

ABW – Gruppenangebote im April 2026



Führung durch das Siegerlandmuseum im Oberen Schloss Siegen

Begleiten Sie uns zu einer spannenden Führung durch das Siegerlandmuseum in Siegen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Geschichte des Siegerlandes – von bedeutenden Persönlichkeiten bis hin zur traditionsreichen Bergbaukultur der Region. Ein besonderes Highlight erwartet Sie im historischen Bergstollen des Museums. Hier erleben Sie hautnah, unter welchen Bedingungen früher Erz abgebaut wurde, und erhalten eindrucksvolle Einblicke in die Arbeitswelt vergangener Zeiten. Im Anschluss lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen: Bei einer gemeinsamen Einkehr in einem Café in der Siegener Oberstadt bleibt Zeit für Gespräche, Austausch und geselliges Beisammensein.

Datum:	Donnerstag, 02.04.2026
Uhrzeit:	wird noch bekannt gegeben
Treffpunkt:	Schlosshof Oberes Schloss
Teilnehmende:	unbegrenzt
Kosten:	keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei K. Knaup unter 0173 / 88 94 953. Eine Anmeldung ist bis 19.03.2026 möglich.

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, 07.04.2026
Uhrzeit: 12.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Chaiselounge Siegen
Teilnehmende: max: 6 Personen

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei Marcel Riedel Hatzig 0151 / 18 02 03 98
oder Dominik Zimmermann 0176 / 17 61 08 39

Yoga in Olpe

Yoga zur Stärkung des Wurzelchakras. Das Wurzelchakra ist das energetische Fundament für Sicherheit, Stabilität und Grundvertrauen. Wenn wir dies ausbalancieren, können wir unsere Grundlage dafür stärken, uns in uns selbst wohl und zu Hause zu fühlen. Wir erfahren mehr Sicherheit und Stabilität im Alltag und sind besser gewappnet, Herausforderungen zu meistern. Unsicherheiten und Ängsten können wir auf dieser Ebene selbsttätig etwas entgegensetzen und uns selbst stärken.

Datum: Montag, 09.04.2026
Uhrzeit: 10.15 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Beratungsstelle der Resolve in Olpe
Teilnehmende: max. 3 Personen
Kosten: keine

Matten, Kissen und Decken sind vorhanden. Sie können aber gerne auch ihre persönliche Ausstattung mitbringen.

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei B. Hein unter 0151 / 18 02 03 43

Felsenmeer Hemer

Im äußersten Südosten des GeoParks liegt das Felsenmeer Hemer, eine bizarre Karstlandschaft, die über einen Rundweg mit Aussichtsplattformen und Panoramabrücken erkundet werden kann. Infotafeln vermitteln die geologischen Hintergründe. Auf einer virtuellen Höhlentour können Besucher den Untergrund des Felsenmeers erforschen. Sie lässt sich im Felsenmeer über einen QR- Code starten.

Datum: Dienstag, 14.04.2026
 Uhrzeit: 10.00 Uhr (bis ca. 15.00 Uhr)
 Treffpunkt: P & R Gerlingen
 Teilnehmende: max. 9
 Kosten: keine

Bitte festes Schuhwerk tragen und genug zu trinken einpacken. Der Rundweg hat eine Länge von 5 km. Bei sehr schlechtem Wetter behalten wir uns vor das Angebot auf einen anderen Tag zu verschieben.

Fragen und Anmeldungen bei C. Hesse 0170 / 70 10 892,
 M. Beckmann – Koch 0176 / 17 61 08 54 oder U. Otis 0176 / 17 66 10 967.

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, 15.04.2026
 Uhrzeit: 16.30 – 18.30 Uhr
 Treffpunkt: TeamSportPark Siegen (In der Leimbach 3, 57074 Siegen)
 Teilnehmer*innen: mindestens 6
 Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 10.04.2026 bei Jörg Stangier unter 0176 / 17 61 08 58 oder Daniel Fuchs unter 0176 / 17 61 08 41

Dartspielen im Chaise

Zusammen möchten wir ein paar Pfeile werfen, quatschen und Spass haben. Ob 501, Cricket oder andere Spiele, hier steht der Spass im Vordergrund. Vielleicht findet sich ja auf diesem Weg eine kleine Gruppe zum regelmäßigen Pfeilewerfen.

