

# Angebote der Begegnungsstätten und des Betreuungsvereins

Im Folgenden finden Sie unsere aktuellen Angebote für einen angenehmen, möglichst freudvollen und selbstbestimmten Alltag. Diese Angebote werden regelmäßig aktualisiert und erscheinen in folgender Reihenfolge:

**UD Eimsbüttel**  
**UD Altona**  
**UD Harburg**  
**UD Barmbek**  
**Online: Metakognitives Training (MKT)**  
**Betreuungsverein Eimsbüttel und Harburg**

## Hinweise zu den Treff- und Gruppenangeboten

Die räumliche Situation an unseren Standorten kann die Teilnehmerzahl bzw. Gruppengrößen begrenzen. Aus diesem Grund sind bei einigen Angeboten Anmeldungen erforderlich. Die Telefonnummern zur Anmeldung finden sie jeweils unter den Angeboten.

**Wir freuen uns auf Sie!**

---

## Unterstützende Dienste Eimsbüttel

Neben der individuellen Unterstützung finden Sie hier im Eppendorfer Weg 187 auch offene Angebote. Für die Beratungen und die Yoga-Gruppe bitte unter Telefon **040-380 38 36 – 413** oder per E-Mail an **beratung.eimsbuettel@insel-ev.de** anmelden.

### Montags

11:00 – 13:00 Uhr **Brunch (mit Genesungsbegleitung)**

14:00 – 16:00 Uhr **Peer-Beratung** (durch unsere ausgebildete Genesungsbegleiterin – Terminvereinbarung unter 040-3803836-427 oder milena.wienskowski@insel-ev.de)

### Dienstags

14:00 – 18:00 Uhr **Offene Beratung**

17:00 – 18:00 Uhr **Yoga-Gruppe**

### Mittwochs

12:00 – 13:00 Uhr **Yoga-Gruppe**

### Donnerstags

11:00 – 15:00 Uhr **Offener Treff**

13:00 – 15:00 Uhr **Offene Beratung**

15:00 – 18:00 Uhr **Offener Nachmittag**

### Freitags

10:00 – 13:00 Uhr **Offene Beratung**

10:30 – 12:00 Uhr **Technik-Beratung und Hilfe** (14-tägig, ungerade KW)

### Jeden 1. Samstag im Monat – Start am 06.05.2023

12:00 – 15:00 Uhr **Offener Näh-Treff**

Alle sind herzlich eingeladen, die Lust auf gemeinsames Handarbeiten haben. Eine Nähmaschine steht bereit. Bitte das benötigte Material selbst mitbringen.

### Jeden 3. Sonntag im Monat

16:30 Uhr **Foto-Gruppe**

(Nähere Informationen unter [www.hamburg-fototouren.de](http://www.hamburg-fototouren.de))

---

## Aktuelle Angebote in Altona

Die **persönliche Beratung**

in unserer Begegnungsstätte Altona in der Chemnitzstraße 2 bieten wir zu folgenden Zeiten an:

**Montag 11:00 – 13:00 Uhr**

**Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr**

**Mittwoch 12:00 – 14:00 Uhr**

**Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr**

Die **Offene soziale Beratung** bieten wir in Zusammenarbeit mit altonavi in der Großen Bergstr. 189 an. Beraten wird in Deutsch und Arabisch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Dienstag 14:00 bis 17:00 Uhr**

Der **Offene Treff** findet statt:

**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 16:00 – 18:00 Uhr**

Das **Kreative Atelier** ist offen für jeder\_frau

**Montag von 15:00 – 18:00 Uhr**

Nicht Können ist das Leitmotiv, sondern Mut zum Experimentieren und Offenheit zum Staunen...

**Frühstück** gibt es immer

**Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr** (bitte anmelden, s. unten)

Unser **Chor "insel singt"** trifft sich jeden

**Mittwoch von 14:00 – 15:30 Uhr**

Wir singen gemeinsam mit instrumenteller Begleitung und einer professionellen Gesangslehrerin "Lieblingslieder".

