



# Mehr Generationen Haus

*Wir leben Zukunft vor*

**Unser Programm**



# 2024





# **Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen**

Guy de Maupassant

Liebe Besucher\*innen, liebe Mitwirkende,

ab 2024 werden wir das Programmheft des Mehrgenerationenhauses nicht mehr halbjährlich, sondern für das ganze Jahr herausgeben. Die regelmäßig wöchentlich stattfindenden Veranstaltungen findet ihr im ersten Teil des Programmheftes, die Einzelveranstaltungen im zweiten Teil. Änderungen und zusätzliche Veranstaltungen teilen wir euch im Laufe des Jahres auf Flyern und Handzetteln mit.

Unser Dank gilt wie immer den vielen Menschen, die uns mit Ideen und tatkräftiger Hilfe unterstützen. Nur so können wir das bunte Programm anbieten, das unser Mehrgenerationenhaus ausmacht!

Meldet euch an, kommt vorbei, macht mit!

Wir freuen uns auf euch!

## **Das MGH Team**



**Nicole Peters & Dorle Postel-Plum**



Kleidershop .....	5
Offener Frühstückstreff.....	6
Klöntreff.....	7
Kaffeeklatsch im Kleidershop .....	8
Repair-Café.....	9
<b>Gesundheit</b>	
Qigong.....	10
Tai Chi Chuan .....	10
Yoga auf dem Stuhl.....	11
<b>Familie und Gesellschaft</b>	
Spieletreff .....	12
Elterncafé .....	13
Rechtsberatung Trennung/Scheidung.....	13
Generationentreff türkischer Frauen.....	14
Generationentreff persisch sprechender Frauen.....	15
Syrisches Frauencafé.....	15
<b>Bildung</b>	
Französisch .....	16
Spanisch .....	16
Fördern – Nachhilfe – Hausaufgaben.....	16
Handykurs.....	17
Digital-Café .....	17
<b>Angebote im Überblick .....</b>	<b>20-21</b>

## **Kreativität und Freizeit**

Nähen mit Spaß.....	18
Ton-Werkstatt gemeinsam.....	19
Offenes Mal-Atelier.....	19
Handarbeit.....	19

## **Sonstiges**

Muschelessen.....	22
Frauenfrühstück.....	23
Kräuterwanderung.....	24
Osterbacken.....	25
Modenschauen.....	26
Ausflug zum Tierpark.....	27
Liedernachmittag.....	28
Ausflug zum Wildpark.....	29
Lesung mit Dinner.....	30
Weckmannbacken.....	31
Adventsausstellung.....	32
Adventskränze binden .....	33
Ausflug zum Weihnachtsmarkt.....	34
Weihnachtsfeier .....	35

Nachhaltigkeit.....	36
Unsere Kooperationspartnerinnen.....	37-38
der Altenhilfe.....	39
der Selbsthilfe und Krebsberatung.....	40



## **SECOND-HAND KLAMOTTE**

**MONTAG BIS DONNERSTAG  
10:00 - 12:00 UHR  
MITTWOCH  
15:00-17:00 UHR  
UND NACH TELEFONISCHER  
ANMELDUNG**

Shoppt nach Herzenslust  
Kleidung, Schuhe und  
Accessoires für Damen,  
Herren & Kinder



# FRÜHSTÜCKS- BUFFET

JEDEN DONNERSTAG  
VON 09:30-11:00 UHR

4,00€



# KLÖNTREFF IM KLEINEN PARK

die 3 Ks: Kaffee, Kuchen, Klönen  
die 3 Ts: Tee, Törtchen, Treffen

jeden Dienstag von 14:00-16:00 Uhr

Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im  
Paritätischen Zentrum



# KAFFEEKLATSCH

## IM KLEIDERSHOP



KOMMT VORBEI ZUM SHOPPEN, QUATSCHEN UND  
KAFFEE TRINKEN

AN JEDEM 3. MITTWOCH  
IM MONAT  
VON 15:00-17:00 UHR  
IM MGH



jeden 1. Sonntag im Monat - auch an Feiertagen  
12:00-16:00 Uhr Annahmeschluss: 15:00 Uhr



# REPAIR CAFE



Außer Kaffeevollautomaten  
reparieren wir:

- alle Elektrogeräte
- Elektronik
- Mechanik
- Fahrräder
- Kleidung und Textiles



nette Leute treffen - einen Kaffee trinken  
gemeinsam reparieren

## QIGONG

QIGONG ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst. Langsame Bewegungen und bewusste Atmung stärken Körper und Geist. Die Übungen helfen dem alltäglichen und beruflichen Stress entgegenzuwirken. . Mitbringen sollte man bequeme Kleidung und hallengerechte Schuhe, eine Gymnastikmatte ist nicht erforderlich.

