

SELBSTHILFE-INFO



Selbsthilfe geht nur vielfältig und tolerant



Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach Hallo? Hallo!

Inhalt

- S. 3 Wir sind für Sie da!
- S. 4 Jahresbericht 2025
- S. 5 Vorstellung FSH Krebs
- S. 6 Selbsthilfegruppen-Börse
- S. 8 Drei Fragen an die Selbsthilfe
- S. 9 Rheydt inklusiv
- S. 11 Tagespflege
- S. 13 Beratungsstelle für Krebs Betroffene
- S. 14 Neues aus dem Mehrgenerationenhaus
- S. 16 Gruppen von A-Z
- S. 18 Kalender

Liebe Leserschaft,

seit kurzem hängt bei uns am Haus das Banner „Kein Platz für Rassismus“: Das passt 100% zu den Grundsätzen des Paritätischen „Offenheit, Vielfalt und Toleranz“ sowie auch zu unserem Selbstverständnis als Selbsthilfe Kontaktstelle. Abwertung und Ausgrenzung aufgrund äußerer Merkmale ist mit Selbsthilfe nicht vereinbar. Sich gleichwertig und gleichberechtigt zu begegnen, um sich gegenseitig zu unterstützen, ist die Basis einer jeden Selbsthilfegruppe. Wir sind der Überzeugung, dass solche Austausch- und Begegnungsräume uns stärken - auch gegen jede Form von Menschenverachtung und Ausgrenzung. Das wollen wir sichtbar machen. Machen Sie mit!

Im ersten Teil dieser Ausgabe finden Sie eine kurze Gruppenvorstellung der Frauenselbsthilfe Krebs (S.5) sowie unseren Jahresbericht 2025 (S.4). Auf den Seiten 11 und 12 stellt sich die Tagespflege des Paritätischen vor. Unsere Rubrik „Drei Fragen an...“, hat in dieser Ausgabe die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe „Plötzlich Wechseljahre nach Krebs“ beantwortet (S.8).

Welche Gruppen neue Mitglieder suchen oder noch in der Gründungsphase sind, können Sie auf den Seiten 6 und 7 nachlesen.

Ansonsten lesen Sie von unserer Beratungsstelle für Krebsbetroffene, dem Projekt Rheydt Inklusiv sowie Neues von unserem Kooperationspartner dem Mehrgenerationenhaus. Am Ende des Heftes finde Sie wie gewohnt den Kalender mit konkrete Zeiten und Daten.

Ihr Thema ist nicht dabei? Dann werden Sie bestimmt bei den Gruppen von A-Z (S.16-17) fündig. Falls nicht, freuen wir uns auf Ihren Anruf und Ihre Anregungen! Wir unterstützen Sie in allen Fragen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe.





Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach
Wir sind für Sie da!



Georg Meurer und Derna Concilio

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** informiert und berät Sie gerne in allen Fragen der Selbsthilfe:

- Selbsthilfeinteressierte, die eine Unterstützung für sich suchen, erhalten einen Einblick in die Hilfsangebote vor Ort, Auskünfte über bestehende Selbsthilfegruppen und Hinweise auf professionelle Hilfsangebote.
- Interessierte, die eine Gruppe gründen wollen, bekommen Unterstützung zum Aufbau einer Gruppe und können, wenn gewünscht, Begleitung in der Startphase erhalten.
- Bestehende Gruppen erhalten Unterstützung bei verschiedenen Anliegen, z.B. bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Gestaltung von Gruppensitzungen oder als Begleitung bei Konflikten.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fördert den kontinuierlichen Kontakt der verschiedenen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Als professionelle Einrichtung vertritt sie das Prinzip der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und im Kontakt mit anderen Fachstellen. Auf diese Weise sorgt die Kontaktstelle für eine größere Akzeptanz der Selbsthilfe.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an oder schreiben uns eine Mail:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach

Telefon: 02166 92 39 30
Internet: selbsthilfe-moenchengladbach.de
E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Jahresbericht 2025

2025 wandten sich 1719 Interessierte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Außerdem wurde die Gründung von 16 neuen Gruppen angestoßen, die in ihrer Anfangsphase unterstützt und begleitet wurden.

Im Berichtsjahr standen erneut und mit Anstieg die Anfragen zu psychischen Erkrankungen im Vordergrund (45%). So standen an den ersten beiden Stellen der Top 10 Anfragen die Themen „Depression“ sowie „Angst/ Panik/ Phobie“. Der zweit größte Anteil der Anfragen (20%) betraf den Bereich Süchte, hierbei war „Alkoholabhängigkeit“ am häufigsten nachgefragt. Den drittgrößten Anteil (15%) machte Soziale Themen/Lebensbewältigung aus, hier kamen die meisten Anfragen zum Thema „Einsamkeit“. Das Thema Trennung/Scheidung lag in 2025 auf Platz 4. Die Anfragen setzen sich aus der Gruppensuche zum Thema Trennung/Scheidung sowie der Terminbuchung zur einmal monatlich stattfindenden Rechtsberatung zusammen. Diese wird in Kooperation mit der Anwaltskanzlei Szary Westerath Kerkow & Partner im Paritätischen Zentrum angeboten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt in der Regel jährlich zu drei Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen ein. Der Erfahrungsaustausch der Gruppensprecher*innen untereinander ist bei diesen Treffen immer wichtig. 2025 wurden drei Gesamttreffen abgehalten - im Februar, Mai und Dezember.

Die jährlich stattfindende Selbsthilfe-Werkstatt beinhaltete zwei Workshops zu den Themen „Gewaltfreie Kommunikation“ und „Supervision für Selbsthilfe Interessierte“ und gingen aufgrund von gleichen Teilnehmenden ineinander über. Durchweg positiv bewerteten auch in diesem

Jahr die Gruppen den gemeinsamen Mittagsimbiss und den dabei entstehenden informellen Austausch untereinander.

Erstmalig war die Selbsthilfe Kontaktstelle Teil des Infomarktes „Anders? Gemeinsam!“ vom achtsam e.V., der am 28. September 2025 auf dem Gelände von achtsam e.V. stattfand. Der Infomarkt war ein Ort der Begegnung, Information und Aufklärung rund um das Thema Leben mit Behinderung oder chronischer Erkrankung.

In verschiedenen regionalen und überregionalen Arbeitskreisen war die Kontaktstelle 2025, aktiv. Beispiele hierfür sind der Arbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW und der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen.



JAHRESBERICHT 2025

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Mönchengladbach

INHALT

Einleitung
Rahmenbedingungen
Finanzierung
Personelle Situation
Zahlen und Fakten



Die FSH stellt sich vor...

