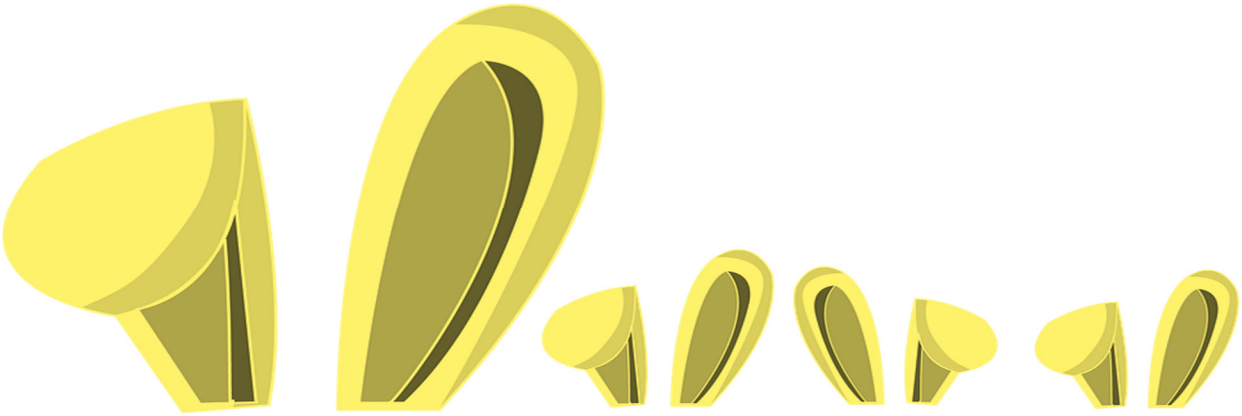
STERHEFT 2021

OBA - GLÜCKSMOMENTE



Liebe Freundinnen und Freunde der OBA,

lange haben wir nicht voneinander gehört…

Die momentane Situation mit all ihren Einschränkungen ist für uns alle nicht einfach, viel Schönes kann nicht stattfinden - wir können uns nicht treffen.

Wir möchten euch nun ein paar Ideen für Glücksmomente in dieser schwierigen Zeit zukommen lassen.

Vielleicht ist etwas dabei, das euch, gemeinsam mit euren Eltern, Freunden und Familien den Corona-Alltag vergessen lässt und euch fröhlich macht, euch zum Lachen bringen kann…

Wenn jemand von euch mal Lust hätte, sich über das Internet mit uns zu „treffen", dann könnt ihr euch melden. Dazu braucht ihr einen Computer oder ein Laptop mit Internetanschluss, mit funktionierender Kamera und einem Mikro.

Wir wünschen euch viele schöne Momente, die euch glücklich machen und ein frohes Osterfest!

Euer Team des Fachbereichs Freizeit der OBA

Eva Schmid

Tel: 08631/1883928

E-Mail:

eva.schmid@ecksberg.de

Marlene Kast

Tel: 08631/9870211

E-Mail:

marlene.kast@ecksberg.de

Birgit Weisser

Tel: 08631/9870211

E-Mail:

birgit.weisser@ecksberg.de

AKTION „WIR SAMMELN GLÜCKSMOMENTE"

Bei unserer diesjährigen **Mitmachaktion** wollen wir mit euch kleine Glücksmomente sammeln.

Und das funktioniert folgendermaßen:

- Schaut euch Bilder in Zeitungen, Zeitschriften oder Prospekten an und schneidet diejenigen aus, die in euch Glücksgefühle wecken.

  Es können auch kleine Geschichten und Artikel sein, oder ihr schaut eure Fotoalben an und nehmt eigene Bilder.

- Schneidet diese aus, sammelt sie und klebt sie dann auf einen bunten Karton.

So entsteht ein schönes, buntes Bild, das uns Allen ein Lächeln ins Gesicht zaubern soll.

Abgabetermin: Freitag, 30. April 2021

Wo?: in eurer Werkstatt beim Sozialdienst

Nicht vergessen!: Name hinten drauf schreiben

Eure Kunstwerke werden dann in der Werkstatt veröffentlicht!

