

*Aktiv - auch mit  
Behinderung*

# OBAcht!



Information über die Angebote der Offenen Behindertenarbeit (OBA)  
im ARV- Kreisverband Weiden-Neustadt

## OBA-Neuigkeiten



### Das Baby von Manuela Da Ros ist da!

Es ist ein Junge.

Er heißt Ermanno.

Er ist geboren am 13. Februar 2021.

**Herzlichen Glückwunsch von der OBA!**

## Faschings-Feier



Wir haben Fasching gefeiert.

Zusammen am Computer und mit Video.

Wir haben Witze erzählt und gelacht.

Lydia hat Lach-Yoga gemacht.

Lach-Yoga ist Sport für die Gesichts-Muskeln.

Es gab lustige Kostüme und lustige Reden.

Wir hatten viel Spaß!

Auf dem Foto sind Lydia (oben links) und die beiden Carolas

## Stress-weg-Ball



Einen Stress-weg-Ball selber machen

Dinge für die Vorbereitung

- 1 Luftballon
- 1 kleine leere trockene Flasche
- Trichter
- Grieß (Man kann auch Mehl oder Sand nehmen)

Den Trichter auf die Flasche stecken und festhalten.

Den Grieß durch den Trichter in die Flasche schütten.

Den Trichter auf die Seite legen.

Den Luftballon ein bisschen aufpusten.

Den Luftballon über die Flaschen-Öffnung stülpen.

Den Luftballon festhalten und die Flasche umdrehen.

Der Grieß fällt in den Ballon hinein.

Warten, bis der Ballon voll ist.

Vorsichtig den Ballon abmachen.

Den Ballon verknoten. Fertig!

Den fertigen Ball kann man prima kneten.

Das hilft gegen Stress.

*Aktiv - auch mit  
Behinderung*

# OBAcht!



Information über die Angebote der Offenen Behindertenarbeit (OBA)  
im ARV- Kreisverband Weiden-Neustadt



## Frühlings-Spaziergang



Der Frühling kommt.  
Das Wetter wird schöner und wärmer.  
Wer möchte einen **Spaziergang** machen als FED?  
Wir machen einen Termin. Ruft uns an.  
In der OBA anrufen: Telefon 0961 200171.  
Montag bis Freitag 09:00 Uhr - 13:00 Uhr und  
Freitag 14:00 - 19:00 Uhr.

## SONNE für die Seele



### Die Sonneninsel im Computer

Wir treffen uns über Video.  
Ihr braucht Computer oder Handy.  
Ihr braucht eine E-Mail-Adresse.  
Jede und jeder ist herzlich willkommen.  
Wir unterhalten uns miteinander.  
Es gibt auch ein kleines Programm.  
Am Donnerstag mit Lach-Yoga.  
Am Freitag mit Phantasie-Reise  
Man kann so oft mitmachen, wie man mag.  
Die OBA verlangt kein Geld dafür.

### Termine Sonne für die Seele

Donnerstag 04. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag 12. März, 16.00 – 17.30 Uhr

Donnerstag 18. März, 10.00 – 11.30 Uhr

Freitag 26. März, 16.00 – 17.30 Uhr

Bitte anmelden:

über Telefon 0961 200171

oder Mail: [C.Stangl@arv-oberpfalz.de](mailto:C.Stangl@arv-oberpfalz.de)