

Ausgabe 2016

# **I**nformiert, **A**ktiv + **V**ersorgt

Wegweiser (**nicht nur**) für die ältere Generation  
der Stadt Mülheim an der Ruhr



Großer übersichtlicher Serviceteil mit allen  
wichtigen Adressen und Telefonnummern

# Hausnotrufdienst Unbeschwert leben.

*"Sicherheit,  
die uns wichtig ist."*



**+ Testen Sie uns  
einen Monat  
kostenlos.**

# Menü-Service Essen mit Genuss.

*Frisch gekocht  
& Heiß geliefert*



**+ Testen Sie uns und  
bestellen Sie  
ein kostenloses  
Probe-Essen  
zu Ihnen nach Hause.**

**Wir beraten Sie gerne!**

**Tel.: 0208 45006-0**

DRK Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.  
Aktienstraße 58 · 45473 Mülheim an der Ruhr  
E-Mail: kv@drk-muelheim.de · www.drk-muelheim.de



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

# **I**nformiert, **A**ktiv + **V**ersorgt

Wegweiser (**nicht nur**) für die ältere Generation  
der Stadt Mülheim an der Ruhr

# WIR SIND MEHR!

MEHR WOHNEN. MEHR SERVICE. MEHR MÜLHEIM!



mutige Unternehmensgründer

sportive Ruhrquartierler

aktive Hausgemeinschaft

stolze Hausbesitzer

treue Mieter

glückliche Nestflüchter

Mieter von morgen

ambitionierte Nachwuchsspieler

zufriedene Eigentümergemeinschaft

Wir sind ... eine moderne Genossenschaft mit über 8.000 Mitgliedern ... Vermieter von mehr als 5.000 Wohnungen und Gewerbeimmobilien ... an Mülheimer Großprojekten wie dem StadtQuartier Schloßstraße beteiligt ... Marktführer im Bereich Mehrgenerationenwohnen ... Hausverwalter von über 2.000 Wohn- und Gewerbeeinheiten ... erfahrener Modernisierer ... zuverlässiger Bauträger ... und Förderer von Kultur, Sozialem und Sport in Mülheim. Wir sind mehr! Möchten Sie mehr über uns erfahren? Rufen Sie uns gerne kostenlos an unter ☎ 0800 454 2000.

nahtürlich MWB!

[www.mwb.info](http://www.mwb.info)



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen die sechste aktualisierte und überarbeitete Ausgabe des „Seniorenwegweisers“ vorstellen zu können.

Sie finden darin eine Vielzahl von Informationen über die bestehenden Angebote und Einrichtungen in unserer Stadt.

Im Vergleich zu anderen Städten leben in Mülheim an der Ruhr besonders viele Menschen im Rentenalter. Unterstützende Hilfen benötigen die meisten von ihnen zum Glück jedoch erst im hohen Alter.

Der Seniorenwegweiser gibt Ihnen einen raschen Überblick über Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung und gemeinschaftlichen Aktivitäten. Darüber hinaus informiert er über die Angebote zur pflegerischen Versorgung und hilft bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern und Beratungsstellen.

Die Broschüre ist auch online abrufbar unter [www.muelheim-ruhr.de](http://www.muelheim-ruhr.de)

Unser besonderer Dank gilt dem Verlag sprenger medien service und den Inserenten, die Ihnen ihre Angebote vorstellen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende, informative Lektüre und hoffen, der neue Seniorenwegweiser dient Ihnen als hilfreicher Begleiter im Alltag.

Mülheim an der Ruhr, im April 2016

## Impressum:

*Herausgeber:*

Stadt Mülheim an der Ruhr/Sozialamt  
Postfach 10 19 53  
45466 Mülheim an der Ruhr  
E-Mail: [Anke.Klein@muelheim-ruhr.de](mailto:Anke.Klein@muelheim-ruhr.de)  
[www.muelheim-ruhr.de](http://www.muelheim-ruhr.de)

*Produktion und Verlag:*

sprenger medien service GmbH  
Wiesenstraße 8-10  
45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (02 08) 45 00 40  
E-Mail: [agentur@sprenger-medien.de](mailto:agentur@sprenger-medien.de)  
[www.sprenger-medien.de](http://www.sprenger-medien.de)

© 2016 sprenger medien service GmbH  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung,  
auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlages.

Stand: April 2016

Auflage: 8.000 Exemplare

Alle Daten wurden sorgfältig geprüft, jedoch kann keine  
Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden.

Fotos: [shutterstock.com](http://shutterstock.com/)/Paul Vasarhelyi,  
Walter Schemstein, Predrag Pohlod

Ulrich Scholten  
Oberbürgermeister

Ulrich Ernst  
Sozialdezernent

## Informiert, Aktiv + Versorgt

Wegweiser (nicht nur) für die ältere Generation  
der Stadt Mülheim an der Ruhr

### Inhalt:

Übersicht Serviceteil	4 - 5
Serviceteil	7 - 124
Stichwortregister	125 - 128

### Information und Beratung

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen	7-10
■ Schuldenberatung	10
■ Schwerbehindertenberatung	11-14
■ Seniorenberatung	14-15
■ Verkehrsunfallprävention	15
■ Prävention für Seniorinnen und Senioren	15
■ Technische Prävention	15-16
■ Verbraucherberatung	16
■ Service und Beratung des Caritasverbandes für Seniorinnen und Senioren	16-17
■ Pflegestützpunkte	17-19

### Gesetzliche Sozialleistungen

■ Grundsicherung im Alter	20
■ Hilfen für Behinderte	20-23
■ Krankenversicherung	23
■ Pflegeversicherung	23-25
■ Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit	25-26
■ Altersrente	26-29
■ Wohngeld	29
■ Sonstige Leistungen	29-31

### Aktive Freizeit

■ „Netzwerk der Generationen“	32-33
■ Begegnungen	33-39
■ Bildungseinrichtungen	39-42
■ Kunst, Kultur und Wissen	42-50
■ Reisen	51-57
■ Sport	57-59

### Gemeinsames Handeln

■ Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	60
■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement	60-66

■ Seniorenbeirat	66
■ Seniorenvertretungen der Parteien	67-68
■ Verbände	68-69
■ Zeitschriften	69

## Gesundheit

■ Gesundheits- und Sozialdienste	71-72
■ Krankenhäuser	72
■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim	73
■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)	73-75
■ Selbsthilfegruppen	75-81

## Häusliche Versorgung

■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt	83-85
■ Ambulante Palliativversorgung	85-87
■ Hausnotruf	87-89
■ Hauswirtschaftliche Hilfe	89-91
■ Unterstützung für pflegende Angehörige	91-93
■ Lieferservice	93
■ Mahlzeitendienste	93-95

## Wohnen und Pflege

■ Altenwohnung	97
■ Neue Wohnform	97-99
■ Mülheimer Wohnungsbau eG Für Generationen ein Zuhause	99
■ Heimaufsicht	99-101
■ Ambulant betreute Senioren-WGs	101
■ Beatmungs-Wohngemeinschaften	103
■ Betreutes Wohnen	103-105
■ Tagespflege	105-107
■ Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege	107-111
■ Heimpflege (stationäre Pflege)	111-113
■ Pflegewohngeld	113
■ Altenpflegeheime	113-121
■ ASB-Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen	121-122
■ Ambulantes Hospiz	122
■ Stationäres Hospiz	122-123
■ Abschied nehmen – kann ich das lernen?	123

**PROMEDICA PLUS**

## Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Kompetent. Engagiert.

Fürsorgliche Betreuung  
und Pflege im eigenen  
Zuhause.



**Beratung und Information:**  
**Tel. +49 (0)152 - 55 74 78 98**



**PROMEDICA PLUS Mülheim an der Ruhr**

Uwe Späh

Priesters Hof 42 | 45472 Mülheim an der Ruhr

[muelheim@promedicaplus.de](mailto:muelheim@promedicaplus.de)

[www.promedicaplus.de/muelheim](http://www.promedicaplus.de/muelheim)

## ■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen

### • **Beratungshilfe**

Wenn Sie für die Wahrnehmung Ihrer Rechte eine Rechtsberatung und Rechtsvertretung außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens benötigen und nur über geringe Einkünfte und wenig Vermögen verfügen, können Sie bei dem zuständigen Amtsgericht unter Vorlage der Belege über Einkünfte und Ausgaben einen Antrag auf Beratungshilfe stellen. Wird Ihr Antrag positiv beschieden, erfolgt die Vergütung Ihres Rechtsanwaltes aus der Landeskasse. Es ist möglich, dass Ihr Rechtsanwalt zusätzlich von Ihnen noch eine Gebühr in Höhe von 15,00 € verlangt, die im Einzelfall auch erlassen werden kann.

#### **Amtsgericht Mülheim an der Ruhr**

**Georgstraße 13**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 50 90**

**Telefax: (02 08) 4 50 91 00**

**E-Mail: [poststelle@ag-muelheim.nrw.de](mailto:poststelle@ag-muelheim.nrw.de)**

#### **Publikumszeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 13.30 – 15.00 Uhr

### • **Bürgeragentur, Beschwerden, Kritik und Anregungen**

Die Bürgeragentur bietet als zentrale Anlaufstelle im Historischen Rathaus im Ladenlokal, Eingang Schollenstraße 2, allen Bürgern und Bürgerinnen die Möglichkeit, mit ihren vielfältigen Belangen zu Wort zu kommen. Sie ist Vermittlungsstelle zwischen Bürgerschaft, Verwaltung und Politik. Hier finden Ihre Beschwerden sofortige Beachtung! In der Bürgeragentur ist alles, was Sie schon immer mal sagen wollten – was Ihnen aufgefallen ist, was Sie geärgert hat oder was verbessert werden könnte – an der richtigen Adresse. Ihren Meldungen wird nachgegangen und Sie erhalten schnellstmöglich eine Antwort! Und wenn Sie Ihre Ideen oder Ihre Kritik dem Oberbürgermeister, den Bürgermeisterinnen oder den Bezirksbürgermeistern

persönlich sagen wollen, wird das gerne ermöglicht. Vereinbaren Sie mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bürgeragentur einen Termin.

**Schollenstraße 2 / Ecke Friedrich-Ebert-Straße**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 55 16 44**

**E-Mail: [buergeragentur@mulheim-ruhr.de](mailto:buergeragentur@mulheim-ruhr.de)**

#### **Öffnungszeiten:**

Montag – Donnerstag 08.00 – 17.00 Uhr

Freitag 08.00 – 15.00 Uhr

#### **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**

**(02 08) 45 50**

### • **Dokumentenmappe**

Wichtige Unterlagen bewahren Sie am besten zusammen in einer Dokumentenmappe auf. Dann haben Sie diese, zum Beispiel bei der Regelung von Behördenangelegenheiten, immer ohne große Sucherei zur Hand. Spezielle Dokumentenmappen gibt es fertig zu kaufen.

Beispiele für den Inhalt einer solchen Mappe:

- Geburtsurkunden
- Heiratsurkunden oder Familienstammbuch
- Rentennachweise
- Arbeitsverträge
- Zeugnisse
- Wertpapiere, Sparbücher
- Sozialversicherungsunterlagen
- Versicherungspolizen
- Betreuungsverfügung / Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht
- Testament
- und sonstige Urkunden und Nachweise

### • **Testament**

Vorsorge ist nicht allein eine Frage des Alters, aber auch! Falls Sie zu Lebzeiten keine Regelung festlegen, tritt die



**Sterzenbach & Kollegen**  
Steuerberatungsgesellschaft mbH & Co. KG

Ihre Ansprechpartner in allen Fragen zur

- Einkommen- und Rentenbesteuerung
- Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Nachlass- und Nachfolgeregelung

**Ralf Sterzenbach**

Steuerberater\*



\*Fachberater für  
Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)

\*Fachberater für Testamentsvollstreckung  
und Nachlassverwaltung (DStV e.V.)

Denkhauser Höfe 162 · 45475 Mülheim an der Ruhr · Tel. 0208 99677-0 · Fax 0208 99677-70 · [www.sbu-steuer.de](http://www.sbu-steuer.de)

**REUTER WIEGAND HEINSER**  
**RECHTSANWÄLTE · NOTAR**

Rechtsanwalt Uwe Reuter, Notar a.D. · Rechtsanwalt Lothar Wiegand, Notar

---

*Anwaltliche Tätigkeitsschwerpunkte:*

**UWE REUTER**  
Erbrecht · Grundstücksrecht

**LOTHAR WIEGAND**  
Familienrecht · Strafrecht  
Verkehrsrecht · Mietrecht

---

Friedrichstraße 20 · 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (02 08) 3 40 51/52 u. 3 22 79 · Telefax (02 08) 3 40 53  
eMail: [info@kanzlei-reuter.de](mailto:info@kanzlei-reuter.de) · Internet: [www.kanzlei-reuter.com](http://www.kanzlei-reuter.com)



im Bürgerlichen Gesetzbuch und Lebenspartnerschaftsgesetz vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Mit einem Testament oder einem Erbvertrag regeln Sie, dass mit dem Nachlass nach Ihren Wünschen verfahren wird, hier einige Orientierungshilfen:

### *Eigenhändiges Testament*

Wenn Sie ein eigenhändiges Testament aufsetzen, muss nicht nur die Unterschrift, sondern der gesamte Text handschriftlich und eigenhändig niedergeschrieben werden. Vergessen sie nicht, Ort und Datum anzugeben und unterschreiben Sie mit vollem Vor- und Zunamen. Das Testament können Sie zu Hause verwahren. Der Vorteil dieses Testaments: Es verursacht keine Kosten. Sie können es sicherheitshalber auch beim Amtsgericht hinterlegen.

### *Gemeinsames Testament von Ehegatten*

Ehegatten, die ein gemeinschaftliches Testament verfassen, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, können dies entweder in öffentlicher oder eigenhändiger Form

tun. Der Form Genüge getan ist, wenn ein Ehegatte das Testament eigenhändig niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

### *Notarielles Testament*

Wenn Sie Ihr Testament vor einer Notarin oder einem Notar mündlich erklären, kostet dies natürlich Ihr Geld, bietet aber folgende Vorteile:

Die Notarin bzw. der Notar berät Sie und verdeutlicht Ihnen die Konsequenzen der geplanten Verfügung.

Das Testament wird beim Amtsgericht sicher hinterlegt. Zweifel an der Echtheit und wie es zu verstehen ist, sollten dann im Normalfall nicht mehr vorkommen.

### • **Vorsorge treffen**

Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden unerwartet treffen und dazu führen, dass man plötzlich hilfsbedürftig ist, nicht mehr selbst entscheiden kann. Viele Angelegenheiten müssen geregelt werden. Auch Angehörige, Verwandte oder Freunde können dann nur mit einer Vollmacht für andere handeln.

### *Die Vorsorgevollmacht*

ist der private Weg der Vorsorge und gilt nur für die Angelegenheiten, die in der Vollmacht aufgeführt werden und ist nur im Original gültig. Eine Vollmacht kann vermeiden, dass eine gesetzliche Betreuung eingerichtet wird. Sie kann notariell beurkundet oder beglaubigt werden.

### *Die Betreuungsverfügung*

ist der Weg über das Gericht. Hier kann der Betroffene eine Person benennen, die zum Betreuer bestellt werden soll, um für ihn die vom Gericht festgelegten Aufgabenbereiche zu erledigen. In der Regel wird der Vorschlag der Betroffenen von den Gerichten berücksichtigt.

### *Die Patientenverfügung*

ist der Weg zur Entscheidungshilfe für die Ärzte. Die bevollmächtigte Person hat das Recht, bei Entscheidungsunfähigkeit des Patienten dessen Wertvorstellungen

gen zu vertreten und den Arzt in Fragen der weiteren Behandlung zu beraten.

Wenn sie diese Vorsorge treffen möchten, können Sie sich bei den nachfolgenden Stellen informieren.

**Beratung: Pfarrerin Klaudia Schmalenbach**  
**Telefon: (02 08) 3 09-46 40 oder -26 40**  
**Pflege- und Sozialberatung**  
**am Ev. Krankenhaus Mülheim**  
**Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44**

Mülheimer Arbeitsgemeinschaft für  
 Betreuungsangelegenheiten:

**Amtsgericht Mülheim an der Ruhr**  
**Betreuungsgericht**  
**Georgstraße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 450 90**  
 Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 13.30 – 15.00 Uhr

**esCor ASB-Betreuungsverein e.V.**  
**Georgstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 30 25 21 90**  
 Mittwoch: 08.00 – 13.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

**Evangelischer Betreuungsverein e.V.**  
**im Diakonischen Werk**  
**Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 00 32 62**  
 Donnerstag: 15.00 – 18.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

**Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer e.V.**  
**Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 08 53-17, -18, -25, -26, -48**  
 Montag – Freitag: 08.30 – 16.30 Uhr  
 nach Absprache

**Gesundheitsamt der Stadt Mülheim an der Ruhr**  
**Betreuungsstelle**  
**Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 455 53-58, -59, -60, -63, -68**

Mo., Di., Do.: 8.00 – 16.00 Uhr  
 Mittwoch, Freitag: 8.00 – 13.00 Uhr  
 nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

## • Widerspruch

Wenn Sie mit der Entscheidung einer Behörde nicht einverstanden sind, können Sie dagegen Rechtsmittel einlegen. Der Bescheid der Behörde enthält eine Rechtsbehelfsbelehrung. In der Regel befindet sich diese am Ende des jeweiligen Bescheides. Hier steht, wie und wo Sie gegen den Bescheid Widerspruch einlegen oder Klage erheben können. Versuchen Sie, die Argumente der Behörde zu entkräften. Vielleicht kann die Angelegenheit damit schon in Ihrem Sinne geregelt werden. Das Widerspruchsverfahren ist für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos.

## ■ Schuldenberatung

Oft unverschuldet können auch Seniorinnen und Senioren, nicht zuletzt aufgrund einer kleinen Rente, in finanzielle Schwierigkeiten kommen. Das Geld reicht eventuell nicht aus, um den Lebensbedarf zu decken oder um den Lebensabend zu genießen. Die Schuldner- und Insolvenzberatung der AWO Mülheim bietet Hilfe in allen Fragen rund um das Thema Geld und Rente an.

**Schulden- und Insolvenzberatung**  
**der AWO Mülheim an der Ruhr e.V.**  
**Bahnstraße 18**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 45 00 31 94**  
**Telefax: (02 08) 45 00 31 22**  
**E-Mail: schuldenberatung@awo-mh.de**  
**Internet: www.awo-mh.de**  
**Öffnungszeiten**  
 in der Bahnstraße 18:  
 Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

## ■ Schwerbehindertenberatung

• **Koordinierungsstelle für Menschen mit Behinderung**  
Auskunft, Unterstützung und Beratung zu allen Themen und Fragen, die Menschen mit Behinderungen sowie von Behinderung bedrohte Menschen und andere Interessierte betreffen.

Themenbereiche:

- Allgemeine Fragen zum Behindertenrecht
- Fragen zum Thema Schwerbehinderung
- Konfliktsituationen im persönlichen oder institutionellen Bereich
- Berufliche Rehabilitation und Arbeitsmöglichkeiten
- Fragen im Bereich der Kranken- und Pflegekassen
- Hilfsmittelberatung
- Finanzierung
- Vermittlung von Adressen zum ambulanten und stationären Wohnen, Wohnungsbaugesellschaften.
- Vermittlung und Beratung zu ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen oder andere Dienste
- Vermittlung von Ansprechpartnern für alle Gruppen von Behinderten wie Körper-, Geistig- und Sehbehinderte, Blinde, Gehörlose, psychisch und chronisch Kranke.

Die Behindertenkoordination ist des Weiteren zuständig:

- Beratung und Unterstützung der Selbsthilfe.
- Unterstützung von örtlichen Behindertenvereinen und Institutionen durch Beratung und Förderung der Aktivitäten.
- Aufklärung und Unterstützung bei der Gestaltung einer barrierefreien Umwelt. Damit Menschen mit Behinderungen, unabhängig von ihrer Behinderungsart und ihrem Alter, die Teilnahme am kulturellen und sozialen Leben in ihrer Stadt ermöglicht wird.
- Information und kompetente Hilfestellung für öffentliche und private Bauherren, Architektinnen und Archi-

tekten sowie andere Interessierte bei der Planung und Realisierung von barrierefreien Bauvorhaben.

- Geschäftsstelle der „Arbeitsgemeinschaft der in der Behindertenarbeit tätigen Vereinigungen und Institutionen – kurz AGB“.

**Kontakt: Inge Lantermann**

**Gesundheitsamt, 2. Etage, Zimmer 2.15**

**Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Barrierefreier Zugang auf der Rückseite des Hauses.**

**Telefon: (02 08) 4 55 53 67**

**E-Mail: Inge.Lantermann@muellheim-ruhr.de**

**Beratung:**

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin. Bei Bedarf sind Hausbesuche möglich.

*Beantragung eines Schwerbehindertenausweises über:*

### • **Beratungsstelle für schwerbehinderte Menschen**

Die Beratungsstelle für schwerbehinderte Menschen gibt Antworten auf alle Fragen rund um den Schwerbehindertenausweis. Sie können sich an die Beratungsstelle wenden, wenn die Gültigkeitsdauer Ihres Schwerbehindertenausweises abgelaufen ist und verlängert werden muss. Sie erhalten außerdem Antragsformulare und Hilfestellung beim Ausfüllen. Schwerbehinderte Menschen, die bereits im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit einer anerkannten „außergewöhnlichen Gehbehinderung“ (Merkzeichen aG auf der Rückseite des Schwerbehindertenausweises) sind, können den Fahrdienst für schwerbehinderte Menschen in Anspruch nehmen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen werden Gutscheine für Fahrten mit Mülheimer Taxen ausgegeben. Die genauen Einzelheiten erfragen Sie bitte bei der Beratungsstelle, dort liegt auch ein Merkblatt für Sie bereit.

**Sozialamt/Beratungsstelle  
für schwerbehinderte Menschen**  
**Ruhrstraße 1**  
**45466 Mülheim an der Ruhr**



## Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr

Die Lebenshilfe e.V., Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr, ist eine Vereinigung von Menschen mit Behinderung, ihren Familien, Freunden und Freundinnen sowie Förderern.

Wir setzen uns seit 1963 dafür ein, dass jeder Mensch mit Behinderung so selbstständig wie möglich leben kann und dass ihm soviel Schutz und Hilfe zuteil wird, wie er für sich braucht.

### Unsere Angebote

- Assistenzdienst
- Ambulante Familienhilfe
- Freiwilligenkoordination
- Freizeit und Bildung
- Reisen
- Sport
- Wohnen
- Ambulante Pflege

### Lebenshilfe e.V.

Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr

Geschäftsstelle

Hänflingstraße 23

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 / 40 99 58-0

Fax: 0208 / 40 99 58-9

e-mail: LH-MH@lebenshilfe-  
muelheim.de

[www.lebenshilfe-muelheim.de](http://www.lebenshilfe-muelheim.de)



## Stiftung Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr

Die Stiftung der Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr wurde im Jahr 2008 gegründet und steht in der Selbsthilfe-Tradition der Eltern von Kindern mit geistiger Behinderung.

Sie unterstützt Maßnahmen, die

eine wirksame Hilfe für Menschen mit Behinderung aller Altersstufen und für ihre Eltern darstellen.

Mittel- und langfristig möchte die Stiftung auch zusätzlichen Wohnraum für das betreute Wohnen schaffen.



**Anja Juland**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 63**  
**E-Mail: Anja.Juland@muellheim-ruhr.de**

**Birgit Berchter**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 64**  
**E-Mail: Birgit.Berchter@muellheim-ruhr.de**

**Öffnungszeiten:**  
 Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr

**Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:**  
**(02 08) 4 55 50 10**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

- **Beratung über das Stadtamt 50-5 der Stadt Essen (ehemals Versorgungsamt) in Mülheim an der Ruhr**

**Jeden 1. Mittwoch im Monat,**  
**Gesundheitsamt, 2. Etage, Raum 2.18,**  
**barrierefreier Eingang Rückseite des Hauses**  
 Sprechzeiten: 08.00 – 12.00 Uhr

Sie können die Stadtverwaltung Essen auch direkt ansprechen

**Stadtamt 50-5**  
**Kurfürstenstr. 33 in 45136 Essen**  
**Telefon (02 01) 88-0**

- **Der Deutsche Schwerhörigenbund e.V. (DSB)**  
 ist eine der großen Behinderten-Selbsthilfe-Organisationen in der Bundesrepublik. Der DSB vertritt die Interessen schwerhöriger und ertaubter Menschen in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht.

**Breite Straße 23, 13187 Berlin**  
**Telefon: (0 30) 47 54 11 14**  
**Telefax: (0 30) 47 54 11 16**  
**Internet: www.schwerhoerigen-netz.de/DSB/DSB**

- **Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V. Beratungsstelle für Schwerhörige und Ertaubte Ruhr Haus der Begegnung (HDB), Raum 217**

ist eine der großen Behinderten-Selbsthilfe-Organisationen in der Bundesrepublik. Der DSB vertritt die Interessen schwerhöriger und ertaubter Menschen in sozialer, medizinischer, technischer und rechtlicher Hinsicht.

**Weberplatz 1, 45127 Essen**  
**Telefon: (02 01) 1 76 92 72**  
**Telefax: (02 01) 22 21 32**  
**Schreibtelefon: (02 01) 1 76 92 73**  
**E-Mail: DSB.Essen@Schwerhoerigen-netz.de**  
**Internet: www.schwerhoerigen-netz.de**  
**Beratungszeiten:**

Dienstag: 16.00 – 19.00 Uhr  
 Mittwoch: 10.00 – 13.00 Uhr  
 außer in den Ferien von NRW

**Seniorenberatung:**  
 Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

**Vorsitzende Ilse Grinz**  
**Luxemburger Allee 104, 45481 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 77 61 63 ab 19.00 Uhr**  
**Telefax: (02 08) 48 48 38 28**  
**E-Mail: Ilse.Grinz@schwerhoerigen-netz.de**

## Überlass es der Zeit

*Erscheint dir etwas unerhört,  
 bist du tiefsten Herzens empört,  
 bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,  
 berühr' es nicht, überlass es der Zeit.*

*Am ersten Tag wirst du feige dich schelten,  
 am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,  
 am dritten hast du's überwunden;  
 alles ist wichtig nur auf Stunden,  
 Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,  
 Zeit ist Balsam und Friedensstifter.*

Theodor Fontane

## • Deutsches Blindenhilfswerk

Das Deutsche Blindenhilfswerk (DBHW) tritt für Blinde und Sehbehinderte dort helfend ein, wo die öffentliche Hand oder soziale Sicherungssysteme nicht (mehr) helfen können oder möchten. Geleistet werden direkte und indirekte Hilfen für Blinde, von Blindheit bedrohte Menschen und für hochgradig Sehbehinderte. Die Erhaltung ihrer Selbstständigkeit ist erklärtes Ziel.

**Deutsches Blindenhilfswerk e.V.**  
**Schulte-Marlohstraße 15, 47169 Duisburg**  
**Telefon: (02 03) 35 53 77**  
**Telefax: (02 03) 37 62 39**  
**Internet: [www.blindenhilfswerk.de](http://www.blindenhilfswerk.de)**  
**E-Mail: [info@blindenhilfswerk.de](mailto:info@blindenhilfswerk.de)**

## ■ Seniorenberatung

### • **Senioren- und Wohnberatung der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr**

Inzwischen gibt es eine Vielzahl seniorengerechter Angebote. Bei der Masse der Angebote ist es wichtig, dass es eine zentrale, unabhängige und neutrale Informations- und Beratungsstelle gibt. Das ist die Senioren- und Wohnberatung der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr in Ihrem Stadtbezirk. Ob Sie gesund und rüstig Ihren Lebensabend genießen oder Hilfe oder Unterstützung benötigen, hier stehen Sie mit Ihren persönlichen Fragen, Wünschen und Problemen im Mittelpunkt. Die Seniorenberater unterstützen ältere Menschen dabei, möglichst lange ein selbstständiges Leben zu gestalten und ihnen die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Senioren- und Wohnberatung arbeitet stadtteilorientiert. Sie möchte mit Ihnen zusammen die für Sie und Ihr Wohlergehen beste Lösung finden!

