



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Unser Programm



2026



**und alle Beratungs- und
Dienstleistungsangebote
im Paritätischen Zentrum**

Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen

Guy de Maupassant

Liebe Besucher*innen, liebe Mitwirkende,

das Mehrgenerationenhaus Mönchengladbach ist ein Begegnungszentrum für alle Menschen, von Jung bis Alt und von Klein bis Groß.

In diesem Programmheft für das Jahr 2026 findet ihr die regelmäßig wöchentlich stattfindenden Veranstaltungen und auch alle Einzelveranstaltungen. Änderungen und zusätzliche Veranstaltungen teilen wir euch im Laufe des Jahres auf Flyern und Handzetteln und natürlich auf unserer Internetseite mit. Schaut gerne mal auf www.mehrgenerationenhaus-mg.de nach.

Zusätzlich findet ihr neu in diesem Programmheft Informationen über alle weiteren Angebote und Dienstleistungen im Paritätischen Zentrum.

Im Mehrgenerationenhaus sind alle herzlich willkommen, alle können mitmachen und sich einbringen.

Wir bedanken uns bei den vielen Menschen, die uns mit Ideen und tatkräftiger Hilfe unterstützen. Nur so können wir das bunte Programm anbieten, das unser Mehrgenerationenhaus ausmacht!

Bis bald im Mehrgenerationenhaus!



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Offener Frühstückstreff.....	6
Klöntreff vor dem MGH.....	7
Kaffeeklatsch im Kleidershop	8
Repair-Café.....	9
Gesundheit	
Qigong.....	10
Tai Chi Chuan	10
Gymnastik mit dem Stuhl.....	11
Familie und Gesellschaft	
Spieletreff	11
Syrisches Frauencafé.....	12
Generationentreff persisch sprechender Frauen.....	12
Rechtsberatung Trennung/Scheidung.....	13
Pflege Café.....	13
Bildung	
Französisch	14
Fördern – Nachhilfe - Hausaufgaben.....	14
Offener Treff - Hilfe beim Lesen, Schreiben und im Alltag.....	15
Handykurs.....	15

Kreativität und Freizeit

Ton-Werkstatt gemeinsam..... 16

Handarbeiten..... 16

Einzeltermine und Angebote im Paritätischen Zentrum

Aktion zum Internationalen Frauentag..... 17

Frühjahrsputz 18

Kräuterwanderung..... 19

Tag der Nachbarschaft..... 22

Ausflug zum Tierpark 23

Adventskränze binden..... 24

Weihnachtsfeier..... 25

Nachhaltigkeit..... 26

Kleidershop..... 27

Häusliche Alten und Krankenpflege..... 28

Tagespflegen 29

Beratungsstelle für Krebsbetroffene..... 30

Rheydt Inklusiv..... 31

Selbsthilfe Kontaktstelle..... 32

KoKoBe..... 33

Ambulant Betreutes Wohnen..... 34

Migrationsberatung..... 35

Wegweiser..... 36

Rheuma - Liga..... 37

Türkischer Elternverein und Pro Familia..... 38



FRÜHSTÜCKS- BUFFET

JEDEN DONNERSTAG
VON 09:30-11:00 UHR

5,00€



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander



KLÖNTREFF VOR DEM MEHRGENERATIONENHAUS

Kommt vorbei auf einen Kaffee oder Tee.

Kommt vorbei zum Klönen, Quatschen, Erzählen.

Erfahrt alles über die Angebote des Mehrgenerationenhauses.

Lernt neue Menschen kennen.

• jeden Dienstag

14:00-15:30 Uhr

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
02166-9239-26
www.mehrgenerationenhaus-mg.de

KAFFEEKLATSCH IM KLEIDERSHOP



KOMMT VORBEI ZUM SHOPPEN, QUATSCHEN UND
KAFFEETRINKEN

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

Gesundheit und Bewegung

QIGONG Einführung und Aufbaukurs (vertiefend) *

Lernt QIGONG als traditionelle chinesische Bewegungskunst kennen! 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 je nach Terminen:

bei 10 Terminen 50,00 €



TaiChiChuan Einführung und Aufbaukurs (vertiefend)*

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 Chi fördert das Allgemeinbefinden, die Beweglichkeit, die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Jeden Dienstag

