

OBRA MOBIL

Ausgabe
Juni 2020

Das Freizeit-Ideen-Programm für Wohngruppen



Ansprechpersonen der OBA



David Bergé

Offene Behindertenarbeit (OBA) und
Familiientlastender 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

Unsere neue Kollegin bei den Offenen Hilfen stellt sich vor:

Bestimmt habt Ihr es schon gemerkt, ich bin neu bei den Offenen Hilfen. Deshalb möchte ich Euch gerne ein paar Sätze zu mir schreiben.

Mein Name ist Linda Völker und ich lebe mit meiner Familie in Erlangen. Seit einigen Jahren arbeite ich bei der Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt. Erst war ich in der Frühförderung und später in der Schulvorbereitenden Einrichtung tätig. Seit dem 1. März bin ich bei den Offenen Hilfen. Ich unterstütze David Bergé bei der Freizeitgestaltung (OBA) und bin Ansprechpartnerin in der Beratung.

Ihr möchtet mehr über mich wissen? Wenn Ihr eine Frage an mich habt, dann könnt Ihr mir gerne eine E-Mail schreiben:
voelker@lebenshilfe-herzogenaurach.de



Lieber Leserinnen und Leser,

das **OBA MOBIL Heft** ist eine Sammlung von Ideen, um Deine Langeweile zu vertreiben. Das Heft soll zu jedem Monatsanfang neu erscheinen und kostenlos zu Dir geschickt werden.

Bestimmt findest Du in dem Heft etwas Interessantes.

Wir wünschen Dir bei allen Angeboten viel Spaß und Freude!

Wir freuen uns über Rückmeldungen, ob Dir etwas aus dem Heft besonders gefallen hat. Sag uns auch Bescheid, wenn wir etwas verändern oder verbessern können.

Wenn Du eine eigene gute Idee für ein Rätsel, einen Ausflug oder zum Basteln hast, dann kannst Du diese gerne zu uns schicken. Neue Ideen können wir im nächsten Juli-Heft drucken.

Unsere Kontaktdaten findest Du auf Seite 2.

Herzliche Grüße,

Dein OBA-Team



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ansprechpersonen/Kontaktdaten	S. 2
Allgemeines	S. 3
Inhaltsverzeichnis	S. 4

Aktivität / Kreativität / Bewegung

Knetseife zum Verschenken	S. 5
Brot Omelette	S. 8
Fehlerbild-das-Auto	S. 10
Einfache Fitnessübungen	S. 11
Entspannungsübung	S. 15
Frühlings - Mandala	S. 17
Rechenmandala	S. 19
Hai-Faltfisch-Vorlage	S. 21
Ausflug zum Schloss in Burgfarnbach	S. 23

Knetseife zum Verschenken

Ihr braucht:

- Speisestärke
- Seifenfarbe
- Ausstechformen Herz
- Duschgel
- Schüssel
- Löffel
- Handschuhe
- Nudelholz
- Backpapier



Schritt für Schritt:



1. Schritt:

Füllt zuerst 100g Speisestärke in eine Schüssel.

2. Schritt:

Gebt dann die 50ml Duschgel zu der Speisestärke.

3. Schritt:

Rührt nun alles kurz mit einem Löffel durch.



Quelle und Bilder: <https://diycarinnen.de/2019/04/diy-knetseife-aus-nur-3-zutaten-geschenkidee/>
30.04.2020



4. Schritt:

Wer seine Knetseife färben will, kann dies ganz einfach mit Seifenfarbe tun und 2 Tropfen in die Masse gegeben.

5. Schritt:

Knetet die Masse gut durch. Damit nicht alles an euren Fingern klebt, könnt ihr am besten Handschuhe tragen. Formt dann alles zu einem Ball.



Tip: Wenn eure Masse noch zu klebrig ist, gebt noch ein bisschen Speisestärke hinzu. Wenn sie zu bröckelig ist, nehmt noch etwas Duschgel. Die Menge kann sich manchmal von Duschgel zu Duschgel unterscheiden.



