

ANGEBOTE

OP DE WISCH EIMSBÜTTEL

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30–12.30 Schwimmgruppe Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,-. Bitte melden Sie sich an.</p>	<p>13.00–15.30 Sportgruppe ETV Bitte melden Sie sich an.</p>	<p>11.00–13.00 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50.</p>	<p>13.00–14.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>	<p>10.30–14.30 Vegetarische Kochgruppe Kooperation mit Altona. Eigenanteil € 1,50. Bitte melden Sie sich an.</p>
<p>10.30–13.30 Malgruppe Bitte melden Sie sich an.</p>	<p>14.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>	<p>13.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>	<p>13.00–15.00 Sozialberatung Nach Vereinbarung Frau Schulz: 0176-348 605 21</p>	<p>14.30–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>
<p>14.00–16.00 Offener Treff</p>	<p>16.00–17.30 Entspannung und Stressbewältigung Bitte melden Sie sich an.</p>	<p>14.30–16.30 Genesungsbegleitung / Einzelgespräche Herr Thiesen: 0157-855 221 12</p>	<p>13.30–14.45 Gesprächsgruppe Bitte melden Sie sich an.</p>	<p>16.00–18.00 Wochenend-Café</p>
<p>16.00-17.30 Trommelangebot Herr Obertreis: 0157-788 799 27</p>			<p>14.00–16.00 Kaffee Klön</p>	
<p>18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé Offenes dialogisches Angebot Jeden 1. Montag im Monat.</p>				

Anmeldung Gruppenangebote _ 040-600883450

Termine für Angebotsberatung _
Rebecca Guckau 0170-45 20 524

Unsere Öffnungszeiten

Montag	10:00 – 18:00 Uhr
Dienstag	10:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	10:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag	10:00 – 18:30 Uhr
Freitag	10:00 – 18:00 Uhr



Infos zu Ausflügen & Festen finden Sie in der Begegnungsstätte!

Offener Treff

Die Begegnungsstätte ist geöffnet und sie könne unter Menschen sein oder in Ruhe Zeitung lesen. Bei Fragen finden Sie hier einen (ersten) Anlaufpunkt.

Offene Kaffee-Angebote

Bei einem gemeinsamen Getränk und einem Stück Gebäck in unserer Begegnungsstätte können Sie ins Gespräch kommen. Es sind Klient:innen, Nachbar:innenn und Interessierte willkommen.

Offenes Frühstücksangebot

Zum offenen Frühstücksangebot sind alle Klient*innen herzlich willkommen. In entspannter Atmosphäre wollen wir gemeinsam essen und in den Tag starten. Das Buffet ist eröffnet! (L.Buhbe, C.Hentschke)

Entspannung- und Stressbewältigungsgruppe

Gemeinsam kommen wir Ihrem Stress auf die Spur und probieren verschiedene Entspannungsmethoden aus, die Ihnen im Alltag helfen können. (V.Schulz, I.Ewers)

Malgruppe

Für Menschen, die sich kreativ ausdrücken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In erster Linie geht es darum, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich ohne Druck mit unterschiedlichen Malmitteln auszuprobieren. (I.Ewers)

Schwimmgruppe

Gemeinsames Schwimmangebot im Kaifu-Schwimmbad. (L.Buhbe, C.Gülabi)

Sportgruppe

Gemeinsame von einer Trainerin begleitete Gymnastik in einer Kleingruppe. Kooperation mit dem ETV Eimsbüttel in der Bundesstraße. (B.Schramm, L.Obertreis)

Vegetarische Kochgruppe

Die Zutaten für die Gerichte werden gemeinsam besprochen, durch die Klient:innen eingekauft, vorbereitet und gekocht. Tischdecken und aufräumen gehört ebenso dazu, wie das gemütliche gemeinsame Essen. Kooperation mit dem Standort in Altona. (S.Plewa, D.Hansen)

Gesprächsgruppe

In der festen Gesprächsgruppe haben Sie Gelegenheit, sich über alltägliche Themen auszutauschen und neue Perspektiven und Ideen zu entwickeln. (R.Guckau, S.Plewa)

Trommelgruppe

Ob Anfänger*in oder Profi. Von Klienten gestaltete Gruppe, offen nach telefonischer Anmeldung. Hier wird auf Trommeln und Percussion-Instrumenten gemeinsam gespielt. (L.Obertreis)

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

Hilfe im Umgang mit Behörden, bei Geld- und Wohnungsangelegenheiten und rund um das Thema Arbeit und Beruf.

Psychosoziale Beratung

Informationen zu Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen und den damit verbundenen Notlagen.

Genesungsbegleitung – Einzelgespräche

Beistand in Krisensituationen.
Zuhören mit dem Hintergrund der eigenen Erfahrung

Termine nach Vereinbarung

Zu den offenen Angeboten kommen Sie gern spontan und ohne Anmeldung.

Ansonsten freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

Rebecca Guckau
Bezirksleitung Eimsbüttel
Mobil 0170 4520 524
guckau@op-de-wisch.de

Op de Wisch e.V.
Oberstraße 14 b
20144 Hamburg

Telefon 040_600 88 34 50
Telefax 040_600 88 34 55
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de



PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG



Wochenprogramm
EIMSBÜTTEL

Dezember 2025