OSTERRÄTSEL

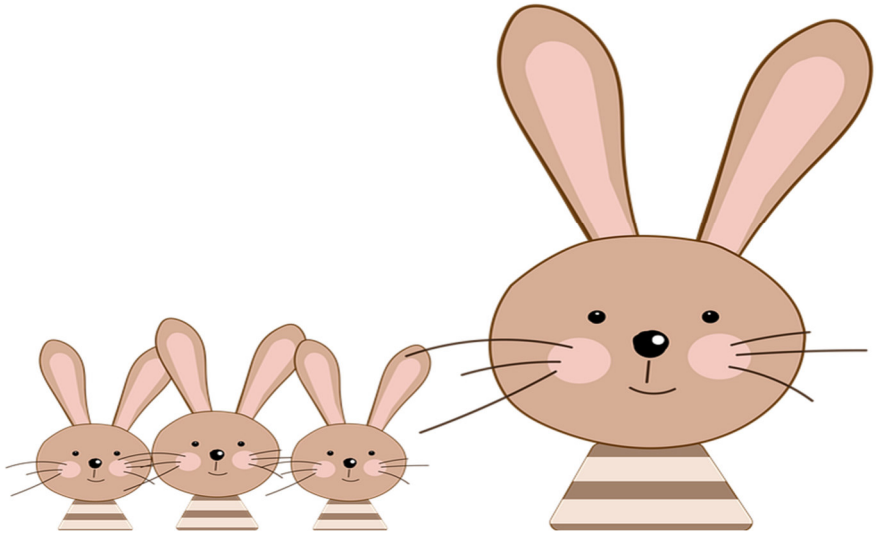
In diesem Buchstabengitter sind **7 Osterwörter** versteckt.

Sie sind von **oben nach unten oder von links nach rechts** geschrieben.

Findet die Wörter und kreist sie mit einem Stift ein.

S	N	P	X	W	H	H	D	U	A	M	L	L	F
R	S	O	N	N	E	J	Z	I	B	V	C	S	R
G	U	I	F	F	D	R	T	O	K	L	U	B	Ü
M	I	E	L	H	C	O	S	T	E	R	N	A	H
T	I	G	R	I	B	V	L	I	E	R	E	T	L
R	A	S	H	W	U	R	O	P	K	J	M	B	I
D	I	S	A	K	L	S	K	U	E	N	S	K	N
Q	R	N	S	O	P	E	I	E	R	C	X	Y	G
N	K	G	E	F	I	Z	S	U	C	H	E	N	I
R	T	Z	S	W	Q	M	N	B	I	P	L	P	J
A	F	L	O	Z	T	Q	N	B	A	L	M	I	C
H	O	S	T	E	R	S	O	N	N	T	A	G	A

OSTERSONNTAG FRÜHLING EIER SUCHEN HASE SONNE OSTERN



WIE IST DAS EIGENTLICH MIT OSTERN ?

Viele Menschen feiern jedes Jahr Ostern.

Dieses Jahr ist Oster-Sonntag am 04. April.

Ostern ist ein christliches Fest.

Christen glauben an Gottes Sohn: Jesus Christus.

Er ist für alle Menschen am Kreuz gestorben.

Doch dann kam er von den Toten zurück.

Das feiern Christen an Ostern.

Aber warum bemalen Menschen Eier an Ostern?

Fach-Leute haben vielleicht eine Erklärung:

Früher durften Christen in der Zeit vor Ostern

keine Eier essen.

Aber die Hühner haben natürlich weiter Eier gelegt.

Die Eier lagen dann zum Beispiel im Keller.

Viele Eier schauen gleich aus.

Deshalb wurden vielleicht Eier angemalt.

Dann konnte man sie von neu gelegten Eiern unterscheiden.

Und Eier haben noch eine Bedeutung:

Sie stehen für neues Leben.

