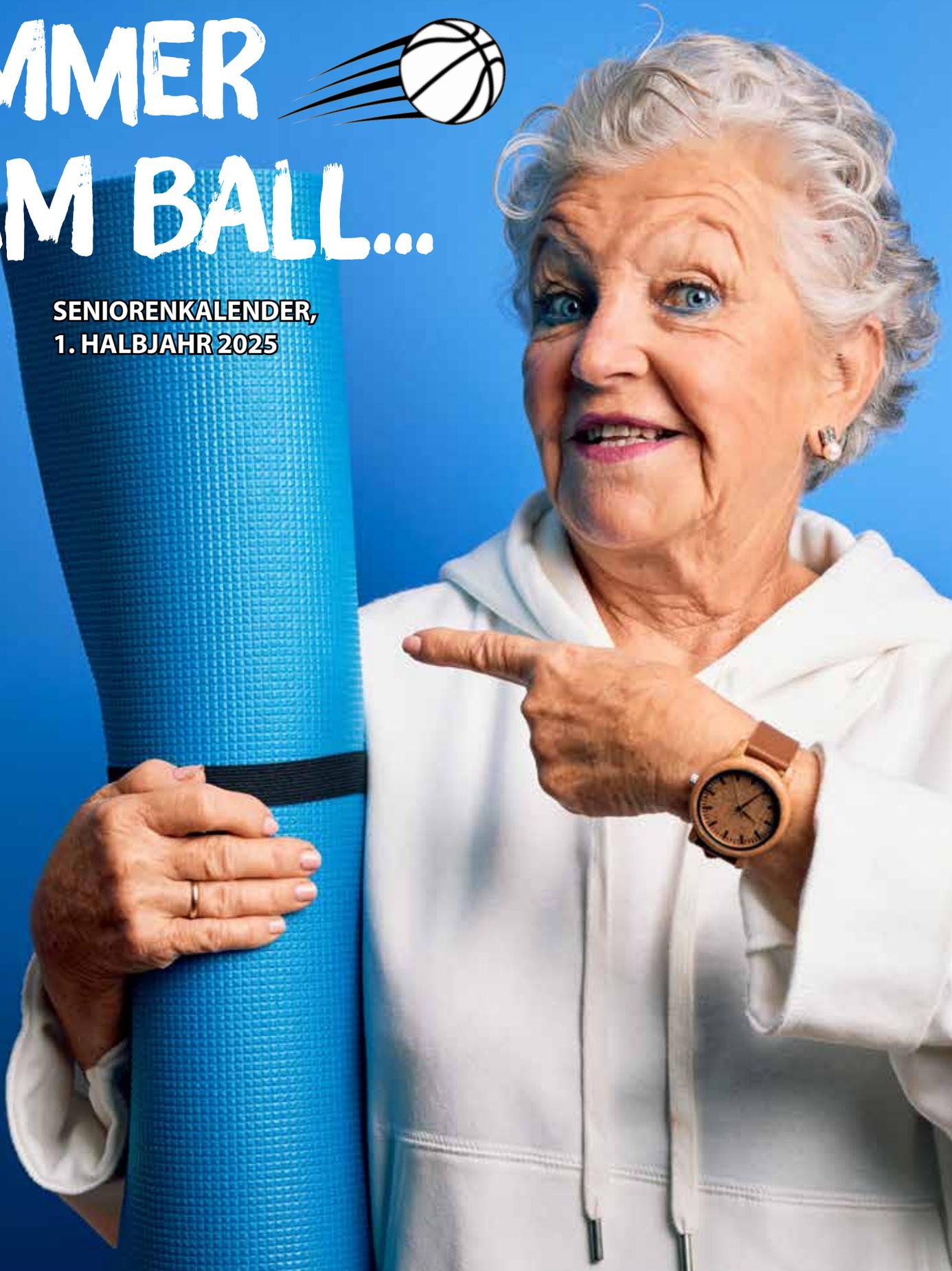


# IMMER AM BALL...



SENIORENKALENDER,  
1. HALBJAHR 2025



Fachbereich  
Altenhilfe

Gemeinsam. Vielfalt.  
MÖNCHENGLADBACH

# Den Seniorenkalender gibt es auch online

Unter: [stadt.mg/seniorenkalender](http://stadt.mg/seniorenkalender)

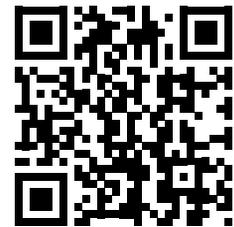


Foto: 123rf.com/wavebreakmediamicro



Fachbereich  
Altenhilfe

Gemeinsam. Vielfalt.  
MÖNCHENGLADBACH 

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Mönchengladbach ist eine Stadt der Vielfalt, die sich auch im umfangreichen Angebot für ältere Menschen wiederfindet. Das zeigt nicht nur der Seniorenkalender der Stadt Mönchengladbach, der zweimal im Jahr von uns herausgegeben wird, sondern auch die Teilhabe, die wir mit der Einrichtung eines Seniorenrates für Seniorinnen und Senioren ermöglicht haben. Der Seniorenrat hat sich im März 2023 konstituiert und vier Arbeitskreise mit den Schwerpunkten Kommunikation, digitale Welt, Mobilität, sowie Bauen, Wohnen und Stadtplanung eingerichtet. Die Initiativen zur Einrichtung von Trinkbrunnen, ein Konzept für öffentliche Toiletten, KI-gesteuerte Fußgängerampeln und vieles mehr haben wir gerne aufgegriffen und teilweise auch schon umgesetzt.

In diesem Jahr 2025 findet die Neuwahl des Seniorenrates statt. Wer Interesse an einer Kandidatur hat, kann sich in den Arbeitskreisen über die Arbeit des Seniorenrates informieren oder mehr in einem persönlichen Gespräch mit der Geschäftsstelle des Seniorenrates erfahren. Bringen Sie sich ein, nutzen Sie die Chance, unserer Stadt



mit Ihrer Expertise lebenswerter zu machen. Hinweisen möchte ich an dieser Stelle noch auf das neue Angebot unserer Marketinggesellschaft! Die städtische MGG hat spezielle barrierefreie Stadttouren entwickelt, die nicht nur ein großartiges Gemeinschaftserlebnis bieten, sondern auch spannend und informativ zur Entdeckungsreise einladen. Mehr dazu gibt es auf Seite 17.

**Felix Heinrichs**  
**Oberbürgermeister**  
**der Stadt Mönchengladbach**

**Der Seniorenrat der Stadt Mönchengladbach ist telefonisch erreichbar unter 02161/25 67 24 und per Mail unter [seniorenrat@moenchengladbach.de](mailto:seniorenrat@moenchengladbach.de)**

## → QR-Codes / Links zu städtischen Diensten



### Mönchengladbach-Ausweis

Der Mönchengladbach-Ausweis gewährt den Ausweisinhaber/innen und deren im gleichen Haushalt lebenden Familienmitgliedern Vergünstigungen zum Besuch von städtischen Einrichtungen.

[stadt.mg/SK-MG-Ausw](http://stadt.mg/SK-MG-Ausw)

### Behindertenfahrdienst

Durch den Behindertenfahrdienst soll den Berechtigten die Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft/Gesellschaft ermöglicht werden.

[stadt.mg/SK-BFD](http://stadt.mg/SK-BFD)



### Parkerleichterung für Menschen mit Behinderungen (orange)

Schwerbehinderte Menschen können unter bestimmten Voraussetzungen Parkerleichterungen erhalten.

[stadt.mg/SK-ParkerlBeh-Or](http://stadt.mg/SK-ParkerlBeh-Or)

### Fachbereich Altenhilfe

Im Fachbereich Altenhilfe werden die im Alter relevanten Themen in unserer Stadt zusammengeführt und bearbeitet.

[stadt.mg/altenhilfe](http://stadt.mg/altenhilfe)



### Rente - Online Dienste der Deutschen Rentenversicherung

Rentantrag online stellen, Daten ändern, Versicherungskonto einsehen, Termine buchen - das geht mit unseren Online-Diensten bequem von zu Hause aus.

[stadt.mg/SK-Rt-OnDst-DRV](http://stadt.mg/SK-Rt-OnDst-DRV)

### Veranstaltungskalender

Hier können Sie Informationen zu Veranstaltungen einsehen oder Veranstaltungen veröffentlichen.

<http://stadt.mg/SK-VAKdr-MG>



### Beratung für Menschen mit Behinderungen, psychischen oder seelischen Problemen (Gesundheitshilfe)

Gesundheitshilfe

[stadt.mg/SK-Berat-GesH](http://stadt.mg/SK-Berat-GesH)

### Stadttouren

Per Bus, Fahrrad, Smartphone oder zu Fuß kann die Stadt Mönchengladbach neu entdeckt werden. Neben geführten Touren per Stadtführer\*in können gibt es auch Touren, die alleine begangen werden können.

[stadt.mg/SK-StTouren-MG](http://stadt.mg/SK-StTouren-MG)



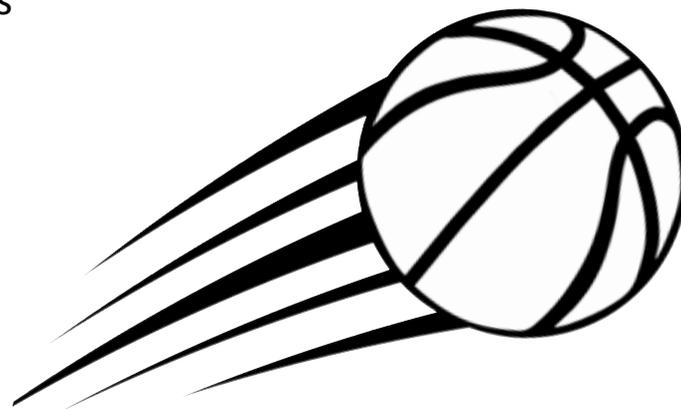
### Wohngeld

Wohngeld - ein Zuschuss zur Miete oder Belastung.

[stadt.mg/SK-WG-Antrag](http://stadt.mg/SK-WG-Antrag)



|  |     |
|--|-----|
| Editorial  | 4/5 |
| Der Fachbereich Altenhilfe stellt sich vor                   | 6   |
| <b>BLICKPUNKT: LEBEN UND WOHNEN</b>                          |     |
| Im Eigenheim das Sturzrisiko senken                          | 8   |
| Interview zur Familialen Pflege                              | 10  |
| Interview zur ambulanten Pflege                              | 12  |
| Gut beraten, Teil 3: Tante Mathilde und die ambulante Pflege | 14  |
| <b>FREIZEIT-TIPP</b>   |     |
| Neu im Angebot: Barrierefreie Stadttouren                    | 17  |
| Musikalische Sternstunden: Die Highlight-Konzerte für 2025   | 18  |
| <b>SENIORENRAT</b>   |     |
| Rückblick und Ausblick                                       | 20  |
| <b>ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK</b>                          |     |
| Kommunikation und Gesellschaft                               | 22  |
| Gesundheit und Ernährung                                     | 40  |
| Kreatives Gestalten & Kulturelle Aktivität                   | 46  |
| Ausflüge und Reisen  | 49  |
| Sport und Bewegung   | 50  |
| Sprachen   | 61  |
| Wichtige Rufnummern  | 62  |
| Veranstalter-Verzeichnis                                     | 63  |
| Impressum  | 66  |



# Hier gibt es Unterstützung!

## Der Fachbereich Altenhilfe informiert über Angebote und Leistungen

Im Fachbereich Altenhilfe werden die im Alter relevanten Themen in Mönchengladbach zusammengeführt und bearbeitet. Das bedeutet kurze Wege für die Bürger\*innen: So findet sich hier die kommunale Beratungsstelle Pflegen und Wohnen (Pfleigestützpunkt), die Bearbeitung von Leistungen in der wirtschaftlichen Altenhilfe, die WTG-Behörde (Heimaufsicht), sowie die Alterssozialplanung, die Geschäftsstelle der Konferenz Alter und Pflege und die Sachbearbeitung in Angelegenheiten der offenen Altenarbeit. Hier gibt es Infos und Beratungsangebote, die Antragsbearbeitung und weitere Dienstleistungen rund um das Thema Älterwerden.

### Kommunale Beratungsstelle Pflegen und Wohnen (Pfleigestützpunkt)

Die kommunale Beratungsstelle Pflegen und Wohnen bietet Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten rund um die Themen Pflege, Wohnen und Prophylaxe. Die Aufgaben sind besonders:

- Information und individuelle Beratung zu Hilfen / Angeboten im Bereich der häuslichen Versorgung
- Information und individuelle Beratung zu Hilfen / Angeboten in der offenen, teilstationären und stationären Altenhilfe
- Information und Beratung zu Fragen der Finanzierung von Hilfen
- Information und Beratung zu Rechtsfragen, die Pflegebedürftigkeit betreffend (keine Rechtsberatung!)
- Einzelfallhilfe und Begleitung /

Case-Management / Krisenintervention

- Wohnberatung
- Heimnotwendigkeitsprüfung

Die Kolleg\*innen des Pfleigestützpunktes / der Beratungsstelle Pflegen und Wohnen sind erreichbar **unter Telefon 0216125 67 25** werktags von 8:30 Uhr bis 12 Uhr oder per Mail unter [beratungsstelle-pflegen-und-wohnen@moenchengladbach.de](mailto:beratungsstelle-pflegen-und-wohnen@moenchengladbach.de). Termine können telefonisch, aber auch persönlich, z.B. im Rahmen eines Hausbesuchs erfolgen. Alle Leistungen sind kostenfrei.

### Wirtschaftliche Altenhilfe

Jeder Pflegebedürftige, der nicht mehr in der Lage ist, sich alleine oder mit Hilfe anderer zu Hause zu helfen, hat die Möglichkeit, die notwendige Pflege, Versorgung und Betreuung in einer stationären Pflegeeinrichtung zu erhalten. Die Kolleg\*innen der wirtschaftlichen Altenhilfe sind Ansprechpartner\*innen für die Sozialhilfe- und Pflegewohngeldgewährung in Alten- und Pflegeheimen.

### Aufsichtsbehörde nach dem WTG (Heimaufsicht)

Gesetzlicher Auftrag der Heimaufsicht ist es, die Interessen und Bedürfnisse der Bewohner\*innen von Heimen zu schützen. Dies geschieht durch Beratung, Überwachung und Kontrolle. Beraten werden Bewohner\*innen, Personen, die an einem Heimeinzug interessiert sind, Angehörige, Betreuer\*innen, Träger\*innen bzw. Betreiber\*innen von Heimen und das im Heim tätige Personal.

## Alterssozialplanung

Die Alterssozialplanung soll im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen die Infrastruktur der Stadt so mitplanen und mitgestalten, dass sie den Bedürfnissen der älteren Bürger\*innen entspricht. Das heißt besonders, dass dieser Personenkreis in seiner Selbständigkeit und Eigenverantwortung unterstützt und gestärkt werden soll. Dies geschieht nach dem Grundsatz der Vorrangigkeit ambulanter Unterstützung und Hilfe vor teilstationären und stationären Einrichtungsformen.

## Konferenz Alter und Pflege

Kreise und kreisfreie Städte müssen gemäß § 8 des Alten- und Pflegegesetz (APG NRW) Alters- und Pflegekonferenzen einberufen und deren Geschäftsführung übernehmen. Diese Konferenzen sind örtliche Gremien zur Klärung sämtlicher genereller Fragen und Problemfelder, die sich aus der Umsetzung des Pflegeversicherungsgesetzes und des Alten- und Pflegegesetzes vor Ort ergeben. Aufgabe der Konferenz in der Stadt Mönchengladbach ist es, die Handlungs- und Entscheidungsspielräume der bundes- und landesgesetzlichen Vorgaben zur Weiterentwicklung der örtlichen Pflegeinfrastruktur im Interesse der betroffenen Bürger\*innen im Zusammenwirken mit allen Beteiligten auszufüllen. Sicherstellung und Weiterentwicklung einer leistungsfähigen, ortsnahen, aufeinander abgestimmten pflegerischen Versorgung.

## Anerkennung von Angeboten zur Alltagsunterstützung und Unterstützung offener Altenarbeit

Angebote zur Unterstützung im Alltag tragen dazu bei, Pflegepersonen zu entlasten, und helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kon-

## AUF EINEN BLICK



Fachbereich  
Altenhilfe

### Anschrift:

Stadtverwaltung Mönchengladbach  
Fachbereich Altenhilfe  
Fliethstraße 86-88  
41061 Mönchengladbach

### Sprechzeiten:

Termine nur nach vorheriger Vereinbarung  
Telefon (allgemein): 02161-25 6701

### Standort:

**Mit dem Bus vom Bahnhof ist das Verwaltungsgebäude an der Fliethstraße mit öffentlichen Verkehrsmitteln so zu erreichen:**

Bushaltestelle Fliethstraße

Buslinien 001, 002, 005, 009, 019, 036, 097, SB 81 - ca. 2-3 Gehminuten.

Bushaltestelle Lüpertzender Straße:

Buslinien 015, 017, 025 - ca. 5-7 Gehminuten

### Zu Fuß vom Bahnhof

Vom Bahnhof aus links über die Goeben- und Rathenaustraße bis zur dritten Ampelkreuzung. Diese überqueren und auf der linken Seite der Fliethstraße folgen - ca. 15 Gehminuten.

takte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbständig bewältigen zu können. Der Fachbereich Altenhilfe ist der zuständige Ansprechpartner für die Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag. Außerdem werden über den Fachbereich Altenhilfe viele Angebote freier Träger – z.B. Begegnungsstätten – finanziell gefördert.

# Im Eigenheim das Sturzrisiko senken

**Die Beratungsstelle Pflegen und Wohnen des Fachbereichs Altenhilfe der Stadt Mönchengladbach berät bei Umbaumaßnahmen und zeigt Möglichkeiten auf, wie Menschen auch im hohen Alter eigenständig in den eigenen vier Wänden leben können.**

**W**er möchte nicht bis ins hohe Alter eigenständig in seinen eigenen vier Wänden leben? Im eigenen Haus bzw. in der eigenen Wohnung fühlt man sich wohl, das ist der Platz, wo Familie gewachsen ist und auch zusammenkommt. Doch je älter man wird, desto schwieriger wird es, mit den Gegebenheiten vor Ort zurecht zu kommen. Gesundheitliche und mobile Einschränkungen belasten den Lebensalltag. Hilfsmittel und/oder entsprechende Umbaumaßnahmen sind eine gute Möglichkeit, diese Eigenständigkeit zu erhalten. „Gerade im Badezimmer gibt es sehr viele Möglichkeiten das Sturzrisiko zu senken, mehr Mobilität zu schaffen und die Selbstständigkeit zu

erhalten“, fassen Caroline Hoof, Julia Thelen und Irene Schneider. Die Kolleginnen der Beratungsstelle Pflegen und Wohnen unterstützen bei der Findung einer individuellen und bedarfsgerechten Lösung, auch in Form von Hausbesuchen durch Sozialarbeiter\*innen und einer Architektin bzw. eines Architekten. Liegt ein Pflegegrad vor, ist in der Regel die Pflegekasse zur Genehmigung von Hilfsmitteln und der Kostenübernahme zuständig. Dort wird beispielsweise ein Antrag auf eine wohnraumverbessernde Maßnahme gestellt, die mit maximal 4000 Euro bezuschusst wird. Weitere Finanzierungsmöglichkeiten können individuell in der Beratung besprochen werden.

Wenn Familienangehörige pflegebedürftig werden, wird die Mobilität innerhalb der Wohnung, aber auch der Eingangsbereich, zum Problem. Dann muss überlegt werden, welche Maßnahmen helfen könnten und wofür es eine finanzielle Unterstützung gibt. Unabhängig vom Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit kann eine Wohnberatung altersunabhängig und trägerneutral, auch vorsorglich, erfolgen. Zur Antragstellung auf Kostenübernahme einer wohnraumverbessernden Maßnahme bei der Pflegekasse ist ein Pflegegrad (ab Pflegegrad 1) erforderlich. Der Zuschuss von maximal 4000 Euro der Pflegekasse ist unabhängig von Vermögen oder dem Eigenheimbesitz. „Um mehr Mobilität und Eigenständigkeit zu erhalten, ist der Abbau von Barrieren sinnvoll. Meist sind die ersten Hürden Treppenstufen im Eingangsbereich vor der Haustüre. Je nach Situation können Rampen, Geländer, Handläufe, Plattformlifte oder Eingangsüberdachungen eine Lösung sein“, so Caroline Hoof, Julia Thelen und Irene Schneider. In allen Wohnräumen können Hilfsmittel oder bauliche Maßnahmen helfen



Ihre  
**BERATUNGSSTELLE**  
 zur Wohnberatung in  
 Mönchengladbach

Barrieren abzubauen, z.B. Lichtleisten mit Bewegungssensor, Greifzangen, Hausnotruf, Handläufe, Erhöhung der Möbel, Aufstehhilfen, Rollator, Pflegebett, rutschsichere Bodenbeläge, Badewannenlifter, Küchenanpassung, Umstellen der Möbel, Lichtklingel und weitere. „Die Wohnberatung kann helfen, solange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit verbleiben zu können. Manchmal ist aber auch ein Umzug oder eine andere Wohnform eine gute Lösung. Auch dazu beraten wir gerne“, sagt Irene Schneider.



