ABW – Gruppenangebote im März 2024

Deutsches Sport- & Olympia-Museum Köln

Wir begeben uns auf eine spannende und bewegende Zeitreise durch die Geschichte des Sports. Viele Aktivstationen laden zur sportlichen Betätigung ein.
Je nach Aufenthaltslänge im Museum, findet im Anschluss evtl. noch ein kleiner Abstecher in die Stadt zum Bummeln statt.

Datum:	Mittwoch, 13. März 2024
Uhrzeit:	9.00 Uhr
Treffpunkt:	oberes Parkdeck bei Dornseifer an der Leimbachstraße
Kosten:	keine, außer eigenen Verzehr
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bei K. Linn-Weber 0176 / 17 61 08 45 D. Zimmermann 0176 / 17 61 08 39 und D. Fuchs 0176 / 17 61 08 41

Rock`n Popmuseum in Gronau

Wir möchten Sie zu einem Besuch des Rock'n Popmuseums in Gronau (Geburtsort von Udo Lindenberg) und der Ausstellung über die Kulturgeschichte der Popularmusik des 20. Jh. Einladen.

Datum:	Donnerstag, 14.03.2024
Uhrzeit:	8.30 Uhr
Treffpunkt:	Nebenan St.-Johann-Str. Siegen
Teilnehmer:	10 Personen
Kosten:	keine Eintrittskosten Bitte an eigene Verpflegung denken (z.B. Lunchpaket). Wir werden vor Ort die Möglichkeit haben, einen Imbiss zu uns zu nehmen oder einen Kaffee zu trinken.
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bei Anne Stracke unter 0176 17610843 oder Michaela Götz unter 0176 17610836.

Schlittschuhlaufen

Eislaufen im Lentparkt Köln mit Frau Götz, Herr Stangier und Herr Neubert

Datum:	Montag 18.03.2024
Uhrzeit:	Treffen: 8:30 Uhr, Abfahrt 9 Uhr
Treffpunkt:	Siegerlandhalle Parkplatz
Teilnehmer*innen:	max. 12
Kosten:	keine außer eigene Verpflegung
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis 15.03.2024 bei W. Neubert unter Telefonnummer 0151/18020393 oder w.neubert@reselve.de

---

Besuch im Planetarium Bochum

Woher kommen wir? Was musste alles geschehen bevor wir Menschen uns entwickeln konnten? Entdecken Sie die spannendste Geschichte der Welt: Die Entwicklung der Welt und des Kosmos selbst. Das Planetarium wird zur Zeitmaschine: Erleben Sie in eindrucksvollen Bildern, wie das Licht in die Welt kam: Sehen Sie die ersten Sterne aufleuchten! Seien Sie bei der Entstehung unserer Milchstraße, der Sonne und der Erde dabei! Besuchen Sie die junge Erde und werden Sie Zeuge, wie das Leben entstand und sich entwickelte.
Wir besuchen das Planetarium Bochum für eine spannende Show!

Datum:	Dienstag, der 19.03.2024
Uhrzeit:	09.15 Uhr – ca. 16 Uhr
Treffpunkt:	Kontakt und Beratungsstelle Nebenan, St. Johann Straße Siegen
Teilnehmer*innen:	6
Kosten:	keine
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 10.03.2024 bei A.Schmidt unter 0151/ 18020341 oder T. Reinhardt unter 0151/ 18020347

Acryl Malerei: Tulpenfeld

Gerne lade ich Sie herzlich zu einem Acrylmalkurs in Olpe ein. Wir widmen uns einer schönen Tulpenlandschaft, indem wir Schritt für Schritt gemeinsam die Gemälde malen. Natürlich darf sich jeder gerne eine eigene Vorlage mitbringen, falls ein anderes Motiv gemalt werden möchte.

Datum:	Donnerstag, der 21.03.2024
Uhrzeit:	14 – 17 Uhr
Treffpunkt:	Büro reselve in Olpe, Franziskanerstr. 5
Teilnehmer*innen:	max. 5
Kosten:	keine
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 20.03.2024 bei Frau L. Müller unter 0176 176 108 52

Bitte bringen Sie eine alte Schürze mit oder alte Kleidung, die dreckig gemacht werden kann.

Verspäteter Oster Brunch in Olpe

Gerne möchten wir die ruhigen Osterfeiertage bei einem gemütlichen Oster Brunch einläuten.

