



## GRUPPENANGEBOTE - DEZEMBER

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...

### Gruppenangebote Rund um Olpe / ausgehend von Olpe:

## 🌲 WEIHNACHTSMARKT KÖLN

Gemeinsamer Besuch der Kölner Weihnachtsmärkte. Gleichzeitig gibt es die Gelegenheit die Innenstadt und ihre Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Start ist der Markt am Dom. Von dort aus kann man über die Shoppingmeile entweder zum Weihnachtsmarkt am Hafen oder am Neumarkt weiterpilgern.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 02. 12.2021,  
10.00 Uhr bis ca 17.00 Uhr

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

**Kosten:** ggf. eigener Verzehr vor Ort

**Teilnehmer:** Max. 5 Personen

**Info:** Während der Fahrt nach Köln bitte eine FFP2-Maske tragen. Ansonsten gilt die 3G-Regel. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann (0176/ 176 108 37).

## GRUPPENANGEBOT LENNESTADT: SPIELENACHMITTAG

Sie sind herzlich eingeladen zum Spielenachmittag in den Büros der Reselve in Lennestadt-Altenhundem. Es dürfen gerne Spiele mitgebracht werden. Aus aktuellem Anlass ist die Teilnehmerzahl erst einmal auf drei Personen begrenzt.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 07.12.2021,  
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Büro der Reselve in Lennestadt-Altenhundem, Bürgermeister-Beckmann-Platz 5, Lennestadt, (Gebäude ehemalige Commerzbank-Filiale, Eingang befindet sich im Innenhof auf der hinteren Seite des Hauses).

**Teilnehmer:** Max. 3 Personen

**Info:** Es gilt die 3G-Regel. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann (0176/17610837). Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann unter 0176/ 176 108 37. Anmeldung bitte bis Freitag, den 03.12.21 bis 16 Uhr.



## SILVESTER IM KREIS OLPE

Für alle die an Silvester noch nichts vorhaben, findet am 14.12.21 von 16-18 Uhr ein offenes Treffen in der Beratungsstelle Olpe statt. Hier gibt es die Gelegenheit sich ein wenig kennenzulernen und gemeinsam zu überlegen, ob man zusammen etwas an Silvester unternimmt. Ideen könnten ein gemeinsames Raclette-Essen, der Besuch einer öffentlichen Veranstaltung oder ein Film-/bzw. Spieleabend sein.

Wenn sich genug Interessierte finden, würde das Treffen in Ihrer „Eigenregie“ organisiert und ohne Mitarbeiter der Reselve stattfinden.

**Datum und Uhrzeit:** Dienstag, 14.12.2021  
von 16.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Beratungsstelle der Reselve, Franziskaner Straße 5, Olpe (gegenüber Rathaus)

**Kosten:** je nach Absprache für das gemeinsame Essen oder den Eintritt anderswo.

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Info:** Die Veranstaltung soll auf Wunsch der bisherigen Interessenten nach der 2G-Regel stattfinden. Bei etwaigen Änderungen werden Sie rechtzeitig vor den Feiertagen informiert. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann unter 0176/176 108 37.



## ✂ LAST MINUTE ADVENTSTELLER BASTELN

Haben Sie noch keine Weihnachtsdekoration? Oder können Sie nie genug davon haben?

Dann melden sie sich gerne zum Adventsteller basteln an.

Ein kreatives Angebot für kreative und nicht kreative Köpfe.

Achtung: Keine Adventskränze, trotzdem schön!

Falls Sie einen besonderen Teller oder ein Glas bereits besitzen und nutzen möchten können diese gerne mitgebracht werden

**Datum und Uhrzeit:** Freitag, 03.12.2021  
ab 10.00 Uhr bis max. 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Casa Nova / Gelände der Med. Reha.;  
Scheidweg 3 (Eingang hinten) Siegen-Trupbach

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 5 Personen (falls spontan neue Corona Bedingungen auftreten, müssen diese beachtet werden)

**Info:** Bei Fragen und verbindlichen Anmeldungen melden Sie sich gerne bis zum 01.12.2021 bei Frau Wiepke R. unter 0176/17610850.

