

ABW – Gruppenangebote im April 2025



CineSneak im CineStar Siegen

Die CineSneak Vorstellung zeichnet sich dadurch aus, dass man in die Vorstellung geht, ohne zu wissen, welcher Film gezeigt wird. Lassen Sie sich mit uns überraschen!

Datum:	Montag, 07.04.2025
Uhrzeit:	20:00 Uhr bis ca. 22:30 Uhr. Der Film beginnt um 20:15 Uhr
Treffpunkt:	direkt vor dem Kino Cinestar, Reichwalds Ecke, Siegen
Teilnehmende:	max. 8 Personen
Kosten:	keine, ggf. Verpflegung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis Freitag, 04.04.2025 bei Frau C. Hesse unter 0170 / 70 10 892 oder bei Frau L. Hüschemenger unter 0176 / 17 61 08 52.
Ggf. können Klientinnen und Klienten aus Olpe mitgenommen werden.

ZOOM Erlebniswelt Gelsenkirchen

Wir möchten mit Ihnen die ZOOM Erlebniswelt in Gelsenkirchen besuchen und eine „Weltreise“ durch die Artenvielfalt der Tierwelt von Alaska, Asien und Afrika genießen.

Datum: Montag, 07.04.2025
Uhrzeit: 8:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt: 8:00 Uhr Scheidweg oder 8:30 Uhr St.-Johann-Str. in Siegen
Teilnehmer: max. 9 Teilnehmer
Kosten: 1,50 Euro Eigenanteil

Bitte an eigene Verpflegung denken (z.B. Lunchpaket)! Sicherlich gibt es auch die Möglichkeit vor Ort Snacks und Getränke zu erwerben.
Fragen und verbindliche Anmeldung bis 05.04.2025 bei Tatjana Reinhardt unter 0151 / 18 02 03 47 oder Michaela Götz unter 0171 / 17 11 08 36.

Ausflug zum Getrudenhof

Wir möchten mit Ihnen zum Gertrudenhof nach Hürth fahren. Dort erwartet uns eine bunte, frühlingshafte Atmosphäre. Wir wollen über den Bauernmarkt schlendern und die ein oder andere Köstlichkeit genießen. Lassen sie sich von Osterkunst aller Art überraschen!

Datum: Montag, 07.04.2025
Uhrzeit: 9:00 bis ca. 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz der Siegerlandhalle, 57072 Siegen
Teilnehmende: 6 Personen
Kosten: ggf. Eigenverzehr

Infos und verbindliche Anmeldung bis zum 04.04.2025 bei
L. Trüten unter 0176 / 17 61 08 42 oder K. Knaup unter 0173 / 88 94 953.

Kino-Captain America

Sie sind herzlich eingeladen, mit uns den neuen Captain America-Brave New World im Kino anzusehen. Nach einem Treffen mit dem neuen US Präsidenten Ross, gespielt von Harrison Ford in seinem Marvel Cinematic Universe Debut, findet sich Sam inmitten eines internationalen Zwischenfalls wieder. Er muss den Grund hinter einem bösartigen globalen Komplott aufdecken, bevor der wahre Drahtzieher die ganze Welt rotsehen lässt.

Datum:	folgt nach Absprache
Uhrzeit:	folgt nach Absprache
Treffpunkt:	Cinestar Siegen
Teilnehmende:	6 Personen
Kosten:	Verpflegung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 07. 04.25 bei J. Kölsch unter 0151 / 19 61 30 07 oder L. Müller unter 0151 / 11 61 13 74. Das genaue Datum sowie die Uhrzeit folgen, sobald diese auf der CineStar Website ersichtlich sind. Es wird sich um ein Angebot im Nachmittags-/ Abendbereich handeln.

Besuch des Planetariums in Bochum

Wir besuchen gemeinsam das Bochumer Planetarium und schauen uns die Vorstellung „Vom Urknall zum Menschen“ an.

