



## GRUPPENANGEBOTE - MÄRZ 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 März

#### 🍴 Gruppenangebot „Mittagsbuffet beim Chinesen“

Die asiatische Küche ist herrlich bunt und abwechslungsreich. Sie lebt von einer Vielfalt an Aromen und wunderbar exotischen Gemüse- und Obstsorten. Von frischem Fisch und Fleisch bis hin zu einzigartigen Nudel- und Reisgerichten – für jeden Geschmack ist eine Spezialität dabei. Aus diesem Grund möchte ich Sie ganz herzlich einladen, mit mir gemeinsam am Samstag, den 02.03.2019, das Mittagsbuffet des Restaurants „Lotusgarten“ zu besuchen und in entspannter Atmosphäre die Gaumenfreuden der asiatischen Küche zu genießen. Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 02.03.2019,  
13.00 bis ca. 15.30 Uhr

**Treffpunkt:** Eingang des Restaurants „Lotusgarten“,  
Herrengarten 2, 57072 Siegen

**Kosten:** eigener Verzehr

(Speise und Getränk: ca. 10 bis 15 Euro)

**Teilnehmer:** Max. 3 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Frau Jennifer P. unter Tel.: 0176 / 17 61 08 35. Bitte bis Freitag, d. 01.03.2019, 15.00 Uhr, verbindlich an- oder abmelden.

## 👉 „HEUTE STEHLEN WIR DEN MOND“ – BESUCH DES DÜSSELDORFER MARIONETTEN-THEATERS“

Inmitten der Düsseldorfer Carlstadt, im prachtvollen Palais Wittgenstein, hat das Düsseldorfer Marionetten-Theater sein zu Hause. Immer wieder aufs Neue beeindruckt das kleine Theater seine Zuschauer/-innen mit seinen Darbietungen. Dabei spielen liebevoll gestaltete Marionetten die Hauptrolle, denn sie sind die Schauspieler/-innen, die auf faszinierende Weise die Geschichten der Gebrüder Grimm, von Michael Ende oder sogar von Shakespeare zum Leben erwecken. Ich lade Sie herzlich ein: Reisen Sie mit uns am Samstag, d. 16.03.2019, in ein fernes, unbekanntes Land. Begleiten Sie uns und vier wackere Wandersburschen bei ihrem Versuch, den Mond zu stehlen! Lachen Sie mit uns gemeinsam über das Chaos, welches die vier jungen Männer mit ihrem Unternehmen anrichten – und freuen Sie sich mit uns über das schöne, klassisch märchenhafte “HappyEnd“ der Geschichte!

**Wichtiger Hinweis:** Da die Eintrittskarten im Vorfeld reserviert werden müssen, bitten wir Sie um eine frühzeitige und verbindliche Anmeldung.

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 16.03.2019,  
13.00 bis ca. 17.00 Uhr

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

**Kosten:** 5 Euro Eigenbeteiligung

**Wichtiger Hinweis:** Für die erfolgreiche Anmeldung zum Gruppenangebot ist zunächst der volle Eintrittspreis in Höhe von 23,00 Euro zu entrichten. Das Geld wird von dem Bezugsbetreuer/-innen

eingesammelt. Nach Durchführung der Veranstaltung werden die Kosten erstattet, sodass sich Ihre Selbstbeteiligung, bei erfolgreicher Teilnahme, auf 5,00 Euro reduziert.

**Teilnehmer:** Max. 3 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Frau Jennifer P. unter: 0176 / 17 61 08 35.  
Bitte bis Freitag, d. 08.03.2019, 16.00 Uhr, verbindlich an- oder abmelden.



## BOULDERN/KLETTERN

Völlig sicher und immer mit der Absprungmöglichkeit in weiche Kissen ist „Bouldern“ ungefährlich und macht Spaß. Es kann an verschiedenen Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geklettert werden. Die Boulderhalle „Schlüsselstelle“ bietet ein tolles Ambiente mit eigenem Cafe’.

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 16.03.2019,  
14.30 bis ca. 16.30 Uhr

**Treffpunkt:** Bismarckstr. 81, Siegen (nahe Siegener Tafel) um 14.30 Uhr oder wahlweise am Nebenan, Kontakt und Beratungsstelle, St. Johann Str. 2, Siegen um 14.00 Uhr

**Kosten:** Keine (eigener Verzehr in der Halle)

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Info:** Turnschuhe gehen, besser sind spezielle Kletterschuhe, die dort ausgeliehen werden können. Sportkleidung (Turn/Jogginghose, T- Shirt) bitte mitbringen. Es gibt Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort. Eigene Getränke können mitgebracht werden. Anmeldung und weitere Infos bei Frau Anna Pirotschka K. unter 0176 / 17 61 08 47

## EISLAUFEN IN DER EISHALLE WIEHL - LETZTE GELEGENHEIT VOR DEM SOMMER

Sie haben Sie die Gelegenheit mit Schlittschuhen übers Eis zu fahren (natürlich in der Halle) oder unter Anleitung zu lernen übers Eis zu gleiten...

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, den 23.03.2019,  
13.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle Nebenan

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 3 Personen

**Info:** Wer keine Schlittschuhe hat, kein Problem, die können dort ausgeliehen werden. Die Laufzeit ist von 14.00 Uhr bis 16.15 Uhr. Getränke und Essen gibt es vor Ort, können aber auch mitgebracht werden. Warme Kleidung (je nach Bewegung) und Handschuhe sind sinnvoll. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Jörg S. 0176 176 108 40.