Datum	Donnerstag, 16.04.2026
Uhrzeit:	14.00 – 16.00 Uhr
Treffpunkt	Chaiselongue
Teilnehmer*innen:	erstmal keine Begrenzung

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Herr Utsch unter 0176 / 17 61 08 59.

Botanischer Garten Frankfurt

Besuchen Sie gemeinsam mit uns den Botanischen Garten und den Palmengarten in Frankfurt. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Pflanzenwelt, genießen die ruhige Atmosphäre und tauschen uns in lockerer Runde aus. Das Angebot lädt dazu ein, frische Luft zu schnappen, neue Eindrücke zu sammeln und einfach eine schöne Zeit miteinander zu verbringen, Egal ob Pflanzenliebhaber oder einfach neugierig - alle sind herzlich willkommen!

Datum:	Donnerstag, 16.04.2026
Uhrzeit:	ab 08.30 Uhr P+R Olpe Süd ab 09.00 Uhr Parkplatz Siegerlandhalle
Teilnehmende:	6
Kosten:	keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Herrn M. Kröger unter 0151 / 18 02 03 48 oder bei Frau C. Hesse unter 0170 / 70 10 892. Eine Anmeldung ist bis zum 13.04.2026 möglich.

After-Easter- Frühstück

Ostern ist zwar schon vorbei, aber für ein gemeinsames Frühstück ist es nie zu spät! Wir möchten mit Ihnen bei einem gemütlichen Osterfrühstück zusammensitzen, genießen und eine schöne Zeit verbringen. Wir freuen uns darauf, diesen Vormittag mit Ihnen zu verbringen.

Datum:	Donnerstag, 16.04.2026
Uhrzeit:	09.00 – 12.00 Uhr
Treffpunkt:	Chaiselounge Siegen
Teilnehmer*innen:	unbegrenzt
Kosten:	keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Katja Linn-Weber: 0176 / 17 61 08 45,
Dominik Zimmermann: 0176/ 176 108 39, Freya Reinschmidt: 0173 / 88 94 958,
Lina Trüten 0176 / 17 61 08 42

Spaziergang rund um die Obernau

Wir spazieren eine gemütliche Runde um die Obernau (kurze Runde ca. 7,5 km).

Datum:	Freitag, 17.04.2026
Uhrzeit:	15.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt:	Haupteingang des Dornseifermarkts an der Leimbachstraße
Teilnehmer*innen:	3
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 15.04.2026 bei Jörg Stangier unter 0176 / 17 61 08 58

Samstagsgruppenangebot: Botanische Führung Schlosspark Siegen

„Die städtische Grünflächenabteilung pflanzt jedes Jahr in drei Durchgängen tausende Blumen – meist selbstgezogen – und sorgt dafür, dass die farbenprächtigen Beete zu jeder Jahreszeit blühen. Wer mehr über die Parkbepflanzung erfahren oder praktische Tipps für die Pflege im eigenen Garten bekommen möchte, für den ist eine der kostenlosen botanischen Führungen genau das Richtige.“ (Quelle: Stadt Siegen).

Datum:	Samstag, 18.04.2026
Uhrzeit:	13.45 – ca. 15.00 Uhr
Treffpunkt:	Innenhof oberes Schloss
Teilnehmende:	max. 6
Kosten:	keine, außer eigene Verpflegung

Infos: Fragen und Anmeldungen K. Knaup unter 0173 / 88 94 953. Eine Anmeldung ist bis zum 08.04.2026 möglich.

Minigolfarena Siegen

In den Osterferien öffnet die Minigolfarena Siegen wieder ihre Tore. Gemeinsam möchte ich mit Ihnen einen schönen (hoffentlich sonnigen) Nachmittag beim Minigolf spielen verbringen.