# „Wir befähigen Angehörige adäquat zu pflegen“

**Die Pflegetrainerinnen der Familialen Pflege des Elisabeth-Krankenhauses kommen ins Haus, um Pflegebedürftige und insbesondere pflegende Angehörige bei der Versorgung eines Familienmitglieds zu unterstützen. Gisela Berg, in der Klinik Pflegefachkraft für Demenz, erklärt im Interview, wie diese Unterstützung aussehen kann.**

## **Frau Berg, was ist der Unterschied zwischen Ambulanter Pflege und Familialer Pflege?**

Die Pflegekräfte eines ambulanten Pflegedienstes kommen in die Häuslichkeit des Pflegebedürftigen und übernehmen oder unterstützen den Pflegebedürftigen bei grundpflegerischen Hilfen wie Waschen, Kleiden und Nahrungsaufnahme, aber auch bei behandlungspflegerischen Tätigkeiten wie der Verabreichung von Medikamenten und Wundversorgung. Die Familiäre Pflege konzentriert sich nicht nur auf den Pflegebedürftigen, sondern insbesondere auf die pflegenden Familienmitglieder. Wir wollen dazu befähigen, erkrankte Angehörige im häuslichen Alltag adäquat versorgen zu können, Hilfe-Netzwerke aufzubauen und auf die für alle Pflegenden wichtige Selbstfürsorge zu achten.

## **Wie gestaltet sich die Unterstützung der Angehörigen durch die Familiäre Pflege?**

Der erste Kontakt mit mir als Pflegetrainerin findet bei uns im Krankenhaus statt. Der Angehörige ist plötzlich damit konfrontiert, dass das pflegebedürftige Familienmitglied nach der Entlassung zuhause versorgt werden muss. In einem

ersten Gespräch wird der Unterstützungsbedarf ermittelt: Welche Probleme gibt es? Welche Sorgen und Nöte stehen im Vordergrund? Gemeinsam überlegen wir dann, welche Ressourcen es innerhalb der Familie gibt und welche anderen Hilfsangebote für die Familie gewünscht werden und umsetzbar sind. Im Krankenhaus beginnen mit dem Angehörigen erste „Pflegetrainings“. Zum Beispiel werden Unterstützungsmöglichkeiten bei der Mobilisation oder dem Lagern im Bett aufgezeigt und gemeinsam geübt. Nach der Entlassung bieten wir dem Patienten und seinem pflegenden Angehörigen in seinem Zuhause „Pflegetrainings“ an.

## **Können Sie ein Beispiel nennen, wie das aussehen kann?**

Wenn beispielsweise die Ehefrau einen Schlaganfall hat, geben wir dem Ehemann Handwerkszeug an die Hand, um mit den unterschiedlichen Einschränkungen umgehen zu können. Im pflegerischen Bereich zeigen wir ihm, wie er seiner Frau beim Aufstehen aus dem Bett, oder beim Transfer vom Rollstuhl auf die Toilette oder beim Anreichen von Nahrung bei Schluckstörungen helfen kann. Im emotionalen Bereich

unterstützen wir den Ehemann im Umgang mit Unsicherheit und Scham bei der Hilfestellung in der Körperpflege seiner Ehefrau. Bei den Hausbesuchen haben wir ein weiteres Ziel, gemeinsam mit der Familie ein Hilfe-Netzwerk aufzubauen. Oft vergessen die pflegenden Angehörigen, auf sich selbst zu achten, gehen an ihre Leistungsgrenze und darüber hinaus. Wir informieren und beraten, wie man mit eigenen Kräften gut umgehen kann. Wir ermutigen die Angehörigen, unterschiedliche Hilfen anzunehmen und sie in den belastenden Alltag zu integrieren, damit sich auch die pflegenden Angehörigen entspannen und zu Kräften kommen können.

### **Wie häufig oder wie lange können solche häuslichen Pflegetrainings in Anspruch genommen werden?**

Hier gibt es keine mengenmäßige oder zeitliche Begrenzung. In der Anfangszeit direkt nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sind engmaschigere Begleitungen sinnvoll. Nach und nach werden die Abstände aber größer. Wir halten unser Ziel im Auge, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Wenn sich die Angehörigen sicher fühlen und sich unterschiedliche Hilfsmaßnahmen etabliert haben, ziehen wir uns aus der Familie zurück, stehen aber für Fragen jederzeit weiter zur Verfügung.

### **Gibt es neben den Pflegetrainings zuhause weitere Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen der Familialen Pflege?**

Wir bieten im Elisabeth-Krankenhaus Pflegekurse für Angehörige an. Zum einen zu pflegerischen Themen wie Körperpflege, Ernährung, Ausscheidung, Mobilisation, Prophylaxen und zum anderen zum Thema Demenz. Über das Jahr verteilt

bieten wir ungefähr zehn Kurse an, die jeweils aus drei Treffen à dreieinhalb Stunden bestehen. Ziel der Kurse ist es, den Teilnehmern Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, bieten aber auch den Raum, damit sich Angehörige als „Pflegeexperten“ austauschen und voneinander lernen können. Darüber hinaus bieten wir zweimal im Monat einen zweieinhalbstündigen Angehörigengesprächskreis an. Aktuelle Probleme in der Versorgung der pflegebedürftigen Familienmitglieder und Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen hier im Mittelpunkt.

### **Was kosten diese Unterstützungsangebote der Familialen Pflege?**

Alle Angebote sind auf Grundlage des §45 SGB XI für Angehörige oder sonstige an einer ehrenamtlichen Pflegetätigkeit interessierte Personen unentgeltlich.



**Gisela Berg.**

Foto: Städt. Kliniken

# „Es gibt viele Möglichkeiten“

**Wie kann eine ambulante Pflege helfen? Malte Magoley vom Pflegedienst Magoley zeigt anhand von Beispielen auf, wie Betroffene unterstützt werden können.**

**Meine Frau hat einen Schlaganfall erlitten. Sie wird bald ihre Reha absolvieren und anschließend wieder nach Hause kommen. Wer kann dabei unterstützen, wenn Angehörige den Pflegebedarf nicht ausreichend sicherstellen können?**

Der erste Schritt wäre ein Beratungstermin mit einem ambulanten Pflegedienst. In diesem können wir Probleme und Ressourcen erfassen und einen Versorgungsplan für das häusliche Umfeld erstellen. Das sollte am besten schon während der Reha erfolgen, sodass eine kontinuierliche Versorgung sichergestellt ist und der Pflegedienst bereits am Tag der Entlassung mit seiner Versorgung starten kann. Genau so wichtig ist die Hinzunahme von weiteren Therapeuten. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, Alltagshilfen in Anspruch zu nehmen, beispielsweise für Begleitung zu Arztbesuchen oder zur Hilfe im Haushalt. Die Erhebung des Bedarfes erfolgt im Erstgespräch mit dem ambulanten Pflegedienst. Kosten werden in der Regel, abhängig vom Pflegegrad und Pflegebedarf, von der Pflegekasse getragen.

**Wenn Familienangehörige trotz ihrer diagnostizierten Demenz solange wie möglich Zuhause wohnen bleiben möchten, brauchen sie Hilfsmittel. Welche Hilfsmittel können das sein?**

**Wie kann die Eigenständigkeit möglichst lange sichergestellt werden und wann trifft der Zeitpunkt ein, an dem es nicht mehr möglich ist?**

Demenz ist eine ganz individuelle Erkrankung mit

unterschiedlichen Auswirkungen. Hier muss eine Beratung beziehungsweise Bedarfsanalyse vor Ort stattfinden. Mögliche Hilfsmittel könnten sein, extra angepasstes Besteck und Teller anzuschaffen oder bunte Schilder, die die Räume kennzeichnen. Handläufe sollten angebracht und Stolperfallen in der Wohnung beseitigt werden. Es gibt viele Möglichkeiten an Hilfsmitteln, eine individuelle Beratung vom Pflegedienst oder von einer Demenz-Beratungsstelle könnten hilfreich sein. Der Zeitpunkt, wann ein Verbleib im Eigenheim nicht mehr möglich ist, ist stark abhängig von den sozialen Ressourcen des Betroffenen. Insbesondere wenn eine soziale Ansprache und Begleitung in der Häuslichkeit nicht mehr dem Bedarf entsprechend, er oft alleine ist und sich selbst oder andere in Gefahr bringt, sollte eine Beratung zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten eingeholt werden.

**Wie kann ein Pflegedienst bei der Medikamenteneinnahme daheim helfen? Was kostet das? Wer übernimmt die Kosten?**

Die Medikamenteneinnahme sicherzustellen ist eine wichtige Aufgabe des ambulanten Pflegedienstes. Die Medikamentengabe wird von der Krankenkasse gezahlt und hat keinen Einfluss auf das Pflegegeld. Während körperbezogene Maßnahmen wie zum Beispiel Helfen beim Anziehen oder Duschen von der Pflegekasse gezahlt werden und mit dem Pflegegeld verrechnet werden, sind medizinisch notwendige Leistungen, welche der Arzt verordnet, Leistungen der Krankenkasse.

## **Ich pflege meinen Ehemann seit zwei Monaten. Laut Pflegekasse soll ich eine Beratung von einem Pflegedienst in Anspruch nehmen. Wer bezahlt diese Beratung und was bringt sie meinem Mann und mir?**

Die Pflegeberatung durch einen Pflegedienst bei Pflegebedürftigen ist für jeden ab Pflegegrad 2 Pflicht. Bei Pflegegrad 2-3 muss das Gespräch einmal im halben Jahr erfolgen, während bei Pflegegrad 4 und 5 das Gespräch einmal im Vierteljahr erfolgen muss. Das Gespräch dient dazu, Veränderungen beim Pflegebedürftigen zu prüfen und zu überprüfen, ob die Versorgung sichergestellt ist. Der Pflegedienst berät zu allen möglichen Leistungen, welche die Pflegekasse bietet und unterstützt bei Umsetzung und Beantragung.

## **Kann ein ambulanter Pflegedienst auch im Haushalt unterstützen? Was kostet das?**

Zusätzlich zum Budget vom Pflegedienst kann über die Pflegekasse eine Alltagshilfe beschäftigt werden. Dafür stehen seit Anfang 2025 monatlich 131 Euro zur Verfügung, der Betrag kann bei Bedarf ausgeweitet werden. Dieses Budget ist nicht nur für Leistungen der Hauswirtschaft gedacht, sondern auch zur Entlastung der Angehörigen gedacht und kann auch für andere Serviceleistungen, wie zum Beispiel die Begleitung zum Arzt oder gemeinsames Spazieren/Einkaufen, genutzt werden.

## **Meine Nachbarin ist pflegebedürftig und wird von mir gepflegt. Nun möchte ich für zwei Wochen in Urlaub fahren. Sie möchte in der Zeit nicht in ein Pflegeheim sondern zuhause bleiben. Kann ein Pflegedienst die Verhinderungspflege übernehmen? Wer zahlt das?**

Ein ambulanter Pflegedienst kann die Verhinde-

runbspflege übernehmen. Dafür steht ein Extra-Budget zur Verfügung. Sollte die eingetragene Pflegeperson verhindert sein, stellt die Pflegekassen seit Anfang 2025 einen Betrag von 1.685 Euro jährlich zur Verfügung. Der kann in Ausnahmefällen auf 2.528 Euro gesteigert werden.

## **Mein Mann kommt im Bad immer schlechter zurecht. Können Hilfsmittel bzw. eine Umbaumaßnahme helfen? Wer übernimmt die Kosten?**

Die Pflegekasse stellt pro Pflegebedürftigen ein Budget von 4.000 Euro zur Verfügung, um Umbaumaßnahmen im Eigenheim oder im Mietobjekt umzusetzen. Eine sehr häufig genutzte Möglichkeit ist der Einbau einer ebenerdigen Dusche und das Anbringen von verschiedenen Haltegriffen. Am besten mal den Pflegedienst fragen, der die Pflege ausführt. Ein Beratungsbesuch vor Ort macht Sinn, um über die Möglichkeiten zu sprechen.



*Malte Magoley*

# **Gut beraten, Teil 3: Tante Mathilde und die ambulante Pflege**

**Auch in dieser Ausgabe skizzieren wir anhand einer Geschichte von Tante Mathilde Pflegeleistungen. Was eine ambulante Pflege anbieten kann, wird hier im dritten Teil unserer Serie anschaulich erklärt.**

Marie Müller hat heute den besten Sauerbraten gemacht, den ihr Mann Anton je gegessen hat. Das Ehepaar Müller legt großen Wert auf eine gute und schmackhafte Ernährung. Nach dem Besuch des ersten Gesundheitstages für Senioren und Seniorinnen in Mönchengladbach, wissen sie nun auch, dass sie evtl. noch mehr Hülsenfrüchte zu sich nehmen könnten. Sonst war die Ernährungsberaterin aber recht zufrieden. Auf dem Gesundheitstag konnte Anton Müller den Stand der Umsetzung für die Idee der Bänke für Begegnung vom Seniorenrat der Stadt erfahren. „Das ist toll, dass man mit den Mitgliedern ins Gespräch kommt und viele Dinge, die für die Senioren und Seniorinnen in Mönchengladbach umgesetzt werden, in Erfahrung bringen kann. Das sind alles sehr freundliche Menschen, die sich gern für uns Senioren engagieren“. Gern hätte Marie ihre Tante Mathilde zu dem Gesundheitstag mitgenommen. Ursprünglich hat sie zugesagt. Doch wie das so ist, ging es ihr plötzlich schlechter und sie wollte doch lieber zu Hause bleiben. In letzter Zeit ist das leider häufiger so. Die Tage, an denen sie Besuch ihrer Alltagsbegleiterin bekommt oder zur Tagespflege fährt, sind kleine Lichtblicke. Sie bekommt dort einfach die benötigte Unterstützung.

Marie nutzte die Gelegenheit, die Beratungsstelle Pflegen und Wohnen der Stadt, die auch auf dem Gesundheitstag vertreten war, direkt anzufragen. Der Berater informierte sie darüber, dass Tante Mathilde einen Anspruch auf Leistungen der Pflegekasse für einen ambulanten Pflegedienst habe. „Aber das hat doch einen Einfluss auf die genutzte Tagespflege und die Unterstützung durch die Alltagsbegleitung. Kann sie denn alle drei Dienste nutzen? „Ja!“ lautet die prompte Antwort des Pflegeberaters. „Natürlich ist das möglich! Es handelt sich nämlich um drei verschiedene Arten von

Dienstleitungen, für die die Pflegeversicherung zumindest anteilmäßig aufkommt. Man kann sich das so vorstellen, als wären es drei verschiedene Töpfe. Für die ambulante Pflege kann die Pflegesachleistung nach jeweiligem Pflegegrad verwendet werden (siehe Tabelle auf der nächste Seite). „Das klingt sehr gut, dann wäre eine regelmäßige Unterstützung durch einen ambulanten Dienst für Tante Mathilde möglich. Sie würde sich freuen, wenn sie jemand morgens besuchen und bei der Morgentoilette zur Hand gehen würde. Ihr den Rücken waschen und beim Anziehen helfen. Das wäre toll“.

Ein ambulanter Pflegedienst kann darüber hinaus auch die Tabletten stellen und verabreichen. Diese Tätigkeiten gehören zu der medizinischen Pflege, der so genannten Behandlungspflege und werden vollständig über die Krankenkasse bezahlt. Der Pflegedienst benötigt hier nur eine ärztliche Verordnung. „Das ist also noch ein vierter Topf, richtig?“ Genau! Dann will Marie noch wissen: „Gehört dazu auch das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen?“ Auch diese Frage bejaht der Pflegeberater. „Das ist ja wunderbar! Meine Tante hätte also sowohl eine regelmäßige Unterstützung bei der Morgentoilette. Gleichzeitig hätten wir das Problem mit den furchtbaren Strümpfen nicht mehr“. Marie berichtet dem Pflegeberater, dass dies bisher eine Nachbarin übernommen habe. Diese sei auch nicht mehr die Jüngste und tue sich mittlerweile sehr schwer mit diesen engen Strümpfen. Daher haben sie die Strümpfe auch schon mal einen oder zwei Tage weggelassen. „Dann hat sie aber immer so dicke Beine und das kann nicht richtig sein. Das Wichtigste ist aber, dass jeden Tag jemand nach ihr schaut!“ Am nächsten Tag erzählt Marie ihrer Tante von den Hilfen, die ein ambulanter Pflegedienst leisten kann. Tante Mathilde ist allerdings

zunächst noch skeptisch. Sie hat von einer Freundin gehört, dass diese Pflegedienste sich nicht an die vereinbarten Zeiten halten und das Personal häufig wechselt.

Auch dazu hat sich der Pflegeberater geäußert. Die ambulanten Pflegedienste sind sehr bemüht ihre festen Zeiten einzuhalten. Auf den Straßen der Stadt kommt es z.B. durch Stau zu Verspätungen, die man nicht verhindern kann. Daher ist es wichtig etwas Geduld aufzubringen. Viele Pflegedienste informieren ihre Kunden auch zeitnah, wenn es zu vorhersehbaren Verspätungen kommt. Bei der Auswahl eines ambulanten Pflegedienstes ist daher wichtig, einige Fragen zu klären und klare Vereinbarungen im Vorfeld zu treffen.

- Findet im Vorfeld der Pflege eine umfassende Beratung statt? Wichtig: werden meine Fragen verständlich und ausführlich beantwortet?
- Passt das pflegerische Angebot zu meinem Hilfebedarf und meinen Wünschen? Es sollte nicht das Gefühl entstehen, dass angebotene Leistungen nicht nötig oder zu kurz kommen.
- Habe ich einen festen Ansprechpartner: Das kann die Bezugspflegekraft sein oder aber die Pflegedienstleitung
- Werden Pflegemaßnahmen durch qualifiziertes Personal durchgeführt? Viele Pflegehand-

lungen sind nur durch examiniertes, dreijährig ausgebildetes Personal durchführbar

Die meisten ambulanten Pflegedienste legen großen Wert darauf, ihre Personaleinsatzplanung den Bedürfnissen der Klient\*innen anzupassen. Durch Krankheit und andere Ausfälle ist es aber manchmal unumgänglich, Personalwechsel vorzunehmen. Ein Qualitätskriterium ist es aber, die Kunden über längerfristige Ausfälle von Bezugspflegekräften zu informieren und damit für mehr Transparenz zu sorgen.

Tante Mathilde hat sich inzwischen einen ambulanten Pflegedienst ausgesucht und ein prima Vorgespräch mit der Inhaberin geführt. Das war sehr nett und zuvorkommend. „Wir haben ein Paket zusammengestellt, mit dem ich wunderbar zurechtkomme. Die Krankenschwestern sind pünktlich, einfühlsam und nehmen sich auch die Zeit. Es läuft alles wie abgesprochen!“

**Auch wenn Pflege immer häufiger zum Gesprächsthema gemacht wird, so beschäftigt man sich damit erst so wirklich, wenn man selbst oder eine nahe stehende Person hilfebedürftig wird. Eine zentrale Stelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege ist die Beratungsstelle Pflegen und Wohnen der Stadt auf der Fliethstr. 86-88.**

| Pflegegrad | Pflegegeld (monatlich) | Pflegesachleistung (nur häusliche Pflege/ monatlich) | Pflegesachleistung (nur Tagespflege/ monatlich) | Entlastungsbetrag (monatlich) |
|------------|------------------------|--|---|-------------------------------|
| 1          |                        |  |   | 131 Euro                      |
| 2          | 347 Euro               | 796 Euro   | 721 Euro  | 131 Euro                      |
| 3          | 599 Euro               | 1497 Euro  | 1357 Euro                                       | 131 Euro                      |
| 4          | 800 Euro               | 1859 Euro  | 1685 Euro                                       | 131 Euro                      |
| 5          | 990 Euro               | 2299 Euro  | 2085 Euro                                       | 131 Euro                      |

# Barrierefreie Stadttouren

**Ab sofort bietet die Marketinggesellschaft der Stadt spezielle barrierefreie Stadttouren an, die speziell für inklusive Gruppen konzipiert sind. So kann die Stadt ganz ohne Einschränkungen neu entdeckt werden.**



Foto: privat

Foto: David Maurer

**V**iele Touren sind vollständig barrierefrei gestaltet. Ob Rollstuhlfahrer, Menschen mit Gehbehinderungen oder ältere Menschen – die Marketinggesellschaft der Stadt (MGMG) stellt sicher, dass jeder bequem teilnehmen kann. Die Touren sind darauf ausgelegt, Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam unvergessliche Erlebnisse zu ermöglichen. Sie sind auch für Familien mit Kindern ab Schulalter geeignet. Stadttouren gemeinsam mit Opa und Oma? Kein Problem! Von historischen Stadtrundgängen über kulturelle Highlights bis hin zu grünen Oasen decken die

Touren eine breite Palette von Interessen ab. Sie werden in einfacher Sprache, langsam und gut verständlich dargeboten. Die Stadtführer\*innen sind geschult und sensibilisiert. Sie gehen auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden ein. Die Touren sind nicht nur informativ und spannend, sondern bieten auch ein großartiges Gemeinschaftserlebnis.