Woher kommen wir? Was musste alles geschehen, bevor wir uns entwickeln konnten? Entdecken Sie die spannendste Geschichte der Welt: Die Entwicklung der Welt und des Kosmos selbst. Seien Sie bei der Entstehung unserer Milchstraße, der Sonne und der Erde dabei und werden Sie Zeuge, wie das Leben entstand und sich entwickelte.

Wann:	Dienstag, 08.04.2025 , Abfahrt um 09:30 Uhr
Treffpunkt:	Kontakt- und Beratungsstelle in Siegen, Sankt-Johannstraße
Ende:	ca. 15:00 Uhr
Teilnehmeranzahl:	max. 4 Personen
Kosten:	Der Eintritt ist für Sie frei

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei M. Riedel-Hatzig 0151 / 18 02 03 98

Geh-Fußball/Walking Football

Sie möchten gerne nochmal Fußball spielen, trauen sich aber nicht zu, die ganze Zeit dem Ball oder den Mitspielern hinterher zu rennen? Kein Problem! Wir spielen im überdachten TeamSportPark im oberen Leimbachtal Walking Football – eine Fußball-Variante, bei der nur gegangen werden darf! Es steht dabei also das Spiel und der Spaß, nicht aber die Athletik im Vordergrund. Walking Football fördert dabei die Gesundheit durch Bewegung bei gleichzeitiger Schonung und Stärkung der Gelenke.

Datum: Mittwoch, 09.04.2025
 Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr
 Treffpunkt: TeamSportPark Siegen (In der Leimbach 3, 57074 Siegen)
 Teilnehmer*innen: mindestens 6 Personen
 Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 04.04.2025 bei Jörg Stangier unter 0176 / 17 61 08 58 oder bei Daniel Fuchs unter 0176 / 17 61 08 41

Ausflug zu der Kirschblütenallee in Bonn

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir nach Bonn in die wunderschöne Altstadt fahren und die Pracht der Kirschblütenbäume erleben. Dies ist jedes Jahr ein Highlight in der Stadt, wenn die Bäume in einem kräftigen Rosaton blühen. Ebenso können wir die Innenstadt erkunden und durch die Straßen schlendern.

Datum: Mittwoch, 09.04.2025
 Uhrzeit: 8:30 bis 17:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz der Siegerlandhalle, 57072 Siegen
 Teilnehmer: max. 6 Personen
 Kosten: keine Kosten

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 04.04.25 bei L. Anton 0175 / 93 27 855 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

Burg Altena

Die Burg Altena ist ein Haus voller Schätze und attraktiver Exponate. Wir hören von der Geschichte der Burg und ihren einzelnen Gebäudeteilen und erfahren, wie das adelige und das ritterliche Leben aussah. Auch die reich ausgestattete Burgkapelle gilt es zu bestaunen.

Darüber hinaus haben wir die Möglichkeit zwischen zwei Themenführungen zu wählen – je nachdem, welche Fragen uns umtreiben:

Wie funktionierte die Verteidigung in einer Burg? Gab es Unterschiede zwischen der Verteidigung einer Höhenburg und einer Wasserburg? Warum mussten Angreifer wie Verteidiger oftmals bis zum letzten Mann kämpfen? Und wie lebten die Menschen überhaupt im Belagerungszustand? – diese Fragen würden uns in die Themenführung zur Burg als Wehr- und Schutzbau führen.

Konnten Frauen – ob als Heilige oder Herrscherinnen, Adelige oder Bäuerinnen – in vergangenen Zeiten Entwicklungen beeinflussen? Und wenn ja, wie? Welche Rolle spielten Hochzeiten in diesem Zusammenhang? Und wie ging man mit sogenannten Hexen um? – Interessieren Sie diese Fragen, dann könnten wir die Themenführung Frauengeschichte nutzen.