---

## 🚲 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 Café.

**Datum und Uhrzeit:** Mittwochs, 08.12.2021  
und am 15.12.2021, ab 16.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Boulderhalle „Schlüsselstelle“; Bismarckstr.  
81, Siegen (nähe Siegener Tafel)

**Kosten:** Eigener Verzehr in der Halle / Eintritt und Schuhe werden gestellt.

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Info:** Turnschuhe gehen, besser sind spezielle Kletter-  
schuhe, die dort ausgeliehen werden können. Sport-  
kleidung (Turn/Jogginghose, T- Shirt) bitte mitbringen.  
Magnesia und Tape für die Hände bringe ich mit. Es  
gibt Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort. Eigene  
Getränke können mitgebracht werden.

Anmeldung und weitere Infos bei Herrn Jörg Simons  
unter 0176/17610840



## PHANTASIALAND WINTERTRAUM VOL. 2

Da die Nachfrage bereits zum November Termin sehr groß war, möchten wir gerne auch im Dezember den Wintertraum im Phantasialand anbieten.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 09.12.2021  
10.00 Uhr bis 21.00 Uhr

**Treffpunkt:** St.-Johann-Straße 2, Siegen, Nebenan

**Kosten:** Der Eigenanteil liegt bei ca. 27 Euro und muss im Vorfeld bezahlt werden, da die Tickets aufgrund der Coronaregeln verbindlich gebucht werden müssen. Der Eigenanteil ist bis zum 30.11.21 über die Bezugsbetreuung zu entrichten.

**Info:** Aktuell gelten auch im Phantasialand bekannte Schutzmaßnahmen sowie muss ein 2G-Nachweis vorhanden sein, daher bitte zusätzlich zum Nachweis ein Lichtbilddokument und Mund-Nasenschutz mitnehmen. Fragen und verbindliche Anmeldung bis 30.11.21 bei L. Müller unter 0176/17610852 oder bei L. Bald unter 0151/18020344

---

## „RESELVE ON ICE„ MIT WEIHNACHTSMARKTBUMMEL

Wir möchten Eislaufen im Lentpark in Köln und anschließend über den Weihnachtsmarkt am Kölner Dom bummeln, schlemmen und die vorweihnachtliche Stimmung genießen.

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, 18.12.2021  
10.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** Scheidweg 5 57072 Siegen

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Kosten:** Eigene Verpflegung

**Info:** Fragen (insbesondere zu den Coronabedingungen vor Ort) und verbindliche Anmeldung bis zum 10. Dezember bei Tatjana Grillmeier unter 0151 18020347 oder Michaela Götz unter 0171 17110836

---

## AUSFLUG AUF DEN SIEGENER WEIHNACHTSMARKT

Wir würden das Jahr gerne bei einem gemeinsamen Gang über den Siegener Weihnachtsmarkt ausklingen lassen.

**Datum und Uhrzeit:** Mittwoch, 22.12.2021  
15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Treffpunkt:** Wir treffen uns an dem Haupteingang des Apollo-Theaters und laufen gemeinsam auf den Weihnachtsmarkt am Unteren Schloss.

**Teilnehmer:** Max. 10 Personen

**Kosten:** Ggf. Verzehr vor Ort

**Info:** Auf dem Gelände des Siegener Weihnachtsmarktes besteht die 2G-Regel. Der Nachweis und ein Ausweisdokument müssen bei einer Kontrolle vorzeigbar sein. Sollte sich an den aktuellen Bestimmungen etwas ändern, werden wir Sie informieren. Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 17.12.2021 bei A. Schmidt unter 0151 18020341 oder L. Muczinski unter 0151 18020348.



# „ZWISCHEN DEN JAHREN“ WANDERUNG – WANDERN MIT BLICK AUF DIE OBERNAUTALSPERRE

Weihnachten ist gerade vorbei, Silvester und das Neue Jahr stehen schon vor der Tür – gerade der richtige Zeitpunkt um „zwischen den Jahren“ etwas Kraft und Energie bei einer Wanderung zu tanken. Die Wanderung führt uns ca. 10 km (ca. 3 Std.) in der Nähe der Obernautalsperre durch die Wälder um Brauersdorf. Mit der passenden Kleidung und etwas Proviant wandern wir bei jedem (!) Wetter.

