

## Regelmäßige Angebote im MehrGenerationenHaus OberstadtTreff

2025

**Neue Kursangebote starten!**

### Montags

#### Offener Treff-Café Dialog

Mo.-Do. wöchentlich 08:30 – 17:00 Uhr

in familienfreundlicher Atmosphäre mit Spielmöglichkeiten und Spielplatz für die Kinder sowie herrlicher Außenterrasse mit Blick in unseren schönen Garten bieten wir Kaffeespezialitäten, Tee, Kuchen sowie belegte Brötchen (auf Bestellung) an. Hier ist jeder herzlich Willkommen.

#### Handarbeitstreff

jeden 1. + 3. Mo. im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

Hier können Sie Ideen austauschen, sich auch gegenseitig helfen und Erfahrungen weitergeben, an gemeinsamen Projekten werkeln oder einfach nur in gemütlicher Runde sitzen und Ihrer Handarbeit nachgehen.

#### Babytreff

jeden Montag 10:00 – 12:00 Uhr

Wir laden Eltern mit Babys von Geburt an ein zu unseren wöchentlich stattfindenden Treffen. Während sich die Kleinsten bereits einfach an den vielen neuen Eindrücken erfreuen, können die größeren Babys zudem robbend, krabbelnd, stehend oder vorsichtig gehend den Raum, die anderen Kinder und das Spielzeug entdecken.

#### Erzählalon

jeden 2. Mo. im Monat 14:00 – 15:30 Uhr

Ein Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Geschichten aus dem Leben. Nach alter Tradition in einem moderierten Rahmen erzählen Sie Ihre Geschichte oder hören einfach nur zu. Genießen Sie einen schönen Nachmittag bei uns im MehrGenerationenHaus.

#### Bridge-Club

jeden Mo. 14:00 – 18:00 Uhr

#### Literaturkreis

jeden 1. Mo. Im Monat 14:15 – 15:45 Uhr

#### Senioren-Spieletreff

jeden 2. + 4. Mo. im Monat 14:30 – 17:00 Uhr

Kartenspiele und mehr

#### Bobbycar-Café

Mo. 15:00 – 17:00 Uhr

Hier können Kinder mit von uns gestellten Bobbycars durch den Saal flitzen und miteinander spielen während die Eltern bei gemütlichem Kaffee, Kuchen oder belegten Brötchen (Kuchen/Brötchen auf Vorbestellung) klönen und Erfahrungen austauschen, oder bei gutem Wetter auch gerne auf dem Spielplatz austoben.

### **Weisser Ring**

**Mo. 17:00 – 19:00 Uhr**

Hier können sich Bürger: innen an jedem Montag im Zeitraum zwischen 17:00 und 19:00 Uhr über den WEISSEN RING informieren sowie Opfer aller Arten von Kriminalität – Gewalt, Stalking, aber auch Diebstahl und Betrug - über Möglichkeiten der Hilfe durch den WEISSEN RING beraten lassen. Die Hilfe des WEISSEN RINGS ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden und selbstverständlich kostenlos. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind an die Schweigepflicht gebunden.

### **Square Dance "Hachede Swingers"**

**Mo. 19:00 – 21:30 Uhr**

Square-Dance ist Tanzen mit Ansage. Ein so genannter Caller singt und spricht Figuren, die die Tanzpaare zusammen tanzen. Am Anfang und auch am Ende stehen sie sich im Quadrat (Englisch: Square) gegenüber. Die Geesthachter Square-Dance-Gruppe "Hachede Swingers" trainiert seit vielen Jahren regelmäßig im OberstadtTreff.

### **Partnerschaft Afrika**

**jeden 1. Mo. 19:30 – 22:00 Uhr**

Die Ehrenamtlichen von Partnerschaft Afrika kommen regelmäßig im OberstadtTreff zusammen. Weitere Informationen gibt es beim Verein Partnerschaft Afrika unter <https://www.partnerschaft-afrika.de>.

### **Montags Klub (ehem. DHB)**

**jeden 2. Mo. 19:30 – 22:30 Uhr**

## **Dienstags**

### **Offene Krabbelgruppe ab 6 Wochen**

**Di. 09:30 – 11:30 Uhr**

Für Eltern mit ihren Kindern. Ideal zum gegenseitigen Austausch nach der Geburt und zum Knüpfen erster Kinderkontakte. Man kann jederzeit ein- und aussteigen. Als **geschlossene Gruppe** kann man auch einen Raum für sich mieten.

