben am/im Weiher
 - S10 Raumdigonale
 - S11 Die Läufer
 - S12 Baum der Erkenntnis
 - S13 Montage 31
 - S14 Blumenstrauß
 - S15 Leben im Bibertal

Wanderweg an Bach & Waldrand 2,8 km

- i** Startpunkt: Dreschmaschinenhaus
- N11 Baum als Lebensraum
 - S16 Die Brille – die Welt mit anderen Augen sehen
 - N12 Eiche Lebensraum
 - N13 Speise- & Giftpilze
 - N14 Die Honigbiene & Bienenweide
 - N15 LBV bunte Meter
 - N16 Der Biber
 - S17 Biber Bank
 - S18 Die Libelle
 - S19 Blick von oben
 - S20 Elf Bunte Gesellen

Historische Bauwerke

Kulturweg Ammerndorf 1,0 km

- i** Startpunkt: Dreschmaschinenhaus [K1]
- K2 Pfarrhaus
 - K3 Peter- und Paulskirche
 - K4 Mühle von 1607
 - K5 Steinhof
 - K6 Brunnen am Marktplatz
 - K7 Fachwerkhaus am Marktplatz
 - K8 Brauerei von 1728
 - K9 Fachwerkhaus ehem. Wagnerei
 - K10 Ärztehaus & ehem. Bahnhofsgelände



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



LANDRATSAMT
ERLANGEN-HÖCHSTADT



adidas

Spendenkonto:

Sparkasse Herzogenaurach
IBAN: DE15763500000006001797
BIC: BYLADEM1ERH

Verwendungszweck bei zweckgebundener Spende: OBA