Weil aus Eier Küken schlüpfen.

Das passt zu Ostern.

Weil an Ostern feiern Christen das neue Leben von Jesus.

WIR BACKEN OSTERKEKSE

…vielleicht gemeinsam mit deiner Mama, deinem Papa, deinen Geschwistern oder mit Freunden

Zutaten für die Kekse:

250 g	Mehl
125 g	Butter
100 g	Zucker
ein halber Teelöffel	Backpulver
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
1	Ei
2 Esslöffel	Schoko-Raspel

Und so geht es:

1. Den Ofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

2. Knete einen Teig aus allen Zutaten oder schau deiner Mama, deinem Papa, deinen Geschwistern oder Freunden dabei ganz genau zu, wie sie das machen.

3. Lass den Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ausruhen – in der Zwischenzeit könnt ihr das Häschen-Bild ausmalen oder eine Idee von den „Glücksmomenten" ausprobieren…

4. Nun wird der Teig auf einem mit Mehl bestäubten Backbrett dünn ausgerollt.

5. Jetzt kannst du mit Keks-Ausstechern Hasen, Lämmer, Blumen oder was dir sonst so gefällt ausstechen.

6. Dann wird ein Backblech mit Backpapier ausgelegt und die ausgestochenen Kekse daraufgelegt.

7. Ab in den Ofen mit dem Blech! In ungefähr 10 bis 12 Minuten sind die Kekse fertig.

8. Auskühlen lassen…

9. … und dann probieren und schmecken lassen! ☺

IDEEN FÜR KLEINE GLÜCKSMOMENTE

… lernt einen wirklich guten Witz und erzählt diesen weiter. Es tut gut, andere zum Lachen zu bringen….

Vielleicht gefällt euch ja einer von unserer Witzeseite, und wir bringen euch zum Lachen ☺ …

… zieht eure Schuhe und Socken aus und geht barfuß auf einer Wiese spazieren…

Spürt die Erde, das Kitzeln des Grases unter euren Fußsohlen – vielleicht ist das Gras noch feucht und kühlt eure Füße…

… hört euch euer Lieblingslied an und singt so richtig laut mit – und mit laut meinen wir wirklich laut ☺…

Wenn euch danach ist, bewegt euch im Rhythmus und tanzt…

SUCHSPIEL

Schaut euch dieses Bild genau an und versucht zu zählen, ihr könnt euch gerne Verstärkung holen.

Wie viele Hasen siehst du, wie viele Karotten? Notiere dein Ergebnis.

Hasen: _____

Karotten: _____

FIT IN DEN FRÜHLING

Auf den nächsten Seiten zeigen euch Mitarbeiterinnen der OBA einige Bewegungsübungen, die ihr zu Hause nachmachen könnt.

Viel Spaß dabei, denn auch Bewegung kann Glücksgefühle hervorrufen ☺

Übung 1: Arme und Schultern

- Ellbogen beugen,
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern und Arme langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln

… Dorothea …

Übung 2: Rücken und Bauch

- Hände seitlich in das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtung ändern

… Marlene …

Übung 3: Beine und Füße

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte des Stuhls
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

… Claudia …

DER HASE UND DER IGEL

Es war einmal ein schöner Sonntagmorgen…
Der Igel geht spazieren.
Auf seinem Weg trifft der Igel einen Hasen.
Der Hase fragt den Igel:
Wieso bist du so früh schon wach?
Der Igel antwortet: Ich gehe spazieren.

Der Hase lacht. Und sagt: Aber du hast krumme Beine. Mit diesen krummen Beinen kannst du nicht spazieren gehen. Der Igel ist wütend.
Der Hase hat nämlich recht:
Die Beine vom Igel sind krumm.

Aber deshalb muss der Hase nicht über den Igel lachen.
So sagt der Igel zum Hasen:
Lass uns um die Wette laufen! Ich bin bestimmt schneller als du.
Der Hase lacht wieder und denkt:
Der Igel kann nicht schneller sein als ich.
Der Igel hat krumme Beine. Deshalb werde ich gewinnen.

