



## GRUPPENANGEBOTE - FEBRUAR 2019

für Menschen, die im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens der Reselve gGmbH betreut werden. Wir freuen uns Ihnen die Angebote auf den folgenden Seiten zu machen und wünschen viel Spaß...

### Samstagsangebote im Februar

#### „Schaurig schön“ - Die Nachtwächterführung auf Schloss Hohenlimburg

Schloss Hohenlimburg, ist die einzig noch erhaltene mittelalterliche Höhenburg Westfalens. Im Laufe ihrer 800-jährigen Geschichte wandelte sie sich immer mehr von einer machtvollen Ritterburg zu einem malerisch-prächtigen Residenzschloss, welches bis zum heutigen Tage Aufbewahrungsort der sagenumwobenen „schwarzen Hand“ ist. Ich lade sie herzlich ein: Begleiten Sie uns und den (original kostümierten) Nachtwächter des Schlosses, ausgestattet mit Laternen und Taschenlampen, auf einem seiner nächtlichen Rundgänge durch das Fürstenhaus. Reisen Sie mit uns zurück in die Zeit der Ritter und Burgfräulein. Lassen Sie sich umgarnen von der schaurig-schönen Atmosphäre, die nur ein Schloss bei Nacht bieten kann. Während die Fledermäuse über den Himmel schweben und die Wetterfahnen leise flattern, erkunden wir zusammen die Geheimnisse von Schloss Hohenlimburg!

Wichtiger Hinweis: Das Schloss ist leider nicht barrierefrei. Mit der Überwindung von Treppen oder Stufen bei nur mäßiger Beleuchtung ist zu rechnen. Dafür gestaltet sich der Weg vom Parkplatz zum Schlosseingang als ausgesprochen kurz.

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 09.02.2019,  
17.30 bis ca. 21.30 Uhr

**Treffpunkt:** Beratungsstelle „Nebenan“ in Siegen

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 3-6 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Frau Jennifer P. unter: 0176 / 17 61 08 35.  
Bitte bis Donnerstag, d. 07.02.2019, 16.00 Uhr, verbindlich an- oder abmelden

---

## „UNTERIRDISCHE WUNDERWELTEN - DIE ATTAHÖHLE ATTENDORN“

Tauchen Sie mit mir ein in die geheimnisvolle Welt der sagenumwobenen Tropfsteinhöhle Attendorns. Vor über 400 Millionen Jahren begannen kleine Wassertropfen mit der Bildung der Tropfsteine. Wie steinerne Gardinen hängen die so genannten „Stalagtiten“ nun von der Felsdecke herab – beeindruckender als jeder Bildhauer sie kreieren könnte. Zu Recht gilt die Attahöhle aufgrund ihrer vielfältigen Farben und Formen als eine der schönsten (und auch größten) Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Kommen Sie mit und erforschen Sie mit mir zusammen diesen unvergleichlich schönen Naturschatz des Sauerlands! Nach dem Besichtigen der Attahöhle besteht die Möglichkeit, sich bei einer warmen Tasse Kaffee in einem der nahegelegenen Cafés zu den gewonnenen Eindrücken auszutauschen. Wichtiger Hinweis: Die Wege in der Attahöhle sind nicht barrierefrei. Da in der Höhle eine konstante Temperatur von ca. 9°C herrscht, wird das Tragen einer Winterjacke sowie von festem Schuhwerk dringend empfohlen.

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 23.02.2019,  
12.45 bis ca. 16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Beratungsstelle „Nebenan“ in Siegen

**Kosten:** keine

**Teilnehmer:** Max. 3 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Frau Jennifer P. unter: 0176 / 17 61 08 35.  
Bitte bis Donnerstag, d. 21.02.2019, 16.00 Uhr, verbindlich an- oder abmelden.

---

## KOCHGRUPPE

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst!