**Datum und Uhrzeit:** Dienstag, 28.12.2021  
12.30 Uhr

**Teilnehmer:** Max. 6 Personen

**Treffpunkt:** Kontakt – und Beratungsstelle „Nebenan“;  
St. Johann Str. 2; Siegen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Herrn  
Gundolf Janz unter Telefonnummer: 0176 17610854

**Kosten:** Keine



## RADWANDERGRUPPE

Radwandern ist eine Form des Fahrradfahrens, die in der Freizeit ausgeübt wird. Beim Radwandern steht das bewusste Erleben der Landschaft und des Fortbewegens im Mittelpunkt, im Gegensatz zur Fahrradtour, wo das Erreichen eines Zielorts der Schwerpunkt ist.

Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat um gemeinsame Radtouren zu planen und umzusetzen. Wer Lust hat, mit dem Fahrrad an schönen Orten zu radeln ist hier herzlich willkommen. Voraussetzung ist lediglich ein eigenes Fahrrad und die Lust dieses zu benutzen.

**Datum und Uhrzeit:** Monatliches Angebot, Termine  
und Uhrzeit nach Absprache

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Treffpunkt:** Bahnhof Siegen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Herrn D.  
Fuchs unter 0176/176108 41

**Kosten:** Keine

## FREITAGS WIRD GEKLETTERT

Wir bieten in der DAV-Kletterhalle eine Klettergruppe an. Sie werden mit Gurt und Seil durch die geschulte Mitarbeiterin Frau Grebe gesichert und dürfen dann so hochklettern 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 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

**Kosten:** Keine

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

**Info:** Kontakt und Informationen über ihre Bezugs-  
mitarbeiter oder direkt bei Frau Ruth Grebe unter  
0151/18020343

---

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

Ich 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 Grebe. Tel.: 0151 / 18020343**

## Vorankündigung Januar 2022:

### SPIELENACHMITTAG

Wir möchten mit Ihnen zusammen einen gemütlichen Spielenachmittag verbringen. Egal ob Kniffel, Scrabble, Mau Mau oder Phase 10 – wir spielen alles! Einige Spielen haben wir schon, aber auch Sie können gerne ihr Lieblingsspiel mitbringen. Wir möchten zwanglos einen schönen Nachmittag genießen und bei ein bisschen Kaffee, Spielen und guten Gesprächen ins Wochenende starten.

**Datum und Uhrzeit:** Freitag, 14.01.2022  
15.15 Uhr bis ca. 17.30 Uhr

**Kosten:** Keine

**Treffpunkt:** Nebenan, St. Johann Straße 2, Siegen

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bis 12. Januar 2021 bei Lisa Muczinski unter 0151 1802 0348 oder bei Tatjana Grillmeier unter 0151 1802 0347.

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

---

### Anmerkungen:

- Das angekündigte „European Outdoor Film Tour 2021“ Angebot ziehen wir wegen der leider unsicheren Veranstaltungslage zurück und hoffen auf das nächste Jahr.
- Alle Angebote könne sich ggf. durch die sich stetig veränderten Coronalage und Bestimmungen verändern – wir versuchen Sie aber stets darüber frühzeitig zu informieren.
- **Informieren Sie sich immer über die gerade aktuelle Vorschrift bei den Mitarbeitern die die Gruppenangebote durchführen**

## Hinweis an die Teilnehmer:

**Corona:** Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie getestet,\*genesen oder geimpft sind. Die Hygieneregeln sind einzuhalten. Wir richten uns in den Angeboten immer an diejenigen mit dem größten Sicherheitsbedürfnis. Die Anweisungen der durchführenden Mitarbeiter der Resolve gGmbH sind bindend und zu befolgen. Bei externen Einrichtungen gelten die Regeln vor Ort. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Sie tragen somit dazu bei, dass wieder Angebote durchgeführt werden können. \*bitte neue Regelungen intern und extern beachten

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.