Die Frauenselbsthilfe Krebs ist eine der ältesten und größten Krebs-Selbsthilfeorganisationen in Deutschland, die im September 1976 in Eigeninitiative von Ursula Schmidt, einer engagierten, tatkräftigen an Brustkrebs erkrankten Frau gegründet wurde.

Der Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. ist Teil des Bundesverbandes mit elf Landesverbänden und bundesweit einem dichten Netz regionaler Gruppen. Etwa 35.000 Menschen mit unterschiedlichen Krebs-Erkrankungen finden bei uns Rat und Hilfe mit großem Zusammenhalt.

Der Landesverband NRW hat inzwischen über **30 Gruppen!**

Unter dem Motto „**Auffangen - Informieren - Begleiten**“

- Auffangen nach dem Schock der Diagnose
- Informieren über Hilfen zum Umgang mit der Erkrankung
- Begleiten in ein Leben mit oder nach Krebs

betreuen wir unsere Teilnehmer*innen in **Mönchengladbach** auch schon seit **48 Jahren!**

Infos und Suche nach Gruppen in der Region unter:

www.frauenselbsthilfe-nrw.de

Möchten Sie unsere ehrenamtliche Arbeit mit einer **Spende** unterstützen?

Bankverbindung der Gruppe MG:

Stadtsparkasse Mönchengladbach
IBAN DE61 3105 0000 0000 1454 82

Gruppentreffen

Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr (außer in den Schulferien oder an Feiertagen) im

**Pfarrheim Maria von den Aposteln
Liebfrauenstr. 30
41066 Mönchengladbach**

Um Voranmeldung wird gebeten, da ggf. Treffen planmäßig oder kurzfristig ausfallen können.

Wir treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen, Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren, zu Vorträgen von Expert*innen aus allen onkologischen Bereichen und um gemeinsam kreativ und aktiv zu sein. Im Austausch mit Gleichgesinnten, geben wir der Lebensfreude trotz Krebs einen Raum.

Verschiedene Angebote der letzten Jahre:

- „Thema Achtsamkeit“ mit versch. Übungen
- „Waldbaden“ im Hardter Wald
- „Impulsvortrag von Patricia Kelly“ (ehem. Brustkrebspatienten vom Bethesda Krankenhaus MG), beim Paritätischen MG
- Versch. Infoveranstaltungen zum Thema Krebs, Gesundheit und Medizin beim Kooperationspartner, dem Ev. Krankenhaus Bethesda, MG

Kontakt:

Gruppenleiterin:

Linda Rödenbeck

Tel. 0179 17 74 96 1

fsch.gruppe.moenchengladbach@gmx.de



Neues und Altes aus den Gruppen Selbsthilfegruppen Börse

Angehörige von Spielsüchtigen

Wenn eine enge Bezugsperson spielsüchtig ist, bedeutet das für die Angehörigen eine große Belastung. Mit ihrer Hilfe stoßen die Angehörigen bei den Betroffenen immer wieder an Grenzen.

Gefühle von Ärger, Wut und Enttäuschung stehen neben Hilflosigkeit und Ohnmacht. Aber auch Schuldgefühle spielen oft eine Rolle. Zu der emotionalen Belastung bei einer Spielsucht kommen oft noch hohe Schulden dazu, die zusätzlich Druck und Sorgen bereiten.

Die neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Spielsüchtigen möchte einen geschützten Raum bieten, um offen über die unterschiedlichen Belastungen und Fragen zu sprechen. Ziel ist, im Austausch mit anderen neue Kraft zu schöpfen und einen Weg im Umgang mit der Sucht und ihre Folgen zu finden.

Frauen Selbsthilfegruppe zum Thema Lovescamming

Lovescamming ist eine Betrugsmasche, bei der Kriminelle im Internet eine romantische Beziehung vortäuschen, um Geld zu erschleichen. Die Täter erstellen gefälschte Profile auf Dating-Plattformen oder sozialen Netzwerken. Die Betrüger investieren Wochen oder Monate, um Vertrauen aufzubauen, sprechen schnell von Liebe und gemeinsamer Zukunft. Sobald die emotionale Bindung stark genug ist, kommt die erste Geldforderung: ein angeblicher Notfall, ein blockiertes Konto oder Reisekosten für das lang ersehnte Treffen.

Viele Opfer bauen über Wochen oder Monate eine scheinbar echte Beziehung auf. Wenn der Betrug auffliegt, führt das oft zu Vertrauensverlust in andere Menschen, Scham und

Schuld, Angstzustände oder Einsamkeit. Manche Betroffene verlieren ihr soziales Umfeld, weil sie dem Scammer mehr vertrauen als realen Menschen.

Umso hilfreicher ist es, mit anderen Betroffenen in den Dialog zu gehen. Scham und Schuld rückt hier in den Hintergrund, denn alle haben das Gleiche erlebt. Die Gruppe soll emotionale Unterstützung bieten, aber auch Austausch über den Umgang mit dem Erlebten.

Selbsthilfe-Gesprächsgruppe Frauen nach Trennung

Nach einer Trennung braucht es oft einige Zeit, um wieder "Fuß zu fassen". Die Trennung ist noch nicht verarbeitet, der Alltag muss weiterhin bewältigt werden und gleichzeitig ist es notwendig, sich neu zu orientieren.

In dieser Situation ist es hilfreich, Kontakte zu knüpfen, Gespräche zu suchen und sich Hilfe zu organisieren. Eine Selbsthilfegruppe kann eine solche Unterstützung sein. Hier treffen sich Menschen, die im Austausch mit Menschen in derselben Situation ihre Trennungssituation verarbeiten möchten.





Neue Selbsthilfegruppe zum Thema (Komplexe)PTBS

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis. Typisch für die PTBS sind die sogenannten Symptome des Wiedererlebens, die sich den Betroffenen tagsüber in Form von Erinnerungen oder Flashbacks oder nachts in Angstträumen aufdrängen. Bei der Komplexen PTBS ist der soziale Rückzug noch stärker ausgeprägt, weil hier ein andauerndes Gefühl der Entfremdung, der Nervosität oder auch Bedrohung verinnerlicht worden ist.

Neben einer therapeutischen Behandlung können der Austausch und das Gespräch unter Gleichbetroffenen stärkend und unterstützend sein und helfen mit dem Gefühl des Alleinseins mit dieser Diagnose umzugehen. Voraussetzung, um an der Gruppe teilnehmen zu können, ist eine entsprechende Diagnose.