Für weitere Informationen und zur Buchung einer barrierefreien Stadttour gibt es mehr Infos auf der Webseite [www.deinmg.de](http://www.deinmg.de) oder per Telefon unter 02161 9854 222.

# Musikalische Sternstunden

**Spannende Konzertreihen und abwechslungsreiche Konzerte mit Spitzenstars der Klassikszene besuchen 2025 die Vitusstadt. Los geht es am 23. Januar 2025 mit einem gut besetzten Klaviertrio.**



*Das Multiphonic Quartett.* Foto: Tim Hakvoort

**A**uch im ersten Halbjahr 2025 laden die Städtischen Konzertreihen zu spannenden und abwechslungsreichen Konzerten mit Spitzenstars der Klassikszene und hochtalentierten Nachwuchsinterpreten ein. Der renommierte Tenor Christoph Prégardien verspricht im dritten Meisterkonzert am 23. Januar 2025 mit einem hochkarätig besetzten Klaviertrio (Franziska Hölscher/Violine, Jens Peter Maintz/Violoncello und Daniel Heide/Klavier) einen Liederabend der Extraklas-

se. Das vierte Meisterkonzert am 20. März 2025 präsentiert mit dem charismatischen Mandolinspieler Avi Avital und seinem kongenialen Klavierpartner Omer Klein ein grandioses Gipfel-treffen der Superlative: Klassik trifft Jazz, Orient trifft Okzident. Beim traditionellen Klavierabend gastiert am 10. April 2025 das international gefeierte Klavierduo Tal & Groethuysen mit seinem Programm „About Mozart“ in der Kaiser-Friedrich-Halle. Für ein dynamisches Finale sorgt am 8.



Mai 2025 das Aris Quartett, das sich längst in der Top-Riege der Kammermusik etabliert hat. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich auch die sechs Schlosskonzerte und die vier Konzerte des Zyklus „Junge Virtuosen“ im stimmungsvollen Ambiente des Rittersaals Schloss Rheydt. Wunderbare musikalische Dialoge sorgen für unvergessliche Musikerlebnisse: vom außergewöhnlichen Ferrara Duo mit Fagott und Gitarre bis zum faszinierenden Ausklang mit dem marokkanischen Oud-Spieler Alaa Zouiten. Im Zyklus „Junge Virtuosen“ stellen das Multiphonic Quartett mit vier Saxophonen und das Peripherie Quartett in der Instrumentenkombination mit zwei Streichinstrumenten und zwei Holzblasinstrumenten ihr breites Spektrum an Klangfarben vor. Die Konzerte beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Einzeltickets sind an allen bekannten VVK-Stellen sowie unter [www.ADticket.de](http://www.ADticket.de) erhältlich. Nähere Informationen erteilt die MGMG unter Tel. 02161-9854306.

*Das Duo Avi Avital und Omer Klein gastiert am 20. März 2025 im Rahmen des vierten Meisterkonzertes in Mönchengladbach.*

Foto: Kimani Schumann

## AUF EINEN BLICK

### Ausgewählte Konzerte der Stadt Mönchengladbach auf einen Blick:

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 23.01.25 | Christoph Prégardien & Klaviertrio |
| 31.01.25 | Multiphonic Quartett               |
| 14.02.25 | Ferrara Duo                        |
| 20.03.25 | Avi Avital & Omer Klein            |
| 04.04.25 | Peripherie Quartett                |
| 10.04.25 | Klavierduo Tal & Groethuysen       |
| 08.05.25 | Aris Quartett                      |
| 23.05.25 | Alaa Zouiten                       |

# Seniorenrat: Läuft!

**Die Mitglieder des Seniorenrates starten hochmotiviert ins neue Jahr und blicken zufrieden auf 2024 zurück. Die ersten Projekte konnten erfolgreich umgesetzt werden.**

Der Seniorenrat hatte sich im März 2023 konstituiert. Nach der ersten Findungsphase wurden vier Arbeitskreise gebildet mit den Schwerpunkten Kommunikation, digitale Welt, Mobilität, und Bauen, Wohnen, Stadtplanung. Der Seniorenrat hatte 2024 fünf Mal öffentlich getagt. In den Sitzungen wurden Anträge an Politik und Verwaltung gestellt, zum Beispiel zu Trinkbrunnen in Mönchengladbach, ein Konzept für öffentliche Toiletten, KI-gesteuerte Fußgängerampeln, die weitere Nutzung der Bezirksverwaltungs-

stellen sowie die Berücksichtigung der Senioren und Seniorinnen bei der Digitalisierung der Verwaltung. Einige Projekte, darunter die Trinkbrunnen, konnten erfolgreich umgesetzt werden. Zu anderen Themen ist der Seniorenrat nach wie vor im engen Austausch mit Verwaltung und Politik. Neben dieser politischen Arbeit hat der Seniorenrat mit unterschiedlichen Kooperationspartnern Projekte umgesetzt wie „Bänke der Begegnung“, eine Veranstaltung im September zum Thema Pflegewohnheiten mit über 100 Teilnehmern und den ersten Gesundheitstag für Senioren und Seniorinnen in Mönchengladbach mit ebenfalls mehr als 100 Teilnehmern.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Kommunikation führten in verschiedenen Kirchengemeinden Gespräche, welche Themen älteren Menschen wichtig sind bzw. welche Probleme sich im täglichen Leben auftun. Darauf aufbauend haben sie Trinkbrunnen, Plauderbanke, Kurzzeitparkplatze, öffentliche Toiletten und Veränderungen bei den Haltestellen im öffentlichen Personennahverkehr vorgeschlagen; alles Dinge, die schon zum Teil durch die Stadtverwaltung realisiert wurden. In Kürze finden Gespräche mit Wohlfahrtsverbänden statt, um auch hier Anregungen und Erfahrungen zu sammeln.

Die eigene Mobilität erhalten ist das Bedürfnis eines jeden Menschen. Nur so ist es ihm möglich, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Der Arbeitskreis Mobilität befasst sich mit den Fragen, wie Politik, Verwaltung und letztendlich die

## AUF EINEN BLICK

**Die Sitzungen des Seniorenrats finden barrierefrei im Ratssaal des Rathauses Rheydt an folgenden Terminen statt:**

- Dienstag, 11. März 2025, 15:00 Uhr
- Dienstag, 20. Mai 2025, 15:00 Uhr
- Dienstag, 08. Juli 2025, 15:00 Uhr
- Dienstag, 30. September 2025, 15:00 Uhr
- Dienstag, 09. Dezember 2025, 15:00 Uhr

Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen! Die Tagesordnungen, Vorlagen sowie Niederschriften sind über das Gremieninfoportal zu finden.



Gesellschaft die Mobilität von Seniorinnen und Senioren ermöglichen können. Themen sind hier Verkaufskioske für Fahrkarten an den Bahnhöfen, Leitsysteme für mobil eingeschränkte Personen, Ampelsteuerung mit Hilfe künstlicher Intelligenz, Leitplanungen für den öffentlichen Nahverkehr und neue Mobilitätsformen in der Stadt.

Die Ausschussmitglieder Wohnen und Bauen haben sich den Ausbau von bezahlbaren, barrierefreien Wohnungen, zum Ziel gesetzt. Generationsübergreifende Projekte stehen ebenfalls auf der Agenda.

Wie gelingt älteren Menschen der Umgang mit Smartphones, Ipad's oder Laptops? Hiermit befasst sich der Arbeitskreis Digitale Welt. Dazu gehört der Austausch mit Bildungseinrichtungen oder Begegnungsstätten und die Benennung von

Digitalpaten, die den Seniorinnen und Senioren als Coaches zur Verfügung stehen, um ihnen bei Fragen zu helfen. Die Stadtbibliothek wird als digitaler Erfahrungsort etabliert werden.

### **Ausblick 2025**

Für 2025 werden in den Arbeitskreisen weitere Themen vorbereitet. In 2025 findet die Neuwahl des Seniorenrates statt. Wer Interesse an einer Kandidatur hat kann sich in den Arbeitskreisen über unsere Arbeit informieren. Es gibt aber auch die Möglichkeit, Termine für ein persönliches Informationsgespräch über die Geschäftsstelle zu vereinbaren. Die Geschäftsstelle des Seniorenrates ist unter Telefon 02161 / 25-6724 oder per Mail unter [Seniorenrat@moenchgladbach.de](mailto:Seniorenrat@moenchgladbach.de) erreichbar.



## → Kommunikation und Gesellschaft

**Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)**  
**Steinsstraße 30d, 41238 Mönchengladbach**  
**02166 1280758**  
<http://www.asb-niederrhein.de/>  
[cafe@asb-niederrhein.de](mailto:cafe@asb-niederrhein.de)

### Frühstück

Neben der wichtigsten Mahlzeit des Tages erwarten Sie freundliche Menschen, nette Gespräche und Mitarbeiter\*innen, die ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Fragen haben. | Anmeldung bitte spätestens einen Tag vorher.

Ort: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)  
 Zeit: dienstags 09:30 - 12:30 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 2,00 €  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: ASB, 02166 1280758

### Mittagessen

In geselliger Runde schmeckt das Essen immer besser. Daher laden wir Sie herzlich zu uns ein. Hier erwartet Sie ein freundliches Miteinander und interessante Gesprächsthemen. Anmeldung bitte spätestens einen Tag vorher.

Ort: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)  
 Zeit: alle zwei Wochen  
 Donnerstag 12:30 - 14:00 Uhr  
 (09.01.2025 – 26.06.2025)  
 Gebühr: 3,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: ASB, 02166 1280758

**AWO - L 64 Qualifizierungszentrum**  
**Limitenstraße 64-78, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 39967604**  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

### Erben und Vererben

Erläuterungen zur gesetzlichen Erbfolge, dem Ehegattenrecht und der Testamentseröffnung

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: Mittwoch 09.04.2025,  
 19:00 - 20:30 Uhr  
 Gebühr: 4,00 € pro Termin  
 Kontakt: Anni Opitz / Barbara Gersmann  
 02166 39967604

### Trennung, Scheidung und was nun?

Wie trage ich Konflikte aus und komme zu gemeinsamen Lösungen?

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: Mittwoch 26.03.2025,  
 19:00 - 20:30 Uhr  
 Gebühr: 4,00 € pro Termin  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Gersmann / Frau Opitz  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Giesenkirchen**  
**Schloß-Dyck-Straße 2, 41238 Mönchengladbach**  
**02166 86405**  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

### Computerkurs für Jedermann

Fragen rund um den PC, Tablet oder Smartphone  
 Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

### Seniorencafé

Gemeinsam bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: je nach Verzehr  
 Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

## Frühstück in gemütlicher Atmosphäre

Ort: AWO Giesenkirchen  
Zeit: mittwochs, freitags 09:00 - 11:30 Uhr  
(08.01.2025 - 27.06.2025)  
Gebühr: 6,50 € zzgl. Softgetränke  
Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
02166 86405

## Singkreis

Gemeinsam musikalisches Zusammensein. Singen nach Liedtexten und in Begleitung auf dem Klavier.  
Ort: AWO Giesenkirchen  
Zeit: dienstags 18:00 - 20:00 Uhr  
(14.01.2025 - 24.06.2025)  
Gebühr: Preise je nach Verzehr  
Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
02166 86405

## Spieleclub

Skat, Romme, Canasta usw.  
Ort: AWO Giesenkirchen  
Zeit: dienstags 13:00 - 16:30 Uhr  
(14.01.2025 - 24.06.2025)  
Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
02166 86405

## Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause

Individuelle Beratung bei Ihnen Zuhause zu Fragen zum Smartphone, dem Tablet, Laptop, PC oder sonstigen technischen Details.  
Ort: AWO Giesenkirchen  
Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: 50,00 € pro Termin (An- und Abfahrt 10,00 € + 20,00 € pro Stunde). Sollte die Beratung etwas länger gehen, kommen auf Sie keine weiteren Kosten zu. Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Anni Opitz / Herr Markus Ruhm  
02161 666079

## Bingo

Bingo spielen und Kaffee trinken.  
Ort: AWO Hardt  
Zeit: Jeden 2. Donnerstag im Monat  
14:00 - 17:00 Uhr  
(09.01.2025 - 12.06.2025)  
Gebühr: Preise nach Verzehr  
Kontakt: Frau Reimer, 02161 551754

## Familienarbeit vor Ort und Helferkreis

Mitgestaltung der Angebote der Begegnungsstätte  
Ort: AWO Hardt  
Zeit: Jeden 1. Montag im Monat  
14:00 - 15:00 Uhr  
(03.02.2025 - 02.06.2025)  
Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

## Frühstücksbuffet

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre  
Ort: AWO Hardt  
Zeit: freitags 09:30 - 11:30 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)  
Gebühr: Menüpreis  
Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

## Hardter Runde

Austausch zu aktuellen Themen rund um Hardt und Ideensammlung zu Projekten oder Hilfen.  
Ort: AWO Hardt  
Zeit: donnerstags 14:30 - 15:30 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)  
Kontakt: Herr Bunkowitz, 02161 551754

## Klöncafé

Kaffeeklatsch  
Ort: AWO Hardt  
Zeit: dienstags, mittwochs, donnerstags  
14:00 - 17:00 Uhr  
(07.01.2025 - 26.06.2025)  
Gebühr: Preise nach Verzehr  
Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

**Arbeiterwohlfahrt AWO Begegnungsstätte Hardt**  
**Rasselner Kirchweg 2, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 551754**  
**/www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/**  
**bildungswerk@awo.mg**

**Kultur und Theater**

Gemeinsam kulturelle Veranstaltungen besuchen (ca. 4 x jährlich laut Aushang)

Ort: Theater Mönchengladbach  
Odenkirchener Straße 78  
41236 Mönchengladbach

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: Eintritt, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

**Mittagstisch**

Frisch gekocht mit wechselnden Menüs

Ort: AWO Hardt

Zeit: Jeden 3. Montag im Monat  
13:00 - 15:00 Uhr  
(20.01.2025 - 16.06.2025)

Gebühr: Menüpreis  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Daniela Herten, 02161 551754

**Pflegestützpunkt der Stadt Mönchengladbach**

Individuelle Beratung rund um das Thema Pflege und Versorgung

Ort: AWO Hardt

Zeit: Jeden 4. Freitag im Monat  
10:30 - 12:00 Uhr  
(24.01.2025 - 27.06.2025)

Kontakt: Herr Janßen, 02161 666079

**Singkreis**

Volkslieder und alte Schlager singen - danach Kuchen und Kaffee

Ort: AWO Hardt

Zeit: mittwochs 14:00 - 16:30 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: Preis nach Verzehr

Kontakt: Frau Marianne Cebula /  
Frau Anita Övermann, 02161 551754

**Skat**

Ort: AWO Hardt

Zeit: mittwochs 13:00 - 16:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Kontakt: Herr Schulze, 02161 551754

**Spiele**

Karten oder Brettspiele bei Kaffee und Kuchen

Ort: AWO Hardt

Zeit: dienstags 14:00 - 17:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: Preis nach Verzehr

Kontakt: Frau Moog, 02161 551754

**AWO Begegnungsstätte Lürrip / Volksgarten  
Neusser Straße 401, 41065 Mönchengladbach  
02161 651535, <https://www.awomg.de/>  
bildungswerk@awo.mg**

**Briefmarkentausch**

Briefmarken-Tauschportal für alle Sammler

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten

Zeit: Jeden 2. Mittwoch im Monat  
14:00 - 16:30 Uhr  
(08.01.2025 - 11.06.2025)

Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 651535

**Bücherbasar**

Bücher nach Belieben aus den Regalen tauschen und weiterlesen

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten

Zeit: montags, dienstags, mittwochs,  
donnerstags, freitags 09:00 - 16:00 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 651535

**Frühstück**

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten

Zeit: dienstags 09:30 - 11:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 651535

**Kartenspielgruppe**

In geselliger Runde gemeinsames Kartenspiel

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten

Zeit: dienstags 12:00 - 14:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Kontakt: Mo Brückmann, 02161 651535

## **Klönen und Spielen**

In geselliger Runde klönen und Gesellschaftsspiele spielen

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
Zeit: dienstags 14:00 - 17:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
Kontakt: Herr Mo Brückmann, 02161 651535

## **Schach**

Die königliche Sportart für Alt und Jung

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
Zeit: montags, donnerstags 15:00 - 17:30 Uhr  
(09.01.2025 - 30.06.2025)  
Kontakt: Herr Mo Brückmann, 02161 651535

## **Skatgruppe**

In geselliger Runde

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
Zeit: montags 14:30 - 16:30 Uhr  
(13.01.2025 - 30.06.2025)  
Kontakt: Herr Mo Brückmann, 02161 651535

## **Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause**

Beratung zu Smartphone, Tablet, Laptop oder PC.  
Termine individuell vereinbaren.

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: 50,00 € pro Termin (mind. 2 Std.)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Anni Opitz / Herr Markus Ruhm  
02161 666079

**AWO Begegnungsstätte Neuwerk**  
**Dünner Straße 163, 41066 Mönchengladbach**  
**02161 666079,**  
**<https://www.awomg.de>, [bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)**

## **Bingo**

Spielen und gewinnen in lustiger Atmosphäre | Termine bitte erfragen / Aushänge beachten

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: bitte erfragen  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

## **Büchertausch**

Bücher nach Belieben aus den Regalen tauschen und weiterlesen

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: montags, dienstags, mittwochs,  
donnerstags, freitags 09:00 - 16:00 Uhr  
(13.01.2025 - 27.06.2025)  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

## **Frühstück**

Abwechslungsreiche Auswahl für ein gesundes Frühstück in geselliger Runde

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: montags 09:00 - 12:00 Uhr  
(13.01.2025 - 30.06.2025)  
Gebühr: 6,50 € zzgl. Softgetränke  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

## **Klönnachmittag**

In geselliger Runde mit spannenden Themen und Kaffee und Kuchen

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
Gebühr: Preis nach Verzehr  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

## **Mittagstisch**

Frisch zubereitet mit wechselnden Menüs

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: mittwochs 12:00 - 14:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
Gebühr: Menüpreis 7,00 € zzgl. Getränke  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

## **Politisches Morgengespräch**

In netter Runde tauscht man sich über politisches Geschehen aus.

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: mittwochs 09:00 - 12:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

**Schulden, was nun?**

Offene Schuldnerberatung des SHG Vereins. Termine bitte absprechen / flexibel

Ort: AWO Neuwerk  
 Zeit: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Herr Thomas Teltscher  
 02161 666079

**Skat spielen in geselliger Runde**

Ort: AWO Neuwerk  
 Zeit: mittwochs 08:00 - 12:00 Uhr  
 (15.01.2025 - 25.06.2025)  
 Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

**Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause**

Beratung zu Smartphone, Tablet, Laptop oder PC. Termine flexibel vereinbaren.

Ort: AWO Neuwerk  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: 50,00 € pro Termin (mind. 2 Std.)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Anni Opitz / Herr Markus Ruhm  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Rheindahlen**  
**Helenastraße 3, 41179 Mönchengladbach**  
**02161 916990**  
**[www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/bildungswerk@awo.mg](http://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/bildungswerk@awo.mg)**

**Beratung im Pflegebereich**

Beratung über häusliche Pflege - Hausbesuche sind ebenfalls möglich

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: montags, dienstags, mittwochs,  
 donnerstags, freitags 11:00 - 16:30 Uhr  
 (13.01.2025 - 30.06.2025)  
 Kontakt: Herr Gerhards, 02161 916990

**Bingo**

In netter Atmosphäre wird bei Kaffee und Kuchen die Glückstrommel gedreht.

