

• **Schnuppernachmittag im Reitstall bei den Zauberwichteln**

14:00 - 17:00 Uhr  
BeWo Mönchengladbach  
Hehn 311, 41069 Mönchengladbach  
Telefon: 02166 131879

• **Seelisch fit lernen – studieren – arbeiten**

16:00 - 18:30 Uhr  
Information, Interaktion und Austausch zu modernen Präventionsansätzen mit Psychiatrie-Erfahrenen mind. 14 Personen  
RehaVerein, Konferenzraum RY  
Dahlener Straße 116, 41239 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

• **Kochworkshop – Miteinander gesund kochen und essen**

17:00 - 20:00 Uhr  
max. 20 Personen  
ViaNobis GmbH – Team 39  
Königstraße 8-10, 41236 Mönchengladbach  
Anmeldung: bis 05.10.2018  
TagesstrukturTeam39Rheydt@vianobis.de oder 02166 9894495

**Freitag, 12.10.2018**

• **Gesundes Frühstück**

10:30 - 12:30 Uhr  
(Angabe bzgl. vegetarisch - vegan möglich)  
SKM-Rheydt e.V., 1. Etage  
Waisenhausstraße 22c, 41236 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 1309722 oder 0175 6041072 bei Frau Lucie

• **Spiele von Gesellschaftsspielen und Darts**

14:00 - 17:00 Uhr  
max. 12 Personen  
AmBeWo Niederrhein, Astrid Pulm Ambulant Betreutes Wohnen  
Friedrich-Ebert-Straße 97, 41236 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 6756100 oder 0163 6749209

• **Musikalische Lesung zu „Papas Seele hat Schnupfen“**

15:30 - 17:00 Uhr  
mit der Autorin Claudia Gliemann  
für Kinder und Eltern  
RehaVerein, im Café  
Thüringer Straße 12, 41063 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

**Abschlussparty für alle die zum Gelingen der Aktionswoche beigetragen haben**

ab 18:00 Uhr  
RehaVerein, Werkzentrum  
Sophienstraße 29, 41065 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

**Samstag, 13.10.2018**

• **Atem und Achtsamkeit**

10:00 - 12:00 Uhr  
Verein Wohlfahrt e.V., Marion Gorzolka  
bei Freeflow, Neuhofstr. 16 a, 41061 Mönchengladbach  
Anmeldung: 0162 2070890

**Sonntag, 14.10.2018**

• **Progressive Muskelentspannung**

10:00 - 11:30 Uhr und  
13:00 - 14:30 Uhr  
max. 6 Teilnehmer  
Verein Wohlfahrt e.V., Gerda Frede  
Kirchplatz 11, 41061 Mönchengladbach  
Anmeldung: 0162 2070890



**Beigeordnete Dörte Schall**

Schirmherrin der Woche der seelischen Gesundheit  
Dezernat V: Recht, Soziales, Jugend, Gesundheit,  
Verbraucherschutz

Der **Gemeindepsychiatrische Verbund Mönchengladbach** ist ein Zusammenschluss von 20 Organisationen, die Hilfen zur Behandlung und Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Abhängigkeitserkrankungen anbieten.

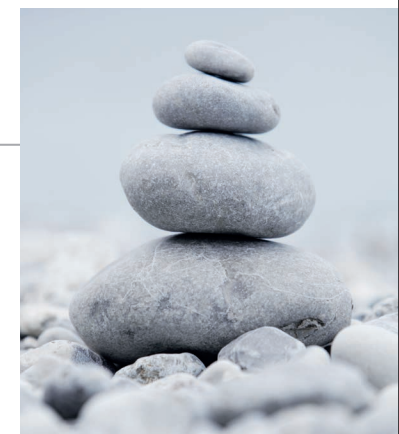
Sie möchten mehr über den **GPV Mönchengladbach** erfahren?  
Besuchen Sie uns im Internet.  
[www.gpv-mg.de](http://www.gpv-mg.de)



## 2. Woche der seelischen Gesundheit in Mönchengladbach

### 03. - 14.10.2018

Ich bin das Beste,  
was mir im Leben passiert ist.



