



GRUPPENANGEBOTE - JUNI 2022

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...

↳ MINIGOLF SPIELEN IN SIEGEN AN DER ALCHE

Gerne möchten wir in gemütlicher Runde in Siegen an der Alche unsere Minigolf- Fähigkeiten auffrischen und eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Datum und Uhrzeit: Mittwoch, den 8. Juni 2022
15:00 bis 16:30 Uhr

Info: Fragen und verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 7. Juni bei Frau L. Bald unter Telefonnummer 0151 180 203 44 oder bei Frau L. Müller unter 0176 176 108 52.

Treffpunkt: direkt beim Minigolfplatz in Siegen, An der Alche 41

Kosten: keine, ggf. eigener Verzehr

Teilnehmer: Max. 6 Personen



EINE FANTASTISCHE REISE INS PHANTASIALAND

Kommen Sie mit auf eine magische Reise und lassen sich verzaubern von einer faszinierenden Welt zwischen wundervollen Shows und spannendem Nervenkitzel. Wir wollen gemeinsam das Phantasialand besuchen. Egal, ob sie es eher ruhiger und entspannter mögen oder das Adrenalin auf der Achterbahn spüren wollen!

Datum und Uhrzeit: Donnerstag, den 30.06.2022
von 8:30 bis ca. 19.00 Uhr

Treffpunkt: um 8.30 Uhr, „Nebenan“, St. Johann Sr. 2,
57072 Siegen

Kosten: Eigenbeteiligung 37 Euro (Restbetrag übernimmt die Reselve)

Teilnehmer: Max. 4 Personen

Info: Fragen und verbindliche Anmeldung bei L. Bald
0151 / 18 02 03 44 oder L. Müller unter 0176 / 17 61
08 52

TOPGOLF OBERHAUSEN

Golf über den Dächern Oberhausens? Topgolf ist Unterhaltung für jedermann. Es geht nicht darum wer den besten Schwung hat, im Gegenteil, man braucht keine Vorkenntnisse im Golfsport. Es gibt eine breite Auswahl an Games, von „kinderleicht“ bis „hier weinen selbst die Profis“, da ist für jeden etwas dabei.

Datum und Uhrzeit: Donnerstag, den 30.06.2022
von 09:00 Uhr bis nach Absprache

Treffpunkt: „Nebenan“ Sankt Johann Straße 2 Siegen

Kosten: Keine

Teilnehmer: Max. 4 Personen

Info: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 23.06.
bei E. Schulz – Meierkamp unter 0151 180 20 391
oder L. Anton unter 0175 93 27 855



GEOCACHING

Geocaching – GPS Schatzsuche, ca. 3 km Wanderung, selbstständige Verpflegung

Datum und Uhrzeit: Donnerstag, den 23.06.2022
11.45 Uhr am Treffpunkt, 12.00 Uhr Abfahrt, Rückkehr
ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Stadtbad Löhrtor

Kosten: Keine

Teilnehmer: Max. 5 Personen

Info: Fragen und verbindliche Anmeldung bis
21.06.2022 bei W. Neubert unter Telefonnummer 0151
18020393 oder per Mail unter w.neubert@resolve.de

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: Mittwoch, den 08.06.2022 und den
22.08.2022, ab 16.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr (Sie können
auch später „zusteigen“)

Treffpunkt: Boulderhalle „Schlüsselstelle“; Bismarckstr.
81, Siegen (nahe 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 Duschmöglichkeiten vor Ort. Eigene
Getränke können mitgebracht werden.
Anmeldung und weitere Infos bei Herrn Jörg Simons
unter 0176/17610840

BOULE SPIELEN

Boule – das Spiel mit den Eisenkugeln, die möglichst nahe an ein „Schweinchen“ gelegt werden sollen. Das Spiel ist auch unter seinem italienischen Namen Boccia bekannt und wird draußen auf ebenen Plätzen gespielt. Das Spiel hat leicht erlernbare Grundregeln und kann ein geselliger Freizeitspaß sein, auch für unerfahrene Spielerinnen und Spieler, die noch nie oder nur gelegentlich zu den Kugeln greifen. Die Kugeln haben ein Gewicht von etwa 700 g und werden über eine Strecke von sechs bis zehn Metern geworfen oder gerollt.

Datum und Uhrzeit: nach Absprache

Teilnehmer: ca. 3-4 Personen

Treffpunkt: Energiepark RWE - Ecke Friedrichstrasse/
Emilienstrasse – wir spielen bei jedem Wetter, bitte
entsprechend die Kleidung auswählen

Info: Fragen und Anmeldung gerne bei Herrn G. Janz
unter Telefonnummer: 0176 17610854 oder per Mail an
g.janz@reselve.de

Kosten: es entstehen keine Kosten, Kugeln sind vorhanden



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

Treffpunkt: DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072
Siegen

Kosten: Keine

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 denjenigen mit dem größten Sicherheitsbedürfnis. Die Anweisungen der durchführenden Mitarbeiter der Reselve 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.