Jede Auskunft und Beratung ist kostenlos. Sie kann entweder während der Sprechstunden oder in einem Termin bei Ihnen zu Hause erfolgen.

Beratungsschwerpunkte können sein:

- Haushaltsnahe Dienstleistungen
- Hausnotruf
- Mahlzeitendienste
- Sozialhilfe- und Behördenangelegenheiten
- Lösungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen
- Altenwohnungen
- Wohnen mit Service
- Altentagesstätten
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge über die Seniorenarbeit
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Freizeit- und Urlaubsangebote
- Netzwerk der Generationen

Im Rahmen der Wohnberatung ist es ein wesentliches Ziel, das selbstständige Wohnen und die selbstständige Haushaltsführung der Menschen in ihrer Wohnung und ihrem Wohnumfeld zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen. Durch die individuelle Beratung kann Ihre Wohnung sicher, praktisch und bequem gestaltet werden (zum Beispiel durch ebenerdige Zugänge, Rampen, Badewannenlift, Türverbreiterungen, Haltegriffe usw.). Die Planung und Durchführung einer Anpassungsmaßnahme wird begleitet und es erfolgt auch eine Beratung über Finanzierungsmöglichkeiten und Hilfestellung bei den notwendigen Anträgen.

### • **Sozialamt / Senioren- und Wohnberatung**

**Ragnhild Geck**  
**Ruhrstraße 1**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 07**  
**E-Mail: [Ragnhild.Geck@muelheim-ruhr.de](mailto:Ragnhild.Geck@muelheim-ruhr.de)**

**Carina Saar**  
**Bülowstraße 104-110**  
**45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 51 05**  
**E-Mail: [Carina.Saar@muelheim-ruhr.de](mailto:Carina.Saar@muelheim-ruhr.de)**

**Holger Förster**  
**Mellinghofer Straße 275, Zimmer 6a**  
**45475 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 59**  
**E-Mail: Holger.Foerster@muelheim-ruhr.de**

## **Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr  
 und nach Vereinbarung

## **Zusätzliches Beratungsangebot**

**in der Sozialagentur an der Kaiser-Wilhelm-Straße 27:**

Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

## **Zentrale Faxnummer**

**der Senioren- und Wohnberatung des Sozialamtes:**  
**(02 08) 4 55 58 35 70**

## **Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:**

**(02 08) 4 55-50 10, -59 00, -59 01**

## **Telefonnummer der Sozialagentur Styrum:**

**(02 08) 4 55 54 00**

## ■ Verkehrsunfallprävention

Im Polizeipräsidium für Essen und Mülheim, in der Direktion Verkehr, arbeiten Beamte, die sich ganz gezielt für die Sicherheit von Seniorinnen und Senioren einsetzen, damit „das Kind gar nicht erst in den Brunnen fällt“... So werden zum Beispiel kostenlose Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

- Vermeidung von Verkehrsunfällen als Fußgänger, Radfahrer und PKW-Fahrer
- Sicheres Verhalten in Bus und Bahn
- Wie erkenne ich Gefahren in Haushalt und Verkehr
- Radfahrkurse für „alte Hasen“ und Wiedereinsteiger

Vorträge, Diskussionen und der Radfahrkurs sollen hier Hilfen anbieten, die eigenen Möglichkeiten optimal zu nutzen.

Nähere Einzelheiten zum Inhalt und zu den Terminen erfragen Sie bitte bei Ihrer Verkehrsunfallprävention:

## **Polizeipräsidium**

**Direktion Verkehr**

**Von-Bock-Straße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 01) 8 29 41 41 Armin Eggert**

**Telefon: (02 01) 8 29 41 31 Stephan Boscheinen**

**Telefax: (02 01) 8 29 41 49**

**E-Mail: VUPO.Essen@polizei.nrw.de**

## ■ Prävention für Seniorinnen und Senioren

Die Polizei bietet für Seniorengruppen Vorträge zum Schutz vor Kriminalität im Alltag an. Themen sind unter anderem:

- Schutz vor Trickdieben und Trickbetrügereien
- Gefahren am Telefon – „Enkeltrick“
- Sicherheit unterwegs
- Beratungs- und Hilfsangebote

Bei Interesse an einer Vortragsveranstaltung wenden Sie sich an:

## **Polizeipräsidium Essen**

**Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz**

**Büscherstraße 2-6, 45117 Essen**

**Telefon: (02 01) 8 29 54 57 Stefanie Beine**

**Telefon: (02 01) 8 29 54 55 Ulrich Schmitz**

**E-Mail: kpo.essen@polizei.nrw.de**

## ■ Technische Prävention

Wir möchten Sie über sicherheitstechnische und verhaltenensorientierte Möglichkeiten zur Verhütung von Straftaten informieren und beraten.

Hierzu bieten wir kostenlose, neutrale Beratungen/Vorträge u.a. zu folgenden Themen:

- Sicherung von Wohnungen und Gebäuden
- Mechanische und elektronische Sicherheitstechnik
- Tipps und Informationen zum Schutz vor Einbruch, Diebstahl und Raub

- **Polizeiliche Beratungsstelle und technische Ausstellungsräume (im Nebengebäude des Polizeipräsidiums)**

**Öffnungszeiten:**

Dienstag – Donnerstag an jedem	09.00 – 15.00 Uhr
1. Samstag im Monat sowie nach Vereinbarung	09.00 – 14.00 Uhr

- **Beratung gegen Raub und Einbruch**

**Polizeipräsidium Essen**  
**Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz**  
**Büscherstraße 2-6, 45117 Essen**  
**Telefon: (02 01) 8 29 44 44**  
**Telefax: (02 01) 8 29 54 59**  
**E-Mail: kpo.essen@polizei.nrw.de**

## ■ Verbraucherberatung

Persönliche Beratung und unkomplizierte Hilfestellung bei Problemen im Verbraucheralltag sind unsere Stärke. Kommen Sie zu uns, wir finden eine Lösung. Die Verbraucherzentrale in Mülheim ist Ihre anbieterunabhängige Anlaufstelle für alle Verbraucherthemen und unterstützt Sie außergerichtlich bei der Wahrnehmung Ihrer Verbraucherrechte. Darüber hinaus bieten wir aktuelle Informationen und Ratgeber an.

Unser Informationsangebot:

- Bauen und Wohnen
- Haushalt
- Energie
- Medien und Telekommunikation
- Ernährung

- Umwelt und Klimaschutz
- Finanzen
- Verbraucherrechte
- Gesundheit und Pflege
- Versicherungen

### **Verbraucherzentrale NRW**

#### **Beratungsstelle Mülheim**

**Leineweberstraße 54, 45466 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 20 25**

**Telefax: (02 08) 3 20 87**

#### **Infos und Online-Terminvergabe:**

**[www.vz-nrw/muelheim](http://www.vz-nrw/muelheim)**

Montag	09.00 – 14.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 14.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	09.00 – 14.00 Uhr

## ■ Service und Beratung des Caritasverbandes für Seniorinnen und Senioren

Die Allgemeine Sozialberatung wird an zwei Standorten angeboten: montags und donnerstags im Kath. Stadthaus, Althofstraße 8, mittwochs und freitags im Caritas-Zentrum Hingbergstraße 176. Alle Ratsuchenden, die Fragen zu Sozialhilfebescheiden, Wohngeldanträgen etc. haben, können sich dort eine fachliche Unterstützung holen.

#### **Kontakt: Elke Hüttenhoff**

**Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr**

**Hingbergstraße 176**

**45470 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 30 00 80**

Hier sind auch die genauen Präsenzzeiten zu erfahren.

Über weitere Angebote der Verbände informieren Sie die jeweiligen Geschäftsstellen:

**Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr**  
**Caritas-Zentrum St. Raphael**  
**Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 00 08-0**  
**Telefax: (02 08) 3 00 08-22**  
**E-Mail: info@caritas-muelheim.de**  
**Internet: www.caritas-muelheim.de**

**Caritaszentrum Marienhof**  
**Service und Beratung für Senioren**  
**Saarner Straße 419, 45478 Mülheim an der Ruhr**

**Ansprechpartner:**  
**Marion Kempkes**  
**Telefon: (02 08) 30 67 65 03**  
**E-Mail: mk@caritas-duisburg.de**

**Angelika Schwedmann**  
**Telefon: (02 08) 30 67 65 04**  
**E-Mail: as@caritas-duisburg.de**  
**Telefax: (02 08) 30 67 65 55**  
**E-Mail: cc-marienhof@caritas-duisburg.de**

**engelbertus mobil GmbH**  
**Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 59 24 80**  
**E-Mail: info@st-engelbert.de**

## ■ Pflegestützpunkte

Mit den Pflegestützpunkten gibt es in Mülheim an der Ruhr wohnortnah Anlaufstellen, die ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige umfassend, unabhängig und unentgeltlich zu allen Fragen

- rund um die Pflege und ums Alter,
- zu diesbezüglichen Leistungen der Pflege- und der Krankenkassen,
- zu Sozialleistungen des Staates und
- zu sämtlichen Hilfsangeboten in der Pflege beraten,
- sowie auf Wunsch den senioren- und pflegerechten Umbau der Wohnung planen und organisieren und

über Hilfsmittel, Alltagshilfen und Möglichkeiten der Wohnungsanpassung informieren.

Die Beratung wird dabei vorrangig auch in zugehender Art und Weise, also in Form von Hausbesuchen, angeboten. Pflegestützpunkte sind jedoch keine Anlaufstelle nur für Ältere, sondern zum Beispiel auch für Kinder und Jugendliche mit Hilfebedarf und deren Familien.

Darüber hinaus koordinieren die Stützpunkte sämtliche für die Versorgung und Betreuung im Einzelfall in Frage kommenden Angebote und unterstützen die Betroffenen bei deren Inanspruchnahme. Schließlich werden die zum Teil bei verschiedenen Trägern und Einrichtungen vorhandenen pflegerischen und sozialen Versorgungs- und Betreuungsangebote aufeinander abgestimmt und vernetzt, um auf diese Weise den Bürgerinnen und Bürgern möglichst das gesamte Angebot an Hilfeleistungen aufzuzeigen und zur Verfügung stellen zu können.

Die Pflegestützpunkte stehen in einer gemeinsamen Trägerschaft aller Pflege- und Krankenkassen in Mülheim an der Ruhr, vertreten durch die AOK Rheinland-Hamburg und das Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Hierbei haben die Pflegestützpunkte die Lotsenfunktion durch die Vielfalt des Gesundheitswesens für alle Hilfesuchenden übernommen. Diese Lotsenfunktion setzt sich aus den Komponenten Beratung, Begleitung (Case-Management) und Vernetzung (Care-Management) zusammen. In dieser Kombination heben sie sich von allen anderen bereits existierenden Beratungs- und Hilfeangeboten ab.

### **Kontakt:**

**Pflegestützpunkt der AOK Rheinland-Hamburg**  
**Friedrich-Ebert-Straße 65**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 50 34 41** (Montag und Donnerstag)

**Pflegestützpunkt des Sozialamts Mülheim an der Ruhr**  
**Bülowstraße 104-110**  
**45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 55**  
**Ansprechpartner: Wolfgang Wenner**  
**E-Mail: Wolfgang.Wenner@muehheim-ruhr.de**

# HÖREN...

...Sie auf unsere vielen zufriedenen Kunden  
und lassen Sie sich bei uns kompetent beraten.

- Beratung & Anpassung
- Hörsysteme & Zubehör
- Otoplastik- & im-Ohr-Gerätekfertigung
- Reperaturservice
- Eigene Werkstatt
- Hausbesuche



**3x**  
in Mülheim!

**Mitte** Bachstraße 2-4 | **Tel.: 0208 / 741 04 66-6**  
Mo. - Fr. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr und 14:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

**Saarn** Düsseldorfer Straße 95 | **Tel.: 0208 / 741 04 66-5**  
Mo., Di., Do., Fr., 09:00 Uhr - 13:00 Uhr und 14:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Mi. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr; Hausbesuche sowie nach Vereinbarung

**Heißen** Honigsberger Straße 80 | **Tel.: 0208 / 741 04 66-4**  
Mo., Mi., Fr., 09:00 Uhr - 13:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

**HÖRSYSTEME**  
heinen & ricking 

[www.hoersysteme-heinen-ricking.de](http://www.hoersysteme-heinen-ricking.de)

## • BiS Beratung in Saarn

Seit dem 1. Oktober 2011 findet ein vierzehntägiges Beratungsangebot im Gemeindehaus an der Holunderstraße 5 in Saarn statt. An jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr stehen fachkompetente Berater und Beraterinnen für Fragen von Ratsuchenden zur Verfügung. Die beiden Termine haben verschiedene Themenschwerpunkte:

- 1. Donnerstag im Monat:  
Demenzstammtisch mit Beratung
- 3. Donnerstag im Monat:  
Pflegerstammtisch mit Beratung

Die Beratung ist kostenlos und trägerunabhängig, das heißt, alle Berater sind verpflichtet, umfassend Auskunft zu Ihren Fragen und Problemen zu geben, unabhängig von den eigenen Angeboten. Die Termine werden über die Presse angekündigt.

Das Beratungsangebot ist aus der Kooperation des Netzwerkes der Generationen der Stadt Mülheim und der Evangelischen Kirchengemeinde Broich-Saarn entstanden und wird ermöglicht durch verschiedene private, kirchliche und ambulante Pflegedienste und Einrichtungen, dem Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim, der Alzheimer Gesellschaft und engagierten Bürgern aus Saarn. Eine telefonische Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Weitere Informationen:

**Johanna Gall**

**Evangelische Kirchengemeinde Broich-Saarn**

**E-Mail: [Johanna.Gall@kirche-muelheim.de](mailto:Johanna.Gall@kirche-muelheim.de)**

**Telefon: (02 08) 3 77 66 37**

## • Allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden

Für allgemeine Fragen steht Ihnen auch die einheitliche Behördenrufnummer 115 zur Verfügung.

In Mülheim an der Ruhr erreichen Sie die 115 von Montag bis Freitag zwischen 08.00 und 18.00 Uhr. Die 115 ist sowohl aus dem Festnetz als auch aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif und damit kostenlos über Flatrates erreichbar.

Gehörlose haben die Möglichkeit, über die SIP-Adresse [115@gebaerdentelefon.d115.de](mailto:115@gebaerdentelefon.d115.de) Informationen zu erhalten.

### einheitliche Behördenrufnummer: 115

Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr

### SIP-Adresse für Gehörlose:

**[115@gebaerdentelefon.d115.de](mailto:115@gebaerdentelefon.d115.de)**

## Glück

*Glück ist gar nicht mal so selten,  
Glück wird überall beschert,  
vieles kann als Glück uns gelten,  
was das Leben uns so lehrt.*

*Glück ist jeder neue Morgen,  
Glück ist bunte Blütenpracht.  
Glück sind Tage ohne Sorgen,  
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.*

*Glück ist Regen wenn es heiß ist,  
Glück ist Sonne nach dem Guss.  
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,  
Glück ist auch ein lieber Gruß.*

*Glück ist Wärme wenn es kalt ist,  
Glück ist weißer Meeresstrand,  
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,  
Glück ist eines Freundes Hand.*

*Glück ist eine stille Stunde,  
Glück ist auch ein gutes Buch,  
Glück ist Spaß in froher Runde,  
Glück ist freundlicher Besuch.*

*Glück ist niemals ortsgebunden,  
Glück kennt keine Jahreszeit,  
Glück hat immer der gefunden,  
der sich seines Lebens freut.*

*Clemens Brentano*



Für den Antrag benötigen Sie eine augenärztliche Bescheinigung. Ausreichend ist auch das Merkzeichen „SB mit 100%“ im Schwerbehindertenausweis.

Die Leistung wird unabhängig von Einkommen und Vermögenshilfe gezahlt. Sie wird bei anderen Sozialleistungen (z.B. Wohngeld, Leistungen nach SGB II, SGB XII) nicht als Einkommen angerechnet.

## *Gehörlose Menschen:*

Menschen mit angeborener oder bis zum 18. Lebensjahr erworbener Taubheit oder an Taubheit grenzender Schwerhörigkeit erhalten eine monatliche Hilfe zum Ausgleich der durch die Gehörlosigkeit bedingten Mehraufwendungen. Für den Antrag benötigen sie eine HNO-ärztliche Bescheinigung.

Eine spezielle Beratung erhalten Gehörlose auch über das Gehörlosentelefon des Bundesministeriums für Gesundheit.

### **Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte**

**Telefon: (030) 221 911 016**

Montag – Donnerstag 08.00 – 20.00 Uhr

Die Information durch gehörlose Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleichtert die Kommunikation ohne sprachliche Barrieren. Neben dem Schreibtelefon können folgende Medien genutzt werden:

**E-Mail: [info.deaf@bmgs.bund.de](mailto:info.deaf@bmgs.bund.de)**

**[info.gehoerlos@bmgs.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmgs.bund.de)**

**Telefax: (08 00) 1 11 00 01**

## *Wie erhalten Betroffene die Leistungen?*

Alle in dieser Übersicht angesprochenen Leistungen werden nur auf Antrag gewährt. Der Antrag ist beim Landschaftsverband Rheinland in Köln zu stellen. Antragsformulare erhalten Sie im:

**Sozialamt**

**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr  
am Empfang**

**Telefon: (02 08) 4 55-59 00, -59 01**

**Telefax: (02 08) 4 55-58 50 99**

### **Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr

### **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**

**(02 08) 45 50**

### **• Parkgenehmigung für besondere Gruppen von Schwerbehinderten**

Die kostenlose Ausnahmegenehmigung zum Parken berechtigt, auf den ausgewiesenen Behindertenparkplätzen oder umsonst an Parkuhren und im Bereich von Parkscheinautomaten zu parken. Anspruchsberechtigt sind Schwerbehinderte, die im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Vermerk „aG“ (für außergewöhnliche Gehbehinderung) oder „Bl“ (für eine Erblindung, eine beidseitige Amelie, Phokomelie oder vergleichbare Funktionseinschränkungen) sind. Umfassende Informationen erhalten Sie beim:

### **Bürgeramt**

**Löhstraße 22-26**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 55 33 44**

**Telefax: (02 08) 4 55 33 98**

### **Zentrale Rufnummer des Bürgeramtes:**

**(02 08) 4 55 33 00**

### **Öffnungszeiten:**

Montag: 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag: 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch: 08.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag: 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 18.00 Uhr

Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

### **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**

**(02 08) 45 50**

# Caritascentrum Marienhof

## BERATUNG UND HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN



Von der Schwangerschaftsberatung\* bis hin zur Seniorenbetreuung können wir Sie ein Leben lang begleiten. Dabei unterstützen wir Sie ganz konkret bei folgenden Themen:

- Erziehung und Familie\*
- Schulden\*
- Alltagsgestaltung und -begleitung
- Mahlzeiten-Service
- Wohnen und Hilfe im Alter
- Hausnotruf-Systeme
- Ambulante und stationäre Pflege
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sie erreichen unsere  
Service-Hotline rund um  
die Uhr

**0203 29 59 20**

### Caritas-Altenheim Marienhof

Am Halbach 1  
45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (0208) 3 06 76 - 0  
Telefax (0208) 3 06 76 444  
ah-marienhof@caritas-duisburg.de

### Caritascentrum Marienhof Begegnung und Beratung

Saarner Str. 419 (SpelDOC)  
45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (0208) 3 06 76 503/504  
Telefax (0208) 3 06 76 555  
cc-marienhof@caritas-duisburg.de

### Caritascentrum Marienhof Sozialstation (ambulante Pflege)

Saarner Str. 419 (SpelDOC)  
45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (0208) 3 06 76 - 501  
Telefax (0208) 3 06 76 555  
sst-marienhof@caritas-duisburg.de



## • Parkplätze für Behinderte in der Innenstadt

Alte Post	3
Althofstraße	9
Am Hauptbahnhof / Hauptpost	3
An den Sportstätten	2
Auerstraße	2
Bachstraße / Kohlenkamp	2
Bahnstraße	1
Charlottenstraße	1
Delle	3
Dieter-aus-dem-Siepen-Platz	1
Eppinghofer Straße	2
Friedrichstraße	2
Georgstraße	1
Gerichtstraße	1
Heinrich-Melzer-Straße	1
Kaiserstraße	3
Kämpchenstraße	4
Kettwiger Straße	2
Leineweberstraße	3
Löhstraße	3
Max-Kölges-Straße	1
Muhrenkamp	1
Parallelstraße / Hauptbahnhof	2
Paul-Essers-Straße	2
Platz der deutschen Einheit	4
Ringlokschuppen	3
Ruhrinsel	4
Ruhrstraße / Rathaus	3
Stadtbad	2
Stadthalle	2
Steineshoffweg	1
Teinerstraße	2
VHS Volkshochschule	4
Von-Bock-Straße	2
Wallstraße	5
Wertgasse	4
Wilhelmstraße	2
Zunftmeisterstraße	2

## ■ Krankenversicherung

In den vergangenen Jahren haben viele Krankenversicherungen Bonusprogramme aufgelegt, die sie ihren Versicherten anbieten. Durch die Teilnahme an einem Bonusprogramm verbessern Sie möglicherweise Ihre Lebensqualität und können Ihre Kosten senken und selbst auch sparen. Wenn Sie also etwas für Ihre Gesundheit tun, werden Sie gleich doppelt belohnt. Fragen Sie die gesetzlichen Krankenversicherungen.

Die „Häusliche Krankenpflege“ ist auch im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Hierauf haben Sie Anspruch, wenn dadurch eine Behandlung im Krankenhaus entfällt oder verkürzt wird. Diese stellt neben den Pflegeleistungen ggf. auch die hauswirtschaftliche Versorgung sicher. Häusliche Krankenpflege erhalten Sie auch, wenn dies zur Unterstützung der ärztlichen Behandlung notwendig ist. Die Kosten für eine medizinisch erforderliche Pflegekraft werden bezahlt, sofern keine im Haushalt lebende Person diese Aufgabe übernehmen kann. Hierfür fallen jedoch Zuzahlungen an.

## ■ Pflegeversicherung

Mit der gestiegenen Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden. In der Pflegeversicherung sind Sie automatisch Mitglied, wenn Sie einer gesetzlichen Krankenversicherung angehören. Dies gilt natürlich auch für Rentnerinnen und Rentner. Unabhängig vom Einkommen und Vermögen besteht bei Pflegebedürftigkeit ein Anspruch auf Hilfe. In welchem Umfang die Pflege erforderlich ist, beurteilt der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) und legt hierbei eine bestimmte Pflegestufe fest.

Häusliche Pflegeleistungen können Sie erhalten, wenn Sie in Ihrer Wohnung von Privatpersonen, zum Beispiel Angehörigen, Freunden, Bekannten gepflegt werden. Die Höhe der Leistung richtet sich nach der Pflegestufe.



**REWE**  
DEIN MARKT

**Immer eine frische Idee**



**JOHN**  
Heidestraße

**Unser Service für Sie:**

**Bestell- und Lieferservice • Zapf-Anlagenverleih  
Biertisch- und Garniturenverleih  
Platten / Party-Service**

**Telefon 02 08-30 25 08-0**

Heidestraße 25 • 45476 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: [rewe.john@t-online.de](mailto:rewe.john@t-online.de) • Internet: [www.rewe-john.de](http://www.rewe-john.de)

Für folgende Bedarfe können Leistungen beantragt werden:

- **Pflege durch Angehörige (Pflegegeld):**

Pflegebedürftige Menschen werden von Angehörigen oder anderen privaten Pflegepersonen betreut und erhalten dafür ein monatliches Pflegegeld.

- **Pflege zu Hause durch einen ambulanten Pflegedienst (Pflegesachleistung):**

Die Sachleistung Ambulante Pflege und das Pflegegeld können miteinander kombiniert und prozentual gegeneinander aufgerechnet werden.

- **Verhinderungspflege:**

Wenn Pflegepersonen verhindert sind, z.B. weil pflegende Angehörige Urlaub machen wollen oder krank werden, haben Pflegebedürftige nach mindestens zwölf Monaten erbrachter häuslicher Pflegeleistungen für maximal vier Wochen im Jahr das Recht auf Vertretung – die so genannte Verhinderungspflege – z.B. durch einen ambulanten Pflegedienst oder private Pflegepersonen.

- **Hilfe für Menschen mit Demenz, psychischer Erkrankung oder geistiger Behinderung:**

Zu Hause lebende Menschen mit Demenz, einer psychischen Erkrankung oder geistigen Behinderung erhalten wegen des besonderen Betreuungsbedarfs zusätzliche Leistungsansprüche. Die Zahlung dieser Leistungen ist auch dann möglich, wenn die Betroffenen der Pflegestufe 0 angehören.

*Weitere Leistungen der Pflegeversicherung:*

Technische Hilfen, z.B. Pflegebetten, Rollstühle, Badewannen- oder Duschsitze etc., wenn diese Hilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur selbstständigen Lebensführung erforderlich sind. Umbaumaßnahmen, z.B. Türverbreiterungen, Rampen etc. werden finanziell gefördert, wenn sie die Pflege erleichtern oder dem Pflegebedürftigen ein selbstständigeres Leben ermöglichen. Kostenlose Pflegeschulungen für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen.

Die Pflegekasse prüft in allen Fällen die Notwendigkeit unter Beteiligung des Medizinischen Dienstes. Wer in einer privaten Krankenversicherung versichert ist, muss eine private Pflegeversicherung abschließen.

## ■ Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

Mit einem Bürgertelefon zu verschiedenen Themenbereichen und einem Service für Gehörlose und Hörgeschädigte bietet das Bundesministerium für Gesundheit allen Bürgerinnen und Bürgern eine kompetente und unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem. Publikationen, wie z. B. Broschüren, stehen online zur Verfügung oder können über den Publikationsversand der Bundesregierung bestellt werden.

Das Bürgertelefon sowie das Bundesministerium für Gesundheit sind aus rechtsstaatlichen Gründen nicht berechtigt, über die Anwendung der gesetzlichen Vorschriften im Einzelfall zu entscheiden. Dies ist Aufgabe der zuständigen Kranken- bzw. Pflegekasse, auf die das Bundesministerium für Gesundheit keinen Einfluss hat. Die Kranken- und Pflegekassen wenden das Recht der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung eigenverantwortlich an. Sollten Sie mit einer Entscheidung Ihrer Kranken- bzw. Pflegekasse nicht einverstanden sein, können Sie Widerspruch einlegen oder eine Überprüfung durch die zuständige Aufsichtsbehörde veranlassen. Sie haben auch die Möglichkeit, nach dem Widerspruchsverfahren Klage vor dem zuständigen Sozialgericht zu erheben.

- **Bürgertelefon zur Krankenversicherung**

Es gibt Auskunft über das Beitrags- und Leistungsrecht der gesetzlichen Krankenversicherung. Dazu gehören Informationen zum Versicherungsschutz, zum Krankengeld oder zu ambulanten Kuren.

■ **Telefon: (030) 340 60 66-01**

## • Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Hier werden Fragen zu den Leistungen der Pflegeversicherung beantwortet. Die Themenbereiche sind u.a. Kurzzeit- und Verhinderungspflege, Einstufungsverfahren und das Pflege-Neuausrichtungs-Gesetz.

**I Telefon: (030) 340 60 66-02**

## • Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention

Bei Fragen bietet das Bürgertelefon Informationen zu Präventionsmaßnahmen, die von den Krankenkassen bezahlt werden oder zum Thema Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen.

**I Telefon: (030) 340 60 66-03**

Für **gehörlose und hörgeschädigte Menschen** gibt es spezielle Angebote mit eigenen Servicenummern.