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: Jeden 3. Mittwoch im Monat  
 14:00 - 16:00 Uhr

(15.01.2025 - 18.06.2025)

Gebühr: Preis nach Verzehr  
 Kontakt: Frau Monika Bösch, 02161 916990

**Gedächtnistraining**

Geistig fit im Alter durch spielerische Übungen

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: Jeden 1. Mittwoch im Monat  
 14:00 - 17:00 Uhr  
 (05.02.2025 - 04.06.2025)  
 Kontakt: Herr Lenßen, 02161 916990

**Klönen und Handarbeiten**

In netter Runde handarbeiten und klönen

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: montags, dienstags, mittwochs,  
 donnerstags, freitags 15:00 - 17:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 30.06.2025)  
 Gebühr: Preis nach Verzehr  
 Kontakt: Frau Monika Bösch, 02161 916990

**Lieder- und Singkreis**

Volkslieder singen und hören

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: Jeden 1. Dienstag im Monat  
 14:00 - 17:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 03.06.2025)  
 Jeden 3. Dienstag im Monat  
 14:00 - 17:00 Uhr  
 (21.01.2025 - 17.06.2025)  
 Kontakt: Frau Monika Bösch, 02161 916990

**Marktfrühstück**

Frühstück am Markttag

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: freitags 09:00 - 12:00 Uhr  
 (10.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: Preise nach Verzehr  
 Kontakt: Frau Monika Bösch, 02161 916990

**Marktfrühstück - Frühstück am Markttag**

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: freitags 09:00 - 12:00 Uhr  
 (10.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: Preise nach Verzehr  
 Kontakt: Frau Monika Bösch, 02161 916990

## Rheindahlener Runde

Gesprächskreis - Vereine und Politik

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: Dienstag 07.01.2025,  
18:00 - 20:00 Uhr

Dienstag 04.03.2025,  
18:00 - 20:00 Uhr

Kontakt: Herr Lenßen, 02161 916990

## Skat- und Schachrunde bei Kaffee und Kuchen

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: montags 14:00 - 16:30 Uhr  
(13.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: Preis nach Verzehr

Kontakt: Herr Gerhards, 02161 916990

## Spielenachmittag

Skat, Rommé, Canasta und vieles mehr

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: dienstags, donnerstags 14:00 - 17:00 Uhr  
(07.01.2025 - 26.06.2025)

Kontakt: Herr Gerhards, 02161 916990

## Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause

Individuelle Beratung bei Ihnen Zuhause zu Fragen zum Smartphone, dem Tablet, Laptop, PC oder sonstigen technischen Details.

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: 50,00 € pro Termin (mind. 2 Std.)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Opitz, 02161 666079

## AWO Begegnungsstätte Schrievers

Willy-Beines-Straße 5, 41239 Mönchengladbach

02166 299542

[www.awomg.de](http://www.awomg.de), [bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

## Bingo - Gemeinsames Spielen und Gewinnen

Ort: AWO Schrievers

Zeit: Jeden 2. Mittwoch im Monat  
14:00 - 16:00 Uhr  
(08.01.2025 - 11.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

## Dämmerschoppen

Schöner Abend bei Bier, Wein und deftigem Essen

Ort: AWO Schrievers

Zeit: Jeden 1. Freitag im Monat  
18:00 - 20:30 Uhr  
(03.01.2025 - 06.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

## Frühstück

Gemeinsames Frühstück in geselliger Runde

Ort: AWO Schrievers

Zeit: mittwochs 09:00 - 11:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

## Gedächtnistraining

Geistig fit im Alter durch spielerische Übungen

Ort: AWO Schrievers

Zeit: freitags 14:00 - 16:00 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

## Handarbeiten

Handarbeiten jeglicher Art in geselliger Runde - wir lernen von und miteinander

Ort: AWO Schrievers

Zeit: dienstags 14:00 - 18:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

## Kaffeeklatsch

Interessante Gespräche, Erfahrungsaustausch und klönen

Ort: AWO Schrievers

Zeit: freitags 14:45 - 16:30 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

**Mittagessen in Gesellschaft**

Gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Runde

Ort: AWO Schrievers

Zeit: donnerstags 12:00 - 14:00 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

Spieleclub

Skat, Rommé, Canasta und vieles mehr

Ort: AWO Schrievers

Zeit: donnerstags, freitags 14:00 - 17:00 Uhr  
(09.01.2025 - 27.06.2025)

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

**Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause**

Beratung zu Smartphone, Tablet, Laptop oder PC.  
Termine flexibel vereinbaren.

Ort: AWO Schrievers

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: 50,00 € pro Termin (An- und Abfahrt  
10,00 € + 20,00 € pro Stunde). Sollte  
die Beratung etwas länger gehen,  
kommen auf Sie keine weiteren  
Kosten zu. Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Anni Opitz / Herr Markus Ruhm  
02161 666079

**Begegnungsstätte AWO-ECK**

**Brandenberger Straße 3 - 5, 41065 M'gladbach**

**02166 39967210**

**<https://www.awomg.de>, [bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)**

**Bingo**

Bingo spielen und Kaffee trinken.

Ort: AWO-ECK

Zeit: Jeden 3. Freitag im Monat  
14:00 - 16:00 Uhr  
(17.01.2025 - 20.06.2025)

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**English Conversation**

In geselliger Runde den Englisch-Sprachgebrauch auf-  
bessern und gemeinsam erleben.

Ort: AWO-ECK

Zeit: donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr  
(06.02.2025 - 05.06.2025)

Gebühr: 105,00 € für 14 Termine 90,00 €  
für 12 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Baumann / Frau Opitz  
02166 39967604

**Frühstücksbuffet**

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre.

Ort: AWO-ECK

Zeit: mittwochs 09:30 - 11:30 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: Preis nach Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

**Gedächtnistraining**

Geistig fit im Alter durch spielerische Übungen

Ort: AWO-ECK

Zeit: Jeden 2. Donnerstag im Monat  
10:30 - 11:30 Uhr  
(09.01.2025 - 12.06.2025)

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**Klöncafé**

Kaffeeklatsch mit Kaffee und Kuchen

Ort: AWO-ECK

Zeit: montags, dienstags, donnerstags  
13:00 - 16:00 Uhr  
(13.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: Preis je Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

**Klönen und Handarbeiten**

In netter Runde handarbeiten und klönen.

Ort: AWO-ECK

Zeit: freitags 12:00 - 16:00 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

**Kultur- und Theater**

Gemeinsam kulturelle Veranstaltungen besuchen.

Zeit: ca. 4 x jährlich laut Aushang.

Ort: Theater Mönchengladbach  
Odenkirchener Straße 78  
41236 Mönchengladbach

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: Eintritt, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

**Lieder- und Singkreis**

Volkslieder und alte Schlager singen

Ort: AWO-ECK

Zeit: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**Lustige Plaudertaschen**

In netter Runde plaudern und Kaffee trinken.

Ort: AWO-ECK

Zeit: donnerstags 12:00 - 16:00 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

**Schach**

Strategisches Denken und Planen fördern

Ort: AWO-ECK

Zeit: montags 13:30 - 17:00 Uhr  
(13.01.2025 - 23.06.2025)

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**Spieleclub**

Skat, Rommé, Canasta, usw.

Ort: AWO-ECK

Zeit: montags 13:00 - 16:00 Uhr  
(13.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**Begegnungsstätte WENDEZEIT St. Marien**  
**Odenkirchener Straße 3a, 41236 M'gladbach**  
**02166 146 5059**

<https://www.zwar-mg-rheydt.de/wendezeit-marien-ry@t-online.de>

**Klön- und Spielenachmittage**

Ort: WENDEZEIT St. Marien

Zeit: dienstags, mittwochs, donnerstags ab  
13:00 Uhr, (02.01.2025 - 26.06.2025)

Kontakt: Frau Scheepers, 02166 1465059

**Offenes Frühstück für Senioren\*innen**

Ort: WENDEZEIT St. Marien

Zeit: Jeden 3. Freitag im Monat  
09:30 - 12:30 Uhr  
(17.01.2025 - 20.06.2025)

Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Scheepers, 02166 1465059

**Singkreis**

Fröhliches Singen in geselliger Runde

Ort: WENDEZEIT St. Marien

Zeit: dienstags ab 15:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: 22,50 € (10 mal)

Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Scheepers, 02166 1465059

**Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.**  
**Albertusstraße 36, 41061 Mönchengladbach**  
**02161 81020**

[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de), [infos@caritas-mg.de](mailto:infos@caritas-mg.de)

**Café im Caritaszentrum Rheydt**

Das Café hat sowohl einen Innen- als auch einen Außenbereich. Neben dem täglich frischen Kuchen, Eis und Kaffeespezialitäten, die man dort genießen kann, ist das Café ein Dreh- und Angelpunkt für soziale Interaktionen und Kontakte.

Ort: Caritaszentrum Rheydt  
Preyerstraße 65, 41239 M'gladbach

Zeit: 02.01.2025 - 30.06.2025  
täglich: 14:30 - 16:30 Uhr

Kontakt: Caritaszentrum Rheydt,  
02166 9310515

**Das Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.**  
**41061 Mönchengladbach, 0176 31450131**  
<https://www.erzaehlcafe.de/>  
**vorstand@erzaehlcafe.de**

### Erzählcafés

Einmal monatlich führt das Mönchengladbacher Erzählcafé e.V. öffentliche Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen (Lebensgeschichten, Stadtteilgeschichten, Mundart, Literatur, Musik, etc.) durch. Erzähler\*innen und Gäste kommen in geselliger Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck miteinander ins Gespräch. - Wechselnde Orte, verschiedene soziale Einrichtungen in der Stadt Mönchengladbach. - Nähere Infos auf der Webseite [www.erzaehlcafe.de](http://www.erzaehlcafe.de)

Ort: Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.

Zeit: Mittwoch 08.01.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr  
 Mittwoch 29.01.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr  
 Mittwoch 26.03.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr  
 Mittwoch 30.04.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr  
 Mittwoch 28.05.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr  
 Mittwoch 25.06.2025,  
 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: keine / Spenden sind willkommen!

Kontakt: Frau Sigrid Verleysdonk-Simons  
 0176 31450131

**Deutsches Rotes Kreuz /**  
**AWO Begegnungsstätte Wickrath**  
**Rosswiede 10, 41189 Mönchengladbach**  
**02166 9509991**  
<https://www.awo.mg>, [bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

### Bingo

Die Glückstrommel wird sonntags bei Kaffee und Kuchen gedreht. | Anmeldung unter: 02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK / AWO Wickrath

Zeit: Jeden 2. Sonntag im Monat  
 14:30 - 17:00 Uhr  
 (12.01.2025 - 08.06.2025)

Gebühr: Verzehr, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gabi Broicher / Frau  
 Nicole Witges, 02166 9509991

### Ehrenamtskonferenz

Mitgestaltung der Angebote der Begegnungsstätte. | Anmeldung unter 02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK / AWO Wickrath

Zeit: mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr  
 (08.01.2025 - 25.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gabi Broicher /  
 Frau Nicole Witges, 02166 9509991

### Feste und Feiern

Altweiberfeier, Sommerfest, St. Martinsfeier, Adventsbasar, Weihnachtsfeier für alle, die gerne feiern und Kontakte knüpfen möchten. Termine und Veranstaltungsorte werden durch Aushang oder Presse bekanntgegeben.

Ort: DRK/ AWO Wickrath

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: Verzehr, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gabi Broicher /  
 Frau Nicole Witges, 02166 9509991

### Frauengruppe

Rummikub, Gespräche, Handarbeiten und verschiedene Aktivitäten. | Anmeldung unter: 02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK/ AWO Wickrath

Zeit: dienstags 13:30 - 16:30 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 dienstags 14:30 - 16:30 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: Verzehr, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges,  
 02166 9509991

### Fußball-Bundesliga-Treffen

In geselliger Runde Fußball gucken. Termine im Aushang und Presse / lt. Spielplan. Anmeldung unter: 02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK / AWO Wickrath

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: bitte erfragen  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Gabi Broicher /  
Frau Nicole Witges, 02166 9509991

### **Gedächtnistraining**

Kreativ und spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis in geselliger Runde.

Ort: DRK/ AWO Wickrath  
Zeit: alle zwei Wochen Mittwoch  
15:00 - 16:30 Uhr  
(15.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: Verzehr, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
02166 9509991

### **Lieder- und Singkreis**

Volkslieder singen und hören. | Anmeldung unter:  
02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK / AWO Wickrath  
Zeit: alle zwei Wochen Freitag  
14:30 - 17:00 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: bitte erfragen  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
02166 9509991

### **Marktf Frühstück**

Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre

Ort: DRK / AWO Wickrath  
Zeit: donnerstags 09:30 - 12:00 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: Verzehr, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
02166 9509991

### **Schach - Schach spielen**

Ort: DRK / AWO Wickrath  
Zeit: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
02166 9509991

### **Tablet-TAXI - Beratung bei Ihnen zu Hause**

Beratung zu Smartphone, Tablet, Laptop oder PC.  
Termine flexibel vereinbaren.

Ort: DRK/ AWO Wickrath  
Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: 50,00 € pro Termin (mind. 2 Std.)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Opitz, 02161 666079

**Evangelische Friedenskirchengemeinde**  
**Margarethenstraße 20, 41061 Mönchengladbach**  
**02161 294743**  
**<https://friedenskirche-mg.de/neuwerk-info/>**  
**[esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](mailto:esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)**

### **Gemeindetag-60-plus**

Wir teilen Zeit und Gemeinschaft miteinander und nähern und beschäftigen uns immer mit einem Thema.  
Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Ort: Ev. Friedenskirchengemeinde  
Zeit: Freitag 14.02.2025,  
10:00 - 15:00 Uhr  
Freitag 16.05.2025,  
10:00 - 15:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

### **Wochen-Gottesdienste am Donnerstag**

Wochen-Gottesdienste mit anschließendem Kaffeetrinken. Genaue Termine bitte erfragen!

Ort: Ev. Friedenskirchengemeinde  
Zeit: alle zwei Wochen  
Donnerstag 15:00 - 16:30 Uhr  
(09.01.2025 - 06.03.2025)  
alle zwei Wochen  
Donnerstag 15:00 - 16:30 Uhr  
(03.04.2025 - 17.04.2025)  
Donnerstag 15.05.2025, 15 - 16:30 Uhr  
alle zwei Wochen  
Donnerstag 15:00 - 16:30 Uhr  
(12.06.2025 - 26.06.2025)  
Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Familienbildungsstätte (FBS) Mönchengladbach -  
Anna-Ladener-Haus, Odenkirchener Straße 3a  
41236 Mönchengladbach  
02166 623120  
<https://www.fbs-mg.de>, [info@fbs-mg.de](mailto:info@fbs-mg.de)**

### Farb- und Stilberatung

An diesem Abend lernen Sie, wie Sie Ihre Persönlichkeit und Ausstrahlung durch den passenden Stil und die richtigen Farben unterstreichen und optimal zur Geltung bringen. So können Sie zukünftig Ihre eigene Persönlichkeit durch eine gezielte Farb- und Stilwahl betonen. Mit dem neuen Wissen und etwas Übung werden Sie zu einem sicheren und selbstbewussten Auftreten gelangen. Damit Sie Fehlkäufe vermeiden, erfahren Sie alles über die für Sie optimalen Farben, die passenden Kleidungsformen und -längen, über Schmuck, Frisuren, Brillen und mehr. Auf Wunsch können Sie einen individuellen Stoff-Farbpass für ca. 20,00 € erwerben.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
Zeit: Dienstag 28.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr  
Gebühr: 50,00 €, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### Muss ein gutes Bier teuer sein?

Besichtigung der OETTINGER Brauerei Mönchengladbach. Hierzu treffen wir uns in der einzigen international tätigen und zugleich heimatlichen Brauerei. Die Oettinger Brauerei zählt zu den modernsten Brauereien in Europa, hat schon mehrmals den Energie Effizienz Preis der IHK Niederrhein gewonnen und ist nach internationalen Lebensmittelstandards zertifiziert. Seit März 2013 produziert Oettinger alle Biere ohne Gentechnik und ist die erste Brauerei, die dem Verband Lebensmittel ohne Gentechnik e.V. beigetreten ist. Lassen Sie sich in die Herstellung der Biervielfalt nach dem deutschen Reinheitsgebot entführen und lernen High-Tech, die Fertigstellung einer neuen Tankgeneration und Logistik zum Anfassen kennen.

Ort: Oettinger Brauerei  
Senefelderstraße 29  
41066 Mönchengladbach  
Zeit: Freitag 04.04.2025,  
15:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 16,00 €, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Anna-Ladener-Haus  
02166 623120

### Philosophischer Arbeitskreis für Frauen

Jeder Meinung zu politischen und kulturellen Fragen liegt ein Menschen- und Weltbild zugrunde. Wir lesen deshalb aktuelle Grundsatzliteratur mit dem Ziel, uns eine eigene fundierte Meinung zu zeitgeschichtlichen und (lebens-)philosophischen Themen zu bilden. In diesem Jahr lesen wir das Buch des Historikers Heinrich August Winkler: „Werte und Mächte. Eine Geschichte der westlichen Welt“. München, Verlag C.H. Beck, 2019

Ort: Pfarrheim St. Anna, Annakirchstraße 82  
41063 Mönchengladbach  
Zeit: mittwochs 09:00 - 11:15 Uhr  
(08.01.2025 - 02.04.2025)  
Gebühr: 47,40 €, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### Politischer Frühschoppen für Frauen

Wir lesen und diskutieren aktuelle, politische Themen aus Zeitgeschehen und Tagespresse.

Ort: Pfarrheim St. Anna  
Annakirchstraße 82  
41063 Mönchengladbach  
Zeit: mittwochs 09:00 - 11:15 Uhr  
(15.01.2025 - 09.04.2025)  
Gebühr: 82,95 €, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - rechtzeitig Vorsorge treffen

Sie erfahren, in welcher Form diese Erklärungen niederzulegen sind, welche Auswirkungen sie haben und wie Sie diese Erklärungen formulieren, um Ihrem wirklichen Willen Geltung zu verschaffen.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
Zeit: Dienstag 25.02.2025,  
18:30 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 7,20 €, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach**  
**Friedrich-Ebert-Straße 63, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 40207**  
[www.caritas-mg.de/engagement-und-spenden/freiwilligen-zentrum/freiwilligen-zentrum](http://www.caritas-mg.de/engagement-und-spenden/freiwilligen-zentrum/freiwilligen-zentrum)  
**fwz-mg@caritas-mg.net**

### Engagementberatung und -vermittlung

Das Freiwilligen Zentrum berät und vermittelt engagierte Menschen in eine ehrenamtliche Tätigkeit trägerübergreifend im gesamten Stadtgebiet. Über 200 Institutionen in der Stadt Mönchengladbach suchen ehrenamtliche Helfer\*innen. Einige dieser Angebote finden Sie in der App „MG engagiert“. Ihre Wünsche stehen im Vordergrund. Wir beraten Sie individuell und persönlich! Für ein Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Ort: Freiwilligen Zentrum  
 Zeit: montags, mittwochs, freitags  
 09:00 - 14:00 Uhr  
 (03.01.2025 - 30.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Hanna Fischer und Angela Mirbach  
 02166 40207

**Kath. Pfarre St. Anna / Windberg**  
**Annakirchstraße 82, 41063 Mönchengladbach**  
**02161 9819225**  
<https://www.st-anna-windberg.de/pfarrheim-st-anna@gmx.de>

### Frühstücken in St. Anna

In netter Runde in den Tag starten.  
 Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
 Zeit: Jeden 1. Freitag im Monat  
 09:00 - 11:00 Uhr  
 (03.01.2025 - 06.06.2025)  
 Gebühr: 3,70 €  
 Kontakt: Stefanie Bachmann, 02161 9819225

### Küchenduell in St. Anna

Gemeinsam kochen und klönen und selbstverständlich genießen. Anmeldung bis freitags vorher. Kontakt per Telefon oder per Mail unter pfarrheim-st-anna@gmx.de  
 Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg

Zeit: montags 16:00 - 18:00 Uhr  
 (06.01.2025 - 30.06.2025)  
 Gebühr: 4,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
 02161 9819225

### Spieleabend für Erwachsene

Neue Leute und neue Spiele kennenlernen. Leitung Doris Overlack Kosel.  
 Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
 Zeit: montags 18:30 - 20:00 Uhr  
 (06.01.2025 - 30.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
 02161 9819225

**Katharinenstift Hardt - Altenheim**  
**Vorster Straße 255, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 57600**  
<http://www.katharinenstift-mg.de/>  
**info@katharinenstift-mg.de**

### „Vertellekes“ im Katharinenstift Hardt

„Vertellekes“ in Platt und Hochdeutsch in gemütlicher Runde. Auf Wunsch wird auch eine Hausführung zum Kennenlernen angeboten.  
 Ort: Katharinenstift Hardt - Altenheim  
 Zeit: Dienstag 29.04.2025, 15:30 - 17:00 Uhr  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Barbara Zensen, 02161 5760534

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
**Ückelhofer Straße 20, 41065 Mönchengladbach**  
**02161 49190**  
<https://malteser-moenchengladbach.de/moenchengladbach@malteser.org>

### Kaffeeklatsch und Spiel

Treffen zum Kaffee mit Kuchen. Rummicup / Rommé etc. Fit für 100 Sport.  
 Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.  
 Zeit: donnerstags 14:00 - 16:30 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 5,50 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Mariola Bogacz / Joanna Brylka  
 02161 49190

**Karnevalsfeier**

Altweiberfasching mit eine Stadtgarde in Mönchengladbach.