Datum:	Montag, 20.04.2026
Uhrzeit:	14.30 – ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt:	Minigolfarena Siegen
Teilnehmende:	max. 6
Kosten:	keine, außer eigene Verpflegung

Infos: Fragen und Anmeldungen bei J. Kölsch unter 0151 / 19 61 30 07.
Eine Anmeldung ist bis zum 17.04.2026 möglich.

Fußballfieber

Wir starten in die neue Saison und besuchen den Soccerpark in Dortmund für eine Runde Fußballgolf. Egal ob Mann oder Frau, der Spaß ist für alle vorprogrammiert, spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Sollte der Platz nicht bespielbar sein und/oder das Wetter nicht mitspielen, besuchen wir alternativ das Fußballmuseum in Dortmund.

Datum: Dienstag, 21.04.2026
 Uhrzeit: 08.00 Uhr
 Treffpunkt: Dornseifer Leimbachstraße Haupteingang
 Kosten: nur eigene Verpflegung

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei
 K. Linn-Weber unter 0176 / 17 61 08 45, D. Zimmermann unter 0176 / 17 61 08 39,
 D. Fuchs unter 0176 / 17 61 08 41 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

Roermond

Wir fahren in das kleine Städtchen Roermond an der deutsch-holländischen Grenze. Hier haben wir Zeit, das Outlet Center zu besuchen und danach das sehr schöne Städtchen zu erkunden, zu schlendern, etwas zu essen und einen schönen Tag bei hoffentlich schönem Wetter zu genießen.

Datum: Dienstag, 21.04.2026
 Uhrzeit: 08.30 – ca. 18.00 Uhr
 Treffpunkt: nebenan Kontakt und Beratungsstelle
 Teilnehmer*innen: max. 6 Teilnehmer

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Frau A.Stracke 0176 / 17 61 08 43 oder
 Herr Utsch unter 0176 / 17 61 08 59.

Spielenachmittag in der Chaiselounge

Wir laden Sie ein zu einem gemütlichen Spielenachmittag bei Kaffee und kleinen Leckereien. Wir bringen eine kleine Spieleauswahl mit, sie sind aber gerne auch eingeladen Ihre Lieblingsspiele mitzubringen.

Datum: Dienstag, 21.04.2026
 Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
 Treffpunkt: Chaiselounge Siegen
 Teilnehmende: unbegrenzt
 Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 15.04.2026 bei
 L. Müller unter 0151 / 11 61 13 74

„Einfach Sprechen“ in der Ausstellung 25 Jahre, 25 Werke in einfacher Sprache mit Nicole Kreckel im Museum für Gegenwartskunst Siegen

„Komm gerne vorbei! Diese Führung ist für alle Menschen. Wir gehen gemeinsam durch die Ausstellung. Eine Kunstvermittlerin erklärt die Kunstwerke in einfacher Sprache. Jede Frage darf gestellt werden.“ – muss aber nicht (MGK Siegen). Die Führung beginnt um 17:00 Uhr, wir treffen uns 15 min vorher.

Die Aktuelle Ausstellung widmet sich dem 25-jährigen Jubiläum des MGK Siegen. Ob aus Interesse an der Ausstellung, um die tolle Atmosphäre im Museum zu genießen, oder durch den ausgefallenen Museumsshop zu stöbern, ein Besuch im MGK lohnt sich.

Datum: Mittwoch, 22.04.2026
 Uhrzeit: 16.45 – 18.00 Uhr
 Treffpunkt: Museum für Gegenwartskunst Siegen
 Teilnehmende: -
 Kosten: keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Herr Kröger unter 0151 / 18 02 03 48.
 Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 17.00 Uhr möglich.