**Beratungsservice für Gehörlose/Telefax**  
**(030) 340 60 66-07**

**Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon**  
**(030) 340 60 66-08**

**Beratungsservice für Gehörlose/Schreibtelefon**  
**(030) 340 60 66-09**

**Das Bürgertelefon des BMG erreichen Sie**  
Montag – Donnerstag 08.00 – 18.00 Uhr  
Freitag 08.00 – 15.00 Uhr

## ■ Altersrente

Die Versicherungsträger unterhalten kostenfreie Bürgertelefone sowie Service-Stellen ganz in Ihrer Nähe. Hier werden Ihre Fragen zur gesetzlichen Rentenversicherung und zur Kranken- oder Pflegeversicherung der Rentner beantwortet:

- Wer ist in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert?

- Kann ich mich freiwillig versichern lassen?
- Wie sieht der Kontostand meines Versicherungskontos aus?
- Welche Rentenarten gibt es und worin bestehen die Unterschiede?
- Ist es erlaubt, bei Rentenbezug noch zusätzlich zu arbeiten?
- Wo stelle ich den Antrag auf Hinterbliebenenrente?

## **Deutsche Rentenversicherung Bund**

**10704 Berlin**

(Bitte geben Sie immer Ihre Versicherungsnummer an)

**Kostenfreies Service-Telefon: (08 00) 1000 48 00**

Montag – Donnerstag: 07.30 – 19.30 Uhr  
Freitag: 07.30 – 15.30 Uhr

## **Deutsche Rentenversicherung Rheinland**

**Königsallee 71, 40215 Düsseldorf**

**Telefon: (02 11) 9 37 43 21**

**Kostenfreies Service-Telefon: (08 00) 1000 48 13**

Montag – Donnerstag: 07.30 – 19.30 Uhr  
Freitag: 07.30 – 15.30 Uhr

**Telefax: (02 11) 9 37 30 85**

**E-Mail: service-zentrum.duesseldorf@drv-rheinland.de**

## **SERVICE-ZENTRUM:**

**Lindenallee 6-8, 45127 Essen**

**Telefon: (02 01) 18 98 01**

**Telefax: (02 01) 18 98 19 61**

**E-Mail: service-zentrum.essen@drv-rheinland.de**

## **SERVICE-ZENTRUM:**

**Hindenburgstraße 88, 45127 Essen**

**Telefon: (02 01) 18 98 01**

**Telefax: (02 01) 18 98 19 61**

**E-Mail: service-zentrum.essen@drv-rheinland.de**

## **SERVICE-ZENTRUM:**

**Hohe Straße 32, 47051 Duisburg**

**Telefon: (02 03) 28 19 01**

**Telefax: (02 03) 28 19 19 61**

**E-Mail: service-zentrum.duisburg@drv-rheinland.de**

- **Umfassende Auskünfte in allen Rentenangelegenheiten erhalten Sie selbstverständlich auch in Ihrem Sozialamt, Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr.**

Folgende Dienstleistungen werden Ihnen angeboten:

- Allgemeine Auskünfte zur Rentenversicherung
- Antrag zur Kontenklärung
- Antragsaufnahme: Versorgungsausgleich in der Rentenversicherung
- Antragsaufnahme: Rentenauskunft
- Aufnahme: Rentenanträge
- Kindererziehungszeit in der Rentenversicherung
- Krankenversicherung und Rente
- Medizinische und berufliche Rehabilitation
- Rentenantragsangelegenheiten von Spätaussiedlern
- Sonstiges, zum Beispiel Amtshilfe, Zeugenerklärungen, Beglaubigungen
- Widersprüche und Klagen

Um unnötige Behördengänge zu vermeiden, erkundigen Sie sich bitte vorab telefonisch, welche Unterlagen bei Ihrem Besuch mitzubringen sind.

## **Sozialamt / Rentenangelegenheiten**

**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**

### **Servicezeiten:**

Mo., Di., Do. ohne Termin: 08.00 – 12.30 Uhr  
Mittwoch, Freitag: nur mit Terminabsprache

### **Zentrale Rufnummer des Sozialamtes (Empfang):**

**(02 08) 4 55-59 00, -59 01**

### **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**

**(02 08) 45 50**

- **Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr**

Das Rundfunkbefreiungsverfahren wird zentral in der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) in Köln durchgeführt. Seit dem 01.01.2013 hat der neue Rundfunkbeitrag das bisherige Gebührenmodell ersetzt. Wie bisher können

sich Menschen, die staatliche Leistungen beziehen, auf Antrag von der Zahlungspflicht befreien lassen. Dem Antrag ist der Leistungsbescheid im Original oder beglaubigter Kopie beizufügen.

Zu diesem Personenkreis gehören Empfänger von

- Sozialhilfe
- Grundsicherungsleistungen im Alter und bei Erwerbsminderung
- Arbeitslosengeld II
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Bezieher von Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BaföG)

Einen Anspruch auf Befreiung haben außerdem

- taubblinde Menschen
- Empfänger von Blindenhilfe gemäß § 72 SGB XII

Menschen mit Behinderungen mit dem Merkmal RF im Schwerbehindertenausweis haben einen Anspruch auf einen ermäßigten Beitrag von einem Drittel, zur Zeit 5,99 Euro monatlich.

Personen mit geringem Einkommen können unter bestimmten Umständen einen Härtefall geltend machen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialamtes sind Ihnen gern bei der Antragstellung behilflich und geben Ihnen Auskunft, wenn Sie Fragen haben.

## **Sozialamt / Grundsicherung**

**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**

### **Servicezeiten:**

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr  
und nachmittags nach Vereinbarung

### **Zentrale Rufnummer des Sozialamtes**

**(02 08) 4 55 50 10**

### **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**

**(02 08) 45 50**

Wenn Sie im Stadtteil Styrum wohnen, wenden Sie sich bitte an die:

**Sozialagentur**  
**Kaiser-Wilhelm-Straße 27**  
**45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 54 00**

**Servicezeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

• **Hilfe zur Pflege**

kann all denjenigen gewährt werden, die keine oder nicht ausreichende Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, um ihren Pflegebedarf decken zu können (zum Beispiel weil der Medizinische Dienst eine Einstufung im Rahmen der Pflegeversicherung zum jetzigen Zeitpunkt noch abgelehnt hat, aber bereits ein hoher Hilfebedarf besteht). Diese Sozialhilfeleistung wird gewährt, wenn dem Hilfesuchenden und seinen Angehörigen und/oder dem Lebenspartner die Aufbringung der Mittel aus dem Einkommen oder Vermögen nicht zuzumuten ist. Lassen Sie sich helfen und beraten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren Sie gerne während der nachstehend aufgeführten Öffnungszeiten oder nach Terminvereinbarung.

**Sozialamt / Grundsicherung**  
**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Servicezeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:**  
**(02 08) 4 55-50 10, -59 00, -59 01**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

• **Krankenkostzulage**

Wenn Sie auf Grund einer Krankheit eine besondere Ernährung benötigen, haben Sie vielleicht Anspruch auf die Gewährung einer Krankenkostzulage. Bestimmte Bedingungen müssen dafür jedoch erfüllt sein, zum Beispiel:

Die besondere, kostenaufwändigere Ernährung muss nach amtsärztlicher Beurteilung geeignet und notwendig sein, um zur Heilung oder zur Linderung der Krankheit beizutragen. Die Bewilligung ist einkommens- und vermögensabhängig. Informationen erhalten Sie beim Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr; die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

**Sozialamt / Grundsicherung**  
**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:**  
**(02 08) 4 55 50 10**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

Wenn Sie im Stadtteil Styrum wohnen, wenden Sie sich bitte an die:

**Sozialagentur**  
**Kaiser-Wilhelm-Straße 27, 45476 Mülheim an der Ruhr**

**Öffnungszeiten:**

Dienstag und Donnerstag: 08.00 – 12.30 Uhr

**Telefonnummer der Sozialagentur Styrum:**  
**(02 08) 4 55 54 00**

• **Arbeitslosengeld II**

Unser soziales Netz hat viele Vorteile, nutzen Sie diese. Wer nicht in der Lage ist, aus eigenen Kräften seinen Lebensunterhalt zu bestreiten oder sich in besonderen Situationen selbst zu helfen und auch von anderer Seite keine ausreichende Hilfe erhält, hat ein Recht auf persönliche und wirtschaftliche Hilfe. An diesem Grundsatz ändert sich auch in Zukunft nichts. Allerdings gilt: Wer bedürftig ist und Leistungen beansprucht, muss seinen Möglichkeiten entsprechend mithelfen, wieder unabhängig davon zu werden. Eigentlich also nichts Besonderes ...

Nach Ablauf etwaiger Ansprüche auf Arbeitslosengeld I erhalten Personen, die zwischen 15 und 65 Jahre alt, erwerbsfähig (mindestens 3 Stunden am Tag) und hilfebedürftig sind, Arbeitslosengeld II und deren Angehörige Sozialgeld – wenn die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind.

**Ansprechpartner:**  
**Sozialagentur**  
**Eppinghofer Straße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Rufnummer: (02 08) 4 55 29 00**

Wenn Sie im Stadtteil Styrum wohnen, wenden Sie sich bitte an die:

**Sozialagentur**  
**Kaiser-Wilhelm-Straße 27, 45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Rufnummer: (02 08) 4 55 54 00**  
**Eine Informationsstelle befindet sich in den jeweiligen Eingangsbereichen.**

## • Sozialhilfe

Personen, die zwischen 15 und 65 Jahre alt und nicht mindestens 3 Stunden am Tag erwerbsfähig sein können und hilfebedürftig sind, erhalten Sozialhilfe. Personen die älter als 65 Jahre oder voll erwerbsunfähig (also gar nicht erwerbstätig sein können) und hilfebedürftig sind, erhalten Grundsicherungsleistungen.

**Ansprechpartner:**  
**Sozialamt / Grundsicherung**  
**Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:**  
**(02 08) 4 55 50 10**

## ■ Wohngeld

Ob und in welcher Höhe Ihnen Wohngeld für Ihre Mietwohnung, das angemietete Zimmer, Ihr Eigenheim oder Ihre Eigentumswohnung in Form von Miet- oder Lasten-

zuschuss zusteht, hängt u. a. von der Höhe des Gesamteinkommens und zum Beispiel bei Eigenheimen auch von der Höhe der Belastung ab. Ein Anspruch auf Wohngeld kann allerdings grundsätzlich nur bestehen, wenn Sie keine Leistungen nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), dem Zwölften Sozialgesetzbuch (Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherungsleistungen im Alter oder bei Erwerbsminderung), dem Bundesversorgungsgesetz (Hilfe zum Lebensunterhalt), dem Asylbewerberleistungsgesetz und dem Achten Sozialgesetzbuch (Kinder- und Jugendhilfe) erhalten. Gehören zu Ihrem Haushalt weitere Personen, die keine der o.g. Leistungen beziehen, haben diese möglicherweise Anspruch auf Wohngeld. Falls Ihre Leistungen nach einer der o.g. Bestimmungen geringer sind als das mögliche Wohngeld, haben Sie ein Wahlrecht, welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen wollen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne.

**Sozialamt, Fachbereich Wohngeld**  
**Ruhrstraße 1**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 64 33**

### **Servicezeiten:**

Montag – Freitag: 08.00 – 12.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

## ■ Sonstige Leistungen

### • **Die Mülheimer Tafel**

Die Mülheimer Tafel existiert seit September 2000 und ist ein Projekt in Trägerschaft der Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH in Kooperation mit dem Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Die Mülheimer Tafel verteilt wochentäglich Lebensmittel an bedürftige Menschen. Die Verteilung erfolgt unbürokratisch und ohne schriftlichen Nachweis über ein Vorliegen von Bedürftigkeit. Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, die sich selbst als bedürftig einschätzen, z.B.:



- Familien am Existenzminimum
- Alleinerziehende mit Kind(ern)
- Arbeitslose
- Sozialhilfeempfänger
- Ältere Menschen mit minimaler Rente
- Obdachlose
- Abhängige
- Menschen mit geringem Einkommen

Die Mülheimer Tafel wird durch Geld- und Sachspenden von Bäckereien, Lebensmittelhändlern, Supermärkten sowie einzelnen Aktionen von Privatpersonen, Kirchengemeinden und Organisationen unterstützt.

Ausgabe an sozial Benachteiligte

**Diakoniewerk  
Arbeit & Kultur gGmbH**  
**Georgstraße 28, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Ausgabezeiten:**  
Montag – Freitag                      11.00 und 13.00 Uhr

Ausgabe an Menschen ohne Wohnung

**Diakonisches Werk  
Teestube**  
**Auerstraße 49, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Öffnungszeiten:**  
Montag – Donnerstag              08.00 – 16.00 Uhr  
Freitag                                      08.00 – 14.00 Uhr

Ausgabe an Abhängige

**AWO Mülheim  
Café Light**  
**Gerichtsstraße 11, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Öffnungszeiten:**  
Mo., Di., Do.:                              09.30 – 16.00 Uhr  
Mittwoch + Samstag                      09.30 – 13.00 Uhr  
Freitag    09.30 – 14.30 Uhr

■ Infos: [www.diakoniewerk-muelheim.de/tafel](http://www.diakoniewerk-muelheim.de/tafel)

## • MülheimPass

Die Stadt Mülheim gibt an alle berechtigten Personen den MülheimPass aus, mit dem zahlreiche Vergünstigungen städtischer Leistungen eingeräumt werden (z.B. beim Mittagessen in Ganztageseinrichtungen für Kinder und Jugendliche, bei den Elternbeiträgen für Kindertageseinrichtungen, bei Ferienfreizeiten und Ferienspielen, bei der Stadtbücherei, bei Veranstaltungen und Kursen der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, bei der Jugendmusikschule usw.). Berechtig sind alle Leistungsempfängerinnen und -empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II sowie Personen, deren Einkommen gering ist.

**Sie können sich im Internet unter [www.muelheim-ruhr.de/mhpass](http://www.muelheim-ruhr.de/mhpass) informieren und dort bereits überschlägig berechnen, ob Sie zu dem berechtigten Personenkreis gehören.**

**Oder rufen Sie die Zentrale Rufnummer des Sozialamtes an: (02 08) 4 55 50 10**

## *Ein bisschen mehr Freude*

*Ein bisschen mehr Freude und weniger Streit,  
ein bisschen mehr Güte und weniger Neid,  
ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass,  
ein bisschen mehr Wahrheit, das wär' doch was!*

*Statt soviel Unrast ein bisschen Ruh',  
statt immer nur ich ein bisschen mehr du,  
statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut  
und Kraft zum Handeln, das wäre gut.*

*Kein Trübsal und Dunkel, ein bisschen mehr Licht,  
kein quälend Verlangen, ein froher Verzicht,  
und viel mehr Blumen, während des Lebens,  
denn auf den Gräbern, blüh'n sie vergengens.*

*Peter Rosegger*

## ■ „Netzwerk der Generationen“

Sie wollen sich dort, wo Sie wohnen engagieren und einbringen? Sie möchten andere Menschen aus Ihrem Stadtteil kennen lernen, Ihre Ideen und Ihre Fähigkeiten mit anderen gemeinsam für Ihren Stadtteil und sich selbst einsetzen? Dann sind Sie beim „Netzwerk der Generationen“ richtig.

### *Beteiligung als Ziel*

Der Politik und den Verantwortlichen der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr ist es wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger ihre Stadt und ihr Lebensumfeld nach ihren eigenen Vorstellungen mitgestalten können. Das bedeutet in der Umsetzung, dass Menschen in ihren jeweiligen Stadtteilen gemeinsam verantwortlich für das eigene Umfeld sind. Gemeinsames Leben aller Generationen wird in einem überschaubaren Bereich gestaltet und als Folge davon, kann man in Ruhe dort älter werden, wo man zu Hause ist.

### *Für wen ist das Netzwerk der Generationen?*

Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, Vertreter von Vereinen, Institutionen, karitativen und privaten Dienstleistern, Kirchengemeinden, Religionsgemeinschaften und alle im Stadtteil vertretenen Personen.

### *Die Leitidee*

Engagement soll Freude machen. Im Netzwerk entscheidet jeder selbst, welche Aufgaben übernommen werden und wie viel Zeit für das Engagement aufgewandt wird. Im „Netzwerk der Generationen“ können Sie gemeinsam mit anderen etwas umsetzen, wozu Sie immer schon Lust hatten.

### *Beispiele der Netzwerkarbeit*

Wander-, Spiel-, Radfahrgruppen; Besuchsdienste mit Schülern; Garten- und Kofferprojekte; Bürgerlotsen; Beratungsangebote; Wandercafés; Seniorenstadtteilkarte; Nachbarschafts- und Stadtteilstefeste; usw.

### *Ihre Idee? Ihr Projekt?*

Wenn Sie mitmachen wollen, eigene Ideen haben oder einfach nur vorbeischaun wollen, melden Sie sich.

### *Wann, wo, wie?*

In den Stadtteilen, sind die einzelnen Netzwerke mit ganz unterschiedliche Strukturen und inhaltlichen Themen anzutreffen.

Nehmen Sie Kontakt auf:

#### • Rechtsruhr Süd

##### **Netzwerk – AG Eppinghofen-Altstadt II**

**Termin:** jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr im „Stadtteilbüro“, Heißener Straße 16-18

**Kontakt: Ragnhild Geck**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 07**

**E-Mail: Ragnhild.Geck@muelheim-ruhr.de**

##### **Netzwerk – AG Stadtmitte-Altstadt I**

**Termin:** jeden 1. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im „Sommerhof“, Tourainer Ring 12

**Kontakt: Jörg Marx**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 12**

**E-Mail: Joerg.Marx@muelheim-ruhr.de**

#### • Rechtsruhr Nord

##### **Netzwerk – AG Dümpten**

**Termin:** jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr bei den „Seniordiensten Mülheim“, Haus Auf dem Bruch 70

##### **Netzwerk – AG Styrum**

**Termin:** jeden 4. Dienstag im Monat um 15.30 Uhr im „Styrumer Treff“, Rosenkamp 3 oder im Schloß Styrum, Moritzstraße 102

**Kontakt: Holger Förster**

**Telefon (02 08) 4 55 50 59**

**E-Mail: Holger.Foerster@muelheim-ruhr.de**

#### • Linksruhr

##### **Netzwerk – AG Saarn**

**Termin:** jeden 3. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr im Gemeindezentrum an der Holunderstraße 5

## Netzwerk – AG Speldorf

**Termin:** jeden 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr in der Caritas Begegnungsstätte des Marienhofes an der Saarer Straße 399

**Kontakt:** Carina Saar

**Telefon:** (02 08) 4 55 51 05

**E-Mail:** Carina.Saar@muelheim-ruhr.de

## ■ Begegnungen

Jetzt im fortgeschrittenen Alter noch etwas Neues (kennen-)lernen? Neues macht das Leben bunter und unterhaltsamer. Das gilt auch im Alter. Schließlich ist Älterwerden ein lebenslanger Prozess der Persönlichkeitsentwicklung, Kompetenz und Kreativität. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote, seien Sie neugierig.

### • **Altentagesstätten und Seniorentreffs**

Haben Sie Interesse an gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichgesinnten, suchen Geselligkeit?

Dann besuchen Sie doch einmal eine der Altentagesstätten oder Seniorenclubs und -vereine in Mülheim an der Ruhr. Es gibt die unterschiedlichsten Angebote. Schauen Sie ruhig einmal herein. Fragen kostet nichts!

#### **Wo? Altentagesstätte Schloß Styrum**

**Moritzstraße 102, 45476 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 77 95 50**

**Träger: Nachbarschaftsverein e.V. Mülheim an der Ruhr**

**Augustastraße 190-192, 45476 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 37 73 99 37**

**E-Mail: birgit.geiger@nbvstyrum.de**

**Internet: www.udo.marchefka@nbvstyrum.de**

**Wann?** Montag – Freitag

von 08.30 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.45 Uhr

**Was?** täglich großes Frühstück, ganztägig Kaffee und Kuchen, jeden Donnerstag wechselnder Mittagstisch. Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Spiele, 2-mal wöchentlich Skatnachmittage, interkulturelle und

generationsübergreifende Spielnachmittage und Projekte, monatlicher großer Tanznachmittag, 14-tägige Nostalgie Liedernachmittage mit Musik der 50-er und 60-er Jahre. Bei Bedarf Sozialberatung und Unterstützung bei Schwerbehindertenanträgen, Grundsicherungsangelegenheiten, Hilfe beim Schriftverkehr mit Behörden

#### **Wo? Aktienstraße 78a, 45473 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 47 29 57**

**Träger: Caritas Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr**

**Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 00 08-0**

**Telefax: (02 08) 3 00 08-22**

**E-Mail: info@caritas-muelheim.de**

**Internet: www.caritas-muelheim.de**

**Was?** Begegnungsnachmittage bei Kaffee und Kuchen, Bewegungsübungen, Canasta erlernen und spielen, Gymnastik für Frauen, offene Tanznachmittage, offene Proben des Mülheimer Frauenchors 1995 e.V., des Mandolin-Orchesters „Edelweiß“, des Mülheimer Musik- und Gesangsvereins „Freundschaft“ und der Senioren-Musik-Gruppe „Pitt and friends“.

#### **Wo? AWO – BuSS**

**Begegnungs- und Servicezentrum für SeniorInnen**

**Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Elke Domann-Jurkiewicz**

**Telefon: (02 08) 45 00 31 35**

**E-Mail: e.domann-jurkiewicz@awo-mh.de**

**Was?** Frühstück und Mittagstisch, Tanztee, Bingo, kostenloses Internetcafé, Gedächtnistraining, Infoveranstaltungen (zum Beispiel Ernährung, Gesundheit) Erzählcafé, TV-Abende, Karaoke, Spielnachmittage, interkulturelle und generationsübergreifende Projekte

#### **Wo? Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 43 30 30**

**Träger: AWO Mülheim an der Ruhr e.V.**

**Seniorenverein: Am Folkenbornshof e.V.**

**Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 43 30 30**

## Begegnungs- und Servicezentrum für SeniorInnen (BuSS)



### Unsere Angebote für das Begegnungs- und Servicezentrum SeniorInnen:

Geselligkeit bei Kaffee, Kuchen und diversen Snacks • von Mo-Sa Mittagstisch, frisch gekocht und preisgünstig  
Jeden 1. und 3. Samstag im Monat Tanztee (Ende offen) • Jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr Bingo (Tolle Preise zu gewinnen)  
Kostenloses Internetcafé • AWO-Computerclub für Ältere • Dienstag ab 11.30 Uhr Gedächtnistraining

**Öffnungszeiten BUSS:** Mo 10.00–17.30 Uhr, Di & Fr 10.00–16.30 Uhr, Mi 10.00–18.30 Uhr, Do 10.00–14.00 Uhr,  
Sa 11.00–16.00 Uhr, Beratung: Elke Domann-Jurkiewicz: 02 08 / 4 50 03-135



Kreisverband  
Mülheim an der Ruhr

## DRK Bürgertreff Broich Miteinander – Füreinander

Besuchen Sie unseren  
Bürgertreff Broich  
und erleben Sie  
Gemeinschaft.

**Wir laden ein zu:**

- + Tagesausflügen
  - + Jahreszeitenfesten
  - + Kreativgruppen
  - + Bingo
  - + Mittagstisch
- ... in netter Runde



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

„Wir freuen uns auf Sie.“

Team Bürgertreff

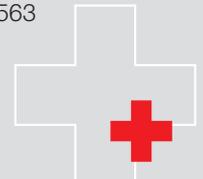


**Bürgertreff Broich**

Prinzeß-Luise-Straße 115  
45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208 426563

**Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag  
von 11-17 Uhr



**Was?** Bingo, Geselligkeit, Skat

**Wo?** Frintroper Straße 7a, 45475 Mülheim an der Ruhr  
**Telefon:** (02 08) 75 43 33  
**Träger:** Seniorenclub Mülheim an der Ruhr – Dümpten e.V., Frintroper Straße 7a, 45475 Mülheim an der Ruhr  
**Seniorenverein:**  
**Seniorenclub Mülheim an der Ruhr – Dümpten e.V., Frintroper Straße 7a, 45475 Mülheim an der Ruhr**  
**E-Mail:** sc-mh-duempten@gmx.de

**Was?** Ausflüge, Tanz, Geselligkeit, Bingo, monatlich eine große Veranstaltung, Skat, Computerkurse  
**Montag – Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr, Getränke und Imbiss**

**Wo?** Altenverein Mülheim-Nord e.V., Winkhauser Treff 50+  
**Hügelstraße 34, 45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 76 22 75  
**Träger:** Caritas Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr  
**Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 3 00 08-0  
**Telefax:** (02 08) 3 00 08-22  
**E-Mail:** info@caritas-muelheim.de  
**Internet:** www.caritas-muelheim.de

**Was?** Billard, Geselligkeitsspiele, Gymnastik, offene Begegnungsnachmittage, Bingo, Nachmitage mit Tanz und Musik, Tagestouren

**Wo?** DRK – Bürgertreff  
**Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 42 65 63  
**Träger:** Deutsches Rotes Kreuz  
**Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 45 00 6-0  
**Ansprechpartner in der Tagesstätte:**  
**Britta Ketzler und Claudia Wilbert**

**Wann?** Montag – Freitag von 12.00 – 17.00 Uhr

**Was?** Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Spiele, Kreativ-Angebote, Musizieren, Vorträge, Tagesausflüge, Veranstaltungen zu den Jahresfesten, Seniorenberatung. **Mittwoch und Freitag Mittagstisch**

**Wo?** Schillerstraße 40, 45468 Mülheim an der Ruhr  
**Telefon:** (02 08) 47 75 87  
**Träger und Seniorenverein:**  
**Verein Seniorentreff Schillerstraße e.V.**

**Wann?** Montag, Mittwoch, Donnerstag 09.00 – 14.00 Uhr  
 Dienstag, Sonntag 09.00 – 18.00 Uhr

**Was?** Ausflüge, Bingo, Geselligkeit, Mittagstisch, Tanz-nachmittag

**Wo?** Sommerhof  
**Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 3 06 80 15  
**Träger:** PARIaktiv e.V. und Sommerhof gGmbH  
**Ansprechpartnerin:** Katja Oesterwind  
**E-Mail:** info@pariaktiv.de  
**Internet:** www.pariaktiv.de

**Was?** Montag, Mittwoch, Freitag ab 15.00 Uhr Aktiv-treff, Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, Mittagstisch: Sonntag – Freitag von 12.00 – 13.30 Uhr.  
 Ausflüge, Besichtigungen, Basteln, Handarbeiten, Yoga, Sitzgymnastik, Spiele, Bürosprechstunde, Englischkurse, Gedächtnistraining, kostenlose Internetnutzung.  
 Zeitzeugenbörse, Gesprächskreise, Männergruppe, Treffpunkt für das Netzwerk der Generationen Stadtmitte.

Alle aktuellen Termine erscheinen monatlich im PARIaktiv Veranstaltungsplan. Der Sommerhof ist zentral gelegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Das Haus ist barrierefrei und behindertengerecht ausgestattet.