Ganz unter dem Motto treffen wir uns regelmäßig im Nebenan und kochen uns eine leckere Mahlzeit. Dabei genießen wir nicht nur das leckere Essen, sondern auch gute Gespräche und das Zusammensein in der Gruppe. Zusammen besprechen wir, welche Gerichte wir kochen und auch lernen möchten zuzubereiten. Dabei lehnen wir uns immer an eine gesunde, frische und vielseitige Ernährung an. Guten Appetit

**Datum und Uhrzeit:** jeden Montag, 11.00 bis 13.00 Uhr

**Treffpunkt:** Beratungsstelle „Nebenan“ in Siegen

**Kosten:** keine Kosten für die gekochte Mahlzeit, Getränke vom Nebenan sind selbst zu zahlen

**Teilnehmer:** Max. 5 Personen

**Info:** Dieses Gruppenangebot ist zurzeit voll besetzt, aber auch immer in Bewegung. Daher können Sie sich gerne bei mir Lisa S. unter 0151/18020341 melden. Ich kann sie dann auf eine Warteliste setzen und melde mich zurück, wenn wieder ein Platz frei ist

## 💡 WISSENSCHAFT HAUTNAH ERLEBEN - PHÄNOMENTA LÜDEN-SCHEID

Kommen Sie mit auf eine Reise, bei der Sie faszinierende Phänomene der Wissenschaft mit Ihren eigenen Sinnen erfassen und verstehen können. An über 150 Stationen können Sie unter anderem in Seifenblasen tauchen oder die Schwerkraft überwinden! Im Anschluss möchten wir einen ereignisreichen Tag in einer gemütlichen Runde ausklingen lassen. Lüften Sie die Geheimnisse der Wissenschaft, indem Sie auf eigene Faust zum Forscher werden!

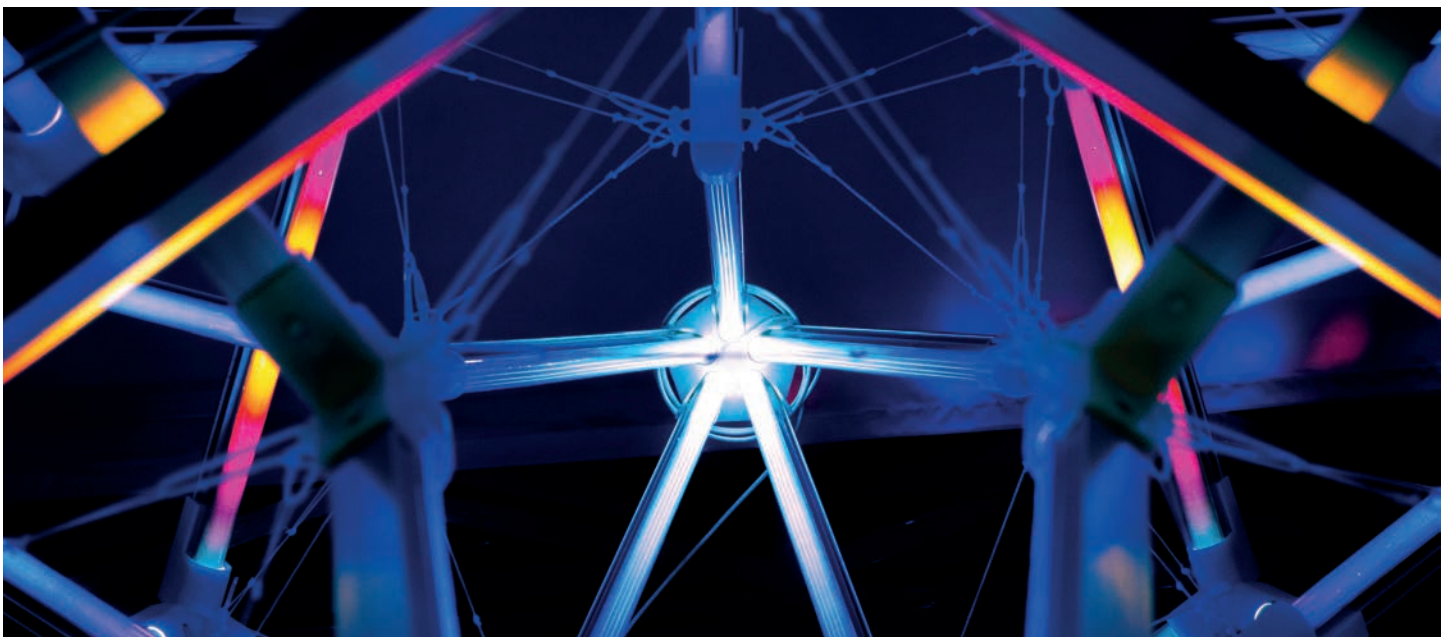
**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 07.02.2019,  
11.00 bis ca. 16.30 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** „Nebenan“ in Siegen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis Dienstag,  
5. Februar bei Anna R. unter 0176 / 176 108 38 oder bei  
Lisa B. unter 0151 / 180 203 44

