



10  
Minuten  
Zeit  
für  
Dich  
Wir hören Dir zu

Die mittlerweile seit über zwei Jahren andauernde Corona-Pandemie hat unser Leben und unser soziales Miteinander verändert: Wir mussten lernen, auf Abstand zu anderen Menschen zu gehen. Angst, Unsicherheit und Einsamkeit gehören ebenso zu unserem aktuellen Leben wie Hoffnung, Solidarität und Hilfsbereitschaft. In dieser Lebensrealität möchten wir Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an verschiedenen Orten in Mönchengladbach Zeit schenken und mit ihnen ins Gespräch kommen.

**Gerne schenken wir auch Ihnen *10 Minuten Zeit* und hören zu:**

- Zeit, in der Sie von Ihren Ängsten, Hoffnungen, Plänen und Wünschen erzählen können
- Zeit, in der Sie Ihren Gefühlen und Gedanken freien Lauf lassen können
- Zeit, die Ihnen guttut

WANN	WO
Dienstag, 3. Mai 2022 von 14 bis 16 Uhr	Friedhofstr. 52, 41236 Mönchengladbach (Grünanlage)
Samstag, 7. Mai 2022 von 11 bis 13 Uhr	Wallstraße 24, 41061 Mönchengladbach (Eingang Marienhof-Passage)
Mittwoch, 18. Mai 2022 von 14 bis 16 Uhr	Marktplatz Hardt, Vorster Str. 500, 41169 Mönchengladbach
Donnerstag, 19. Mai 2022 von 16 bis 18 Uhr	St. Josef Hermges, Richard-Wagner-Str. 35, 41065 Mönchengladbach
Freitag, 20. Mai 2022 von 14 bis 16 Uhr	Marktplatz Rheindahlen, Mühlentorplatz, 41179 Mönchengladbach

**10 Minuten Zeit** ist ein Gemeinschaftsprojekt von **KoKoBe** Koordinierungs- Kontakt- und Beratungsangebote in Mönchengladbach und dem Caritasverband Region Mönchengladbach e. V.



**KoKoBe Standort Mönchengladbach**  
Tel.: 02161 4952158 u. 02161 4952163  
**KoKoBe Standort MG-Rheydt**  
Tel.: 02166 923952  
[www.kokobe-mg.de](http://www.kokobe-mg.de)

**Caritasverband Region  
Mönchengladbach e. V.**  
Tel.: 02161 81020  
[www.caritas-mg.de](http://www.caritas-mg.de)



**Herzlich gern.**