**Wo?** Bürger- und Seniorentreff „Diakonie am Eck“  
**Kettwiger Straße 3 / Ecke Hagdorn**  
**(auf dem Kirchengügel)**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon:** (02 08) 3 01 95 05 oder 30 03-2 77  
**Telefax:** (02 08) 30 03-2 33  
**E-Mail:** asd@diakonie-muelheim.de  
**Ansprechpartnerin:**  
**Sabine Boeger (stellv. Abteilungsleiterin Soziale Dienste)**  
**Internet:** www.diakonie-muelheim.de

**Wann?** Montag – Freitag ab 09.00 Uhr

**Was?** Offener Treff, Frühstückstreff, Mittagstisch, Senioren-Café, Kreativ-Angebote, internationaler Treffpunkt für Migranten und Migrantinnen, Sprachkurse, PC und Internet, Literatur-Lesungen, Musik-Veranstaltungen, Gesprächsgruppen, Selbsthilfegruppen, Vermittlung von Seniorenservice, Exkursionen in Stadt und Land (Spaziergänge, Theater, Konzert, Museen und vieles mehr)

## • Begegnungsstätten

**Begegnungsstätte „Feldmann-Stiftung“**  
**Augustastraße 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Kontaktpersonen:**  
**Ulrike Nottebohm, Max Schürmann**  
**Telefon: (02 08) 40 80 23**  
**Telefax: (02 08) 40 27 37**  
**E-Mail: feldmannstiftung@muehheim-ruhr.de**  
**Internet: www.feldmannstiftung.de**

**Bürozeiten:**

Dienstag, Donnerstag	12.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch, Freitag	10.00 – 14.00 Uhr

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

- der Styruer Tanztee  
jeden zweiten Mittwoch im Monat 14.30 – 17.30 Uhr. Bei Live-Musik können während dieser Zeit „das Tanzbein geschwungen“ und soziale Kontakte geknüpft werden. Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-Getränke) übernimmt das Gasthaus Feldmann. Eintritt: 3,00 €

Generationsübergreifend angeboten werden:

- das Kulturprogramm (Kindertheater, Konzerte, Theater, Comedy) der Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung
- Klöppelgruppe jeweils freitags von 15.45 – 18.00 Uhr
- Styruer Geschichtsgesprächskreis, jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr

- Barrierefreier Skatabend mit dem offenen Skatclub Feldmann-Stiftung, dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr
- Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“, jeweils dienstags von 15 – 17.30 Uhr
- Aquarell-Malgruppe (ohne Anleitung), jeweils donnerstags von 10 – 13 Uhr

## Begegnungscafé der Feldmann-Stiftung: Gasthaus Feldmann

**Kontakt:**

**Yvonne Gnouana**

**Telefon: (02 08) 4 01 01 08**

**www.gasthaus-feldmann.de**

**Öffnungszeiten:**

dienstags – freitags	08.30 – 18.00 Uhr
samstags, sonntags und feiertags	13.00 – 18.00 Uhr

## Styruer Geschichtsgesprächskreis e.V. c/o Feldmann-Stiftung

**Augustastraße 108-114**  
**45476 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 40 80 23**

**Geschäftsführer: Max Schürmann**

**E-Mail: Max.Schuermann@muehheim-ruhr.de**

**Internet: www.feldmannstiftung.de**

**Treffen:** jeweils 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr in der Feldmann-Stiftung

## Begegnungsstätte Kloster Saarn

**Klosterstraße 53**

**45481 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 48 75 55**

**E-Mail: klostersaarn@muehheim-ruhr.de**

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

- das SAARNER TANZ-CAFE  
jeden ersten Dienstag im Monat 14.00 – 17.30 Uhr. Bei Live-Musik können während dieser Zeit „das Tanzbein geschwungen“ und soziale Kontakte geknüpft werden. Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-Getränke) übernimmt das Klostercafé. Eintritt: 3,00 €



- ein FOLKLORETANZ-Nachmittag jeden zweiten Dienstag im Monat 15.00 – 16.30 Uhr. Unter kompetenter Leitung werden internationale Tänze aus aller Welt erlernt. Eintritt: 2,50 €

Generationsübergreifend angeboten werden:

- das Kulturprogramm der Begegnungsstätte Kloster Saarn
- die Klosterkirche mit einer Vielzahl an Konzerten
- zwei offene Malgruppen (ohne Anleitung), Dienstag

18.00 – 20.00 Uhr und Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr  
(Saarner Malgruppe)

### **Musische Werkstätten**

**Mülheimer Backstein Theater & Kultur**

**Backsteinschule**

**Kettwiger Straße 66**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Ansprechpartnerin:**

**Petra Stahringer**

**Telefon: (02 08) 3 09 28 94**

**Internet: [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de)**

Die Musischen Werkstätten des Mülheimer Backstein Theater & Kultur am Ev. Krankenhaus Mülheim bieten verschiedene Musikveranstaltungen zum Mitsingen und Zuhören an. Von „Singend tanzen“ bis hin zum „Wiener Kaffeehaus“ und „Singingpool – der etwas andere Chor zum Mitmachen“, werden diverse Musikveranstaltungen angeboten. Besonders beliebt ist die Konzertreihe „Klang im Raum“, die im architektonisch interessanten Treppenhaus der Backsteinschule stattfindet. Die Angebote sind kostenlos. Spenden sind willkommen.

### • Kirchengemeinden

**Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit**

**Duisburg-Mülheim-Oberhausen**

**Geschäftsstelle:**

**Güntherstraße 22, 47051 Duisburg**

**Telefon: (02 03) 2 76 20**

**Telefon: (02 03) 2 89 51 71**

**E-Mail: [UHeinDU@t-online.de](mailto:UHeinDU@t-online.de)**

**Internet: [www.ekir.de/cjz-du](http://www.ekir.de/cjz-du)**

**Katholische Kirche in Mülheim an der Ruhr**

**Katholisches Stadthaus**

**Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 08 30**

**Telefax: (02 08) 3 08 31 66**

**E-Mail: [stadthaus@katholische-kirche-muelheim.de](mailto:stadthaus@katholische-kirche-muelheim.de)**

**Internet: [www.katholische-kirche-muelheim.de](http://www.katholische-kirche-muelheim.de)**

**Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr**  
**Althofstraße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 30 03-1 02**  
**Telefax: (02 08) 30 03-1 51**  
**E-Mail: info@kirche-muelheim.de**  
**Internet: www.kirche-muelheim.de**

- **NETZWERKE Broich und Saarn – Kontakte im Stadtteil stärken – an einem Netz für das eigene Alter knüpfen.**

Die NETZWERKE der Evangelischen Kirchengemeinde Broich-Saarn sprechen Menschen an, die nach Beendigung ihrer Erwerbs- und Familienarbeit eigene Fähigkeiten entdecken, entfalten und sinnstiftend für sich persönlich, gemeinsam mit anderen und für andere einsetzen wollen. Nach eigenen Interessen und Fähigkeiten bringen sie sich ein in den Bereichen Kultur, Begegnung, Geselligkeit, Bewegung, Bildung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Wohnen und neue Medien. Ziel ist es, die eigene Lebensqualität und die der Menschen im Stadtteil so lange wie möglich zu erhalten und zu verbessern.

Die NETZWERKE bieten die Möglichkeit, im Stadtteil und in der Nachbarschaft Menschen mit gleichen Interessen kennen zu lernen.

Bei den monatlichen NETZWERK-Treffen in Broich und Saarn werden neue Aktivitäten und Projekte geplant und Informationen aus den Gruppen weitergegeben. Die NETZWERKE leben von den Ideen und Aktivitäten der Netzwerker, sind überparteilich und an keine Konfession gebunden.

**Ansprechpartnerin: Johanna Gall**  
**Evangelische Kirchengemeinde Broich-Saarn**  
**Lindenhof 20, 45481 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 77 66 37 mit Anrufbeantworter**  
**E-Mail: johanna.gall@kirche-muelheim.de**

**NETZWERK-Büro Broich:**  
**Gemeindehaus Wilhelminenstraße**  
**Wilhelminenstraße 34, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 42 71 20 mit Anrufbeantworter**  
**E-Mail: netzwerk-broich@kirche-muelheim.de**

**NETZWERK-Treffen in Broich:**  
 Letzter Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr,  
 Gemeindehaus Wilhelminenstraße

**NETZWERK-Büro Saarn:**  
**Sprechstunde:** dienstags 10-12 Uhr  
**Gemeindehaus Holunderstraße**  
**Holunderstraße 5, 45481 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 66 84 11**  
**E-Mail: netzwerk.saarn@kirche-muelheim.de**

**NETZWERK-Treffen in Saarn:**  
 2. Mittwoch im Monat, 17 Uhr,  
 Gemeindehaus Holunderstraße

An dieser Stelle ist es leider nicht möglich, alle Kirchengemeinden mit Angaben zu den einzelnen Gemeinden, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren mit Zeit- und Ortsangaben aufzuführen. Es gibt, wie bei der Erstellung dieses Wegweisers festgestellt wurde, erfreulich viele Angebote. Diese alle zu nennen, würde einen eigenen Wegweiser füllen. Um nur einige aufzuzählen: Seniorennachmittage zum Teil mit Kaffee und Kuchen, Basteln, Gedächtnistraining, Gesprächskreise, Skatrunde, Singen, Stuhltanz und vieles andere mehr.

Die Anschriften einiger Mülheimer Gemeinden finden Sie im Internet:

■ [www.stadt-muelheim.de](http://www.stadt-muelheim.de) -> Wegweiser -> Kirchen

- **„Seniorenmesse Ruhr“ – Treffpunkt und Infobörse**  
 Wie aktiv viele von Ihnen sind, zeigt sich alljährlich bei der „Seniorenmesse Ruhr“ anlässlich des Tages der älteren Generation“, wenn das breite Spektrum von Angeboten von und für Seniorinnen und Senioren präsentiert wird. Neben der Messe in Düsseldorf ist das die einzige Veranstaltung dieser Art für Senioren und Seniorinnen im näheren Umkreis. Die Veranstalter (Seniorenbeirat und Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) bringen dabei – stets im Frühling – neben gewerblichen

Anbietern mit speziellen Produkten für Seniorinnen und Senioren viele weitere Teilnehmende unter ein Dach (in den letzten Jahren das des FORUM Mülheim): Von Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung über die Weiterbildung bis zur Pflege wird die üppige Palette interessanter Themen für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner vorgestellt.

Es präsentieren sich der Seniorenbeirat, die Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenclubs und -initiativen, Wohlfahrtsverbände oder Alteneinrichtungen. Viele stellen sich und ihre Dienstleistungen für die älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen vor. Sport- und Weiterbildungsangebote werden publik gemacht, Kaffee und Kuchen fehlen ebenso wenig wie nette Kleinigkeiten. Ausstellungen sorgen neben Tanzvorführungen und Musik, Talk-Runden und Gesang für anspruchsvolle Unterhaltung.

**Auskunft erteilt: Susanne Holtkamp**  
**Telefon: (02 08) 9 60 96 26**  
**Telefax: (02 08) 9 60 96 29**  
**E-Mail: susanne.holtkamp@mst-mh.de**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

## Bildungseinrichtungen

**AWO-Familienbildungswerk Mülheim an der Ruhr**  
**Bahnstraße 18**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 45 00 31 33**  
**Telefax: (02 08) 45 00 31 19**  
**E-Mail: familienbildung@awo-mh.de**  
**Internet: www.awo-mh.de**

Das Bildungswerk begleitet Menschen ab 50 in den Themen: Computerkurse, Sprachen (Englisch und Spanisch) sowie Gesundheitsprävention

**Bildungswerk des LandesSportBundes (LSB) NRW e.V.**  
**Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)**  
**Geschäftsstelle im „Haus des Sports“**  
**Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 08 50-31 oder (02 08) 3 08 50-32**  
**Telefax: (02 08) 3 08 50 50**  
**E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de**  
**Internet: www.muelheimer-sportbund.wir-im-sport.de**

Das Bildungswerk des LSB NRW e.V. offeriert in seinem Programmheft Computer- und Internetkurse für Seniorinnen und Senioren und einen Handyführerschein-Kurs.

**Ev. Familienbildungsstätte**  
**Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 00 33 33**  
**Telefax: (02 08) 3 00 33 22**  
**E-Mail: info@evfamilienbildung.de**  
**Internet: www.evfamilienbildung.de**  
**Bürozeiten:**  
 Montag – Freitag: 09.00 – 12.30 Uhr  
 Mittwoch: 09.00 – 15.00 Uhr

Die Ev. Familienbildungsstätte steht für ein vielseitiges, innovatives und soziales Bildungsprogramm für Jung und Alt! Angebote der altersunabhängigen Fachbereiche bieten allen Mülheimerinnen und Mülheimern die Möglichkeit, ihre Freizeit kreativ, spannend und entspannt zu gestalten und sich geistig und körperlich fit zu halten: Ob Spanisch für den Sommerurlaub, Heimatküche, Pilates 50 plus oder eine Studienfahrt nach Remagen – vieles ist möglich! Und vielleicht haben Sie sogar Lust, etwas Zeit zu investieren, um andere Menschen zu unterstützen. Die Ev. Familienbildungsstätte fördert schon seit vielen Jahren ehrenamtliches Engagement und Integration anhand von Projekten, für die Sie aktiv werden können. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

Der Fachbereich „Aktives Älterwerden“ bietet mit seinen Kursangeboten Hilfestellungen und Orientierungsmöglichkeiten für die Gestaltung des dritten Lebensabschnitts. Ein Schwerpunkt sind die Angebote zur Unterstützung pflegender Angehöriger, da immer mehr Pflegebedürftige

# TREFFPUNKT GESPRÄCHSORT AKTIVITÄTEN



## DIAKONIE AM ECK

der Bürgertreff des Diakonischen Werkes

Die Begegnungsstätte Am Eck an der Kettwiger Straße 3 mitten in der Mülheimer Altstadt hat täglich von 9 bis 18 Uhr sowie mittwochs von 9 bis 14 Uhr geöffnet. Neben diversen Freizeitangeboten, wie etwa Spielnachmittage und Literaturkreise, bieten wir einen täglich wechselnden Mittagstisch sowie Frühstück, Kaffee und Kuchen. Zu unseren Angeboten sind Sie ohne Anmeldung herzlich willkommen; bei der Teilnahme am Mittagstisch bitten wir um Voranmeldung unter 0208 / 30 19 505.

zu Hause versorgt werden. Auch zum Thema „Demenz“ finden Sie interessante Vorträge und Pflegekurse.

**Bildungsinstitut der ATEGRIS**  
**Kettwiger Straße 66, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 09 23 08 (Sekretariat)**  
**Telefax: (02 08) 3 09 23 15**  
**Internet: [www.ategris.de](http://www.ategris.de)**

Das Bildungsinstitut der ATEGRIS bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich beruflich und persönlich weiter zu entwickeln und sich fit zu halten. Die Fortbildungs-Programme sind kostenlos erhältlich im Ev. Krankenhaus Mülheim, Wertgasse 30 und im Internet unter [www.ategris.de](http://www.ategris.de)

**Heinrich-Thöne-Volkshochschule**  
**Bergstraße 1-3, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 43 21, -22**  
**Telefax: (02 08) 4 55 43 99**  
**E-Mail: [vhs@muehlheim-ruhr.de](mailto:vhs@muehlheim-ruhr.de)**  
**Internet: [www.muelheim-ruhr.de/vhs](http://www.muelheim-ruhr.de/vhs)**

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bietet als kommunales Weiterbildungszentrum jährlich ca. 1.000 Kurse und Veranstaltungen an. Die Angebote, die sich auf neun interessante Themenbereiche verteilen, stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen. In einer eigenen Rubrik haben wir spezielle Angebote für bildungsinteressierte ältere Menschen zusammengestellt. Dazu gehören Sprachkurse, Computerkurse, Gesundheitskurse und Gedächtnistraining ebenso wie Besichtigungen kultureller und betrieblicher Einrichtungen.

*Wer die Augen offen hält,  
dem wird im Leben manches glücken.  
Doch noch besser geht es dem, der versteht,  
eins zuzudrücken.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

**Kath. Akademie**  
**Die Wolfsburg**  
**Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 99 19 0**  
**Telefax: (02 08) 9 99 19 110**  
**E-Mail: [die.wolfsburg@bistum-essen.de](mailto:die.wolfsburg@bistum-essen.de)**  
**Internet: [www.die-wolfsburg.de](http://www.die-wolfsburg.de)**

Die katholische Akademiearbeit ist verwurzelt in der Lebenswelt von Menschen. Von hier aus wachsen der Katholischen Akademie DIE WOLFSBURG auch in der Arbeit mit älteren Menschen Herausforderungen, Themenstellungen und Motivationen zu.

Drei Seniorenakademie-Tagungen 65Plus finden im Jahr statt, darüber hinaus zahlreiche medizin- und wirtschaftsethische Tagungsprojekte, bei denen die Belange älterer Menschen besondere Berücksichtigung finden.

**Katholisches Bildungswerk Mülheim an der Ruhr und**  
**Katholische Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr**  
**Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 08 31 36 und**  
**(02 08) 8 59 96-41**  
**Telefax: (02 08) 3 08 31 68**  
**E-Mail: [bw.muelheim@bistum-essen.de](mailto:bw.muelheim@bistum-essen.de) und**  
**[fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de](mailto:fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de)**  
**Internet: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)**

Der Fachbereich „Herausforderung Älterwerden“ ist ein wichtiger Fachbereich im Programm des Katholischen Bildungswerks. Dazu gehört das FORUM AM VORMITTAG, das jeden Dienstag von 9.45 – 12.00 Uhr zur Beschäftigung mit Themenfeldern von Politik über Geschichte und Kultur bis Theologie einlädt (bei einer Tasse Kaffee). Außerdem bietet die Reihe „Wohnen im Alter“ die Möglichkeit, gemeinsam Senioreneinrichtungen vor Ort zu besuchen und sich dort über das jeweilige Wohnangebot für Senior(inn)en zu informieren. Veranstaltungen unter dem Titel „Menschen mit Demenz pflegen und begleiten“ richten sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Hinzu kommen PC-Kurse für Senior(inn)en in Dümpten, Sprachkurse, in Zusammenarbeit mit dem

SKFM, Angebote zu den Rechten und Pflichten ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer, Tages- und Halbtagesexkursionen und Literaturveranstaltungen.

Im Programm der Familienbildungsstätte finden sich die Fachbereiche Haushalt/Wohnen/Umwelt, Bewegung und Entspannung, Ernährung und kreatives Gestalten, zu denen auch Angebote für ältere Menschen gehören.

### **Kolpingwerk**

**Bezirksverband Mülheim an der Ruhr**

**Haarzopfer Straße 6, 45472 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 49 30 06**

**E-Mail: [bv-muelheim@kolping.de](mailto:bv-muelheim@kolping.de)**

Das Kolpingwerk ist eine familienhafte Gemeinschaft auf christlicher Basis und umfasst alle Generationen. Die Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind auf den Gebieten Jugend, Familie, Senioren, Gesellschaft und Politik, Arbeit und Einsatz für Eine-Welt Projekte im Rahmen des Internationalen Kolpingwerkes.

Ein wesentlicher Punkt des Programms ist dabei Bildung und Weiterbildung, dies beinhaltet auch besondere Schwerpunktthemen für Senioren. Selbstverständlich sind auch gesellige Veranstaltungen, Kultur, Fahrten im Programm.

Die einzelnen Veranstaltungen können den Programmen der örtlichen Kolpingsfamilien entnommen werden, die in der Kirche ausliegen oder im Schaukasten ausgehängt sind. Vielfach wird auch auf die Veranstaltungen in der Presse hingewiesen. Alle Veranstaltungen sind für interessierte Leute offen.

### **Anlaufpunkte der Kolpingsfamilie:**

- Mülheim-Dümpten, St Barbara,
- Mülheim-Broich/Speldorf, Herz Jesu,
- Mülheim-Saarn, St. Maria Himmelfahrt,
- Mülheim-Speldorf, St. Michael,
- Mülheim-Zentral-Heimaterde,  
St. Mariä Geburt/St. Theresia, St. Josef

### • **UNI für Alle**

Das Studium für ältere Erwachsene stellt eine Form der wissenschaftlichen Weiterbildung dar. Unter Senioren wird das Studieren immer beliebter. Die Universität Duisburg/Essen bietet zwei speziell zugeschnittene Senioren-Programme: Studium generale und Uni-Colleg.

*Studium generale = Eine Einführung in die Wissenschaften und stellt eine Auswahl aus der breiten Vielfalt der Studienmöglichkeiten an der Universität Duisburg/Essen dar. Interessenten können an diesen Veranstaltungen als Gasthörer teilnehmen.*

*Uni-Colleg = Vortragsreihen zu verschiedenen Themen*

### **Informationen:**

**Universität Duisburg / Essen, Standort Duisburg**

**Lotharstraße 65, 47057 Duisburg**

**Telefon: (02 03) 3 79 21 82**

**Universität Duisburg / Essen, Standort Essen**

**Universitätsstraße 2, 45141 Essen**

**Telefon: (02 01) 18 31 (Zentrale)**

**LLL = Lebens Langes Lernen**

**An der Universität Duisburg / Essen**

**gibt es den „Verein zur Förderung des Studiums im fortgeschrittenen Alter e.V.“**

**Telefon: (01 73) 5 31 18 61**

**E-Mail: [due@uni-essen.de](mailto:due@uni-essen.de)**

**Internet: [www.uni-due.de/LLL](http://www.uni-due.de/LLL)**

## ■ Kunst, Kultur und Wissen

### • **Informations- und Ideenpool für Initiativen älterer Menschen**

Hier finden Sie Selbstdarstellungen von derzeit mehr als 1.200 Initiativen, Gruppen und Einrichtungen, in denen sich ältere Menschen engagieren.

■ **Internet: [www.senioren-initiativen.de](http://www.senioren-initiativen.de)**

Diese Datenbank ist ein Projekt des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Sie wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und dem Institut für Soziale Infrastruktur (ISIS – Sozialforschung) aufgebaut und wird seit Januar 2004 von der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS) betreut.

### • Internet

#### *Internet und Bürgerservice:*

Die Stadtverwaltung in Mülheim an der Ruhr hält inzwischen zahlreiche Antrags- und Erklärungsformulare online (= verbunden mit dem Internet) für Sie bereit: ein Angebot, das Sie direkt über das Internet wahrnehmen können, indem Sie diese Vordrucke downloaden (= herunterladen). Ihnen bleibt dadurch der Weg zum Rathaus erspart, der zum Briefkasten leider nicht immer, denn auf einigen Formularen ist Ihre handschriftliche Unterschrift auch weiterhin unerlässlich.

**Internet: [www.stadt-muelheim.de](http://www.stadt-muelheim.de) -> Bürgerservice**

#### *Internetcafé*

Haben Sie Interesse und Lust, im Internet zu surfen, haben aber keine oder wenig Erfahrung damit? Besuchen Sie das Internetcafé in der Senioren-Begegnungsstätte, Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr. Dort haben Sie die Möglichkeit unter Anleitung kostenlos zu surfen und sich mit dem Internet vertraut zu machen. Die Zeiten erfahren Sie bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die Ihnen auch gerne beim Surfen helfen!

#### **Weitere Informationen:**

**AWO KV Mülheim an der Ruhr e.V.**

**Elke Domann-Jurkiewicz**

**Telefon: (02 08) 45 00 31 35**

**E-Mail: [e.domann-jurkiewicz@awo-mh.de](mailto:e.domann-jurkiewicz@awo-mh.de)**



#### *Internet in der Stadtbibliothek*

Die Stadtbibliothek im MedienHaus bietet insgesamt neun Internetarbeitsplätze.

Dieser Service ist für eine halbe Stunde täglich für Bibliotheksausweisinhaber/innen kostenlos. Eine weitere Stunde kostet 1 €. Durchreisende und Kunden/innen ohne Bibliotheksausweis zahlen pro halber Stunde 1 €. Die Bibliothek verfügt für ihre Kunden/innen über einen W-LAN-Zugang.

**Anfragen unter: Telefon: (02 08) 4 55 41 41**

Die Schul- und Stadtteilbibliotheken verfügen in Styrum über zwei Internetarbeitsplätze, in Speldorf über zwei und die Gustav-Heinemann-Bibliothek über vier.

#### **Ansprechpartnerin: Claudia vom Felde**

**Gebäude: MedienHaus**

**Telefon: (02 08) 4 55 41 59**

**Telefax: (02 08) 4 55 41 25**

**E-Mail: [Claudia.vom.Felde@muelheim-ruhr.de](mailto:Claudia.vom.Felde@muelheim-ruhr.de)**



# Sie haben die Wahl!

Das vorteilhafte AboTicket für Aktive ab 60! Weitere Infos in unserem KundenCenter Hauptbahnhof und unter [www.mhvg.de](http://www.mhvg.de)

Steig ein!



## Kultur im Ringlokschuppen (K.i.R.)

**Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 99 31 60**  
**Telefax: (02 08) 9 93 16 13**  
**E-Mail: info@ringlokschuppen.de**  
**Internet: www.ringlokschuppen.de**

## Haus der Stadtgeschichte / Stadtarchiv Mülheim an der Ruhr

**Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 42 60**  
**Telefax: (02 08) 4 55 42 79**  
**E-Mail: stadtarchiv@muehheim-ruhr.de**  
**Internet: www.stadtarchiv-mh.de**  
**Öffnungszeiten:**  
 Montag und Donnerstag: 09.00 – 16.00 Uhr  
 Dienstag: 09.00 – 18.00 Uhr

Das Stadtarchiv Mülheim an der Ruhr ist das Gedächtnis unserer Stadt. Hier werden einzigartige historische Dokumente verwahrt, erhalten und für die Recherche zugänglich gemacht. Das Stadtarchiv steht dabei nicht nur Historikern und Wissenschaftlern, sondern jedem, der ein Interesse an der Geschichte zum Beispiel unserer Stadt oder der eigenen Familie hat, offen.

## • Kunst

### *Die Ruhrpalette lädt ein ins Morgenatelier 60+*

Welche Art von Bildern gefällt Ihnen besonders gut? Was würden Sie selber gerne einmal ausprobieren? Auch, wenn Sie gar nicht malen können? Oder es sehr lange her ist, dass Sie sich einmal künstlerisch betätigt haben? Zurzeit sind wir eine kleine Gruppe, die sehr viel Spaß am Ausprobieren hat und trotz Ungeübtheit sehr ange- tan von den Resultaten ist.

Anschauungs- und Arbeitsmaterial stehen bereit. Wir geben Anregungen und helfen bei der gestalterischen Umsetzung.

Kosten: 15,00 €, Extrakosten entstehen für Leinwände, großformatige Papiere und außergewöhnliche Materialien.

**Ansprechpartnerinnen:**  
**Ute Maas und Astrid Heger**  
**Mellinghofer Straße 29, 45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 444 750-22**  
**Telefax: (02 08) 444 750-20**  
**E-Mail: ruhrpalette@t-online.de**  
**Internet: www.ruhrpalette.de**  
**Termin:**  
 donnerstags von 11.00 – 13.00 Uhr

## • Museen

**Aquarius Wassermuseum**  
**Burgstraße 70, 45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 43 33 90**  
**Telefax: (02 08) 4 43 33 91**  
**E-Mail: aquarius@rwe.com**  
**Internet: www.aquarius-wassermuseum.de**  
**Öffnungszeiten:**  
 Dienstag – Sonntag: 10.00 – 18.00 Uhr  
 letzter Einlass 17.00 Uhr

**Haus Ruhrnatur**  
**Alte Schleuse 3 (Schleuseninsel)**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 43 33 80**  
**Telefax: (02 08) 4 43 33 81**  
**E-Mail: haus-ruhrnatur@rwe.com**  
**Internet: www.haus-ruhrnatur.de**  
**Öffnungszeiten:**  
 Dienstag – Sonntag: 10.00 – 18.00 Uhr  
 Letzter Einlass 17.00 Uhr

**Heimatmuseum im Tersteegenhaus**  
**Teinerstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 38 04 30**  
**E-Mail: stadtarchiv@muehheim-ruhr.de**  
**Internet: www.muehheim-ruhr.de**  
**Öffnungszeiten:**  
 Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr  
 Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr  
 Eintritt frei

**Historisches Museum Schloß Broich**  
 Am Schloß Broich  
 45479 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 4 55 42 60  
 E-Mail: [stadtarchiv@muellheim-ruhr.de](mailto:stadtarchiv@muellheim-ruhr.de)  
 Internet: [www.muellheim-ruhr.de](http://www.muellheim-ruhr.de)

**Geschichtsverein Mülheim an der Ruhr e.V.**  
 Geschäftsstelle c/o Stadtarchiv  
 Haus der Stadtgeschichte  
 Von-Graefe-Straße 37  
 45470 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 4 55 42 60  
 Fax: (02 08) 4 55 42 79  
 E-Mail: [geschichtsverein@muellheim-ruhr.de](mailto:geschichtsverein@muellheim-ruhr.de)  
 Internet: [www.geschichtsverein-mh.de](http://www.geschichtsverein-mh.de)

**Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr**  
 Düsseldorfer Straße 269  
 45481 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 02 10 70  
 Telefax: (02 08) 3 02 10 71  
 E-Mail: [info@leder-und-gerbermuseum.de](mailto:info@leder-und-gerbermuseum.de)  
 Internet: [www.leder-und-gerbermuseum.de](http://www.leder-und-gerbermuseum.de)  
**Öffnungszeiten:**  
 Mittwoch – Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr

**Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr**  
 mit Stiftung Sammlung Ziegler  
 Synagogenplatz 1  
 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 4 55 41 38 (Museumskasse)  
 Telefax: (02 08) 4 55 41 34  
 E-Mail: [kunstmuseum@muellheim-ruhr.de](mailto:kunstmuseum@muellheim-ruhr.de)  
 Internet: [www.kunstmuseum-mh.de](http://www.kunstmuseum-mh.de)  
**Öffnungszeiten:**  
 Dienstag bis Sonntag: 11.00 – 18.00 Uhr  
 Montag geschlossen  
**Eintrittspreise:** 4 €, ermäßigt 2 €  
 Freier Eintritt an jedem Mittwochnachmittag ab 14 Uhr

**Kunst & Kaffee**  
 An jedem ersten Mittwoch im Monat lädt das Museum um 15 Uhr zu Kunst und Kaffee ein. Kostenbeitrag: 3€

**Klostermuseum**  
 Klosterstraße 53  
 45481 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 4 68 98 96  
 E-Mail: [museum@freunde-kloster-saarn.de](mailto:museum@freunde-kloster-saarn.de)  
 Internet: [www.museum-kloster-saarn.de](http://www.museum-kloster-saarn.de)  
**Öffnungszeiten:**  
 Mittwoch und Samstag: 15.00 – 18.00 Uhr  
 Sonntag: 12.00 – 16.00 Uhr  
**Eintrittspreise:**  
 Erwachsene: 2,50 €, Kinder bis 14 Jahre: 1,00 €  
 Gruppenführung Kloster / Museum nach Vereinbarung:  
**Telefon: (02 08) 43 64 67**  
 Der Klostergarten ist immer geöffnet und kostenfrei zu besuchen. Gruppenführung im Klostergarten nach Vereinbarung:  
**Telefon (02 08) 3 76 34 09**

**Gründer- und Unternehmerrmuseum (GUM)**  
 Wiesenstraße 35  
 45473 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 48 48 48  
 Telefax: (02 08) 48 48 49  
**Öffnungszeiten:**  
 Montag – Donnerstag: 09.00 – 17.00 Uhr  
 Freitag: 09.00 – 15.00 Uhr  
 Samstag, Sonntag und an Feiertagen geschlossen.