18:00-19:30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Gebühr je nach Terminen:

bei 10 Terminen 50,00 €



Gymnastik mit dem Stuhl 1 und 2 *

Gymnastik mit dem Stuhl ist wirbelsäulenstützende, gelenkschonende Gymnastik, die als Ausgleich für Fehlhaltungen und einseitige Belastungen in Beruf und Alltag dient. Der Kurs ist generationsübergreifend und bietet ausgleichende Bewegungsanregungen für alle, die ihren Körper fit bekommen oder halten möchten. Ihr lernt Übungen, die jederzeit im Alltag, beispielsweise auch im Büro, angewandt werden können.

Jeden Mittwoch

11:00-12:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Gebühr je nach Terminen:

bei 10 Terminen 50,00 €

* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial 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.

Familie und Gesellschaft

Spieletreff

Beim Spielenachmittag trifft man sich freitags zu Rummikub, Canasta und anderen Spielen und Kartenspielen.

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Tee können bekannte und neue Spiele gespielt und entdeckt werden.

Jeden Freitag

14.00—16:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!

Generationentreff persisch sprechender Frauen

Füreinander – Miteinander

Alle Frauen, die Farsi (Persisch) sprechen, sind herzlich eingeladen, miteinander 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



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



Pflege Café

Im Pflege Café haben Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn von pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Treffen werden von einer Fachkraft begleitet.



Freitag

15:00 –16:30 Uhr

Die genauen Termine können bei der Selbsthilfekontaktstelle erfragt werden. (02166—923930)



Rechtsberatung: Trennung/Scheidung

Ein Rechtsanwalt aus dem Büro Szary berät ca. ½ Stunde zum Thema Trennung/Scheidung. Die Beratungen finden in der Regel telefonisch statt.

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



Jeden 2. Mittwoch
im Monat

16:00-18:00 Uhr

Terminabsprache unter:

02166—923930

(Selbsthilfekontaktstelle)



Französisch *

Wer seine Französischkenntnisse auffrischen und das freie Sprechen in lockerer Atmosphäre üben möchte, ist hier richtig! Kommt zu uns und lernt dabei zusätzlich viel über das Alltagsleben und das aktuelle Geschehen in Frankreich.

Jeden Mittwoch

16:00-17:30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten!



* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial 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.

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

Offener Treff - Hilfe beim Lesen, Schreiben und im Alltag

In Kooperation mit der Volkshochschule findet jeden Dienstagnachmittag ein offenes Angebot für alle Menschen statt, die nicht oder wenig Deutsch lesen und schreiben können. Sie erhalten Hilfe und Informationen.

Jeden Dienstag

13:30-16:30 Uhr

Kostenlos und ohne Anmeldung!



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

4,00€/Termin

* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial 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.

Kreativität

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

6,00€/Termin

* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial 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.

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



INTERNATIONALER FRAUENTAG

Aktion im Mehrgenerationenhaus

Sonntag, 08.03.2026

**Genaue Uhrzeit und weitere Infos werden
rechtzeitig bekannt gegeben**

Mehrgenerationenhaus 02166 - 923926
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach



Frühjahrsputz

Lasst uns zusammen für eine
saubere Nachbarschaft sorgen!

Die Aktion wird von der Rheinischen Post, der mags und der
Stadtparkkasse Mönchengladbach ausgerufen. Unterstützt wird der
Frühjahrsputz von Paten und Mitgliedern der Initiative Clean-up MG.

Der Termin wird Ende März sein,
genaueres wird noch bekannt gegeben.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



KRÄUTER WANDERUNG

**Wir sammeln Wildkräuter
und verarbeiten sie
hinterher zu leckeren
Gerichten**

2. April 2026

13:00Uhr

6,00 Euro

weitere Infos im Mehrgenerationenhaus

Bitte anmelden

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
Dienstag	Klöntreff vor dem MGH	14:00 - 15:30
	Offener Treff - Hilfe beim Lesen, Schreiben und im Alltag**	13:30—16:30
	Tai Chi Chuan*	18:00 - 19:30
Mittwoch	Gymnastik mit dem Stuhl*	11:00 - 12:00
	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 *	16:00 - 17:30



Donners- tag	Offener Frühstückstreff	09:30 - 11:00
	Handykurs*	18:00 - 19:30
Freitag	Gesellschaftsspiele - Spieletreff	14:00 - 16:00
	Fördern, Nachhilfe, Hausaufgaben**	14:00 - 18:00
	Pflege Café (Termine erfragen)**	15:00 –16:30
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



* Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der PariSozial 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 Kooperationspartner*innen durchgeführt.



