

URLAUB OHNE KOFFER

vom 07.07.2025 bis zum 18.07.2025

eine gemeinsame Aktion des Gemeindepsychiatrischen Verbund
Mönchengladbach (GPV MG)

Anmeldung zu den Angeboten:

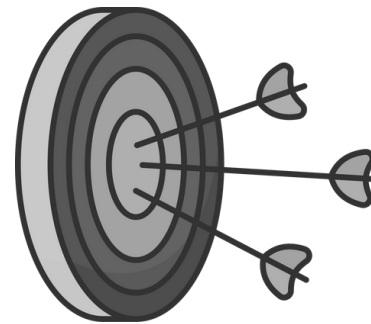
**Nur am Dienstag, 03.06.2025, von 16-18 Uhr in der
Mehrzweckhalle der LVR-Klinik Mönchengladbach
möglich. Bei Anmeldung ist die Teilnahmegebühr
vor Ort und in bar zu entrichten.**



Angebote von „Urlaub ohne Koffer“ - 07.07.2025 bis 18.07.2025

Montag,	07.07.2025	Intuitives Bogenschießen
Montag,	07.07.2025	Kochen in der Gemeinschaft
Dienstag,	08.07.2025	Gemeinsames Singen
Mittwoch,	09.07.2025	Surf Station Roermond
Donnerstag,	10.07.2025	Minigolf
Donnerstag,	10.07.2025	Urlaub im Aviva Gartenprojekt
Freitag,	11.07.2025	Wildpark Tagesausflug
Montag,	14.07.2025	Ein Tag im Reitstall
Dienstag,	15.07.2025	Ein Tag im Reitstall
Mittwoch,	16.07.2025	Tag am Meer
Freitag,	18.07.2025	Abschlussfest

Intuitives Bogenschießen



Lernen Sie den Bogen als Sportgerät kennen und sammeln Sie erste Erfahrungen beim Schießen mit dem Bogen. Der Abstand zum Ziel kann auf die Teilnehmenden angepasst werden. Auch erfahrene Bogenschützen sind willkommen.

Während des Angebots gibt es auch etwas zu Essen und zu trinken.

Wann? Montag, 07.07.2025, um 14:30 Uhr

Treffpunkt: Freiligrathstraße 16, 41238 Mönchengladbach
(Werkstatt für Menschen mit Behinderung)
Erreichbar mit der Buslinie 006 und 004

Kosten: 2,00€

Personenanzahl: maximal 8 Personen

Wichtige Informationen: Das Mitbringen von Kindern ist möglich. Die Bögen sind aber nur für Erwachsene geeignet.

Bei schlechtem Wetter spielen wir Dart oder Kicker.

Ansprechperson: Herr Sascha Rauschen
Telefonnummer: 02166 - 929 716

Anmeldung zu den Angeboten: Nur am Dienstag, 03.06.2025, von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Mehrzweckhalle der LVR-Klinik Mönchengladbach möglich. Bei Anmeldung ist die Teilnahmegebühr vor Ort und in bar zu entrichten.

Kochen in der Gemeinschaft



Erleben Sie das Kochen in der Gemeinschaft als wertvolle Erfahrung im Umgang mit anderen Menschen. Das Ergebnis der Teamarbeit wird in einer netten Atmosphäre dann genossen. Auch erfahrene Köchinnen und Köche sind willkommen.

Wann? Montag, 07.07.2025, um 14:30 Uhr

Treffpunkt: Freiligrathstraße 16, 41238 Mönchengladbach
(Werkstatt für Menschen mit Behinderung)
Erreichbar mit der Buslinie 006 und 004

Kosten: 2,00€

Personenanzahl: maximal 6 Personen

- > Es wird Schweinefleisch verarbeitet.
- > Das Mitbringen von Kindern ist nicht möglich.

**Wichtige
Informationen:**

Bei schlechtem Wetter kochen wir in der Küche, bei schönem Wetter wird das Essen draußen gegrillt.

Ansprechperson: Herr Sascha Rauschen
Telefonnummer: 02166 - 929 716

Gemeinsames

Singen



Wir singen zu Texten auf dem Bildschirm. Liedvorschläge können bei der Anmeldung abgegeben werden. Schlager, Oldie oder rockig, was Euch gefällt!

