



SELBSTHILFE - INFO



Zusammen sind wir stark



Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach Hallo? Hallo!

Inhalt

- S. 3 Wir sind für Sie da!
- S. 4 Patricia Kelly Event
- S. 6 Rückblick SH Tage
- S. 8 Auszeichnung A. Lehmann
- S. 10 Selbsthilfegruppen-Börse
- S. 11 Drei Fragen an die Selbsthilfe
- S. 12 Hilfsangebote für die Feiertage
- S. 13 Beratungsstelle für Krebs Betroffene
- S. 14 Beratung älterer Migrant*innen
- S. 15 Rheydt inklusiv
- S. 16 Neues aus dem Mehrgenerationenhaus
- S. 18 Gruppen von A-Z
- S. 20 Kalender

Liebe Leserschaft,

das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu, und wir blicken zurück auf tolle Veranstaltungen, viel Bewegungen in den Gruppen und starten mit einigen Neugründungen ins neue Jahr.

Im ersten Teil dieser Ausgabe finden Sie Rückblicke zu unseren Selbsthilfe Tagen (S.6), dem Event mit Patricia Kelly (S.4) sowie der Verleihung des Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland für Andreas Lehmann, Gruppenleiter der Parkinson Selbsthilfegruppe (S.8).

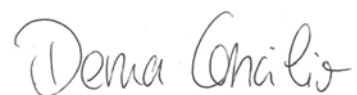
Welche Gruppen neue Mitglieder suchen oder noch in der Gründungsphase sind, können Sie auf den Seiten 9 und 10 nachlesen. Auf Seite 11 stellt eine Gruppenleitung Ihre Gruppe und ihren Weg in die Selbsthilfe ausführlich vor.

Ansonsten lesen Sie von unserer Beratungsstelle für Krebsbetroffene, erfahren Neues von unserem Kooperationspartner, dem Mehrgenerationenhaus, und finden am Ende des Heftes 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.18-19) fündig. Falls nicht, freuen wir uns auf Ihren Anruf und Ihre Anregungen! Wir unterstützen Sie in allen Fragen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Wir wünschen Ihnen einen ruhigen und harmonischen Jahresabschluss und freuen uns auf das kommende Jahr mit Ihnen!

Aber nun erst einmal viel Spaß beim Lesen!



Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle



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

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

Telefon: 0176 47 77 06 86
Email: pflageselbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Patricia Kelly zu Gast im Paritätischen Zentrum

Am 18. November 2024 präsentierte Patricia Kelly, Künstlerin und Teil der Kelly Family im Paritätischen Zentrum: **"Wissen, was man will – und dafür kämpfen!"**. Mit viel Energie und Engagement hat die Frauenselbsthilfe Krebs dieses Projekt auf den Weg gebracht.

Vor mehr als 100 Personen hielt Patricia Kelly eine emotionale und motivierende Keynote für alle, die sich neuen Herausforderungen stellen wollen/müssen. Patricia Kelly sprach als Frau, die selbst den Kampf gegen eine Krebserkrankung gemeistert hat. Mit bewegenden Worten teilte sie ihre Erfahrungen und Wege, die ihr geholfen haben, das Leben wieder anzunehmen.

Es war ein einzigartiges Event mit persönlicher Geschichte und inspirierenden Lebens-Lektionen und -Anekdoten. Es wurde gelacht und geweint, viele der Anwesenden konnten sich in Teilen der Geschichte von Patricia Kelly wiederfinden. Mit berührenden Worten hat sie das Publikum begeistert, ergänzt durch mehrere musikalische a capella Einlagen.

Anschließend nahm sie sich noch ausgiebig Zeit, Autogramme zu schreiben, Fotos zu machen und kurze Gespräche zu führen!

„Es ist okay, schwach zu sein. Aber es ist auch okay, wieder aufzustehen und sich selbst zu sagen: Ich schaffe das!“. Dieses Credo von Patricia Kelly nehmen bestimmt viele der Anwesenden mit auf ihren Weg.

Wir danken Frau Kelly sowie der SHG für die tolle Zusammenarbeit & Organisation.



Rückschau Key note Patricia Kelly



Vielfältige Vorträge & Workshops

Mit insgesamt fünf Veranstaltungen haben wir als Selbsthilfe Kontaktstelle MG auch in diesem Jahr ein vielfältiges Angebot für alle Selbsthilfe Interessierten auf die Beine gestellt.