In einer halben Stunde bin ich zurück. Dann laufen wir um die Wette.
Der Hase ist zufrieden. Und der Igel geht nach Hause.

Auf seinem Weg nach Hause denkt der Igel:
Der Hase hat lange Beine. Und der Hase ist schnell.
Aber der Hase ist dumm. Ich bin schlau.
Deshalb werde ich gewinnen.

Zu Hause sagt der Igel zur Igel·frau: Zieh dich an.
Du musst mit mir auf das Feld gehen.
Ich will mit dem Hasen um die Wette laufen.
Die Igel·frau antwortet: Bist du dumm?
Der Hase ist viel schneller als du. Du kannst nicht gewinnen.
Der Igel ist wütend.
Zieh dich an. Und komm mit!

Auf dem Weg sagt der Igel zur Igel·frau:
Siehst du den langen Acker?
Auf dem Acker laufen wir um die Wette.
Wir laufen oben am Acker los. Du musst nur folgende Dinge tun:
Du stellst dich hier an diesen Platz. Dann wartest du auf den Hasen.
Du siehst den Hasen kommen?
Dann rufst du: Ich bin schon hier.
Der Igel geht zu dem Treffpunkt mit dem Hasen.
Der Hase wartet schon auf den Igel.
Hase und Igel machen sich bereit.
Der Hase ruft: Auf die Plätze. Fertig. Los!

Der Hase rennt los.
Aber der Igel geht nur 3 Schritte. Dann macht der Igel sich klein.
Und der Igel bleibt ruhig an seinem Platz sitzen.
Der Hase kommt unten am Acker an.
Die Igel·frau sieht den Hasen. Und die Igel·frau ruft: Ich bin schon hier!
Der Hase ist überrascht. Und denkt: Das ist nicht möglich.

Deshalb ruft der Hase: Wir laufen noch einmal!
Und der Hase rennt wieder los.
Und die langen Ohren wehen dem Hasen um den Kopf.
Aber die Igel·frau geht nur 3 Schritte. Dann macht die Igel·frau sich klein.
Und die Igel·frau bleibt ruhig an ihrem Platz sitzen.

Der Hase kommt oben am Acker an.
Oben am Acker steht der Igel. Der Igel sieht den Hasen.
Und der Igel ruft: Ich bin schon hier!
Der Hase ärgert sich. Und der Hase schreit:
Wir laufen noch einmal! Der Igel nickt.