**Camera Obscura**  
 mit dem Museum zur Vorgeschichte des Films  
 Am Schloß Broich 42  
 45479 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 02 26 05  
 Telefax: (02 08) 3 02 26 07  
 E-Mail: [Camera-Obscura@mst-mh.de](mailto:Camera-Obscura@mst-mh.de)  
[www.camera-obscura-muellheim.de](http://www.camera-obscura-muellheim.de)

*„Wenn du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht die Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten und Aufgaben zu vergeben, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem endlosen Meer.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*



FRIEDRICH FREY

Ports 200  
26 m  
33.20 m

*Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Kunstmuseum und im Leder- und Gerbermuseum in Mülheim an der Ruhr*

In zahlreichen Museen des Ruhrgebiets können Menschen mit Demenz und ihre Angehörige und Begleiter Ausstellungen besonders sinnlich erleben.

Im Rahmen der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz hat sich unter Leitung des Lehmbruck Museums eine Kooperation der RuhrKunstMuseen mit sozialen Einrichtungen gebildet.

In Mülheim bieten das Kunstmuseum und das Leder- und Gerbermuseum entsprechende Führungen an. Sie richten sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, aber auch an Gruppen aus Pflegeeinrichtungen und Wohngruppen. Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden und beginnt mit einer kleinen Kaffeerunde zum Ankommen und Kennenlernen.

#### **Weitere Informationen und Anmeldung:**

**Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 55 41 38**

**kunstmuseum@muellheim-ruhr.de und**

**Barbara Ader**

**Telefon: (02 08) 47 02 41**

**E-Mail: barbara.ader@gmx.de**

**Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 02 10 70**

**E-Mail: info@leder-und-gerbermuseum.de**

#### • **Musikschule**

**Musikschule der Stadt Mülheim an der Ruhr**

**Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 55 43-00 oder -04**

**Telefax: (02 08) 4 55 43 09**

**E-Mail: musikschule@muellheim-ruhr.de**

**Internet: [www.musikschule-muellheim.de](http://www.musikschule-muellheim.de)**

**Öffnungszeiten:**

Montag – Donnerstag: 09.00 – 13.00 Uhr

14.00 – 16.00 Uhr

Freitag:

09.00 – 14.00 Uhr

*Musik bewegt – Musikerleben für Erwachsene*

Dieses Angebot richtet sich an den älteren Erwachsenen, der die Vielseitigkeit musikalischen Erlebens erfahren möchte. Dies geschieht durch eigenes Musizieren mit Instrumenten, durch Singen, Spielen und Bewegung zur Musik. Musikalisches Wissen und Können sind dabei keine Voraussetzung. Der Einstieg ist jederzeit möglich!

#### • **Senioren-Kultur-Bus**

*Was ist der Senioren-Kultur-Bus?*

Der Senioren-Kultur-Bus soll allein lebenden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zur Teilnahme am kulturellen Leben, wie Besuche von Theater oder Ausstellungen, Ausflügen, Besichtigungen, Kino, Museen und so weiter ermöglichen. Der freundliche Service des Senioren-Kultur-Busses holt die Senioren von zu Hause ab, organisiert die gesamte Veranstaltung und sorgt für die sichere Heimkehr.

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite:

**Internet:**

**[www.diakoniewerk-muellheim.de/kultur/programm](http://www.diakoniewerk-muellheim.de/kultur/programm)**

(Dort finden Sie immer das aktuelle Programm.)

**Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH**

**Katrin Ludwig**

**Georgstraße 28**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 4 59 53 15**

**E-Mail: [ludwig@diakoniewerk-muellheim.de](mailto:ludwig@diakoniewerk-muellheim.de)**

**Bitte rechtzeitig anmelden!**

**Anmelden können Sie sich unter:**

**Telefon: (02 08) 4 59 53 15**

**Telefax: (02 08) 4 59 53 25**

**E-Mail: [info@diakoniewerk-muellheim.de](mailto:info@diakoniewerk-muellheim.de)**

Man ist bemüht, die Kosten gering zu halten und diese im Bedarfsfall zu übernehmen.

## • Stadthalle

**Theodor-Heuss-Platz 1**  
**45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 40 96-0 oder (02 08) 9 40 96-10**  
**Telefax: (02 08) 9 40 96 19**  
**NRW-Ticket-Hotline**  
**Telefon: (02 31) 1 81 61 87**  
**E-Mail: stadthalle@mst-mh.de**  
**Internet: www.stadthalle-muelheim.de**

## • Theater

**Mülheimer Backstein Theater & Kultur**  
**am Ev. Krankenhaus Mülheim**  
**Wertgasse 30**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Kartentelefon: (02 08) 3 09 20 67**  
**Internet: www.evkmh.de**

Das Theater- und Kulturangebot des Mülheimer Backstein Theater & Kultur ist fester Bestandteil am Ev. Krankenhaus Mülheim. Die Große Bühne veranstaltet jährlich etwa 18 Theateraufführungen im Großen Kasino des Ev. Krankenhauses mit 185 Plätzen. Die Kleine Bühne bietet über die Stadtgrenzen hinaus Rezitationen, Lesungen, Pantomime und andere Kleinkunst an.

**Das Theater Volxbühne**  
**(ehem. Mülheimer Spätlese) spielt im:**  
**„Theaterstudio“**  
**Adolfstraße 89 a, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 43 96 29 10**  
**Kartentelefon: (02 08) 43 96 18 11**

Ein vielfältiges Theater-Programm bietet das Mülheimer Seniorentheater. Der Spielplan ist anspruchsvoll, aktuell, ohne Scheu vor Tabus. Gespielt werden von der Komödie bis hin zum kritischen Zeitstück zumeist Eigenproduktionen. Zum Publikum zählt Jung und Alt. Theater wird so zum Ort der Begegnungen zwischen den Generationen. Das Theater Volxbühne zählt zu den größten

Seniorentheatern Deutschlands. Eintrittskarten im Vorverkauf und Reservierung im:

**Touristinfo MedienHaus**  
**Synagogenplatz 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 960 960**  
**oder direkt vor der Veranstaltung im**  
**„Theaterstudio“**  
**Internet: www.kulturbetrieb.de**

**Theater an der Ruhr gGmbH**  
**Akazienallee 61**  
**45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 59 90 10**  
**Telefax: (02 08) 5 99 01 19**  
**E-Mail: info@theater-an-der-ruhr.de**  
**Internet: www.theater-an-der-ruhr.de**

**Vorverkaufsstellen:**  
**Touristinfo im MedienHaus**  
**Synagogenplatz 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 960 960**

### *Kulturgenuss trotz kleiner Rente?*

Der KulturPott.Ruhr (ehemals Kulturloge Ruhr) ist ein im Kulturhauptstadtjahr RUHR.2010 gegründeter gemeinnütziger Verein, der sich aktiv dafür einsetzt, Menschen mit geringem oder keinem Einkommen den Zugang zur kulturellen Teilhabe im ganzen Ruhrgebiet zu ermöglichen. Von Veranstaltern kostenlos bereitgestellte Tickets gibt es für eine große Vielfalt von Veranstaltungen: von Klassik bis Jazz, von den großen Theatern bis zu den Kleinkunsthöfen des Reviers, von der Fußballkultur bis zum Ballett. Solch kostenlose Tickets bekommen kann jeder, der als Kulturgast beim KulturPott.Ruhr angemeldet ist. Seit 2010 hat der KulturPott.Ruhr mit Unterstützung von jeweils mehr als 200 Kultur- und Sozialpartnern seinen „Kulturgästen“ mit fast 55.000 Tickets für über 6.000 Veranstaltungen kostenfreien Eintritt bieten können. Fast

100 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Gelsenkirchen und 13 Dependancen organisieren Woche für Woche telefonisch die Vermittlung der Karten, und zwar gezielt nach persönlichen Präferenzen und regionaler Mobilität der aktuell über 2.400 registrierten Kultur-gäste.

Nähere Informationen zum KulturPott.Ruhr, zur Anmeldung und zu den Einkommensgrenzen für Kulturgäste gibt es unter:

**www.kulturpott.ruhr**  
oder direkt beim:  
**KulturPott.Ruhr e.V.**  
**Husemannstraße 53,**  
**45879 Gelsenkirchen**  
**Telefon: (02 09) 157 944 10**  
**E-Mail: info@kulturpott.ruhr**

**Kontakt in Mülheim:**  
**KulturPott.Ruhr im Medienhaus**  
**Synagogenplatz 3,**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: 0178 1 65 85 82**  
**Bürozeiten:**

Montag und Freitag 15.00 – 17.00 Uhr

## • Bibliotheken

**Stadtbibliothek im MedienHaus**  
**Synagogenplatz 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 41 41**  
**Telefax: (02 08) 4 55 41 25**  
**E-Mail: stadtbibliothek@muellheim-ruhr.de**  
**Internet: www.stadtbibliothek-muellheim-ruhr.de**  
**Öffnungszeiten:**

Montag – Freitag: 10.00 – 18.30 Uhr  
Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr

Die Bibliothek bietet auch Großdruck- und Hörbücher, E-Books sowie den Interessenkreis „Generation Plus“, Medien für die zweite Lebenshälfte, Medienkisten für Senioren.

**Schul- und Stadtbibliothek**  
**in der Gustav-Heinemann-Schule**  
**Boverstraße 150**  
**Telefon: (02 08) 4 55 41 95**  
**E-Mail: ZW-Gustav-Heinemann-Schule@muellheim-ruhr.de**

**Schul- und Stadtbibliothek Heißen**  
**Schulzentrum**  
**Kleiststraße 50**  
**Telefon: (02 08) 4 55 41 67**  
**E-Mail: ZW-Heissen@muellheim-ruhr.de**

**Schul- und Stadtbibliothek Speldorf**  
**Frühlingstraße 35**  
**Telefon: (02 08) 5 88 48 30**  
**E-Mail: ZW-Speldorf@muellheim-ruhr.de**

**Schul- und Stadtbibliothek Styrum**  
**Willy-Brandt-Schule**  
**Eingang Von-der-Tann-Straße**  
**Telefon: (02 08) 4 55 41 65**  
**E-Mail: ZW-Styrum@muellheim-ruhr.de**

### Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag:	10.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag:	14.00 – 18.30 Uhr
Samstag:	10.00 – 13.00 Uhr

## • „Echo Mülheim – Die Hörzeitung“

bietet allen blinden und sehbehinderten Menschen in Mülheim an der Ruhr und Umgebung einen akustischen Überblick über die lokalen Nachrichten, Kulturveranstaltungen, Notdienste der Ärzte und Apotheken, Mitteilungen der Blindenorganisationen auf CD/MP3/Daisyformat. Blinde und hochgradig Sehbehinderte können die Hörzeitung kostenlos abonnieren und als Blindensendung auch kostenlos per Post beziehen.

**MedienHaus**  
**Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 41 88 u. (02 08) 4 55 42 88**  
**E-Mail: Hoerzeitung@muellheim-ruhr.de**

## ■ Reisen

Urlaubsreisen und kürzere Ausflüge stehen auch bei der älteren Generation ganz oben auf der Hitliste ihrer Freizeitaktivitäten.

*Was ist „Betreutes Reisen“?*

Sie möchten gerne verreisen, möchten oder können sich nicht um alles alleine kümmern? Sie müssen nicht auf das Reisen verzichten. Angeboten werden Reisen zu vielen Zielen in Deutschland und an fast alle Urlaubsorte in Europa, von der Kur- und Erholungsreise bis zum Erlebnisurlaub. Auch das Angebot an Serviceleistungen ist weitreichend: von der Buchung über Fahrdienst, Gepäcktransport, Unterhaltung bis zur Rundum-Betreuung kann alles für Sie geregelt werden.

Neben zahlreichen kommerziellen Anbietern, Senioren-Reisen zum Beispiel auch mit:

**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Betreutes Reisen**  
**Telefon: (02 08) 4 50 06 13**

Vermittlung von Bus- und Flugreisen zu ausgesuchten Zielen im In- und Ausland. Alle Hotels und Pensionen unserer Reisepartner sind seniorengerecht. Der Service enthält kompetente Beratung über geeignete Reiseziele, Transfer zum Flughafen bzw. zum Reisebus, Gepäckabholung von zu Hause, Hilfe beim Einchecken am Flughafen, ggf. Rollstuhlservice am Flughafen.

**„Reisen mit Herz“**  
**den kostenlosen Senioren-Reisekatalog erhalten Sie per**  
**Telefon: (03 31) 60 06 90**  
**Telefax: (03 31) 6 00 69 10**  
**E-Mail: service@awo-reisedienst.de**  
**oder bei den**  
**ortsansässigen AWO-Begegnungsstätten**  
**E-Mail: seniorentouristik@awo-en.de**

**„Gesundheit 55 plus“**  
**unter diesem Schlagwort bietet das Bildungswerk des Landessportbundes seine Reisen mit altersgerechten Sportangeboten an.**

**Bildungswerk des LandesSportBundes NRW e.V.**  
**Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg**  
**Telefon: (02 03) 7 38 17 77**  
**Telefax: (02 03) 7 38 17 76**  
**E-Mail: blsb-nrw@t-online.de**  
**Internet: www.blsb-nrw.de**

Einen MobilitätsService unterhält die Deutsche Bahn AG. Wenn Sie Hilfe beim Ein-, Um- oder Aussteigen benötigen können Sie diesen per

**Telefon: (01 80) 5 51 25 12**  
**Telefon: (06 81) 3 08 17 34**  
**Internet: www.bahn.de/handicap**

– mindestens einen Werktag – vor Ihrer Reise bestellen. Geben Sie dort bitte auch an, wenn Sie einen Rollstuhl, eine Gehhilfe o.ä. Hilfsmittel benötigen. Der Anruf ist kostenpflichtig, zurzeit 0,12 €/Min.

### • ZugVögel

Die ZugVögel unterstützen ältere bzw. bedürftige Menschen bei der Realisierung ihrer Reise, wenn keine anderweitige Hilfe vorhanden ist.

Die ZugVögel sind eine Initiative von ehrenamtlich engagierten Männer und Frauen zur Nachbarschaftshilfe unter dem Dach des Diakonischen Werkes in Kooperation mit dem Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE) in Mülheim an der Ruhr.

Das leisten die ZugVögel:

*Reiseplanung*

- Beratung bei der Wahl des Reisemittels
- Recherche von Verbindungszeiten
- Begleitung zum Reisebüro oder Reisezentrum der Bahn

*Reisevorbereitung*

- Kleiderauswahl
- Koffer packen

## Ihr sympathisches Sanitätshaus in Mülheim-Ruhr empfiehlt ...

**Haben Sie häufig müde, schwere oder geschwollene Beine?** Tragen Sie bereits Kompressionsstrümpfe? Dann nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, Ihre Beine mit dem digitalen und berührungslosen Messsystem „Ofa 3D Scan“ vermessen zu lassen. Eine Messung dauert nur wenige Augenblicke, aber optimale Passform und perfekter Tragekomfort Ihrer Kompressionsstrümpfe können Ihre Lebensqualität dauerhaft verbessern.

Die Messung erfolgt mittels Infrarot-Tiefensensor – einer berührungslosen und für den Menschen völlig unbedenklichen Technik.



**Kostenlose Servicenummer**  
Wir versorgen  
und beraten  
bei Fragen zu allen  
Reha- und  
Hilfsmitteln  
**0800 - 300 44 55**

**Testen Sie die neue Generation  
der Beinvermessung.**

Einmalig in weitem Umkreis in unserem

**STRUMPFSTUDIO**

Mülheim-Ruhr, Paul-Kosmalla-Straße 3

Kompressionstrümpfe **ohne**  
wirtschaftlichen Aufpreis!



**Hardenbergstraße 4  
45472 Mülheim-Heißen**  
doertewagener@aol.com  
www.gbw-praxisbedarf.de  
Telefon 02 08 / 4 39 39-0  
Fax 4 39 39 39

**STRUMPFSTUDIO**  
Paul-Kosmalla-Straße 3  
45472 Mülheim-Heißen  
Telefon 02 08 / 4 39 39-0  
Fax 4 39 39 39

**Reisebüro  
Spree**  
Urlaub von A-Z

Als zertifiziertes Gesundheitsreisebüro können wir ein vielfältiges Angebot im Bereich Gesundheitsreisen, Präventionsreisen, Rund- und Fernreisen mit ärztlicher Begleitung, Wellness- oder Aktivurlaube vorlegen.

Informationen rund um Ihre Reise für Impf- und Reisemedizin bieten wir ebenfalls an.

**Ein Rundum-Paket für einen gesunden, sorgenfreien Urlaub!**

Denkhauser Höfe 196  
45475 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 757606  
www.reisebuero-spree.de  
info@reisebuero-spree.de



- Organisation des Transports des Reisegepäcks  
*Anreise zum Abfahrtsort*
- Begleitung zum Bahnhof / Flughafen
- Begleitung zum Sitzplatz im Abteil
- Organisation der Sozialdienste am Flughafen oder der Bahn

*Das leisten die ZugVögel NICHT*

- Fahrten zum Bahnhof / Flughafen / Reisebüro
- Kostenübernahme von Fahrkarten / Taxi
- Reisevermittlung, direkte Reisebuchungen
- Begleitung auf Reisen

Vermittlung und nähere Informationen erhalten Sie beim

**Diakonischen Werk**  
**Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 30 03-2 77**

### • „Mülheim mobil“

Ein Service-Angebot für alle, die im Alltag und in der Freizeit mit und ohne Auto mobil sein möchten. Hier finden Sie Unterstützung zu allen Fragen rund um die Mobilität in Mülheim. Sie erhalten Informationen und Beratung zu den Aktivitätsangeboten, zum Wandern, Radfahren, zur Nutzung von Public Car, Bus, Bahn und Weißer Flotte sowie anderen Verkehrsangeboten. Vielleicht möchten Sie sich Ihre Einkäufe nach Hause liefern lassen oder ein Taxi bestellen?

**Die Service-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erreichen Sie unter der einheitlichen Rufnummer:**  
**(02 08) 451 1 451**

**Persönlich:**  
**an 4 Mobil-Punkten: MVG-KundenCenter, Löhberg 54 (Stadtmitte) und Hauptbahnhof und Radstationen Hauptbahnhof und Bahnhof Styrum, S-Bahnhof, Hauskampstraße 14**

Über alle Dienstleistungen informiert sie auch der Freizeitführer „Mülheim Mobil“, ein praktischer Wegweiser.

### • Bürgerbus Styrum e.V.

Der Bürgerbus mit seinen acht Sitzplätzen ist eine Ergänzung des normalen Linienverkehrs und wird im Stadtteil Styrum auf Strecken eingesetzt, auf denen kein Bus der MVG fährt.

Der Kleinbus wird von ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern gesteuert, die beim Ein- und Ausstieg und beim Verstauen schwerer Einkaufstaschen gern behilflich sind. Die ehrenamtliche Initiative unter dem Motto „Bürger fahren für Bürger“ richtet sich vorrangig an ältere Menschen, steht aber bei Bedarf allen zur Verfügung.

Informationen zu Fahrplan und Fahrpreisen erhalten Sie im:

**Internet: [www.bürgerbus-styrum.de](http://www.bürgerbus-styrum.de)**

**Kontakt:**  
**Knut Binnewerg**  
**Blumenstraße 1a**  
**45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 40 22 57**  
**E-Mail: [knut-binnewerg@t-online.de](mailto:knut-binnewerg@t-online.de)**

**Rainer Lamberti**  
**Rosenkamp 39**  
**45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 88 35 86 32**  
**E-Mail: [r.lamberti@arcor.de](mailto:r.lamberti@arcor.de)**

### • Seniorenausflug

Die städtische Seniorenberatung organisiert im Spätsommer jeden Jahres einen Seniorenausflug, der immer viel Anklang findet. Kartenvorbestellungen sind leider nicht möglich.

**Informationen und Karten:**  
**Sozialamt / Seniorenberatung**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

# Der **kleine Urlaub** vor Ihrer Haustür ... der **große Spaß** für die ganze Familie!

*Tägliche Linienfahrten von Ostern bis Oktober  
Charterangebote für viele Anlässe  
Sonderfahrten in der Region*



Tickets für alle Sonderfahrten erhalten Sie ...  
... in der Touristinfo im MedienHaus  
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 / 960 960  
E-Mail: [touristinfo@mst-mh.de](mailto:touristinfo@mst-mh.de)  
mo. bis fr. 9 – 18 Uhr, sa. 10 – 14 Uhr  
... und an allen ADticket-Vorverkaufsstellen  
sowie online unter [www.adticket.de](http://www.adticket.de)

[www.weisse-flotte-muelheim.de](http://www.weisse-flotte-muelheim.de)

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr  
Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Schiffahrtsbüro: 02 08 / 960 99 96  
E-Mail: [weisseflotte@btmh.de](mailto:weisseflotte@btmh.de)

Mit freundlicher Unterstützung:

**VORWEG GEHEN**

**MEG** mbH  
Mülheimer Entsorgungsgesellschaft

## • Touristische Angebote

Das abwechslungsreiche Angebot an Stadtführungen im Bus, zu Fuß oder per Rad der Mülheimer Touristinfo bietet das ganze Jahr über spannende Einblicke und viel Wissenswertes zu den Mülheimer Sehenswürdigkeiten und zur Stadtgeschichte. Das kostenlose Jahresprogramm „Mülheim an der Ruhr – entdecken“ erhalten Sie bei uns im Medienhaus oder unter [www.muelheim-tourismus.de](http://www.muelheim-tourismus.de). Alle Touren werden selbstverständlich von den hochengagierten und fachkundigen Mülheim-Gästeführern begleitet!

### Geführte Touren im Bus:

#### *Klassische Stadtrundfahrt*

Die Highlights der Stadt am Fluss entdecken  
Dauer: 2 Stunden

#### *Mülheimer Kontraste*

Arbeitersiedlungen und Unternehmer-Villen  
Kontrastreiches Wohnen in Mülheim an der Ruhr  
Dauer: 2 Stunden

#### *Von der Ruhr an den Rhein*

Die Highlights der Städte Mülheim und Duisburg mit dem Wasser als verbindendem Element  
Dauer: 2 Stunden

### Stadtrundgänge – eine Auswahl der verschiedenen Thementouren:

#### *Mölm bowenaan*

Mülheimer Geschichte und Geschichten  
Dauer: 2 Stunden

#### *Auf den Spuren des Mülheimer Verschönerungsvereins ...*

... zwischen Kahlenberg und Witthausbusch  
Dauer: 2 Stunden

#### *Luises Spaziergang durch Broich*

Zwischen Tradition und Moderne  
Dauer: 2 Stunden

#### *Vom Schrottplatz zum Rosengarten*

Die grüne Oase MüGa-Park  
Dauer: 2 Stunden

#### *Der Kirchenhügel und die Altstadt*

Die historische Keimzelle neu entdeckt  
Dauer: 2 Stunden

#### *Auf Schusters Rappen durch die Auen*

Stadtwanderung nach Saarn  
Dauer: 2 Stunden

#### *Rathausführung*

Das Historische Rathaus erleben  
Dauer: 1,5 Stunden

#### *Stadthallen-Führung*

Ein Blick hinter die Kulissen – technische Führung  
Dauer: 1,5 Stunden

und vieles mehr

### Ruhrgebietstouren „Abenteuer Ruhrgebiet“:

#### *Emscherleuchten*

Die Nachlichter-Tour durchs Revier zu den Highlights der Industriekultur  
Dauer: 5 Stunden

#### *Kumpel, Kohle, Krupp*

Deutsches Bergbaumuseum Bochum, UNESCO Welterbe Zeche Zollverein, Gartenstadt Margarethenhöhe und Villa Hügel  
Dauer: 5 Stunden

#### *Facettenreich*

Schiffshebewerk Henrichenburg in Waltrop, die Hattinger Altstadt und die Zeche Zollern in Dortmund – kontrastreiches Revier!  
Dauer: 6 Stunden

#### *Hafenwelt-Welthafen*

300 Jahre Duisburger Häfen mit Besuch im Casino Bliersheim  
Dauer: 4 Stunden

Dies ist ein Auszug aus dem Tourenprogramm 2016. Alle Termine und viele weitere Thementouren erfahren Sie in der Touristinfo im MedienHaus.

**Auskunft erteilt: Angela Christians**  
**Telefon: (02 08) 9 60 96 42**  
**Telefax: (02 08) 9 60 96 49**  
**E-Mail: [touristik@mst-mh.de](mailto:touristik@mst-mh.de)**

### • Weiße Flotte

Die Weiße Flotte lädt ein zu einer gemütlichen Schiffsfahrt durch das herrliche Ruhrtal! Von Ende April bis Anfang Oktober laden spannende Sonderfahrten dazu ein, die nähere Umgebung zu erkunden. Informationen erhalten Sie bei:

**Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr**  
**Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Schifffahrtsbüro**  
**Telefon: (02 08) 9 60 99 96**  
**Telefax: (02 08) 9 60 99 99**  
**E-Mail: weisseflotte@btmh.de**

Der Ticketvorverkauf für alle Sonderfahrten läuft über die

**Touristinfo im MedienHaus**  
**Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 60 96 0**  
**Telefax: (02 08) 9 60 96 49**  
**E-Mail: touristinfo@mst-mh.de**

#### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag:	09.00 – 18.00 Uhr
Samstag:	10.00 – 14.00 Uhr

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen zu

- Freizeitangeboten
- Mülheim-Souvenirs
- Besonderen Einzelveranstaltungen
- Kartenvorverkauf für regionale und überregionale Veranstaltungen und vieles mehr

### • Rundwanderungen in allen Stadtteilen der Stadt am Fluss!

Auf rund 250 km kann man die Stadt am Fluss „erwandern“ – so viele Wanderwege führen in Mülheim an der Ruhr durch Wälder, Wiesen, Felder, Auen und Parks. Die Mülheimer Wander- und Reitwegkarte (Neuaufgabe erhältlich ab Mai 2016) besteht aus acht Einzelblättern mit zahlreichen Tipps, Informationen und einem ausführlichen Begleitheft.