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.  
 Zeit: Donnerstag 27.02.2025,  
 11:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 7,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Mariola Bogacz / Joanna Brylka  
 02161 49190

**Mehrgenerationenhaus (MGH)**  
**Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 923926**  
<http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/>  
[mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de](mailto:mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de)

**Frühstücks - Treff**

Frühstücksbuffett und Möglichkeit zum Treffen und Erzählen

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: donnerstags 09:30 - 11:00 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Handy, Computer, Laptop, Tablet**

Der Umgang mit den Geräten wird erläutert, individuelle Fragestellungen werden erörtert.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 4,00 € pro Termin  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Kaffeeklatsch im Kleidershop**

Einkaufen im Kleidershop, treffen und erzählen und dazu gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Tee und Kuchen.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: Jeden 3. Mittwoch im Monat  
 15:00 - 17:00 Uhr  
 (15.01.2025 - 18.06.2025)  
 Gebühr: keine, Spende erwünscht  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Klöntreff im Kleinen Park**

Treffen und Erzählen und dazu gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Tee und Kuchen im „Kleinen Park“ zwischen Friedhofstraße und Mühlenstraße, bei schlechtem Wetter im Mehrgenerationenhaus.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: dienstags 14:00 - 15:30 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: keine, Spende erwünscht  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Spieletreff**

Egal ob RummyCup, Canasta oder Skat. Gemeinsames Spielen und gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: freitags 14:00 - 16:00 Uhr  
 (03.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: keine, Spende erwünscht  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Netzwerk 60plus**

**Margarethenstr. 20, 41061 Mönchengladbach**  
**02161 294743**  
<https://www.netzwerk-60-plus.de/>  
[esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](mailto:esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)

**Literaturgruppe**

1 x im Monat montags 16:00 – 17:00 Uhr (Termine bitte erfragen). Austausch über Gelesenes, Lesungen, usw.

Ort: Netzwerk 60plus  
 Zeit: bitte erfragen  
 Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
 02161 294743

**Netzwerk-Frühstück**

Alle sind herzlich eingeladen, sich über Aktivitäten des Netzwerks 60plus Eicken zu informieren, mitzumachen oder einfach frühstücken zu kommen.

Ort: Netzwerk 60plus  
 Zeit: Jeden 2. Montag im Monat  
 ab 09:30 Uhr, (13.01.2025 - 30.06.2025)  
 Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
 02161 294743

**Singen macht Freude!**

Ort: Netzwerk 60plus  
 Zeit: montags 15:00 - 16:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 30.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
 02161 294743

**Spielen - Rummikub, Rommé, Skip Bo, usw.**

Ort: Netzwerk 60plus  
 Zeit: dienstags 14:00 - 17:30 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
 02161 294743

**Netzwerk Zwar St. Marien**  
**Odenkirchener Straße 5,**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 6230722, <https://www.zwar-mg-rheydt.de/>**  
**[zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)**

**Basistreffen**

Basistreffen für sportliche, kulturelle, kreative, fremdsprachliche Veranstaltungen, Radfahren, Walken, Wandern, Waldspaziergang, Gymnastik, Kultur, Wald und Kräuterkunde, Doppelkopf, digitales Frühstück, Malen in verschiedenen Techniken, Museenbesuche, Besichtigung von Einrichtungen, EDV, Englisch, Geschichte, Gesprächsrunden und kreativer Stammtisch. Termine und alles über die angebotenen Veranstaltungen erfahren Sie auf den Basistreffen und auf der Homepage: <https://www.zwar-mg-rheydt.de/zwar-mg-rheydt-de/gruppen-beschreibung/>. Zeit: einmal im Monat i.d.R. an einem 3. Montag ab 18:00 Uhr (20.01. - 16.06.2025). Die konkreten Termine und weitere Informationen unter [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

Ort: WENDEZEIT St. Marien  
 Odenkirchener Straße 3a  
 41236 Mönchengladbach  
 Zeit: Jeden 3. Montag im Monat  
 ab 18:00 Uhr  
 (20.01.2025 - 16.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Doppelkopf**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de).  
 Ort: Rossini - Cafe - Lounge - Restaurant  
 Marktstraße 35  
 41236 Mönchengladbach  
 Zeit: alle zwei Wochen Mittwoch  
 ab 18:30 Uhr  
 (15.01.2025 - 25.06.2025)  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Gesprächskreis**

Einladung zum Gespräch über ein Thema, zu dem man im Austausch mit anderen neue Sichtweisen und Meinungen kennenlernen möchte. Anmeldung und Zeiten bitte über E-Mail erfragen: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de).  
 Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Spieletreff „Spiel mit“**

Wer hat Freude an Kniffel, Rummy, SkipBo.... oder gibt es ein anderes Karten oder Brettspiel? Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)  
 Ort: WENDEZEIT St. Marien  
 Odenkirchener Straße 3a  
 41236 Mönchengladbach  
 Zeit: alle zwei Wochen  
 Donnerstag 14:30 - 17:30 Uhr  
 (16.01.2025 - 26.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Stammtisch**

Der Stammtisch findet monatlich an einem Dienstag ab 19 Uhr statt. Termin und Veranstaltungsort bitte erfragen. Die Teilnahme am Basistreffen ist erforderlich. Weitere Informationen über [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de).  
 Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Zwar-Kaffee-Digital**

Es geht meist um Handy- und Tablet-Anwendungen. Dazu kommen diverse PC-Schulungen. Anmeldung und Zeiten über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de.

Ort: WENDEZEIT St. Marien  
Odenkirchener Straße 3a  
41236 Mönchengladbach

Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: bitte erfragen  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Ökum. Begegnungsstätte Eicken**

Margarethenstraße 20, 41061 Mönchengladbach  
0157 53343678, oebe-mg@gmx.de

**Bücherangebot**

Schmökern, Lesen oder Mitnehmen

Ort: Ökum. Begegnungsstätte Eicken  
Zeit: montags, freitags 14:00 - 17:30 Uhr  
(06.01.2025 - 30.05.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Gedächtnistraining**

In netter Runde kleine Denkaufgaben lösen!

Ort: Ökum. Begegnungsstätte Eicken  
Zeit: montags 14:00 - 16:00 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Pflegestützpunkt der Stadt Mönchengladbach**

Individuelle Beratung rund um das Thema Pflege und Versorgung.

Ort: Ökum. Begegnungsstätte Eicken  
Zeit: Jeden 1. Donnerstag im Monat  
11:00 - 12:30 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Hoof, 02161 256733

**Ökumenische Seniorentagesstätte Odenkirchen**  
**Zur Burgmühle 33c, 41199 Mönchengladbach**  
**02166 9005194**  
**<https://www.evkioid.de/einrichtungen/seniorentagesstaette.php>**

**Gedächtnistraining**

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: Jeden 1. Dienstag im Monat  
ab 15:30 Uhr, (07.01.2025 - 03.06.2025)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Herr Fischer, 02166 9005194

**Gesellschaftsspiele - Rommé Spiele**

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: donnerstags 13:00 - 17:00 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Gesellschaftsspiele - Rommy Cup**

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: freitags 14:00 - 18:00 Uhr  
(03.01.2025 - 27.06.2025)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Karnevalsfeier**

Mit Prinzenpaar, Musik, Kaffee und Kuchen. Termin wird noch bekannt gegeben.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Klönen**

Lustige Gespräche mit unseren Besuchern.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: dienstags, donnerstags 13:00 - 18:00 Uhr  
(07.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Maifeier**

Musik, Maiköniginnenwahl, Kaffee und Kuchen. Termin steht noch nicht fest - bitte erfragen.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen,  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Maj-Volmering, 02166 9005194

**Ostervorfreude**

Termin steht noch nicht fest - bitte erfragen.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Singkreis mit Herrn Reichert**

Findet alle 14 Tage im Monat statt.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: alle zwei Wochen Montag  
 14:00 - 18:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 16.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Skatspiele**

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: montags 13:00 - 18:00 Uhr  
 (06.01.2025 - 30.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Treffen von Ortsverband Mönchengladbach - Odenkirchen - Giesenkirchen**

Das Treffen findet regelmäßig statt.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Wellness in der STO**

Termine für Massagesessel plus Tageslichtlampe - bitte mit telefonischer Voranmeldung.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
 Zeit: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Maj-Volmering, 02166 9005194

**Sozialverband VdK NRW e.V.**

**Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach**

**02166 20463**

**kv@vdk-moenchengladbach.de**

**Ansprechpartner für Fragen im Sozialrecht**

Der Sozialverband VdK ist Ihr Ansprechpartner für Fragen im Sozialrecht. Einen ersten Kontakt nehmen Sie bitte über einen Ihrem Wohnort entsprechenden Ortsverband auf. Sehr oft kann Ihnen hier schon geholfen werden. Auf unserer Homepage finden Sie den Zugang zu den entsprechenden Ortsverbänden.

Ort: Sozialverband VdK NRW e.V.  
 Zeit: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Sozialverband VdK NRW e.V.  
 02166 20463

**Sozialverband VdK Ortsverband Neuwerk/Lürrip**

**Moses-Stern-Straße 1, 41236 Mönchengladbach**

**02161 479393**

**<https://nrw.vdk.de/vor-ort/ov-neuwerk-luerrip/ov-neuwerk-luerrip@vdk.de>**

**Ehrenamtliche Sozialberatung**

Hilfe beim Antrag auf Schwerbehinderung und grundsätzliche Infos hierzu (Verfahren, Merkzeichen, Parkerleichterung, Pflege- und Vorsorgebroschüren, Lotsendienste, usw.).

Ort: Paul-Schneider-Haus  
 Charlottenstraße 16  
 41065 Mönchengladbach  
 Zeit: Dienstag 28.01.2025,  
 14:30 - 15:30 Uhr  
 Dienstag 25.02.2025,  
 14:30 - 15:30 Uhr  
 Dienstag 25.03.2025,  
 14:30 - 15:30 Uhr  
 Dienstag 29.04.2025,  
 14:30 - 15:30 Uhr  
 Dienstag 24.06.2025,  
 14:30 - 15:30 Uhr  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: ov-neuwerk-luerrip@vdk.de

**Sozialverband VdK**  
**Ortverband Wickrath-Rheindahlen-Hardt**  
**Sankt-Christophorus-Straße 44**  
**41179 Mönchengladbach**  
**0157 38377523**  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt>, [ov-rhw@vdk.de](mailto:ov-rhw@vdk.de)

**KlönCafé**

Treffpunkt für Mitglieder und Nichtmitglieder, Kaffee und Kuchen so viel man will in geselliger Runde. Interessante Gespräche oder einfach nur „klönen“. Wir freuen uns auf Euch!

Ort: Bistro WT, Sankt-Christophorus-Str.58  
 41179 Mönchengladbach

Zeit: Mittwoch 22.01.2025,  
 15:00 - 17:00 Uhr  
 Mittwoch 12.03.2025,  
 15:00 - 17:00 Uhr  
 Mittwoch 23.04.2025,  
 15:00 - 17:00 Uhr  
 Mittwoch 11.06.2025,  
 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 6,00 € pro Person  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Angelika Aretz, 0163 6076818

**Sozialberatung und Sprechstunden**

Ehrenamtliche Sozialberatung für Mitglieder und Nichtmitglieder, Infos zu Pflege, Rente, Schwerbehinderung und Vorsorge.

Ort: AWO Begegnungsstätte Hardt  
 Rasselner Kirchweg 2  
 41169 Mönchengladbach

Zeit: Jeden 4. Montag im Monat  
 14:00 - 16:00 Uhr  
 (27.01.2025 - 23.06.2025)

Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Sozialverband VdK, Ortverband  
 Wickrath-Rheindahlen-Hardt  
 0157 38377523

**Sozialberatung und Sprechstunden**

Ehrenamtliche Sozialberatung für Mitglieder und Nichtmitglieder, Infos zu Pflege, Rente, Schwerbehinderung und Vorsorge.

Ort: AWO Begegnungsstätte Rheindahlen  
 Helenastraße 3  
 41179 Mönchengladbach

Zeit: Jeden 1. Mittwoch im Monat  
 14:00 - 16:00 Uhr  
 (01.01.2025 - 04.06.2025)

Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Sozialverband VdK  
 Ortverband Wickrath-Rheindahlen-Hardt  
 0157 38377523

**Sozialberatung und Sprechstunden**

Ehrenamtliche Sozialberatung für Mitglieder und Nichtmitglieder, Infos zu Pflege, Rente, Schwerbehinderung und Vorsorge. Gleichzeitig Kaffeetreff!

Ort: Ökumenischer Gemeindeladen  
 Quadtstraße 18  
 41189 Mönchengladbach

Zeit: Jeden 3. Freitag im Monat  
 10:00 - 12:00 Uhr  
 (17.01.2025 - 20.06.2025)

Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Sozialverband VdK  
 Ortverband Wickrath-Rheindahlen-Hardt  
 0157 38377523

AUSFLUGS-TIPP

Die neue Zentralbibliothek bietet vielfältige Möglichkeiten für alle. Auch für Senioren ist der neue Treffpunkt der Stadt ein lohnenswertes Ziel. Seit gut sieben Monaten ist die Zentralbibliothek nach der Sanierung und Modernisierung nun wieder für alle geöffnet – und das an sieben Tagen die Woche – Montags bis Freitags von 10 - 22 Uhr, Samstags von 10 - 18 Uhr und Sonntags von 12 - 18 Uhr.



**Tagespflege Parisozial gGmbH, Rheindahlen**  
**Geusenstraße 19, 41179 Mönchengladbach**  
**02161 958801, <http://www.parisozial-mg.de/>**  
**tagespflege@pariteam-mg.de**

### Angehörigentreff

Erfahrungsaustausch und Informationen rund um das Thema „Pflege und Demenz“.

Ort: Tagespflege Parisozial gGmbH,  
 Zeit: Jeden 1. Montag im Monat  
 ab 14:30 Uhr  
 (06.01.2025 - 02.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Cynthia Kurzenberg / Alina Bölcrow  
 02161 958801

**Tagespflege PariSozial gGmbH Rheydt**  
**Christoffelstr. 34 b, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 2170724, [https://www.parisozial-mg.de/](https://www.parisozial-mg.de/tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de)**  
**tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de**

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der Gesprächskreis bietet Erfahrungsaustausch und Information rund um das Thema Pflege und Demenz.

Ort: Tagespflege PariSozial gGmbH Rheydt  
 Zeit: Mittwoch 29.01.2025,  
 14:30 - 16:00 Uhr  
 Jeden 4. Mittwoch im Monat  
 14:30 - 16:00 Uhr  
 (26.02.2025 - 26.03.2025)  
 Mittwoch 30.04.2025, 14:30 - 16:00 Uhr  
 Jeden 4. Mittwoch im Monat  
 14:30 - 16:00 Uhr  
 (28.05.2025 - 25.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Carola Könemann, 02166 2170724

**WeKo Tagespflege**  
**Tomper Weg 13, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 5923247**  
**<https://www.weko.mg>, tagespflege@weko.mg**

### Altencafé

Ort: WeKo Tagespflege  
 Zeit: Samstag 01.02.2025,

13:00 - 16:00 Uhr  
 Samstag 17.05.2025,  
 13:00 - 16:00 Uhr  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr Mike Körner, 02161 5923247

### Angehörigen-Café

Hier können sich Angehörige von Pflegebedürftigen austauschen und bei Bedarf Beratung erhalten.

Ort: WeKo Tagespflege  
 Zeit: Jeden 1. Dienstag im Monat  
 ab 15:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 03.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr Mike Körner, 02161 5923247

## AUF EINEN BLICK

**Verbraucherzentrale NRW,**  
**Beratungsstelle Mönchengladbach**  
**Bahnhofstraße 21,**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 3984101**  
**[https://verbraucherzentrale.nrw/](https://verbraucherzentrale.nrw/moenchengladbach@verbraucherzentrale.nrw)**  
**moenchengladbach@verbraucherzentrale.nrw**

### Rechtsberatung

Probleme mit dem Telefonanbieter, Energieversorger, Zeitschriften-Abos oder dem Vermieter? Bei diesen und vielen anderen Themen helfen wir weiter. Bitte nach Terminvereinbarung.

Ort: Beratungsstelle  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: 20,00 € (evtl. kostenfrei)  
 Anmeldung erforderlich

### Stromsparen im Haushalt - Energieberatung

Stromsparen im Haushalt - Energieberatung  
 Die Stromkostenfalle - gut getarnt zeigen sie sich oft erst am Ende eines Jahres: in Form einer hohen Stromkostennachzahlung: die Stromfresser.

Ort: Beratungsstelle  
 Zeit: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich

## ➔ Gesundheit und Ernährung

**AWO - L 64 Qualifizierungszentrum**  
**Limitenstraße 64-78, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 39967604**  
[https://www.awomg.de/](https://www.awomg.de/bildungswerk@awo.mg)  
**bildungswerk@awo.mg**

### Kräftigendes Gesundheitstraining

Ganzheitliches Training zur Gesunderhaltung des Körpers

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: montags 10:45 - 11:45 Uhr  
 (13.01.2025 - 07.04.2025)  
 montags 10:45 - 11:45 Uhr  
 (05.05.2025 - 23.06.2025)

Gebühr: 80,00 € für 12 Termine / 47,00 € für 7 Termine  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Müller-Rennen / Frau Opitz  
 02166 39967604

### Sitzgymnastik am Montag

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: montags 09:30 - 10:30 Uhr  
 (13.01.2025 - 07.04.2025)  
 montags 09:30 - 10:30 Uhr  
 (05.05.2025 - 23.06.2025)

Gebühr: 80,00 € für 12 Termine / 47,00 € für 7 Termine  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Müller-Rennen / Frau Opitz  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Giesenkirchen**  
**Schloß-Dyck-Straße 2, 41238 Mönchengladbach**  
**02166 86405, [https://www.awomg.de/](https://www.awomg.de/bildungswerk@awo.mg)**  
**bildungswerk@awo.mg**

### Fitness für Frauen

In fröhlicher Runde die Fitness erhalten

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags, donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 26.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

### Krabbelgruppe - Generationsübergreifend

Gemeinsamer Austausch zur Entwicklung, zum Umgang und zur Versorgung der Kinder - auch Großeltern sind gerne eingeladen, Zeit mit ihren Enkeln zu verbringen. Bringen Sie Unterlagen für ihr Baby mit und viel gute Laune.

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: montags, freitags 10:30 - 12:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 27.06.2025)

Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

### Qigong

Prävention von Krankheiten und Aktivierung von Selbstheilungskräften

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr  
 (15.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 10,00 € pro Termin  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gabriele Tillmanns  
 0179 1699969

### Seniorencafé

Kaffee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 14:00 - 16:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: je nach Verzehr

Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

### Seniorenfrühstück

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: mittwochs, freitags 09:00 - 11:30 Uhr  
 (08.01.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: 6,50 € zzgl. Softgetränke

Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405



Foto:123rf.com

### Tanzgymnastik - Dance Gym

Eine Symbiose aus Tanz und Gymnastik mit musikalischer Begleitung - bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 13:00 - 14:30 Uhr  
 (14.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 5,00 € pro Termin  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Hassa, 02166 86405

**AWO Begegnungsstätte Hardt**  
**Rasselner Kirchweg 2, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 551754**  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt>,  
**bildungswerk@awo.mg**

### Gedächtnistraining

Steigerung der geistigen Fitness in angenehmer und kreativer Runde

Ort: AWO Hardt  
 Zeit: Jeden 4. Dienstag im Monat  
 14:30 - 16:00 Uhr  
 (28.01.2025 - 24.06.2025)  
 Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

### Mobile Fußpflege

Termine bitte erfragen.

Ort: AWO Hardt  
 Zeit: dienstags 09:00 - 11:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: Kosten der Fußpflege  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Lobe, 02161 551754

### Weight Watchers

Gemeinsam ans Ziel

Ort: AWO Hardt  
 Zeit: mittwochs 18:00 - 20:00 Uhr  
 (08.01.2025 - 25.06.2025)  
 Gebühr: Gebühren Weight Watchers  
 Kontakt: Frau Engler, 02161 551754

**AWO Begegnungsstätte Neuwerk**  
**Dünner Straße 163, 41066 Mönchengladbach**  
**02161 666079**  
<https://www.awomg.de/>  
**bildungswerk@awo.mg**

**Adipositas Selbsthilfegruppe**

Gedankenaustausch und gegenseitige Unterstützung  
- Selbsthilfegruppe im kleinen Kreis

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: montags 18:00 - 22:00 Uhr  
(13.01.2025 - 30.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

**Pflegestützpunkt der Stadt Mönchengladbach**

Individuelle Beratung rund um das Thema Pflege und Versorgung.