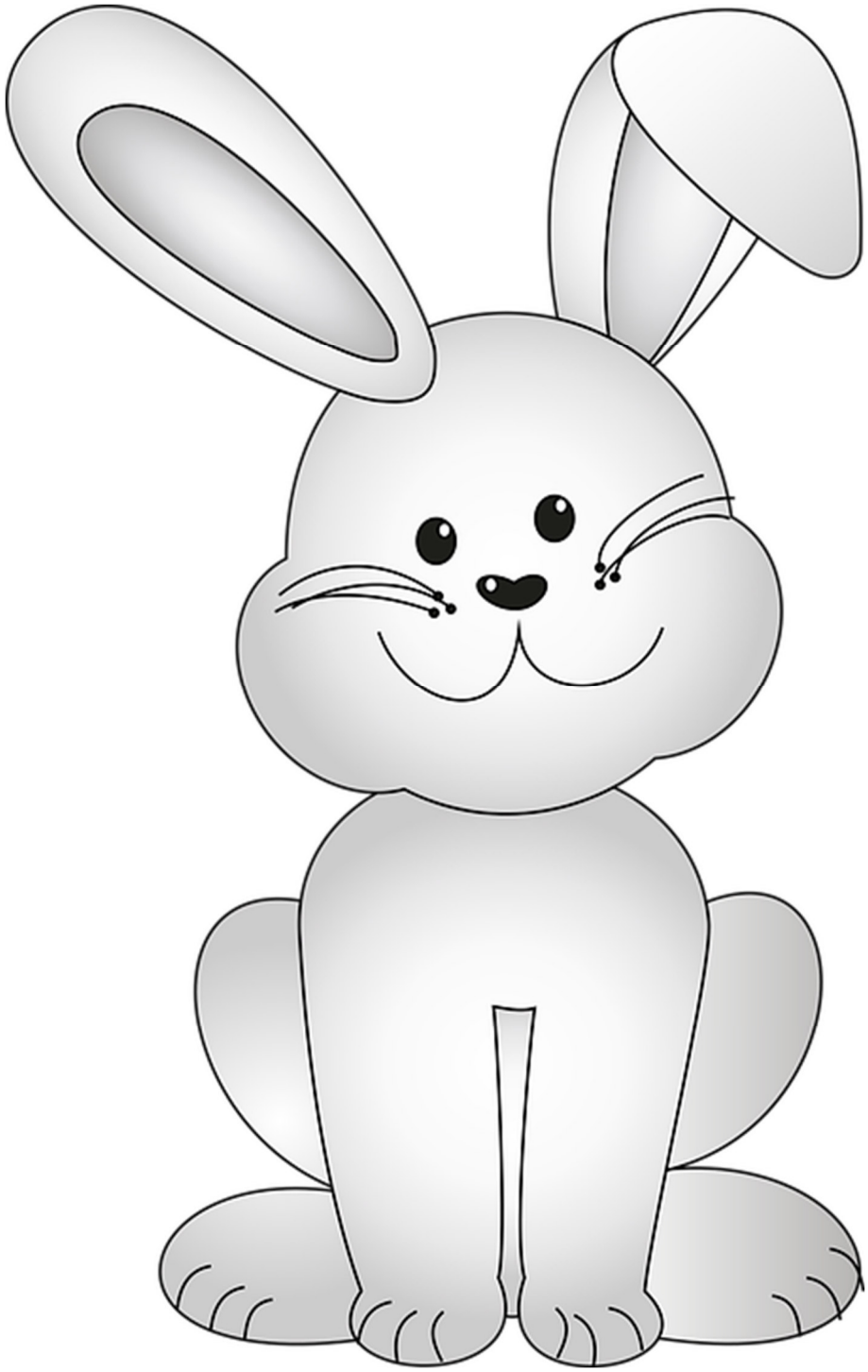
Der Hase läuft den Acker hinauf und hinab.
Der Hase will nämlich unbedingt gewinnen.
Der Igel bleibt die ganze Zeit oben am Acker.
Und die Igel·frau bleibt die ganze Zeit unten am Acker.
Egal an welchem Ende vom Acker der Hase ankommt:
Einer von den Igeln ist schon da. Und ruft: Ich bin schon hier!

Der Hase läuft ein weiteres Mal den Acker hinauf.
Aber diesmal kommt der Hase nicht ans Ziel:
Der Hase fällt mitten auf dem Acker um.
Und bleibt liegen. Der Hase kann nicht mehr weiterlaufen.

Der Igel freut sich. Der Igel hat nämlich die Wette gewonnen.
Dann ruft der Igel die Igel·frau zu sich.
Und der Igel und die Igel·frau gehen fröhlich nach Hause

AUSMALBILD

Malt den Hasen bunt an, vielleicht wollt ihr auch noch ein paar Ostereier oder eine schöne Blumenwiese dazu malen.



OSTERWITZE

„ Ja warum gibst du denn unseren Hühnern plötzlich nur noch Kakao zu trinken?", fragt die Oma ihre Enkelin ganz verwundert.

Die Kleine antwortet: „Wie sollen die Hühner denn sonst Schokoladeneier zu Ostern legen?"

„Fritzchen hat direkt alle Ostereier alleine aufgegessen. Die Mutter schimpft: „Hast du denn gar nicht an deine Schwester gedacht?"

Fritzchen sagt: „Klar, deshalb habe ich mich ja so beeilt."

Rollen zwei Ostereier einen Berg runter.