Datum:	Donnerstag, 10.04.2025
Uhrzeit:	9:00 Uhr Treffpunkt bis ca. 16:00 Uhr
Treffpunkt:	Pendlerparkplatz Gerlingen am Autobahnkreuz Olpe
Teilnehmende:	max. 6 Personen
Kosten:	Eigene Verpflegung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 07.04.2025 bei
L. Hüschemenger unter 0176 / 176 108 52 oder B. Hein 0151 / 180 20 343

Lasertag Arena

Beschreibung: Lasertag lässt sich am besten als eine Mischung aus Räuber & Gendarm und modernem Videospiel beschreiben. Ausgestattet mit einer Hightech-Spiel-ausrüstung (Weste und Tagger) trittst du bei uns in einem abgedunkelten Labyrinth gegen andere Spieler an. Markiere den Gegner mit einem ungefährlichen Laserstrahl und führe dein Team zum Sieg!

Spaß und Abenteuer stehen immer an erster Stelle. Egal, ob jung oder alt – Lasertag macht einfach allen Spaß und ist zudem ein anspruchsvolles körperliches Training für alle Altersklassen.

Im Vergleich zu anderen Actionsportarten wie Paintball gibt es beim Lasertag keine fliegenden Projektile, keine Schmerzen durch Treffer und keine schmutzige Kleidung.

Wichtig: Sportliche Kleidung sowie Turnschuhe müssen mitgebracht bzw. angezogen werden.

Datum: Donnerstag, den 10.04.2025
 Uhrzeit: Von 14:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
 Treffpunkt: Kontakt- und Beratungsstelle „Nebenan“;
 St. Johann-Straße 2, 57072 Siegen oder
 14:45 Uhr Lasertag-Arena Siegen, Alcher Straße 53
 Kosten: keine (eigener Verzehr)
 Teilnehmer: bis zu 9 Personen

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei P. Sünkel 0151 / 18 02 03 91,
 A. Schmidt unter 0151 / 18 02 03 41 oder J. Kölsch unter 0151 / 19 61 30 07.

Schloss Heidelberg

Wir möchten mit Ihnen das Schloss Heidelberg besichtigen. Neben dem Eintritt ins Schloss haben wir auch die Möglichkeit, eine klassische Schlossführung zu machen (ca. 1h) und mit der Bergbahn in die Stadt zu fahren. Im Anschluss haben wir genügend Zeit, entspannt den Frühling in der Altstadt zu genießen, ein wenig zu Bummeln und gemütlich einen Kaffee zu trinken oder eine Kleinigkeit zu Essen.

Datum: Donnerstag, 10.04.2025
 Uhrzeit: 8:30 Uhr Treffpunkt bis ca. 18:00 Uhr
 Treffpunkt: KUB Nebenan, St. Johann-Straße, 57072 Siegen
 Teilnehmende: max. 6 Personen
 Kosten: nur eigene Verpflegung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei A. Stracke unter 0176 /17 61 08 43 oder
 A. Utsch unter 0176 / 17 61 08 59

Darten in Attendorn

Möchten Sie in geselliger Runde ein paar Pfeile werfen und dabei ein wenig plaudern, sind Sie eingeladen dabei zu sein.

Datum: Freitag, 11.04.2025
Uhrzeit: 16:30 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Napoleon in Attendorn, Kölner Str. 43
Teilnehmende: max. 8 Personen
Kosten: Eigener Verzehr

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 07.04.2025 bei
B. Hein 0151 / 180 20 343

Kaffeetreff am Nachmittag

Gemeinsam genießen wir bei Kaffee und leckerem Kuchen einen entspannten Nachmittag. Ein Ort, um sich auszutauschen, zu plaudern, Gesellschaftsspiele zu spielen oder der eigenen Handarbeiten (Stricken, Häkeln o.ä.) nachzugehen. Lassen sie uns gemeinsam die Woche in gemütlicher Atmosphäre ausklingen.

