

## ABW – Gruppenangebote im April 2024

### Lasertag Arena

Bei Lasertag trifft Räuber & Gendarm auf moderne Technik. Durch ungefährliche Laserstrahlen gilt es in Teams oder Jeder gegen Jeder Punkte zu erzielen, indem auf die getragenen Westen gezielt wird. Koordination, Schnelligkeit und Geschicklichkeit sind hier gefragt, um als Team zu gewinnen. Lasertag ist ein Spiel für alle Altersklassen und ist mit einem hohen Spaßfaktor verbunden.

Sportkleidung und Sportschuhe müssen während des Spiels getragen werden.

Datum:	Donnerstag, 11.04.2024
Uhrzeit:	ab 15.15 Uhr
Treffpunkt:	Kontakt,- und Beratungsstelle, Sankt-Johann-Str. 2, 57072 Siegen
Teilnehmer:	max. 6 Personen
Kosten:	keine Kosten, außer Verpflegung
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bis 05.04.24 bei L. Anton unter 0175 / 93 27 855 oder F. Möller 0173 / 88 94 958

---

### Kartfahren

Einmal so schnell sein wie Michael Schumacher! Erleben Sie auf 500m Rennstrecke Adrenalin pur und versuchen Sie innerhalb eines Rennens zwischen Reifenquietschen und aufs Gaspedal treten den Sieg zu holen!

Datum:	Mittwoch, den 10.04.24
Uhrzeit:	Von 16.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt:	Nebenan; St.-Johann-Straße 2, 57072 Siegen
Kosten:	Eigenbeteiligung von 13 Euro; Bitte auf festes Schuhwerk achten! Falls vorhanden Sturmhaube (diese ist auch gegen ein Entgelt von 2 Euro vor Ort erhältlich).
Max. Teilnehmer:	bis zu 6 Personen
Infos:	Fragen und verbindliche Anmeldung bei L. Bald 0151 / 18 02 03 44 oder J. Stangier 0176 / 17 61 08 58. Bitte bis zum 08.04.21 verbindlich bei der Bezugsbetreuung mit dem Betrag von 13 Euro anmelden.

## Blumentöpfe bemalen und bepflanzen

Wir möchten gerne mit Ihnen den Frühling begrüßen und selbstbemalte Blumentöpfe gestalten. Anschließend wollen wir diese noch mit bunten Blumensamen bepflanzen. Wir freuen uns auf zwei kreative Stunden mit Ihnen.

Datum: Mittwoch, 10.04.2024  
 Uhrzeit: 12.00 Uhr Treffpunkt- bis ca. 14.00 Uhr  
 Treffpunkt: Kontakt,- und Beratungsstelle, Sankt-Johann-Str. 2, 57072 Siegen  
 Teilnehmer: max. 6 Personen  
 Kosten: keine Kosten  
 Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 24.10.22 bei L. Böttner unter 0151 / 61 34 03 63 oder F. Möller 0173 / 88 94 958

---

## 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. In der Vergangenheit haben wir bereits viele wunderschöne Radwanderungen gemeinsam absolviert. Wer Lust hat, mit dem Fahrrad an schönen Orten zu radeln, ist hier herzlich willkommen. Voraussetzung ist lediglich ein eigenes verkehrstüchtiges Fahrrad und die Lust dieses zu benutzen.

Datum: Donnerstag, den 11.04.2024  
 Uhrzeit: Nach Absprache  
 Treffpunkt: Nach Absprache  
 Kosten: Keine  
 Verzehr: Bitte ausreichend Getränke mitnehmen  
 Sicherheit: Es ist zwingend ein Fahrradhelm zu tragen.  
 Max. Teilnehmer: Unbegrenzt

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei Daniel Fuchs unter: Telefonnummer 0176 / 17 61 08 41

## Attahöhle

Wir besichtigen gemeinsam die Attahöhle in Attendorn, eine der größten und schönsten begehbaren Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Bitte auf entsprechende Kleidung achten.