Vorerfahrung braucht es keine – es geht in erster Linie um den Spaß am Singen! Bitte vorher anmelden unter 040 3803836-210.

Nähere Infos hier im [Flyer](#).

Die **Genesungsbegleitung** bietet am

**Donnerstag von 14:00 – 15:30 Uhr**

die **Recovery-Gruppe** an, in der es um den Umgang mit der eigenen psychischen und seelischen Gesundheit geht.

Und jeden **Donnerstag von 16:00 – 16:00 Uhr**

Offene **Peer-Beratung** – Beratung und Begleitung auf dem Genesungsweg durch unsere Genesungsbegleiterin auf Basis der eigenen Erfahrungen.

Die **Technikberatung für Smartphone und Computer – Hilfe und Problemlösung bei allen Fragen!** hilft weiter jede Woche am

**Freitag von 10:30 – 12:00 Uhr**

Nähere Infos hier im [Flyer](#).

und den **Mittagstisch** am

**Freitag von 12:00 – 14:00 Uhr** (bitte anmelden, s. unten)

Die **Tischtennisgruppe** trifft sich von **März bis Oktober** jeden

**Dienstag von 14:00 – 15:30 Uhr**

Treffpunkt 13:45 Uhr in der Chemnitzstr. 2 oder um 14:00 Uhr direkt an den Tischtennisplatten hinter **Haus 3** (beim Café Sein / Bolzplatz hinter dem Haus Richtung Chemnitzstr.)

**Bei Regen fällt die Gruppe leider aus!**

Für Anmeldungen zum Frühstück und Mittagstisch gern unter **040/380 38 36-210** anrufen.

---

## Angebote in Harburg

Liebe Harburgerinnen und Harburger,

Sie finden unsere Begegnungsstätte in den Räumen in der Meyerstraße 32. Unsere Angebote und genauere Informationen finden Sie hier im [Wochenplan](#).

Wir freuen uns auf Sie.

Fragen beantworten wir Ihnen gern unter [treff.harburg@insel-ev.de](mailto:treff.harburg@insel-ev.de).

## OFFENE BERATUNG

In schwierigen Lebenslagen oder seelischen Krisensituationen bieten wir Ihnen Beratung, Begleitung und Orientierung. Die **offene Beratung** ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Wir beraten Sie während unserer offenen Beratungszeiten oder

nach vorheriger Anmeldung.

Beratungszeit:

**Mittwoch von 14:00 – 17:00 Uhr**, Meyerstraße 32

Hier unser [Flyer zur offenen Beratung](#) in Harburg.

Telefonisch erreichen Sie uns unter **040/3803836 – 344 oder – 338**  
oder per Mail unter **beratung.harburg@insel-ev.de**

---

## Angebote in Barmbek

Im Pergolenviertel bieten wir individuelle Unterstützung und auch offene Angebote in der neu eröffneten **Stadtparkperle** an. Sie finden uns im Feldahornweg 22 (direkt U-Bahn Alte Wöhr). Die meisten Gruppen sind offen, sollte eine Anmeldung nötig sein, ist es beim Termin vermerkt.

### Montag

**14:00-15:30 Uhr – Achtsamkeitsgruppe** (Angebot der Genesungsbegleitung) Anleitung zu unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen und gemeinsames Achtsamkeitstraining an unterschiedlichen Orten. Treffen immer im Feldahornweg. Ausfälle werden in der App kommuniziert.

**16:00-18:00 Uhr – Gesprächsgruppe** (Angebot der Genesungsbegleitung) Gemeinsam legen wir Themen für die nächsten Wochen fest, alle Themen sind willkommen. Treffen immer im Feldahornweg. Ausfälle werden in der App kommuniziert.

### Dienstag

**14:00-16:00 Uhr – Trialog** jeden 2. Dienstag im Monat **im St. Markus Seniorenzentrum in der Gärtnerstr.** Ohne Anmeldung!