6. Schritt:

Rollt nun die Masse mit einem Nudelholz auf einem Backpapier aus.

Quelle und Bilder: <https://diycarinchen.de/2019/04/diy-knetseife-aus-nur-3-zutaten-geschenkidee/>
30.04.2020

7. Schritt:

Stecht die Formen, wie beim Kekse backen, in die Masse.



Quelle und Bilder: <https://diycarinchen.de/2019/04/diy-knetseife-aus-nur-3-zutaten-geschenkidee/>
30.04.2020

Brot-Omelett

für 1 Person

Ein Omelett ist eine Masse aus Ei mit Milch oder Sahne. Es wird in der Pfanne gebraten.

- 1 große Scheibe Roggen-Brot, 1 cm dick
- 1 EL Oliven-Öl



- 1 halbe kleine rote Paprika
- 1 EL Würfel-Schinken
- 1 Ei
- 1 EL Sahne
- 2 EL geriebener Mozzarella
- Salz und Pfeffer
- etwas Schnittlauch



TIPP: Das Innere der Brotscheibe bleibt übrig. Man kann es auch zum Omelett essen. Oder man würfelt es. Die Brot-Würfel dann mit etwas Oliven-Öl und Salz in der Pfanne rösten. Sie schmecken später gut zu Suppe oder Salat.

Brot-Omelett



1 Eine etwa 1 cm dicke Brot-Scheibe abschneiden, dann das Innere herausschneiden. Wichtig: Die Kruste muss heil bleiben!



2 Die kleine rote Paprika halbieren, waschen und dabei die Kerne entfernen



3 Etwas Schnittlauch abbrausen und anschließend mit Küchen-Krepp trocken tupfen



4 Dann die halbe Paprika zu kleinen Würfeln schneiden und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden



5 Eine Mozzarella-Kugel halbieren und die eine Hälfte mit einer Reibe grob reiben



6 Ei am Schüssel-Rand aufschlagen, 1 EL Sahne dazugeben, salzen, pfeffern und verquirlen



7 Oliven-Öl in eine Pfanne geben, auf mittlerer Stufe erhitzen



8 Die Paprika-Würfel rundherum anbraten, dann die fertigen Schinken-Würfel hinzugeben



9 Paprika und Schinken-Würfel in der Pfanne so formen, dass der Brot-Rahmen darüber passt, salzen und pfeffern



10 Den Brot-Rahmen um die Füllung legen und das verquirlte Ei langsam darübergießen



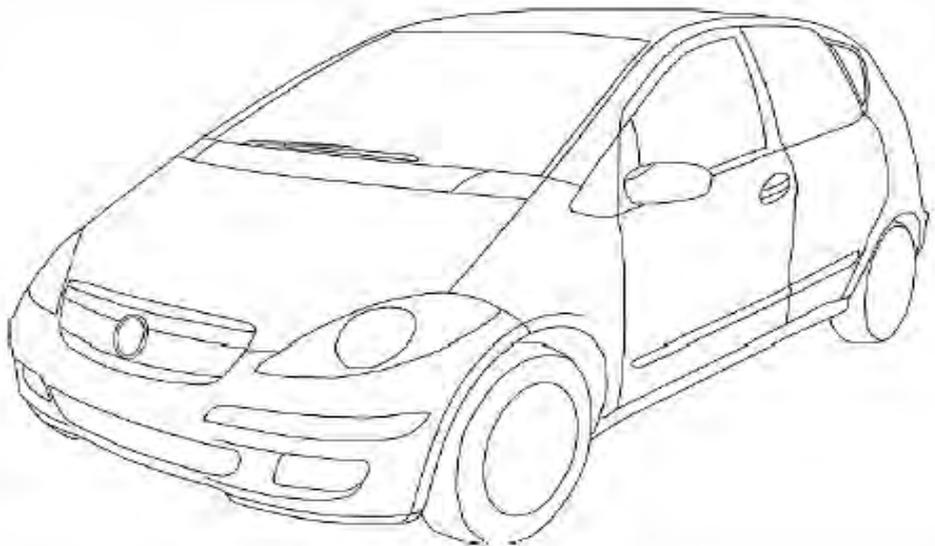
11 Sobald die Ei-Masse stockt, den geriebenen Mozzarella-Käse darüberstreuen



12 Das Brot vorsichtig aus der Pfanne heben, etwas Schnittlauch darüberstreuen – fertig!

Fehlerbild-das-Auto

Vergleiche die Bilder. Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Kreise diese rot ein. Viel Erfolg!



