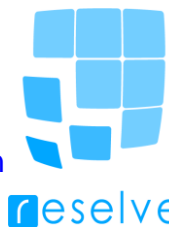


# Nebenan

## Programm von Montag, 01.10. bis Mittwoch, 31.10.2018

- Mo 01.10.** 16:30-17:30 Uhr: Ernährungsgruppe: Austausch über Gewichtsprobleme, Anregungen zur Veränderung, kleine Übungen zum Muskelaufbau
- Di 02.10.** 10:30 Uhr Kochen: Nudelauflauf. Wer mit kochen möchte muss bis 10:30 Uhr da sein.  
17:00 Uhr Grillen oder 17:45 Abendbrot (Wetterabhängig)
- Mi 03.10.** Feiertag, leider geschlossen
- Fr 05.10.** 16:30 Uhr Kürbissuppe essen gegen eine Spende
- So 07.10.** 09:00 – 13:00 Uhr Sonntagsfrühstück
- Mo 08.10.** 16:30-18:30 Uhr: Smoothies für 1,-€
- Di 09.10.** 11:00 Uhr Konzentrationstraining  
16:00-19:00 Uhr Spieleabend
- Mi 10.10.** 17:00-18:00 Uhr Einkaufs-, Finanz- und Ernährungsplanung mit Frau Wagener
- Do 11.10.** 13:00 Uhr Spaziergang (nicht nur) mit der Ernährungsgruppe
- Fr 12.10.** 10:00 Uhr backen, Pfirsich-Quark-Strudel  
16:30 Uhr Linsensuppe essen gegen eine Spende

- Mo 15.10.** 10:00 Uhr Bilderwechsel
- Di 16.10.** 10:30 Uhr Kochen: Suppe und Zwiebelkuchen  
17:00 Uhr Grillen oder 17:45 Uhr Abendbrot, je nach Wetter
- Mi 17.10.** 10:30-12:30 Uhr Herbstdeko basteln mit Frau Müller
- Fr 19.10.** 11:00-12:00 Uhr Ernährungsgruppe  
16:30 Uhr Gulaschsuppe essen gegen eine Spende
- Di 23.10.** 11:00-13:00 Uhr Konzentrationstraining  
16:00-19:00 Uhr Spieleabend
- Mi 24.10.** 10:30-12:30 Uhr Gitarre und Gesang
- Fr 26.10.** 10:00-13:00 Uhr Muffins backen  
17:00 Uhr Kartoffelsuppe und Muffins essen für 1,-€
- Mo 29.10.** 11:00-13:00 Uhr Puzzeln
- Di 30.10.** 10:30 Uhr Kochen, Apfelpfannkuchen, Vorspeise: Suppe  
17:45 Uhr Abendbrot
- Mi 31.10.** 17:00-18:00 Uhr Einkaufs-, Finanz- und Ernährungsplanung mit Frau Wagener
- Do 01.11.** Feiertag, leider geschlossen
- Fr 02.11.** 11:00-12:00 Uhr Ernährungsgruppe  
16:30 Uhr Suppe essen gegen eine Spende
- So 04.11.** 09:00-13:00 Uhr Sonntagsfrühstück



## Wegbeschreibung nach **Nebenan**

### Zu Fuß:

- Vom Bahnhof Richtung City-Galerie wenden
- Der Berliner Str. über die Sieg folgen
- Die große Kreuzung bei Kochs Ecke überqueren
- Danach die 1. Straße rechts
- Nebenan und Treff K sind im gelb gestrichenen Haus auf der rechten Seite

### Mit dem Bus:

- Haltestellen Rosterstr., Kreishaus, Berliner Str., Koblenzer Str., Spandauer Str.  
Linien C100-106, C109-111, C123, SB 4+5, L110+122,  
R10, R12-14, R16, R22

### Mit dem Auto:

#### **Von der HTS aus Richtung Kreuztal**

- Abfahrt City-Galerie
- Geradeaus über die große Kreuzung Koch's Ecke (Berliner Str. wird zur Spandauer Str.)
- Danach 1. Str. rechts ist die St.-Johann-Str.
- Hausnummer 2 befindet sich auf der rechten Seite

#### **Aus Richtung Siegerlandhalle/A45 Abfahrt Siegen Mitte**

- Der Koblenzer Str. folgen
- An Koch's Ecke rechts in die Spandauer Str. /B54 einbiegen
- 1. Str. rechts ist die St.-Johann-Str.
- Hausnummer 2 befindet sich auf der rechten Seite



Leitung: Inga Paulus  
☎: 0173 / 8 89 49 70

Aktuelle Informationen unter  
[www.reselve.de](http://www.reselve.de)

### Ihr Kontakt

Wenn Sie sich für das Angebot des Ambulanten Zentrums interessieren, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf:

Ambulantes Zentrum

**Nebenan**

St.-Johann-Str. 2  
57074 Siegen

Telefon:  
0271/7701848-0  
Mobil:  
0173/8894970  
Fax:  
0271/7701848-20

# Nebenan

Das Ambulante Zentrum der **reselve gGmbH**  
St.-Johann-Str. 2, 57074 Siegen

- Unverbindliches Beratungs- und Kontaktangebot für Menschen mit psychischen, persönlichen und sozialen Problemen und deren Angehörige.
- Alltags- und lebenspraktische Hilfe (kochen u.a.)
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten (Spiele, Puzzeln)
- Sport, Bewegung, Entspannung

## Programm vom 01.10.2018 –31.10.2018

### Öffnungszeiten und regelmäßige Angebote

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10:00-13:00	12:00 Uhr Individuelle Wochenplanung	abwechselnd Kochen oder Konzentrationstraining	geöffnet	8:00-13:00 Uhr Frühstück	Informationen zu den Angeboten der <b>reselve</b>		Die Angebote für Sonntags entnehmen Sie bitte dem Plan auf der nächsten Seite.
16:00-19:00	Fachlich orientierte Angebote Vorträge, Sprechstunden	abwechselnd Spielen oder Abendbrot	geöffnet		geöffnet		

### Preise:

- |                      |        |                 |        |
|----------------------|--------|-----------------|--------|
| ▪ Becher Kaffee      | 0,50 € | ▪ Becher Tee    | 0,20 € |
| ▪ Becher Cappuccino  | 0,50 € | ▪ gr. Frühstück | 2,00 € |
| ▪ Glas Mineralwasser | 0,20 € | ▪ kl. Frühstück | 1,00 € |
| ▪ Glas Saft          | 0,30 € | ▪ Abendbrot kl  | 1,00 € |
|                      |        | ▪ Abendbrot gr  | 2,00 € |

### Öffnungszeiten:

- |         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| Mo - Fr | 10:00-13:00 Uhr<br>16:00-19:00 Uhr |
| Do      | 08:00-13:00 Uhr                    |
| So      | nach Programm                      |