Datum: Freitag, 11.04.2025
Uhrzeit: 15:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
Treffpunkt: im Chaiselongue, Spandauerstr. 48, 57072 Siegen
Teilnehmer: unbegrenzt
Kosten: keine Kosten

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 18.06.24 bei A. Schmidt
unter 0151 / 18 02 03 41 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

Billardspielen im Jojos

Wir spielen in einer kleinen Gruppe ein paar Kugeln und läuten das Wochenende gemütlich ein.

Datum:	Freitag, 11.04.2025
Uhrzeit:	16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Treffpunkt:	Vorm Jojos in Siegen
Teilnehmer:	max. 3 Personen
Kosten:	keine, ggfls. für eigenen Verzehr

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei M. Riedel-Hatzig 0151 / 18 02 03 98

Teilnahme an einem Hobby-Fußballturnier im Rahmen des „Fußballfest für Menschenrechte am 13.04.2025“

Wir wollen mit einer Mannschaft an einem Hobby-Fußballturnier teilnehmen, das von der Stiftung Anstoß zum Leben veranstaltet wird. Gespielt wird 5 gegen 5 in kurzen Spielen auf Kunstrasen. Der Veranstaltungsort ist der TeamSportPark Siegen (In der Leimbach 3, 57074 Siegen).

Bei diesem Turnier steht vor allem der Spaß im Vordergrund und eine gute gemeinsame Zeit zu haben! Gewinnen ist zweitrangig!

Drum herum gibt es ein buntes Rahmenprogramm für alle Altersklassen und internationales Essen.

Datum:	Sonntag, 13.04.2025
Uhrzeit:	11:15 Uhr bis ca. 17:00 Uhr
Treffpunkt:	Kontakt- und Beratungsstelle „Nebenan“, St.-Johann-Str. 2, 57074 Siegen
Teilnehmer*innen:	8 Personen
Kosten:	eigener Verzehr beim Fußballfest

Spielenachmittag in Olpe

Von Uno bis Siedler von Catan, vom Glück beim Würfeln bis zu taktischem Geschick soll für jeden etwas dabei sein. Gerne bringen Sie auch eigene Spiele mit.

Datum: Mittwoch, 16.04.2025
 Uhrzeit: 16:30 bis 18:30 Uhr
 Treffpunkt: Beratungsstelle der Reselve in Olpe
 Teilnehmende: max. 8 Personen
 Kosten: Keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 07.04.2025 bei
 B. Hein 0151 / 180 20 343

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 04.04.2025 bei Jörg Stangier
 unter 0176 / 17 61 08 58 oder bei Daniel Fuchs unter 0176 / 17 61 08 58

Traditionelles Ostereier färben in Olpe

Um nach Ostereiern suchen zu können, benötigt man natürlich die dazugehörigen Ostereier! Diese möchten wir in einer gemütlichen Runde bemalen, verzieren, einfärben etc.

Datum: Donnerstag, 17.04.2025
 Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr
 Treffpunkt: reselve Büro Olpe, Franziskanerstraße 5
 Teilnehmende: max. 8 Personen
 Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 16.04.2025 bei
 Frau L. Hüschemenger unter 0176 / 17 61 08 52

Abend-Yoga - den Tag loslassen

Ein entspannendes Yoga-Set, um die Tag loszulassen und sich auf die Nacht vorzubereiten. Daher online über Zoom und/oder über Facetime (je nach Ihren Möglichkeiten).

Datum: Donnerstag, 17.04.2025
 Uhrzeit: 21:00 bis 21:30 Uhr
 Treffpunkt: Zoom oder Facetime nach Absprache
 Teilnehmende: max. 6 Personen
 Kosten: Keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 06.04.2025
 bei B. Hein 0151 / 180 20 343

Dart Spielen im Chaise

Zusammen möchten wir ein paar Pfeile werfen, quatschen und Spaß haben. Ob 501, Cricket oder andere Spiele, da haben wir die freie Wahl. Vielleicht findet sich ja auf diesem Weg eine kleine Gruppe für das regelmäßige Pfeile werfen.