Auftakt der Selbsthilfe-Tage war die jährlich stattfindende Selbsthilfe-Werkstatt, die für Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen zwei Workshops anbot. Der Vormittagsworkshop beschäftigte sich dieses Jahr mit dem Thema "Ein „Ja“ zum „Nein“ - Eigene Grenzen erkennen". Der zweite Workshop ging rund um das Thema "Leiten und Moderieren von (Selbsthilfe)-Gruppen".

Zum Thema Demenz haben wir einen Interaktiven Vortrag zum Thema „Demenz“ angeboten. Dieser bot Informationen zu kognitiven Ressourcen und hilfreiche Verhaltensstrategien bei Menschen mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betroffene zu präventiven Maßnahmen sowie Wege und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings inklusive praktischer Übungen.

Ein Highlight war sicherlich unsere Filmvorführung des Roadmovies „Expedition Depression“, in dem fünf junge Erwachsene eine gemeinsame Reise antreten und dort offen Einblicke in ihre persönliche Geschichte mit Depressionen geben.

Abschluss war wie jedes Jahr der Infostand auf dem Rheydter Marktplatz mit Informationen zu Selbsthilfegruppen in und um Mönchengladbach. Dieses Jahr wurde wir unterstützt von zwei Mitgliedern der Prostatagruppe.



Rückschau Selbsthilfe-Tage 2024



Bundesverdienstkreuz für ehrenamtliche Tätigkeit

Seit 16 Jahren betreut Andreas Lehmann die Parkinson Selbsthilfe-Gruppe, die mit 150 Mitgliedern die größte Selbsthilfe-Gruppe in Mönchengladbach ist. Sein Engagement ist vielfältig, so begleitet er regelmäßige Gruppentreffen, organisiert Fachvorträge und Ausflüge, die das Miteinander fördern.

Den Weg zur Selbsthilfe fand Lehmann über ein persönliches Schicksal: Mit nur 46 Jahren erkrankte seine Frau Ute an Parkinson. Sie schlossen sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe an, kurze Zeit später wurde Andreas Lehmann zum Gruppensprecher ernannt. Um mehr Zeit in dieses Ehrenamt zu stecken, ging er in den Vorruhestand. Sein Bestreben war, Erkrankte zu unterstützen und deren Lebensfreude zu fördern. Denn „ohne Ehrenämter würde Deutschland nicht funktionieren, ob im Sport, Gesundheitswesen oder der Trauerbegleitung“, so Lehmann. Natürlich kann er mittlerweile diese Aufgabe nicht mehr alleine bewältigen und wird von acht anderen ehrenamtlich Tätigen unterstützt.

Herzstück sind weiterhin die monatlichen Gruppentreffen. Mal wird in gemütlicher Runde gemeinsam gegessen, ein anderes Mal ein Fachvortrag organisiert, denn über die Jahre hat Andreas Lehmann sich ein umfangreiches Netzwerk an medizinischen Fachleuten aufgebaut. Auch den Kontakt zum Paritätischen Wohlfahrtsverband und relevanten Behörden pflegt er kontinuierlich.

Für all dies wurde er im Juni vom Oberbürgermeister Felix Heinrichs in einer feierlichen Übergabe mit der Verdienst Medaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Eine Anerkennung sowie Wertschätzung für die langjährige Arbeit und seine ehrenamtliche Tätigkeit für alle Betroffenen und deren Angehörigen.

Auch wir möchten uns im Namen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Paritätischen Mönchengladbach ganz herzlich für die tolle Zusammenarbeit und das Engagement bedanken! Auf viele weitere Jahre in unserer Selbsthilfe Landschaft!



„Myasthenia Gravis - Neuromuskuläre Autoimmunerkrankung“

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Die Diagnose Myasthenia Gravis war nicht einfach zu verkraften – aber nach jahrelanger Odyssee war ich froh, endlich eine Diagnose zu haben. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich leider nur „veraltete“ Literatur zur Verfügung, die mich aus der Balance geworfen haben – eine tödlich endende chronische Erkrankung. Schließlich wurde ich auf die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. aufmerksam. Die DMG e.V. hatte in ausgewählten Regionen Präsenzveranstaltungen mit Referent*innen aus dem Fachbereich der Neurologie (meistens Uni Professoren). Ich persönlich fand es seinerzeit wichtig, über die Myasthenie zu informieren und anderen Betroffenen die Möglichkeit zum Austausch als auch aktuelle Informationen aus der Forschung mitzuteilen. So entstand unsere Selbsthilfegruppe. Wir nutzen sehr gern Zoom-Chats, denn viele Betroffene sind nicht in der Lage, an Präsenztreffen teilzunehmen.