Gegenstand der Gruppentreffen sind ausschließlich die Folgen der PTBS und der Umgang im Alltag damit, alles andere gehört in die Therapie. Eine wichtige Funktion der Gruppe ist auch das Überwinden der Einsamkeit und das Neu- oder Wiedererleben einer Gemeinschaft.

Die Gruppe wird eine Größe von 6-8 Personen nicht überschreiten.

Neu: Selbsthilfegruppe Väter nach Trennung

Eine Trennung verändert alles – auch die Rolle als Vater. Viele Männer stehen nach dem Ende einer Partnerschaft vor der Frage:

Wie bleibe ich weiterhin als Vater präsent, wenn der gemeinsame Alltag wegbricht? Wie kann ich aktiv und sichtbar im Leben der Kinder bleiben – nicht nur bei Umgangsterminen, sondern in Schulalltag, Freizeitgestaltung und bei der emotionalen Versorgung der Kinder? Mit der neuen Selbsthilfegruppe „Väter nach Trennung“ soll ein Raum entstehen, in dem Männer diese Herausforderungen gemeinsam angehen können.

Oft führt eine Trennung auch zu eigenen Verunsicherungen und notwendigen Neuorientierungen. Auch hier will die Gruppe Vätern Raum bieten, ihre eigene innere Stabilität wieder aufzubauen. Dazu gehört auch einen respektvollen und konstruktiven Umgang mit dem/der Ex-Partner*in zu entwickeln – im Interesse der Kinder und für das eigene Wohlbefinden. Denn auch wenn die Partnerschaft endet, bleibt man Elternpaar.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Väter in allen Trennungsphasen, ob frisch getrennt oder schon länger auf der Suche nach Gleichgesinnten.

Infos zu allen Gruppen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle

02166/ 92 39 30

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

**Ihr Thema ist nicht dabei?
Melden Sie sich bei uns, wir
unterstützen Sie bei einer
Gruppengründung.**

SHG „Zusammen umdenken - plötzlich Wechseljahre nach Krebs“

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Ich war auf der Suche nach gleich betroffenen Frauen, die meine individuelle Lage nachvollziehen können. Psychologische Unterstützung hatte ich mir gesucht, doch um offen mit Personen zu sprechen, die es selbst erlebt haben, habe ich diese Gruppe gegründet. Mit guter Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Neuss ist die Gruppe jetzt allerdings in Mönchengladbach gegründet. Dort können wir den Raum einer Klinik benutzen.

Was macht die Gruppe für Sie aus?

Einmal im Monat treffen Frauen aufeinander, deren Krebsdiagnose entweder schon ein paar Jahre zurückliegt oder auch ganz frisch ist. Die Gruppe erzeugt trotz teils schwerer Diagnosen eine gute Energie durch den Austausch miteinander. Sie ist eher klein und dadurch sind die Gespräche sehr persönlich. Irgendwie entsteht jedes Mal fast wie von selbst eine gute Gesprächsrunde. So kann es weitergehen .

Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

Anders als erwartet habe ich nun eine Gruppe mit Frauen, die auch eine andere Art Diagnose haben und mit teils gleichen oder anderen Folgen umgehen als ich. Die Akzeptanz meiner persönlichen Situation ist mit der Zeit gewachsen. Da ist es für mich eine schöne Art, etwas zurückzugeben, Frauen zusammenzubringen und weiterhin gute Anregungen für den Umgang mit den Folgen der Krankheit zu teilen.

Ansprechperson:

Heike, E-Mail: zusammenumdenken@web.de

oder

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Tel. 02166 92 39 30

E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Gruppen-Info im Selbsthilfenetz.de

*" zusammen umdenken –
plötzlich Wechseljahre nach Krebs "
– Selbsthilfegruppe –*





Gemeinsam Barrieren abbauen, Veränderung gestalten

Was vor drei Jahren als Idee begann, ist heute ein lebendiges Netzwerk mit über 100 aktiven Menschen: Rheydt inklusiv wächst. Getragen von der PariTeam gGmbH und der Stadt Mönchengladbach, gefördert durch Aktion Mensch und das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, arbeiten Menschen aus Ehrenamt, sozialen Einrichtungen, Verwaltung und Zivilgesellschaft gemeinsam daran, Barrieren im Stadtteil abzubauen.

Die Idee dahinter ist einfach: Jede und jeder kann mitmachen, mit dem, was sie oder er mitbringt. Wer Zeit hat, bringt Zeit. Wer Wissen hat, teilt es. Und wer einfach ein Angebot nutzen möchte, ist genauso willkommen. Rheydt inklusiv lebt davon, dass sich Menschen gegenseitig stärken und gemeinsam Dinge verändern, im Kleinen wie im Großen.

Inklusion feiern: Aktionstag am 2. Mai

Am 2. Mai war der Marktplatz Rheydt der Treffpunkt für alle, die Inklusion nicht nur denken, sondern erleben wollen. Der Aktionstag war gut besucht und lebendig: Mit einem DJ, Mini-Gebärden-Workshops, einem Sensibilisierungsparcours und einer Kreativstation zum Mitmachen lud das Netzwerk dazu ein, ins Gespräch zu kommen, Neues auszuprobieren und Inklusion einfach zu feiern.

Es ging um mehr als Spaß: Der Tag war auch eine Gelegenheit, die Arbeit des Netzwerks vorzustellen, für Barrieren zu sensibilisieren und mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die das Thema noch nicht kannten. Und all das mit guter Laune und auf Augenhöhe.

Fünf Arbeitsgruppen, ein Ziel

Das Herzstück von Rheydt inklusiv sind fünf offene Arbeitsgruppen. Alle sind eingeladen, einfach reinzuschauen und mitzumachen.

AG Freizeitassistenz

Menschen mit Assistenzbedarf und Freizeitbegeisterte finden zusammen. Die Aktionsfreizeit-Cafés finden regelmäßig alle paar Monate statt und sind ein fester Treffpunkt im Netzwerk. Beim ersten Café entstanden viele neue Freizeitpartnerschaften. Wer Lust hat, einfach vorbeikommen.

AG Barrierescouts

Die Barrierescouts erkunden den Stadtteil, machen Hindernisse sichtbar und sensibilisieren andere. Neu: In Zusammenarbeit mit dem Smart City Team werden Barrieren künftig auch digital erfasst und auf einer inklusiven Karte dargestellt. Ein wichtiger Schritt, damit alle wissen, wo es Hindernisse gibt und wo nicht.

AG Digitale Barrierefreiheit

Websites und Apps müssen für alle zugänglich sein. Diese Gruppe testet digitale Angebote, schaut, was anderswo gut funktioniert, und bringt sich aktiv in Entwicklungsprozesse ein. Sie arbeitet eng mit den Barrierescouts zusammen.