Datum: Donnerstag, 17.04.2025
Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Chaiselongue
Teilnehmende: erstmal keine Begrenzung
Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei A. Utsch unter 01 76 / 17 61 08 59

Spielenachmittag

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Spielenachmittag im Chaiselounge. Für eine Auswahl an Spielen und Getränken ist gesorgt. Bringen Sie bei Interesse aber auch gerne eigene Spiele mit.

Datum: Montag 28.04.2025
Uhrzeit: 15:30 Uhr
Treffpunkt: Chaiselounge Siegen
Teilnehmer: Nach Absprache
Kosten: Keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis bei A. Schmidt unter 0151 / 18 02 03 41 oder T. Reinhardt unter 0151 / 18 02 03 47.

Schachmatt im Chaiselounge

Wir möchten in gemütlicher Atmosphäre Schach spielen und Sie sind herzlich eingeladen.

Egal ob Großmeister, Anfänger, Neulinge oder auch nur interessierte Zuschauer sind willkommen und eingeladen mitzuspielen, anderen etwas beizubringen oder zu lernen. Der Spaß und die Kontakte stehen im Vordergrund.

Datum: Dienstag, 29.04.2025
Uhrzeit: 12:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Chaiselounge Siegen
Teilnehmende: max: 6 Personen

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei Marcel Riedel Hatzig 0151 / 18 02 03 98 oder Dominik Zimmermann 0157 / 36 73 00 46

Aqua Magis Plettenberg

Gemeinsam möchten wir einen Tag im Erlebnis- und Wellnessbad Aqua Magis verbringen. Neben 10 Textilsaunen und 11 verschiedener Wasserrutschen, verfügt dieses über verschiedene Becken.

Datum: Dienstag, 29.04.2025
Uhrzeit: 9:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
Treffpunkt: Nebenan Siegen
Teilnehmer: bis zu 9 Personen
Kosten: 9,90 € Eigenbeteiligung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 24.03.2025 bei A. Schmidt unter 0151 / 18 02 03 41, T. Reinhardt 0151 / 18 02 03 47 oder M. Kröger unter 0151 / 18 02 03 48

Besuch der Atta-Höhle in Attendorn

Entdecken Sie die Atta-Höhle, die Königin unter den Tropfsteinhöhlen! Eine Führung durch diese unterirdische Wunderwelt dauert etwa 40 Minuten. Durch einen 80 Meter langen Tunnel gelangen die Gruppen ins Reich der Fürstin Atta. In der Atta-Höhle beträgt die Temperatur konstant 9°C, im Sommer wie im Winter. – Bitte Hosen hochkrepeln ;)

Datum: Mittwoch, 30.04.2025
 Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
 Treffpunkt: 13:30 Uhr Parkplatz Siegerlandhalle – Rückkehr ca. 17:30 Uhr
 14:15 Uhr Pendlerparkplatz Gerlingen am Autobahnkreuz
 Olpe – Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Teilnehmende: max. 6 Personen
 Kosten: Keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 07.04.2025 bei
 B. Hein 0151 / 180 20 343

Time Ride Köln

Gemeinsam mit ihnen begeben wir uns auf eine preisgekrönte Zeitreise durch die verschiedenen Epochen der Kölner Stadtgeschichte. Wir erleben das historische Stadtbild und das faszinierende Lebensgefühl der legendären goldenen Zwanziger. Im Anschluss erkunden wir die Innenstadt Kölns und schnuppern Großstadtluft.