Jeden Montag  
09:30-11:00 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten!

Gebühr 4,00€ pro Termin



## Tai Chi Chuan

Möchtet ihr nach der Hektik des beruflichen oder privaten Alltags aktiv entspannen? Dann könnt ihr in diesem Kurs die langsamen fließenden, gesundheitsfördernden Bewegungsübungen nach Art des chinesischen Schattenboxens erlernen. Durch aktive Entspannung lösen sich nicht nur körperliche, sondern auch innerliche Verspannungen. Tai Chai fördert das Allgemeinbefinden, die Beweglichkeit, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Jeden Dienstag  
18:00-19:30 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten!

Gebühr 4,00€ pro Termin



## Yoga auf 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.

Entspannung und Spaß kommen natürlich auch nicht zu kurz.

Alle Altersgruppen, Anfänger und Erfahrene sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Jeden zweiten Freitag

09:00-10:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Gebühr 4,00€ pro Termin



[twinlili/pixelio.de](https://www.pixelio.de)

## Spieletreff

Im Rahmen eines Spielenachmittags trifft man sich freitags zu Rummy Cup, Canasta, anderen Kartenspielen und vielem mehr. Wie bei vielen Angeboten verbinden wir gerne das Nützliche mit dem Angenehmen, deshalb gibt es Kaffee und Tee dazu.

Das Angebot steht allen Interessierten offen.

Jeden Freitag

14:00-16:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!



## Eltern-Café

Bei einem leckeren Frühstück abschalten, sich in Ruhe über Erziehungsfragen und Freizeitaktivitäten austauschen, neue Leute kennen lernen - das könnt ihr, während eure Kinder genug Platz zum Spielen, Krabbeln, Tollen haben. Die Kursleiterin unterstützt dabei, bringt Erfahrung und Fachwissen mit und steht gerne mit Rat zur Seite.

Auch werdende Eltern sind herzlich willkommen.

Freitag

09:30-11:00 Uhr

Gebühr: 4,00€/Termin

Um Anmeldung wird gebeten.



## Rechtsberatung: Trennung/Scheidung

Ein Rechtsanwalt aus dem Büro Szary berät ca. ½ Stunde zum Thema Trennung/Scheidung.

Hier werden Fragen beantwortet, eine erste Orientierung gegeben und Hilfestellungen aufgezeigt.

Bitte um vorherige Terminabsprache mit der Selbsthilfekontaktstelle

Telefon-Nr.: 02166-9239-30

Jeden 2. Mittwoch  
im Monat

16:00-18:00 Uhr



Ines Friedrich / pixelio.de

## Generationentreff türkischer Frauen

### Türk kadınlar gurubu

Hoşgeldiniz!  
Dinlenmek, rahatlamak ve sohbet etmek istiyor musunuz? Buyrun!

Frauen türkischer Abstammung - aber gerne auch andere Interessierte - treffen sich einmal in der Woche bei Tee und anderen leckeren Kleinigkeiten zum gemütlichen Beisammensein, um sich miteinander auszutauschen, aktuelle Themen zu diskutieren, neue Bekanntschaften zu finden und alte zu vertiefen.

Jeden Donnerstag

14:30-19:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Melahat Caliskan  
0172 6822456

Özlem Nowoczin  
02166-136673



**Gemeinschaft ist Leben!**

**Berberlik yaşamaktır!**

## Generationentreff

### persisch sprechender Frauen

Füreinander – Miteinander

Alle Frauen, die Farsi (Persisch) sprechen, sind herzlich eingeladen, zusammen mit uns ihre Freizeit zu verbringen, neue Kontakte zu knüpfen, Informationen auszutauschen, Ideen zu entwickeln, voneinander zu lernen und gemeinsam kulturelle und traditionelle Feiertage zu feiern. Kommt vorbei und macht mit!