AG Fahrrad fahren lernen für Erwachsene

Gemeinsam mit dem SKM Mönchengladbach und dem Familiengrundschulzentrum Waisenhausstraße fanden bereits mehrere erfolgreiche Kurse statt. Wer Erwachsene nach dem Kurs beim Einüben im Alltag begleiten möchte, kann Fahrradpatin werden. Die Kurse starten regelmäßig neu.



AG Deutsch lernen und Ressourcen teilen

Die Gruppe vernetzt niedrigschwellige Sprachkursangebote im Stadtteil, gewinnt neue Ehrenamtliche und stärkt bestehende Angebote. Im November wurde ein Fachtag mitorganisiert und ein neues Netzwerk für Sprachkurse gegründet.

Dabei sein und informiert bleiben

Alle Arbeitsgruppen sind offen. Wer Interesse hat, kann einfach Kontakt aufnehmen und reinschnuppern. Für alle, die auf dem Laufenden bleiben möchten, gibt es den Newsletter von Rheydt inklusiv mit aktuellen Terminen, Neuigkeiten aus den Arbeitsgruppen und Einladungen zu Veranstaltungen.

Inklusion gelingt gemeinsam: Je mehr Menschen mitmachen, desto mehr verändert sich Rheydt. Nicht irgendwann, sondern jetzt.



Kontakt & Mitwirkung

Sinead Kleikamp und Adele Hoff

Social Media @RheydtinklUSIV

Tel.: 02166 923957

E-Mail: rheydt-inklUSIV@pariteam-mg.de

rheydt-inklUSIV@moenchengladbach.de

Nächstes Freizeit Aktions-Café:

**FREIZEIT VERBINDET:
MITMACHEN & BEGLEITEN**



**SUCHE
EHRENAMTLICHE
AUFGABE**

SUCHE ASSISTENZ



 **DONNERSTAG 17. SEPTEMBER
16.30 - 18.30 UHR**

ORT: PARITÄTISCHES ZENTRUM FRIEDHOFSTRASSE 39

Beim Freizeit-Aktionscafé treffen sich Menschen mit und ohne Assistenzbedarf, um gemeinsam Freizeitideen zu entdecken und sich kennenzulernen.


RheydtinklUSIV

Freizeit macht gemeinsam mehr Spaß!

Manche Menschen brauchen dafür Unterstützung und andere möchten gerne helfen.

Beim Freizeit-Aktionscafé bringen wir Beides zusammen: Menschen mit Assistenzbedarf und Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Ob Theaterbesuch, Fußballspiel, Spaziergehen oder einfach ein Kaffee in der Stadt – gemeinsam finden wir passende Freizeitpartner:innen. Hast du Lust, dabei zu sein?

Dann komm vorbei oder melde dich bei uns – wir freuen uns auf dich!

Eure AG Freizeitassistenz vom
Netzwerk Rheydt inklusiv



 rheydt-inklUSIV@pariteam-mg.de /
rheydt-inklUSIV@moenchengladbach.de
02166923957
Wir bitten um Anmeldung



Tagespflege

für Senioren



Gemeinsam statt Einsam

Die Tagespflegen des PariSozial MG stellen sich vor

Wenn morgens der Duft von frisch gebackenem Brot und selbst gebackenem Kuchen durch die Räume zieht, gemeinsam Kaffee gekocht wird und am Tisch gelacht, erzählt oder gesungen wird, entsteht etwas, das vielen älteren Menschen im Alltag fehlt: Gemeinschaft. Genau dafür stehen die Tagespflegen des PariSozial MG in der Christoffelstraße und der Geusenstraße.

Unsere Einrichtungen sind weit mehr als reine Betreuung. Sie sind Orte des Miteinanders: familiär, lebendig und voller Alltag. Orte, an denen Menschen gemeinsam Zeit verbringen, sich austauschen und weiterhin mitten im Leben bleiben können. Viele ältere Menschen wünschen sich, möglichst lange zuhause leben zu können. Gleichzeitig stehen Angehörige oft vor großen Herausforderungen. Pflege, Beruf, Familie und die Sorge um die Liebsten bestimmen häufig den Alltag. Hier kann eine Tagespflege spürbare Entlastung schenken.

Tags in Gemeinschaft - abends zuhause.

Unsere Gäste verbringen den Tag in Gesellschaft und kehren am Nachmittag wieder in ihre vertraute Umgebung zurück - in die eigenen vier Wände. Für viele Angehörige bedeutet genau das eine große Erleichterung. Sie wissen ihre Liebsten tagsüber gut begleitet und können gemeinsame Zeit zuhause weiterhin bewusst genießen.

Wenn morgens unser Fahrdienst die Gäste zuhause abholt, beginnt ein Tag voller Begegnungen, vertrauter Rituale und schöner

Momente. Nachmittags bringen wir unsere Gäste wieder sicher nach Hause - zuverlässig, flexibel und individuell abgestimmt.

Bei uns steht nicht die Pflege im Mittelpunkt - sondern der Mensch

Der Alltag in unseren Tagespflegen lebt von den kleinen Dingen: gemeinsames Frühstück, frisch gekochtes Mittagessen, Gespräche beim Kaffeetrinken oder gemeinsames Singen und Spielen. Viele Gäste helfen gerne bei kleinen Aufgaben mit oder kümmern sich liebevoll um Pflanzen. Andere genießen einfach die Gemeinschaft und das Gefühl, dazuzugehören.

Dabei gilt für uns: „Alles kann - nichts muss.“

Jeder Mensch entscheidet selbst, wie er seinen Tag gestalten möchte. Uns ist wichtig, dass sich jeder angenommen und wertgeschätzt fühlt - unabhängig von körperlichen oder kognitiven Einschränkungen.

Gerade Menschen, die zuhause oft alleine sind oder erste körperliche beziehungsweise geistige Einschränkungen haben, profitieren von festen Tagesstrukturen und sozialen Kontakten. Auch Menschen mit Demenz oder erhöhtem Unterstützungsbedarf sind bei uns herzlich willkommen.

Ein starkes Netzwerk als besonderes Merkmal

Ein großer Vorteil unserer Einrichtungen ist das enge Zusammenspiel von Betreuung, Pflege, Therapie und Alltag. Durch die Zusammenarbeit mit dem Parimobil Pflegedienst können pflegerische Leistungen direkt vor Ort stattfinden.

Tagespflege für Senioren



Auch Friseur*innen, Fußpflege und Therapeut*innen kommen regelmäßig in unsere Einrichtungen. Viele organisatorische Wege und Belastungen entfallen dadurch für Angehörige. Zusätzlich unterstützen wir Familien bei Fragen rund um Pflegegrade, Finanzierung oder Antragstellungen.