Die Atmung in den Bauch



Legen Sie sich auf den Rücken.

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch.

Atmen Sie jetzt ganz ruhig.

Atmen Sie tief in den Bauch.

Merken Sie,

wie sich ihr Bauch bewegt?



Beim Einatmen wird der Bauch dick.

Die Luft strömt ein.

Beim Ausatmen wird der Bauch dünn.

Die Luft strömt aus.

Atmen Sie 12 Mal ein und aus.

Wechseln Sie die Hände und

wiederholen Sie die Übung.

Übung für den Rücken



Knien Sie sich auf eine Matte.
Machen Sie den Rücken gerade.



Machen Sie jetzt den Rücken rund.
Das sieht aus wie eine Katze.



Machen Sie dann
den Rücken gerade.
Das sieht aus wie eine Kuh.

Wiederholen Sie die Übung.

Übung für die Schultern



Setzen Sie sich so auf Ihre Matte.



Ziehen Sie die Schultern nach oben.
Halten Sie die Spannung.

Lassen Sie dann die Schultern wieder
locker.

Wiederholen Sie die Übung.

Übung für den Oberkörper



Setzen Sie sich so auf Ihre Matte.



Lassen Sie den Oberkörper langsam nach vorne sinken. Entspannen Sie ihre Hände. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus.

Machen Sie das 5 Minuten. Fühlen Sie die Entspannung?

Eine Reise durch den Körper



Haben Sie 5 Minuten Zeit?
Dann legen Sie sich hin.
Spüren Sie Ihren Körper.
Fühlen Sie den Boden?



Achten Sie auf Ihre Füße.
Wie fühlen sich Ihre Füße an?

Achten Sie auf Ihre Beine.
Wie fühlen sich Ihre Beine an?



Achten Sie auf Ihren Po.
Wie fühlt sich Ihr Po an?

Achten Sie auf Ihren Rücken.
Wie fühlt sich Ihr Rücken an?

Achten Sie auf Ihre Schultern.
Wie fühlen sich Ihre Schultern an?

Eine Reise durch den Körper



Achten Sie auf Ihre Arme.
Wie fühlen sich Ihre Arme an?
Achten Sie auf Ihre Finger.
Wie fühlen sich Ihre Finger an?