Jeden

2. und 4. Mittwoch

im Monat

16:00-19:00 Uhr

بانوان پارسی زبان در صدد بر آمدند که با برقرای روابط سالم و دوستانه به منظور رفع مشکلات و مسائل پیش آمده از طریق همدلی، همیاری، هم اندیشی با هم بوده و تمهیدات لازم در برگزاری مراسم آیینی و جشنهای سنتی بدون شرایط سن، نژاد و ملیت در فضایی شادمانه و صمیمی در اوقات فراغت: روزهای دوشنبه و چهارمین چهارشنبه هر ماه ساعت ۱۶ تا ۱۹ بعداز ظهر در کنار هم باشند  
از شما همزبانان گرامی بدینوسیله دعوت میشود در صورت تمایل در جمع ما در محل زیر حضور بهم رسانید



## Syrisches Frauencafé

Arabisch sprechende Frauen jeden Alters treffen sich, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen und auch mitgebrachte Themen zu besprechen. Der Syrische Frauenverein organisiert diese Treffen und leistet Hilfestellung zu allen Lebensfragen.

Jeden

1. und 3. Samstag und

2. und 4. Sonntag

im Monat

Mai-Sept. 17:00-19:00 Uhr

Okt.-Apr. 14:00-16:00 Uhr



## Französisch

In diesem Kurs werden Französischkenntnisse vermittelt und geübt. Ziel ist, sich zu verständigen und unterhalten zu können.



Jeden Mittwoch

16:15-17:45 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

## Spanisch

Espana olé!

Spanisch lernen und üben in einer kleinen Gruppe- das ist hier bei uns möglich. So ist zum Beispiel die Verständigung im Urlaub viel leichter.



Jeden Donnerstag

17:00-18:30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

## Rund um die Schule „Fördern, Nachhilfe, Hausaufgaben“

In Kooperation mit dem Türkischen Elternverein bieten wir eine Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe für alle Schüler\*innen von der 1. bis zur 12. Klasse an. Schüler\*innen mit türkischer Herkunft können muttersprachlich betreut werden.

Jeden Mittwoch und Freitag 14:00-18:00 Uhr

Anmeldung:  
Türkischer Elternverein  
s. Kooperationspartner

## 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.

Jeden Donnerstag

18:00-19:30 Uhr

Gebühr: 3,00€/Termin



## Digital-Café

Der Kurs hat das Ziel, den Umgang mit dem Handy, Tablet oder Laptop zu erlernen. Individuelle Fragen können am eigenen Gerät erläutert werden. Der Kurs eignet sich vor allem auch für Senior\*innen, die die vielfältigen Möglichkeiten der „digitalen“ Welt kennenlernen möchten.

Jeden Dienstag

14:00—15:30 Uhr



## Nähen mit Spaß

Näht ihr gerne? Braucht ihr Unterstützung? Egal ob Kleidung, Wohnaccessoires, Taschen etc.: Unsere Schneiderin hilft euch ganz individuell bei eurem Vorhaben.

Bitte mitbringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Stoffe und Nähgarn.

Jeden Donnerstag

11:00-12:30 Uhr

Gebühr: 3,00€/Termin



**Ihr bastelt, schneidet, knotet, klebt gerne und habt Ideen?**

**Ihr seid noch auf der Suche?**

**Ihr sucht einen Raum, um gemeinsam kreativ zu sein?**

**Ihr backt, kocht und esst gerne?**

**Dann meldet euch bei uns!**

**Wir sind immer auf der Suche nach Menschen,  
die zusammen kreativ sein wollen.**

## Ton-Werkstatt gemeinsam

Ton– ein alter Werkstoff immer aktuell. Ihr arbeitet in kleinen Gruppen und könnt euren Ideen und eurer Kreativität freien Lauf lassen. Außerdem nehmt ihr die praktischen Erfahrungen und selbsthergestellten Werke mit in euren Alltag.

Jeden Montag

14:00-16:30 Uhr

Gebühr: 5,00€/Termin



## Offenes Mal-Atelier

Im offenen Mal-Atelier können verschiedene Materialien ausprobiert werden und die vielfältigen Möglichkeiten der kreativen Gestaltung erlernt werden. Die Feinmotorik wird verbessert, selbstständiges Arbeiten wird gefördert. Es können Erfahrungen ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden.

Jeden Montag

14:00 –16:30 Uhr



## Handarbeiten

Stricken, Häkeln, Sticken - Handarbeit ist wieder angesagt. Bei Kaffee und Tee wird gemeinsam über die neuesten Muster diskutiert. Hierbei steht der Spaß an der Handarbeit und die Unterhaltung im Vordergrund.