Gemeinschaft wird bei uns gelebt - ob bei Sommerfesten, Weihnachtsfeiern oder gemeinsamen Veranstaltungen mit Angehörigen. Denn Lebensqualität bedeutet mehr als Versorgung: sie bedeutet Gemeinschaft, Teilhabe und das Gefühl, weiterhin mitten im Leben zu sein.

Unsere Tagespflegen sind keine „Aufbewahrungsorte“. Sie sind Orte voller Leben, Wärme und Wertschätzung. Vielleicht reicht schon ein einziger Besuch, um zu spüren: **Hier fühlt man sich willkommen.**

Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Schnuppertag

Kontakt

Tagespflege Christoffelstraße
Christoffelstraße 34b
41236 Mönchengladbach-Rheydt
Telefon: 02166-2170724
Mail: tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de

Tagespflege Geusenstraße
Geusenstraße 19
41179 Mönchengladbach-Rheindahlen
Telefon: 02161-958801
Mail: tagespflege@pariteam-mg.de



Diagnose Krebs

Und plötzlich ist alles anders ...

Einer von drei Menschen wird im Laufe seines Lebens mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Verwirrung und Angst nehmen dann mehr Raum ein, als einem lieb ist.

Wie wird sich meine Welt verändern? Wie kommen Familie und Freunde damit klar?

Was bedeutet die Krebserkrankung finanziell für mich – komme ich weiterhin mit meinem Geld aus? All die Anträge und Formulare! Wo finde ich Hilfe?

Sie möchten Ihr Leben auch weiterhin selbst bestimmen, sich informieren und Entscheidungen treffen?

In einem Gespräch können Sie herausfinden, wo Ihre Belastung am größten ist und wie Sie Unterstützung bekommen können.

Die Krebsberatungsstelle bietet persönliche, telefonische und schriftliche Beratung. Sie steht Ihnen zur Seite, wenn es darum geht, der Krankheit und ihren Folgen zu begegnen, die Lebensqualität zu steigern und Ihren eigenen Weg zu finden.

Das Beratungsangebot steht ausdrücklich auch Angehörigen und nahestehenden Personen von Krebserkrankten offen. Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und der Zugang barrierefrei.

Kontakt

Beratungsstelle für Krebsbetroffene
Friedhofstraße 39 | 41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166 92 39 40
krebbsberatungsstelle@pariteam-mg.de
www.pariozial-mg.de

Ansprechpartnerinnen:



Sarah Schwinning
schwinning@pariteam-mg.de



Verena Jahreiß
jahreiss@pariteam-mg.de



Alexandra Esser
esser@pariteam-mg.de

Beratungszeiten

Montag-Freitag ab 9.00 Uhr

Feste Sprechzeiten

Montag-Freitag 10.00-14.30 Uhr
Mittwoch 10.00-16.30 Uhr
und nach Vereinbarung



Freizeit und Begegnung Neues aus dem Mehrgenerationenhaus



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wir sind Treffpunkt und Veranstaltungsort für ALLE. Ob sportliche oder kreative Kurse und Treffen, Hausaufgabenhilfe, Frühstückstreff, RepairCafé, kulturelle Angebote, Ausflüge, oder Weihnachtsfeier – das Mehrgenerationenhaus bietet eine bunte Palette an Angeboten für Jung und Alt.

In unserer Programmheft oder unter www.mehrgenerationenhaus-mg.de finden Sie alle Informationen zu den Veranstaltungen.

Sie haben Lust, sich zu engagieren, Ihre Talente und Fähigkeiten auszuprobieren? Um unsere vielen Ideen zu verwirklichen, brauchen wir helfende Hände. Egal ob regelmäßig oder für bestimmte Projekte, um einen Kuchen zu backen oder beim Dekorieren zu helfen. Wer gerne für und mit Menschen Spaß haben möchte ist im Mehrgenerationenhaus genau richtig.

Bringen Sie sich mit Ihrer Meinung ein, das Mehrgenerationenhaus bietet auch einen Ort zur Umsetzung eigener Ideen und Projekte. Kommen Sie auf einen Kaffee oder Tee vorbei, tauschen Sie sich aus und lernen Sie Menschen jeden Alters kennen – bei uns sind alle willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr MGH Team.



Infos & Kontakt

Dorothea Postel-Plum

02166 / 92 39 26

www.mehrgenerationenhaus-mg.de

Kleidershop

Shoppen Sie im Mehrgenerationenhaus nach Herzenslust! Sie finden bei uns gut erhaltene Kleidung für Männer, Frauen und Kinder. Auch in außergewöhnlichen Größen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 10 - 12 Uhr

Mittwoch: 15 - 17 Uhr



Kaffee-Klatsch im Kleidershop

Ein leckerer Kaffee, ein nettes Gespräch, dazu Shopping in angenehmer Atmosphäre, die ideale Kombination für einen entspannten Nachmittag voller Stil und Genuss. Kommt gerne vorbei zum stöbern, quatschen und Kaffee trinken.

Jeden 3. Mittwoch, 15.00 -17.00 Uhr



Handykurs

Wie nutze ich Smartphone & Co am Besten für mich? Telefonieren, SMS schreiben und auch die Nutzung des Internets mit dem Handy werden einfach und verständlich erläutert und geübt.

Donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: 4,00 € pro Termin



Frühstückstreff

Jeden **Donnerstagmorgen um 9.30 Uhr** bietet das MGH ein Frühstücksbuffet an, das wir hier im Haus mit Unterstützung ehrenamtlich Mitwirkender und unseren Hauswirtschaftskräften frisch zubereiten. Im MGH treffen sich Freunde und Bekannte, der OFFENE TREFF ist aber auch eine gute Gelegenheit für neue Besucher*innen Menschen kennen zu lernen.

