

ABW – Gruppenangebote im September 2023

Wildpark Bad Marienberg

Wir machen einen Ausflug zum Wildpark Bad Marienberg und gehen dort im Park spazieren (festes Schuhwerk wäre gut). Bei schönem Wetter können wir auch im Park picknicken. Eigenes Essen kann verzehrt werden (es gibt aber auch die Möglichkeit Mittagessen zu erwerben). Zum Abschluss kehren wir in der gemütlichen Gastronomie Steig-Alm direkt am Wildpark gelegen zum Kaffeetrinken ein.

Datum: 4.9.2023

Uhrzeit: 09.30-16.00 Uhr

Treffpunkt: Nebenan, St.-Johann-Str. 2, 57074 Siegen

Teilnehmer*innen: 6

Kosten: keine (nur eigener Verzehr)

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei N. Stracke unter 0176 / 17 61 08 55 und S. Rauch unter 0176 / 17 61 08 53

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. und 19. September

Uhrzeit: Am 5.9 von 17.00 bis ca.19.00 Uhr. Am 19.9. um 16.30 bis ca. 18.30 (Sie können auch später dazukommen)

Treffpunkt: DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen

Teilnehmer*innen: 4 (Es müssen mind. 2 Anmeldungen vorliegen)

Kosten: keine, außer eigener Verzehr vor (Die Kletterhalle bietet Getränke und Speisen an)

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

Systemische Beratung

Systemische Beratung ist ein gezieltes Angebot für KlientenInnen des Ambulant Betreuten Wohnen und sieht den Menschen als Ganzes in seiner Umgebung und in seinen Beziehungen.

Immer dann, wenn das Leben ins Stocken gerät oder es scheinbar unüberwindbare Hürden gibt, kann systemische Beratung ansetzen (Themen in Paarbeziehungen, Familienthemen, Berufliche Orientierung, Krankheit und Handicaps, Persönlichkeitsfragen und -entwicklung, Trauer, Abschied und Neuanfang).

Im Vordergrund steht nicht die persönliche Beeinträchtigung, sondern das persönliche Umfeld. Systemische Beratung nutzt vorhandene Fähigkeiten und möchte unterstützen eigene Lösungen zu entwickeln.

Der Lösungsweg wird nicht vorgegeben, sondern begleitet: „Jeder kann seine eigene Lösung finden“.

Das pädagogische Angebot richtet sich nicht nur an Einzelne, sondern auch Paare, Gruppen und Familien. Ein Beratungstermin wird individuell abgesprochen und umfasst 50 Minuten.

Ansprechpartnerin: A. Grimm unter 0176 / 17 61 08 50 oder a.grimm@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

„walk and talk“

Bewegung kombiniert mit Gesprächen kann eine Verbindung zwischen Körper und Geist herstellen und das Wohlbefinden im körperlichen und seelischen Bereich fördern.

Ich möchte Sie dazu einladen, gemeinsam eine gemütliche Runde um den Bigge-Rundweg Olpe zu spazieren. Bei Interesse können wir anschließend ein vor Ort gelegenes Café besuchen.

Datum:	Dienstag, den 19.09.2023
Uhrzeit:	14:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Kontakt und Beratungsstelle Olpe (Franziskanerstr. 5, 57462 Olpe)
Teilnehmer*innen:	max. 5
Kosten:	ggfls. für eigenen Verzehr im Café
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 15.09.2023 bei Frau L. Richartz unter der Telefonnummer: 0151 180 203 50.

„Makramee knüpfen“

Gerne würde ich Sie dazu einladen, in gemütlicher und entspannter Atmosphäre Makramee zu knüpfen. Es können beispielsweise Schlüsselanhänger sowie auch passend zur Jahreszeit „Makramee-Blätter“ und Vieles mehr rund um das Thema „Herbst“ hergestellt werden.

Datum: Donnerstag, den 28.09.2023
Uhrzeit: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kontakt- und Beratungsstelle Olpe
(Franziskanerstraße 5, 57462 Olpe)
Teilnehmer*innen: max. 5
Kosten: Keine
Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 25.09.2023 bei Frau L. Richartz unter der Telefonnummer 0151 180 203 50.
Alle benötigten Materialien sind vorhanden. Wenn Sie zudem noch weitere Materialien mitbringen möchten, können Sie dies selbstverständlich tun. Ich freue mich auf Sie!

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.