Auf gute Nachbarschaft!

**Tag der Nachbarschaft
am 29.05.2026
11:00 - 13:00 Uhr**

**Wir treffen uns zu Kaffee und Tee und
kleinen Snacks vor dem
Mehrgenerationenhaus**

**Kennenlernen ... Informieren
Miteinander erzählen**

Ausflug in den Tierpark Odenkirchen



15. Juli 2026

13:00 Uhr

**Wir fahren mit dem Linienbus zum
Tierpark und veranstalten ein
Picknick mit Kaffee und Kuchen
bitte anmelden**





ADVENTS KRANZ BINDEN

24.11.2026 15:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

Bitte anmelden



WEIHNACHTS FEIER

16
DEZEMBER

14:00 UHR

WIR LADEN EIN ZUR
WEIHNACHTSFEIER MIT KAFFEE
UND KUCHEN UND BESINNLICHEM
PORGRAMM
5,00 EURO FÜR KAFFEE UND KUCHEN

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:

- ...wenn Du mit auf **foodsharing.de** kommst und Du Essen-Küffe einstellst oder abholst und Fair-Teiler Stellen in Deiner Umgebung einrichten und benutzen. So wird Du doch sehr gegen die Lebensmittelverschwendung sein
- ...oder wenn Du engagierter Foodbawer!

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

Was ist ein Fair-Teiler?
...Orte, an denen du Lebensmittel bringen kannst und/ oder kostenlos von dort entnehmen darfst.

Mehr Informationen hier: **DER PARITÄTISCHE VERBAND NUTZSCHUTZ**

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

Das Büchertauschregal findet ihr im Erdgeschoss in Raum 05.





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

Dienstleistungen und Beratung

Häusliche Alten- und Krankenpflege

Die häusliche Alten- und Krankenpflege der PariSozial bietet Ihnen pflegerische Hilfe und Unterstützung in Ihrer gewohnten, häuslichen Umgebung. Grundlage unserer Arbeit ist eine individuell auf den Patienten abgestimmte Pflegeplanung.

Unser engagiertes Mitarbeiterteam ist an 365 Tagen im Jahr für Sie da. Neben der direkten Pflege erhalten Sie umfangreiche individuelle Beratung rund um die Pflege und zu weiteren Fragen des Alters.

Leistungen:

- Behandlungspflege (vom Arzt verordnete Leistungen)
- Grundpflege (alle Leistungen der Pflegeversicherung)
- Verpflichtende Pflegeeinsätze gemäß § 37.3 SGB XI
- Zusätzliche Betreuungsleistungen nach § 45 b SGB XI
- Individuelle Beratung von Patient*innen und Angehörigen, auch vor Pflegeeinstufung

Die Beratung ist kostenlos.

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 11
Mobil: 0172 266 44 92
moeller@pariteam-mg.de



Tagespflege für Senior*innen

Zusammen mit Anderen und gut versorgt den Tag verbringen, aber zuhause wohnen bleiben, das bedeutet Tagespflege.

In den zwei Tagespflegeeinrichtungen der PariSozial sind sie in den besten Händen. Engagierte Mitarbeiter*innen kümmern sich mit professioneller Pflege und einem vielseitigen Angebot um einen abwechslungsreichen und entspannten Tagesablauf. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls bestens gesorgt.

Ob Aktivitäten, Unterhaltung oder auch mal einfach Ruhe und Entspannung, all das können Ihnen die Tagespflegen der PariSozial Mönchengladbach täglich bieten.

Kostenloser Probetag

Bei einem kostenlosen Probetag können Sie die Einrichtung und deren Mitarbeiter*innen kennenlernen.