Valkenburg – Mergelhöhlen und Altstadt

Wir besichtigen die schönste Höhle in Valkenburg als Höhlenwanderung mit Audiotour: Den MergelRijk. Er ist ein abwechslungsreiches Erlebnis mit Geschichte, Atmosphäre, Abenteuer, Bildung, Spaß und Kreativität. Von Darstellungen zum Abbau des Sedimentgesteins Mergel - wodurch die Höhlen entstanden sind - über die verschiedenen historischen Nutzungen der dadurch entstandenen Höhlen gibt es vieles zu sehen. Aber auch 3D-Malereien und allerlei Steinhauerkunst sind in der Höhle zu bestaunen.

Zum Schnuppern geht es hier: mergelrijk.nl/de/

Gut zu wissen: Ziehen Sie Schuhe an, mit denen Sie auf holprigem Boden sicher laufen können. Die Temperatur in der Höhle liegt bei 15-18 Grad Celsius. Sie müssen sich also nicht extra warm anziehen, so kalt ist es nicht.

Nach der Führung nehmen wir uns Zeit, das Altstädtchen anzuschauen.

Datum: Donnerstag, 23.04.2026
 Uhrzeit: 09.00 – ca 17.30 Uhr
 Treffpunkt: P+R Siegerlandhalle 08.30 Uhr
 P+R Olpe Gerlingen 09.00 Uhr
 Teilnehmende: 11
 Kosten: 1,50€ Eigenbeteiligung zuzüglich eigenen Verzehres.

Infos: Fragen und Anmeldung bei B. Hein unter 0151 / 18 02 03 43 oder Mignon Plaßmann unter 0151 / 18 02 03 94.

Bei kurzfristiger Absage behalten wir uns vor, den Preis für bereits gekaufte Karten in voller Höhe in Rechnung zu stellen.

Samstagsgruppenangebot

Linedance – In Reih und Glied aus der Reihe tanzen

Der Linedance ist ein Formationstanz, welcher in Reihen vor- und nebeneinander getanzt wird. Die Schrittfolgen und Richtungswechsel werden synchron durchgeführt - nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu aktuellen Hits.

Es ist kein Tanzpartner erforderlich, alles findet in der Gruppe statt.

Wir nehmen an einem Workshop der Tanzschule Tanzklasse in Olpe teil.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit vor Ort noch an einer Tanzparty teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Datum:	Samstag, 25.04.2026
Uhrzeit:	16.00 – 18.00 Uhr + evtl. Tanzparty im Anschluss
Treffpunkt:	Tanzklasse Olpe, Bruchstraße 52, 57462 Olpe
Teilnehmende:	max. 6 Personen
Kosten:	5 Euro Zuzahlung + evtl. eigener Verzehr

Fragen und Anmeldung bei U. Otis unter 0176 / 17 61 09 67

Eine Anmeldung ist bis zum 13.04.2026 möglich.

Bei kurzfristigen Absagen behält sich die Reselve vor, den Eintritt in voller Höhe (25 Euro) in Rechnung zu stellen.

Besuch des Freilichtmuseums in Kommern

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir eine kleine Reise in die Vergangenheit machen und eins der größten Freilichtmuseen in Europa besuchen. Auf einer Fläche von 110 Hektar können alte Gebäude mit ihrem Charme und voll eingerichtet wie vor 100 Jahren besichtigt werden. Ob Häuser von vor über 100 Jahren oder das erste Quelle Fertighaus aus den 70ern, es wird nicht langweilig. Gemeinsam können wir auf dem Gelände in einem kleinen rustikalen Lokal für ein Getränk oder Snack einkehren.

Datum:	Mittwoch, 29.04.2026
Uhrzeit:	08.30 – ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Parkplatz der Siegerlandhalle
Teilnehmende:	max. 6 Personen
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis 27.04.26 bei L. Böttner unter 0151 / 61 34 03 63 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

Eine Runde um die Bigge

Sie haben Lust auf eine aktive Auszeit? Wir gehen eine Runde um die Bigge (circa 4 km) spazieren. Die Strecke ist relativ flach und geteert und somit bei jedem Wetter gut zu begehen. Nutzen Sie die Möglichkeit bei netter Gesellschaft frische Luft zu schnappen und sich zu bewegen.