Sie ist u.a. erhältlich bei der Touristinfo im MedienHaus, Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr.

### • Feiern im Schloß Broich

Sie möchten Ihre Silberne oder Goldene Hochzeit oder Ihren runden Geburtstag in einem ganz besonders festlichen Rahmen feiern? Für Ihren „großen“ Tag werden Sie kaum eine schönere Kulisse finden.

Ihr Fest in rustikalem oder stilvollem Ambiente feiern – das können Sie in den repräsentativen Räumen im Schloß Broich. Und auch für Tagungen oder Konferenzen bietet das historische Gebäude einen besonderen Rahmen: Ob Tecklenburger Kammern, Wappen- oder Kaminzimmer, Rittersaal, Tourainer Pavillon oder auch der Innenhof – abgestimmt auf Anlass und Personenzahl stehen im Schloß und auch im Tourainer Pavillon im MüGa-Park vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung.

Die Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) unterstützt Sie gerne bei der Planung und Organisation!

**Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)**  
**Am Schloß Broich 28-32**  
**45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Ansprechpartnerin: Delia Kaiser**  
**Telefon: (02 08) 9 60 96 16**  
**E-Mail: delia.kaiser@mst-mh.de**

### • Grillen und Picknick an der Ruhr

Genießen Sie nach Ihrem Spaziergang eine Tasse Kaffee in einer unserer Freizeitstationen.

Die Freizeitstationen mit familienfreundlichen Preisen finden Sie in der MüGa im Europa- und Tourainer Pavillon, im Witthausbusch, am Ruhrstrand, am Aquarius oder in der Radstation Styrum. Soll es einmal mehr sein? Kein Problem! Wir richten Ihre komplette Feier, zum Beispiel den Geburtstag, das Familien- oder Klassentreffen aus. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

**Freizeitsdienste an der Ruhr**  
**Harald Windhagen**  
**Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 84 85 7-25**  
**E-Mail: ruhrtalservice@stadtdienste.de**

## ■ Sport

Mit sportlicher Bewegung kann man selbst in hohem Alter noch beginnen und sehr gute gesundheitliche Erfolge erzielen. Sportliche Bewegung beugt dem Abbau physischer und psychischer Kräfte vor und kann deshalb dazu beitragen:

- ein individuell gesundes, möglichst lange beschwerdefreies und erfülltes Alter zu erreichen,
- eine insgesamt hohe Lebensqualität bei zunehmender Lebenserwartung zu sichern.
- Nicht zuletzt fördert Sport zudem die sozialen Kontakte in der Gemeinschaft.

### • Fit und aktiv im Alter – Gesundheit 55 Plus

Die Kurse bestehen aus speziellen Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum und dienen insbesondere Rücken und Gelenken sowie der Stärkung von Kreislauf, Muskelkraft und der Sturzprophylaxe.

Es ist ein Programm, das Spaß bringt, fit hält und macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker oder der Bank.

**Weitere Informationen:**  
**Heinrich-Thöne-Volkshochschule**  
**Bergstraße 1-3, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Henrike Donner**  
**Telefon: (02 08) 4 55 43 56**  
**E-Mail: Henrike.Donner@muelheim-ruhr.de**  
**Internet: www.muelheim-ruhr.de/vhs**

Treppen steigen, Radfahren und Spazieren gehen, also alltägliche Bewegung, kann schon viel zu körperlicher Fitness beitragen. Laufen, Radfahren und Schwimmen sind ideale Ausdauersportarten für Senioren. Aber auch gezieltes Kraftsporttraining wird heute empfohlen. Man fühlt sich fit einfach besser! Deshalb bietet der Mülheimer Sportbund besonders gesundheitsorientierte Kurse und die zahlreichen Mülheimer Sportvereine diverse Seniorensportprogramme an. Erkundigen Sie sich bitte beim:

**Bildungswerk des LandesSportBundes NRW e.V.**  
**Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)**  
**Geschäftsstelle im „Haus des Sports“**  
**Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 08 50 31 oder (02 08) 3 08 50 32**  
**Telefax: (02 08) 3 08 50 50**  
**E-Mail: msb-muelheimersportbund@t-online.de**  
**Internet: www.muelheimer-sportbund.de**

### *Lebenskunst*

*Ach, was sind wir dumme Leute –  
wir genießen nie das Heute.  
Unser ganzes Menschenleben  
ist ein Hasten, ist ein Streben  
ist ein Bangen, ist ein Sorgen –  
Heute denkt man schon an Morgen.  
Morgen an die spätere Zeit –  
und kein Mensch genießt das Heut.  
Auf des Lebens Stufenleiter  
eilt man weiter, immer weiter.*

*Nutz den Frühling Deines Lebens.  
Leb im Sommer nicht vergebens,  
denn gar bald stehst Du im Herbst  
bis der Winter naht, dann sterbst.  
Und die Welt geht trotzdem beiter  
immer weiter, immer weiter.*

*Otto Reutter*

## • Leihfahrräder

Wir bieten Fahrräder mit Elektromotorunterstützung und tiefem Einstieg. Das erleichtert Ihnen das Radeln und Sie können weite Touren in vollen Zügen genießen. Wo es hingehen soll, bestimmen Sie. Wir bereiten gerne die Wegstrecke mit Kartenmaterial vor und können auf Wunsch ein GPS-Gerät zur Verfügung stellen. Geführte Touren können Sie bei verschiedenen Radreise-Veranstaltern buchen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

**Revierrad-Zentrale**  
**Norman Schad**  
**Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 8 48 57 21**  
**E-Mail: norman.schad@stadtdienste.de**

Der Verein „Sport für Senioren Mülheim e.V.“ fördert ausschließlich den Seniorensport.

**Sport für Senioren Mülheim e.V.**  
**Am Bahnhof Broich 3**  
**45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 42 59 47**  
**Ansprechpartnerin: Christa Bucksteg**

## • Mülheimer Bäder

**Friedrich-Wennmann-Bad**  
**Yorckstraße 2**  
**45472 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 93 35 12**

**Hallenbad Süd**  
**An den Sportstätten 2**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 52 70**

**Naturbad Mülheim-Styrum**  
**Friesenstraße 101**  
**45476 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 92 67 10**

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

## • Wandern und Bewegung

Wer sich für eine gesellige Wandertour interessiert, für den sind die Mülheimer Wandervereine der richtige Ansprechpartner. Die aktuellen Termine können der Tagespresse oder dem Veranstaltungsblatt „kult“ der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) entnommen werden. Folgende Vereine bieten regelmäßig Wandertouren inner- und außerhalb des Mülheimer Stadtgebietes an:

**Sauerländischer Gebirgsverein**  
**Lisztstraße 7**  
**45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 7 30 63**

**Naturfreunde Mülheim e.V.**  
**Beekmannstraße 18**  
**45149 Essen**  
**Telefon: (02 01) 71 43 25**

**Deutscher Alpenverein (DAV)**  
**Leineweberstraße 73**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 47 69 55**

Im meditrend – Das GesundheitsCenter findet man vier Säulen unter einem Dach:

1. Rehabilitations- und GesundheitsSport
2. Physiotherapie
3. Massagen
4. Naturheilkunde

Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Rehabilitations- und Präventionstrainer helfen den Menschen, ihren Körper zu erforschen und Wege aufzuzeigen, was in ihm steckt: durch Körpererfahrung, richtige Bewegungen, durch Muskelkraftanspannung und -entspannung an ei-

gens dafür angeschafften sicheren und effektiven elektronisch gesteuerten Sportgeräten.

**meditrend – das GesundheitsCenter  
des GesundheitsSportverein  
Mülheim an der Ruhr e. V.  
Wiesenstraße 8-10  
45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 444 9 000  
Internet: [www.meditrend.de](http://www.meditrend.de)**

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag: 08.00 – 21.00 Uhr  
Freitag: 08.00 – 19.00 Uhr  
Samstag und Sonntag: 09.00 – 15.00 Uhr  
Feiertage geschlossen

Die Mitarbeiter des ZAR im Untergeschoss des Ev. Krankenhauses Mülheim bieten alle relevanten Behandlungen in den Bereichen Physiotherapie und physikalische Therapie im stationären und ambulanten Sektor an. Aber auch medizinisches Fitnessstraining an eigens hierfür konzipierten Geräten unter fachkundiger Anleitung gibt es im ZAR. Ergänzt wird das Angebot durch Kurse im Bewegungsbad, verschiedene Wellnessangebote und eine Sauna.

**ZAR Mülheim  
Zentrum für ambulante Rehabilitation am  
Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr  
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 59 48 22-0  
Internet: [www.zar-muelheim.de](http://www.zar-muelheim.de)**



## ■ Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales

Bevor der Rat der Stadt einen Beschluss fasst, werden hier die Fragen, Vorschläge, Probleme vorberaten, die den öffentlichen Gesundheitsdienst, soziale Angelegenheiten, insbesondere die Sozialhilfe, Hilfe für Behinderte oder die Seniorenberatung betreffen. Der Ausschuss muss sich noch mit etlichen Dingen mehr beschäftigen; diese alle aufzuzählen würde hier den Rahmen sprengen. Zu Ausschussmitgliedern können Ratsmitglieder oder auch wählbare sachkundige Bürgerinnen und Bürger sowie sachkundige Einwohnerinnen und Einwohner bestellt werden.

**Ansprechpartner: André Mangion**  
**Sozialamt**  
**Ruhrstraße 1**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 50 08**  
**Telefax: (02 08) 4 55 50 99**  
**E-Mail: Andre.Mangion@muelheim-ruhr.de**

## ■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)

Wer sich ehrenamtlich in Mülheim engagieren will – ob als Privatperson, Gruppe oder Unternehmen – der findet im **Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)** die richtige Anlaufstelle für seine Wünsche, Fragen und Anregungen.

Bei uns werden Sie kompetent beraten und begleitet. Aus über 300 Angeboten können Sie das auswählen, was Ihren Interessen, Wünschen und Möglichkeiten am Besten entspricht.

Mit Hilfe von Projekten und verschiedenen Aktivitäten tragen wir außerdem dazu bei, das Bewusstsein für alle Belange des bürgerschaftlichen Engagements zu fördern und eine Kultur der Anerkennung zu schaffen.

Wir sind überzeugt, dass gerade ältere Menschen über ein sehr großes Potential an Erfahrungen, Kenntnissen

und Fähigkeiten verfügen und die Weitergabe dieses Wissens ein wichtiger Beitrag für das Zusammenleben in unserer Stadt ist. Aus diesem Grund halten wir eine große Bandbreite von Engagementmöglichkeiten bereit oder unterstützen Sie bei Ihren eigenen Ideen.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten oder sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren, sprechen Sie uns an!

### **Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)**

**Wallstraße 7**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 9 70 68-0**  
**Telefax: (02 08) 9 70 68-19**  
**E-Mail: info@cbe-mh.de**  
**Internet: www.cbe-mh.de**

Montag – Donnerstag: 10.00 – 13.00 Uhr  
 Mittwoch: 14.00 – 18.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

### **Telefonisch sind wir für Sie erreichbar:**

Montag – Freitag: 08.30 – mind. 16.00 Uhr

### **Lila Feen – Ehrenamtliche Hilfe für Alleinerziehende**

Frauen stärken Alleinerziehende, damit sie ihren Kindern ein starkes Vorbild sein können – diese Idee steht hinter den Lila Feen, einem ehrenamtlich initiierten Projekt, das von dem Diakonischen Werk und der Ev. Familienbildungsstätte unterstützt wird. In vielen Berufen unterscheiden sich die Arbeitszeiten von den Betreuungszeiten in Kindertagesstätten oder Schulen. Alleinerziehenden, die finanziell nicht in der Lage sind, eine Tagesmutter oder Kinderfrau zu engagieren, helfen die Lila Feen, indem sie ehrenamtlich auf die Kinder aufpassen. Das Feen-Team besteht nur aus Frauen, die stundenweise in einer oder mehreren Familien im Einsatz sind. Wie viel Zeit die Ehrenamtlichen einbringen möchten, entscheiden sie selbst.

**Eine Kooperation der**  
**Evangelischen Familienbildungsstätte**  
**im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr**  
**mit dem Diakonischen Werk**

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch beim Diakonischen Werk unter:  
**Telefon: (02 08) 30 03 277**

### **Wir sind erreichbar:**

Montag, Dienstag, Freitag: 07.30 – 16.30 Uhr  
Mittwoch: 07.30 – 13.00 Uhr  
Donnerstag: 07.30 – 18.00 Uhr

### **Das Heinzlwerk – Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe**

Kleinere Alltagsarbeiten stellen besonders ältere oder in Not geratene Menschen vor große Probleme. Hier wollen die Heinzlwerker ehrenamtlich im Sinne einer guten Nachbarschaft helfen. Die Initiative wird getragen vom Diakonischen Werk und dem Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE) in Mülheim. Beide Institutionen arbeiten eng zusammen und unterstützen das Heinzlwerk nachhaltig.

Hilfesuchende wenden sich bitte an:

### **Diakonisches Werk**

**Telefon (02 08) 30 03 277**

Wenn Sie selbst aktiv beim Heinzlwerk mithelfen wollen, wählen Sie bitte

### **Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)**

**Telefon (02 08) 9 70 68-13**

### *Verein Mülheimer Nachbarschaft*

Sie sind der Meinung, dass das gemeinsame Klönen, regelmäßige Treffpunkte, Feste, gegenseitige Hilfe oder bestimmte Angebote in Ihrer Nachbarschaft fehlen oder (wieder)belebt werden sollten? Als Verein Mülheimer Nachbarschaft fördern wir das nachbarschaftliche Zusammenleben in Mülheim an der Ruhr. So wie keine Nachbarschaft der anderen gleicht, unterscheiden sich auch die Interessen ihrer Bewohner. Damit wir helfen können, Ihre Nachbarschaft zu stärken, sind Ihre Ideen und Interessen gefragt. Nehmen Sie doch Kontakt mit uns auf – wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, wie Ihre Ideen umgesetzt

werden und wie wir Sie dabei unterstützen können. Natürlich informieren wir Sie auch gerne über unsere weiteren Vereinsangebote.

### **Verein Mülheimer Nachbarschaft**

**Ansprechpartnerin: Alexandra Teinovic**

**Friedrich-Ebert-Straße 6**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 6 96 12-261**

**Telefax: (02 08) 6 96 12-418**

**E-Mail: kontakt@muellerheimer-nachbarschaft.de**

**Internet: www.muellerheimer-nachbarschaft.de**

Montag – Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich: 14.00 – 18.00 Uhr

### **Nah & Fair – Haushaltsnahe Dienstleistungen für ältere Menschen und Familien**

Sie benötigen Unterstützung im Haus, in der Wohnung oder im Garten und können oder wollen diese Arbeiten nicht selbst erledigen? Mülheimer Dienstleister verschiedener Branchen haben sich auf Initiative der Stadt Mülheim an der Ruhr und der Verbraucherzentrale NRW zu einer Kooperationsgemeinschaft zusammengeschlossen und eine Selbstverpflichtungserklärung unterschrieben, um Ihnen Seriosität, Qualität und Kundenfreundlichkeit zu fairen Preisen zu garantieren. Die Mindestanforderungen an „Haushaltsnahe Dienstleistungen“ mit einer Checkliste und ein aktuelles Anbieterverzeichnis erhalten Sie bei der Stadt Mülheim an der Ruhr.

### **Ansprechpartner:**

**Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr**

**Jörg Marx**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 12**

**E-Mail: Joerg.Marx@muellerheim-ruhr.de**

**Anke Klein**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 05**

**E-Mail: Anke.Klein@muellerheim-ruhr.de**

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:

**www.nahundfair-mh.de**



- **Ehrenamtliches Engagement für Seniorinnen und Senioren:**

**Im AWO – BuSS**  
**Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr**

arbeiten ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den folgenden Bereichen:

- Spiele-Nachmittag, Tanztee, Wandern u.ä.
- Internetcafé für Seniorinnen und Senioren
- sinnvolle Freizeitgestaltung für ältere Menschen
- Mitwirkung bei der Zubereitung des Mittagessens für Seniorinnen und Senioren in der Altentagesstätte
- Mitwirkung bei den Überlegungen zum Speiseplan
- Hilfe beim Einkaufen

**Beim AWO Büro für Ehrenamt**  
**Andrea vom Felde**  
**Telefon: (02 08) 45 00 31 36**  
**a.vom-felde@awo-mh.de**

**Caritasverband**  
**für die Stadt Mülheim an der Ruhr**  
**Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr**

Die Gemeindec Caritas in den kath. Gemeinden bietet Besuchsdienste, Seniorennachmittage und vielfältige Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an. Näheres ist in den jeweiligen Gemeindebüros zu erfragen.

**In der Gemeinde St. Maria Himmelfahrt,**  
**Klosterstraße 55, 45481 Mülheim-Saarn**

helfen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im:

- Singkreis Saarn
- Altenheim an der Gracht durch Unterhaltung und Beschäftigung der Bewohnerinnen und Bewohner

*„Die Jugend wäre eine schönere Zeit,  
wenn sie erst später im Leben käme.“*

*Charlie Chaplin*

**St. Engelbert GmbH**  
**Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr**

- Es gibt ehrenamtliche Hilfeleistungen für Bewohnerinnen und Bewohner, im Tagesraum im Rahmen von Gesprächen, Spielen, Handarbeiten, Vorlesen oder Reichen von Getränken
- Planung und Durchführung von Freizeitaktivitäten und Festen

**SKFM**  
**Sozialdienst katholischer Frauen und Männer e.V.**  
**Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Ehrenamtliche leisten:

- Besuchsdienst im Alten- oder Behindertenheim
- Einkaufsdienst

Jeder vierte Mensch im Alter über 50 Jahren sucht nach einer Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren. Viele wissen jedoch nicht, wo ihre Hilfe gebraucht wird. Nachfolgend einige Beispiele für ehrenamtliches Engagement von Seniorinnen und Senioren:

**Evangelische Krankenhaus Hilfe (EKH)**  
**Ev. Krankenhaus Mülheim**  
**Wertgasse 30, 45568 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 09-22 77 oder -42 77**  
**Internet: www.evkmh.de**

Die Grünen Damen und Herren leisten ehrenamtliche Hilfe im Ev. Krankenhaus Mülheim und in den Alteneinrichtungen der Stiftung. Sie unterstützen Patienten, die sich in ihrer jeweiligen Situation nicht selbst helfen können. Oft sind es ganz einfache Dinge wie Besorgungen machen, Schrittwechsel erledigen, behilflich sein bei den Mahlzeiten, Begleitung beim Spaziergehen, Zuhören, miteinander reden und Beistand in schweren Situationen geben. Auch die Verwaltung der Patientenbücherei in der 10. Etage des Ev. Krankenhauses Mülheim gehört zu ihren Aufgaben. Nach Absprache mit dem Pflegepersonal und den Angehörigen begleitet eine besonders ausgebil-

**Contilia in Mülheim –  
rundum gut versorgt im Alter!**



# Ihre Lebensqualität liegt uns am Herzen

Die Jahre vergehen scheinbar wie im Flug! Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie Ihren Alltag im hochbetagten Alter meistern. Lassen Sie uns mit Zuversicht in die Zukunft schauen: Mit dem St. Marien-Hospital an der Ruhr, den Lindenblüten – Ambulante Pflege und Betreuung sowie den beiden Seniorenstiften Franziskushaus und Hildegardishaus bieten wir Ihnen unter dem Dach der Contilia Gruppe ein erstklassiges Versorgungsangebot.

## ■ St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Fon: 0208 305-0 | [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

- Zentrum für Altersmedizin
- Schlaganfallereinheit (Stroke Unit)
- Schonende OP-Verfahren
- Großes medizinisches Leistungsspektrum
- Seniorengerechte Unterbringung (z. B. im Neubau)

## ■ Lindenblüten – Ambulante Pflege und Betreuung

Muhrenkamp 10 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Fon: 0208 305-2851 | [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

- Individuelle Beratung, Information, Pflege und Betreuung

## ■ Seniorenstift Franziskushaus

Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 30006-0 | [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

- Inmitten der idyllischen Ruhranlagen gelegen

## ■ Seniorenstift Hildegardishaus

Am Bahnhof Broich 8 | 45479 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 911005-10 | [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

- Spezialisierung auf Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen



dete Gruppe auch Schwerkranke und Sterbende – wenn es sein muss auch nachts.

**Ev. Wohnstift Dichterviertel**  
Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 09 38-0  
Internet: [www.dichterviertel-mh.de](http://www.dichterviertel-mh.de)

**Ev. Wohnstift Raadt**  
Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 78 09-0  
Internet: [www.wohnstift-raadt.de](http://www.wohnstift-raadt.de)

**Ev. Wohnstift Uhlenhorst**  
Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 58 07-0  
Internet: [www.wohnstift-uhlenhorst.de](http://www.wohnstift-uhlenhorst.de)

**In der Kath. Krankenhaus Hilfe, St. Marien-Hospital,**  
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr

sind ca. 70 („grüne“) Damen und Herren ehrenamtlich tätig. Sie engagieren sich bei:

- Besuchen von Patienten
- Übernahme kleiner Dienste
- Begleitung zu Untersuchungen
- Gesprächsangeboten
- Erledigungen von Telefonaten, Briefen und kleinen Besorgungen

**In Zusammenarbeit mit dem Amt für Kinder, Jugend und Schule, Abteilung Jugendarbeit, Rathaus,**  
45468 Mülheim an der Ruhr

arbeiten ehrenamtliche Damen und Herren als:

- Märchenoma und -opa: sie erzählen und lesen Kindern Geschichten vor
- Spätdienst-Oma und -Opa: sie springen ein, wenn Eltern ihre Kinder nicht rechtzeitig aus einer Tageseinrichtung abholen können. Dann werden diese Kinder von einer Oma/einem Opa betreut.

**In der Wilhelm-Busch-Förderschule**  
Springweg 21-23, 45473 Mülheim an der Ruhr

- wird erlebte Geschichte durch ältere Bürgerinnen und Bürger authentisch vermittelt.

**Für die Patientenbücherei sind im**  
Evangelischen Krankenhaus Mülheim  
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

die sog. „Grünen Damen“ der Evang. Krankenhaushilfe zuständig. Es gibt aber auch „Grüne Herren“.

### ■ Seniorenbeirat

Neben den Ausschüssen des Rates gibt es weitere Gremien, die Beiräte.

Der Seniorenbeirat nimmt überparteilich, überkonfessionell und verbandsunabhängig die Interessen der älteren Bevölkerung wahr und entwickelt Ideen zur Verbesserung der Lebensverhältnisse der in Mülheim an der Ruhr wohnenden Seniorinnen und Senioren. Er wirkt an der Verbesserung ihrer Lebensqualität mit und leitet dem Rat der Stadt und seinen Ausschüssen Empfehlungen zu. In ihm sind alle Gremien und Institutionen vertreten, die in Mülheim an der Ruhr in der Seniorenarbeit tätig sind. Die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates organisiert seine Sitzungen und unterstützt die Mitglieder in ihrer Arbeit. Dorthin können Sie alle Anfragen richten, die Seniorenangelegenheiten betreffen und die im Seniorenbeirat behandelt werden sollen.

**Ansprechpartnerin: Anke Klein**  
Sozialamt  
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 55 50 05  
Telefax: (02 08) 4 55 58 50 05  
E-Mail: [Anke.Klein@muellheim-ruhr.de](mailto:Anke.Klein@muellheim-ruhr.de)

## ■ Seniorenvertretungen der Parteien

### *Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus*

Die AG SPD 60 plus repräsentiert alle SPD-Mitglieder ab dem 60. Lebensjahr. Sie will die Interessen der Älteren innerhalb und außerhalb der Partei vertreten und ihr Engagement in Politik und Gesellschaft fördern. Selbstbestimmt handeln, wohnen und leben, dafür arbeitet die AG SPD 60 plus. Ihr Ziel ist eine solidarische Gesellschaft für alle Lebensalter. Dabei sucht sie die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Verbänden – auch generationsübergreifend. Zur Mitarbeit sind auch Nicht-Parteimitglieder und in der Seniorenarbeit Tätige jeden Alters eingeladen.

**Kontakt: Ulrich Schallwig (Vorsitzender)**  
**Dohne 68, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 7 20 44**  
**E-Mail: luschallwig@gmail.com**

### *Bündnis 90 / Die Grünen*

Bündnis 90 / Die Grünen setzen sich für eine Alten-Politik ein, die vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und einer neuen Generation von Alten ihre Politik als Generationen-Politik versteht. Sie wollen, dass Wissen und Erfahrungen aktiv einbracht werden können und in Solidarität mit den Jungen die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft in unserer Stadt begegnet wird und jeder selbst seine persönlichen und politischen Anliegen aktiv und verantwortungsbewusst vertritt.

**Kontakt: Alfred Krüger**  
**Geschäftsstelle Bündnis 90 / Die Grünen**  
**Bahnstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 47 92 67**

### *Liberale Senioren*

Die Mülheimer FDP beschäftigt sich im Rahmen eines Senioren-Arbeitskreises mit Seniorenpolitik. Die Themen betreffen alle Facetten des täglichen Lebens von der Bil-

dungs- bis zur Gesundheitspolitik. Es gibt keine Altersgrenze, auch jüngere Interessenten sind willkommen!

**Kontakt: Angelika Schifferens**  
**Geschäftsstelle FDP Fraktion Mülheim**  
**Friedrichstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 89 98 84**  
**Telefax: (02 08) 3 89 98 85**  
**E-Mail: info@fdp-muelheim.de**  
**Internet: www.liberale-senioren.de**

### *Senioren Union (Sen-U)*

Die Senioren Union will an der politischen Meinungs- und Willensbildung in der CDU und in der älteren Generation mitwirken und für die besonderen Anliegen der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger eintreten; nicht nur Politik für ältere Menschen machen, sondern mit ihnen. Die Kompetenz und Erfahrung älterer Menschen in vielen Bereichen des Lebens klar und nutzbar machen, das ist das Ziel. Mitglied kann jeder werden, der das 60. Lebensjahr erreicht hat oder im gesetzlichen Vorruhestand ist.

**Kontakt: Rainer Hartmann**  
**Geschäftsstelle der CDU**  
**Bahnstraße 31, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (0208) 45 95 45**  
**Telefax: (0208) 45 95 468**  
**E-Mail: info@cdu-muelheim.de**

### *Mülheimer Bürger-Initiativen*

Die sich abzeichnende Altersstruktur in Mülheim muss nach Auffassung der MBI als eine Chance begriffen werden, um neue und innovative Konzepte für eine kommunale Seniorenpolitik zu entwickeln.

Deshalb tritt sie dafür ein, dass Politik und Verwaltung endlich beginnen, sich verstärkt mit den Folgen dieser Überalterung (zum Beispiel verminderte Kaufkraft durch gesteigerte Altersarmut) auseinander zu setzen.

Der Aufbau einer seniorenberechtigten Struktur, die sich effektiv mit den wirklichen Wünschen, Belangen und Problemen älterer Menschen auseinandersetzt, ist unerlässlich. Natürlich darf dabei die Förderung kompetenter

Ansprechpartner für soziale Fragen nicht außer Acht gelassen werden.

Die MBI unterstützen die Einrichtung sozialer Netzwerke aus Selbsthilfegruppen in Zusammenarbeit mit privaten und kommunalen Dienstleistern sowie den Erhalt und den Ausbau seniorengerechter, bezahlbarer, Wohn-, Lebens- und Freizeitstrukturen.

