



## GRUPPENANGEBOTE - OKTOBER

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...

### Angebote am Samstag

## GESTALTEN, MALEN, BASTELN UND MEHR...

Sie sind kreativ (jeder Mensch ist kreativ...) und haben Lust dies einzusetzen. Ich lade Sie herzlich zu einem regelmäßigen stattfindenden Gruppenangebot ein und freue mich auf Ihre Unterstützung. Ich wünsche viel Freude am kreativen gestalten in der Gruppe -natürlich mit Getränken/Kaffee und Snacks. **Thema: Erstellung von Karten zum Herbst und Winter mit Stempeln und Farbe**

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, 30. 10.2021,  
12:00 bis ca 15:00 Uhr

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

**Info:** Fragen, Informationen und verbindliche Anmeldungen bitte bei Herrn Jörg Simons 0176/17610840. Materialien sind vorhanden - können aber auch mitgebracht werden.



## 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:** Dienstag, 05.10.2021 und am 19.10.2021, ab 15.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

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

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

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**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 Herrn Jörg Simons unter 0176/17610840

---

## ATTAHÖHLE (STALAGMITEN UND CO)

Wir wollen die immer wieder faszinierende Tropfsteinhöhle in Attendorn besichtigen.

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 21.10.2021, ab 12.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr (inkl. Fahrt)

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

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Info:** Festes Schuhwerk und eine Jacke sind sinnvoll. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei Frau Bald, welche körperlichen Anforderungen notwendig sind. Anmeldung und Infos bei Frau Lisa Bald 0151/18020344





## KÜRBISSCHNITZEN

Wir wollen gemeinsam Kürbisse verschönern

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 28.10.2021,  
von 12.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

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

**Kosten:** Keine

**Teilnehmer:** Max. 5 Personen

**Info:** Schnitzmaterial und Kürbisse sind vorhanden.  
Anmeldung und Infos bei Frau Lisa Bald  
0151/18020344

---

## 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  
nach Absprache, Uhrzeit nach Absprache

**Treffpunkt:** Bahnhof Siegen

**Kosten:** keine

**Teilnehmer:** Unbegrenzt

**Info:** Fragen und verbindliche Anmeldung bei Herrn D.  
Fuchs unter Telefonnummer 0176 / 17 61 08 41.

## 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, 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 Grebe. Tel.: 0151 / 18020343**

Vorankündigung November:

## PHANTASIALAND WINTERTRAUM

Wir möchten gemeinsam einen zauberhaften Tag verbringen (genaue Zeiten geben wir noch bekannt).

**Datum und Uhrzeit:** Dienstag, 30.11.2021,  
ca. 10.30 Uhr bis 21.30 Uhr

**Kosten:** Der Eigenanteil liegt bei ca. 27 Euro und muss im Vorfeld bezahlt werden, da die Tickets aufgrund der Coronaregeln verbindlich gebucht werden müssen.

**Info:** Aktuell gilt auch im Phantasialand die bekannte 3G Regel und es muss ein Ausweisdokument mit Lichtbild mitgeführt werden. Die Anmeldung kann erstmal nur unter Vorbehalt erfolgen, da wir nicht wissen, welche Regeln bis dahin gelten. Anmeldung und weitere Infos bei: Katja Linn-Weber 0176/17610845 oder Daniel Fuchs 0176/17610841 oder Svenja Schötz 0151/18020338

## Hinweis an die Teilnehmer:

**Corona:** Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie getestet (PCR Test nicht älter als 48 Std.), 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.

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.