Datum: Donnerstag, 30.04.2026
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
Teilnehmende: unbegrenzt
Kosten: keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Frau C. Hesse unter 0170 / 70 10 892.
Eine Anmeldung ist bis zum 29.04.2026 möglich.

Vorschau

„Einfach Sprechen“ – Führung durch die Ausstellung – Das soziale Leben der Dinge – im Museum für Gegenwartskunst Siegen

„Komm gerne vorbei! Diese Führung ist für alle Menschen. Wir gehen gemeinsam durch die Ausstellung. Eine Kunstvermittlerin erklärt die Kunstwerke in einfacher Sprache. Jede Frage darf gestellt werden.“ – muss aber nicht (MGK Siegen).

Die Führung beginnt um 17:00 Uhr, wir treffen uns 15 min vorher.

Ob aus Interesse an der Ausstellung, um die tolle Atmosphäre im Museum zu genießen, oder durch den ausgefallenen Museumsshop zu stöbern, ein Besuch im MGK lohnt sich.

Datum:	Mittwoch, 20.05.2026
Uhrzeit:	16.45 – 18.00 Uhr
Treffpunkt:	Museum für Gegenwartskunst Siegen
Teilnehmende:	-
Kosten:	keine

Infos: Fragen und Anmeldungen bei Herr Kröger unter 0151 / 18 02 03 48.
Eine Anmeldung ist bis zum Vortag um 17:00 Uhr möglich.

Phantasialand

Besuchen Sie mit uns das Phantasialand. Atemberaubender Fahrspaß und leckere Köstlichkeiten stehen auf dem Programm.

Datum:	Donnerstag, 28.05.2026
Uhrzeit:	09.00 – ca. 18.30 Uhr
Treffpunkt:	P&R Parkplatz Siegerlandhalle 09.00 Uhr P&R Parkplatz Olpe Gerlingen 09.30 Uhr
Teilnehmende:	max. 6 Teilnehmer
Kosten:	Eigenbeteiligung derzeit 14 €

Infos: Fragen und Anmeldung bei C. Hesse unter 0170 / 70 10 892 oder B. Hein unter 0151 / 18 02 03 43.

Eine Anmeldung ist bis 13.05.2026 möglich, soweit Karten noch erhältlich sind. Derzeit sind die Karten für 14€ Eigenbeteiligung statt 58€ Eigenbeteiligung zu haben. Erfahrungsgemäß wäre mit einem Preisanstieg spätestens sechs Wochen vor dem Termin zu rechnen.

Bei kurzfristiger Absage behalten wir (die reselve) uns vor, den Preis für bereits gekaufte Karten in voller Höhe von derzeit 34 Euro in Rechnung zu stellen.

Wiederkehrende Gruppenangebote

Monatliches Schwimmen in Olpe, auch ab Siegen möglich

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:	09.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt:	vor dem Freizeitbad Olpe, Seeweg 5, 57462 Olpe (vom Bahnhof in 3 Min fußläufig erreichbar)
Treffpunkt Siegen:	Parkplatz der Siegerlandhalle, Abfahrt um 08.30 Uhr
Kosten:	keine
Max. Teilnehmer:	6 Personen

Infos: Fragen und Anmeldung bei B. Hein unter 0151 / 18 02 03 43 oder für eine Anmeldung ab Siegen bei M. Kröger unter 0151 / 18 02 03 48

Kaffeeklatsch am Freitag

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

Datum:	jeweils am 2. Freitag des Monates
Uhrzeit:	15.00 Uhr
Treffpunkt:	Chaiselongue, Spandauerstr. 48, 57072 Siegen
Teilnehmende:	unbegrenzt
Kosten:	keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 10.04.2026 bei K. Knaup 0173 / 88 94 953 oder F. Reinschmidt 0173 / 88 94 958

Von Klient*innen für Klient*innen: Monatliche Frauen-Gruppe zum Kontakte knüpfen d