Ruft das eine: „Hurra, ich bin schneller!"

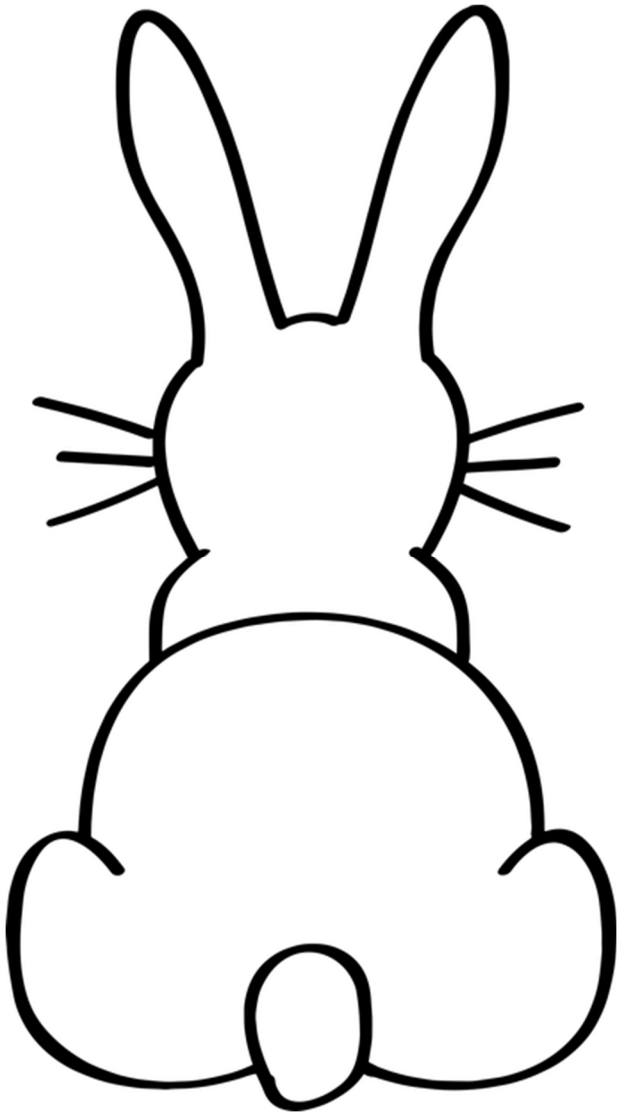
Ruft das andere: „Eier können doch gar nicht sprechen!"

Anmerkung:

- Um unsere Umwelt nicht unnötig zu belasten, haben wir auf weißes Papier verzichtet.
- Quelle „Der Hase und der Igel“: www.ndr.de/fernsehen/barrierefreie_angebote
- Alle verwendeten Bilder stammen von www.pixabay.de.
- Fotos vom Backrezept und von den Fitnessübungen wurden von uns selbst fotografiert

Bitte beachtet unsere neuen Telefonnummern ab 1. Mai 2021!

Wir melden uns bei euch, sobald wir wieder Freizeitaktivitäten anbieten können und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen! Bleibt gesund!



NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

„Offene und ambulante Angebote"

Bereichsleitung:

Manuela Bauer (**E-Mail:** manuela.bauer@ecksberg.de)

Gültig ab
01.05.2021

Kontakt

Münchener Straße 86

84453 Mühldorf a. Inn

Fax: 08631 - 98 474 13

- **Leitung:** 08631-98 474 10

- **Ambulant betreutes Wohnen (ABW):** 08631-98 474 40
- **Beratung:** 08631-98 474 27
  08631-98 474 28
  08631-98 474 26
- **Betreutes Wohnen in Familien (BWF):** 08631-98 474 35
- **Familienentlastender Dienst (FED):** 08631-98 474 25
  08631-98 474 27
- **Freizeit/ Bildung:** 08631-98 474 26
  08631-98 474 28
- **Netzwerk18 (überregionale OBA):** 08631-98 474 46
- **Schul- und Individualbegleitung:** 08631-98 474 15