

# ANGEBOTE

## OP DE WISCH NORD

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p><b>Begleitung für afrikanische Flüchtlinge</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>12.30–14.30</b> <b>Angebotsberatung</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>11.00–13.00</b> <b>Genesungsgruppe (fortlaufend)</b> Mit Anmeldung.</p>	<p><b>10.00–11.30</b> <b>Frühstücksgruppe</b> Eigenanteil € 1,50,-.</p>	<p><b>13.00–16.00</b> <b>Tafel-Café</b> Nur für Vertragsklient:innen.</p>
<p><b>14.00–16.00</b> <b>Psychosoziale Beratung</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>13.00–15.00</b> <b>Sozialberatung</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>Digital-Sprechstunde</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>10.00–12.00</b> <b>Sozialberatung</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>14.00–16.00</b> <b>Verteilung Hamburger Tafel</b> Nur für Vertragsklient:innen. Erstanmeldung über die ASP-Bezugsbegleitung.</p>
<p><b>14.30–16.00</b> <b>Männergruppe</b> Mit Anmeldung.</p>	<p><b>13.30–15.30</b> <b>Kreativ-Café</b></p>	<p><b>14.00–16.00</b> <b>Genesungsbegleitung - Einzelgespräche</b> Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p><b>13.00–16.00</b> <b>Offener Treff</b> Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>	
<p><b>16.00–18.00</b> <b>Offener Treff</b> Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei. <b>Jeden 1. Montag/Monat Kino</b> <b>Jeden 3. Montag/Monat Hitster spielen</b> <b>1 x Monat Brettspielangebot</b> Terminverschiebungen möglich, siehe Aushänge in der BGS  <b>Am 2. Montag im Monat</b> stehen unsere <b>Standortvertreter*innen</b> für Fragen zu den Angeboten der BGS zur Verfügung <b>„Klient*innen für Klient*innen“ – „Du für mich ↔ Ich für Dich“</b></p>	<p><b>16.00–17.00</b> <b>Resilienz-Gruppenaustausch</b> Balance verloren – Füllen Sie mit uns Ihre Resilienz-Schatztruhe auf. Ohne Anmeldung. 1 x im Monat <b>Nächster Termin:</b> <b>13. Januar 2026</b> <b>10. Februar 2026</b> <b>10. März 2026</b> <b>weitere Termine bitte erfragen.</b></p>	<p><b>15.00–17.00</b> <b>Gartenprojekt</b></p>	<p><b>13.00–16.00</b> <b>Backangebot</b> Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 1,00,-. Ab Februar, jeden 1. Donnerstag im Monat.</p>	
<p><b>18.00–22.00</b> <b>Dreiklang Abendcafé – Offenes trialogisches Angebot</b> Jeden 3. Montag im Monat.</p>			<p><b>13.00–16.00</b> <b>Kochangebot</b> Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 2,50,-. Jeden letzten Donnerstag im Monat.</p>	
			<p><b>13.30–15.30 – v. 22.01. – 05.03.2026</b> <b>Genesungsgruppe BASIS</b> <b>6 Treffen - Mit Anmeldung.</b></p>	
			<p><b>16.00–17.30 – NEU ab 5. März 2026</b> <b>SKT-Gruppe (Soziales Kompetenztraining)</b> Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen.</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 Kreienbaum / 01590-4475928 / kreienbaum@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

<b>Montag</b>	<b>10.00–18.00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>09.00–16.00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>10.00–16.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>09.00–16.30 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>12.00–17.00 Uhr</b>



## 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.

### Psychosoziale 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.



*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