Wann? Dienstag, 08.07.2025, von 14:00 bis 15:45 Uhr

Treffpunkt: Burgstraße 20, 41199 Mönchengladbach
Wir treffen uns vor dem Eingang.

Kosten: 1,00€

Personenanzahl: maximal 16 Personen

**Wichtige
Informationen:**

Jeder der gerne singt oder zuhört, ist herzlich eingeladen. Das Wichtigste ist die Freude am Singen und an der Musik.

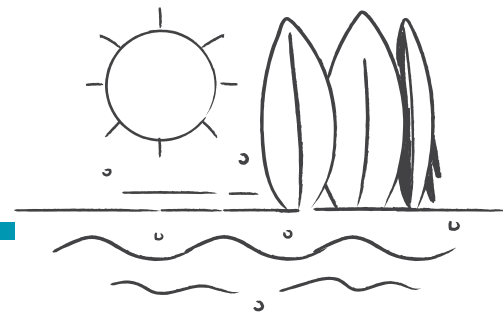
Für Verpflegung ist gesorgt.

Ansprechperson:

Frau Renata Kart
Telefonnummer: 0151 540 350 08

Anmeldung zu den Angeboten: Nur am Dienstag, 03.06.2025, von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Mehrzweckhalle der LVR-Klinik Mönchengladbach möglich. Bei Anmeldung ist die Teilnahmegebühr vor Ort und in bar zu entrichten.

Surf Station



Roermond

Am schönen Badensee gibt es die Möglichkeit zum Schwimmen, Surfen, Kanu fahren, Subsurfen, Picknick machen, Pommes essen und Sonnen

Wann? Mittwoch, 09.07.2025, von 12:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Um 12 Uhr vor dem Büro,
Wilhelm-Strater Str. 75, 41236 Mönchengladbach

Kosten: Eintritt 1,50€ plus eventuell Leihgebühr für ein Sub (8,00€)

Personenanzahl: maximal 10 Personen

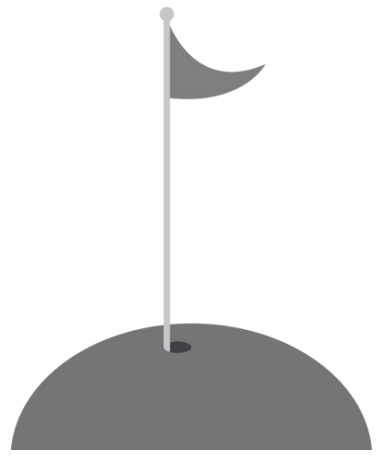
**Wichtige
Informationen:**

- > Schwimmfähigkeit erwünscht
- > Mitgenommen werden sollten: Essen, Trinken, Taschengeld, Badekleidung, Handtuch
- > wer möchte: Federball, Boccia etc.
- > Sonnenschutz nicht vergessen!

Bei schlechtem Wetter fällt das Angebot leider aus.

Ansprechperson: Frau Christiane Langer
Telefonnummer: 0151 4188 6160

Minigolf am Volksgarten



Wir spielen in zwei Gruppen gemeinsam Minigolf und lassen dort den
Nachmittag mit einem Eis ausklingen.

Wann? Donnerstag, 10.07.2025, um 14:00 Uhr

Treffpunkt: Wir treffen uns an der Minigolfanlage:
Carl-Diem-Straße 54-56, 41065 Mönchengladbach

Kosten: 3,00€

Personenanzahl: maximal 8 Personen

Wichtige Informationen: Für Verpflegung ist jeder selbst zuständig.
Bei schlechtem Wetter muss das Angebot leider ausfallen.

Ansprechperson: Frau Silke Kirstein
Telefonnummer: 0162 2070 895

Urlaub im Aviva

Gartenprojekt



Wir singen gemeinsam am Lagerfeuer einfache und/oder bekannte Lieder.
Zur Stärkung gibt es Folienkartoffeln aus der Glut mit Kräuterquark und Apfelschorle.