Was macht die Gruppe für Sie aus?

Es ist das Gespräch, der Austausch und das Vertrauen, was die Gruppe so wichtig für uns macht. Gemeinsame Hilfe, Weiterentwicklung, Hinweise und Abwägung der einzelnen Therapien. Jeder einzelne Myasthenie Betroffene hat eine eigene Ausprägung der Erkrankung. Erfahrungen und Beeinträchtigungen offen auszusprechen und dabei sicher zu sein, dass die Gesprächsteilnehmer wissen, wie der aktuelle Zustand des anderen ist. Hier, Mut, Zuspruch und Bestätigung zu erfahren, tut der Seele gut und ist meiner Meinung nach unbezahlbar.

Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

Mir persönlich bedeutet es sehr viel, dass die einzelnen Gruppenmitglieder Vertrauen haben,

Offenheit zeigen um persönliche, intime Dinge anzusprechen. Denn wer unterhält sich schon gern über Inkontinenz oder Medikamentennebenwirkung in geselliger Runde? Gruppengespräche und auch Einzelgespräche sind so vielseitig wie die Erkrankung selbst. Das Gefühl allein zu sein mit all seinen Gedanken, Beeinträchtigungen und Fragen stellt sich dann nicht, denn man partizipiert voneinander. Einige Themen aus den Gesprächsrunden wurden diskutiert und offene Fragen weitergeleitet, umgesetzt oder von Forschern aufgenommen und in Studien veröffentlicht.

Aus der Gruppe entstand die Idee eines speziellen Angehörigen-Austausch, der nun ebenfalls in einem geschützten Raum stattfindet. Denn unsere Angehörigen benötigen ebenfalls Beistand. Ich hoffe sehr, dass die Gruppe, der Austausch innerhalb der Gemeinschaft nicht ausstirbt.

Ich habe seinerzeit die Diagnose Myasthenia Gravis erhalten und stand lange Zeit allein da. Viele Fragen und keine Antworten, kaum Informationen zur tödlichen Diagnose. Das sollte niemandem mehr nach Erhalt der Diagnose geschehen – daher organisiere ich gern Gruppentreffen und Referentenvorträge. Außerdem verweise ich immer gern auf unsere Webseite www.dmg.online mit aktuellen wissenschaftlichen Informationen/Studien.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, Neugier und Zeit sich mit diesem Thema auseinander zu setzen.



Heidi Grove-Darius

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. -
DMG e.V. - RG DUS/NE/MG
heidi.grove-darius@dmg.online
www.dmg.online



Neues und Altes aus den Gruppen Selbsthilfegruppen Börse

AS Anonyme Sexsüchtige

Von einer Sexsucht oder Hypersexualität spricht man, wenn der Drang nach sexueller Stimulation oder Befriedigung so starke Ausmaße annimmt, dass Betroffene ihr sexuelles Verhalten trotz negativer Konsequenzen über einen längeren Zeitraum nicht mehr kontrollieren können.

Dabei sagt die Häufigkeit sexueller Handlungen allein noch nichts darüber aus, ob eine Hypersexualität vorliegt. Der entscheidende Faktor ist die Impulskontrolle bzw. der Kontrollverlust, und zwar über einen längeren Zeitraum von mehr als 6 Monaten. Medizinisch spricht man von einer zwanghaften Sexualverhaltensstörung, die auch als solche international klassifiziert ist.

Die Ausformungen der Hypersexualität können dabei sehr verschieden sein: Exzessiver Sex mit einem Partner oder einer Partnerin sind ebenso möglich, wie häufige Selbstbefriedigung, Porno- oder Cybersex-Sucht. Wie bei allen Suchtformen ist auch ein gestörtes Sexualverhalten mit negativen Konsequenzen und einem großen Leidensdruck der Betroffenen verbunden. Auch Schwierigkeiten mit dem sozialen Umfeld infolge der Sucht sind Auswirkungen, die das Leben einschränken.

