

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

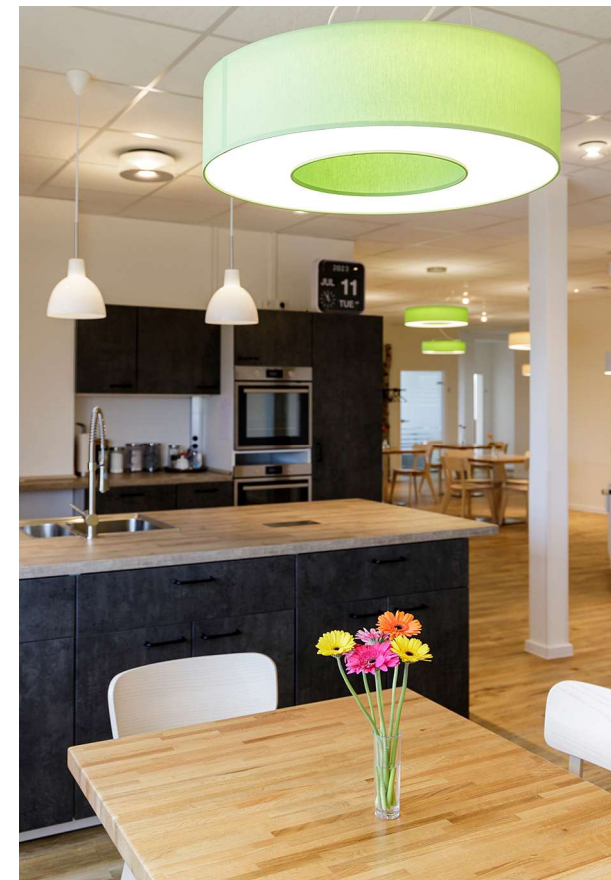
Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezaei / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezaei Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezaei Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezaei / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezaei / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezaei / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezaei Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezaei Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezaei / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezaei / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

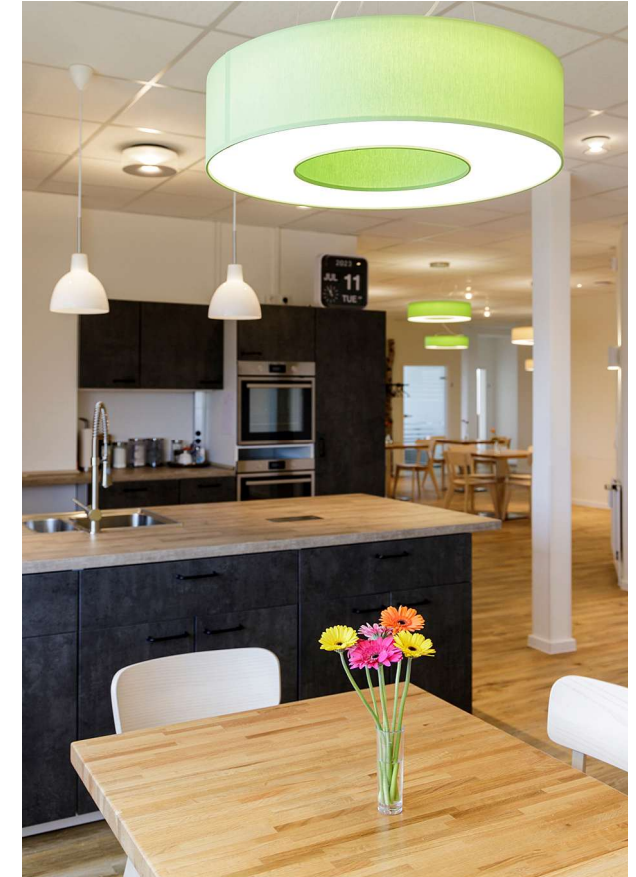
Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbajdschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

