

# ANGEBOTE

## OP DE WISCH MITTE

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
<p><b>12:00 – 14:00 alle zwei Wochen Hamburg To Go</b></p> <p>HVV-Ticket vorausgesetzt Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Thies 0157-76375651 Anmeldung bis Mittwoch davor</p>	<p><b>در هفته‌های فردگروه زنان ۱۳-۱۵ فارسی/دری (Frauengruppe Farsi/Dari)</b></p> <p>ثبت‌نام از طریق مسئول شما یا از طریق شماره اداره ۰۴ ۰۰ ۶۰۰۸۸۳۴۳۵</p>	<p><b>10:00 – 12:00 Frühstücksgruppe</b></p> <p>Eigenanteil 1,50€</p>	<p><b>13:00 – 15:00 Offener Treff</b></p> <p>-----</p> <p><b>Sozialberatung, ohne Anmeldung möglich</b></p>	<p><b>13:00 – 15:30 Schwimmgruppe</b></p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Groos 0176-57080742 oder Herrn Dreyer 0176-14475902</p>	<p><b>Letzter Sonntag im Monat / 11:00 – 13:00 Sonntagsbrunch</b></p> <p>Eigenanteil 1,50 €</p>
	<p><b>13:00 – 16:00 in graden Wochen Kochgruppe</b></p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder 040-600 88 34 35</p>	<p><b>10:00 – 12:00 Sozialberatung auf Twi + Englisch</b></p> <p>Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475933</p>	<p><b>15:45 – 17:30 fürs Erstgespräch ab 15:30 NADA Ohr-Akupunktur, ohne Anmeldung möglich</b></p> <p>Eigenanteil 1,50€ für Vertragsklient:innen (ansonsten 2,50€) Anmeldung über Frau Esmaili 0159-04475935</p>	<p><b>13:30 – 15:30 Sozialberatung auf Twi + Englisch</b></p> <p>Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475933 oder Frau Ankrah 0176-14475903</p>	
		<p><b>12:00 – 14:00 Papierdilemma</b></p> <p>Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Yeboah 0176-14475933 Anmeldung bis Montag davor</p>			
		<p><b>12:30 – 14:30 alle zwei Wochen Sportgruppe</b></p> <p>Anmeldung über Herrn Schwarz 0157-77928624 Anmeldung bis Freitag davor</p>			
		<p><b>15:00 – 19:00 Afrikanische Gruppe</b></p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475933 oder Frau Ankrah 0176-14475903</p>			

### Nach telefonischer Vereinbarung

**Offene Angebotsberatung zur ASP-Betreuung** \_ Frau Berka / 01590-4475926  
**Psychosoziale Beratung** \_ Frau Behning / 0159-04475931  
 \_ Frau Ankrah / 0176-14475903 (auch Twi + Englisch)  
 \_ Frau Esmaili / 0159-04475935 (فارسی/دری)

مشاوره اجتماعی فارسی/دری (Sozialberatung Farsi/Dari) \_ مینو ناصری / ۰۱۷۶ ۰۶۰۴۴۸۰۵۷۳



## Offener Treff

Die Begegnungsstätte ist geöffnet und Sie können unter Menschen sein oder in Ruhe Zeitung lesen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, eine Sozialberatung ohne Anmeldung zu erhalten. Bei Fragen finden Sie hier einen (ersten) Anlaufpunkt.

## Hamburg To Go

Sie sind gerne in Gesellschaft unterwegs, auf der Suche nach Ideen für kostenlose Unternehmungen oder brauchen einfach mal einen Grund, die Wohnung zu verlassen? Dann begleiten Sie uns doch und entdecken mit uns die Schönheit und Vielfalt Hamburgs.

## Relax- Take it Easy

Fühlen Sie sich gestresst, angespannt oder wünschen Sie sich Momente der Ruhe? Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie eine bewährte Methode kennen, die Ihnen hilft, Entspannung für Ihren Körper und Geist zu finden.

## گروه زنان فارسی/دری (Frauengruppe Farsi/Dari)

در گروه ما موضوعاتی مانند خودشناسی، خودآگاهی و گشودن دل و ذهن مطرح می‌شود. ما خوشحال می‌شویم که با هم گفت‌وگو کنیم و تجربیاتمان را به اشتراک بگذاریم.