Gebühr: 5,00 €





Übersicht Selbsthilfegruppen von A-Z

AD(H)S-Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom

Anonyme Alkoholiker*innen
Angehörige von Suchterkrankten
Angehörige von psychisch Erkrankten
Ängste
Autismus-Spektrum-Störung, Elterngruppen
Autismus-Spektrum-Störung, Betroffene

Bipolar

Blaues Kreuz e.V. (Alkohol- und
Medikamentensucht)
Borderline
Bund der Gehörlosen e.V.
Bundesverband Skoliose Selbsthilfe

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Chronische Schmerzselbsthilfegruppe
CI-Café MG (Cochlear Implantat)

Depressionen

Deutscher Allergie und Asthmabund
Deutsche Huntington Hilfe
Deutsche Leukämie Hilfe
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.
Deutsche Parkinson Vereinigung
Deutsche Rheuma Liga
Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
Deutsche Syringomyelie und Chiari
Malformationen e.V.
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Ehemalige Heimkinder NRW

Eltern psychisch kranker Jugendlicher und
junger Erwachsene
Emotions Anonymous (E.A.)
Endometriose

FAS(D) - Kinder (Pflege- und Adoptiveltern)

Fibromyalgie
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Forum für Menschen mit/ohne Sehbehinderung

Game Over Spielsucht

GBS-Syndrom/ Deutsche GBS Initiative e.V.
Generationstreff – türkische Frauengruppe
Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Homosexualität (schwul/lesbisch)

HSP - Hochsensible Persönlichkeiten

Ilco, Darmkrebs/ Harnblasenkrebs

Junge Erwachsene mit Depressionen

Kleeblätter e.V.

Kreuzbund e.V. (Suchtkranke)

Leben ohne Magen

Leslie e.V. – Lesbengruppe
Lipödem
Long Covid
Lungenemphysem – COPD

Maks e.V. - Kontaktstelle für Suchtkranke

Medikamentenabhängige
Messie-Syndrom
Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa
Männer nach Trennung

Neue Leber – neues Leben

Non-Hodgkin-Lymphome (NHL)
Nordkaukasischer Kulturverein
Nierenerkrankungen

Osteoporose

Persisch & iranische Frauengruppe

Polyneuropathien
Prostata Selbsthilfe
Pro Retina e.V. / Netzhautdegeneration
PTBS

Rollstuhlfahrer Treff



Pro Retina e.V. / Netzhautdegeneration
PTBS

Restless Legs
Rollstuhlfahrer Treff

Schlaganfall
Sektenausstieg
Selbstfürsorge

Transsexualität
Trauergruppen
Trennung Frauengruppe
Trisomie 21, Elterngruppe
Türkische Frauengruppe / Generationstreff
Türkischer Elternverein
Türkischsprachige Frauen mit psychischen
Belastungen

Usher-Syndrom

Verein der Kehlkopfoperierten Linker Nieder-
rhein e.V., Sektion Mönchengladbach
Verein für Angehörige von psychisch
Kranken e.V.

Wechseljahre nach Krebs

ZWAR - zwischen Arbeit und Ruhestand

**Ein Plakat (Din A3) und ein Flyer mit
A-Z Auflistung aller Gruppen, kann in
der Selbsthilfe-Kontaktstelle kosten-
frei angefordert werden.**



Save the date!
Kalender

Montag

14.30-16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige/Demenz

Jeden 1. Montag, Geusenstraße 19, MG-Rheindahlen

Vorher Kontaktaufnahme über die SHK MG

17.30 Uhr

Kreuzbund (Alkohol- und Medikamentensucht), Angehörige und Betroffene

Gereonstr. 40, MG-Schelsen

18.00 Uhr

Depression 1

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

1. und 3. Montag eines Monats

18.00 Uhr

Depressionen 3

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

14-tägig Montags in den ungeraden KWs

18.00 Uhr

ZWAR Basistreffen (Senioren Netzwerk)

Termine unter: www.zwar-mg-rheydt.de

18.00 Uhr

Plötzlich Wechseljahre nach Krebs

Städtische Kliniken MG

Jeden 2. Montag im Montag

zusammenumdenken@web.de

18.00 Uhr

Selbstfürsorge

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 2. und 4. Montag im Monat

18.30 Uhr

Trans* Angehörigen Gruppe (Familie, Freund*innen)

Queeres Zentrum, Wallstr. 3, 41061 MG

Jeden 3. Montag, anmelden unter: 0170/3459764

Nierencafé der Städtischen Kliniken

Maria Hilf

09.09.2026

09.12.2026

16.00 - 18.00 Uhr

Kliniken Maria Hilf

Konferenzraum 11

(Forum, Gebäude C)

18.30-20.00 Uhr

MAKS/Offene Gruppe Alkohol- und Medikamentenmissbrauch

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

19.00-21.00 Uhr

Kreuzbund (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)

Gruppe für Betroffene und Angehörige

St.-Helena-Treff, Helenastr. 30, MG-Rheindahlen

19.30-21.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Ev. Gemeindezentrum, Lenßenstr. 15, MG-Rheydt

ODER Citykirche, Kirchplatz 14, 41061 MG

19.00-21.00 Uhr

MGay junge Schwule 6 bisexuelle Männer* ab 25 J.

Infos unter: Info@aidshilfe.mg.de

20.00-22.00 Uhr

ADHS Selbsthilfegruppe, Erwachsene

Termine siehe: www.adhs-lichtblicke.de

Dienstag

14.00 Uhr

Blinden- und Sehbehindertenverein

Mozartstr. 3, 41061 MG

Jeden 2. Dienstag im Monat

17.00 Uhr

Long Covid 2

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden ersten Dienstag im Monat

Nur mit Anmeldung unter: 02166/92 39 30

17.00 Uhr

Fibromyalgie SHG mittlerer Niederrhein

DRK Haus, Carl-Diem-Str. 2-4, 41065 MG

Jeden 1. Dienstag im Monat

17.00 Uhr

Restless Legs

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 1. Dienstag

17.30 Uhr

Chronische Schmerzen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Dienstag

Diakonie 
Mönchengladbach

**Regenbogen-
Anker**

**Austausch über Liebe und Verlust
für Eltern in Trauer**

um Schwangerschaft
und stille Geburt

Wann: 1x im Monat
Wo: Hier in der Beratungsstelle
Wilhelm-Strauß-Str. 20
41236 Mönchengladbach

Anmeldung: jnowak@diakonie-mg.de
oder sprechen Sie uns an.
Das Angebot ist kostenlos

**Sie sind herzlich
eingeladen**



Save the date!
Kalender

17.30-19.30 Uhr

Bipolar

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt
Alle 2 Wochen in der ungeraden KWs

17.30 Uhr

Angstgruppe

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt
14-tägig in dem geraden KWs

18.00-20.00 Uhr

Ü27 Coming out Treff

1x Monat, Anmeldung unter: info@aidshilfe-mg.de

18.00 Uhr

Erwachsene Menschen aus dem Autismus Spektrum

Achtsam e.V., Alsstr. 259, 41063 MG
Vor dem 1. Termin Kontakt aufnehmen unter: selbsthilfe@achtsam-mg.de
Jeden 3. Dienstag im Monat

18.00 Uhr-19.30 Uhr

Angehörige Depressiver & anderer psych. Erkrankungen

LVR Klinik Mönchengladbach
Gerne Vorabinform an Frau Mähr: 02161/542934
Jeden 1. Dienstag im Monat

18.30 Uhr

Eltern psychisch erkrankter Jugendlicher & junge Erwachsene

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt
Jeden 3. Dienstag

19.00 Uhr

Hochsensible Menschen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt
Vor erstem Besuch Kontaktaufnahme unter: 02166/92 39-30
Jeden 3. Dienstag im Monat

19.00 Uhr

Eltern & Großeltern autistischer Kinder

Alsstr. 259, MG-Eicken
Vor dem 1. Termin Kontakt aufnehmen unter: selbsthilfe@achtsam-mg.de
Jeden 1. Dienstag im Monat

19.00 Uhr

Emotions Anonymoua (E.A.)