Der erste Schritt aus der Sucht ist die Offenheit sich selbst gegenüber. Wer Anzeichen eines sexsüchtigen Verhaltens feststellt, sollte nicht zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Neben der professionellen Hilfe sind der Austausch und der Rückhalt in einer Selbsthilfegruppe eine wichtige Stütze. Die Anonymen Sexsüchtigen oder Sexaholiker sind dabei eine weltweit agierende und erfahrene Selbsthilfe Vereinigung, die nach den 12 Schritten der Anonymen Gruppen arbeitet.

Auf der Homepage der AS (www.anonyme-sexsuechtige.de) finden Interessierte/Betroffene alle Informationen zum Thema sowie einen "Schnelltest".

Eine neue Gruppe für Mönchengladbach ist jetzt in Vorbereitung. Wer sich dafür interessiert weitere Informationen sucht oder daran teilnehmen möchte, kann sich bei der Selbsthilfe Kontaktstelle melden.

Zu früh geboren - plötzlich Eltern

Auf einmal gerät die Welt aus den Fugen, und von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr, wie es war. Nicht nur das Baby erblickt früher als geplant das Licht der Welt, auch die Eltern werden verfrüht, teilweise überraschend und unvorbereitet mit ihrer neuen Aufgabe konfrontiert. Oftmals rücken an Stelle von ungetrübten Elternfreuden Sorgen und Ängste um das viel zu früh geborene Baby in den Vordergrund.

Aber auch in späteren Lebensjahren des Kindes können sich viele Fragen oder Herausforderungen ergeben wie z.B. Ernährung, Entwicklung, Motorik, Fremdbetreuung, Einschulung/Schullaufbahn etc. Gerne möchte die Gruppe hier eine Stütze für betroffene Eltern sein.

Zwei betroffene Mütter aus Mönchengladbach bilden die Regionalstelle des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“ e.V. und sind auf der Suche nach Eltern von Frühgeborenen Kindern. Ziel dieser Gruppe ist es, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu unterschiedlichsten Themen auszutauschen sowie die Bereitstellung von Infomaterialien.

Die Gruppe wird in der Anfangsphase von der Kontaktstelle begleitet.



Toxische Beziehungen

Wer sich in einer toxischen Beziehung befindet, ist häufig emotionalen Manipulationen, täglichen Abwertungen, aber auch seelischer und körperlicher Gewalt durch den Partner ausgesetzt.

Oft sind diese belastenden und verletzenden Handlungen in ein Abhängigkeitsverhältnis eingebunden, das sich nicht immer direkt erkennen und begreifen lässt.

Um das besser zu verstehen und sich aus toxischen Beziehungen lösen zu können, hat sich jetzt eine Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen gegründet. Ziel ist es, einen Ort zu haben, um sich offen austauschen zu können und sich gegenseitig bei der Befreiung aus der toxischen Beziehung zu unterstützen.

Von großer Bedeutung dabei ist Mut, Sicherheit und Selbstliebe wiederzugewinnen, um sich wieder lebendig zu fühlen. Darüber hinaus ist auch der Austausch über verschiedene Hilfsangebote in dieser Situation fester Bestandteil der Gruppentreffen.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist der Wunsch, sich lösen zu wollen.

Mehr als Smalltalk - Frauengespräche 60+

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle plant eine Gruppe für Frauen ab 60 Jahren, in der Frauen über sich selbst, aber auch über kulturelle und gesellschaftlich relevante Themen ins Gespräch kommen können.

Die Themen sind dabei nicht vorgeben, sondern werden in der Gruppe gemeinsam abgestimmt, ausgehend von den eigenen Interessen und Wünschen.

Genauso wichtig wie die unterschiedlichen Themen ist aber auch der achtsame und wertschätzende Austausch und Umgang miteinander.

Die Gruppe ist noch im Aufbau und sucht weitere Interessentinnen. Der Treff wird in der Anfangsphase von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

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.**



Hilfsangebote für die Feiertage

Für einige Menschen sind die kommenden Feiertage eine herausfordernde Zeit. Vielfältige Themen können aufkommen wie Einsamkeit, Gewalt oder auch familiäre Konflikte. Untenstehend finden Sie einige kostenfreie Unterstützungsangebote.



Silbernetz Feiertagstelefon

Vom 24.12. (8 Uhr) bis 01.01. (22 Uhr) ist das Silbertelefon rund um die Uhr erreichbar. Vertraulich, anonym und kostenfrei finden hier Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen ein offenes Ohr.