Datum: Mittwoch, 30.04.2025
 Uhrzeit: 8:00 Uhr
 Treffpunkt: oberes Parkdeck Dornseifer an der Leimbachstraße
 Teilnehmende: max. 9 Personen
 Kosten: Ggf. eigener Verzehr

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei
 D. Zimmermann unter 0176 / 17 61 08 39, D. Fuchs unter 0176 / 17 61 08 41 oder
 K. Linn-Weber unter 0176 / 17 61 08 45

Vorankündigung

Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen

Ab Mai findet ein wöchentliches Stressbewältigungstraining (SBT) für eine feste Gruppe mit max. 6 TeilnehmerInnen statt. Ein genauer Zeitpunkt, die Dauer und der Ort wird noch bekannt gegeben.

Interessenten können sich aber jetzt schon für weitere Informationen und ein Vorgespräch melden.

Im SBT werden theoretische Inhalte zum Thema Stress und Stressbewältigung vermittelt und vertieft und in praktischen Übungen werden verschiedene Bewältigungsstrategien erlernt und aufgefrischt.

Voraussichtlich werden ca. 14 wöchentliche Sitzungen von ca. 90min. Dauer stattfinden.

Mord im Orient Express – Live on Stage in Köln

Wer hat es getan? Die Suche nach dem Mörder eines verruchten Gastes stellt Poirot vor seinen schwierigsten Fall, über dem ein scheinbar undurchdringbarer Schleier zahlreicher Geheimnisse liegt. Als ein heftiger Schneesturm die Fahrt zum ungeplanten Halt zwingt, beginnt für den eigensinnigen Detektiv ein gefährlicher Wettlauf gegen die Zeit. Kann er den Täter fassen, bevor der Orientexpress sein Ziel erreicht? Sie sind herzlich eingeladen, uns in die Motorworld in Köln zu begleiten.

Datum:	Donnerstag, den 08.05.25
Uhrzeit:	17:15 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz der Siegerlandhalle
Teilnehmende:	bis zu 6 Personen
Kosten:	Eigenanteil von 19,90 Euro

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 16.04.2025 bei J. Kölsch unter 0151 / 19 61 30 07 oder P. Sünkel unter 0151 / 18 02 03 91. Bitte beachten Sie, dass der Eigenanteil auch bei einer Absage nach Kauf der Tickets bezahlt werden muss. Vielen Dank für ihr Verständnis.

Wiederkehrende Gruppenangebote

Monatliches Schwimmen in Olpe

Das Angebot soll die Möglichkeit geben, regelmäßig schwimmen zu gehen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Datum:	jeden 1. und 3. Freitag im Monat
Uhrzeit:	9:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr
Treffpunkt:	vor dem Freizeitbad Olpe, Seeweg 5, 57462 Olpe (vom Bahnhof in 3 Min fußläufig erreichbar)
Kosten:	keine
Max. Teilnehmer:	6 Personen

Infos: Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte bei Herrn Bastian Baumann 0176 / 17 61 08 37. Die Anmeldung muss bis zum Vortag, 15 Uhr erfolgen. Bei grundsätzlichem Interesse am Angebot, kann in Absprache auch ein Nachmittags-termin angeboten werden.

Monatliches Frühstück in Olpe

Gemeinsames Frühstück in Olpe in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle. Jeder Klient ist herzlich eingeladen teilzunehmen zum Essen, Schnacken, Klönen ...

Datum:	jeden 2. Freitag im Monat
Uhrzeit:	9:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr
Treffpunkt:	Beratungsstelle der Resolve in Olpe, Franziskaner Straße 5, 57462 Olpe
Kosten:	keine
Max. Teilnehmer:	10 Personen

Infos: Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte bei Herrn Bastian Baumann 0176 / 17 61 08 37). Die Anmeldung muss bis zum vorherigen Donnerstag, 15:00 Uhr erfolgen, da im Anschluss bedarfsorientiert eingekauft wird.

Monatliches Frühstück in Olpe

Bei stimmungsvoller Musik und guter Gesellschaft laden wir Sie zum regelmäßig stattfindenden Frühstück in unseren Räumlichkeiten ein.