„Ich bin selbst Klientin bei Resolve und habe durch meine Erkrankung Schwierigkeiten, Menschen kennenzulernen. Ich hatte die Idee, eine Gruppe zu gründen, die sich einmal im Monat trifft (für Frauen unter 40). Der Fokus liegt darauf, Kontakte zu knüpfen, einander kennenzulernen und gemeinsame Zeit zu gestalten. Vielleicht ergeben sich daraus Bekanntschaften oder Freundinnenschaften. Für Snacks und Getränke ist gesorgt!
Anmerkung: Die Gruppe ist für Frauen, dazu gehören auch alle Menschen, die sich (permanent oder teilweise) als Frau identifizieren (z.B. trans oder. Inter).“

Datum: jeweils am 2. Dienstag des Monats
Uhrzeit: 16.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt: Chaiselongue, Spandauerstr. 48, 57072 Siegen
Teilnehmende: 6
Kosten: keine

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bis zum 10.04.2026 bei
K. Knaup 0173 / 88 94 953

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: Donnerstag, den 02/09/16.04.2026
Uhrzeit: ab 16.30 – ca. 19.00 Uhr (Sie können auch später dazukommen)
Treffpunkt: DAV-Kletterhalle, Effertsufer 105, 57072 Siegen
Teilnehmende: 6 (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.

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 zweiten und letzten Freitag im Monat
Uhrzeit:	09.00 Uhr – ca. 12.00 Uhr
Treffpunkt:	Beratungsstelle der Reselve in Olpe, Franziskaner Straße 5, 57462 Olpe
Kosten:	keine
Max. Teilnehmer:	10 Personen

Infos: Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte bei Frau M. Weyel (zweiter Freitag im Monat) unter 0151 / 18 02 03 50 oder Frau C. Hesse (letzter Freitag im Monat) unter 0170 / 70 10 892. Die Anmeldung muss bis zum vorherigen Donnerstag, 15.00 Uhr erfolgen, da im Anschluss bedarfsorientiert eingekauft wird.

Monatliches Dartens in Attendorn

In geselliger Runde ein paar Pfeile werfen und dabei ein wenig plaudern, dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Datum:	4. Freitag im Monat
Uhrzeit:	16.00 Uhr – 18.00 Uhr
Treffpunkt:	vor dem Napoleon, Kölner Str. 43, 57439 Attendorn
Teilnehmende:	max. 8 Personen
Kosten:	eigener Verzehr

Infos: Fragen und Anmeldung bei B. Hein unter 0151 / 18 02 03 43

Wöchentliches Gruppenangebot „Reselve Fit“

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 Montag
Uhrzeit:	16.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt:	vor der med. Reha, Scheidweg 5, 57072 Siegen (Trupbach)
Kosten:	keine
Teilnehmende:	ca. 6 Personen

Infos: Teilnehmen kann jede/jeder, die/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 bei Lina Trüten (Siegen) 0176 / 17 61 08 42 oder Birgit Hein (Olpe) 0151 / 18 02 03 43 bis zum Morgen des jeweiligen Termins.

Monatliche Austauschgruppe Übergewicht - „Platz ist da!“

Eine Austauschgruppe für übergewichtige Menschen ohne Diätstress und Abnehm-tipps, sondern mit Fokus auf Gemeinschaft, Akzeptanz und Empowerment.

Ich bin Klientin bei der Reselve und selbst dick. Leider konnte ich unter den „Selbsthilfegruppen“, die es momentan gibt, keine finden, die nicht den Fokus auf das Abnehmen legt. Mit diesem Angebot hier hoffe ich, auf Gleichgesinnte zu treffen, die sich einfach nur über Erfahrungen austauschen wollen – sowohl schöne als auch schlechte – und über den Alltag als dicker/fetter Mensch in einer Gesellschaft, die uns oft verurteilt und ausgrenzt.

Datum:	jeden vorletzten Dienstag im Monat
Uhrzeit:	16.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt:	Chaiselongue – Spandauer Str. 48, 57072 Siegen
Teilnehmende:	max. 6 Personen
Kosten:	-

Infos: Fragen und verbindliche Anmeldung bei L. Addamo 0151 / 18 02 03 92

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.