Telefon 0800 / 4 70 80 90



krisenchat für Kinder und Jugendliche

Kostenfreie Chat-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar.

www.krisenchat.de



Hilfefon Gewalt gegen Frauen

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: Das Hilfefon bietet Betroffenen erstmals die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen.

Telefon 116 016



TelefonSeelsorge an Weihnachten

Das Sorgentelefon der TelefonSeelsorge hat für jeden ein offenes Ohr und ist wie immer an allen Feiertagen rund um die Uhr besetzt. Und auch Mail und Chat sind über Weihnachten und den Jahreswechsel verfügbar.

Telefon 0800 / 111 0 111

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 Freunden von Krebs-erkrankten offen. Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und der Zugang barrierefrei.

Kontakt

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

Ansprechpartnerinnen:



Sarah Schwinning
schwinning@pariteam-mg.de



Verena Jahreiß
jahreiss@pariteam-mg.de



Alexandra Esser
esser@pariteam-mg.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag ab 9.00 Uhr
Feste Sprechzeiten
Montag bis Freitag 10.00-14.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Willkommen

Merhaba

Hello

Salut

Ciao

Nǐ hǎo

Oi

Alle Menschen erreichen

Beratung für ältere Migrant*innen

Beratung für ältere Menschen mit Migrationshintergrund

Pflegebedürftigkeit tritt oft unvorhergesehen ein. Auf die Betroffenen und ihre Angehörigen kommen viele Fragen und Veränderungen zu.

Kostenlose Beratung im gesamten Stadtgebiet Mönchengladbach

- Persönliche Beratung und Begleitung
- Telefonische Beratung
- Hausbesuche
- Beratung von Angehörigen
- Gruppenangebote
- Informationsveranstaltungen
- Kooperation mit Migrantenorganisationen
- Vermittlung an Expert*innen
- Bei Bedarf Vermittlung von Sprachmittler*innen

Unsere Themen

- Überblick über Angebote in Mönchengladbach für ältere Menschen
- Informationen über das deutsch Gesundheitssystem
- Pflegeversicherung, Krankenversicherung – wer zahlt was?
- Finanzielle und soziale Unterstützung im Alter
- Unterstützung bei der Pflege in der Familie
- Pflegebedarfe und Pflegeangebote
- Pflegeantrag
- Tagespflege, Kurzzeitpflege, stationäre Pflege – was ist das?
- Dokumente für den Notfall
- Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
- Hospiz- und Palliativversorgung
- Demenz – was nun?

Unsere Ziele

- Information, Beratung und Unterstützung für ältere Migrant*innen zu allen Fragen rund um Alter und Pflege
- Koordination und Vermittlung von notwendigen Hilfen
- Hilfe bei Antragstellungen
- Unterstützung bei Finanzierungsmöglichkeiten
- Beratung zur Entlastung von (pflegenden) Angehörigen

Und vieles mehr...

Ansprechpartnerin:



Dorothea Postel-Plum
postel-plum@pariteam-mg.de
02166 / 92 39 53
0176 / 34 38 33 74



Mitmachen im Netzwerk bei Rheydt inklusiv

Das Netzwerk Rheydt inklusiv ist das Herzstück des Projekts, das vom Land Nordrhein-Westfalen und der Aktion Mensch gefördert wird. Hier kommen Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft zusammen, um gemeinsam Barrieren im Freizeitbereich abzubauen und Rheydt zu einem inklusiveren Stadtteil zu machen.

Wer kann mitmachen?

Alle können mitmachen:

- Bürger*innen aus Rheydt
- Vereine und Organisationen
- Mitarbeitende der Stadt Mönchengladbach
- Politiker*innen
- Vertreter*innen der Wirtschaft

Was kann ich tun?

- Ich kann mich an der Umsetzung des Projekts beteiligen.
- Ich kann Ideen einbringen.
- Ich kann mich in der Öffentlichkeit für Inklusion einsetzen.

Worauf kommt es an?

- Partizipation ist an höchster Stelle. Wir wollen, dass alle Menschen mit ihren Erfahrungen und Perspektiven in den Prozess einbezogen werden.
- Es geht nicht nur darum, reine Angebote zu schaffen, sondern nachhaltige Strukturen aufzubauen.
- Wir wollen, dass Rheydt ein Stadtteil ist, an dem alle Menschen gleichberechtigt teilhaben können.

Wie funktioniert es?

