

ANGEBOTE

OP DE WISCH NORD

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>Begleitung für afrikanische Flüchtlinge Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>12.30–14.30 Angebotsberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>11.00–13.00 Genesungsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung.</p>	<p>10.00–11.30 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50,-.</p>	<p>13.00–16.00 Tafel-Café Nur für Vertragsklient:innen.</p>
<p>14.00–16.00 Psychosoziale Beratung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>13.00–15.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>Digital-Sprechstunde Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>10.00–12.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>10.30–12.00 Männergruppe Mit Anmeldung.</p>
<p>16.00–18.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei. Jeden 1. Montag/Monat Kino Jeden 3. Montag/Monat Hitster spielen 1 x Monat Brettspielangebot Terminverschiebungen möglich, siehe Aushänge in der BGS Am 2. Montag im Monat stehen unsere Standortvertreter*innen für Fragen zu den Angeboten der BGS zur Verfügung „Klient*innen für Klient*innen“ – „Du für mich ↔ Ich für Dich“</p>	<p>13.30–15.30 Kreativ-Café</p> <p>16.00–17.00 Resilienz-Gruppenaustausch Balance verloren – Füllen Sie mit uns Ihre Resilienz-Schatztruhe auf. Ohne Anmeldung. 1 x im Monat Termine: 07. April 2026 05. Mai 2026 02. Juni 2026 14. Juli 2026 11. August 2026 08. September 2026 06. Oktober 2026 November fällt aus! 01. Dezember 2026</p>	<p>14.00–16.00 Genesungsbegleitungsgespräche Nach individueller Terminvereinbarung.</p> <p>15.00–17.00 Gartenprojekt</p>	<p>13.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p> <p>13.00–16.00 Backangebot Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 1,00,- Jeden 1. Donnerstag im Monat.</p> <p>13.00–16.00 Kochangebot Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 2,50,-. Jeden letzten Donnerstag im Monat.</p> <p>16.00–17.30 – NEU ab 7. Mai 2026 SKT-Gruppe (Soziales Kompetenztraining) Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen.</p>	<p>14.00–16.00 Verteilung Hamburger Tafel Nur für Vertragsklient:innen. Erstanmeldung über die ASP-Bezugsbegleitung.</p>
<p>18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé – Offenes trialogisches Angebot Jeden 3. Montag im Monat.</p>				

Infos zu Ausflügen und Festen finden Sie in unserer Begegnungsstätte! / Nach telefonischer Vereinbarung:

Termine für die **Angebotsberatung** _ Frau Bamberger / 040-21908163 / 0170-4520510 / bamberger@op-de-wisch.de
Anmeldung für die Beratungsangebote _ 040-21908163
Anmeldung für die Begleitung afrikanischer Flüchtlinge _ 040-21908163
Anmeldung für die Männergruppe _ Herrn Krienbaum / 01590-4475928 / krienbaum@op-de-wisch.de
Anmeldung für die Genesungsgruppe (Basis) inkl. Vorgespräch sowie
Termine für die Genesungsbegleitung-Einzelgespräche _ Maribel Hesser / 040-21908163 / 0176-14475934 / hesser@op-de-wisch.de

Öffnungszeiten

Montag 10.00–18.00 Uhr
Dienstag 09.00–16.00 Uhr
Mittwoch 10.00–16.00 Uhr
Donnerstag 09.00–16.30 Uhr
Freitag 12.00–17.00 Uhr



Offene digitale Sprechstunde

Alles rund um die Themen Computer, Internet und Smartphone. Wir erarbeiten gemeinsam passende Lösungen. Dieses Angebot wird von einem Klienten angeleitet.

Offene Frühstücksgruppe

Zum offenen Frühstücksangebot sind alle Menschen herzlich willkommen, die in entspannter Atmosphäre gemeinsam Essen und in den Tag starten wollen. Der Eigenanteil beträgt 1,50 €.

Offener Treff

Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei zum gemeinsamen Handarbeiten, Spielen, Malen oder einfach nur zum miteinander Plaudern.

Offenes Kreativ-Café

Hier können Sie sich ohne Vorkenntnisse kreativ ausprobieren, ob Drinnen oder Draußen, mit verschiedenen Materialien oder Sie bringen Ihre eigene Idee mit.