### **Bobbycar-Frühstück/Café**

**Di. 09:30 – 11:30 Uhr**

Hier können Kinder mit von uns gestellten Bobbycars durch den Saal flitzen und miteinander spielen während die Eltern bei gemütlichem Kaffee, Kuchen oder belegten Brötchen (auf Bestellung) klönen und Erfahrungen austauschen oder bei gutem Wetter auch gerne auf unserem Spielplatz austoben.

### **Nachbarschafts-Treff**

**Di. 10:00 – 12:00 Uhr**

Im OberstadtTreff gemeinsam frühstücken (mit Anmeldung p. P. 4,00 €), klönen, nette Leute kennenlernen und einen gemütlichen Vormittag bei uns genießen – gelegentlich mit Highlights wie z.B. Musik, Zauberer und anderen Überraschungsgästen.

### **Offener Spieletreff**

**Di. 14:00 – 16:00 Uhr**

Es steht ein großes Spiele-Sortiment an Gesellschaftsspielen zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann darüber hinaus in unserem schönen Garten z.B. Croquet oder Boule gespielt werden. Kommen Sie gerne vorbei und schauen, ob etwas für Sie dabei ist.

### **Offener PC-Treff**

**Di. 14:00 – 17:00 Uhr**

Bei Fachgesprächen und Beratung einen interessanten Nachmittag im MGH haben. Sich gegenseitig bei allen Fragen rund um PC, Handy u. Smartphone helfen und unterstützen.

### **Offene Spielegruppe für Kinder**

**jeden Di. 15:00 – 16:30 Uhr**

Hier können Sie mit Ihren Kleinen nach Herzenslust bei uns im Saal spielen, Bobbycar fahren, turnen und toben

### **English Smalltalk**

**Di. 16:00 – 17:00 Uhr**

Ein klein wenig English Smalltalk hilft Ihren Sprachkenntnissen. Für alle, die sich zwanglos in kleiner Runde über Alltagsthemen unterhalten möchten. Einfach mal vorbeikommen, zuhören und mitmachen.

### **Offener Jugend-Treff OT**

**jeden Di. 17:00 – 19:00 Uhr**

Hier treffen sich Jugendliche ab 10 Jahren - ohne Anmeldung!  
Weiteres unter: Instagram → oberstadt.jugendtreff ←

### **Freie Meditation mit Bewegung**

**jeden 2.+ 4. Di. 17:00 – 18:00 Uhr**

Freie MEDITATION bereichert Dein Leben mit leichten, dynamischen Bewegungsübungen zur Vertiefung. Wissenschaftlich basiert. KENNENLERNEN und regelmäßiges ÜBEN verschiedener Meditationsmethoden z.B. Atmen, Havening, Mantra, Bodyscan, achtsames Wahrnehmen. Regelmäßig ENTSPANNEN, Ruhe und Energie gewinnen, frei sein und neue Lösungen erkennen. Erfahrungsaustausch.

## **Mittwochs**

### **Malwerkstatt**

**Mi. 09:30 – 12:30 Uhr**

Hier treffen sich nette Menschen mit dem gemeinsamen Hobby der Malerei.

### **Bookfolding**

**NEU ab 26.02.2025**

**jeden 2 + 4 Mi. 09:30 – 11:00 Uhr**

Verleihe alten Büchern ein neues Leben mit der Kunst des Buchfaltens. Ob Herzen, Schriftzüge oder einzigartige Muster- mit ein wenig Geschick kannst du 3D Kunstwerke zaubern. Unter fachkundiger Anleitung ist dieser Kurs auch für Anfänger geeignet. Vorherige Anmeldung bis Montag davor ist erforderlich.

### **Freizeitgruppe**

**jeden 1. + 3. Mi. 10:00 – 12:00 Uhr**

Nette Leute kennen lernen, gemeinsam die Natur genießen, Spaß haben beim Boule- oder Krockettspielen, kleine Spaziergänge und Unternehmungen zusammen machen. Neue Teilnehmer sind herzlich Willkommen. Nähere Informationen und Anmeldungen unter 04152-13685-0.