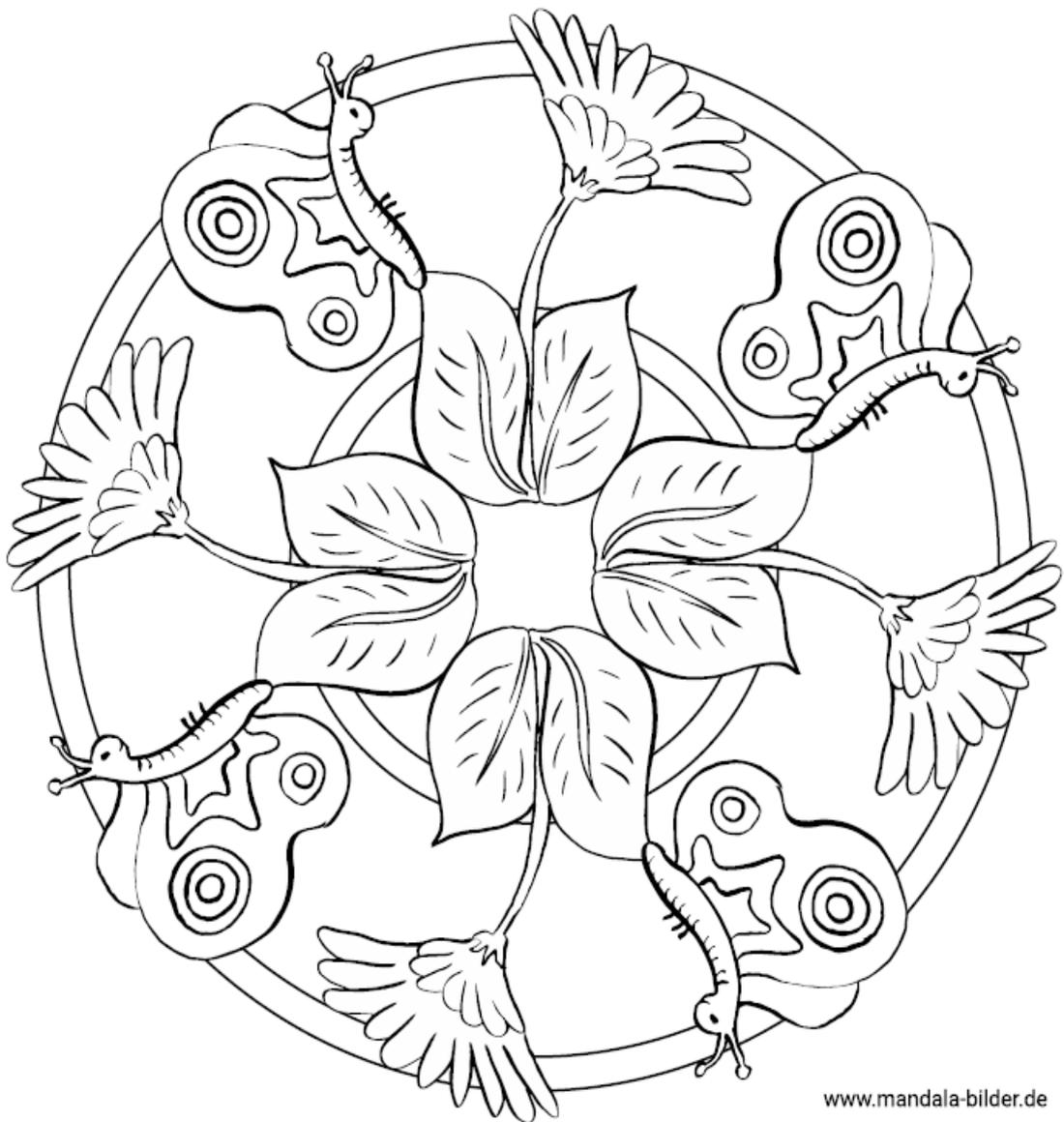
Wie geht es Ihrem Nacken?
Wie geht es Ihrem Kopf?
Bewegen Sie den Kopf ganz leicht.
Alle Spannungen im Nacken
und Hals lösen sich auf.



Fühlen Sie Ihren Atem.
Ihr Atem fließt in Ihre Brust.
Fühlen Sie Ihre Rippen
und Ihren Bauch.
Ihr Atem fließt ganz von allein.
Genießen Sie das gute Gefühl.