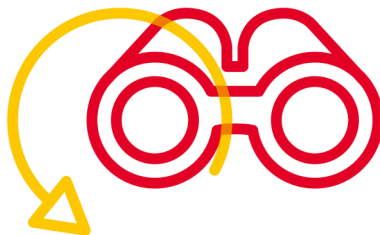
Jeden Montag

14:00-16:30 Uhr



## Unsere Angebote auf einem Blick

Tag	Veranstaltung	Uhrzeit
Montag	Qigong*	09:30 - 11:00
	Handarbeiten	14:00 - 16:30
	Ton - Werkstatt gemeinsam*	14:00 - 16:30
	Offenes Mal-Atelier*	14:00 - 16:30
Dienstag	Digitalcafé*	14:00 - 15:30
	Klöntreff	14:00 - 15:30
	Tai Chi Chuan*	18:00 - 19:30
Mittwoch	Fördern, Nachhilfe, Hausaufgaben **	14:00 - 18:00
	Kaffeeklatsch im Kleidershop (jeden 3. Mittwoch im Monat)	15:00 - 17:00
	Generationentreff persisch sprechender Frauen (jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)	16:00 - 19:00
	Französisch *	16:15 - 17:45



Donnerstag	Offener Frühstückstreff	09:30 - 11:00
	Nähen mit Spaß	11:00 - 12:30
	Generationentreff türkischer Frauen	14:30 - 19:00
	Spanisch *	17:00 - 18:30
	Handykurs*	18:00 - 19:30
Freitag	Elterncafé	09:30 - 11:00
	Stuhl-Yoga	09:00 - 10:00
	Gesellschaftsspiele - Spieletreff	14:00 - 16:00
	Fördern, Nachhilfe, Hausaufgaben**	14:00 - 18:00
	Ukrainischer Tanz für Kinder	16:30 - 18:30
Samstag	Syrisches Frauencafé (1.u.3. Sa./2.u.4.So. im Monat)	14:00 - 19:00
Sonntag	Repair Café (1. Sonntag im Monat)	12:00 - 16:00
	Ukrainischer Tanz für Kinder	12:00 - 14:00

\* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial gemeinnützige gGmbH durchgeführt. Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

\*\* Diese Veranstaltungen werden mit Kooperationspartnern durchgeführt



## Muschelessen

**24.01.2024 12 Uhr**

**Lebensmittelumlage: 11,00€**

**Anmeldung erforderlich**

**Wir laden ein zum Muschelessen  
auf klassisch Rheinische Art  
mit Schwarzbrot und Butter**



# INTERNATIONALER FRAUENTAG

mit internationalem Frühstück  
im Mehrgenerationenhaus

Sonntag, 10.03.2024

10:00 Uhr

5,00 Euro

Bitte anmelden!







# Kräuterwanderung

am 23.03.2024

um 13:30Uhr

Gemeinsam mit dem  
Naturführer Horst Wucherer  
werden Kräuter gesammelt,  
bestimmt und anschließend  
im MGH zu leckeren Gerichten  
verarbeitet.

Treffpunkt: am Mehrgenerationenhaus

Gebühr: 5,00 Euro

bitte anmelden

**Dienstag  
26.03.2024**



**15:00 Uhr**



## **Eier färben und backen für Ostern**

**Wir backen gemeinsam mit Groß  
und Klein Osternester  
und**



**färben zusammen  
Ostereier**



**Kosten: 4,00 Euro**



**Um Anmeldung wird gebeten**



## **MODENSCHAU IM MGH**

**03.04. und 28.08.2024**

**14:00 Uhr**

**Unsere Models präsentieren euch eine Auswahl aus dem vielfältigen Angebot des Kleidershops. Lasst euch inspirieren von einer bunten Kollektion für alle Größen.**

**Natürlich gibt es auch wieder die legendär leckeren Kuchen und Torten und nach der Modenschau besteht die Gelegenheit, ausgiebig im Kleidershop zu „shoppen“.**

**4,00€ FÜR KAFFEE UND KUCHEN  
EINTRITTSKARTEN KÖNNEN IM  
VORVERKAUF ERWORBEN WERDEN**

**22.05.2024**  
**13:00 UHR**

# **AUSFLUG ZUM TIERPARK ODENKIRCHEN**

MIT DEM LINIENBUS  
GEHT ES ZUM  
TIERPARK:  
WIR SCHAUEN UNS DIE  
TIERE AN UND MACHEN  
ANSCHLIEßEND EIN  
KAFFEE - UND  
KUCHEN-PICKNCK