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: Jeden 2. Mittwoch im Monat  
13:00 - 15:00 Uhr  
(08.01.2025 - 11.06.2025)

Kontakt: Herr Jansen, 02161 666079

**Psychosoziale Selbsthilfegruppe**

Gedankenaustausch und gegenseitige Unterstützung  
- Selbsthilfegruppe im kleinen Kreis

Ort: AWO Neuwerk  
Zeit: montags 18:00 - 22:00 Uhr  
(13.01.2025 - 23.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr Thomas Teltscher  
02161 666079

**AWO Begegnungsstätte Rheindahlen**  
**Helenastraße 3, 41179 Mönchengladbach**  
**02161 916990**  
**[https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-](https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/)**  
**hardt/**  
**[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)**

**Weight Watchers**

Mit neuem Programm zum Wunschgewicht

Ort: AWO Rheindahlen  
Zeit: dienstags 17:45 - 20:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Programm  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Engler, 02161 916990

**Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag**

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Ort: AWO Begegnungsstätte Rheindahlen  
Zeit: donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr  
(16.01.2025 - 10.04.2025)  
donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr  
(08.05.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: 82,00 € für 12 Termine 34,00 €  
für 5 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Opitz, 02161 666079

**Wirbelsäulengymnastik am Donnerstagabend**

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Ort: AWO Rheindahlen  
Zeit: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr  
(09.01.2025 - 10.04.2025)  
donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr  
(08.05.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: 89,00 € für 14 Termine 51,00 €  
für 8 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Nelles / Frau Opitz  
02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Schrievers**  
**Willy-Beines-Straße 5, 41239 Mönchengladbach**  
**02166 299542**  
**<https://www.awomg.de/>**  
**[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)**

**Dämmerschoppen**

Schöner Abend bei Bier, Wein und deftigem Essen

Ort: AWO Schrievers  
Zeit: Jeden 1. Freitag im Monat  
18:00 - 20:30 Uhr  
(03.01.2025 - 06.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

**Frühstück**

Gemeinsames Frühstück in geselliger Runde

Ort: AWO Schrievers  
Zeit: mittwochs 09:00 - 11:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Kontakt: K.-H. Lenßen, 02166 299542

### **Gedächtnistraining**

Geistig fit im Alter durch spielerische Übungen  
Ort: AWO Schrievers  
Zeit: freitags 14:00 - 16:00 Uhr  
(10.01.2025 - 27.06.2025)  
Kontakt: K.-H. Lenßen, 02166 299542

### **Mittagessen in Gesellschaft**

Gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Runde  
Ort: AWO Schrievers  
Zeit: donnerstags 12:00 - 14:00 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)  
Gebühr: Preis je nach Verzehr  
Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

### **Begegnungsstätte AWO-ECK**

**Brandenberger Straße 3 - 5, 41065 Mönchengladbach**  
**02166 39967210**  
**<https://www.awomg.de/>**  
**[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)**

### **Frühstücksbuffet**

Gemeinsames Frühstück in gemütlicher Atmosphäre.  
Ort: AWO-ECK  
Zeit: mittwochs 09:30 - 11:30 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
Gebühr: Preis nach Verzehr  
Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

### **Gedächtnistraining**

Geistig fit im Alter durch spielerische Übungen  
Ort: AWO-ECK  
Zeit: Jeden 2. Donnerstag im Monat  
10:30 - 11:30 Uhr  
(09.01.2025 - 12.06.2025)  
Kontakt: Frau Sylvia Gielessen, 02166 39967210

### **Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.**

**Albertusstraße 36. 41061 Mönchengladbach**  
**02161 81020**  
**<http://www.caritas-mg.de/>**  
**[infos@caritas-mg.de](mailto:infos@caritas-mg.de)**

### **Mobiler Mahlzeitendienst des Caritasverbandes**

Der Mobile Mahlzeitendienst liefert auf Wunsch täglich frisch gekochte Menüs bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise zu Ihnen nach Hause. Anmeldung bitte mindestens einen Tag im Voraus.  
Ort: Caritasverband  
Zeit: bitte erfragen  
Gebühr: Menügebühr  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Verwaltungsmitarbeiter\*innen des  
Mobilen Mahlzeitendienstes  
02161 464674

### **Evangelische Friedenskirchengemeinde**

**Margarethenstraße 20, 41061 Mönchengladbach**  
**02161 294743**  
**<https://friedenskirche-mg.de/neuwerk-info/>**  
**[esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](mailto:esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)**

### **Entspannt und aktiv in den Tag**

30 Minuten Bewegung und ein entspanntes leckeres Frühstück.

Ort: Ev. Friedenskirchengemeinde  
Zeit: alle zwei Wochen Dienstag  
09:30 - 11:00 Uhr  
(07.01.2025 - 18.02.2025)  
alle zwei Wochen Dienstag  
09:30 - 11:00 Uhr  
(01.04.2025 - 15.04.2025)  
alle zwei Wochen Dienstag  
09:30 - 11:00 Uhr  
(06.05.2025 - 17.06.2025)  
Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

### **Essen in Gemeinschaft**

Einmal wöchentlich kochen & essen wir zusammen.

Ort: Ev. Friedenskirchengemeinde  
Zeit: mittwochs ab 12:30 Uhr,  
(08.01.2025 - 12.03.2025)  
mittwochs ab 12:30 Uhr  
(02.04.2025 - 25.06.2025)  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**FBS Anna-Ladener-Haus**  
**Odenkirchener Straße 3a**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 623120, <https://www.fbs-mg.de/>**  
**info@fbs-mg.de**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Ein gutes Gedächtnis ist Grundlage für Wohlbefinden, Gesundheit, Wissen und Bildung. Durch gezieltes Training kann die Gedächtnisleistung in jedem Lebensalter erhalten, verbessert oder wiederhergestellt werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining schult auf spielerische Weise die Merkfähigkeit, die Denkfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Wahrnehmung. Dabei werden alle Sinne einbezogen. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft führt. Genauso wie unsere Muskelkraft lässt sich auch das Gedächtnis bis ins hohe Alter trainieren. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Übungen, die Sie in Ihren Alltag übertragen können und Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich verbessern. Eingeladen sind alle Erwachsenen und Senior\*innen, die Ihre Gedächtnisleistung trainieren wollen.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: dienstags 09:30 - 11:00 Uhr  
 (01.04.2025 - 13.05.2025)  
 Gebühr: 51,60 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### **Happy DetoxSing - Schwungvoll in Schwingung!**

Mehr Leichtigkeit und Freude im Leben? Das geht ganz einfach! Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der positiven Psychologie in Verbindung mit den musiktherapeutischen Wirkungen des Heilsamen Singens lässt sich das eigene Wohlbefinden enorm steigern. Über vier Kurstermine hinweg werden wir mit gezielten Übungen aus dem Happiness Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen, freien Tönen und meditativen Bewegungsliedern u.v.m. unsere Wahrnehmung auf eigene Blockaden lenken, sowie liebevoll und bewusst loslassen. Sodann erschaffen wir uns auf spielerische Weise ein neues, glücksorientiertes Denk- und Handlungsrepertoire, das sich schließlich auch in den Alltag integrieren lässt.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: Samstag 26.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 28,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Familienbildungsstätte (FBS) Mönchengladbach - Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### **Klangschalenmeditation**

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die Ihr Wissen zu Entspannungstechniken und Meditation erweitern oder aufbauen wollen. Klangschalenmeditation fördert Entspannung, fördert das innere Gleichgewicht und verhilft zum Stressabbau. Lernen Sie in diesem Kurs, wie die harmonischen Schwingungen Körper und Geist in Einklang bringen und profitieren von der Erfahrung der leitenden Entspannungs- und Klangpädagogin. Steigern Sie ihr Wohlbefinden durch die Teilnahme an geführten Meditationen mit Klangschalen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: dienstags 17:30 - 19:00 Uhr  
 (28.01.2025 - 25.03.2025)  
 Gebühr: 32,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

### **Kräuterspaziergang**

Ein Kräuterspaziergang bietet die Möglichkeit, die heimischen Pflanzenwelt und deren vielseitige Anwendungsbereiche kennenzulernen. Lernen Sie die Wildkräuter in der Umgebung des Schloss Rheydt mit allen Sinnen kennen und nutzen die Gelegenheit, sich in Begleitung einer erfahrenden Kursleitung auszutauschen und fortzubilden. Der Kräuterspaziergang sensibilisiert ebenso zu einem nachhaltigen Umgang mit der Natur, da der Wert von Wildkräutern vermittelt wird. Eine liebenswerte Hündin begleitet die Veranstaltung.

Ort: Parkplatz Schloss Rheydt  
 Schloßstraße 508  
 41238 Mönchengladbach  
 Zeit: Dienstag 01.04.2025,  
 17:30 - 19:45 Uhr  
 Gebühr: 15,00 €  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus  
 02166 623120

### So schmeckt Italien

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Italiens und erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Genuss und Geselligkeit! An diesem Kochabend lernen Sie die besten Rezepte aus unserem liebsten Urlaubsland kennen und zaubern authentische italienische Gerichte, die den Geschmack des Sommers auf den Teller bringen. Gemeinsam mit anderen Kochbegeisterten bereiten Sie unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin köstliche italienische Spezialitäten zu. Dabei verwenden wir nur die besten und frischesten Zutaten, die den Geschmack Italiens widerspiegeln. Ob Sie bereits Erfahrung oder einfach nur Spaß am Kochen haben – dieser Kurs ist für alle geeignet, die die italienische Küche lieben und neue Rezepte entdecken möchten. Lassen Sie sich von der italienischen Lebensfreude anstecken und genießen Sie einen Abend voller Geschmack, Spaß und guter Gesellschaft!

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: Dienstag 08.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 34,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus  
 02166 623120

### So schmeckt Zucker reduziert oder ersetzt

Entdecken Sie die Welt der zuckerreduzierten Küche. In unserem spannenden Kochkursabend lernen Sie, wie Sie mit kreativen Alternativen und natürlichen Süßungsmitteln leckere Gerichte zaubern können, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gesünder sind. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl wie geschmorte Möhren auf Balsamicolinsen und Spinatspätzle oder natursüße Bananen-Sesam-Kekse zu, die ohne raffinierten Zucker auskommen. Lernen Sie verschiedene Alternativen zu Zucker kennen, wie Honig oder Agavendicksaft und erleben Sie, wie Sie diese in Ihren Rezepten einsetzen können.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: Samstag 08.03.2025, 11:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 34,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus  
 02166 623120

### Suppenvielfalt - so wärmen Sie sich lecker auf

Lassen Sie sich von der warmen und einladenden Welt der Suppen verzaubern. In unserem Kochkursabend Suppenvielfalt lernen Sie wie Sie köstliche und nahrhafte Suppen zubereiten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Herz erwärmen. Wir zeigen Ihnen wie Sie mit Kräutern und aromatischen Gewürzen herrliche Suppen herstellen. Wir kochen eine Asia-Nudelsuppe mit Huhn, eine Grünkohl-Spinat-Suppe mit Maronen und Grünkohl-Chips und andere tolle Suppengerichte. Willkommen sind alle Kochbegeisterten, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue, leckere Rezepte kennenlernen möchten.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: Dienstag 04.02.2025,  
 19:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 34,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus  
 02166 623120

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
**Ückelhofer Straße 20**  
**41065 Mönchengladbach**  
**02161 49190**  
<https://malteser-moenchengladbach.de/moenchengladbach@malteser.org>

### Erste Hilfe für Senioren

Kurz-Kurs ca.1 Stunde: Richtiges Handeln im Notfall, Hemmungen verlieren, nach Rettungskette schnell entscheiden. Im Anschluß zusammensitzen mit Kaffee und Kuchen. Termine je nach Bedarf.

Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: 5,50 €  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Mariola Bogacz / Joanna Brylka  
 02161 49190

## ➔ Kreatives Gestalten & kulturelle Aktivität

**AWO Begegnungsstätte Hardt**  
**Rasselner Kirchweg 2, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 551754**  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### Handarbeiten

Gemütliches und kreatives Beisammensein  
 Ort: AWO Hardt  
 Zeit: donnerstags 14:00 - 17:00 Uhr  
 (09.01.2025 - 26.06.2025)  
 Kontakt: Frau Herten, 02161 551754

**AWO Begegnungsstätte Lürrip / Volksgarten**  
**Neusser Straße 401, 41065 Mönchengladbach**  
**02161 651535, <https://www.awomg.de/>**  
**bildungswerk@awo.mg**

### Malkurs - Mandala malen

Gemeinsames Malen und Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene.  
 Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
 Zeit: mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr  
 (08.01.2025 - 25.06.2025)  
 Kontakt: Herr Mo Brückmann  
 02161 651535

**Arbeiterwohlfahrt AWO Begegnungsstätte Neuwerk**  
**Dünner Straße 163**  
**41066 Mönchengladbach**  
**02161 666079**  
<https://www.awomg.de/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### Malen und Zeichnen mit den „Colour-Girls“

Gemeinsam kreativ nach Vorlage oder ganz frei  
 Ort: AWO Neuwerk  
 Zeit: donnerstags 14:00 - 16:00 Uhr  
 (09.01.2025 - 26.06.2025)  
 Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

### Stricken und Häkeln

Gemeinsames Stricken und Häkeln in geselliger Runde  
 Ort: AWO Neuwerk  
 Zeit: dienstags 11:00 - 15:00 Uhr  
 (14.01.2025 - 24.06.2025)  
 Kontakt: Herr Thomas Teltscher, 02161 666079

**AWO Begegnungsstätte Schrievers**  
**Willy-Beines-Straße 5, 41239 Mönchengladbach**  
**02166 299542**  
<https://www.awomg.de/>, **bildungswerk@awo.mg**

### Handarbeiten

Handarbeiten jeglicher Art in geselliger Runde - wir lernen von und miteinander  
 Ort: AWO Schrievers  
 Zeit: dienstags 14:00 - 18:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Kontakt: Herr K.-H. Lenßen, 02166 299542

**Begegnungsstätte AWO-ECK**  
**Brandenberger Straße 3 - 5,**  
**41065 Mönchengladbach, 02166 39967210**  
[https://www.awomg.de](https://www.awomg.de/)  
**bildungswerk@awo.mg**

### Klönen und Handarbeiten

In netter Runde handarbeiten und klönen.  
 Ort: AWO-ECK  
 Zeit: freitags 12:00 - 16:00 Uhr  
 (10.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: Preis je nach Verzehr  
 Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
 02166 39967210

### Schach

Strategisches Denken und Planen fördern  
 Ort: AWO-ECK  
 Zeit: montags 13:30 - 17:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 23.06.2025)  
 Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
 02166 39967210

**Begegnungsstätte WENDEZEIT St. Marien**  
**Odenkirchener Straße 3a**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 146 5059**  
<https://www.zwar-mg-rheydt.de/wendezeit-marien-ry@t-online.de>

### Kreativer Strickkreis

Ort: Begegnungsstätte WENDEZEIT  
 Zeit: dienstags, mittwochs 13:00 - 16:00 Uhr  
 (06.01.2025 - 25.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Scheepers, 02166 1465059

**Deutsches Rotes Kreuz / A**  
**WO Begegnungsstätte Wickrath**  
**Rosswiede 10, 41189 Mönchengladbach**  
**02166 9509991**  
<https://www.awo.mg/bildungswerk@awo.mg>

### Theater und Kultur

Theaterbesuche als Gemeinschaftserlebnis. Termine im Aushang und Presse. Anmeldung unter: 002166 9509991 oder 02166 551012.  
 Ort: DRK / AWO Wickrath  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: je nach Veranstaltung / Eintritt etc.  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

**Familienbildungsstätte (FBS)**  
**Mönchengladbach - Anna-Ladener-Haus**  
**Odenkirchener Straße 3a, 41236 M'gladbach**  
**02166 623120, <https://www.fbs-mg.de/>**  
**[info@fbs-mg.de](mailto:info@fbs-mg.de)**

### Nähwerkstatt

Sie möchten gerne das Nähen erlernen oder sind schon erfahren und hätten gerne Unterstützung? In der Nähwerkstatt passt beides. Sie können individuelle Mode und Home-Deko fertigen und Ihre Outfits durch maßgeschneiderte Teile ergänzen. Unter Anleitung erfahrener Kursleitungen können Sie Ihre eigenen individuellen „Lieblingsteile“ anfertigen oder Ihrer

Kreativität freien Lauf lassen und aus alten Kleidungsstücken etwas Neues zaubern. Unsere qualifizierten Kursleitungen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auch eine Stil- und Stoffberatung kommt dabei nicht zu kurz. Zeit: zu verschiedenen Tagen und Uhrzeiten, bitte erfragen.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: Montag 30.06.2025, Ganztägig  
 Gebühr: Je nach Anzahl der Termine im Kurs  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
**Ückelhofer Straße 20, 41065 Mönchengladbach**  
**02161 49190**  
<https://malteser-moenchengladbach.de/moenchengladbach@malteser.org>

### Ostern Deko basteln

Basteln mit neuen Techniken. Wir schwelgen in Erinnerungen; netter Austausch bei Kaffee und Kuchen.  
 Ort: Malteser Hilfsdienst e.V.  
 Zeit: Freitag 11.04.2025, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 5,50 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Mariola Bogacz / Joanna Brylka  
 02161 49190

**Mehrgenerationenhaus (MGH)**  
**Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 923926**  
<http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de>

### Handarbeiten

Stricken, Häkeln, Sticken - Handarbeiten sind wieder angesagt.  
 Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: montags 14:00 - 16:30 Uhr  
 (06.01.2025 - 30.06.2025)  
 Gebühr: keine, Spenden erwünscht  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Repair Café**

Im Repair Café treffen sich Menschen, die alleine oder gemeinsam mit anderen ihre defekten Dinge reparieren. Zum Beispiel Kleidung, elektrische Geräte oder Fahrräder. Ehrenamtliche Helfer\*innen unterstützen dabei.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)

Zeit: Jeden 1. Sonntag im Monat  
12:00 - 16:00 Uhr  
(05.01.2025 - 01.06.2025)

Gebühr: keine, Spenden erwünscht  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Töpfern**

Töpfern nach eigenen Ideen unter fachkundiger Anleitung

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)

Zeit: montags 14:00 - 16:30 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: 6,00 € pro Termin  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Netzwerk 60plus**

**Margarethenstr. 20**

**41061 Mönchengladbach**

**02161 294743**

**<https://www.netzwerk-60-plus.de/>  
[esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](mailto:esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)**

**Handarbeitsgruppe**

In gemütlicher Runde stricken, häkeln, erzählen und sich Tipps und Hilfestellung geben.

Ort: Netzwerk 60plus

Zeit: mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Netzwerk Zwar St. Marien**

**Odenkirchener Straße 5, 41236 Mönchengladbach**

**02166 6230722**

**<https://www.zwar-mg-rheydt.de/>  
[zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)**

**Gemeinsame Theaterbesuche**

Anmeldung und Zeiten bitte über E-Mail anfragen:  
[zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de).

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: bitte erfragen

Anmeldung erforderlich

Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

## Ehrenamt in Mönchengladbach - keine Frage des Alters!

Hier QR-Code  
scannen!



[www.moenchengladbach.de/leben-in-mg/engagiert-in-mg](http://www.moenchengladbach.de/leben-in-mg/engagiert-in-mg)

## ➔ Ausflüge und Reisen

**Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte AWO-ECK**  
**Brandenberger Straße 3 - 5**  
**41065 Mönchengladbach**  
**02166 39967210**  
<https://www.awomg.de/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### Ausflüge

Wir planen Ausflüge, z.B. Besichtigungen, Zoobesuche, Weihnachtsmärkte und Reisen. Zeit: laut Aushang und Presse.

Ort: AWO-ECK  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: je nach Tour und Eintritt  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
 02166 39967210

**Deutsches Rotes Kreuz /**  
**Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte Wickrath**  
**Rosswiede 10, 41189 Mönchengladbach**  
**02166 9509991**  
<https://www.awo.mg/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### Ausflüge

Wir planen Ausflüge, z.B. Museumsbesuche, Spaziergänge, Reisen, Besuch von Weihnachtsmärkten etc. Ziele, Termine und Zeiten siehe Aushang, Flyer und Presse. Anmeldung unter 02166 9509991 oder 02166 551012

Ort: DRK / AWO Wickrath  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: je nach Tour und Eintritt etc.  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

**Netzwerk 60plus**  
**Margarethenstr. 20, 41061 Mönchengladbach**  
**02161 294743**  
<https://www.netzwerk-60-plus.de/>  
**esther-salmingkeit-winkens@ekir.de**

### Tagesausflüge (Bus- und Städtereisen)

Wir erkunden die nähere und weitere Umgebung.