Datum:	Donnerstag, 27.03.2024
Uhrzeit:	12 – 14.30 Uhr
Treffpunkt:	reselve Büro Olpe, Franziskanerstraße 5
Teilnehmer*innen:	max. 6
Kosten:	keine
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis Mittwoch 26.03.2024 bei Frau L. Müller unter 0176 176 108 52

Klettern in der Halle (am Seil)

Wir bieten in der DAV-Kletterhalle eine Klettergruppe an. Sie werden mit Gurt und Seil durch die geschulte Mitarbeitende gesichert und dürfen dann so „hoch“ steigen, wie Sie möchten. Sind es nur wenige Meter, dann ist das auch o.k.
Klettern hat viele positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Das Selbstvertrauen und das Vertrauen in andere Personen kann u.a. gestärkt werden. Körperliche Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Höhenangst kann sich bessern. Sie müssen nichts mitbringen außer Sportkleidung und ggf. Getränke.
Gurt und Schuhe, Sicherungsgeräte werden in der Kletterhalle ausgeliehen, falls Sie dies nicht besitzen.

Datum:	Dienstag, 5.3.2024 und 19.03.2024 (bei großem Interesse auch noch zusätzliche Termine)
Uhrzeit:	Ab 16.30 bis ca. 19.00 (Sie können auch später dazukommen)
Treffpunkt:	DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen
Teilnehmer*innen:	6 (Es müssen mind. 2 Anmeldungen vorliegen)
Kosten:	keine, außer eigener Verzehr vor (Die Kletterhalle bietet Getränke und Speisen an)

Bitte immer kurze Anmeldung per SMS oder WhatsApp oder Telefon bei mir, um planen zu können. Anmeldung, Kontakt und Informationen über
J. Simons unter 0176 / 176 108 40.

Iss Easy!

Gesunde Ernährung und frisch kochen kann lecker, vielfältig und vor allem easy sein. Wie der Name bereits verrät, ist es gar nicht schwer, sich ausgewogen und vielfältig zu ernähren. In einer 1zu1 Situation biete ich Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie Sie dies in Ihren persönlichen Alltag einbauen können.
Lebensmittel im Supermarkt genauer unter die Lupe nehmen - Nährwertangaben verstehen und vergleichen - Gemeinsam Rezepte entwickeln und den Kochlöffel schwingen - Leckere Alternativen entdecken!

- Wie kann ich mich gesünder ernähren?
- Welche Rezepte sind leicht, schmecken und lassen sich in meinen Alltag integrieren?
- Wie bereite ich Lebensmittel zu?
- Welche Alternativen finde ich im Supermarkt?
- Wie kann ich Produkte miteinander vergleichen?
- Wie kann ich meine Ernährung ausgewogener gestalten?
- Was kann ich an meiner aktuellen Ernährungssituation ändern, um mich ‚besser' zu fühlen?

All das ist in unseren Treffen möglich und auch Ihre individuellen Anliegen finden einen Platz.
Datum, Uhrzeit, Treffpunkt: **nach individueller Absprache**
Info: Bei Fragen und Terminvereinbarung melden Sie sich bitte bei L. Anton unter 0175 / 93 27 855 oder l.anton@reselve.de

---

Angebot zur Kontakterhaltung

Dieses Angebot ist für diejenigen Interessenten des Ambulant Betreuten Wohnens konzipiert, bei denen das Antragsverfahren noch nicht beginnen konnte.

Auch können diejenigen das Angebot nutzen, die schon eine Bewilligung haben aber die konkrete Aufnahme (Zuteilung eines Bezugsmitarbeiter/in) noch nicht vorgenommen werden konnte.

Was wird dort angeboten?
- Beratende sowie entlastende Gesprächsangebote
- Vermittlung weiterer Hilfsangebote bei akuten Bedarfen (z.B. behördliche Angelegenheiten)
- Rückmeldung zum Stand der Aufnahme und Bearbeitungssituation im Ambulant Betreuten Wohnen der Reselve gGmbH

Wann findet das Angebot statt?
Jeden Donnerstag, in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Wo treffen wir uns?
In der Kontakt- und Beratungsstelle „Nebenan“ St.-Johann-Str. 2 in 57074 Siegen

Wer macht das Angebot?
S. Rauch (in Vertretung J. Simons)

Wie melde ich mich an:
Handy: 0176 / 17 61 08 53
E-Mail: s.rauch@reselve.de

Allgemeiner Hinweis an die Teilnehmer*innen:

In der Vorbereitung und Durchführung der Gruppenangebote stecken viel Engagement und Arbeitszeit der Mitarbeiterinnen des Ambulant Betreuten Wohnens und der Klienten. Wenn Sie sich zu einem Gruppenangebot angemeldet haben und entgegen Ihrer Planung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte frühzeitig (mindestens zwei bis drei Tage vorher) ab! Danke

Wir weisen darauf hin, dass es sich bei den Gruppenaktivitäten um sozialtherapeutische Angebote handelt. Die durchführenden Mitarbeiter des Ambulant Betreuten Wohnens bleiben mit den teilnehmenden Personen während des gesamten Angebotes zusammen / in Kontakt.

Ausnahmen dieser Regelung können aus therapeutischen Gründen (bis maximal 1,5 Stunden während des Angebotes) gewährt werden, wenn dies im Vorfeld mit dem Bezugsmitarbeiter abgesprochen wurde. Wir danken für Ihr Verständnis.