Datum:	jeweils am letzten Freitag des Monats
Uhrzeit:	9:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt:	Büro Reselve, Franziskanerstraße 5 in Olpe
Teilnehmende:	max. 8 Personen
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 24.04.2025 bei Frau L. Hüschemenger unter 0176 / 17 61 08 52, da dementsprechend bedarfsgerecht eingekauft wird.

Monatliches Gruppenangebot „Reselve Fit“

Beschreibung: „Gemeinsam Sport machen, sich selbst guttun und neue Leute in einem netten Rahmen kennen lernen.“ Das Angebot findet im Sportraum der medizinischen Reha statt (vergleichbar einem kleinen Fitness-Studio)

Datum:	jeden Donnerstag, 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Treffpunkt:	vor der med. Reha, Scheidweg 5, 57072 Siegen (Trupbach)
Kosten:	keine
Max. Teilnehmer:	6 Personen

Infos: Teilnehmen kann jeder, der sich körperlich zur Nutzung der Sportgeräte in der Lage sieht. Das Angebot ist auch für Anfänger geeignet. Sportsachen (Handtuch!) + ggf. Getränk nicht vergessen. Bei erstmaliger Teilnahme ist eine Einweisung in die Geräte vorab erforderlich. Dies hat versicherungstechnische Gründe. Die Einweisung ist vorher über die Physiotherapeutin der med. Reha möglich und kann im Rahmen der normalen Bezugsbetreuung stattfinden.

Bitte verbindlich an- bzw. abmelden unter: 0176 / 17 61 08 37 Herr Baumann bis spätestens zum Vortag des jeweiligen Termins.

Frühstück im Chaiselongue

Bei stimmungsvoller Musik und guter Gesellschaft laden wir Sie zum Verweile, Schmökern und Plaudern beim Frühstück in unseren Räumlichkeiten ein.

Datum:	jeweils am 2. Freitag des Monates
Uhrzeit:	8:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Treffpunkt:	Chaiselongue, Spandauer Straße 48, 57072 Siegen
Teilnehmende:	max. 10 Personen
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 10.04.2025 bei Frau L. Hüschemenger unter 0176 176 108 52, da dementsprechend bedarfsgerecht eingekauft wird.

Monatlicher Spaziergang „Frischluft-Crew“

Wer kennt es nicht? Die Sonne kommt endlich raus, man müsste sich eigentlich auch ein bisschen mehr bewegen, aber alleine macht es einfach keinen Spaß und die Motivation fehlt eigentlich auch. Daher möchten wir hiermit jeden 3. Montag im Monat ein Gruppenangebot anbieten, um sich gemeinsam mit anderen ein bisschen die Füße zu vertreten.

Unser Spaziergang ist nicht nur eine großartige Gelegenheit, um sich körperlich zu bewegen und die frische Luft zu genießen, sondern auch ein perfekter Anlass um neue Leute kennen zu lernen und gemeinsam zu schlendern. Gerne stimmen wir die Länge der Runde mit der Gruppe ab – Vorschläge sind gerne gesehen. Unsere erste Runde wird die Strecke an der Siegarena sein (ca. 3km). Es ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich – alle sind willkommen!

Datum:	jeweils am 3. Montag des Monates
Uhrzeit:	15:00 Uhr
Treffpunkt:	Nebenan, Sankt-Johann-Str, 57072 Siegen
Teilnehmende:	unbegrenzt
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 10.04.2025 bei T. Reinhardt 0151 / 18 02 03 47 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

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:	jeden Dienstag
Uhrzeit:	Ab 16:30 bis ca. 19:00 Uhr (Sie können auch später dazukommen)
Treffpunkt:	DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen
Teilnehmende:	6 Personen (Es müssen mind. 2 Anmeldungen vorliegen)
Kosten:	keine, außer eigener Verzehr (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

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

Hinweis an die Teilnehmer:

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.