Ort: Netzwerk 60plus  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Herr Kotterik, 0176 98208773

**Netzwerk Zwar St. Marien**  
**Odenkirchener Straße 5**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 6230722**  
<https://www.zwar-mg-rheydt.de/>  
**zwar-mg@web.de**

### Museumsbesuche

Besuch von interessanten Ausstellungen in NRW Museen. Anmeldung und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

## ➔ Sport & Bewegung

**AWO - L 64 Qualifizierungszentrum**  
**Limitenstraße 64-78, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 39967604**  
[https://www.awomg.de/](https://www.awomg.de/bildungswerk@awo.mg)  
**bildungswerk@awo.mg**

### Pilates und Faszien am Montag

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: montags 16:45 - 17:45 Uhr  
 (13.01.2025 - 07.04.2025)  
 montags 16:45 - 17:45 Uhr  
 (28.04.2025 - 23.06.2025)  
 Gebühr: 82,00 € für 12 Termine 48,00 €  
 für 7 Termine, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Philipps / Frau Opitz,  
 02166 39967604

### Wirbelsäulengymnastik am Dienstag

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.  
 Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: dienstags 09:00 - 10:00 Uhr  
 (14.01.2025 - 08.04.2025)  
 dienstags 09:00 - 10:00 Uhr  
 (06.05.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 80,00 € für 12 Termine 47,00 €  
 für 7 Termine, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Müller-Rennen / Frau Opitz  
 02166 39967604

### Wirbelsäulengymnastik am Montag

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.  
 Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: montags 15:45 - 16:45 Uhr  
 (13.01.2025 - 07.04.2025)  
 montags 15:45 - 16:45 Uhr  
 (28.04.2025 - 23.06.2025)  
 Gebühr: 82,00 € für 12 Termine 48,00 €  
 für 7 Termine  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Anni Opitz / Frau Anja Philipps  
 02166 39967604

### Zen-Meditation

Atem-, Entspannungs- und leichte körperliche Übungen, Einführung in die stille Zen-Meditation  
 Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: dienstags 17:15 - 18:30 Uhr  
 (11.02.2025 - 08.04.2025)  
 dienstags 19:00 - 20:15 Uhr  
 (11.02.2025 - 08.04.2025)  
 dienstags 17:15 - 18:30 Uhr  
 (13.05.2025 - 03.06.2025)  
 dienstags 19:00 - 20:15 Uhr  
 (13.05.2025 - 03.06.2025)  
 Gebühr: 66,00 € für 7 Termine 38,00 €  
 für 4 Termine, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Eck / Frau Opitz, 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Giesenkirchen**  
**Schloß-Dyck-Straße 2, 41238 Mönchengladbach**  
**02166 86405**  
[https://www.awomg.de/](https://www.awomg.de/bildungswerk@awo.mg)  
**bildungswerk@awo.mg**

### Fitness für Frauen

In fröhlicher Runde die Fitness erhalten  
 Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags, donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 26.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

### Krabbelgruppe - Generationsübergreifend

Gemeinsamer Austausch zur Entwicklung, zum Umgang und zur Versorgung der Kinder - auch Großeltern sind gerne eingeladen, Zeit mit ihren Enkeln zu verbringen. Bringen Sie Unterlagen für ihr Baby mit und viel gute Laune.  
 Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: montags, freitags 10:30 - 12:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 27.06.2025)  
 Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

**Qigong**

Prävention von Krankheiten und Aktivierung von Selbstheilungskräften

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr  
 (15.01.2025 - 25.06.2025)  
 Gebühr: 10,00 € pro Termin  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabriele Tillmanns, 0179 1699969

**Singkreis**

Gemeinsam musikalisches Zusammensein. Singen nach Liedtexten und in Begleitung auf dem Klavier.

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 18:00 - 20:00 Uhr  
 (14.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: Preise je nach Verzehr  
 Kontakt: Herr Sengelen / Herr Brückmann  
 02166 86405

**Tanzgymnastik - Dance Gym**

Eine Symbiose aus Tanz und Gymnastik mit musikalischer Begleitung - bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Ort: AWO Giesenkirchen  
 Zeit: dienstags 13:00 - 14:30 Uhr  
 (14.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 5,00 € pro Termin, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Hassa, 02166 86405

**AWO Begegnungsstätte Hardt**  
**Rasselner Kirchweg 2, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 551754, bildungswerk@awo.mg**  
**[www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/](http://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/)**

**Sitzgymnastik 60+ am Montag**

Fit im Alter - auch im Sitzen kommt man ins Schwitzen - schonend in Bewegung bleiben.

Ort: AWO Hardt  
 Zeit: montags 10:30 - 11:30 Uhr  
 (13.01.2025 - 24.03.2025)  
 montags 10:30 - 11:30 Uhr  
 (03.03.2025 - 16.06.2025)  
 Gebühr: 67,00 € für 10 Termine  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anni Opitz / Jutta Pieres  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Lürrip / Volksgarten**  
**Neusser Straße 401, 41065 Mönchengladbach**  
**02161 651535. <https://www.awomg.de/bildungswerk@awo.mg>**

**Gymnastik - fit und aktiv**

Entlastung im Berufs- und Familienalltag durch schonende Gymnastik

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
 Zeit: dienstags 10:50 - 12:20 Uhr  
 (14.01.2025 - 08.04.2025)  
 dienstags 10:50 - 12:20 Uhr  
 (29.04.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 123,00 € für 12 Termine  
 72,00 € für 7 Termine  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Anja Philipps, 02161 651535

**Sitzgymnastik 60+ am Donnerstag**

Fit im Alter - auch im Sitzen kommt man ins Schwitzen - schonend in Bewegung bleiben

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
 Zeit: donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr  
 (16.01.2025 - 10.04.2025)  
 donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr  
 (08.05.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 80,00 € für 12 Termine  
 47,00 € für 7 Termine, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Müller-Rennen / Frau Opitz  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Rheindahlen**  
**Helenastraße 3, 41179 Mönchengladbach**  
**02161 916990**  
**[www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/bildungswerk@awo.mg](http://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/bildungswerk@awo.mg)**

**Aerobic 60+**

Beweglichkeit, Koordination und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt

Ort: AWO Rheindahlen  
 Zeit: montags 10:00 - 11:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 07.04.2025)  
 freitags 09:30 - 10:30 Uhr  
 (17.01.2025 - 11.04.2025)  
 montags 10:00 - 11:00 Uhr

(28.04.2025 - 23.06.2025)

freitags 09:30 - 10:30 Uhr

(09.05.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: 82,00 € für 12 Termine  
34,00 € für 5 Termine

Kontakt: Anni Opitz / Anja Philipps  
02166 39967604

### Body Workout für Frauen

Ein Mix aus Bauch-Beine-Po-Übungen und Pilates Elementen

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: mittwochs 09:30 - 10:30 Uhr

(15.01.2025 - 09.04.2025)

mittwochs 09:30 - 10:30 Uhr

(30.04.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 89,00 € für 13 Termine  
48,00 € für 7 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Anni Opitz / Frau Jutta Pieres  
02166 39967604

### Pilates und Faszien

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr

(16.01.2025 - 10.04.2025)

freitags 10:30 - 11:30 Uhr

(17.01.2025 - 11.04.2025)

donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr

(08.05.2025 - 26.06.2025)

freitags 10:30 - 11:30 Uhr

(09.05.2025 - 27.06.2025)

Gebühr: 82,00 € für 12 Termine  
34,00 € für 5 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Anni Opitz / Frau Anja Philipps  
02166 39967604

### Seniorentanz

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: dienstags 14:00 - 16:30 Uhr

(07.01.2025 - 24.06.2025)

Kontakt: Herr Gerhards, 02161 916990

### Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr

(16.01.2025 - 10.04.2025)

donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr

(08.05.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: 82,00 € für 12 Termine  
34,00 € für 5 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Opitz, 02161 666079

### Wirbelsäulengymnastik am Donnerstagabend

Gelenkschonende Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sowie Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Ort: AWO Rheindahlen

Zeit: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

(09.01.2025 - 10.04.2025)

donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

(08.05.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: 89,00 € für 14 Termine  
51,00 € für 8 Termine, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Nelles / Frau Opitz  
02166 39967604

### Begegnungsstätte AWO-ECK

Brandenberger Straße 3 - 5,

41065 Mönchengladbach

02166 39967210

<https://www.awomg.de/>

[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

### Sitzgymnastik am Dienstag

In lockerer Atmosphäre, seniorengerechte Sitzgymnastik - stärkt die Muskulatur und beugt Schmerzen vor.

Ort: AWO-ECK

Zeit: dienstags 13:00 - 13:45 Uhr

(07.01.2025 - 24.06.2025)

Kontakt: Frau Sylvia Gielessen  
02166 39967210

**Begegnungsstätte WENDEZEIT St. Marien**  
**Odenkirchener Straße 3a**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 146 5059**  
<https://www.zwar-mg-rheydt.de/wendezeit-marien-ry@t-online.de>

### Gymnastik

Fit auch im Alter

Ort: Begegnungsstätte WENDEZEIT  
 Zeit: dienstags, donnerstags ab 15:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 25,00 € (10 mal)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Scheepers  
 02166 1465059

**Deutsches Rotes Kreuz /**  
**Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte Wickrath**  
**Rosswiede 10, 41189 Mönchengladbach**  
**02166 9509991, <https://www.awo.mg/bildungswerk@awo.mg>**

### Boule

An der frischen Luft Boule spielen. Anmeldung unter:  
 02166 9509991 oder 02166 551012  
 Ort: Wickrather Schlosspark  
 Hochstadenstraße 113  
 41189 Mönchengladbach  
 Zeit: montags 15:00 - 17:00 Uhr  
 (10.03.2025 - 30.06.2025)  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

### Senioren-gymnastik / Sitzgymnastik

Im Sitzen Muskeln trainieren und Beweglichkeit erhalten. | Anmeldung: 02166 9509991 oder 02166 551012  
 Ort: DRK / AWO Wickrath  
 Zeit: freitags 14:30 - 15:30 Uhr  
 (10.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

### Wandern

Sportlich in Gemeinschaft Natur erleben. Die Termine finden Sie im Aushang und in der Presse. Anmeldung: 02166 9509991 oder 02166 551012  
 Ort: DRK / AWO Wickrath  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

**(FBS) Mönchengladbach - Anna-Ladener-Haus**  
**Odenkirchener Straße 3a**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 623120, <https://www.fbs-mg.de/info@fbs-mg.de>**

### Die Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode® "Bewusstheit durch Bewegung"® ist eine Lernmethode, die auf der Erkenntnis basiert, dass Körper und Geist miteinander verknüpft sind. Durch kleine, behutsame Bewegungen und Bewegungsabläufe werden bestehende Bewegungsmuster und Handlungen in ihrer Komplexität erfahren und bewusst gemacht. Teilnehmer\*Innen werden ermutigt sensibel, selbstbewusst und variabel Bewegungen neu zu entdecken und eine veränderte Handlungskompetenz zu erlangen. Der Nutzen der Feldenkrais-Methode® "Bewusstheit durch Bewegung"® liegt darin, dass sich Achtsamkeit, Koordination, Stabilität, Beweglichkeit, Balance und Aufrichtung verändern. Der ganzheitliche Ansatz reduziert Spannungen und Stress, sodass Teilnehmer\*Innen eine erhöhte Beweglichkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erlangen können.

Ort: (FBS) Mönchengladbach -  
 Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: montags 18:00 - 19:30 Uhr  
 (13.01.2025 - 24.02.2025)  
 Gebühr: 92,40 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Fitnessstraining für Frauen 60+**

Durch „Fitnessstraining für Frauen“ verbessern Sie Ihre Vitalität und Fitness. Das Training konzentriert sich auf die gesamte Muskulatur, einschließlich Rumpf, Rücken und Beckenboden, um eine umfassende körperliche Gesundheit zu fördern. Fachkundig angeleitete Dehnungs-, Kräftigungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen begleiten Sie im Verlauf des Kurses.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: mittwochs 17:45 - 18:45 Uhr  
 (15.01.2025 - 09.04.2025)  
 mittwochs 18:45 - 19:45 Uhr  
 (15.01.2025 - 09.04.2025)  
 Gebühr: 72,60 € je Kurs  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Meditativer Tanzworkshop**

Meditatives Tanzen gibt der Seele Raum und Zeit, uralte Menschheitserfahrungen zurückzuholen und in die Freude am Leben und Tanzen zu integrieren. Besonders im Frühling, einer Zeit des Neubeginns und der Erneuerung, hilft meditativer Tanz, sich mit der aufblühenden Natur zu verbinden, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Im Rahmen des Kurses lernen Sie in diesem Sinne unter anderem internationale Tänze kennen, die Ihnen nachhaltig dazu verhelfen können innere Ruhe und Achtsamkeit zu erlangen. Teilnehmen können alle Erwachsenen, die Spaß und Freude an Musik und Tanz haben.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: samstags 14:00 - 17:00 Uhr  
 (08.02.2025 - 15.02.2025)  
 Gebühr: 48,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Tanzgymnastik für Silbermöwen**

Tanzgymnastik für Silbermöwen ist ein kreatives Bewegungsangebot für ältere Menschen. Fachkundig angeleitete Übungen werden mit rhythmischer Musik kombiniert. Es steigert die Beweglichkeit und körperliche Fitness, verbessert die Körperwahrnehmung und Koordination und wird durch motivierende Taneinlagen bereichert. Das Programm dient zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, gleichzeitig entsteht Freude an der Bewegung.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr  
 (09.01.2025 - 06.03.2025)  
 Gebühr: 60,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Yoga mit und auf dem Stuhl**

Für alle, die keinen Zugang zu Yoga auf der Matte haben, aber dennoch von den Vorteilen des Yoga profitieren möchten, oder einfach neugierig darauf sind, was es mit Yoga auf dem Stuhl auf sich hat. In diesem Kurs sind die Körper-Übungen (Asanas) so abgewandelt, dass sie mit Unterstützung des Stuhles ausgeführt werden können. Damit ist Yoga mit und auf dem Stuhl ideal für alle Menschen mit Einschränkungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates – sei es temporär oder dauerhaft –, aber auch im Büro leicht auszuführen. Es umfasst Atemübungen, Dehnungen und sanfte Bewegungen, die helfen, Flexibilität, Kraft und Entspannung zu fördern, während die Stabilität und Sicherheit des Stuhls genutzt wird.

Ort: Anna-Ladener-Haus  
 Zeit: mittwochs 09:00 - 10:30 Uhr  
 (08.01.2025 - 19.02.2025)  
 Gebühr: 84,00 €, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Anna-Ladener-Haus, 02166 623120

**Kath. Pfarre St. Anna / Windberg**  
**Annakirchstraße 82, 41063 Mönchengladbach**  
**02161 9819225**  
<https://www.st-anna-windberg.de/pfarrheim-st-anna@gmx.de>

**Achtsam und entspannt durch die Krise**

Achtsamkeitsübungen sowie Einblick in verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken mit A. Wickerath. Anmeldung im Pfarrbüro 02161 981920.

Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
 Zeit: donnerstags 14:30 - 16:00 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Stefanie Bachmann  
 02161 9819225

**Funktionelle Gymnastik**

Ein Mix aus Rückenschule, Pilates und Feldenkrais.

Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg

Zeit: dienstags 11:15 - 12:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: 35,00 € - 10 Einheiten  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Ingelore Wilms, 02161 21643

**Gymnastik für Damen und Herren**

Muskelaufbau und Erhalten der Beweglichkeit mit Frau Corsten. Anmeldung Mo - Fr 15.30 - 18:30 Uhr.

Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg

Zeit: dienstags 16:30 - 17:45 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
dienstags 17:45 - 19:00 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
02161 9819225

**Stuhlgymnastik**

Für Teilnehmer\*innen, die nicht am Boden turnen können. Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit und leichte Ausdauerübungen.

Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg

Zeit: mittwochs 11:15 - 12:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 35,00 € 10 Einheiten  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Ingelore Wilms, 02161 21643

**Wirbelsäulengymnastik**

Muskelaufbau und Erhaltung der Beweglichkeit

Ort: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg

Zeit: mittwochs 17:15 - 18:15 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
mittwochs 18:15 - 19:15 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: auf Anfrage auch mit  
Kassenverordnung  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Kath. Pfarre St. Anna / Windberg  
02161 9819225

**Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung MG und HS**

**Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach  
02161 980644**

<http://www.forum-mg-hs.de/>

[marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de](mailto:marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de)

**Brain-Body-Walk**

Auf dieser leichten Wanderung ( 5 km ) werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Dehnung integriert mit dem Ziel, die körperliche und geistige Fitness zu fördern. Herrlich wenn die Übungen in der Natur bei guter Luft ausgeführt werden können. Birgitta Mehlich, Gesundheitswanderführerin

Ort: Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung

Zeit: Samstag 29.03.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gaby Brahtz, 02161 980644

**Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong) für Menschen 50+**

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Regelmäßig ausgeübt stärkt es den ganzen Körper und hilft bei unzähligen Gesundheitsproblemen. Im vorliegenden Kurs wird neben Selbstmassagen, Atem- und Meditationsübungen schwerpunktmäßig die Übungsreihe „Daoyin Baojian Gong“ eingeübt.

Ort: Haus der Regionen  
Bettrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach

Zeit: mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr  
(08.01.2025 - 19.02.2025)

Gebühr: 56,00 €, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Gaby Brahtz  
02161 980644

**Mehrgenerationenhaus (MGH)**

**Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach  
02166 923926**

<http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/>  
[mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de](mailto:mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de)

**Gymnastik auf dem Stuhl**

Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)

Zeit: mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 50,00 Euro für 10 Termine  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Qigong**

Langsame Bewegungen und bewusste Atmung stärken Körper und Geist.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)

Zeit: montags 09:30 - 11:00 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: 50,00 Euro für 10 Termine  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Tai Chi Chuan**

Entspannung durch die „Kunst der langsamen Bewegung“

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)

Zeit: dienstags 18:00 - 19:30 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: 50,00 Euro für 10 Termine  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Mönchengladbacher Schwimmverein 1901 e.V.**

**Zeppelinstr. 106, 41065 Mönchengladbach**

**02161 482587**

**<http://www.msv01.de/>**

**[msv-gs@t-online.de](mailto:msv-gs@t-online.de)**

**Wassergymnastik für Senioren**

Bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Beweglichkeit und die Koordination und hält auch im Alter fit. Gymnastik im Wasser ist eine hervorragende Alternative zu anderen Sportarten.

Ort: Hallenbad Rheindahlen  
Geusenstraße 33

41179 Mönchengladbach

Zeit: montags 16:00 - 16:45 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: 60,00 € pro Quartal

Anmeldung erforderlich

Kontakt: [schwimmschule@msv01.de](mailto:schwimmschule@msv01.de)

**Netzwerk 60plus**

**Margarethenstr. 20, 41061 Mönchengladbach**

**02161 294743**

**<https://www.netzwerk-60-plus.de/>**

**[esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](mailto:esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)**

**Qigong**

Der chinesische Weg zu Gesundheit und Lebensfreude.

Ort: Netzwerk 60plus

Zeit: mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: bitte erfragen  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Wandergruppe**

Raus in die Natur. Wir wandern pro Strecke 6-8 km jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat. Termine bitte erfragen.

Ort: Aretzplätzke  
Ecke Regentenstraße / Eickener Straße  
41061 Mönchengladbach

Zeit: bitte erfragen

Gebühr: bitte erfragen,  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Netzwerk Zwar St. Marien**

**Odenkirchener Straße 5, 41236 Mönchengladbach**

**02166 6230722**

**<https://www.zwar-mg-rheydt.de/>**

**[zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)**

**Federball**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien

Zeit: freitags ab 11:00 Uhr  
(17.01.2025 - 27.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: [zwar-mg@web.de](mailto:zwar-mg@web.de)

**Fit for Fun**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: Jeden 2. Dienstag im Monat  
 10:00 - 11:00 Uhr  
 (14.01.2025 - 10.06.2025)  
 Jeden 4. Dienstag im Monat  
 10:00 - 11:00 Uhr  
 (28.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Radeln ca. 30 km**

Treffpunkt: Bresgespark-Weiher. Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Bresgespark, Zoppenbroich  
 41238 Mönchengladbach  
 Zeit: mittwochs ab 14:00 Uhr  
 (05.03.2025 - 25.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Radeln ca. 40 - 60 km**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: montags ab 12:00 Uhr  
 (13.01.2025 - 23.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Spaziergang im Park**

Ca. 1 bis 2 Std. eine Runde in gemütlichem Tempo durch die Parks in Mönchengladbach. Anmeldung bis montags, damit evtl. Fahrdienst organisiert werden kann. Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: Mittwoch 15.01.2025,  
 ab 14:00 Uhr  
 Jeden 2. Mittwoch im Monat  
 ab 14:00 Uhr  
 (12.02.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Sturzprophylaxe**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
 Zeit: alle zwei Wochen  
 Mittwoch ab 09:30 Uhr  
 (15.01.2025 - 25.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Wald-Läufer ca. 5 - 8 km**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de.