Tagespflege Rheindahlen

Geusenstraße 19

41179 Mönchengladbach

Tel.: 02161 / 95 88 01

E-Mail: tagespflege@pariteam-mg.de

Tagespflege Rheydt

Christoffelstraße 34b

41236 Mönchengladbach

Tel.: 02166 / 21 70 724

E-Mail: tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de

Beratungsstelle für Krebsbetroffene

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?

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

Die Krebsberatung bietet Ihnen

- Soziale Beratung und Unterstützung
- Psychoonkologische und psychosoziale Beratung
- Orientierungshilfen / Information

Selbstverständlich steht das Beratungsangebot auch Angehörigen und Freunden von Krebserkrankten sowie interessierten Bürger*innen offen.

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und der Zugang barrierefrei.

Friedhofstraße 41
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 40
krebsberatungsstelle@pariteam-mg.de

Netzwerk Rheydt inklusiv

Gemeinsam Barrieren abbauen

Im Netzwerk Rheydt inklusiv 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

Wie funktioniert es?

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

Adele Hoff & Sinead Kleikamp

Friedhofstr. 39

41236 Mönchengladbach

Telefon: 02166 / 923957

Email: rheydt-inklusiv@pariteam-mg.de



MÖNCHENGLADBACH



„Inklusion vor Ort“ mit finanzieller Unterstützung von



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Immer mehr Menschen nutzen auf diese Weise die Möglichkeit, sich bei seelischen, sozialen und gesundheitlichen Problemen gegenseitig zu unterstützen.

Mehr als 120 Selbsthilfegruppen treffen sich in Mönchengladbach zu unterschiedlichsten gesundheitlichen und sozialen Problemfeldern, z.B.

- für chronisch Kranke
- für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- für Menschen mit Behinderungen
- für Drogen- und Alkoholabhängige
- für ältere Menschen
- für Angehörige kranker oder pflegebedürftiger Menschen
- bei sozialen Problemen
- und viele andere

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert und berät in allen Fragen der Selbsthilfe. Sie suchen eine Selbsthilfegruppe oder möchten eine ins Leben rufen?

Melden Sie sich gerne bei uns.

www.selbsthilfe-moenchengladbach.de

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 30
02166 / 92 39 34

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org



KoKoBe - Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsangebote für Menschen mit Behinderungen

Die Mönchengladbacher KoKoBe bieten erwachsenen Menschen mit einer geistigen, körperlichen oder mehrfachen Behinderung sowie ihren Angehörigen individuelle Beratung zur Wohn- und Lebenssituation an.

- Beratung – bezogen auf die persönliche Lebensgestaltung und die Klärung der eigenen Wünsche, Vorstellungen und Möglichkeiten
- Beratung beim Wunsch zum Auszug aus dem Elternhaus, zum Bezug einer eigenen Wohnung und bei Fragen zu den Möglichkeiten des Wohnens mit Assistenz
- Beratung zum Leben in Wohngemeinschaften und besonderen Wohnformen
- Informationen zu Eingliederungshilfeleistungen zum selbstständigen Wohnen und weiteren Leistungen der sozialen Teilhabe
- Beratung und Unterstützung bei der Erstbedarfsermittlung und beim Antragsverfahren
- Informationen und Vermittlung zu geeigneten Angeboten und Anbietern vor Ort
- Informationen über Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten
- Informationsveranstaltungen in Wohneinrichtungen, Schulen, Werkstätten und für Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 52
micha@kokobe-mg.de

Ambulant Betreutes Wohnen

Das Ambulant Betreute Wohnen, auch „BeWo“ genannt, ist ein sozialpädagogisches Fachleistungsangebot, das erwachsenen Menschen mit geistiger, körperlicher oder mehrfacher Behinderung zu einer selbstbestimmten und weitestgehend selbstständigen Lebensführung verhelfen soll.

Die Assistenzleistungen des BeWo-Fachdienstes beinhalten insbesondere die Beratung, Begleitung und Unterstützung:

- bei der Basisversorgung
- bei der Haushaltsführung
- bei der Bewältigung des Alltags und der Tagesstrukturierung
- bei der Vermittlung und Organisation von Hilfen und Dienstleistungsanbietern
- bei Behördengängen und Schriftverkehr
- bei persönlichen Angelegenheiten und Fragen
- in Krisensituationen
- bei Fragen zur Arbeit
- bei der Aufnahme und Gestaltung persönlicher Kontakte und sozialer Beziehungen
- bei der Freizeitgestaltung

Das BeWo ist eine Eingliederungshilfeleistung zum selbstständigen Wohnen im Rahmen der Leistungen zur Sozialen Teilhabe nach dem SGB IX. Zuständiger Kostenträger ist der Landschaftsverband Rheinland.