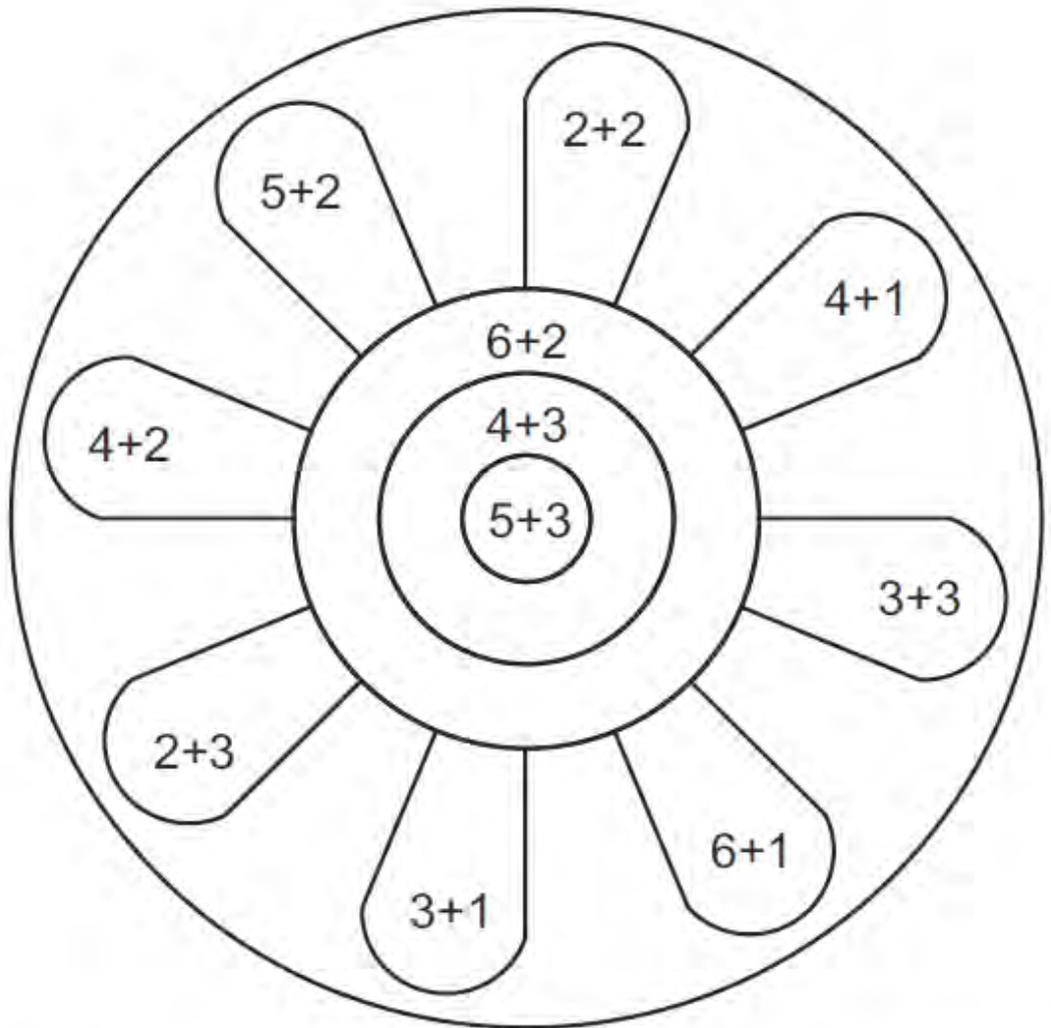
Sie werden wieder wach.
Machen Sie Ihre Arme und Beine lang.
Und strecken Sie sich.

Frühlingsmandala zum Ausmalen

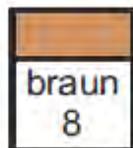
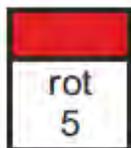