**BITTE ANMELDEN**

**29.05.2024 14:00 Uhr**  
**„Lustige Lieder und mehr...“**  
**Vorgetragen von Norbert Möller**



**Ein unterhaltsamer Nachmittag bei  
Kaffee und Kuchen**





# AUSFLUG ZUM WILDPARK GANGELT

**20.08.2024**

**11:00 UHR**

**INFS UND ANMELDUNG**

**IM MEHRCHEGNERATIONENHAUS**



# *Lesung und Dinner*

26.10.2024  
18:00 UHR

Wir servieren ein  
köstliches 5-Gänge Menue  
mit einer spannenden und  
unterhaltsamen Lesung

EINTRITT 35,00 EURO  
INKL. MENÜ  
KARTEN NUR IM  
VORVERKAUF ERHÄLTlich

09.11.2024

# WECKMÄNNCHEN BACKEN

VON 10:00 UHR BIS 12:00 UHR



GROß UND KLEIN SIND EINGELADEN  
MIT UNS WECKMÄNNCHEN ZU BACKEN


LEBENSMITTELUMLAGE: 3,00 EURO  
UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN



# Adventsausstellung mit Cafeteria




Der Erlös der Cafeteria ist für das MGH bestimmt



25.11.2024 16:30 Uhr

Wir binden  
gemeinsam einen  
Adventskranz



**Aus frischem Grün, mitgebrachten  
Kerzen und Dekorationen gestalten wir  
einen Adventskranz.  
Wer hat, bringt einen Kranzrohling mit.**

**Gebühr: 5,00 €**

Ausflug zum  
*Weihnachts  
Markt*

Wir fahren mit dem Zug zum Düsseldorfer  
Weihnachtsmarkt und verbringen gemeinsam  
ein paar gemütliche Stunden.

04.12.24 13:00  
Uhr

**BITTE ANMELDEN**





# WEIHNACHTS FEIER



Zum Jahresabschluss laden wir alle ein zur stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit Kaffee und Kuchen und kleinem Programm.

18. Dezember 2024

**14:00 UHR**

Reserviert euch eine  
kostenlose Eintrittskarte



# Wir achten auf Nachhaltigkeit

Wir haben uns der Kampagne „Fair Trade MG“ angeschlossen und nutzen Produkte aus fairem Handel und nachhaltigem Anbau.



Beim Essen-Teilen freuen sich immer Zwei!

Wie DU als Privatperson helfen kannst:

...melde Dich an auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de). Hier kannst Du Essens-Körbe erstellen oder abholen und Fair-Teiler-Boxen in Deiner Umgebung einrichten und besetzen. So setzt Du Dich aktiv gegen die Lebensmittelverschwendung ein!

...oder werde engagierter Foodshare!

Was ist ein Fair-Teiler?

...Das, zu demen du Lebensmittel bringen kannst und / oder kostenlos von dort mitnehmen darfst.

Der Fair-Teiler befindet sich im Untergeschoss im Flurbereich.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 8-19 Uhr

Freitag von 8-16 Uhr

Friedhofstraße 39

41236 Mönchengladbach



Mehr Generationen Heute  
DER PARITÄTISCHE PAROCHIAL-HILFENVERBAND

Unser Foodsharing-Kühlschrank steht im Untergeschoss. Jeder kann Lebensmittel spenden oder abholen.



Das Büchertauschregal findet ihr im Erdgeschoss in Raum 05.

# Unsere Kooperationspartner

**Türkischer Elternverein** – Hausaufgabenbetreuung  
Ansprechpartner: H. Hüseyin Ertürk (Vorsitzender)  
Mobil: 0157 369 575 72  
Email: [info@temg.de](mailto:info@temg.de)

## **Pro Familia**

Familienplanung, soziale Beratung in der Schwangerschaft, Sexualpädagogik und Sexualberatung.  
Terminvereinbarung persönlich oder telefonisch  
Elberfelder Str. 1, 41236 MG Telefon 02166 249371  
Email: [moenchengladbach@profamilia.de](mailto:moenchengladbach@profamilia.de)



## Kindertagesstätten und Familienzentren

Ziel ist die individuelle Förderung von Kindern und ihren Familienangehörigen mit den Schwerpunkten Stärkung der Sozialen Kompetenz, Bewegung, Tanz, Musik, Theater und vielem mehr.

