

• **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.

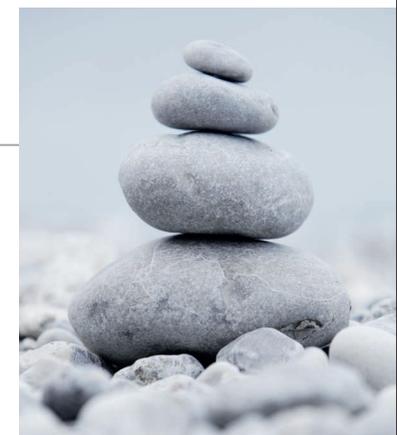
Sie möchten mehr über den
GPV Mönchengladbach erfahren?
Besuchen Sie uns im Internet.
www.gpv-mg.de



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
fahrradwerkstatt360grad
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 Jahnhalde
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 Jahnhalde
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