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

19.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Ev. Gemeindehaus Windberg, Severingstr. 2-4, MG

19.30-21.00 Uhr

Junger Kreuzbund Gesprächskreis für Angehörige von Suchtkranken

LVR Klinik MG / Heinrich-Pesch-Str. 39-41

20.00 Uhr

Chaotisch anders - Pflege- und Adoptiveltern mit FAS geschädigten Kindern

Termine erfragen unter: chaotischanders@gmx.de

Jeden 2. Dienstag im Monat

Mittwoch

09.00-12.00 Uhr

Rheuma Sprechstunde

Friedhofstr. 39, 41236 MG

Tel.: 0201/ 82797-714

Jeden 2 & 4 Mittwoch

14.30-16.00 Uhr

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige/ Demenz

Tagespflege Christoffelstr. 34b, MG-Ry

Jeden letzten Mittwoch,

15.00-17.00 Uhr

Raum der Begegnung - HIV-Positive & Substituierte

2x monatlich

AIDS-HILFE Mönchengladbach, August-Pieper-Str.1

Kontakt: 02161/176023

15.00 Uhr

Parkinson Selbsthilfegruppe

Leonardo Hotel, Speicker Str 49, 41061 MG

Jeden letzten Mittwoch im Monat

15.00-17.00 Uhr

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Pfarrheim Neuwerk, Liebfrauenstr. 30, 41066 MG

jeden 1. Mittwoch im Monat

15.30-17.00 Uhr

Osteoporose

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, Rheydt

Rechtsberatung: Trennung / Scheidung

Jeden 2. Mittwoch im Monat findet im Paritätischen Zentrum eine kostenlose Erstberatung zum Thema Trennung/ Scheidung statt.

Eine Voranmeldung und weitere Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle Mönchengladbach





Save the date!
Kalender

16.00 Uhr

Cochlea Transplantierte

Treffpunkt telefonisch erfragen: 02151/970500

Jeden 2. Mittwoch im Monat

16.00-19.00 Uhr

Farsi sprechende Frauen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, Rheydt

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

17.00 Uhr

SHG Schlaganfall

Kliniken Maria Hilf, Gebäude Q, Viersenerstr. 450, MG

Jeden 1. Mittwoch im Monat

18.00 Uhr

Aufbruch ins Leben - Sektenausstieg

Jeden 3. Mittwoch, nur für Frauen

Termine auf Anfrage

18.00 Uhr

Verein für Angehörige von psychisch Kranken e.V.

SPZ, Thüringer Str, 12, 41061 MG

Jeden 1. Mittwoch im Monat

18.00 Uhr

Suchtselbsthilfe Diak. Werk

(Alkohol- & Medikamentenabhängigkeit)

Café Pflaster, Brucknerallee 37, 41236 MG

18.00 Uhr

Anonyme Alkoholiker*innen

Ev. Gemeindezentrum, Südwall 32, MG-Rheindahlen

Offenes Meeting, jeden 1. Mittwoch im Monat

18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Prostata-Karzinom

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Mittwoch im Monat

18.00 Uhr

Leben ohne Magen

Praxis „Die Gesundheitserreger“

Ruwerstraße 38, 41238 MG-Giesenkirchen

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Pflege Café

Auszeit für Angehörige

Wann: 17.07.2026

um 15 Uhr

Wo: Paritätisches Zentrum

Friedhofstraße 39

41236 MG-RY

Wer: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Telefon: 02166 / 92 39 30

18.00 Uhr

SHG Bipolar

AWO, Dünnerstr. 163, 41066 MG-Neuwerk

Jeden dritten Mittwoch

18.30 Uhr

Messie Syndrom

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, Rheydt

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

18.30 Uhr

Junge Erwachsene mit Depression

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat

19.00 Uhr

ADHS Junge Erwachsene

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Mittwoch

19.00-21.00 Uhr

Junger Kreuzbund (Betroffene Suchterkrankungen)

Teestube Drogenberatung Mönchengladbach e.V.

Waldnieler Str. 67-71, 41068 MG

19.00-21.00 Uhr

Junger Kreuzbund Betroffene & Angehörige Suchterkrankungen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt



19.00-21.00 Uhr

Kreuzbund Gesprächskreis für Angehörige von Suchtkranken

Pfarrzentrum St. Helena, St.-Helena-Platz 9, MG-Rheindahlen

14-tägig

19.00 Uhr

Eltern & Großeltern autistischer Kinder

Achtsam e.V., Alsstr. 259, Eicken

Vorher Kontakt aufnehmen unter: selbsthilfe@achtsam-mg.de

Jeden 2ten Mittwoch

19.30 Uhr

Morbus Crohn & Colitis Ulcerosa

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Mittwoch

19.30 Uhr

Emotions Anonymous (E.A)

Alter Pfarrsaal der Hauptpfarre, Abteistr. 41, MG

Bitte vorab Termin bei uns erfragen

Repair Café

Hast Du einen kaputten Mixer? Kamera? PC? Oder Musikanlage?

Die ehrenamtlichen Helfer/-innen vom Repair Café geben ihr Bestes, die kaputten Gegenstände mit Dir zu reparieren.

Gerne kannst Du auch nur für Kaffee und Kuchen vorbei kommen.