Das Netzwerk wird regelmäßig zur Arbeitsgruppen und Workshops zusammenkommen. In diesen Gruppen werden konkrete Maßnahmen zur Barrierefreiheit entwickelt. Die Maßnahmen werden dann gemeinsam mit den zuständigen Stellen umgesetzt.

Hier sind einige Beispiele für konkrete Maßnahmen:

- Texte, Formulare, Veranstaltungen in leichter Sprache
- Inklusive Sportangebote
- Inklusive Musik- und Kulturangebote
- Stille Stunde in Einkaufsmärkten
- Schulungen für Online-Nutzung
- Klingen und Rampen für Geschäfte, Gastronomie, Praxen

Wir freuen uns auf Deine Unterstützung



Adele Hoff und Sinead Kleikamp

Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach

Telefon: 02166 / 92 39 57

Email: rheydt-inklusive@pariteam-mg.de

Adele Hoff

01522 / 572 57 95 (Stadt Mönchengladbach)

Sinead Kleikamp

01578 / 850 23 23 (PariTeam)



Freizeit und Begegnung Neues aus dem Mehrgenerationenhaus



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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

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

Mehrgenerationenhaus
Friedhofstr. 39
41236 MG



Infos & Kontakt

Dorothea Postel-Plum und Nicole Peters
02166 / 92 39 26
www.mehrgenerationenhaus-mg.de



GYMNASTIK MIT DEM STUHL

Beim Yoga auf dem Stuhl werden alle Gelenke spielerisch leicht mobilisiert und gestärkt, auch Gesichts-Yoga mit Augenübungen zum Erhalt der Sehkraft gehört dazu.

Alle Altersgruppen, Anfänger und Erfahrene sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Mittwochs 11.00-12.00 Uhr
Quartalsweise Anmeldung
Gebühr: 5,00 € pro Termin



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 €





Save the date!
Kalender

Montag

14.30 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige/Demenz

Jeden 1. Montag, Geusenstraße 19, MG-Rheindahlen

17.30 Uhr

Kreuzbund (Alkohol- und Medikamentensucht), Angehörige und Betroffene

Gereonstr. 40, MG-Giesenkirchen

18.00 Uhr

Depression 1

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

1. und 3. Montag eines Monats

18.00 Uhr

SHG Adipositas Neuwerk

AWO, Dünnerstr. 163, 41066 MG

vorherige Kontaktaufnahme unter 0176/55205736 (Herr Grambusch)

An unterschiedlichen Montagen im Monat

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

18.30 Uhr

Trans* Angehörigen Gruppe (Familie, Freund*innen)

Queeres Zentrum, Wallstr. 3, 41061 MG

Jeden 3. Montag, anmelden unter: vorstand@queereszentrum-mg.de

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

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

19.30 - 21.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Ev. Gemeindezentrum, Lenßenstr. 15, MG-Rheydt

ODER

Citykirche, Kirchplatz 14, 41061 MG

19.30 - 21.30 Uhr

ADHS Selbsthilfegruppe, Erwachsene

Termine siehe: www.adhs-lichtblicke.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

17.30 Uhr

Chronische Schmerzen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Dienstag

17.30 - 19.30 Uhr

Bipolar

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Alle 2 Wochen in der ungeraden KWs

18.00 - 20.00 Uhr

Ü27 Coming out Treff

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

18.00 Uhr

Depression 4

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

14-tägig gerade KWs

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



Save the date!
Kalender

18.00 Uhr

Junge Erwachsene mit psychischen Belastungen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Alle 2 Wochen dienstags, gerade KW

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Angehörige Depressiver & anderer psych. Erkrankungen

LVR Klinik Mönchengladbach

Gerne Vorabinfo 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

Emotions Anonymous (E.A.)

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

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

19.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

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

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

Aachenerstr. 235, MG

Tel.: 0201/ 82797-714

Jeden 2 & 4 Mittwoch

14.00 - 18.00 Uhr

Türkische Elternverein MG e.V

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

14.30 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige/ Demenz

Jeden letzten Mittwoch, Tagespflege Christoffelstr. 34b, MG-Ry

15.00 - 17.00 Uhr

Klöntreff - 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

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

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, Rheydt

Jeden 3. Mittwoch, nur für Frauen

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 Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach





Save the date!
Kalender

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

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

Depression 2

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, für neue Mitglieder der 4. Mittwoch