## Kochgruppe

Wir wollen gemeinsam internationale Gerichte kochen. Wir freuen uns über eine gute Zeit für Gespräche und neue Erfahrungen mit Ihnen. Sie können auch Ihre Lieblingsrezepte mitbringen.

## Frühstücksgruppe

Sie möchten bei einem gemeinsamen Frühstück, in einer gemütlichen Atmosphäre den Tag beginnen? Dann sind Sie in der Frühstückgruppe richtig.

## Sportgruppe

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, Sport in Gemeinschaft zu machen? Bei unserer Sportgruppe lernen Sie neue Sportarten und Übungen in einem geschützten Umfeld kennen. Jedes Leistungsniveau ist bei uns willkommen. Die Freude am Sport steht im Vordergrund.

## Afrikanische Gruppe

Bei der afrikanischen Gruppe geht es um den Austausch kultureller Themen und das gemeinsame Zubereiten von Heimatgerichten. Die Gespräche und das Kochen finden im zweiwöchentlichen Rhythmus statt.

## Nada Akupunktur

Ohr-Akupunktur nach dem Nada Protokoll. Trägt zur Zentrierung, Entspannung und zur inneren Gelassenheit bei und kann dabei helfen, Suchtdruck auszugleichen. Vor Ihrer ersten Teilnahme findet ein Vorgespräch statt. Hier bekommen Sie Infos und können Fragen stellen. Materialkosten 1€

## Schwimmgruppe

Für alle, die sich gerne im Wasser aufhalten, sich gerne aktiv betätigen und die Entlastung und Stressabbau im Wasser suchen.

## Sonntagsbrunch

Keine Lust sonntags alleine zu frühstücken? Wir treffen uns jeden letzten Sonntag im Monat, um gemeinsam zu schlemmen und mit anderen Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie!

## Unsere Beratungsangebote

### Angebotsberatung

Wir prüfen Ihren Unterstützungsbedarf und beraten Sie zu unseren Angeboten. Sollten Sie eine Unterstützung im Rahmen der ASP benötigen, begleiten wir Sie im Antragsverfahren.

### Sozialberatung

Wir beraten Sie zu vielen Fragen in den unterschiedlichsten, sozialen Lebenslagen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen im Gespräch einen Überblick über Möglichkeiten der Unterstützung in Ihrem Sozialraum an und stellen gerne gemeinsam mit Ihnen den Kontakt her.

### مشاوره اجتماعی فارسی/دری

ما در زمینه‌های مختلف مربوط به زندگی اجتماعی به شما مشاوره می‌دهیم. علاوه بر این، در گفت‌وگو با شما، دیدگاهی کلی درباره‌ی انواع امکانات و راه‌های حمایت در محیط اجتماعی‌تان ارائه می‌کنیم و در صورت تمایل، همراه با شما ارتباط لازم را برقرار می‌سازیم.

### Money Check - Wo ist mein Geld?

Über Geld spricht man nicht? Doch, hier schon! Gemeinsam schauen wir uns Ihre finanzielle Situation an und finden heraus, wo Ihr Geld ist.

### Papierdilemma

Sind Sie mit dem Sortieren Ihrer Papiere überfordert? Brauchen Sie Unterstützung beim Einordnen? Gemeinsam lösen wir Ihr Papierdilemma!

*Zu den offenen Gruppen und dem offenen Treff kommen Sie gern spontan ohne Anmeldung.*

*Für die Beratungen und anderen Gruppenangebote benötigen Sie eine Anmeldung über die Gruppenleitung oder die Bezugsbetreuung.*

*Wir freuen uns auf Sie!*

**Rabea Berka**

**Bezirksleitung Mitte**

**Mobil 0159\_04475926**

**berka@op-de-wisch.de**

**Op de Wisch e.V.**

**Eiffestraße 74**

**20537 Hamburg**

**Telefon 040\_600 88 34 35**

**Telefax 040\_600 88 34 36**

**info@op-de-wisch.de**

**www.op-de-wisch.de**



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



## Wochenprogramm

### MITTE

1. Quartal 2026