**Kosten:** keine, ggfs. eigener Verzehr



## ✈️ FLUGHAFENTOUR IN FRANKFURT A. M.

Das größte Passagierflugzeug der Welt einmal aus nächster Nähe sehen... Spannendes aus dem Alltag eines Flughafens erfahren... und einfach mal einen Tag in eine ganz andere Welt eintauchen. All das bietet die Erkundung des größten deutschen Flughafens. Highlight des Tages wird die ca. 2- stündige Busfahrt über die Rollbahn des Flugfeldes sein, bei der uns ein Guide zahlreiche spannende Infos und Eindrücke rund um den Flughafen geben wird. Daneben gibt es die Möglichkeit auf der Besucherterasse einen Kaffee zu trinken und das riesige Flughafengelände an sich zu erkunden.

**Datum und Uhrzeit:** Mittwoch, den 13.02.2019,  
08.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle der Reselve,  
Franziskaner Str. 5, Olpe

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis Montag,  
11.02.19 bei Bastian B. (0176/ 176 108 37).

**Kosten:** 10 Euro Eigenanteil

## 🎲 FREI(ZEIT) TAGE OLPE

Wir würden Ihnen gerne immer freitags verschiedene Angebote zur Freizeitgestaltung machen und hoffen auch auf Anregungen von Ihnen für weitere Termine.

### **Datum und Uhrzeit:**

Freitag, den 08.02.2019, 14.45 bis 16.15 Uhr

- Spielenachmittag

Freitag, den 22.02.2019, 14.45 bis 16.15 Uhr

- Spielenachmittag

Vorschläge für weitere Unternehmungen sind sehr erwünscht.

**Kosten:** keine

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt und Beratungsstelle „Nebenan“  
Olpe, Franziskanerstr. 5

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung unter: 0176 / 17 61 08 38 (Anna R.) oder 0176/ 17 61 08 39 (Kirsten F.) Bitte bis jeweils den Mittwoch vorher verbindlich anmelden.



## ✂️ GESTALTEN, MALEN, BASTELN

Sie sind kreativ (jeder Mensch ist kreativ...) und haben Lust dies einzusetzen.

Ich laden Sie herzlich zu einem regelmäßigen stattfindenden Gruppenangebot ein. Ich freue mich auf Ihre Unterstützung und wünsche viel Freude am kreativen gestalten in der Gruppe natürlich mit Getränken/Kaffee und Snacks.

**Datum und Uhrzeit:** Montag, den 18.02.2019,  
15.00 bis 17.30 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt und Beratungsstelle „Nebenan“, St.  
Johann Str. 2, Siegen (Achtung neuer Ort!)