Wir unternehmen gemeinsam einen Ausflug zur größten Kreativmesse Europas, die „Creativa“ in Dortmund. Das Angebot der Messe ist vielfältig und umfasst u.a. die Themen Handarbeiten, Malen, Zeichnen, Holz- und Metallarbeiten, Schmuck-Herstellung, Kunsthandwerk und Design, sodass für jeden, der Freude am kreativen gestalten hat, etwas dabei ist..

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 14.03.2019,  
09.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle Nebenan

**Kosten:** keine

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung unter: 0176 / 17 61 08 38 (Anna R.) oder 0176/ 17 61 80 39 (Kirsten F.) Bitte bis Dienstag 12.03.2019 verbindlich anmelden.

## 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:** Kontakt und Beratungsstelle Nebenan

**Kosten:** keine Kosten für die gekochte Mahlzeit, Getränke vom Nebenan sind selber 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



## 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 15.03.2019**, 14.45 bis 16.15 Uhr -  
Spielenachmittag

**Freitag, den 22.03.2019**, 14.45 bis 16.15 Uhr -  
Spielenachmittag

Vorschläge für weitere gemeinsame Unternehmungen sind sehr erwünscht.

**Treffpunkt:** Beratungsstelle Olpe, Franziskanerstr. 5

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**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.

Themen: Beendigung der Acrylmalerei / Ausstellung im Nebenan und wir basteln „Traumfänger“.

**Datum und Uhrzeit:** Montag, den 18.03.2019,  
15.00 bis 17.30 Uhr

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

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**Info:** Fragen, Informationen und verbindliche Anmeldungen 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 Februar durchgehend 7 Wochen lang, einmal die Woche, 15.30 bis 17.00 Uhr (90 Minuten)

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 8 Personen

**Info:** Gerne können Sie noch dazu kommen - auch ein Neueinstieg ist möglich!

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

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

---

## 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



## TAGESAUSFLUG NACH BONN INS HAUS DER GESCHICHTE UND ANSCHLIESSENDEM FLANIEREN IN DER INNENSTADT

Erleben Sie gemeinsam mit uns eine Zeitreise durch die deutsche Geschichte, beginnend ab 1945. Der Ausstellungsrundgang umfasst gesamtdeutsche Themen ebenso wie die Geschichte der geteilten Nation. Unter dem Leitbild „Geschichte erleben“ werden interessante historische Objekte für die Besucher zum Leben erweckt. Anschließend lädt die Bonner Innenstadt zu einem gemütlichen Bummel und einem Beisammensein bei einem Kaffee ein.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 21.03.2019,  
09.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle Nebenan

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis spätestens 15. März 2019 bei Linda M. unter 0176 17 61 08 52 oder bei Lisa B. unter 0151 18 02 03 44

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

## SEALIFE UND CENTRO OBERHAUSEN

Lassen Sie uns gemeinsam das Leben Unterwasser erforschen und bestaunen. Das SeaLife in Oberhausen bietet hierfür ausreichend Gelegenheit. Ob Tintenfisch oder Haie, sehenswert ist jedes dieser Unterwassergeschöpfe. Nach dem spannenden Besuch im SeaLife wollen wir gemeinsam in CentrO, welches direkt neben dem SeaLife liegt, etwas essen und bummeln.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 21.03.2019,  
09.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle Nebenan

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann 017617610837 oder Jennifer Bald 015118020391

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



## DER BERG RUFT!

In der höchsten Ausstellungs- und Veranstaltungshalle Europas, dem Gasometer in Oberhausen erwartet uns eine atemraubende Ausstellung, die die Vielfalt der Berge zeigt und von deren Faszination auf uns Menschen erzählt. Gemeinsam wollen wir an den legendären Erstbesteigungen der berühmtesten Gipfel der Welt teilhaben und den damit verbundenen Mythen und Geheimnissen auf den Grund gehen! Den Höhepunkt dieser Ausstellung ist gekennzeichnet durch eine in 100 Meter Höhe schwebende Nachbildung des Matterhorns. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine unglaubliche Entdeckungstour gehen!

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, den 28.03.2019,  
08.30 bis ca. 16.30 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt- und Beratungsstelle Nebenan

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung unter: 0176 / 17 61 08 38 (Anna R.) oder 0151 / 18 02 03 44 (Lisa B.) Bitte bis Dienstag 26.03.2019 anmelden.

**Kosten:** Keine



## 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

---

## Vorankündigung:

### AUF NACH KÖLN - LADYS ONLY

Köln ist immer eine Reise wert. Diesmal starten wir als reine Frauen-Tour mit dem Zug nach Köln. Wer ein wenig Großstadtluft schnuppern möchte ist herzlich eingeladen uns zu begleiten. Wir können den Tag nutzen zum bummeln, shoppen, Museumsbesuch, Cafésbesuch oder was auch immer.

**Datum und Uhrzeit:** Dienstag, den 02.04.2019,  
08.30 bis spätestens 18.00 Uhr

**Kosten:** keine Ausgaben, die Zugfahrt wird  
übernommen

**Treffpunkt:** vor dem Bahnhof Siegen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei: Birgit S.  
01 76/ 17 61 08 54, Anna R. 01 76/ 17 61 08 38 oder  
Katja L. 01 76 / 17 61 08 45.

---

## 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.

**Datenschutz:**

Klienten sowie Mitarbeiter sind mit dem Vornamen und dem Anfangsbuchstaben des Nachnamens benannt, somit ist eine Findung/Verweis über das Internet nicht mehr möglich. Bitte erfragen Sie bei Bedarf, wer das jeweilige Angebot anbietet und bei Anmeldung per Mail auch die Mailadresse.