### **Spiele-Nachmittag (Bingo)**

**Mi. 14:30 – 17:00 Uhr**

Für Jedermann/-frau ohne Anmeldung schöne Stunden bei uns beim Bingo-Spielen verbringen.

### **Klub 70+ (ehem. DHB)**

**jeden 1. + 3. Mi. 15:00 – 17:00 Uhr**

Der Klub 70+, von ehemaligen Mitgliedern vom Deutschen Hausfrauenbund (DHB) gegründet, kommt regelmäßig im Geesthachter OberstadtTreff zusammen.

### **Basteln**

**NEU ab März 2025**

**Mi. 15:00-17:00 Uhr**

Unter fachkundiger Anleitung können Sie mit verschiedenen Materialien, Natur-oder Alltagsgegenstände kreativ werden! Ein gemeinsamer Bastelnachmittag für Jung und Alt. Vorherige Anmeldung bis Montag davor ist erforderlich.

### **Qi Gong mit Zsuzsanna**

**Mi. 16:15 – 17:15 Uhr**

Qi Gong als Pflege der Lebensenergie ist eine Form der chinesischen Bewegungskünste. Sie besteht aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsabläufen. Dabei wird die mentale Kraft gestärkt, Rückenmuskulatur sanft aufgebaut, Organe werden gekräftigt. Eine 10er Karte ist für 20,00 Euro im OT erhältlich.

### **Selbsthilfegruppe: Parkinson**

**jeden 2. Mi. 15:00 – 17:00 Uhr**

Die Gruppentreffen der Geesthachter Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte und ihre Angehörigen finden immer am 2. Mittwoch im Monat im OberstadtTreff statt. Die Räume sind barrierefrei. Die Themen sind u.a.: Wie gehe ich mit der Krankheit um? Positives Denken fördern, nicht aufgeben. Parkinson- Erkrankte und ihre Angehörigen können einfach dazu kommen oder sich an KIBIS wenden.

### **Seniorentanz "Hupfdohlen"**

**Mi. 14:30 – 16:30 Uhr**

Mit Rhythmus, Bewegung und schöner Musik körperlich und geistig fit bleiben, heißt es beim Seniorentanz "Hupfdohlen" im OberstadtTreff.

### **Line Dance**

**Mi. 18:00 – 21:00 Uhr**

Getanzt wird beim Line Dance einzeln in Linien und Reihen als große Gruppe. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von allen getanzt werden.

## **Donnerstags**

### **OT Amts-Helfer**

Hilfe und Unterstützung bei Behördenangelegenheiten: sortieren von Unterlagen, Beratung beim Ausfüllen von Formularen, Vermittlung zu den zuständigen Behörden oder Fachleuten.

**Nur nach vorheriger Terminvergabe unter 04152 / 13685-0**

### **VHS: Stuhl Yoga**

**Do. 09:45 – 10:45 Uhr**

Die Wirbelsäule bleibt beweglich und die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt. Die Yoga-Übungen im Sitzen werden achtsam und langsam ausgeführt. Dadurch wird mehr Weite für den Brustraum geschaffen und man atmet freier. Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert und man wird leistungsfähiger. **Kurstermine und Anmeldung über die VHS Geesthacht**

### **Familiärer Mittagstisch**

**Do. 12:00 – 13:00 Uhr**

Warum alleine zu Hause essen? Bei familiärer Atmosphäre können Erwachsene in geselliger Runde für 7,00 € pro Mahlzeit frisch gekochtes Mittagessen genießen. Der Speiseplan hängt im OT aus und ist auf unserer Internetseite ([www.oberstadt-treff.de](http://www.oberstadt-treff.de)) einzusehen. Vorherige Anmeldung bis Montag davor ist erforderlich.

### **Boule - Spielen**

**Do. 13:30 – 16:30 Uhr**

In unserem schönen Garten befindet sich auch ein Boule Platz. Hier können Sie mitspielen oder als Gruppe den Platz nutzen.

### **Kniffelgruppe**

**jeden 2. + 4. Do. 14:00 – 16:30 Uhr**

Bei der Kniffelgruppe wird im Geesthachter OberstadtTreff das Würfelspiel mit fünf Würfeln gespielt.