**16:00-18:00 Uhr – Peer-Beratung** (bitte anmelden bei Sylvia Rase 040 3803836-603 oder [sylvia.rase@insel-ev.de](mailto:sylvia.rase@insel-ev.de))

---

## Metakognitives Training

Das **Metakognitive Training für Menschen mit Psychose (MKT)** ist ein spielerisches Gruppen-Training, welches 10 Termine umfasst und insel e.V. online wöchentlich (**jeden Montag von 17:00-18:00 Uhr**) anbietet.

Für weitere Informationen und Anmeldevoraussetzungen schauen Sie bitte [hier](#)

Das **Metakognitive Training bei Depression (D-MKT)** umfasst 8 Termine, die ebenfalls online wöchentlich (**jeden Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr**) angeboten werden.

Für weitere Informationen und Anmeldevoraussetzungen schauen Sie bitte [hier](#)

Die Angebote wurden im Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) entwickelt und die Wirksamkeit durch Studien belegt.

Wir freuen uns über Ihr Interesse. Bei Fragen, sprechen Sie gern Frau Ximena del Villar Derpsch an. Ein Vorgespräch und eine Anmeldung ist erforderlich.

Sie erreichen Frau Villar Derpsch unter **040 / 380 38 36 – 601** oder per E-Mail [mkt.hamburg@insel-ev.de](mailto:mkt.hamburg@insel-ev.de).

---

## Angebote der Betreuungsvereine von insel e.V.

### ICH SORGE VOR!

**Was Sie schon immer über das Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung wissen wollten.**

Das Thema rechtliche Vorsorge beschäftigt viele Menschen.

Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr kann?

Was gibt es für Möglichkeiten der Vorsorge und was bedeuten diese genau?

Kann jeder eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung erstellen und was gilt es dabei zu beachten ?

In der Informationsveranstaltung wird ein Überblick über die Vorsorgemöglichkeiten gegeben. Es wird dabei auch auf die Unterschiede zu einer rechtlichen Betreuung eingegangen. Die Möglichkeit, Fragen zu stellen, ist gegeben.

**Wann: Dienstag, 23.04.2024, 19:00 Uhr; Dauer ca. 1,5 bis max. 2 Stunden**

**Referent:** Alexander Vogt, Betreuungsverein Insel e.V.

**Wo:** Lebenshilfe Landesverband Hamburg e.V., Stresemannstr. 163 (Neue Flora), 22769 Hamburg

**Eine Anmeldung ist erforderlich** unter

bv.eimsbuettel@insel-ev.de oder veranstaltungen@lhhh.de

Die Lebenshilfe Hamburg erhebt einen Teilnehmerbeitrag i.H.v. 5,00 €.

*Für Mitglieder der Lebenshilfe Hamburg ist die Veranstaltung kostenfrei.*

---

## VERANSTALTUNGEN FÜR NEU BESTELLTE EHRENAMTLICHE BETREUER\_INNEN ODER AM EHRENAMT INTERESSIERTE SOWIE BEVOLLMÄCHTIGTE

Alle Veranstaltungen des ersten Blocks (**EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNGEN, ERFABUNGSAUSTAUSCH und INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN**) finden beim **BV Insel e.V. Eimsbüttel, Heußweg 25, 20255 Hamburg** statt. Eine **Anmeldung** ist telefonisch oder per E-Mail erforderlich.

Tel.: 040/ 380 38 36 810

E-Mail: [bv.eimsbuettel@insel-ev.de](mailto:bv.eimsbuettel@insel-ev.de)

**Einführungsveranstaltung** für neu bestellte ehrenamtliche Betreuer\_innen oder am Ehrenamt Interessierte (Dauer: ca. 2 Stunden):

Dienstag 13.02.2024, 17:00 Uhr

Dienstag 16.04.2024, 17:00 Uhr

Dienstag 18.06.2024, 17:00 Uhr

**Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer\_innen sowie Bevollmächtigte**

Dienstag 26.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Dienstag 14.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ihre Lebenserfahrung reicht für zwei!**

**Informationsveranstaltung** für alle die am Ehrenamt der rechtlichen Betreuung interessiert sind (Dauer: ca. 1,5 Stunden):

“Was Sie schon immer über das Ehrenamt der rechtlichen Betreuung wissen wollten!”

