



GRUPPENANGEBOTE - JANUAR

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:

CAFÉBESUCH EXTRABLATT

Sie sind herzlich eingeladen zu einem gemeinsamen Cafebesuch im Cafe Extrablatt in Olpe. Bei gutem Wetter und allseitigem Interesse kann ein Spaziergang um die Bigge angeschlossen werden.

Datum und Uhrzeit: Dienstag, 11. 01.2022,
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Teilnehmer: Max. 2 Personen

Treffpunkt: Parkplatz Biggerandweg in Olpe (Nähe Extrablatt)

Info: Es gilt die 3G-Regel. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann (0176/17610837).

Kosten: eigener Verzehr vor Ort

TAGESAUSFLUG FRANKFURT AM MAIN

Gemeinsamer Tagesausflug nach Frankfurt am Main. Wir wollen dort zusammen das jüdische Museum besuchen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit entweder noch das nahegelegene Filmmuseum zu erkunden oder gemeinsam ein bisschen in der Innenstadt zu bummeln. Alternativ kann auch der „Maintower“ erklommen werden und wir können die Aussicht über Frankfurt genießen.

Datum und Uhrzeit: Donnerstag, 20.01.2022,
09.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Teilnehmer: Max. 2 Personen

Treffpunkt: Beratungsstelle der Reselve, Franziskaner
Straße 5, 57462 Olpe (gegenüber Rathaus)

Info: Es gelten die aktuellen Corona-Vorschriften. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann (0176/17610837).

Kosten: eigener Verzehr vor Ort



GRUPPENANGEBOT OLPE: KINOBESUCH

Gemeinsamer Kinobesuch in einem der Kinos im Kreis Olpe. Der Film wird im Vorfeld unter den Interessenten abgestimmt und dann ein Kino ausgesucht, in dem der Film läuft. Eine Mobilitätshilfe ist nach Absprache möglich.

Datum und Uhrzeit: Donnerstag, 27.01.2022
von 16.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

Teilnehmer: Max. 2 Personen

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

Info: Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen. Fragen und verbindliche Anmeldung bei Bastian Baumann (0176/ 176 108 37).

Kosten: ggf. eigener Verzehr vor Ort

Samstagsangebot

„WILDE“ WANDERUNG

Alternativ zum Boulderangebot, welches wegen der veränderten Bedingungen (2G+) leider verschoben werden muss, biete ich eine „fast alpine“ Wanderung an.

„Die Tour für trittsichere Wanderer, mit teils alpiner Streckenführung bietet beeindruckende Aussichten auf das Tal des Flusses Nister in der Kropfbacher Schweiz“ so ist auch in den Wanderführern zu lesen und kann von mir nur bestätigt werden.

Die Strecke ist ca. 6 Km lang und das Ganze kann man in 2- 3 Std gut schaffen. Wir machen ausreichend Pausen und es gibt auch eine Brotzeit am höchsten Punkt.

Eine gewisse Grundkondition ist nötig, da die Aufstiege teilweise steil sind, dafür aber mit Metallseilen zum Anfasen ausgestattet sind.

Datum und Uhrzeit: Samstag, 22.01.2022
von 12.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr (inkl. Fahrt)

Treffpunkt: Kontakt und Beratungszentrum „Nebenan“,
St. Johann Str. 2, 57074 Siegen

Kosten: Keine (jeder kann sich gerne Verpflegung und Getränke mitbringen)

Teilnehmer: Max. 3 Personen

Sonstiges: Ich bringe Kaffee und was zur Brotzeit mit.

Wichtig: Wir fahren mit einem unserer Personentransporter, somit können wir genügend Abstand einhalten. Ich hole Sie am oben genannten Treffpunkt ab. Sie brauchen festes Schuhwerk, und ggf. Regenkleidung bzw. warme Kleidung.

Falls es zu sehr regnet oder gar schneit, gibt es ein alternatives Ersatzprogramm im „trockenen“.

Anmeldung und weitere Informationen bei Herrn Jörg Simons unter 0176 176 108 40.



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. Wegen der aktuellen Corona - Situation würden wir uns vor Ort in zwei Gruppen aufteilen.

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

Treffpunkt: Nebenan, St. Johann Straße 2, 57072 Siegen

Teilnehmer: Je Gruppe 2 Personen

Kosten: Keine

Info: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 12. Januar 2022 bei Lisa Muczinski unter 0151 1802 0348 oder



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 TRAINIERT / ACHTUNG ÄNDERUNG

Da sich die Rahmenbedingungen momentan in NRW hinsichtlich des Zuganges zu Sportveranstaltungen verändert haben (2G+) muss die Klettergruppe leider bis auf weiteres verschoben werden.

Alternativ bietet Frau Grebe ein Trainingsangebot in der Medizinischen Rehabilitationseinrichtung an. Dort kann, unter Anleitung, für die nächsten Kletteraktionen gezielt Trainiert werden, um nicht aus der Übung zu kommen. Es können aber auch gerne Wünsche und Ideen eingebracht werden.

Datum und Uhrzeit: Jeden Freitag, 15.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Kosten: Keine

Treffpunkt: Medizinische Reha der Reserve, Scheidweg 5, 57072 Siegen - Trupbach

Info: Kontakt und Informationen über ihre Bezugsmitarbeiter 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

Anmerkungen:

- Alle Angebote könne sich ggf. durch die sich stetig veränderte Coronalage und die dadurch entstehenden Bestimmungen verändern – wir versuchen Sie 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.