

## 05.05.2026: Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Zum Protesttag führt die OBA Sonthofen eine Aktion zum Thema Inklusion durch. Weitere Details folgen zu einem späteren Zeitpunkt.

## Waldprojekt

Veranstaltungen zum Thema Wald

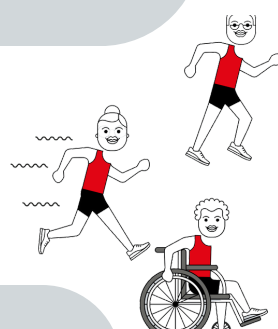
Termine und Info`s:  
Stefan Raichle: 0831 - 96088017

## Mehrtätige Inklusive Freizeit/- und Urlaubsangebote "Sich Erleben"

Franz Ganslmaier  
Infos unter: [info@sich-erleben.net](mailto:info@sich-erleben.net)  
Tel.: 0170 - 2032221

## Inklusive Lauftreff: "s`läuft" in Kempten

Organisation und Info`s:  
Stefan Raichle: 0831 - 96088017



## Noch Fragen?

Nicole Wippler: 08321 - 660112  
Theresa Widmer: 08321 - 660146  
Stefan Raichle: 0831 - 96088017

# Freizeit- programm

## 2026

## Frühjahr/Sommer

Für alle Termine  
Anmeldung erwünscht unter:  
**08321 - 66010**

Veranstalter:  
Caritas Kempten- Oberallgäu e.V.  
Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung (OBA)  
Martin-Luther-Str. 10b  
87527 Sonthofen



# Termine

**Januar**

**28.01.2026: 14:30 Uhr**

Winter-Bastelangebot mit Gisela



Wir gestalten gemeinsam einen gemütlichen Holzbilderrahmen. Kreative Dekorationen, warme Farben und viel Spaß beim Gestalten – perfekt für einen entspannten Bastelnachmittag. Kosten: 5 €

**Februar**

**24.02.2026: 17:00 Uhr**

Vortrag zum Thema: Stressmanagement



Vortrag über Stressmanagement mit Theresa Widmer: Ein praxisnaher Einblick in effektive Strategien gegen Stress, mit kleinen hilfreichen Techniken - individuell anwendbar für Alltag und Beruf.

**März**

**25.03.2026: 14:30 Uhr**

Oster-Bastelangebot mit Gisela



Wir fertigen frische Osterdeko aus Papier – kreativ gestaltet, farbenfroh und ideal, um gemeinsam fröhliche Frühlingsstimmung zu zaubern. Kosten: 3€

**April**

**15.04.2026: 17:00 Uhr**

Vortrag zum Thema: Internetbetrug



Vortrag der Polizei Kempten über Internetbetrug: Aufklärung über gängige Betrugsmaschen, praktische Tipps zur sicheren Online-Nutzung und Hinweise, wie man verdächtige Aktivitäten meldet und sich schützt.

**13.05.2026: 14:30 Uhr**

Bewegungsangebot: Stuhlgymnastik



Sanfte Bewegungen im Sitzen zur Kräftigung von Rücken, Schultern und Beinen. Fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Geeignet für alle Fitnesslevel und mobilitätseingeschränkte Teilnehmende.

**Juni**

**10.06.2026: 14:00 Uhr**

Wanderung mit Einkehrschwung



Eine gemütliche Wanderung führt uns zum Café MarktCafé am Eckhard in Burgberg, wo wir anschließend eine entspannte Einkehr genießen. Jeder zahlt seinen Verzehr. Bequeme Schuhe und wettergerechte Kleidung empfehlen sich. Findet nur bei guter Witterung statt. Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

**Für alle Termine: Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltung erwünscht unter:  
08321 66010**