**Info:** Fragen, Informationen und verbindliche Anmel-  
dungen bitte bei Herrn Jörg S. 0176/176 108 40



## GRUPPENTRAINING SOZIALER KOMPETENZEN (GSK)

Das Gruppenangebot richtet sich an alle, die soziale Kompetenzen auf drei Ebenen erwerben, verbessern oder trainieren möchten:

- Recht durchsetzen (z.B. im Termin beim Arzt, Amt, Behörde, Institution)
- Selbstsicheres Verhalten in Beziehungen
- Sympathie gewinnen

Bei allen Trainingseinheiten werden individuelle Bedarfe von Teilnehmer berücksichtigt. Neben theoretischem Input besteht die Möglichkeit die realen Situationen aus dem Alltag zu üben und erfolgreich zu trainieren. Mit Hilfe speziellen Übungen lernen wir zusammen sicherer aufzutreten, auf eigene Körperhaltung zu achten, Hemmungen bei Kontaktaufnahme zu unbekanntem Personen zu überwinden, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren und was besonders wichtig ist, „Nein zu sagen“ (dafür ist eine besondere spielerische Übung vorbereitet!).

Training besteht aus 7 Sitzungen. In der ersten Sitzung werden die Einheiten, Regel und Organisation von Gruppenangebot erklärt. In weiteren Sitzungen werden die drei oben genannten Ebenen bearbeitet.

**Datum und Uhrzeit:** Jeweils Mittwoch, ab dem  
20.02.2019, durchgehend 7 Wochen lang, einmal die  
Woche, 15.30 bis 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**Treffpunkt:** Trupbach Scheidweg (Fahrt nach Trupbach  
nach Absprache)

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung unter: Frau  
Natalya K. unter 0176 / 17 61 08 36

**Kosten:** Keine

## HOCH HINAUS IN DER TRAMPOLINARNA „NFLOW“

Wir erkunden zusammen den neuen Trampolinpark „NFlow„in Netphen. Sie können sich auf dem Trampolinfeld auspowern, Sprünge üben oder auch einen Salto schlagen.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 21.02.2019,  
Abfahrt 14.30 Uhr

**Treffpunkt:** Kontakt und Beratungsstelle „Nebenan“  
Siegen

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Info:** Bitte bequeme Kleidung oder am besten Sportsachen mitbringen. Umkleidekabinen sind vorhanden. Verbindliche Anmeldung bitte bis 12. Februar, da wir im Vorfeld buchen müssen. Anmeldung bei Katja L. unter 0176 176 108 40 oder Anna R. unter 0176 176 108 38



## AQUAZOO LÖBBECKE MUSEUM

Tauchen Sie ein in die faszinierende Unterwasserwelt und begeben Sie sich auf die Spuren der Evolutionsgeschichte. In den verschiedenen Themenbereichen haben Sie dazu die Möglichkeit ca. 500 Tierarten, wie Pinguine, Haie, Krokodile etc. kennenzulernen und sich an deren Anblick zu erfreuen!

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 21.02.2019,  
09.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Kontakt und Beratungsstelle „Nebenan“  
Siegen

**Kosten:** Keine, ggfs. eigener Verzehr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis Montag, 18. Februar bei Linda M. unter 0176 / 176 108 52 oder bei Lisa B. unter 0151 / 180 203 44



## BELLA ITALIA - SPAGHETTIESSEN

Wir wollen gemeinsam gemütlich Spagetti kochen, Soße bereiten und gemeinsam Essen.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 21.02.2019  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Teilnehmer

**Treffpunkt:** Beratungsstelle „Nebenan“ (St.Johann Str.  
2, Siegen)

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Frau  
Birgit Sch. unter 0176 176 108 54

**Kosten:** Keine



## GRUPPENANGEBOTE OLPE: MUSEUMS-DOPPEL IN FRANKFURT AM MAIN

Gemeinsamer Ausflug in die beiden kleinen aber feinen Museen „Naturkundemuseum Senckenberg“ und „Film-museum Frankfurt am Main,“. Den Start macht das Naturkundemuseum, in dem es zahlreiche Tierexponate und Zeugnisse der Geschichte unseres Planeten zu sehen gibt. Im Anschluss schauen wir uns noch das Filmmuseum an, wo man Interessantes über die Geschichte des Films erfahren, sowie zahlreiche spannende Requisiten aus Filmen hautnah erleben kann. Wenn noch Zeit ist, besteht im Anschluss dort die Möglichkeit einen Kaffee zu trinken und die Beine etwas zu entspannen.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 28.02.2019,  
08.30 bis ca. 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Beratungsstelle „Nebenan“ (Franziskaner  
Str. 5, Olpe)

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis Montag,  
25.Februar bei Bastian B. (0176/176 108 37).