**Wir laden Sie ein, die vielfältigen Angebote in unserer Stadt zum Thema seelische Gesundheit kennenzulernen.**

**Gemeinsam ein Zeichen setzen gegen Vorurteile und Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen!**

## Das Programm zur 2. Woche der seelischen Gesundheit

*Ich bin das Beste, was mir im Leben passiert ist.*

**03. - 06.10.2018 jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr**

- **LANDSCHAFFEN mit dem Material Ton**  
Gemeinsam bauen wir einen begehbaren Turm im LVR-Klinikpark. Eingeladen sind alle: Patient/-innen, Mitarbeiter/-innen, Besucher/-innen und Bürger/-innen aus Mönchengladbach  
Ein Projekt der Montagstiftung Kunst und Gesellschaft in Kooperation mit der LVR-Klinik Mönchengladbach  
Markus Karstieß, Professor für Freie Kunst am IKKG der Hochschule Koblenz und Studierende  
www.montag-stiftungen.de/kunst-und-gesellschaft  
Heinrich-Pesch-Str. 39, 41239 Mönchengladbach

**05. - 12.10.2018**

- **Präsentation des Projektes „Atelier vor Ort“**  
Ausgestellt werden Werke, welche durch kulturelle Bildung im öffentlichen Raum in Zusammenarbeit mit dem Museum Abteiberg und dem Atelier Strichstärke der Ev. Stiftung Hephata entstanden sind  
Vernissage am 05.10.2018, ab 17:00 Uhr im Graefen und König, Alter Markt 43-46, 41061 Mönchengladbach

**Samstag, 06.10.2018 von 9:24 - 14:00 Uhr**

- **Auftakt zur 2. Woche der seelischen Gesundheit in Mönchengladbach am Rheydter Markt „Ich bin das Beste, was mir im Leben passiert ist.“**  
Informations- und Beratungsstand des Gemeindepsychiatrischen Verbundes Mönchengladbach
  - Talkrunde
  - Buttonmaschine – „Ich bin das Beste, was mir im Leben passiert ist.“
  - Selfie – ein Foto von mir
  - Liebesbriefstand – ein Liebesbrief an mich
  - Rauschbrillen – nüchtern mit Promille
  - Live - Bericht von Radio Exlex
  - Clown Pepe
  - Trommelwerk
  - Griechische Tanzgruppe unter Leitung von Leonidas EfthymiadisModeration: Lena Sapper

**Samstag, 06.10.2018**

- **Herbstcheck in der Fahrradwerkstatt**  
10:00 - 14:00 Uhr  
fahradwerkstatt360grad  
Sophienstraße 31, 41065 Mönchengladbach

**Montag, 08.10.2018**

- **Hatha-Yoga**  
11:00 - 12:30 Uhr  
Yogamatte, Handtuch und Kissen wenn vorhanden, mitbringen  
max. 8 Personen  
RehaVerein, Konferenzraum RY  
Dahlener Straße 116, 41239 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

- **Workshop Beauty Yourself**  
13:00 - 15:00 Uhr  
Handcreme selber machen – Hand- & Armmassage genießen  
max. 12 Personen  
RehaVerein  
Thüringer Straße 12, 41063 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

- **Pralinen-Workshop**  
16:00 - 19:00 Uhr  
max. 15 Personen  
RehaVerein, Küche im Werkzentrum, 2. Etage  
Sophienstraße 29, 41065 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

**Dienstag, 09.10.2018**

- **Korbflechten**  
13:00 - 17:00 Uhr  
max. 6 Personen  
Praxis für Ergotherapie  
Regentenstraße 114, 41061 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