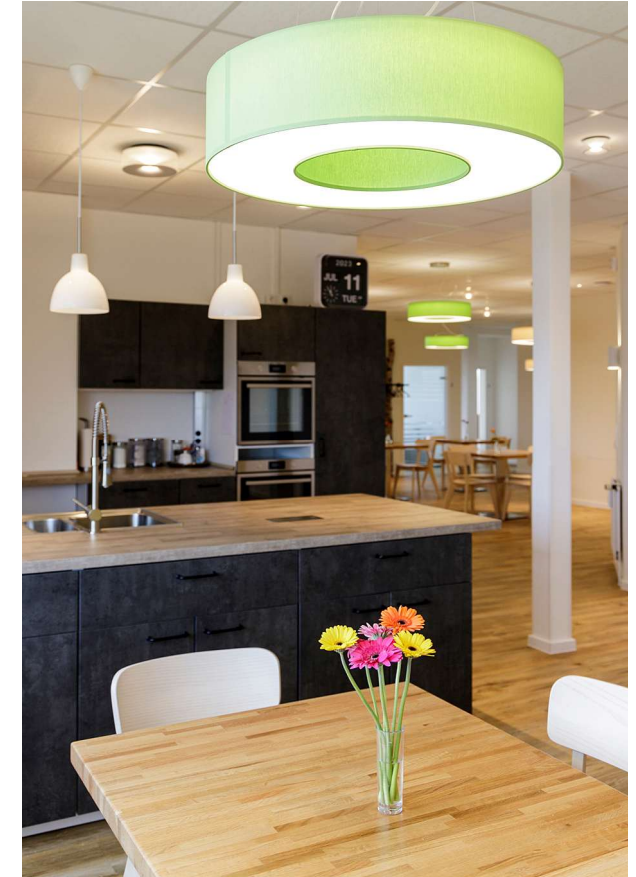
Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbajdschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

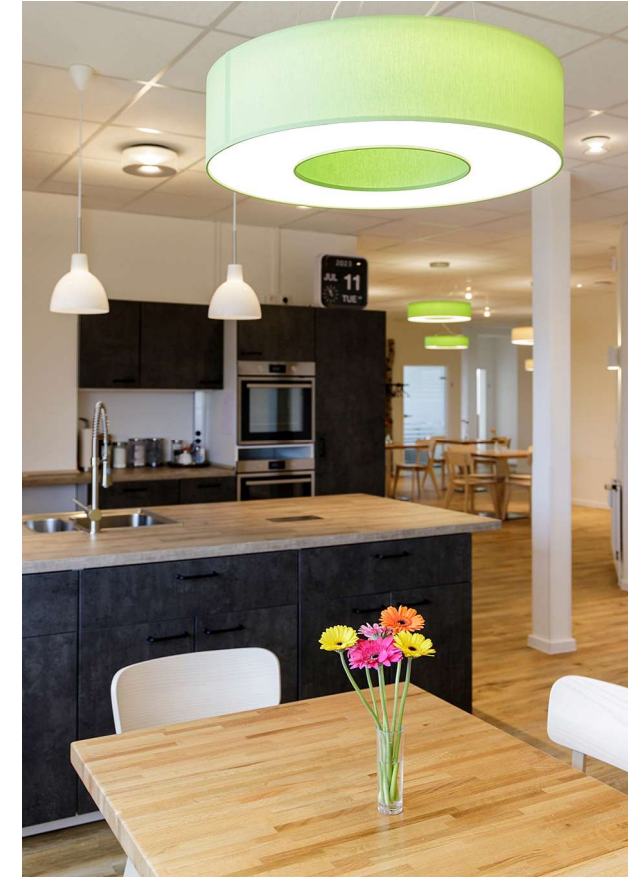
Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidshanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

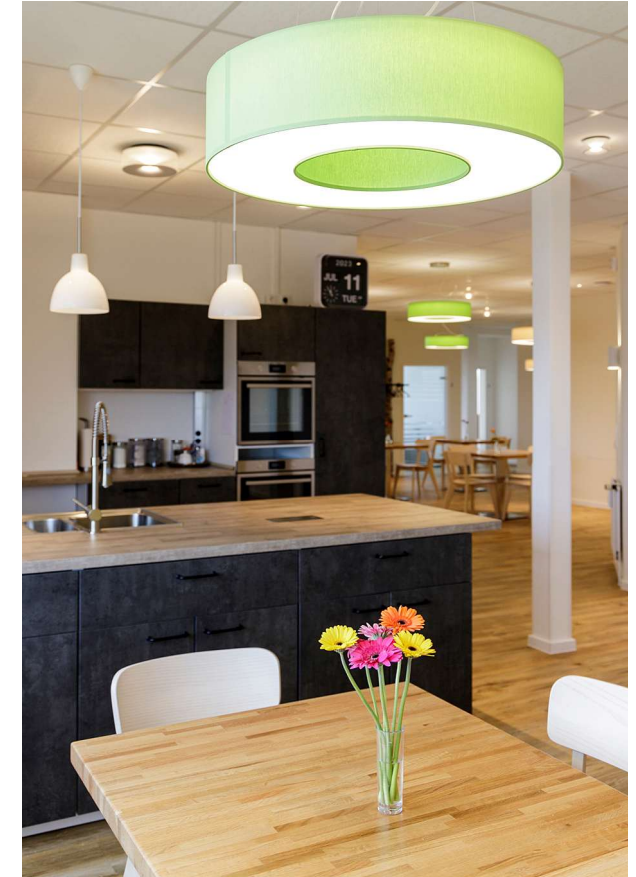
Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidschanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025

ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Özlem Onner-Bekler / 0159-04475942 Anika Grünenberg / 0176-14475910</p>	<p>10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rezai / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rezai Carolina Reichel</p>	<p>15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	<p>14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 – Bitte mit Anmeldung Erstbesuch 12.30 Ohrakupunktur nach NADA Melanie Preuß / Farrin Rezai Materialkosten: € 1,50 ASP Klient*innen € 2,50 Präventionsklient*innen</p>	<p>10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>
<p>12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)</p>	
<p>14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1,-</p>			<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rezai / 0176-34820643</p>	
<p>1. und 3. Montag im Monat 15:30 - 17:00 Literaturgruppe Anmeldung über Bezugsbetreuung Carolina Reichel und Mandana Kröger</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Rieß / 01590-4475900 & Mandana Kröger / 0170-4520526
Psychologische Beratung _ Nikolas Kiel / 0176-14475901
Genesungsbegleitung-Sprechstunde _ Julia Völker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr



Angebotsberatung

Bei Interesse an unseren Angeboten können Sie sich nach vorheriger Anmeldung ausführlich zu allen unseren Angeboten beraten lassen, um herauszufinden, ob diese für Sie passend sind.

Angehörigenbegleitung

Eine ausgebildete Angehörigenbegleiterin berät im Einzelgespräch sowohl telefonisch als auch persönlich in unseren Räumen.

Frühstücksgruppe

Unsere Frühstücksgruppe ist ein Angebot, welches allen offen steht. Es wird gemeinsam in gemütlicher Runde gefrühstückt und sich ausgetauscht. Hilfe bei der Vorbereitung ist herzlich willkommen.

Glückskeksegruppe

Die Glückskekse treffen sich wöchentlich in kleiner und fester Runde in der Begegnungsstätte. Die Teilnehmenden können Ideen einbringen und die Gruppe aktiv mitgestalten. Es gibt Raum für Austausch, Kreatives uvm.

Kreative Malgruppe

Die Kreative Malgruppe richtet sich an alle, die Lust haben, sich kreativ in eine Gruppe einzubringen und die ihre sozialen Kompetenzen ausbauen möchten.

NADA-Ohrakupunktur

Diese Ohrakupunktur ist eine Behandlung für Menschen, die unter Anspannungs- und Stresszuständen leiden: Ängste und Unruhe können gemindert, Schmerzen gelindert werden, die Konzentration kann sich verbessern, Stress lässt sich leichter bewältigen.

Op de Wisch Schaubude

Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine niedrigschwellige Anliegenberatung: sowohl einzelne Themen rund um die psychische Gesundheit als auch um aktuell belastende Lebenssituationen können Inhalt der Beratung sein.

SchnackBar

Die SchnackBar ist ein offenes Angebot, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam eine vegetarische Suppe kochen und essen bei einem entspannten Gespräch.

Schwimmgruppe

Kaifu-Bad

Selbsthilfegruppe für Messies

Die Selbsthilfegruppe findet zwei Mal im Monat unter fester Gruppenleitung in unseren Räumen statt.

Sozialberatung

Die Sozialberatung ist ein niederschwelliges Angebot. Es richtet sich an alle Menschen aus dem Sozialraum. Inhalte können sein Behördenangelegenheiten und Korrespondenz. Dieses Angebot wird auch in Persisch, Türkisch, Dari und Aserbaidshanisch angeboten.

Backgruppe

Hier treffen sich Menschen, die Lust haben, gemeinsam gesund, herzlich und süß zu backen und zu genießen.

Sprechstunde Genesungsbegleitung

Aus eigener Erfahrung sind Genesungsbegleiter:innen vertraut mit seelischen Krisen ebenso wie mit Möglichkeiten, sie zu bewältigen. Unsere ausgebildete Beraterin bietet Ihnen Gespräche und Informationen zur Selbsthilfe.

Treffpunkt für Angehörige

Ist ein 1 x im Monat stattfindendes Angebot, in dem sich Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen mit ihren Anliegen austauschen. Die Gruppe wird angeleitet.

Wir freuen uns auf Sie!

Helga Rieß
Bezirksleitung Altona
Mobil 01590_447 59 00
riess@op-de-wisch.de

Mandana Kröger
Bezirksleitung Altona
Mobil 0170_452 05 26
kroeger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Bahrenfelder Straße 244
4. Stock, barrierefreier Zugang
22765 Hamburg

Telefon 040_43 21 33 40
Telefax 040_58 97 81 54
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
ALTONA

Januar 2025