18.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Adipositas

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Pflege Café

Auszeit für Angehörige

Wann: 11.01.2025

14.02.2025

14.03.2025

um 15 Uhr

Wo: Paritätisches Zentrum

Friedhofstraße 39

41236 MG-RY

18.30 Uhr

Essstörungen (Bulimie, Anorexie)

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt
14-tägig in den geraden Kw

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

Gesprächskreis für Menschen bei Sucht

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
Vor dem 1. Termin 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

Donnerstag

13.00 - 15.00 Uhr

Mit HIV/Aids aktiv in der Freizeit

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

14.00 - 16.00 Uhr

Kreat(H)iv - für Frauen

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

14.30 - 18.30 Uhr

Türkische Frauengruppe / Generationstreff

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt



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 vorbeikommen.

Jeder erste Sonntag im Monat
von 12.00 - 16.00 Uhr im Paritätischen Zentrum



Save the date!
Kalender

14.30 - 17.00 Uhr

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

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

Jeden 3. Donnerstag im Monat

15.00 Uhr

Deutsche ILCO (Stomaträger*innen)

Franziskushaus, Viersener Str. 450, MG

Jeden 2. Donnerstag im Monat

16:30 - 18:30 Uhr

Rheuma-Liga, Sprechstunde

0201/82797-714

Aachener Straße 235, 41061 MG

jeden 1. Donnerstag im Monat

16:30 - 18:30 Uhr

Türkische Frauengruppe mit psych. Belastungen

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt

18.00 Uhr

Trans* - Der Treffpunkt für Trans*Menschen Non-Binaire & Co

Queere Zentrum, Wallstraße 3, 41061 MG

In den geraden Kw

18.00 Uhr

MEH - Menschen mit spät erlittenen Hirnschädigungen

Ort vorher erfragen, da wechselnd: selbsthilfegruppeMeH@gmx.de

Jeden 1. Donnerstag

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



★ **Familienratgeber.de**

Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT

Aktion
MENSCH

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

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

19.00 Uhr

AS Anonyme Sexsucht

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, 41236 MG

19.30 Uhr

AA-Meeting (Anonyme Alkoholiker*innen)

Deutsch-Englische Gruppe

Gemeindeladen Wickrath, Quadtstr. 18, MG

19.30 Uhr

Angehörigen-Gesprächskreis

(Alkohol- u. Medikamentensucht)

Waisenhaustr.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

14.00 - 18.00 Uhr

Türkischer Elternverein e.V

Paritätisches Zentrum, Friedhofstr. 39, 41236 MG

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

19.00 Uhr

Deutsche Huntington-Hilfe

Infos zum Treffpunkt unter: 0176/38737743

Jeden 3. Freitag



Elterncafé

Bei einem leckeren Frühstück abschalten, sich in Ruhe über Erziehungsfragen und Freizeitaktivitäten austauschen, neue Leute kennen lernen. Das könnt Ihr, während Eure Kinder im Nebenraum genug Platz zum Spielen, Krabbeln, Tollen haben.

Freitags 9.30 - 11.00 Uhr
5,00 € pro Termin
Um Anmeldung wird gebeten

MehrGenerationenHaus
im Paritätischen Zentrum
Friedhofstr. 39, 41236 MG
02166/923926



Save the date!
Kalender

19.00 - 21.30 Uhr

**Blaues Kreuz (Alkohol- und Medikamentensucht,
illegale Drogen, auch Angehörige)**

Cafe Pflaster, Kapuzinerstr. 44, MG-Mitte

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

Nierencafé der Städtischen Kliniken Maria Hilf

12.02.2025

09.07.2025

29.10.2025

16.00 - 18.00 Uhr

Kliniken Maria Hilf

Konferenzraum 11 (Forum, Gebäude C)

Viersener Str. 450

41063 Mönchengladbach

15.00 Uhr

Multiple Sklerose Gesellschaft

Ernst Christoffel Haus,
Wilhelm-Strauß-Straße 34 MG
Jeden 2. Samstag im Monat

Sonntag

09.30 - 11.30 Uhr

TroZZ, Alkohol-Suchtgruppe

Pfarrheim St. Elisabeth, Bökelstr. 178, MG

13.00 - 18.00 Uhr

Gehörlosenverein MG

Clubhaus Kleingartenanlage Pilatus Krall
Neuwerkerstr. 41, MG-Lürrip
Jeden 3. Sonntag im Monat

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