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 52
micha@pariteam-mg.de



Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)

In den ersten Wochen und Monaten in Deutschland erscheint oft vieles fremd. Was im Herkunftsland selbstverständlich und einfach war, funktioniert hier möglicherweise nach anderen Regeln. Die Mitarbeiter*innen der Migrationsberatung helfen erwachsenen Zugewanderten dabei, Probleme zu lösen - schnell und unbürokratisch. Sie unterstützen ab dem ersten Tag in Deutschland und wissen Rat bei Fragen etwa zu folgenden Themen:

- Deutschkurs
- Schule und Beruf
- Wohnen
- Gesundheit
- Ehe, Familie und Erziehung
- Sozialleistung

Offene Sprechstunde:
mittwochs 10.00-12.00 Uhr im Paritätischen Zentrum
oder
Termine nach telefonischer Absprache

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel.: 02166 / 92 39 27



Wegweiser Mönchengladbach und Kreis Viersen

Identitätskrisen, biografische Brüche, Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen sowie fehlende Anerkennung und Perspektiven machen es radikalen Gruppen leicht, junge Menschen für sich zu gewinnen und sie zu beeinflussen.

Wegweiser ist ein Präventionsprogramm des Landes NRW, das sich gegen Islamismus einsetzt und Jugendliche und junge Erwachsene vor dem Einstieg in entsprechende Strukturen

Wir bieten individuelle Beratung für betroffene Jugendliche, Eltern, Lehrer*innen, pädagogisches Fachpersonal, Behörden und Ratsuchende an.

Wir begleiten und unterstützen bedarfsspezifisch und erarbeiten zusammen alternative Lösungswege.

Die Beratungsgespräche finden in geschützter Umgebung, anonym oder online (bei Bedarf in unterschiedlichen Sprachen) und kostenlos statt.

Wir bieten Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit in Form von Workshops, Vorträgen und Fortbildungen an.

Hotline: 0176 / 47 16 04 69

Montags bis Freitags

von 8.00 - 16.30 Uhr

wegweiser@pariteam-mg.de

ODER über unseren Online-Chat: wegweiser.nrw.de



Deutsche Rheuma-Liga NRW

Arbeitsgemeinschaft Mönchengladbach

Seit 1974 arbeiten Rheumabetroffene, Ärzt*innen und Sozialleistungsträger in der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V. eng zusammen unter dem Leitgedanken „Beratung, Betreuung, Begegnung, Bewegung“, um die Lebensqualität und Versorgung Betroffener zu verbessern.

Die Deutsche Rheuma - Liga NRW

- versteht sich als Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft
- ist flächendeckend in landesweit 99 Arbeitsgemeinschaften vor Ort tätig
- ist mit über 38.000 Mitgliedern eine starke Interessenvertretung für Rheumabetroffene
- ist kompetente Ansprechpartner*in für rheumabetroffene Menschen, ihre Angehörigen und Interessierte

Sprechstunden:

jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.30 - 18.00 Uhr,
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 09.00 - 12.00 Uhr

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach
Tel: 0201 / 82797-714

Bitte beachten und wählen Sie die angegebene Vorwahl!

ag-moenchengladbach@rheuma-liga-nrw.de

Unsere Kooperationspartner

Türkischer Elternverein – Hausaufgabenbetreuung

Ansprechpartner: H. Hüseyin Ertürk (Vorsitzender)

Mobil: 0157 369 575 72

Email: 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





Aus dem
MGH
Alltag.....



MehrGenerationenHaus

**Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach**

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



E-Mail: mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de

**www.mehrgenerationenhaus-mg.de
www.mehrgenerationenhaeuser.de/moenchengladbach
www.paritaet-nrw.org**

Folgt uns auf Facebook!

@PariSozialMG



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

MÖNCHENGLADBACH