- **Rückenschule mit Übungen und Tipps für den Alltag**  
11:00 - 11:45 Uhr  
Mobilo – Gymnastikraum Jahnhalle  
Volksgartenstraße 165, 41065 Mönchengladbach  
Anmeldung: service@mobilo-bewo.de oder telefonisch vormittags: 02431 9780069

- **Entspannen mit Hilfe von autogenem Training**  
12:00 - 12:45 Uhr  
Mobilo – Gymnastikraum Jahnhalle  
Volksgartenstraße 165, 41065 Mönchengladbach  
Anmeldung: service@mobilo-bewo.de oder telefonisch vormittags: 02431 9780069

- **„Achtsamkeit“**  
12:30 - 13:00 Uhr  
Café Pflaster – Diakonisches Werk, Frau Hermenau  
Kapuzinerstraße 44, 41061 Mönchengladbach

- **Kunst Café**  
14:00 - 16:00 Uhr  
zum gemeinsamen Verweilen bei Kaffee und Kuchen  
max. 30 Personen  
ViaNobis GmbH – Team 39  
Eickener Straße 60, 41063 Mönchengladbach  
Anmeldung: bis 05.10.2018  
TagesstrukturTeam39@vianobis.de oder 02161 2776997

- **Peer Beratung – von Betroffenen für Betroffene**  
15:00 - 18:00 Uhr  
RehaVerein, Besprechungsraum RY, OG  
Dahlener Straße 116, 41239 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 970470

**Mittwoch, 10.10.2018**

- **Faszination der Bienenwelt**  
10:00 - 14:00 Uhr  
Informationen bei einem kleinen gesunden Frühstück mit selbstgebackenem Brot und Honig aus der eigenen Imkerei  
LVR-Wohnverbund – Ergotherapie, Peter-Röhl-Haus  
Manderscheider Straße 20, 41199 Mönchengladbach  
Anmeldung vormittags: 02166 9698615

- **„Das Schöne sehen“ – eine Foto-Tour**  
14:00 bis ca. 16:00 Uhr  
Mitzubringen sind ein Fotoapparat oder Handy mit Kamera  
Die Kleidung sollte dem Wetter angepasst sein  
max. 8 Personen  
Treffpunkt: PaS  
Wilhelm-Strater-Straße 75, 41236 Mönchengladbach  
Anmeldung: 02166 6100971

- **„Offener Treff im TaK“**  
ab 16:00 Uhr, regelmäßiges Angebot  
TaK - Treff am Kapellchen  
Rudolfstraße 7, 41068 Mönchengladbach

- **Einladung zum Abendgebet**  
19:00 Uhr  
Abendgebet mal anders –  
„Musik macht das Herz weich“ (Sophie Scholl)  
Mit Liedern zum Zuhören und Mitsingen unter Mitwirkung des Shalom-Chores  
TaK - Treff am Kapellchen  
Rudolfstraße 7, 41068 Mönchengladbach

Veranstalter:  
Verein Wohlfahrt, Katholische Seelsorge LVR-Klinik Mönchengladbach  
Daniela Busemann und Karin Singh, Astrid Pulm Ambulant Betreutes Wohnen, Shalom-Chor

- **Küchenkonzert #45 mit Handmade Moments (USA)**  
Einlass: 19:00 Uhr  
„Musik und Gesang als Ausdruckskraft“ –  
Handmade Moments aus Arkansas (USA) bringen einen warmherzigen Sound aus Folk, Jazz, Soul und Country auf die Bühne.  
Als Support tritt das Gesangs-Kollektiv „Komm-und-Sing“ auf.  
Kulturküche, Waldhausener Straße 64, 41061 Mönchengladbach  
Eintritt: frei, über Hutspenden freuen sich die Musiker/-innen

**Donnerstag, 11.10.2018**

- **Atem und Achtsamkeit**  
10:00 - 12:00 Uhr  
max. 12 Personen  
Verein Wohlfahrt e.V., Marion Gorzolja  
bei Freeflow, Neuhofstraße 16 a, 41061 Mönchengladbach  
Telefon: 0162 2070890