Datum: Mi., 17.04.2024  
Uhrzeit: 10.00 Uhr  
Treffpunkt: „Nebenan“; St.-Johann-Str. 2; 57072 Siegen  
Kosten: keine  
Max. Teilnehmer: 6

Infos und verbindliche Anmeldung bis 10.04. bei N. Stracke 0176 / 17 61 08 55 oder P. Sammet 0176 / 17 61 08 48

---

## Frühstück im Garten Center Kremer in Lennestadt-Altenhudem

Wir gehen gemeinsam im Gartencenter Kremer in Lennestadt frühstücken. Das Gartencenter bietet einen schönen, gemütlichen Cafebereich und ein sehr leckeres, üppiges Frühstücksangebot zu einem fairen Preis. Wer Lust hat, kann im Anschluss noch ein bisschen durch den Laden bummeln und sich mit Frühlingsblumen oder Deko-Artikeln eindecken.

Datum: 19.04.2024  
Uhrzeit: 09.30 Uhr bis ca. 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Gartencenter Kremer, Lennestraße 38, 57368 Lennestadt  
Kosten: 7-12 Euro je nach gewähltem Frühstück und Heißgetränk  
Max. Teilnehmer: 5 (bei großem Interesse ggf. mehr)

Infos: Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte bei Herrn Bastian Baumann 0176 / 17 61 08 37. Die Anmeldung muss bis 12.04., 12 Uhr erfolgen, da ein Tisch reserviert werden muss. Eine Mobilitätshilfe von Olpe aus, ist nach Absprache möglich. Wer von Siegen mit dem Zug kommt, kann das Center vom Bahnhof aus zu Fuß erreichen.

## Skywalk (Hängebrücke) und Sprungschanze in Willingen

Wir begeben uns in luftige Höhen und erkunden den Skywalk und die Sprungschanze in Willingen.

Datum: Mittwoch, 24.04.2024  
 Uhrzeit: 8.30 Uhr  
 Treffpunkt: oberes Parkdeck bei Dornseifer an der Leimbachstraße  
 Kosten: eigener Verzehr. Restliche Kosten noch nicht ganz klar, falls welche anfallen, belaufen sich diese auf höchstens 5 Euro.  
 Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei K. Linn-Weber 0176 / 17 61 08 45 D. Zimmermann 0176 / 17 61 08 39 oder D. Fuchs 0176 / 17 61 08 41

---

## Tierpark „Hessenforst“ Weilburg

Wir besuchen den wunderschön in mitten von Eichen und Buchenwäldern gelegenen Tierpark in der Nähe von Weilburg. Die Besonderheit, hier leben Hirsche und Rehe nicht in Gehegen, sondern laufen frei und uneingezäunt durch den Park. Im Park haben wir die Gelegenheit gemütlich zu Mittag zu essen und einen Kaffee zu trinken.

Datum: Mittwoch, der 24.04.2024  
 Uhrzeit: 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
 Treffpunkt: 8.30 Uhr nebenan  
 Teilnehmer\*innen: 6 Teilnehmer  
 Kosten: keine, außer eigener Verzehr und mögliche Souvenirs  
 Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei A. Stracke unter 0176 / 17 61 08 43, oder A. Utsch unter 0176 / 17 61 08 59  
 Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei K. Linn-Weber 0176 / 17 61 08 45 D. Zimmermann 0176 / 17 61 08 39 oder D. Fuchs 0176 / 17 61 08 41

---

## Phoenix des Lumières Dortmund – Salvador Dalí / Gaudí / 3 Movements

„Kunst erwacht zum Leben“ – unter diesem Motto tauchen wir u.a. in Werke von Dalí auf digitale, beeindruckende Art und Weise ein. Im Anschluss können wir im Museumscafé gemütlich einen Kaffee genießen.