Offenes Gartenprojekt

Sie sind herzlich eingeladen, Blumen einzupflanzen, Kräuter einzusäen und zu ernten uvm. Ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse.

Offener Resilienz-Gruppenaustausch

Gemeinsamer Austausch über Strategien und das Entwickeln von Techniken, um die eigene psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken.

Offenes Angebot unserer Standortvertreter*innen (STV):

„Klient*innen für Klient*innen“ – „Du für mich ⇔ Ich für Dich“
Unsere STV beantworten Ihnen Fragen rund um die Angebote unserer Begegnungsstätte Nord.

Speziell für unsere Vertragsklient:innen

1. Kochangebot und 2. Backangebot

1. Mit Anmeldung bei Katharina Imhof, 0176-14475895, imhof@op-de-wisch.de, Eigenanteil 2,50 €. In kleiner Gruppe gemeinsam vegetarische Gerichte planen, einkaufen und zubereiten.

2. Mit Anmeldung bei Gregor Grochol 0159_044 75 938, Eigenanteil 1,- €.
Das Tischdecken und Aufräumen gehören ebenso dazu, wie das gemütliche gemeinsame Essen und genießen.

Männergruppe

Mit Anmeldung bei Simon Kreienbaum, 01590-4475928, kreienbaum@op-de-wisch.de und Gregor Grochol, 0159-044 75 938, grochol@op-de-wisch.de.
In der Männergruppe können wir in einem geschützten Rahmen Themen besprechen, die uns in besonderer Weise als Männer beschäftigen.

Tafel-Café inkl. Lebensmittel-Verteilung v.d. Hamburger Tafel

Nur für Vertragsklient:innen. Erstanmeldung über Ihre Bezugsbegleitung.
Während des Tafel-Cafés bieten wir Raum und Platz für Gespräche, um die Zeit bis zur Lebensmittelausgabe in angenehmer Atmosphäre zu verbringen.

SKT-Gruppe (Gruppentraining Sozialer Kompetenzen)

Nur für Vertragsklient:innen. Erstanmeldung über Ihre Bezugsbegleitung.

Genesungsbegleitung und -beratung

Genesungsbegleitung - Einzelgespräche

Unterstützung von Betroffenen für Betroffene. Nach Terminvereinbarung mit Maribel Hesser, 0176-14475934, 040-21908163.

Genesungsgruppen (Basis und fortlaufend)

Mit Anmeldung und Vorgespräch bei Maribel Hesser, 0176-14475934, 040-21908163, hesser@op-de-wisch.de oder bei Volker Thiesen, 01578-5522112, thiesen@op-de-wisch.de. Es geht um die individuelle Genesung, darum, sich selbst und die eigene Situation besser kennenzulernen und einzuschätzen.

Unsere Beratungsangebote

Angebotsberatung

Nach Terminvereinbarung mit Anke Bamberger unter 040-21908163, 0170-4520510, bamberger@op-de-wisch.de. Wir prüfen Ihren Unterstützungsbedarf und beraten Sie zu unseren Angeboten. Sollten Sie eine Unterstützung im Rahmen der ASP benötigen, begleiten wir Sie im Antragsverfahren.

Begleitung für afrikanische Flüchtlinge

Nach Terminvereinbarung unter 040-21908163.
Begleitung z.B. zum Anwalt, med. Erstversorgung, Hilfe bei Behördenangelegenheiten.

Psychoziale Beratung

Nach Terminvereinbarung unter 040-21908163.
Informationen zu Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen und den damit verbundenen Notlagen.

Sozialberatung

Nach Terminvereinbarung unter 040-21908163.
Hilfe im Umgang mit Behörden, bei Geld- und Wohnungsangelegenheiten und rund um das Thema Arbeit und Beruf.

Zu den offenen Angeboten kommen Sie gerne spontan und ohne Anmeldung vorbei.

Ansonsten freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

Anke Bamberger
Bezirksleitung Nord
Mobil 0170_452 05 10
bamberger@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Marschnerstraße 9
22081 Hamburg

Telefon 040_21 90 81 63
Telefax 040_21 90 81 64
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
NORD

1. Quartal 2026