Jeder erste Sonntag im Monat



Save the date!
Kalender

Donnerstag

14.00-16.00 Uhr

Kreat(H)iv - für Frauen

1x im Monat, Anmeldung unter: info@aidshilfe-mg.de

14.30-17.00 Uhr

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

DRK, Carl-Diem-Str. 2-4, 41065 MG

Jeden 3. Donnerstag im Monat

16:30-18:30 Uhr

Rheuma-Liga, Sprechstunde

0201/82797-714

Friedhofstr. 39, 41236 MG

jeden 1. Donnerstag im Monat

18.00 Uhr

Depression 6

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, 41236 MG

Alle zwei Wochen in den geraden KW

18.30 Uhr

Akzep-Trans*MG (Transidentität, Transsexualität) ab 18. Jahren

AIDS-HILFE Mönchengladbach, August-Pieper- Str. 1, MG

1 x Monat Donnerstags

Termine über: alexander.marschner@aidshilfe-mg.de

19.00 Uhr

Suchtselbsthilfe MG Zentrum (Betroffene und Angehörige)

Caritasverband, Albertusstr. 36, 41061 MG

19.00-21.00 Uhr

SHG Autismusspektrum-Störung Elterngruppe

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Termine unter: www.autismus-selinie.de

19.00-21.00 Uhr

Suchtselbsthilfe Diak. Werk (Alkohol- & Medikamentenabhängigkeit)

Zentrale Beratungsstelle Diakonisches Werk

Oscar-Kühlen-Str. 14, MG

19.00-22.00 Uhr

ADHS Elterngruppe, Viersen und Kaarst

Adresse & Termine unter: www.adhs-lichtblicke.de

19.00 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Deutsch-Englische Gruppe

Gemeindeladen Wickrath, Quadtstr. 18, MG

19.30 Uhr

Angehörigen-Gesprächskreis

(Alkohol- u. Medikamentensucht)

Waisenhastr.16, MG-Rheydt

Vorher Kontakt aufnehmen: Bernd Erven 02166/124599

19.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Christoffel-Haus, Wilhelm-Strauss-Straße 34, MG-Ry

Freitag

17.00 Uhr

Sehbehinderte- und Blindenforum

Dietrichs Klause, Oststr. 42, 41065 MG

Jeden 2. Freitag eines Monats

18.00 Uhr

Leslie e.V, offener Lesbenstammtisch

Restaurant Ionio, Burggrafenstr. 105, 41061 MG

Jeden zweiten Freitag im Monat

18.00 Uhr

Trans*Gruppe für Trans*Menschen, Non Binaire & Co

Queeres Zentrum, Wallststrasse 3, 41061 MG

In den geraden KWs

19.00 Uhr

Deutsche Huntington-Hilfe

Infos zum Treffpunkt unter: 0176/38737743

Jeden 3. Freitag

19.00-21.30 Uhr

Blaues Kreuz

Alkohol- und Medikamentensucht, illegale Drogen, auch Angehörige

Cafe Pflaster, Kapuzinerstr. 44, MG-Mitte

19.00 Uhr

Junger Kreuzbund 2, Gesprächskreis Suchterkrankungen

LVR-Klinik MG / Heinrich-Pesch-Str. 41, 41236 MG



Save the date!
Kalender

19.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Christoffel-Haus, Wilhelm-Strauss-Straße 34, MG-Ry

Samstag

10.00 Uhr

Suchtselbsthilfe Diak. Werk

(Alkohol- & Medikamentenabhängigkeit)

Gemeindehaus Kirche Heilig Kreuz

Luisenstr. 129, MG-Westend

14.00 Uhr

Polyneuropathie

AWO ECK der Arbeiterwohlfahrt

Brandenberger Str. 3-5, 41065 Mg

Anmeldung erwünscht: 02161/480499

Jeden letzten Samstag

14.00 Uhr

Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe e.V.

Niederrhein-Klinik Korschenbroich

Regentenstr.22, 41352 Korschenbroich

Jeden 1. Samstag

14.00-16.00 Uhr

Syrisches Frauen-Café

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 1. & 3. Samstag im Monat

14.30-16.00 Uhr

Game Over Spielsucht Selbsthilfe

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden Samstag

14.30 Uhr

Lungenemphysem-COPD (auch Angehörige)

Kliniken Maria Hilf, Viersener Straße 450, MG

Jeden 4. Samstag im Monat

14.00-16.00 Uhr

Syrisches Frauen-Café

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Mobiler Pflegedienst 

ambulant, flexibel, professionell

Seit 1986: Ihr verlässlicher Pflegedienst.
Vertrauen, Kompetenz, Fürsorge. 40 Jahre
Erfahrung – für Ihre individuelle Betreuung.

- Wir kommen zu Ihnen nach Hause
- Individuelle Pflege durch professionelle Fachkräfte
- Hauswirtschaft, Grundpflege und Behandlungspflege
- Mitfühlend & kompetent
- kostenlose Beratung
- 24/7 erreichbar

Rufen Sie uns an:
02166-92 39 11
wir beraten Sie gerne!



Ambulanter Pflegedienst
Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
02166-92 39 11
Mobil: 0172 - 266 44 92

14.30 Uhr

Lungenemphysem-COPD (auch Angehörige)

Kliniken Maria Hilf, Viersener Straße 450, MG

Jeden 4. Samstag im Monat

15.00 Uhr

Multiple Sklerose Gesellschaft

Ernst Christoffel Haus,

Wilhelm-Strauß-Straße 34 MG

Jeden 2. Samstag im Monat

Sonntag

15.00 Uhr

Das queere Kaffeekränzchen (Offen für alle Gender)

Queere Zentrum, Wallstr. 3, MG

Jeden 2. Sonntag im Monat

IMPRESSUM

**Texte, Layout , Bilder und Grafiken
(ohne weitere Kennzeichnung):**

Derna Concilio

Alle weiteren verwendeten Bilddateien sind entweder frei zur kommerziellen Nutzung (gefunden auf www.canva.com) oder befinden sich im Eigentum des Paritätischen Mönchengladbachs.

Für die aufgeführten Termine wird keine Haftung übernommen.

**Verantwortlich für den Inhalt (gemäß § 55
Abs. 2 RStV):**

Marko Jansen

Der Paritätische

Kreisgruppe Mönchengladbach

Friedhofstr. 39

41236 Mönchengladbach

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Friedhofstraße 39

41236 Mönchengladbach-Rheydt

02166 / 92 39 30

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-moenchengladbach.de



Das Paritätische Zentrum Mönchengladbach bietet:

Beratung für

- ...Krebsbetroffene und Angehörige...
- ...Menschen mit Behinderung und deren Angehörige...
- ...Menschen im Seniorenalter ...
- ...Interessierte an und Teilnehmer der Selbsthilfe...
- ...Familien...
- ...Freiwillige...
- ... und vieles mehr!

Sie haben Fragen oder wissen nicht, ob Ihre Situation oder Frage bei uns richtig ist?

Kein Problem!

Rufen Sie uns an oder kommen Sie auch gerne persönlich vorbei. Wir helfen Ihnen gerne.

Die Beratungen im Paritätischen Zentrum sind **kostenlos und vertraulich**.

Zentrale Tel.: 02166 / 92 39 0