ANGEBOTE
OP DE WISCH MITTE

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
13.15–14.45 **NADA Ohr-Akupunktur** Eigenanteil € 1,00 Anmeldung über Herrn Raabe 0159-04 47 59 21		**10.00–12.00** **Offene Frühstücksgruppe** Eigenanteil € 1,50 Anmeldung über Bezugsbetreuung oder über 040-88 30 67 670. **12.30–14.30** **Sozialberatung auf Twi + Englisch** Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475933 oder Frau Ankrah 0176-14 47 59 03 **15.00–18.00** **Afrikanische Gruppe** Eigenanteil € 2,00 Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475933 oder Frau Ankrah 0176-14 47 59 03	**13.00–16.00** **Sozialberatung** Anmeldung über Bezugsbetreuung oder unter 040-88 30 67 670.	**13.00–15.30** **Schwimmgruppe** Eigenanteil € 2,00 Anmeldung über Bezugsbetreuung oder über: 040-88 30 67 670	**10.00–13.00 letzter So im Monat** **Sonntagsbrunch** Eigenanteil € 1,50 Anmeldung über 040-88 30 67 670

Auf Grund unseres anstehenden Umzugs können wir leider aktuell nur ein sehr eingeschränktes Gruppenprogramm vorhalten.

Nach telefonischer Vereinbarung
Offene Angebotsberatung zur ASP Betreuung, Frau Berka 01590-4475926
Sozialberatung Arabisch, Herr Henchiri 0176-22776200
Sozialberatung Farsi/Dari, Frau Nassery 0176-57344806

Stand: 09.09.2024

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€

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.
Der Eigenanteil beträgt 2 Euro pro Kochtermin

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.
Auch auf farsi/dari; twi/englisch und arabisch

Frühstücksgruppe
Sie möchten bei einem gemeinsamen Frühstück, in einer gemütlichen Atmosphäre den Tag beginnen? Dann sind Sie in der Frühstückgruppe richtig.
Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro.

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!
Der Eigenanteil beträgt 1,50 Euro

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.
Grootsruhe 2
20537 Hamburg

Telefon 040_883 076 760
Telefax 040_883 076 769
info@op-de-wisch.de
www.op-de-wisch.de

Op de Wisch

PROJEKTE PSYCHO-SOZIALER BEGLEITUNG

Wochenprogramm
Mitte

1. Quartal 2024