Datum: Mo., 29.04.2024  
 Uhrzeit: 8:30 Uhr  
 Treffpunkt: „Nebenan“; St.-Johann-Str.2; 57072 Siegen  
 Kosten: keine  
 Max. Teilnehmer: 6

Infos und verbindliche Anmeldung bis 22.04. bei N. Stracke 0176 / 17 61 08 55 oder P. Sammet 0176 / 17 61 08 48

---

## Klettern in der Halle (am Seil)

Wir bieten in der DAV-Kletterhalle eine Klettergruppe an. Sie werden mit Gurt und Seil durch die geschulte Mitarbeitende gesichert und dürfen dann so „hoch“ steigen, 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 und ggf. Getränke.

Gurt und Schuhe, Sicherungsgeräte werden in der Kletterhalle ausgeliehen, falls Sie dies nicht besitzen.

Datum: nach Absprache  
 Uhrzeit: Ab 16.30 bis ca. 19.00 Uhr (Sie können auch später dazukommen)  
 Treffpunkt: DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen  
 Teilnehmer\*innen: 6 (Es müssen mind. 2 Anmeldungen vorliegen)  
 Kosten: keine, außer eigener Verzehr vor (Die Kletterhalle bietet Getränke und Speisen an)

Bitte immer kurze Anmeldung per SMS oder WhatsApp oder Telefon bei mir, um planen zu können. Anmeldung, Kontakt und Informationen über J. Simons unter 0176 / 176 108 40.

---

## Iss Easy!

Gesunde Ernährung und frisch kochen kann lecker, vielfältig und vor allem easy sein. Wie der Name bereits verrät, ist es gar nicht schwer, sich ausgewogen und vielfältig zu ernähren. In einer 1zu1 Situation biete ich Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie Sie dies in Ihren persönlichen Alltag einbauen können.

Lebensmittel im Supermarkt genauer unter die Lupe nehmen - Nährwertangaben verstehen und vergleichen - Gemeinsam Rezepte entwickeln und den Kochlöffel schwingen - Leckere Alternativen entdecken!

- Wie kann ich mich gesünder ernähren?
- Welche Rezepte sind leicht, schmecken und lassen sich in meinen Alltag integrieren?
- Wie bereite ich Lebensmittel zu?
- Welche Alternativen finde ich im Supermarkt?
- Wie kann ich Produkte miteinander vergleichen?
- Wie kann ich meine Ernährung ausgewogener gestalten?
- Was kann ich an meiner aktuellen Ernährungssituation ändern, um mich ‚besser‘ zu fühlen?

All das ist in unseren Treffen möglich und auch Ihre individuellen Anliegen finden einen Platz.

Datum, Uhrzeit, Treffpunkt: **nach individueller Absprache**

Info: Bei Fragen und Terminvereinbarung melden Sie sich bitte bei L. Anton unter 0175 / 93 27 855 oder [l.anton@reselve.de](mailto:l.anton@reselve.de)

---

## Angebot zur Kontakterhaltung

Dieses Angebot ist für diejenigen Interessenten des Ambulant Betreuten Wohnens konzipiert, bei denen das Antragsverfahren noch nicht beginnen konnte.

Auch können diejenigen das Angebot nutzen, die schon eine Bewilligung haben aber die konkrete Aufnahme (Zuteilung eines Bezugsmitarbeiter/in) noch nicht vorgenommen werden konnte.

**Was wird dort angeboten?**

- Beratende sowie entlastende Gesprächsangebote
- Vermittlung weiterer Hilfsangebote bei akuten Bedarfen (z.B. behördliche Angelegenheiten)
- Rückmeldung zum Stand der Aufnahme und Bearbeitungssituation im Ambulant Betreuten Wohnen der Reselve gGmbH

**Wann findet das Angebot statt?**

Jeden Donnerstag, in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr.

**Wo treffen wir uns?**

In der Kontakt- und Beratungsstelle „Nebenan“ St.-Johann-Str. 2 in 57074 Siegen

**Wer macht das Angebot?**

S. Rauch (in Vertretung J. Simons)

**Wie melde ich mich an:**

Handy: 0176 / 17 61 08 53

E-Mail: s.rauch@reselve.de

**Allgemeiner Hinweis an die Teilnehmer\*innen:**

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.