### MUMM Familienservice gGmbH

#### Kinder- & Familienzentrum Mummi

Brucknerallee 14–16, 41236 MG  
02166/98938 11

#### Kinder- & Familienzentrum Pfiffikus

Wilhelm-Elfes-Str. 27, 41065 MG  
02166/98938 14

#### Kinder- & Familienzentrum Flummi

Dohler Str. 183, 41238 MG  
02166/98938 12

#### Kinder- & Familienzentrum MummPitz

Geneickener Str. 80, 41238 MG  
02166/98938 18

#### Kinder- & Familienzentrum MummOase

Peter-Krall-Str. 6, 41065 MG  
02166/98938 30

#### Kinder- & Familienzentrum MummGarten

Bettrather Str. 82, 41061 MG  
02166/98938 24

#### Kinder- & Familienzentrum MummTasia

Bendhecker Str. 63, 41236 MG  
02166/98938 27

### Stadt Mönchengladbach

#### Städtisches Familienzentrum Haus für Kinder

Friedhofstr. 37, 41236 MG  
02166/24 97 81

# Angebote der Altenhilfe

## Tagespflegen

**Die Tagespflegen, als Alternative zum Heim, bieten ganztägige Betreuung von Senior\*innen.**

Tagespflege Rheindahlen  
Geusenstr. 19, 41179 Mönchengladbach  
(02161) 95 88 - 01  
[tagespflege@pariteam-mg.de](mailto:tagespflege@pariteam-mg.de)



Tagespflege Hermannstraße  
Hermannstr.12, 41061 Mönchengladbach  
(02161) 30 37 0 77  
[tagespflege-hermannstrasse@pariteam-mg.de](mailto:tagespflege-hermannstrasse@pariteam-mg.de)

Tagespflege Christoffelstraße  
Christoffelstr. 34b, 41236 Mönchengladbach  
(02166) 21 707 24  
[tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de](mailto:tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de)

## Häusliche Kranken- und Altenpflege

Norbert Möller (Pflegedienstleiter)  
(02166) 9239 – 11  
0172 / 266 44 92  
[moeller@pariteam-mg.de](mailto:moeller@pariteam-mg.de)





# Selbsthilfe & Krebsberatung

Die Selbsthilfekontaktstelle im Paritätischen Zentrum informiert zu Selbsthilfegruppen, unterstützt bei der Gründung von neuen Gruppen und bietet Begegnungsmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen.

**Selbsthilfekontaktstelle**  
**Friedhofstr. 39**  
**41236 Mönchengladbach**



**Beratungszeiten: Mo-Fr ab 10:00 Uhr**  
**02166 - 9239- 30**  
**selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org**

Die **Beratungsstelle für Krebsbetroffene** bietet verschiedene Unterstützungsangebote.

Betroffene, Angehörige und Freunde erhalten Hilfe, Rat und Unterstützungsangebote, um anstehende Fragen zu klären und weitere Schritte einleiten zu können.

**Friedhofstr. 41**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166/9239- 40**  
**krebsberatungsstelle@pariteam-mg.de**



Eier färben



Internationales  
Frauen-  
frühstück



und  
Backen  
zu  
Ostern



Dinner  
und  
Krimilesung mit Erwin Kohl



Ausflüge in den Tierpark  
Odenkirchen und nach Brüggem



Lecker  
Kuchen



Viel Spaß beim Backen  
und Gestalten



Adventskranzbinden  
11.11. Hoppedizerwachen



MODENSCHAU



Weihnachtsfeier mit  
Nikolaus



**MehrGenerationenHaus**


**Nicole Peters**  
**Dorothea Postel-Plum**  
**Friedhofstr. 39**  
**41236 Mönchengladbach**



**Tel.: 02166-9239-26**  
**Mobil: 0157 50 16 01 72**  
**Fax: 02166-9239-19**

**E-Mail: [mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de](mailto:mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de)**

**[www.mehrgenerationenhaus-mg.de](http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de)**  
**[www.mehrgenerationenhaeuser.de/moenchengladbach](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de/moenchengladbach)**  
**[www.paritaet-nrw.org](http://www.paritaet-nrw.org)**

 **Folgt uns auf Facebook!**

**@PariSozialIMG**



Gefördert von



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

MÖNCHENGLADBACH 