**Kontakt: Dean Luthmann (Mitglied im Seniorenbeirat)**  
**MBI – Geschäftsstelle**  
**Kohlenkamp 1, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 38 99 810**

## ■ Verbände

*Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)*

ist eine große Interessenvertretung, parteipolitisch und konfessionell unabhängig und neutral. Sie vertritt die sozialpolitischen Interessen ihrer Mitglieder durch Einwirken auf die Gesetzgebung, Regierung und Öffentlichkeit.

Dazu zählen u. a. die Forderungen nach ausreichenden Rentenleistungen, vollwertigem Gesundheitsschutz ohne Eigenbeteiligung, einer fortschrittlichen Seniorenpolitik mit dem Ziel, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten. In allen Angelegenheiten des Sozialrechts können sich die Mitglieder informieren und beraten oder auch rechtlich vor dem Sozialgericht sowie vor dem Landessozialgericht vertreten lassen. Der SoVD ist auch ein Forum für gesellige Treffs und Gespräche, bietet Reisen an und unterhält eigene Erholungszentren.

**SoVD Sozialverband Deutschland e.V.**  
**Bezirk Mülheim/Oberhausen**  
**Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 17 83**  
**Telefax: (02 08) 38 52 87**

**Rat und Hilfe erhalten Sie im Büro**  
**durch den Juristen Thomas Ebel**  
**nach Terminvergabe von Frau Nicole Lai.**

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

## *Die Alten*

*Wenn man jung ist und modern,  
 möchte man natürlich gern  
 alles neu und umgestalten,  
 doch, wer meckert dann? Die Alten!*

*Will dynamische Ideen  
 endlich man verwirklicht sehen,  
 zieh'n sie sorgenvolle Falten;  
 ja so sind sie, unsre Alten!*

*Krieg und Elend, Hungersnot;  
 manchen Freundes frühen Tod;  
 doch sie haben durchgehalten,  
 ja, das haben sie, die Alten!*

*Was sie unter Müß' und Plagen  
 neu erbaut in ihren Tagen,  
 wollen sie jetzt gern erhalten:  
 Habt Verständnis für die Alten!*

*Bändigt eure jungen Triebe,  
 zeigt den Alten eure Liebe,  
 lasst euch Zeit mit dem Entfalten,  
 kümmert euch um eure Alten!*

*Wozu jagen, wozu betzen?  
 Nach den ewigen Gesetzen  
 ist die Zeit nicht aufzubalten,  
 plötzlich seid ihr dann die Alten!*

*Und in euren alten Tagen  
 hört ihr eure Kinder klagen;  
 Ach, es ist nicht auszubalten,  
 immer meckern diese Alten!*

*Ja, des Lebens Karussell  
 dreht sich leider viel zu schnell,  
 drum sollten sie zusammenhalten,  
 all die Jungen und die Alten!*

*Theodor Storm*

## Sozialverband VdK Mülheim an der Ruhr

Der Sozialverband VdK Mülheim an der Ruhr setzt sich ein für die Rechte von Rentnern, Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten, Sozialversicherten, Pflegebedürftigen, Kriegs-, Wehrdienst- und Zivildienstopfern, Hinterbliebenen, Empfängern von Arbeitslosengeld II sowie Opfern von Unfällen, Gewalt und Umweltschäden.

**Ansprechpartner: Dietmar Schmidt**  
**Ruhrstraße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 47 35 80**  
**Telefax: (02 08) 47 96 11**  
**E-Mail: kv-muelheim-ruhr@vdk.de**  
**Internet: www.vdk.de/kv-muelheim-ruhr**

### Beratung:

Montag und Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr  
 telefonisch, persönlich

- Beratungsthemen: Soziale Beratung nach dem Schwerbehindertenrecht, gesetzl. Rentenfragen, Hilfe zur Erlangung von Kur- und Erholungsaufenthalten, Beratung über Zuschüsse nach dem Bundesversorgungsgesetz, Beantragung von Pflegegeld von den Krankenkassen, Kriegsopferversorge
- Angebote: Seminare in Fredeburg
- Die 10 VDK Ortsverbände bieten Infofahrten und Veranstaltungen an
- Öffentlichkeitsarbeit: Presse und VdK-Zeitung
- Dachverband: Sozialverband VdK Deutschland

## ■ Zeitschriften

*Seniorenzeitung „Alt? na und!“*

„Alt? na und!“ ist **die** Mülheimer Seniorenzeitung. Sie möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken oder erhalten.

Die Beiträge jeder Ausgabe bieten ein breites Spektrum interessanter Themen für ältere Menschen in Mülheim an der Ruhr und darüber hinaus.

Das Redaktionsteam trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der VHS und übernimmt alle anfallenden Aufgaben: die Suche nach Themen, notwendige Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC. Jedes Redaktionsmitglied bestimmt die Menge und den Inhalt seiner/ihrer Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst.

Die Erstellung der Zeitung findet im Rahmen eines Kursangebotes der VHS statt.

Die Redaktionssitzungen sind öffentlich.

Interessenten, die nur mal hineinschnuppern oder testen möchten, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr in einer Auflage von 6.500 Exemplaren und wird an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr verteilt.

Im Internet finden Sie die Zeitung unter:

■ [www.alt-na-und.de](http://www.alt-na-und.de)

### Kontakt:

**Heinrich-Thöne-Volkshochschule**  
**Herrn Peter-Michael Schüttler**  
**Bergstraße 1-3, 45479 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 43-21, -22**  
**Telefax: (02 08) 4 55 43-99**  
**E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de**  
**Internet: www.muelheim-ruhr.de/vhs**



**Gesundheits  
Sportverein**

Mülheim an der Ruhr e.V.

### Nie wieder Rückenschmerzen!

**Trainieren Sie** einfach, effektiv, persönlich betreut im chipkarten-gesteuerten Gerätezirkel und in leistungsorientierten Gymnastik-kursen.

### Reha-Sport ...

richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen.

### Teilnahmevoraussetzung ...

ist ein Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport, der vom behandelnden Arzt ausgefüllt wird.

**Lassen Sie sich von unserem Team ausführlich beraten.**



**meditrend –  
Das GesundheitsCenter**  
Wiesenstraße 8-10  
45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208-444 9000  
www.meditrend.de

## Betten mit Comfort

Höhenverstellbare Bettsysteme – individuell nach Ihrem Geschmack!



„Comfort beim Schlafen – und vor allem beim Aufstehen – macht fitter für den Tag, und hilft das eine oder andere Zipperlein zu vergessen. Mit dem vielseitigen Programm von Kirchner können Sie Ihr neues Funktionsbett mit Höhenverstellung perfekt in Ihre Einrichtung integrieren. Einfach gut!

betten **BECK**

Leineweberstraße 35  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 74049373

**Barrierefreie Bäder.  
Wir machen es möglich.**



**BF BEEKES &  
FONDERMANN**  
Planung · Beratung · Montage · Kundendienst  
modernste Sanitär- und Heizungstechnik



Aktienstraße 30 – 45473 Mülheim – Tel. (02 08) 47 76 36 – [www.Beekes-Fondermann.de](http://www.Beekes-Fondermann.de)

## Gesundheits- und Sozialdienste

### Gesundheitsbüro und Gesundheitstelefon

Das Gesundheitsbüro ist eine kostenlose Anlaufstelle für Fragen zu Gesundheitsthemen. Über diese Informationsstelle erfahren Sie zum Beispiel, wer Gedächtnistraining anbietet, wann Kurse zur Rückengymnastik stattfinden, oder ob es eine Selbsthilfegruppe für Personen gibt, die an Neurodermitis erkrankt sind. Im Gesundheitsbüro erhalten Sie persönliche Beratung zu den unten angegebenen Öffnungszeiten.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Die Gesprächspartnerin/der Gesprächspartner des Gesundheitsbüros bzw. -telefons berät nicht selbst, sondern gibt nur Auskunft darüber, wo Ratsuchende fachkundige Hilfe oder Beratung erhalten können.

#### Gesundheitshaus

**Heinrich-Melzer-Straße 3**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 4 55 53 60**  
**E-Mail: [gesundheitsbuero@stadt-mh.de](mailto:gesundheitsbuero@stadt-mh.de)**

#### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr

### Sozialdienste

#### Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr, Soziale Dienste

**Hagdorn 1a**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 30 03-277**  
**Telefax: (02 08) 30 03-233**  
**E-Mail: [asd@diakonie-muelheim.de](mailto:asd@diakonie-muelheim.de)**  
**Internet: [www.diakonie-muelheim.de](http://www.diakonie-muelheim.de)**

Montag, Dienstag, Freitag: 07.30 – 16.30 Uhr  
 Mittwoch: 07.30 – 13.00 Uhr  
 Donnerstag: 07.30 – 18.00 Uhr

Die Abteilung „Soziale Dienste“ des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr vereint verschiedene Angebote, um Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen.

Diese passgenauen Beratungs-, Kontakt- und Informationsangebote der auf dem Mülheimer Kirchenhügel zentral gelegenen Einrichtung haben dabei vielfältige Ansatzpunkte und greifen ineinander.

Zu den Sozialen Diensten gehören der Evangelische Betreuungsverein, die Jugend- und Familienhilfe, die Jugendhilfe im Strafverfahren, die Evangelische Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung, die Wohnungsnotfallhilfe und der Jugendmigrationsdienst. Zudem leistet die Abteilung umfassende Gemeinwesenarbeit, bietet Hausaufgabenbetreuung, niederschwellige Beratungs- und Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Mülheimer Kirchenhügel sowie im Stadtteil Styrum und ist Träger verschiedener Schulprojekte.

#### Evangelischer Betreuungsverein Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr Hagdorn 1a

**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 30 03-272**  
**Telefax: (02 08) 30 03-233**  
**E-Mail: [btv@diakonie-muelheim.de](mailto:btv@diakonie-muelheim.de)**  
**Ansprechpartnerin: Birgit Hirsch-Palepu**  
**(Abteilungsleiterin Soziale Dienste)**  
**Internet: [www.diakonie-muelheim.de](http://www.diakonie-muelheim.de)**

- Übernahme von gesetzlichen Betreuungen
- Beratung und Unterstützung von ehrenamtlichen Betreuern und Betreuerinnen
- Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen
- Informationsveranstaltungen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und zum Betreuungsrecht
- allgemeine soziale Beratung

**Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pfegedienst**  
 Wertgasse 39, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 09-28 60  
 Internet: [www.pflege-palliativ-ruhr.de](http://www.pflege-palliativ-ruhr.de)

**Caritas Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr**  
 Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 00 08 0  
 Telefax: (02 08) 3 00 08 22  
 E-Mail: [info@caritas-muelheim.de](mailto:info@caritas-muelheim.de)  
 Internet: [www.caritas-muelheim.de](http://www.caritas-muelheim.de)

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband**  
 Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 00 48 0  
 Telefax: (02 08) 3 00 48 10  
 E-Mail: [kgmuelheim@paritaet-nrw.org](mailto:kgmuelheim@paritaet-nrw.org)  
 Internet: [www.paritaet-nrw.org](http://www.paritaet-nrw.org)

**Selbsthilfebüro Mülheim**  
 Anke van den Bosch  
 Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 00 48 14  
 Telefax: (02 08) 3 00 48 10  
 E-Mail: [Anke-van-den-Bosch@paritaet-nrw.org](mailto:Anke-van-den-Bosch@paritaet-nrw.org)

**Familien- und Krankenpflege e.V.**  
 Friedrichstraße 26, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 30 83 30  
 E-Mail: [F.u.K.Muelheim@t-online.de](mailto:F.u.K.Muelheim@t-online.de)

**Deutsches Rotes Kreuz**  
 Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.  
 Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr  
 E-Mail: [kv@drk-muelheim.de](mailto:kv@drk-muelheim.de)  
 Internet: [www.drk-muelheim.de](http://www.drk-muelheim.de)

**Arbeiterwohlfahrt Mülheim an der Ruhr e.V.**  
 Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 45 00 30  
 Telefax: (02 08) 45 00 31 19  
 E-Mail: [info@awo-mh.de](mailto:info@awo-mh.de)  
 Internet: [www.awo-mh.de](http://www.awo-mh.de)

**Malteser Hilfsdienst, Stadtgeschäftsstelle**  
 Karlsruher Straße 9, 45478 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 59 22 24  
 Telefax: (02 08) 59 22 40  
 E-Mail: [info@malteser-muelheim.de](mailto:info@malteser-muelheim.de)  
 Internet: [www.malteser-muelheim.de](http://www.malteser-muelheim.de)

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
 Denkhäuser Höfe 44, 45475 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon-Zentrale: (02 08) 74 07 40  
 Telefax: (02 08) 74 07 44 44  
 E-Mail: [info.muelheim@johanniter.de](mailto:info.muelheim@johanniter.de)  
 Internet: [www.johanniter.de/essen](http://www.johanniter.de/essen)

**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)**  
 Bezirk Mülheim an der Ruhr e.V.  
 Westkapeller Ring 49, 45481 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 48 60  
 Telefax: (02 08) 3 48 61  
 E-Mail: [gf@muelheim.dlrg.de](mailto:gf@muelheim.dlrg.de)  
 Internet: [www.muelheim.dlrg.de](http://www.muelheim.dlrg.de)

## Krankenhäuser

**St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH**  
 Kaiserstraße 50 (Haupteingang Adolfstraße)  
 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 05-0  
 E-Mail: [info@contilia.de](mailto:info@contilia.de)  
 Internet: [www.contilia.de](http://www.contilia.de)

**Evangelisches Krankenhaus Mülheim an der Ruhr**  
 Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: (02 08) 3 09-0  
 Telefax: (02 08) 3 09-20 06  
 E-Mail: [info@evkmh.de](mailto:info@evkmh.de)  
 Internet: [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de)

*„Alt werden ist natürlich kein reines Vergnügen.  
 Aber denken wir an die einzige Alternative.“*

*Robert Lembke*

## ■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim

Das Angebot zur teilstationären medizinischen Versorgung richtet sich an ältere Patienten,

- die aufgrund ihrer Erkrankung einer Diagnostik und Therapie bedürfen, die nur in einem Krankenhaus erbracht werden kann,
- die in stabilen häuslichen Verhältnissen leben und zu Hause versorgt werden können,
- die – zumindest über eine kurze Strecke – mobil und transportfähig sind,
- die einen 8-Stunden-Tag bewältigen können.

Wer zur Behandlung in die Tagesklinik kommt, erhält alle Leistungen einer Krankenhausbehandlung mit der Besonderheit, dass die Abende und das Wochenende zu Hause verbracht werden können und damit der Anschluss an wichtige Bezugspersonen und/oder die gewohnte Umgebung nicht verloren geht.

Durch das Krankenhaus mit seinen Möglichkeiten im Hintergrund können auf zehn Plätzen Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen tagesklinisch behandelt werden.

Zum Leistungsspektrum gehören die Behandlung von Gangstörungen, Schwindelsyndromen und Stürzen im häuslichen Umfeld, von chronischen Schmerzen, des Zustands nach einem Schlaganfall oder nach Knochenbrüchen, von Parkinson-Syndromen, Depressionen, Herzinsuffizienz, Diabetes mellitus oder auch beginnender Demenz.

Bitte klären Sie mit dem behandelnden Arzt die Indikation der Einweisung oder informieren Sie sich nach Terminabsprache vor Ort bei der leitenden Pflegekraft der Tagesklinik, Christian Wintgen.

**Kontakt:**  
**Christian Wintgen**  
**Telefon: (02 08) 3 09-49 60**  
**E-Mail: christian.wintgen@evkmh.de**

## ■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)

**St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH**  
**Kaiserstraße 50 (Haupteingang Adolfstraße)**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 05 24 30 oder**  
**(02 08) 3 05 24 31**  
**Internet: [www.contilia.de](http://www.contilia.de)**

**Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr**  
**Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 09 20 98**  
**(02 08) 3 09 46 44**  
**Internet: [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de)**

### • Suchtberatung

#### *Kreuzbund*

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige mit dem Schwerpunkt auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Unser Ziel ist es, ohne Suchtmittel ein verantwortungsvolles und zufriedenes Leben zu führen. Unter Gleichgesinnten kann über Probleme mit dem Suchtmittel, alltägliche Sorgen und Freuden gesprochen werden. Hier kann das Gruppenmitglied lernen, wieder ehrlich zu sich selbst zu sein. Da die Abhängigkeit eine Familienkrankheit ist, sind die Gruppen in der Regel gemischte Gruppen. Die Gruppe ist ein ideales Trainingslager zur Aufarbeitung von Beziehungsstörungen. Der Kreuzbund fördert und praktiziert außerdem eine sinnvolle alkoholfreie Freizeitgestaltung.

**Kontakt:**  
**Bernd Pörtener**  
**Telefon: (02 08) 43 36 83**  
**Klaus Heckhoff**  
**Telefon: (02 08) 38 97 19**  
**[www.kreuzbund-muelheim.de](http://www.kreuzbund-muelheim.de)**

## AA Anonyme Alkoholiker

Die AA sind eine Gemeinschaft von Alkoholabhängigen, die sich gegenseitig helfen, abstinent zu leben. Das 12-Schritte-Programm und Anonymität gehören dazu. Sie teilen Erfahrung, Hoffnung und Kraft miteinander. AA-Meetings finden in Heißen, Dümpten und Stadtmitte statt.

### Ansprechpartner:

**Beate** Telefon: (02 08) 47 86 46 (abends)

**Toni** Telefon: (02 08) 77 92 84

**Wolfgang** Telefon: (02 08) 46 69 87 1

**Thomas** Telefon: (02 08) 7 00 40

Orte und Termine bitte telefonisch erfragen

## Treffen Angehöriger von AA (AI Anon)

**Ansprechpartner: Zentrales Dienstbüro AI Anon**

**Telefon: (02 01) 77 30 07**

## Guttempler „Humanitas“ Mülheim an der Ruhr

Zur Lösung von Alkohol- und anderen Drogenproblemen tragen die Guttempler unter anderem durch ihre bewusste Konsumentenscheidung bei, frei von diesen Substanzen zu leben. Die Gemeinschaft fördert die alkoholfreie Begegnung, Weiterbildung und Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen. Hier können neue Freundschaften entstehen und gepflegt werden, Familien können wieder zueinander finden und ein neues, verändertes Leben genießen.

**Ansprechpartner: Udo Hölzner**

**Duisburger Straße 451, 45478 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: 0173 / 40 85 43 1**

**Ort: DRK-Bürgertreff**

**Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr**

**Termine: montags 18.00 – 19.30 Uhr**

## Diakonisches Werk

**Diakonisches Werk – Ambulatorium**

**Althofstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 00 32 23**

**Telefax: (02 08) 3 00 32 26**

**E-Mail: ambulatorium@diakonie-muelheim.de**

### Günstigste Telefonsprechzeiten:

Montag – Freitag 08.30 – 13.00 Uhr

### Offene Sprechstunde:

Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Gesprächstermine und nach Vereinbarung

- Beratung von Menschen mit problematischem Konsum von Alkohol oder Medikamenten, problematischem Glücksspielverhalten (Automaten, Casino, Internet)
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung/Rehabilitation bei Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
- Ambulantes betreutes Wohnen für Suchtkranke
- Vermittlung in ambulante, stationäre Entwöhnungsbehandlung,
- ambulantes und stationäres Betreutes Wohnen, Selbsthilfegruppen
- Information zu den Themen:  
Alkoholabhängigkeit im Alter, kritischer Umgang mit Medikamenten im Alter, Spielsucht für Angehörige, Freunde, Arbeitgeber, Gruppen

## Caritas

### Suchtberatung der Caritas-Sozialdienste e.V.

**Mülheim an der Ruhr**

**– Alkohol, Medikamente, Essstörungen**

**Psychosoziale Beratungsstelle**

**für Suchtkranke und Angehörige**

**Hingbergstraße 389**

**45472 Mülheim an der Ruhr**

**Kontakt: Regina Wedeking**

**Telefon: (02 08) 8 99 26 14**

### Offene Sprechstunde:

Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr

**im Kath. Stadthaus**

**Althofstraße 8**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

## • Krankenhaus-Seelsorge

Die Krankenhaus-Seelsorge wendet sich in ökumenischer Verantwortung an Menschen, die durch Krankheit, Unfall oder Behinderung in eine Krise geraten sind, an deren Angehörige und Mitbetroffene sowie an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Klinik.

Aufgaben der Krankenhaus-Seelsorge sind unter anderem:

- Besuche bei Patientinnen und Patienten
- Seelsorgerliche Gespräche
- Begleitung und Beratung von Angehörigen
- Vermittlung von Hilfe
- Sterbebegleitung
- Gottesdienste, Abendmahlsfeiern, Krankensegnungen, Amthandlungen (Taufe, Beerdigung)
- Beratung zur Patientenverfügung
- Kirchenmusikalische und kulturelle Angebote
- Gesprächsrunden für Patientinnen und Patienten
- Organisation der Krankenhausbücherei

### Ansprechpartner:

**Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr**  
**Wertgasse 30**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Pfarrerin Klaudia Schmalenbach**  
**Telefon: (02 08) 3 09 26 40 oder -46 40**  
**Telefax: (02 08) 30 91**

**Pfarrerin Heike Rödder**  
**Telefon: (02 08) 3 09 46 41**

**St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH**  
**Kaiserstraße 50**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 3 05-0**

**Pater Paul (kath.), Telefon: (02 08) 3 05 28 72**  
**Pfarrer Guido Möller (ev.), Telefon: (02 08) 3 05 28 73**

## ■ Selbsthilfegruppen

Viele Kranke, Behinderte und deren Pflegepersonen haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Diese Gruppen bieten die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen und Erkrankten in persönlichen Kontakt zu treten. Kleine Tipps, die man in Gesprächen und bei gemeinsamen Aktivitäten erfährt, können möglicherweise im täglichen Leben helfen, mit den Unannehmlichkeiten der Erkrankung besser zurecht zu kommen. Durch Erfahrungsaustausch erfährt man etwas über neue Möglichkeiten der Behandlung und Heilung.

Nachfolgend aufgeführte Gruppen stellen nur eine kleine Auswahl aus den Selbsthilfegruppen, die es in Mülheim an der Ruhr gibt, dar. Sie wurden unter dem Gesichtspunkt ausgewählt, dass sie für Seniorinnen und Senioren von besonderem Interesse sein könnten.

### *Hirngeschädigte*

Aphasiker Selbsthilfegruppe Mülheim

**Ansprechpartner: Claus Schrey**  
**Telefon: (02 08) 5 28 61**

Sport nach Schlaganfall

**Ansprechpartner: Michael Lasser**  
**Telefon: (02 08) 70 96 1**

DPV Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

**Ansprechpartner: Kurt Walkenhorst**  
**Telefon: (02 01) 44 13 83**  
**Wilfried Schumacher**  
**Telefon: (02 08) 42 24 33**

### *Organerkrankungen*

COPD

**Ansprechpartner: Reinhard Neureder**  
**Telefon: (02 08) 38 24 01**



ISBN 978-3-8346-2345-4 | 9,99 €

## Vorlesegeschichten für Menschen mit Demenz

- Echte Lebensschätze: kurze Geschichten mitten aus dem Leben, die Erinnerungen wecken
- Zum Vorlesen, Schmunzeln und gemeinsamen Plaudern
- Fragen zu jeder Geschichte liefern zusätzlichen Gesprächsstoff

### **Besuchen Sie uns vor Ort in Mülheim!**

Unsere Fachbuchhandlung hat von Mo-Do von 13.00 bis 17.30 Uhr für Sie geöffnet.

 **Verlag an der Ruhr** | Wilhelmstr. 20 | 45468 Mülheim | Tel. (0208) 439 54 701

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Vorlesegeschichten aus der Reihe sowie Beispielseiten und viele weitere Anregungen finden Sie unter:  
[www.verlagruhr-altenpflege.de](http://www.verlagruhr-altenpflege.de)

## Ihr Spezialist für Seniorenzüge

- Möbeltransporte jeder Art
- Möbel-Schrägaufzug
- Küchentransport mit Vollsservice
- Restmöbelentsorgung
- Beheiztes Lager

*Seit über  
80 Jahren*

## **EHRICH Umzüge**

Sandstraße 135 · 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (0208) 474010 · Telefax (0208) 471265  
[www.ehrich-umzuege.de](http://www.ehrich-umzuege.de)



## Herzklappenpatienten

**Ansprechpartnerin: Maria Franken**  
**Telefon: (02 08) 49 13 53**

## Reizdarm

**Silke Castor**  
**Telefon: (02 08) 48 10 21**

## Arbeitskreis der Pankreatektomierten

**Ansprechpartnerin: Rita-Maria Dörnemann**  
**Telefon: (02 08) 42 26 76**

## *Rheumatische Krankheiten, Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates*

### Rheumaliga

**Ansprechpartnerin: Elvira Nuncic**  
**Telefon: (02 08) 3 22 45**

### Rheuma-Liga Mülheim an der Ruhr

**Ansprechpartner: Peter Biermann**  
**Telefon: 01 76 / 48 60 39 80**

### Deutsche Diabetes Hilfe

**Ansprechpartnerin: Maria Forstmann**  
**Telefon: (02 08) 48 80 44**

### Osteoporose Selbsthilfegruppe Mülheim

**Ansprechpartnerin: Maria Elisabeth Kocks**  
**Telefon: (02 08) 43 69 24**

### Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

**Ansprechpartner: Karl-Heinz Reinelt**  
**Telefon: (02 08) 43 49 78**

### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

**Ansprechpartner: Peter Kluczka**  
**Muhrenkamp 107, 45468 Mülheim an der Ruhr**

## Krebs

### „Nach dem Krebs geht's weiter“

**Ansprechpartnerin: Marlies Nolden**  
**Telefon: (02 08) 51 22 6**

### Deutsche ILCO e.V. (Stomaträger / Darmkrebs)

**Ansprechpartnerinnen:**  
**Brigitte Walder, Telefon: (02 08) 47 27 77**  
**Hildegard Hollmann, Telefon: (02 08) 39 09 20**

### Prostata – SHG

**Ansprechpartner:**  
**Klaus Weber, Telefon: (02 08) 43 16 24**  
**Manfred Müller, Telefon: (02 08) 47 45 64**

## Brustkrebs

### „Der Sonne entgegen“

**Ansprechpartnerinnen:**  
**Michaela Langfeld und Margret Ruminski**  
**Telefon: (02 08) 49 62 34**

### „Jetzt erst recht“

**Ansprechpartnerinnen:**  
**Irmgard Bonert und Sabine Sowa**  
**Telefon: (02 08) 3 00 33 16**

### Selbsthilfe-Bund-Blasenkrebs e.V.

**Ansprechpartner: Peter Schröder**  
**Telefon: (02 08) 42 15 11**

## Zwangserkrankungen / Depressionen

### Gesprächskreis Zwangserkrankungen

**Ansprechpartnerin: Bettina Luckow**  
**Kontakt über die**  
**Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen**  
**Telefon: (0 40) 68 91 37 00**

### SHG Depressionen

**Ansprechpartnerinnen: Ute und Dagmar**  
**Telefon: (02 08) 7 04 37**  
 Wer möchte, kann anonym bleiben.

SGH Depressionen und Ängste

**Ansprechpartnerin: Margarete Butzheinen**

**Telefon: (02 08) 42 44 42**

Anfragen zu Terminen und Orten der Gruppentreffen richten Sie bitte an die genannten Ansprechpartner. Viele der hier aufgeführten Selbsthilfegruppen kooperieren mit den beiden Mülheimer Krankenhäusern, die sie beraten und Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Informationen erhalten Sie auch unter:

[www.selbsthilfegruppen.evmh.de](http://www.selbsthilfegruppen.evmh.de)

[www.st-marien.hospital.contilia.de](http://www.st-marien.hospital.contilia.de)

oder im **Selbsthilfebüro Mülheim**

**Ansprechpartnerin: Anke van den Bosch**

**Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 00 48 14**

**Telefax: (02 08) 3 00 48 10**

**E-Mail: [Anke-van-den-Bosch@paritaet-nrw.org](mailto:Anke-van-den-Bosch@paritaet-nrw.org)**

- **Beratungsangebote im Ev. Krankenhaus Mülheim**

*In Zusammenarbeit mit der Chirurgischen Klinik*

Arbeitskreis der Pankreatektomierten

**[www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de](http://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de)**

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen  
(Morbus Crohn / Colitis ulcerosa)

**Ansprechpartner: Oberarzt Dr. André Spira**

**Telefon: (02 08) 3 09-24 30 und -24 01**

Tumor-Nachsorge

**Ansprechpartner: Oberarzt Dr. Martin Simon**

**Telefon: (02 08) 3 09-24 30 und -24 01**

*Lerne alt zu werden mit einem jungen Herzen.  
Das ist die Kunst.*

*Jobann Wolfgang von Goethe*

*In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Klinik  
für allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie*

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

**Ansprechpartner: Chefarzt PD Dr. Philip Hilgard,**

**Oberarzt Dr. Christian Thorwart**

**Telefon: (02 08) 3 09-26 01**

Leber-Hilfe

**Ansprechpartner: Chefarzt PD Dr. Philip Hilgard,**

**Oberärztin Margit Bartjes**

**Telefon: (02 08) 3 09-26 01**

Patienten mit Schluckstörungen

**Ansprechpartner: Oberarzt Dr. Christian Thorwart**

**Telefon: (02 08) 3 09-26 01**

in Zusammenarbeit mit der  
Praxis für Logopädie Uta Rohde

*In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Klinik  
für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin*

Tumor-Nachsorge

**Ansprechpartner: Chefarzt PD Dr. Jan Schröder,**

**Oberarzt Dr. Jan Sebastian Balleisen**

**(Hämatologie und Onkologie)**

**Telefon: (02 08) 3 09-26 69**

*Alzheimer – Selbsthilfegruppen Mülheim an der Ruhr*

**Ansprechpartner: Gerd Weinfurth**

**Kampstraße 27, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 49 27, 0179-4 93 74 32**

**Telefax: (02 08) 3 49 27**

**Beratung:**

Telefonisch, persönlich, Hausbesuch möglich

**Treffen der Selbsthilfegruppe:**

jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.30 – 17.00 Uhr

**in der Evang. Familienbildungsstätte**

**Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Zusammenarbeit mit: Hausärzten, stationären und ambulanten Pflegediensten, Altenpflegeschulen, Memory

Klinik – Essen, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Uni Essen (Gedächtnissprechstunde)

## *Angehörigencafé Demenz*

Pflegende Angehörige von demenziell veränderten Menschen setzen oftmals all ihre Kraft für das Wohl des Erkrankten ein. In offener Atmosphäre soll hier Zeit sein, zum „von der Seele reden“, aber auch für fachliche Informationen und Referentengespräche. Wir möchten Sie mit diesem Angebot informieren, anregen, ermutigen und versuchen, bei der Bewältigung des Alltags Hilfestellung zu leisten.