**Kosten:** 10 Euro Eigenanteil

## RUND UM GESUNDHEIT TRAINING / BEHANDLUNG/ ERNÄHRUNG IN EINZELBEHANDLUNG

Ich, Ruth G., biete Physiotherapie und Trainingsbegleitung in der medizinischen Reha in Siegen-Trupbach an. Hier können ihre körperlichen Beschwerden von mir behandelt werden oder sie können unter meiner Anleitung ihre Ausdauer und/oder Muskelkraft an unseren Geräten verbessern. Ist eine Gewichtsreduktion gewünscht, erkläre ich gerne etwas zur gesunden und kalorienarmen Ernährung. Generell können alle Patienten zur Behandlung kommen.

**Beispiele für Diagnosen:** orthopädische Erkrankungen: Rückenverspannungen, allgemeine Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung), Gelenksarthrose (Schulter, Knie, Hüfte...), chirurgische Erkrankungen: Zustände nach Knochenbrüchen oder anderen Verletzungen, neurologische Erkrankungen: MS, Zustand nach Schlaganfall, Lähmungen, Erkrankungen der Atemwege: Asthma, chronische Bronchitis, Erkrankungen des Gefäßsystems: Schwellungen der Extremitäten (Lymphödeme).

**Therapiemöglichkeiten:** Krankengymnastische Übungen, Massage, manuelle Techniken (Mobilisation von Gelenken durch die Therapeutenhände, Zug an Gelenken durch die Therapeutenhände...), Lymphdrainage (spezielle Behandlungstechnik um Schwellungen zu behandeln, ähnlich einer Massage).

**Kontakt und Informationen über ihre Bezugsmitarbeiter oder direkt bei Frau Ruth G. Tel.: 0151 / 18020343**

## FREITAGS WIRD GEKLETTERT!

Wir bieten in der DAV-Kletterhalle eine Klettergruppe an. Sie werden mit Gurt und Seil durch die geschulte Mitarbeiterin Frau Ruth G. gesichert und dürfen dann so hoch klettern 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. Gurt und Schuhe werden in der Kletterhalle ausgeliehen.

**Datum und Uhrzeit:** Jeden Freitag, 15.00 bis 16.30 Uhr    **Kosten:** Keine

**Treffpunkt:** DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen

**Info:** Kontakt und Informationen über Ihre Bezugsmitarbeiter oder direkt bei Frau Ruth G. Tel.: 0151 / 18020343





## Von Klienten für Klienten

### HOCHSENSIBILITÄT - GESPRÄCHSRUNDE FÜR BETROFFENE

Manchmal fragen wir uns, woher die große Empfindsamkeit rührt. Hochsensible nehmen Schmerzen und andere Sinneseindrücke intensiver als andere Leute wahr. Durch dies Mehr an Reizen wird man oft überlastet. Wie können wir damit umgehen, ohne irgendwann auszubrennen? Gibt es vielleicht sogar auch Vorteile bei Hochsensibilität (früher „Hypersensibilität“ genannt)?

Derlei Fragen können wir gemeinsam erörtern und einander helfen, den Alltag besser zu gestalten.

**Datum und Uhrzeit:** Datum bitte erfragen,  
16.00 bis 17.30 Uhr

**Teilnehmer:** Offen

**Treffpunkt:** Kontakt und Beratungsstelle „Nebenan“

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung unter:  
0271-2402796 bei Herrn Olaf S.

**Kosten:** keine

---

### Hinweis an die Teilnehmer:

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 einen Tag 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.