

Rückblick **UoK** – Urlaub ohne Koffer

UoK – ein „geflügeltes Wort“ – auf jeden Fall in den 20 Einrichtungen, die sich im GPV Mönchengladbach, dem Gemeindepsychiatrischen Verbund, zusammengeschlossen haben.

Denn der **UoK**, der Urlaub ohne Koffer, wird bereits seit einigen Jahren vom GPV Mönchengladbach mit großem Erfolg veranstaltet.

Für jeweils zwei Wochen im Sommer heißt es für die Nutzer*innen der Anbieter im GPV und für deren Angehörige: Koffer zu Hause lassen und täglich zu neuen und unterschiedlichen Aktionen aufbrechen und zu erschwinglichen Preisen einen Tag Urlaub und Erholung erleben.

Für jeden ist etwas dabei. Kleine und große, sportliche und entspannte Aktionen und auch der intellektuelle Input kommt nicht zu kurz. Auf jeden Fall immer anregend und mit vielen Begegnungen und schönen Erlebnissen.

Der Vorteil des Verbundes im GPV dabei: viele Ideen, viele Hände und gegenseitige Unterstützung führen zu einem breiten und bunten, vielfältigen und interessanten Angebot in die nähere und weitere Umgebung.

In diesem Jahr reichte die Palette des **UoK** von Wanderungen und Bootsfahrten, über Kanu- und Radtouren, von Schwimmen und Minigolf bis zu Grillen und Stadtrallye. In Köln wurde eine große Moschee besucht und beim Tag am Meer konnten alle die Seele baumeln lassen.

Kleinere Hindernisse wie z.B. einsetzender Regen beim Grillen wurden souverän integriert und änderten rein gar nichts an der guten Stimmung.

Ein besonderes Highlight des **UoK** in diesem Jahr war der Tag auf dem Ponyhof der, wie es eine Teilnehmerin ausdrückte „ein Eintauchen in eine ganz neue und besondere Welt“ war. Den Tieren so nah zu sein und von pflegen bis schmuse die Tiere erleben zu können war eine ganz besondere Erfahrung für die Teilnehmer*innen.

Abgerundet wurden die Wochen mit einem Abschlussfest mit leckerem Essen und chilliger Musik wo das Erlebte noch einmal erzählt wurde und die schönen Urlaubsaktionen Revue passieren konnten.

Alle waren sich einig: Unbedingt im nächsten Jahr wieder einen **Urlaub ohne Koffer** in Mönchengladbach und dann bitte mindestens zweimal zum Ponyhof!