Wann? Donnerstag, 10.07.2025, von 16:30 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt: Reyerstrasse 56, 41065 Mönchengladbach
Garten 56, in der Kleingartenanlage KGV Pesch (Volksgarten)

Kosten: 1,50€

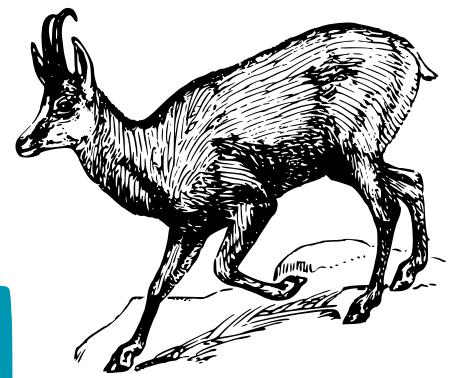
Personenanzahl: maximal 10 Personen

Wichtige Informationen: Bei schlechtem Wetter muss das Angebot leider ausfallen.

Ansprechperson: Frau Claudia Herwig
Telefonnummer: 0176 5070 0811

Wildpark

Tagesausflug



Wir laden Sie herzlich ein, an unserer unvergesslichen Entdeckungstour im Wildpark Grafenberg teilzunehmen. Erleben Sie gemeinsam mit uns einen Tag in der Natur mit vielen Erlebnissen und unterschiedlichen Tieren. Sitzmöglichkeiten in der Natur bieten uns die Möglichkeit für eine Pause und ein Picknick im Grünen.

Wann? Freitag, 11.07.2025, von 10:30 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Gemeinsame Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ab Mönchengladbach Hauptbahnhof.
Treffpunkt um 10:30 Uhr vor dem Haupteingang des Hauptbahnhofs MG, Abfahrt 11:12 Uhr und Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr.

Kosten: 1,00€ zuzüglich Fahrtkosten*
*Diese richten sich nach der Ticketanzahl.
*Die Teilnehmenden, die über ein gültiges Ticket in dem Verkehrsbereich verfügen, fahren kostenlos mit ihrem Ticket.

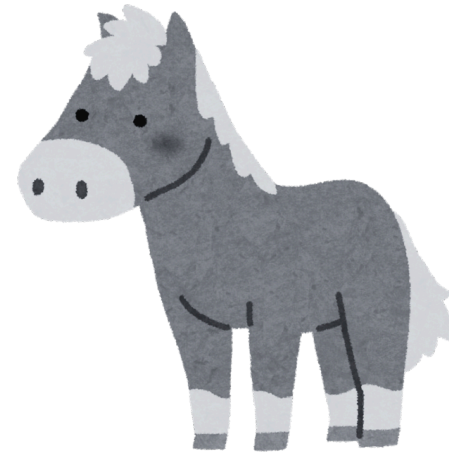
Personenanzahl: maximal 10 Personen

Wichtige Informationen: Wir empfehlen Ihnen ausreichend Getränke und ggf. einen kleinen Snack mitzunehmen, da es dort keine Verpflegungsmöglichkeiten gibt. Ebenfalls empfehlen wir bei starker Hitze Sonnenmilch und eine Kopfbedeckung.
Aus Sicherheitsgründen fällt die Veranstaltung bei sehr schlechtem Wetter aus und wird im Vorfeld rechtzeitig abgesagt! Außerdem wollen wir darauf hinweisen, dass das Angebot nicht barrierefrei ist.

Ansprechperson: Frau Alexandra Jülicher
Telefonnummer: 02166 120 909 (Mo – Fr: 08:00-16:00 Uhr)

Anmeldung zu den Angeboten: Nur am Dienstag, 03.06.2025, von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Mehrzweckhalle der LVR-Klinik Mönchengladbach möglich. Bei Anmeldung ist die Teilnahmegebühr vor Ort und in bar zu entrichten.