Donnerstag 11.04.2024, 17:00 Uhr

Freitag 14.06.2024, 15:00 Uhr

## FORTBILDUNGSVERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich für die einzelnen Veranstaltung direkt am Veranstaltungsort an:

Für **Harburg** (BV Insel e.V. Harburg, Schlossmühlendamm 1, 21073 Hamburg) unter

Tel. 040/380 38 36 850 oder [bv.harburg@insel-ev.de](mailto:bv.harburg@insel-ev.de)

Für **Eimsbüttel** (BV Insel e.V. Eimsbüttel, Heußweg 25, 20255 Hamburg) unter

Tel. 040/380 38 36 810 oder [bv.eimsbuettel@insel-ev.de](mailto:bv.eimsbuettel@insel-ev.de)

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und dauern ca. 2 Stunden.

.....

### ***Vermögensverzeichnis, Rechnungslegung und Berichte***

Wie ist das Vermögensverzeichnis auszufüllen? Wie sind die Berichte und die Rechnungslegung anzufertigen? Ihre Fragen werden wir besprechen und Arbeitshilfen zur Verfügung stellen.

**Referent:** Stefan Kinzel, Betreuungsverein in sel e.V.

Donnerstag 15.02.2024, 16:00 Uhr in Harburg

.....

### ***Desorganisiertes Wohnen***

Das Projekt Dele unterstützt Menschen, die im Übermaß Dinge oder Lebensmittel sammeln und horten, auch als „Messie – Syndrom“ bekannt.

Was kann rechtliche Betreuung hier leisten?

**Referentin:** Johanna Wessels, Projekt Dele

Dienstag 20.02.2024, 17:00 Uhr in Eimsbüttel

.....

### ***Gesundheitssorge unter besonderer Berücksichtigung der Patientenverfügung***

Was muss ich als Betreuerin oder Betreuer beachten, wenn ich den Aufgabenbereich „Gesundheitssorge“ habe? Wie gehe ich mit dem Thema Patientenverfügung um?

**Referent:** Alexander Vogt, in sel e.V.

Dienstag 05.03.2024, 17:00 Uhr in Eimsbüttel

.....

### ***Betreuung und Erbrecht – die betreute Person als Erbe und Erblasser***

Was muss ich als Betreuerin oder Betreuer beachten, wenn Erbrechts – und Nachlassangelegenheiten zu regeln sind?

**Referentin:** S. Seidel-Kowoll, Rechtspflegerin a.D., ehemals Amtsgericht Harburg

Dienstag 09.04.2024, 17:00 Uhr in Eimsbüttel

.....

### ***Vermögensverzeichnis, Rechnungslegung und Berichte***

Vorstellung der kostenfreien Ehrenamtsversion von BdB at work. Vereinfachung der Betreuungsarbeit mit Hilfe von EDV.

**Referent:** Jan-Michael Rafiq, Betreuungsverein in sel e.V.

Donnerstag 18.04.2024, 16:00 Uhr in Harburg

.....

### ***Unterstützte Entscheidungsfindung – Wie geht das und wo sind die Grenzen?***

Kurze Einführung in die unterstützte Entscheidungsfindung. Wo sind die Grenzen in der rechtlichen Betreuung?

**Referentin:** Beratung Coaching Supervision Iris Peymann

Dienstag 04.06.2024, 17:00 Uhr in Eimsbüttel

.....

### ***Was kostet Pflege?***

Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im eigenen zu Hause.

**Referentin:** Anja Koggel, Pflegestützpunkt Harburg

Donnerstag 18.04.2024, 16:00 Uhr in Harburg

.....

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Die Hamburger Betreuungsvereine werden von der Justizbehörde der Stadt Hamburg finanziell gefördert.**