www.mandala-bilder.de

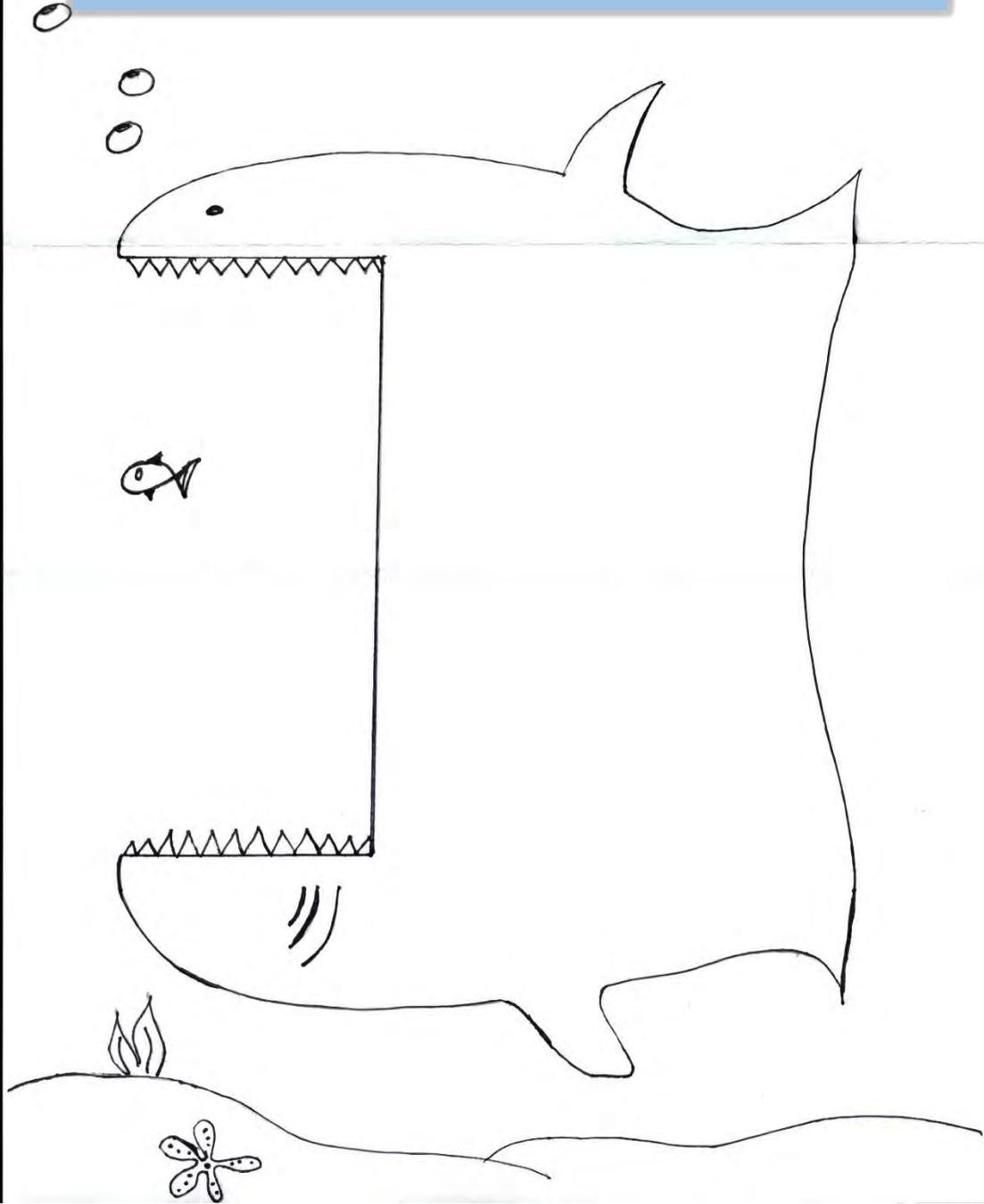
Rechenmandala zum Ausmalen



Rechne die Plusaufgaben und male die Felder mit den richtigen Farben aus!