Ein Tag im Reitstall



Dies ist ein Angebot für Alle, die neugierig sind, wie der Alltag im Stall so abläuft. Es gibt an diesem Tag die Möglichkeit, selbst einmal ein Pony zu putzen, zu longieren oder zu führen. Außerdem gibt es einen Parcours und die Ponys können sogar bemalt werden. Das Angebot wird begleitet von einer Reittherapeutin, die über langjährige Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer psychischen Behinderung verfügt

Wann? Montag, 14.07.2025, um 13:00 Uhr

Treffpunkt: Geneickenerstraße 270, 41238 Geneicken, Sportplatz 08 Geneicken

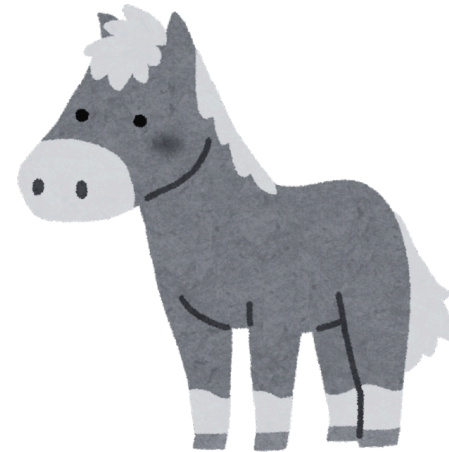
Kosten: 3,00€

Personenanzahl: maximal 8 Personen

Wichtige Informationen: Witterungsabhängige Kleidung (Angebot findet auch bei Regen statt), festes Schuhwerk, Kleidung kann dreckig werden. Für das Leibliche Wohl ist gesorgt.

Ansprechperson: Frau Angela Schindler
Telefonnummer: 0172 4865 759

Ein Tag im Reitstall



Dies ist ein Angebot für Alle, die neugierig sind, wie der Alltag im Stall so abläuft. Es gibt an diesem Tag die Möglichkeit, selbst einmal ein Pony zu putzen, zu longieren oder zu führen. Außerdem gibt es einen Parcours und die Ponys können sogar bemalt werden. Das Angebot wird begleitet von einer Reittherapeutin, die über langjährige Erfahrung im Umgang mit Menschen mit einer psychischen Behinderung verfügt

Wann? Dienstag, 15.07.2025, um 13:00 Uhr

Treffpunkt: Geneickenerstraße 270, 41238 Geneicken, Sportplatz 08 Geneicken

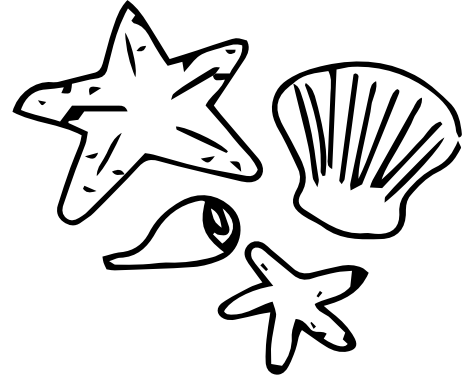
Kosten: 3,00€

Personenanzahl: maximal 8 Personen

Wichtige Informationen: Witterungsabhängige Kleidung (Angebot findet auch bei Regen statt), festes Schuhwerk, Kleidung kann dreckig werden. Für das Leibliche Wohl ist gesorgt.

Ansprechperson: Frau Angela Schindler
Telefonnummer: 0172 4865 759

Tag am Meer



Wir fahren nach Den Haag zum Strand von Scheveningen und genießen den Sand unter unseren Füßen und die Sonne auf der Haut!

Wann? Mittwoch, 16.07.2025, Treffpunkt um 07:30 Uhr (Abfahrt 8 Uhr, Rückfahrt 17 Uhr)

Treffpunkt: Lürriper Straße 56a, 41065 Mönchengladbach
Hinter der Schranke, vor dem Büro

Kosten: 20,00€ für den Bus.
Kinder zahlen den gleichen Preis.

Personenanzahl: maximal 46 Personen

Ansprechperson: Frau Larissa Zintl
Telefonnummer: 0151 6563 1356

Abschlussfest



Zum Ausklang von Urlaub ohne Koffer 2025 laden wir herzlich zu einem gemütlichen Abschlussfest ein: Wir wollen zusammenkommen, einen Blick auf die gemeinsamen Erlebnisse werfen und auch Ideen für das nächste Jahr sammeln. Dabei genießen wir leckeres Essen und Getränke.

Wann? Freitag, 18.07.2025, 15:00 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Café Arkadien, im Haus C der LVR-Klinik Mönchengladbach
Heinrich-Pesch-Straße 39-41, 41239 Mönchengladbach

Kosten: 1,00€

Personenanzahl: keine Begrenzung

Ansprechperson: Frau Fenja Offermanns
Telefonnummer: 0151 1722 3568