



caritas

## Waldprojekt

### Entdecken – Erleben – Verstehen

Unser Waldprojekt bietet abwechslungsreiche Veranstaltungen rund um das Thema Wald und Natur. Gemeinsam erkunden wir den Lebensraum Wald, erfahren Spannendes über Pflanzen und Tiere und erleben die Natur mit allen Sinnen. Ein Programm für alle, die gerne draußen sind und Neues entdecken möchten.

Termine und Infos:

Stefan Raichle: 0831 - 96088017



# Freizeitprogramm

## 2026

## Herbst/Winter

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

Franz Ganslmaier

Infos unter: [info@sich-erleben.net](mailto:info@sich-erleben.net)

Tel.: 0170 - 2032221

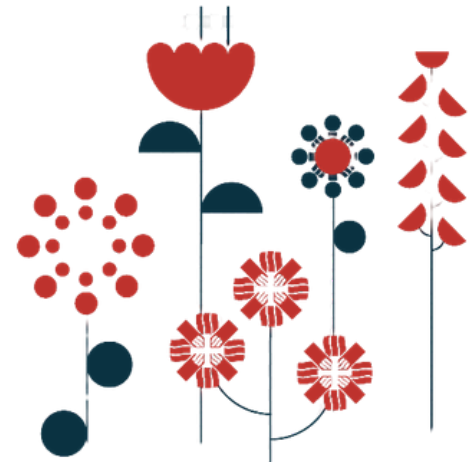
### Noch Fragen?

Melde dich gerne bei unseren Ansprechpersonen vor Ort:

📍 Sonthofen: Nicole Wippler: 08321 - 660112  
Theresa Widmer 08321 - 660149

📍 Kempten: Stefan Raichle: 0831 - 96088017

**Für alle Termine:  
Anmeldung bis 1 Woche  
vor Veranstaltung  
erwünscht:  
08321 - 660110**



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



caritas

# Freizeitprogramm Herbst/ Winter 2026

Für alle Termine: Anmeldung bis 1 Woche vor Veranstaltung erwünscht  
unter: 08321 660110

**Juli**

**Donnerstag; 16.07.2026: 17:00 Uhr**  
OBA Grillfest



Wir laden alle herzlich zum gemeinsamen, gemütlichen Grillnachmittag in unseren Rosengarten bei der Caritas Sonthofen ein. Bitte bringt euer Grillgut selbst mit, für die Getränke ist gesorgt. Die Veranstaltung findet nur bei guter Witterung statt.

**Juli**

**08.07.2026: 17:00 Uhr**

Vortrag zum Thema: Trinken und Getränke



Gerade in der heißen Jahreszeit ist ausreichendes Trinken ein besonders wichtiges Thema für unsere Gesundheit. Unsere Referentin vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten erklärt in diesem Vortrag anschaulich, worauf es ankommt und gibt praktische Tipps mit kleiner Getränkeverkostung in der Pause für den Alltag.

**September**

**15.09.2026: 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.

**Oktober**

**Mittwoch; 14.10.2026: 14:30 Uhr**  
Herbst-Bastelangebot mit Stempeldruck



Gemeinsam stimmen wir uns kreativ auf die bunte Jahreszeit ein. Unter Anleitung von Gisela gestalten wir herbstliche Dekorationen mit Stempeldruck und lassen der Kreativität freien Lauf. Kosten: 2€

**November**

**Mittwoch; 02.11.2026: 17:00 Uhr**

Vortrag Gewaltfreie Kommunikation



Worte können Brücken bauen. In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation und lernen, wie sich Missverständnisse im Alltag friedlich und respektvoll lösen lassen.

**Dezember**

**Mittwoch; 02.12.2026: 14:30 Uhr**

Weihnachtsbasteln mit Goldpapier



Wir bringen den Advent zum Glänzen! Mit edlem Goldpapier gestalten wir stimmungsvolle Dekorationen und kleine Geschenke für die Weihnachtszeit. Kosten: 3€