Ort: Kindertagesstätte Du & Ich  
 Kammgarnstraße 26, 41065 MG  
 Zeit: dienstags ab 14:00 Uhr  
 (14.01.2025 - 24.06.2025)

Gebühr: bitte erfragen  
 Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Walking**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Schloss Rheydt  
 Schloßstraße 508  
 41238 Mönchengladbach  
 Zeit: montags, mittwochs, freitags  
 ab 10:00 Uhr, (13.01.2025 - 27.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Walking - Light**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Schloss Rheydt, Schloßstraße 508  
 41238 Mönchengladbach  
 Zeit: donnerstags ab 10:00 Uhr  
 (16.01.2025 - 26.06.2025)

Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Wandern ca. 12 km**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
Zeit: donnerstags ab 13:00 Uhr  
(16.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Wandern ca. 6 - 8 km**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Schloss Rheydt  
Schlossstraße 508  
41238 Mönchengladbach  
Zeit: alle zwei Wochen Samstag  
ab 13:00 Uhr, (18.01.2025 - 28.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Wanderung ca. 14 - 20 km**

Anmeldung, Treffpunkt und Zeiten bitte über E-Mail anfragen: zwar-mg@web.de

Ort: Netzwerk Zwar St. Marien  
Zeit: donnerstags ab 10:00 Uhr  
(16.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: zwar-mg@web.de

**Ökum. Begegnungsstätte Eicken**  
Margarethenstraße 20, 41061 Mönchengladbach  
0157 53343678, oebe-mg@gmx.de

**Sitzgymnastik**

Freude an Bewegung. Übungen für Körper und Geist zur Koordination und Beweglichkeit.

Ort: Ökum. Begegnungsstätte Eicken  
Zeit: donnerstags 13:45 - 14:45 Uhr  
(09.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Tanzen**

Bei flotter Musik sich im Tanzen üben und Spaß haben!

Ort: Ökum. Begegnungsstätte Eicken  
Zeit: donnerstags 16:30 - 17:30 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Esther Salmingkeit-Winkens  
02161 294743

**Ökumenische Seniorentagesstätte Odenkirchen**  
Zur Burgmühle 33c, 41199 Mönchengladbach  
02166 9005194  
<https://www.evkioid.de/einrichtungen/seniorentagesstaette.php>

**Sitzgymnastik**

Ohne feste Termine, jeweils von 15:00 - 16:00 Uhr.

Ort: Seniorentagesstätte Odenkirchen  
Zeit: bitte erfragen  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: Frau Maj-Volmering  
02166 9005194

**Sportbildungswerk NRW e.V.**  
Außenstelle SSB Mönchengladbach  
Aachener Str. 418, 41069 Mönchengladbach  
02161 2943913  
[www.sportangebote-moenchengladbach.de/bildungswerk@mg-sport.de](http://www.sportangebote-moenchengladbach.de/bildungswerk@mg-sport.de)

**Achtsames Ganzkörpertraining**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports  
Aachener Straße 418  
41069 Mönchengladbach  
Zeit: donnerstags ab 10:15 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: 8,00 € pro Einheit  
Anmeldung erforderlich  
Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Faszien Yoga**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Turnhalle Beckrather Dorfstraße  
Beckrather Dorfstraße 35  
41189 Mönchengladbach

Zeit: montags ab 10:00 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: 10,00 € pro Doppelstunde  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Faszientraining nach Dr. Wolff**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports  
Aachener Straße 418  
41069 Mönchengladbach

Zeit: mittwochs 11:15 - 12:15 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: € 8,00 pro Einheit  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Fitness und Yoga**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Gymnastikraum der  
Franz-Wamich-Schule,  
Buscherstraße 52  
41065 Mönchengladbach

Zeit: mittwochs ab 18:15 Uhr  
(01.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 6,00 € pro Einheit  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Kegeln**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Kegelbahn Jahnhalle  
Volksgartenstraße 165  
41065 Mönchengladbach

Zeit: donnerstags ab 10:00 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)  
montags ab 18:30 Uhr  
(06.01.2025 - 30.06.2025)

Gebühr: 6,00 € pro Doppelstunde  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Line Dance**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports  
Aachener Straße 418  
41069 Mönchengladbach

Zeit: dienstags ab 11:15 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
dienstags ab 19:30 Uhr  
(07.01.2025 - 24.06.2025)  
mittwochs ab 11:00 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)  
mittwochs ab 19:35 Uhr  
(08.01.2025 - 25.06.2025)

Gebühr: 6,50 € pro Einheit  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Qigong**

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports, Aachener Straße 418

Zeit: donnerstags 14:00 - 14:45 Uhr  
(02.01.2025 - 26.06.2025)

Gebühr: € 7,00 pro Einheit  
Anmeldung erforderlich

Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
02161 2943913

**Rehabilitationssport**

Zahlreiche Angebote für die Indikationen Orthopädie, Krebsnachsorge sowie Parkinson, Neurologie und Lunge. Veranstaltungsort: Diverse Standorte in Mönchengladbach - bitte erfragen. Termine: Durchlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Sportbildungswerk NRW  
Aachener Str. 418

41069 Mönchengladbach  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: mit Verordnung kostenfrei,  
 sonst 6,00 € pro Einheit  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
 02161 2943913

### Seniorengymnastik 60+

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Turnhalle Beckrather Dorfstraße  
 Beckrather Dorfstraße 35  
 41189 Mönchengladbach  
 Zeit: donnerstags ab 09:00 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 5,00 € pro Einheit  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
 02161 2943913

### Seniorengymnastik 70+

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Jahnhalle, Gymnastikraum  
 Volksgartenstraße 165  
 41065 Mönchengladbach  
 Zeit: freitags ab 17:30 Uhr  
 (03.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: 5,00 € pro Einheit  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
 02161 2943913

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports  
 Aachener Straße 418  
 41069 Mönchengladbach  
 Zeit: dienstags ab 09:00 Uhr  
 (07.01.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: € 6,00 pro Einheit  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
 02161 2943913

### Yoga

Januar bis Juli, Einstieg auch im laufenden Kurs möglich.

Ort: Haus des Sports, Aachener Straße 418  
 Zeit: mittwochs ab 18:00 Uhr  
 (01.01.2025 - 25.06.2025)  
 freitags ab 14:15 Uhr  
 (03.01.2025 - 27.06.2025)  
 Gebühr: 10,00 € pro Doppelstunde  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: bildungswerk@mg-sport.de  
 02161 2943913

### Turnverein Germania Dohr e.V.

**Am Torfbend 17, 41238 Mönchengladbach**  
**02166 913395**  
<https://www.tv-dohr.de/>  
[tv.dohr@freenet.de](mailto:tv.dohr@freenet.de)

### Vital im Alter

Sport ist der Schlüssel, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Ort: Turnverein Germania Dohr e.V.  
 Zeit: donnerstags 16:00 - 17:00 Uhr  
 (02.01.2025 - 26.06.2025)  
 Gebühr: 48,00 € Halbjahresbeitrag  
 Kontakt: Frau Edith Küsters, 02166 913395

### WeKo Tagespflege

**Tomper Weg 13, 41169 Mönchengladbach**  
**02161 5923247**  
[https://www.weko.mg/](https://www.weko.mg/tagespflege@weko.mg)  
[tagespflege@weko.mg](mailto:tagespflege@weko.mg)

### Sitztanz

Das Tanzen im Sitzen kombiniert Tanzen mit Gymnastik und fördert die Koordination, Beweglichkeit und Fitness. Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Ort: WeKo Tagespflege  
 Zeit: Jeden 1. Donnerstag im Monat  
 ab 10:00 Uhr  
 (02.01.2025 - 05.06.2025)  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Herr Mike Körner  
 02161 5923247

## → Sprachen

**AWO - L 64 Qualifizierungszentrum**  
**Limitenstraße 64-78, 41236 Mönchengladbach**  
**02166 39967604**  
<https://www.awomg.de/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### Niederländisch für Fortgeschrittene

Ort: AWO - L 64 Qualifizierungszentrum  
 Zeit: dienstags 11:00 - 12:30 Uhr  
 (14.01.2025 - 08.04.2025)  
 dienstags 11:00 - 12:30 Uhr  
 (06.05.2025 - 24.06.2025)  
 Gebühr: 120,00 € für 12 Termine 70,00 €  
 für 7 Termine  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Müller-Rennen / Frau Opitz  
 02166 39967604

**AWO Begegnungsstätte Lürrip / Volksgarten**  
**Neusser Straße 401, 41065 Mönchengladbach**  
**02161 651535**  
<https://www.awomg.de/>  
**bildungswerk@awo.mg**

### English Conversation

In lockerer Runde tauschen wir uns nur in Englisch aus und lesen den Spotlight und diskutieren aktuelle Themen.

Ort: AWO Lürrip / Volksgarten  
 Zeit: mittwochs 12:00 - 13:30 Uhr  
 (08.01.2025 - 25.06.2025)  
 Kontakt: Frau Elster, 02161 651535

**Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte AWO-ECK**  
**Brandenberger Straße 3 - 5**  
**41065 Mönchengladbach**  
**02166 39967210, <https://www.awomg.de/>**  
**bildungswerk@awo.mg**

### English Conversation

In geselliger Runde den Englisch-Sprachgebrauch aufbessern und gemeinsam erleben.

Ort: AWO-ECK  
 Zeit: donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr  
 (06.02.2025 - 05.06.2025)  
 Gebühr: 105,00 € für 14 Termine 90,00 €  
 für 12 Termine  
 Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Frau Baumann / Frau Opitz  
 02166 39967604

**DRK/ Arbeiterwohlfahrt**  
**Begegnungsstätte Wickrath**  
**Rosswiede 10, 41189 Mönchengladbach**  
**02166 9509991, <https://www.awo.mg/>**  
**bildungswerk@awo.mg**

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

In entspannter Atmosphäre Sprachkenntnisse auffrischen. | Termin findet zu Semesterbeginn statt. Anmeldung unter: 02166 950 9991 oder 02166 55 10 12

Ort: DRK / AWO Wickrath  
 Zeit: bitte erfragen  
 Gebühr: bitte erfragen, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Gabi Broicher / Nicole Witges  
 02166 9509991

**Mehrgenerationenhaus (MGH)**  
**Friedhofstraße 39**  
**41236 Mönchengladbach**  
**02166 923926**  
**<http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/>**  
**mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de**

### Französisch für Fortgeschrittene

Ein Konversationskurs für alle Interessierten, die sich auf Französisch unterhalten möchten.

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH)  
 Zeit: mittwochs 16:15 - 17:45 Uhr  
 (08.01.2025 - 25.06.2025)  
 Gebühr: nach Absprache, Anmeldung erforderlich  
 Kontakt: Das Team, 02166 923926

**Ärztlicher Notdienst** **02161 116 117**

**Notdienstpraxis am Ev. Krankenhaus**

**Bethesda (blaues Haus)**

**Ludwig-Weber-Str. 15** **02161 981 25 10**

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do

19:00 - 23:00 Uhr

Mi, Fr

14:00 - 23:00 Uhr

Sa, So &

feiertags

09:00 - 23:00 Uhr

**Dienstbereite Apotheken** **02166 435 95**

**Notruf** **112**

**Polizei** **110**

**A Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)**

Steinsstraße 30d  
 41238 Mönchengladbach  
 02166 1280758  
<https://www.asb-niederrhein.de/>  
[cafe@asb-niederrhein.de](mailto:cafe@asb-niederrhein.de)

**Arbeiterwohlfahrt AWO - L 64****Qualifizierungszentrum**

Limitenstraße 64-78  
 41236 Mönchengladbach  
 02166 39967604  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt****AWO Begegnungsstätte Giesenkirchen**

Schloß-Dyck-Straße 2  
 41238 Mönchengladbach  
 02166 86405  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt AWO****Begegnungsstätte Hardt**

Rasselner Kirchweg 2  
 41169 Mönchengladbach  
 02161 551754  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt AWO****Begegnungsstätte Lürrip / Volksgarten**

Neusser Straße 401  
 41065 Mönchengladbach  
 02161 651535  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt AWO****Begegnungsstätte Neuwerk**

Dünner Straße 163  
 41066 Mönchengladbach  
 02161 666079  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt AWO****Begegnungsstätte Rheindahlen**

Helenastraße 3  
 41179 Mönchengladbach  
 02161 916990  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt****AWO Begegnungsstätte Schrievers**

Willy-Beines-Straße 5  
 41239 Mönchengladbach  
 02166 299542  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Arbeiterwohlfahrt****Begegnungsstätte AWO-ECK**

Brandenberger Straße 3 - 5  
 41065 Mönchengladbach  
 02166 39967210  
<https://www.awomg.de/>  
[bildungswerk@awo.mg](mailto:bildungswerk@awo.mg)

**Begegnungsstätte WENDEZEIT St. Marien**

Odenkirchener Straße 3a  
 41236 Mönchengladbach  
 02166 1465059  
<https://www.zwar-mg-rheydt.de/wendezeit-marien-ry@t-online.de>

**Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.**

Albertusstraße 36  
 41061 Mönchengladbach  
 02161 81020  
<http://www.caritas-mg.de/>  
[infos@caritas-mg.de](mailto:infos@caritas-mg.de)

**Das Mönchengladbacher Erzählcafé e.V.**

41061 Mönchengladbach  
 0176 31450131  
<https://www.erzaehlcafe.de/>  
[vorstand@erzaehlcafe.de](mailto:vorstand@erzaehlcafe.de)

## **Deutsches Rotes Kreuz /**

### **Arbeiterwohlfahrt Begegnungsstätte Wickrath**

Rosswiede 10  
41189 Mönchengladbach  
02166 9509991  
[https://www.awo.mg/  
bildungswerk@awo.mg](https://www.awo.mg/bildungswerk@awo.mg)

## **Evangelische Friedenskirchengemeinde**

Margarethenstraße 20  
41061 Mönchengladbach  
02161 294743  
[https://friedenskirche-mg.de/neuwerk-info/  
esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](https://friedenskirche-mg.de/neuwerk-info/esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)

## **Familienbildungsstätte (FBS)**

### **Mönchengladbach - Anna-Ladener-Haus**

Odenkirchener Straße 3a  
41236 Mönchengladbach  
02166 623120  
[https://www.fbs-mg.de/  
info@fbs-mg.de](https://www.fbs-mg.de/info@fbs-mg.de)

## **Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach**

Friedrich-Ebert-Straße 63  
41236 Mönchengladbach  
02166 40207  
[https://www.caritas-mg.de/engagement-und-spen-  
den/freiwilligen-zentrum/freiwilligen-zentrum  
fwz-mg@caritas-mg.net](https://www.caritas-mg.de/engagement-und-spenden/freiwilligen-zentrum/freiwilligen-zentrumfwz-mg@caritas-mg.net)

## **Kath. Pfarre St. Anna / Windberg**

Annakirchstraße 82  
41063 Mönchengladbach  
02161 9819225  
[https://www.st-anna-windberg.de/  
pfarrheim-st-anna@gmx.de](https://www.st-anna-windberg.de/pfarrheim-st-anna@gmx.de)

## **Katharinenstift Hardt - Altenheim**

Vorster Straße 255  
41169 Mönchengladbach  
02161 57600  
[http://www.katharinenstift-mg.de/  
info@katharinenstift-mg.de](http://www.katharinenstift-mg.de/info@katharinenstift-mg.de)

## **Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung MG und HS**

Betrrather Straße 22  
41061 Mönchengladbach  
02161 980644  
[http://www.forum-mg-hs.de/  
marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de](http://www.forum-mg-hs.de/marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de)

## **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Ückelhofer Straße 20  
41065 Mönchengladbach  
02161 49190  
[https://malteser-moenchengladbach.de/  
moenchengladbach@malteser.org](https://malteser-moenchengladbach.de/moenchengladbach@malteser.org)

## **Mehrgenerationenhaus (MGH)**

Friedhofstraße 39  
41236 Mönchengladbach  
02166 923926  
[http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/  
mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de](http://www.mehrgenerationenhaus-mg.de/mehrgenerationenhaus@pariteam-mg.de)

## **Mönchengladbacher**

### **Schwimmverein 1901 e.V.**

Zeppelinstr. 106  
41065 Mönchengladbach  
02161 482587  
[http://www.msv01.de/  
msv-gs@t-online.de](http://www.msv01.de/msv-gs@t-online.de)

## **Netzwerk 60plus**

Margarethenstr. 20  
41061 Mönchengladbach  
02161 294743  
[https://www.netzwerk-60-plus.de/  
esther-salmingkeit-winkens@ekir.de](https://www.netzwerk-60-plus.de/esther-salmingkeit-winkens@ekir.de)

## **Netzwerk Zwar St. Marien**

Odenkirchener Straße 5  
41236 Mönchengladbach  
02166 6230722  
[https://www.zwar-mg-rheydt.de/  
zwar-mg@web.de](https://www.zwar-mg-rheydt.de/zwar-mg@web.de)

**Sozialverband VdK NRW e.V.**

Friedhofstraße 39  
41236 Mönchengladbach  
02166 20463  
kv@vdk-moenchengladbach.de

**Sozialverband VdK Ortsverband****Neuwerk/Lürrip**

Moses-Stern-Straße 1  
41236 Mönchengladbach  
02161 479393  
<https://nrw.vdk.de/vor-ort/ov-neuwerk-luerrip/>  
ov-neuwerk-luerrip@vdk.de

**Sozialverband VdK Ortverband****Wickrath-Rheindahlen-Hardt**

Sankt-Christophorus-Straße 44  
41179 Mönchengladbach  
0157 38377523  
<https://www.vdk.de/ov-wickrath-rheindahlen-hardt/ov-rhw@vdk.de>

**Sportbildungswerk NRW e.V.****Außenstelle SSB Mönchengladbach**

Aachener Str. 418  
41069 Mönchengladbach  
02161 2943913  
<http://www.sportangebote-moenchengladbach.de/bildungswerk@mg-sport.de>

**Tagespflege PariSozial gGmbH Rheydt**

Christoffelstr. 34 b  
41236 Mönchengladbach  
02166 2170724  
<https://www.parisozial-mg.de/tagespflege-christoffelstrasse@pariteam-mg.de>

**Tagespflege Parisozial gGmbH, Rheindahlen**

Geusenstraße 19  
41179 Mönchengladbach  
02161 958801  
<http://www.parisozial-mg.de/tagespflege@pariteam-mg.de>

**Turnverein Germania Dohr e.V.**

Am Torfbend 17  
41238 Mönchengladbach  
02166 913395  
<https://www.tv-dohr.de/>  
tv.dohr@freenet.de

**Verbraucherzentrale NRW,****Beratungsstelle Mönchengladbach**

Bahnhofstraße 21  
41236 Mönchengladbach  
02166 3984101  
<https://verbraucherzentrale.nrw/moenchengladbach@verbraucherzentrale.nrw>

**WeKo Tagespflege**

Tomper Weg 13  
41169 Mönchengladbach  
02161 5923247  
<https://www.weko.mg/tagespflege@weko.mg>

**Ökum. Begegnungsstätte Eicken**

Margarethenstraße 20  
41061 Mönchengladbach  
0157 53343678  
oebe-mg@gmx.de

**Ökumenische Senientagesstätte****Odenkirchen**

Zur Burgmühle 33c  
41199 Mönchengladbach  
02166 9005194  
<https://www.evkiod.de/einrichtungen/senientagesstaette.php>



**STADT  
MÖNCHEGLADBACH**  
Dezernat V  
Fachbereich Altenhilfe

Fliethstraße 86-88  
41061 Mönchengladbach

**Sprechzeiten:**

Termine nur nach vorheriger Vereinbarung  
Telefon (allgemein): 02161-25 6701

**Redaktion:**

Mike Offermanns, Arthur Drewniok

**Fotos:**

StadtMG, Adobe Stock, 123rf.com

**Gestaltung und Realisation:**

Dezernat I - Stabsstelle Presse und Kommunikation  
- Visuelle Kommunikation -

**Druck:**

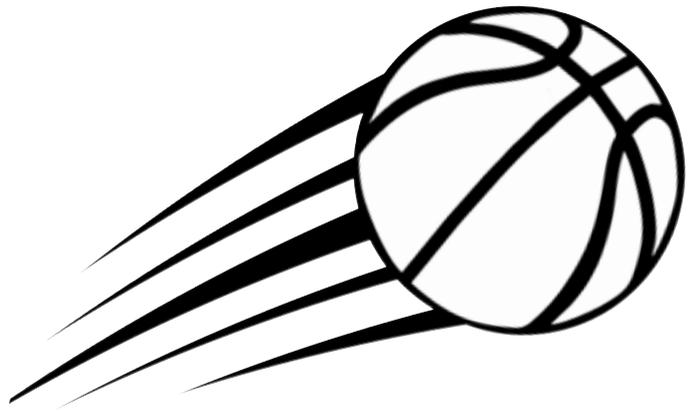
Fachbereich Organisation und IT • Hausdruckerei

**Online & Kalendarium:**

Marketing Gesellschaft Mönchengladbach mbH

© Stadt Mönchengladbach, Dezember 2024





# IMMER AM BALL...

**DER SENIORENKALENDER DER  
STADT MÖNCHENGLADBACH**

**NÄCHSTER ERSCHEINUNGSTERMIN:  
JULI 2025**