Faltfisch

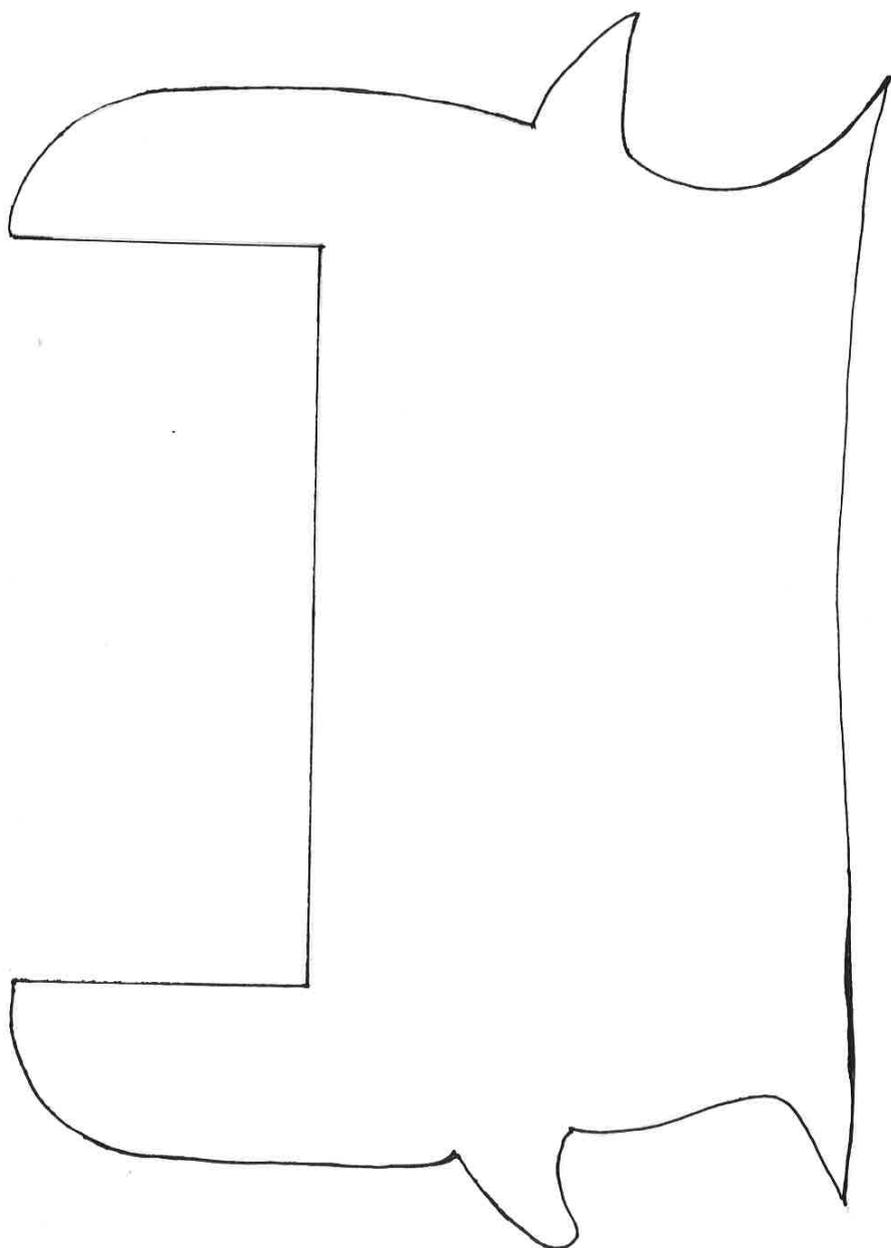


Anleitung „Faltfisch“

- **Du nimmst die Fischvorlage von Seite 21.**
- Lege das Papier hochkant vor Dich hin
- Die beiden oberen Ecken auf die unteren Ecken legen und in der Mitte falten
- Dann am unteren Rand die beiden oberen Ecken fassen und die obere Papierhälfte in der Mitte nach oben falten.
- **Nun kannst Du deinen Faltfisch so gestalten, wie du möchtest.**
- Male z.B. Zähne, Auge, Kiemen....
- Was möchte der Fisch fressen?
- Male die Umgebung (z.B. andere Fische, Wasser, Sand, Muscheln...so wie es Dir gefällt.
- **Zum Schluss kannst Du dein Bild mit Farben und Stiften bunt gestalten.**
- **Beim Auf- und Zuklappen verwandelt sich Dein Fisch.**



Viel Spaß!



