ANGEBOTE
OP DE WISCH EIMSBÜTTEL

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

Mo

9.30–12.30
Schwimmgruppe
Kaifu-Bad. Eigenanteil € 2,–.
Bitte melden Sie sich an.

10.30–13.30
Malgruppe
Bitte melden Sie sich an.

13.00–15.00
Sozialberatung
Bitte melden Sie sich an.

14.00–16.00
Offener Treff

14.00–16.00
„DiNo“-Werkstatt-Café
Digital?? – Normal!!
1 Montag im Monat.

16.00–18:00
Chor
Bitte melden Sie sich an.
(Am ersten Montag im Monat kein Chor)

18.00–22.00
Dreiklang Abendcafé
Offenes trialogisches Angebot
Jeden 1. Montag im Monat.

Di

13.00–15.30
Sportgruppe
ETV
Bitte melden Sie sich an.

14.00–16.00
Offener Treff
Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.

16.00–17.30
Entspannung und Stressbewältigung
Bitte melden Sie sich an.

Mi

11.00–13.00
Frühstücksgruppe
Eigenanteil € 1,50.

13.00–14.00
Offener Treff
Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.

Do

13.00–14.00
Offener Treff
Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.

13.00–15.00 **PAUSIERT**
Offene Sozialberatung

13.30–14.45
Gesprächsgruppe
Bitte melden Sie sich an.

14.00–16.00
Kaffee Klön

16.30–18.30
Trommeln
Bitte melden Sie sich an.

Fr

10.30–14.30
Vegetarische Kochgruppe
Kooperation mit Altona.
Eigenanteil € 1,50.
Bitte melden Sie sich an.

14.30–16.00
Offener Treff
Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.

16.00–18.00
Wochenend-Café

Anmeldung Gruppenangebote _ 040-600883450

Termine für Angebotsberatung _
Rebecca Guckau 0170-45 20 524
Simon Steinwachs 0176-34 83 79 63

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.

Offene 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)

DiNo Digital?? Normal!!
In Gruppenarbeit kümmern wir uns um Fragen und Probleme rund um PC und Handy. Wir erarbeiten gemeinsam passende Lösungen. 1 mal monatliche durch Klientin angeleitet. *(B.Schramm, Fr.Marcelle)*

Entspannung- und Stressbewältigungsgruppe
Gemeinsam kommen wir Ihrem Stress auf die Spur und probieren verschiedene Entspannungsmethoden aus, die Ihnen im Alltag helfen können. (C.Hentschke, 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)*

Trommelgruppe
In kleiner Runde können sie auf der Cajon (Schlagzeughocker) die unterschiedlichsten Rhythmen von Reggae, Walzer bis Lateinamerika kennenlernen und spielen. *(C. Poczs L.Buhbe)*

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)*

Chor
Das Angebot richtet sich an alle, die unter Anleitung in Gemeinschaft singen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
L.Arbeiter, C.Poczs)

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

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.

(Offene) 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.

Zu den offenen Angeboten kommen Sie gern spontan und ohne Anmeldung.
Ansonsten freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

Simon Steinwachs
Bezirksleitung Eimsbüttel
Mobil 0176_34 83 79 63
steinwachs@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

Op de Wisch

PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG

Wochenprogramm
EIMSBÜTTEL

Februar 2024