

Regelmäßige Angebote im MehrGenerationenHaus OberstadtTreff

2026

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.

Beikost – Workshop

Jeden 2. Mo. 9:30 – 11:00 Uhr

In diesem Kurs erfährst du wie der Beikoststart entspannt und sicher gelingen kann.

Dein Baby darf in der Zeit gerne mitkommen, denn eine kleine Spielwelt wartet auf die kleinen.

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 Mo. 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.

Stillvorbereitungskurs

Jeden 2. Mo. 11:30-13:00 Uhr

Stillen ist für dein Baby eine angeborene Fähigkeit, für uns Mütter jedoch nicht, sondern eine sozial erlernte Fähigkeit.

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.

Skat -Club

jeden 1 u. 3. Mo. 14:00 – 16:00 Uhr

Ob Anfänger oder Profi – bei uns findet seinen Platz am Tisch. Gemeinsam lachen, Karten klopfen und spannende Runden erleben. Werde Teil unseres Skat-Clubs – bald auch mit Tunieren.

Bridge-Club

jeden Mo. 14:00 – 18:00 Uhr

Literaturkreis

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

Senioren-Spieletreff

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

Kartenspiele und mehr

Jung & Alt gemeinsam Musik machen

jeden 2. + 4. Mo. im Monat 14:30 – 16:00 Uhr

Musik verbindet Generationen. Hier zählt nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Spielen und Singen. Kommt vorbei und bringt gute Laune mit.

Geschwisterkurs

Jeden 2. Mo. 15:30 – 17:00 Uhr

Ein Geschwisterkurs für kleine große Helfer.

Ein spannender Kurs für Kinder, die bald ein Geschwisterchen bekommen- und schon jetzt echte Babyprofis werden wollen.

Hier werden die bald großen Geschwister altersgerecht und liebevoll auf die neue Zeit mit Baby vorbereitet.

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

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.

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 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.

Nähkurs

jeden Di. 19:00 – 21:00 Uhr

Ob Anfänger*in oder schon mit etwas Erfahrung – in unserem Nähkurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Gemeinsam nähen wir kleine Projekte, tauschen Tipps aus und haben Spaß am Ausprobieren.

Mittwochs

Malwerkstatt

Mi. 09:30 – 12:30 Uhr

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

Frauenfrühstück

jeden 1. Mi. 10:00 – 11:30 Uhr

Hier sind nur Frauen unter sich – ohne Stress, ohne Ablenkung. Bei einem leckeren Frühstück gibt es Zeit zum Reden, lachen und Austausch über alles, was euch bewegt. Kommt vorbei, herzlich willkommen sind Frauen jeden Alters. Anmeldung erforderlich.

Freizeitgruppe

jeden 1. + 3. Mi. 10:00 – 12:00 Uhr

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

Spiele-Nachmittag (Bingo)

Mi. 14:00 – 16:40 Uhr

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

Bookfolding

jeden 2 + 4 Mi. 14:00 – 16:00 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.

Bastelkurs

Mi. 15:00 – 17:00 Uhr

Unter fachkundiger Anleitung können Sie mit verschiedenen Materialien, Natur- oder Alltagsgegenständen kreativ werden. Wir freuen uns auf gemeinsames basteln. Dieser Kurs ist kostenfrei und eine Anmeldung wünschenswert.

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.

Qi Gong mit Zsuzsanna

Mi. 13:30-14:30 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 30,00 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. 19:00 – 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) 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.

Smartphone- Sprechstunde

jeden 1. Do. 14:00 – 16:00 Uhr

Du hast Fragen rund ums Handy? In unserer Smartphone – Sprechstunde zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du dein Smartphone besser nutzen kannst. Egal ob WhatsApp, Fotos verschicken, Einstellungen, Sicherheit oder Social Media – Wir nehmen uns Zeit für deine Fragen. Gemeinsam – verständlich – ohne Stress.

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

Nähkurs

jeden Do. 14:30 – 16:30 Uhr

Ob Anfänger*in oder schon mit etwas Erfahrung – in unserem Nähkurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Gemeinsam nähen wir kleine Projekte, tauschen Tipps aus und haben Spaß am Ausprobieren.

Schach im Treff

jeden 2.u.4. Do. 15:00-16:30 Uhr

Hier ziehen alle am gleichen Brett. Komm vorbei und spiel mit, egal ob Anfänger oder Profi!

Zeichnen & Malen mit Hoschek

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

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) ←

Junges Gemüse Alter Wein

jeden 4. Do. 17:00 – 19:00 Uhr

Gemeinsam kochen und genießen. Jung & Alt treffen sich in der Küche zum schnippeln, lachen und probieren. Ein Kurs voller Geschmack und guter Gespräche. Anmeldung erforderlich

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. 18:00-19:30 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.

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.

Kinderkleidung selbst Nähen

jeden 1. Fr. 19:00 – 21:30 Uhr

In unserem neuen Nähkurs lernst du, wie du mit deiner eigenen Nähmaschine süße, praktische Kleidung für Kinder selbst herstellen kannst – egal ob Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen. Gemeinsam nähen wir Strampler, Hosen, Shirts und vieles mehr.

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) 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