### **Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

**jeden 2. Do. 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Zeichnen & Malen mit Hoschek**

**NEU ab März 2025**

**Do. 15:00-17:00 Uhr**

Lust auf kreative Stunden? Lasst euch inspirieren vom Geesthachter Künstler Hoschek! In entspannter Atmosphäre zeigt er Tipps & Tricks rund ums Zeichnen und Malen. Egal, ob Anfänger oder erfahrene Künstler – jeder ist herzlich willkommen! Kommt vorbei, probiert euch aus und entdeckt eure kreative Seite! Vorherige Anmeldung bis Montag davor ist erforderlich.

### **Tanzmäuse / Bobbycar-Café**

**Do. 15:00 – 16:30 Uhr**

Alle lieben Musik! Weil Kinder super gerne tanzen und singen, entdecken wir gemeinsam viele verschiedene Lieder zum Mittanzen und Mitsingen. Nach etwa der Hälfte der Zeit gehen wir dann gemeinsam in ein freies Spielen über. Während sich die Kinder gemeinsam vergnügen, haben die Familien dabei die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen und sich mit anderen auszutauschen.

### **Café Lichtblick**

**jeden 1. + 3. Do. 15:00 – 17:00 Uhr**

Treffen für ältere Menschen mit und ohne dementielle Erkrankung.

### **Offener Jugend-Treff OT**

**jeden Do. 17:00 – 19:00 Uhr**

Hier treffen sich Jugendliche ab 10 Jahren - ohne Anmeldung!  
Weiteres unter: Instagram → [oberstadt.jugendtreff](https://www.instagram.com/oberstadt.jugendtreff) ←

### **Singkreis (ehem. DHB)**

**jeden 1. Do. 18:00 – 22:00 Uhr**

### **Montags Klub Koch AG (ehem. DHB)**

**jeden 3. Do. 19:00 – 23:00 Uhr**

### **Der Plattdeutsche Gesprächskreis**

**jeden 4. Do. 19:00 – 23:00 Uhr**

Wi snackt Platt. Du ok? Denn kiek doch mal in.

Du verstehst Plattdeutsch? Hier kannst du zuhören oder mitreden, vorlesen oder mitsingen.

## Freitags

### Sportgruppe Schlaganfall Stuhlgymnastik

jeden Fr. 11:00 – 12:00 Uhr

### Erlebnistanzen „Beschwingt ins Wochenende“

jeden Fr. 13:30 – 14:30 Uhr

Tanzen macht Spaß; es fordert und fördert Körper, Geist & Seele.

Das Erlernen verschiedener Tänze und das Tanzen in der Gruppe, auch ohne eigenen Partner, hält fit und bereichert das Leben.

### Selbsthilfegruppe Schlaganfall

jeden 1. Fr. 14:30 – 16:30 Uhr

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Geesthacht und Umgebung für Betroffene und Angehörige trifft sich jeden 1. Freitag im Monat im OberstadtTreff.

### NABU Kindergruppe

jeden 4. Fr. 15:00 – 18:00 Uhr

Seit August 2013 hat der NABU Geesthacht wieder eine aktive Kindergruppe, die Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren umfasst. Bei den monatlichen Treffen wird den Kindern erlebnispädagogisch unsere heimische Natur nahegebracht.

### Hope Kinderwunsch

jeden 2.Fr. 16:30- 19:00 Uhr

Gemeinsam mit weiteren Betroffenen können Sie sich hier über Ihre Probleme, Gedanken und auch infrage kommende Lösungswege austauschen.

### Selbsthilfegruppe ADHS

jeden 3. Fr. ab 17:00 Uhr

Die ADHS-Selbsthilfegruppe Geesthacht "Gemeinsam sind wir stark - ALLE SIND WILLKOMMEN": Ich darf so sein, wie ich bin - Kreativ- Hilfsbereit- Aufgeweckt und nicht nachtragend! Ein offenes Treffen für Kinder, Eltern, Großeltern, Betroffene, Lehrer und Interessierte.

### Männerkochen

jeden letzten Fr. ab 19:00 Uhr

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Menüs mit Fleisch, Fisch und Gemüse gemeinsam zubereitet und in angenehmer Runde genossen.

Auf unserer Internetseite ([www.oberstadt-treff.de](http://www.oberstadt-treff.de)) finden Sie unter „Veranstaltungen“ viele weitere Informationen und Angebote.

Jeder ist herzlich eingeladen an unseren Angeboten teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter Tel. 04152-13685-0, aber auch über einen spontanen Besuch.



Facebook



Instagram