Ausflugsidee

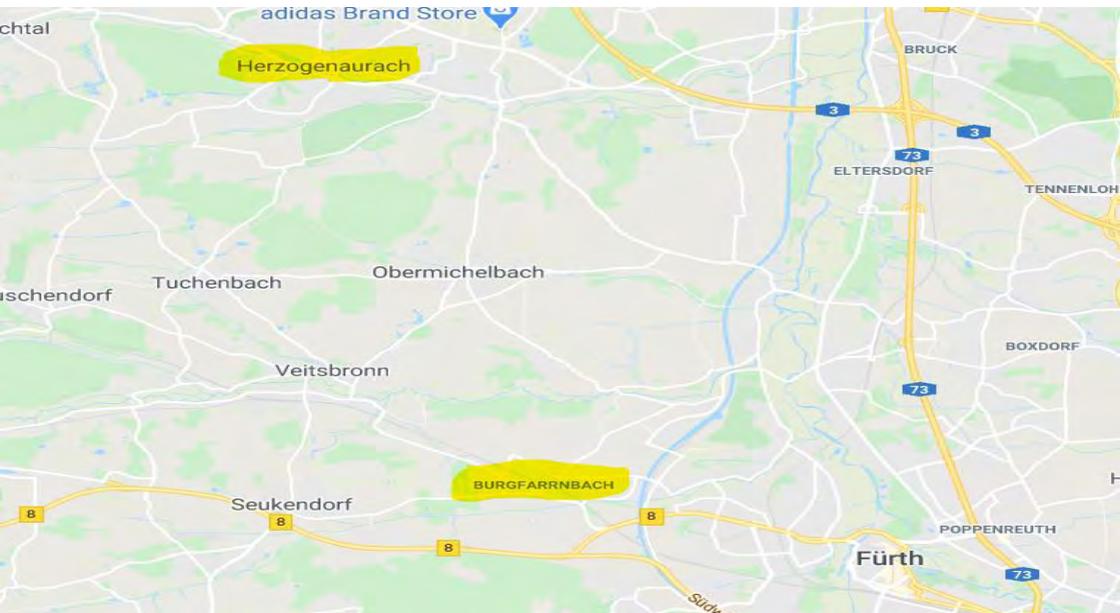
Schlosspark Burgfarrnbach



Foto: <http://www.stadtarchiv-fuerth.de/desktopdefault.aspx/tabid-912/>

Wo: Schloßhof 12,
90768 Fürth (Burgfarrnbach)

von Herzogenaurach ca. 15 km Fahrweg





Was gibt es dort zu erleben?

- Ein Spaziergang durch einen alten Park mit alten hoch gewachsenen Bäumen, der Weg ist ca. 1-2 km lang und eben (für Rollstuhlfahrer geeignet)
- Blick auf das Schloss (200 Jahre alt)
- Der Farnbach und seine Tiere (Enten, Frösche...)
- Ein Spielplatz mit Schaukel und viel Platz zum Bewegen
- Eine Führung im Schloss und Schlossgarten ist möglich (bitte im Stadtarchiv unter 0911 / 974 37 01 erfragen)

Tipp: Wenn Ihr ausreichend gelaufen seid, dann gibt es auch in Burgfarnbach einen Eis-Carlo (Würzburger Str. 517). Vom Schlosspark ca. 1 km entfernt. Das Eis ist sehr lecker. Es gibt innen ein paar Sitzmöglichkeiten oder über die Straße auf dem Kapellenplatz stehen Parkbänke zum Sitzen.



Foto: Yurii Hlei

Wer nicht so weit laufen möchte, kann sich im Brot – Haus Café (Würzburger Str. 446) stärken.

Parken: Es gibt Parkmöglichkeiten in der Graf-Pückler-Limpurg Straße und in der Regelsbacher Str. (Achtung: diese Straße ist abschüssig).

Toilette: Besuchertoilette AWO – Wohnstift Käthe Wohlfahrt (Schlosshof 25) oder AWO Fritz-Rupprecht-Heim (Graf-Pückler-Limpurg Str. 77) oder im Brot-Haus-Café.

Mitnehmen:

- Getränke, kleiner Snack
- Picknickdecke
- Spiele für außen (Federball, Frisbee o.a.)

Viel Spaß!



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



Lebenshilfe
Erlangen-Höchstadt