### **Ev. Familienbildungsstätte**

**Scharpenberg 1b**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 00 33 33**

**Termine:** jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.15 Uhr

*Gesprächs- und Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*

### **Katholische Ladenkirche**

**Am Kohlenkamp 30**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 2 99 96 78**

**Internet: [www.ladenkirche-muelheim.de](http://www.ladenkirche-muelheim.de)**

Zeit für eine Tasse Kaffee – Austausch – Begegnung – Gespräche – Fragen loswerden – einen Moment zur Ruhe kommen – Informationen über die katholische Kirche – Adressen für Rat und Hilfe – Bücher – Geschenke zur Feier des Glaubens (Kerzen, Karten ...) – Zeit zur Besinnung – Menschen, die Ihnen zuhören ... Alle diese Stichworte charakterisieren das Angebot der katholischen Ladenkirche.

Werktags zwischen 10.00 und 18.00 Uhr und samstags zwischen 10.00 und 14.00 Uhr treffen Sie dort ehrenamt-

lich tätige Damen und Herren an, die sich auf Ihren Besuch freuen.

Regelmäßige Angebote in der kath. Ladenkirche sind ein Gesprächsangebot für Hör- und Sprachgeschädigte, eine Info-Stunde der Caritas, das Gesprächsangebot für Trauernde, die Sprechstunde der KAB und gelegentlich Ausstellungen, Lesungen und kleine Konzerte mit dem Katholischen Bildungswerk.

Jeden Tag lädt die Ladenkirche um 12.00 Uhr zu einem kurzen Mittagsgebet ein.

## *Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.*

**Hingbergstraße 239**

**45470 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 75 90 92**

**Beratung: zu den Reha-Sportarten**

**Bürozeiten:**

Montag und Freitag 10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr

Zusammenarbeit mit: Ärzten

*Blinden- und Sehbehindertenverein  
Mülheim an der Ruhr e.V.*

**Ansprechpartnerin: Christa Ufermann**

**Folkenbornstraße 17**

**45472 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 43 25 18**

**E-Mail: [info@bsv-muelheim.de](mailto:info@bsv-muelheim.de)**

**[www.bsv-muelheim.de](http://www.bsv-muelheim.de)**

**Ort: Hotel Handelshof**

**Friedrichstraße 15-19**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Termine:**

jeden letzten Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr

## Pflege zu Hause – Der Ratgeber für Angehörige und Betroffene mit vielen nützlichen Informationen

**NEU!** Ab sofort erhalten Sie kostenlos bei uns die 64-seitige Broschüre „Pflege zu Hause“.

Sie haben sich entschlossen, die Pflege eines Angehörigen in der Familie selbst durchzuführen? In der Broschüre erhalten Sie hierzu wertvolle Tipps und wichtige Informationen.

Kommen Sie vorbei oder fordern Sie **kostenlos** die Broschüre an.



**Ihr Sanitätshaus Wagener**  
in Mülheim-Heißen · [www.gbw-praxisbedarf.de](http://www.gbw-praxisbedarf.de)  
Hardenbergstraße 4 · 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 / 4 39 39-0 · Fax 4 39 39 39

E-Mail: [doertewagener@aol.com](mailto:doertewagener@aol.com)

Internet: [www.gbw-praxisbedarf.de](http://www.gbw-praxisbedarf.de)



### Wir sorgen auch mit Rollstuhl für Ihre Mobilität

10 Taxen mit Rollstuhlrampen stehen für Sie bereit.

#### Unsere Leistungen:

- Fahrten zum Arzt
  - Behandlungsfahrten zur Dialyse oder Bestrahlung
  - Liegendtransporte
  - Einweisungen / Entlassungen aus dem Krankenhaus
  - und vieles mehr. Fragen Sie uns.
  - Wir beraten Sie gerne und rechnen mit Ihrer Krankenkasse ab.
- Auf Wunsch bieten wir auch Tragehilfe und unseren Reserve-Rollstuhl gegen Aufpreis an.

Wir bitten um Vorbestellung unter: Telefon 0208 / 999 33 12

**Taxi Mülheim** GmbH  
Mülheims größte Taxizentrale

02.08 **33333** 02.08 **411111**



### Ihre Apotheke mit freundlicher und kompetenter Beratung



**PHÖNIX APOTHEKE**

Apotheker Peter Lamberti

Oberhausener Straße 176 · 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon (02 08) 40 18 08

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 7.30 - 18.30 Uhr · Sa 8.00 - 13.00 Uhr

**Ort: Geschäftsstelle „Bündnis 90 / Die Grünen“**  
**Bahnstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Termine:** jeden 1. Donnerstag im Monat  
Beratersprechstunde 10.00 – 14.00 Uhr

Zusammenarbeit mit: anderen Organisationen: Dach-, Landes-, Landschaftsverband, Ärzten, Augenklinik, Krankenhäusern, Optikern, Reha-Firmen, Anwälten, Sozialgerichten, Versicherungsträgern, Blindenführhundschohlen, Versorgungs- und Arbeitsamt, Politik und vieles mehr.

*Bund zur Förderung Sehbehinderter  
Kreisgruppe Mülheim an der Ruhr e.V.*

**Ansprechpartnerin: Jutta Saßenrath**  
**Telefon: (02 11) 97 17 13 99**  
**E-Mail: j.sassenrath@bfs-ev.de**  
**www.sehbehinderung.nrw.de**

**Ort: Selbsthilfe-Büro Der PARITÄTISCHE**  
**Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Termine:** bitte telefonisch erfragen

Zusammenarbeit mit: Augenärzten, Optikern, Augenkliniken, Berufsförderungswerken, Arbeitsamt und anderen Behörden

## *Gehörlosenseelsorge*

**PfarrerIn Petra Jäger**  
**Springweg 6, 45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 7 03 36**  
**Telefax: (02 08) 75 62 35**  
**E-Mail: petra.jaeger@kirche-muelheim.de**

**Volker Emmeler**  
**Henckelstraße 22, 45147 Essen**  
**Telefon: (02 01) 73 49 82**  
**Telefax: (02 01) 70 12 42**

*VBGS – Verein für Bewegungsförderung und  
Gesundheitssport Mülheim an der Ruhr*

**Ansprechpartner: Alfred Beyer**  
**Frühlingsstraße 37, 45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (0208) 99 57 08 5**  
**E-Mail: info@vbgs-muelheim.de**  
**www.vbgs-muelheim.de**

**Ort: Frühlingsstraße, Rembergschule, Waldorfschule**  
**Bitte Programm anfordern**





## ■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt

Auch im Alter im eigenen Haushalt leben zu können, ist der Wunsch der meisten Seniorinnen und Senioren. Unterschiedlich groß sind dabei die gesundheitlichen Einschränkungen und somit der Bedarf an Hilfe. Für die zu Hause lebenden alten, pflegebedürftigen Menschen stehen verschiedene ambulante Hilfearten bereit. Neben der häuslichen Alten- und Krankenpflege, die die Grundpflege umfasst, gibt es ergänzende Hilfsangebote (z. B. Hauswirtschaftliche Hilfe = Einkaufen, Putzen, Wäschepflege etc., Hausnotrufdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Hilfsmittelverleih etc.). Diese Hilfeleistungen werden sowohl von gemeinnützigen Trägern als auch von Pflegediensten privater Anbieter geboten. Die Palette an ambulanten Pflegediensten ist mittlerweile sehr zahlreich und dadurch fast unüberschaubar. Holen Sie bitte daher bei Fachleuten Rat ein; auch zu den Kosten erhalten Sie dort weitere Informationen:

- Pflegestützpunkte
- Pflegekassen
- Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege
- Landesverbände der privaten ambulanten Pflegedienste
- private Anbieter

Nachfolgend eine Übersicht über ambulante Pflegedienstleister in Mülheim an der Ruhr:

*Privat-gewerbliche Pflegedienste und Wohlfahrtsverbände:*

**Pflege.Palliativ.Ruhr –  
Ihr diakonischer Pflegedienst**  
Wertgasse 39, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 09-28 60  
Telefax: (02 08) 3 09-20 15  
Internet: [www.pflege-palliativ-ruhr.de](http://www.pflege-palliativ-ruhr.de)

**Kurse für pflegende Angehörige**  
Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr  
Pflege- und Sozialberatung  
Telefon: (02 08) 3 09-26 48 oder -46 44  
Internet: [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de)

**Die Lindenblüten –  
Ambulante Krankenpflege Mülheim an der Ruhr GmbH**  
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 05-28 51  
Telefax: (02 08) 3 05-28 21

**Mülheimer Seniorendienste GmbH**  
Gracht 39-43, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 38 91 73

**Ambulante Zukunft – Pflegedienst**  
Prinzeß-Luise-Straße 45, 45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 7 40 98 88  
Telefax: (02 08) 7 40 98 89

**CAP – Christlicher Ambulanter Pflegedienst**  
Schwerinstraße 6, 45476 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 40 08 75  
Telefax: (02 08) 4 44 64 36

**Caritaszentrum Marienhof Sozialstation**  
Saarner Straße 419 (Speldoc), 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 67 65 01  
Telefax: (02 08) 30 67 65 55  
E-Mail: [sst-marienhof@caritas-duisburg.de](mailto:sst-marienhof@caritas-duisburg.de)

**Carpe diem GBS mbH**  
Hansastraße 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 6 95 15-0

**Die Alternative – Kranken- und Altenpflege zu Hause**  
Aktienstraße 156, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 47 74 08  
Telefax: (02 08) 47 14 29

**„die pflegepartner Kranken- und Altenpflege GmbH“**  
Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 44 99 97  
E-Mail: [info@diepflegepartner-mh.de](mailto:info@diepflegepartner-mh.de)  
Internet: [www.diepflegepartner-mh.de](http://www.diepflegepartner-mh.de)

# Kompetente Partner für alle Senioren und die, die es werden!

Alles aus einer Hand, wenn es um Ihre Immobilie geht!

## HM.Hausverwaltung

Heinz Moseler · Rumbachtal 18a  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0175 - 279 63 41  
Fax: 02 08 - 9 95 10 75  
hm.hausverwaltung@gmx.de



[www.hausverwaltung-moseler.de](http://www.hausverwaltung-moseler.de)

## Die Freizeit sinnvoll gestalten

Rehasport für Menschen mit  
Depressionen oder Süchten – altersunabhängig –  
als Therapiezusatz.



**Gesundheits  
Sportverein**

Mülheim an der Ruhr e.V.

Wiesenstraße 8 - 10  
45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 4449000  
Telefax 0208 4500444  
[www.meditrend.de](http://www.meditrend.de)

## ORTHOPÄDIE- UND REHABILITATIONSTECHNIK GMBH

KARSTEN MANDAU

Werkstätten für fortschrittliche Orthopädie · Krankenfahrstühle · Bandagen  
Krankenpflegeartikel · Orthopädische Maßschuhe und Schuhzurichtungen  
Lieferanten aller Krankenkassen, Behörden und der Bundesknappschaft

Löhstraße 20 · 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon (02 08) 47 77 65 und 47 72 95

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK  
MANDAU / STOMMEL GbR

## Seniorenerechter Umbau von Bad, Heizung und mehr...

WIR SCHAFFEN WERTE!

Rufen Sie einfach an!



Ulrich Götze  
Geschäftsführer

**bd**  
bau & design

Kölner Straße 227 · 45481 Mülheim  
Telefon 02 08 / 65 64 11 99  
[www.baudesign-gmbh.de](http://www.baudesign-gmbh.de)



**TSCHERNOBYL-KINDER e.V.**

Unser beliebter Trödelladen  
im Kohlenkamp 2 ist für Sie da.  
Gerne nehmen wir auch  
gebrauchte Sachen entgegen.

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr · Sa. 10 – 13 Uhr  
Handy: 0176 543 395 70 · E-Mail: [initiative@tschernobyl-kinder.com](mailto:initiative@tschernobyl-kinder.com)

Internet: [www.tschernobyl-muelheim.org](http://www.tschernobyl-muelheim.org)

**ALLES DA** auf über  
30.000 m<sup>2</sup>



**BAUSTOFFZENTRUM  
HARBECKE**

...für  
Baustoff-Fachhandel



**FLIESEN+MARMOR  
HARBECKE**

...für  
Fliesen-Fachhandel

**hagebaumarkt**  
...mit  
gartencenter  
MÜLHEIM AN DER RUHR

## › KARTOFFELN › BLUMEN › OBST › GEMÜSE

Wir beliefern Sie in vielen Stadtteilen  
Mülheims mit Qualitätswaren frei Haus.

Frank Höppner  
Wenderfeld 20 · 45475 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08 - 75 83 32 · Fax: 02 08 - 8 47 01 32  
E-Mail: [f-hoepfner@t-online.de](mailto:f-hoepfner@t-online.de)



Alltagshilfen und  
Demenzbetreuung

**Sabine Dams**

Dipl. Sozialwissenschaftlerin  
& Soziotherapeutin

Tel. 0208 - 3 07 44 42 · [www.soziotherapie-dams.de](http://www.soziotherapie-dams.de)

engelbertus mobil GmbH  
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 59 24 80  
E-Mail: info@st-engelbert.de

Familien- und Krankenpflege e.V. Mülheim an der Ruhr  
Friedrichstraße 26, 45468 Mülheim an der Ruhr  
ab 01.07.2016:  
Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 08 33-0  
Telefax: (02 08) 3 08 33-39  
E-Mail: muelheim@familien-krankenpflege.de

PFLERGE Intensiv  
außerklinische Intensivpflege  
Angela Bertling  
Tristanstraße 5, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 47 57 41  
Telefax: (02 08) 9 69 51 13  
E-Mail: info@pflege-intensiv.com  
Internet: www.pflege-intensiv.com

Häusliche Krankenpflege Dresel  
Luxemburger Allee 34, 45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 42 97 73  
Telefax: (02 08) 466 51 58

Häusliche Kranken- und Kinderkrankenpflege  
(Seniorenpflege) Kalka  
Duisburger Straße 288, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 42 39 50  
E-Mail: pflegekalka@aol.com

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Jahnke  
Großenbaumer Straße 115a, 45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 46 01 01

Home Instead Seniorenbetreuung Jordan  
Wallstraße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 95 15 45-0  
E-Mail: rhein-ruhr@homeinstead.de  
Internet: www.homeinstead.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.  
Hänflingstraße 23, 45472 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 09 95 80  
E-Mail: LH-MH@lebenshilfe-muelheim.de  
Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de

Pflege zu Hause – Behmenburg  
Brunnhofstraße 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 49 30 66  
E-Mail: info@pzh.de  
Internet: www.pzh.de

Senioren-Begleitung und Betreuung Bassek  
Aktienstraße 223, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 7 67 10 07  
E-Mail: info@seniorenbegleitungundbetreuung-bassek.de

Seniorenhilfe im Alltag – Dubnick,  
von-Bock-Straße 41, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 9 60 88 27  
E-Mail: weduhm42@web.de

Seniorenservice – Jutta Jungblut  
Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 59 29 52

Mike's Seniorendienst Scheffler  
Helenenstraße 33, 45475 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 94 13 99 45  
E-Mail: info@mikes-seniorendienst.de

## ■ Ambulante Palliativversorgung

Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pflegedienst (ehemals Ambulante Diakonie) ist eine gemeinnützige Einrichtung der Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim/Ruhr. Ziel ist es, durch eine ganzheitlich orientierte Versorgung pflegebedürftigen Menschen das Leben in der eigenen Wohnung zu erleichtern oder wieder zu ermöglichen. Seit Januar 2016 hat der Pflegedienst zusätzlich zu seinem jetzigen Leistungsspektrum die Zulassung zur Allgemeinen Ambulanten Palliativversorgung (AAPV) erhalten. Damit ist er der erste ambulante Pflegedienst Mülheims, der eine Palliativversorgung anbietet. Die Zulassung nach AAPV ermöglicht die Versorgung von erwachsenen Patienten jeden Alters, die an einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung leiden.

# Der Johanniter-Hausnotruf

## Schnelle Hilfe per Knopfdruck.



- **Sicherheit** bei häuslichen Unfällen und Notfällen
- **Direkte Sprechverbindung** zur Zentrale
- Ausgebildete Helfer kommen **Tag und Nacht**
- Qualitätsmanagement vom **TÜV** zertifiziert

 **Kostenfreie Beratung, auch bei Ihnen zuhause!**  
Von Pflegekassen anerkannt.

Infos unter **(0208) 74074-740** und [www.johanniter.de/muelheim](http://www.johanniter.de/muelheim)

**DIE  
JOHANNITER**

Regionalverband Essen  
Essen · Mülheim · Bottrop



**Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pflegedienst**  
**Wertgasse 39, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 309 28 60**  
**Telefax: (02 08) 309 20 15**  
**E-Mail: Yvonne.Helmes@evkmh.de**  
**Internet: www.pflege-paliativ-ruhr.de**

## ■ Hausnotruf

Der Hausnotruf gibt die Sicherheit, dass ein Knopfdruck genügt, um im Notfall schnell Hilfe herbeizuholen. Eine Haus-Notruf-Anlage besteht aus einem Teilnehmergerät, das ans Telefon angeschlossen wird und einem Funksender. Dieser Funksender ist klein und wird um den Hals, als Armband oder am Körper getragen. Im Notfall genügt jetzt ein Knopfdruck. Sie können freisprechend in Ihrer Wohnung von jeder Stelle aus um Hilfe rufen. Allein durch Knopfdruck kann die Notrufzentrale feststellen, wem der Sender gehört und wer in Not ist. Dieses System hilft nicht nur im Notfall, es kann zum Beispiel auch als telefonische Erinnerung zur Medikamenteneinnahme fungieren. Informationen zu den Kosten / Zuschüssen erteilen die Pflegekassen und die einzelnen Anbieter. Einige der Anbieter des Haus-Notruf-Systems in Mülheim an der Ruhr hat die Seniorenberatung im Rathausturm für Sie aufgelistet. Dort hält man Informationsmaterial bereit und berät Sie gerne über die verschiedenen Anbieter. (Die Liste ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Telefon: (02 08) 45 00 6-14**

Qualifizierter Hausnotrufdienst nach den Empfehlungen des Sozialministeriums NRW, Rufbereitschaftsdienst mit qualifiziertem Personal, sichere Schlüsselverwahrung, bei Bedarf Verständigung des Rettungsdienstes, erhöhte Sicherheit durch Funkstreckenüberwachung und automa-

tische Funktionskontrolle des Geräts. Der Funksender kann wahlweise als Kette oder Armband getragen werden. Im monatlichen Pauschalpreis sind notwendige Einsätze der Rufbereitschaft enthalten. Der Hausnotrufdienst ist von den Pflegekassen anerkannt und kann bezuschusst werden.  
Installation innerhalb von 24 Stunden möglich.

**Mobiler Notruf:**  
**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Telefon: (02 08) 45 00 6-39**

Der ROTRUF vom Deutschen Roten Kreuz ist das neue, mobile Notruf-System. Mit dem ROTRUF bieten wir Ihnen ein vollkommen neues Gefühl von Sicherheit. Dank der Handy-Funktion mit eingebautem GPS-Empfänger im ROTRUF-Gerät können wir mit Ihnen sprechen und im Notfall können wir Sie genau lokalisieren. Ob beim Radfahren, beim Wandern, bei Reisen mit dem Auto, im Bereitschaftsdienst oder einfach nur, wenn Sie unterwegs lieber auf Nummer sicher gehen wollen: Mit dem ROTRUF zeigen Sie uns, wo wir Sie im Notfall finden. Das Aktiv-Paket kostet 19,90 Euro im Monat und funktioniert in ganz Deutschland. Das Urlaubspaket kostet einmalig 59,- Euro für eine Nutzungsdauer von sechs Wochen.

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
**Telefon: (02 08) 74 07 40**

Seit mehr als 25 Jahren ist der TÜV zertifizierte Hausnotruf-Dienst der Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) ein Erfolgsmodell und hat sich zum größten Dienst seiner Art in Nordrhein-Westfalen entwickelt. Inzwischen werden mehr als 5.000 ältere, kranke und behinderte Menschen betreut. Anders als beim so genannten Nachbarschaftsmodell entwickelten die Johanniter 1987 ein eigenes, erweitertes Modell mit Tag und Nacht bereit stehenden Helfern sowie einer Leitstelle, die an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt ist. Rettungsdienstlich ausgebildete Mitarbeiter rücken mit speziell ausgerüsteten Fahrzeugen aus, um Erste Hilfe zu leisten.

## Ambulante Dienste

Mellinghofer Straße 237  
45475 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208-3081 420  
Telefax: 0208-3081 160



## Tagespflege

„Mülheimer Lebenswege“  
Kuhlendahl 104 - 106  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208-3081 320  
Telefax: 0208-3081 322

„Königreich Dümpten“  
Mellinghofer Straße 237  
45475 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208-3081 491  
Telefax: 0208-3081 498



## Ambulante Dienste

Unser Ziel ist es, Pflegebedürftigen die Möglichkeit zu geben, so lange wie möglich in ihrem häuslichen Umfeld zu bleiben.

Mit unserem breiten Dienstleistungsangebot decken wir unter anderem folgende Hilfen zur häuslichen Pflege und Betreuung ab:

- Grundpflege
- Haushaltswirtschaftliche Leistungen (z. B. Einkäufe, Hilfe bei der Wohnungsreinigung)
- Mobilität (z. B. Begleitung bei Behördengängen und Arztbesuchen)
- Betreuungsleistungen

Pflegende Angehörige werden entlastet, so dass es ihnen möglich ist, ihre hilfebedürftigen Angehörigen dauerhaft und aktiv zu unterstützen.

## Tagespflege

Wir möchten, dass Sie, solange es möglich ist, selbstbestimmt in Ihrer eigenen Wohnung leben.

Als teilstationäre Einrichtung tragen unsere Tagespflegen dazu bei, dass ein vollstationärer Aufenthalt für hilfebedürftige Personen hinausgeschoben oder sogar verhindert wird.

Durch Aktivierung, Rehabilitation und individueller, liebevoller Pflege helfen unsere Einrichtungen bei der Tagesstrukturierung und entlasten pflegende Angehörige.

Unser tägliches Angebot umfasst Pflege, Betreuung sowie ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten, jeweils von 8.00 - 16.00 Uhr.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen gerne einen Fahr- und Abholservice an.

**Wir sind für Sie da!**

**Wir begegnen jedem  
Menschen mit Achtung  
und Respekt.**

**Wir sind für Sie da!**

Im Notfall können die Rettungshelfer auf Haus- und Wohnungsschlüssel des Betroffenen zurückgreifen. Verplombt und individuell versiegelt lagern die Schlüssel in Schubladen in der Einsatzleitzentrale.

**Malteser Hilfsdienst**  
**Ansprechpartner: Thorsten Schildt**  
**Telefon: (02 08) 59 22 24**

**Schlüsselhinterlegung**  
**Telefon: (0800) 8 09 90 33**

Basismodell: Angehörige, Bekannte, Hausarzt  
Standardmodell: Schlüsselhinterlegung nur bei den Maltesern, Hilfe kommt von dort.

Die Preise gestalten sich individuell, je nachdem welche Leistung angefordert und erbracht wird.  
Bei Bestehen einer Pflegestufe leistet die Pflegekasse einen Anteil zu den Kosten.

## ■ Hauswirtschaftliche Hilfe

Hier steht nicht die Pflege im Vordergrund. Wenn Sie Ihren Haushalt nicht (mehr) alleine führen können und bei hauswirtschaftlichen Arbeiten Unterstützung benötigen, zum Beispiel bei der Wäschepflege, dem Einkaufen, Putzen, Kochen etc. oder auch Besuchs- und Begleitedienste in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Anbieter der ambulanten Hilfs- und Pflegedienste. Die Kosten richten sich nach der Art und dem Umfang der erbrachten Leistung und sind von Ihnen zu tragen. (Einkommens- und vermögensabhängig kann beim Sozialamt eine Unterstützung beantragt werden, wenn keiner der Haushaltsangehörigen den Haushalt fortführen kann.) Nehmen Sie bitte diesbezüglich mit der Seniorenberatung im Rathausturm Kontakt auf. (Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

### • **Rund um Haus und Garten**

Ob Sie „nur“ eine Glühbirne auszuwechseln haben, eine quietschende Tür geölt werden soll oder die kaputte Schublade ein bisschen Leim braucht. Wir helfen gern! Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

**Komfort-Dienstleitungen**  
**Schloßstraße 9-9a (Eingang Viktoriastraße)**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 84 85 7-27**  
**E-Mail: komfort@stadtdienste.de**

### • **Begleitende Hilfen im Alltag**

Wir unterstützen Sie bei allen alltäglichen Arbeiten, begleiten Sie zum Arzt oder bei Behördengängen, gehen mit Ihnen einkaufen oder bummeln. Wir lachen mit Ihnen und teilen Geselligkeit. Das Angebot richtet sich an Menschen, die im Alltag Hilfe und freundliche Gesellschaft wünschen. Voraussetzungen: Sie haben den MülheimPass oder sind anspruchsberechtigt und über 65 Jahre alt. Sind Sie jünger, benötigen Sie zusätzlich einen Schwerbehindertenausweis. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

**Alltagsassistenten-Zentrale**  
**Sabine Dams**  
**Schloßstraße 9-9a (Eingang Viktoriastraße)**  
**45468 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 84 85 7-27**  
**E-Mail: sabine.dams@stadtdienste.de**

### • **Unabhängigkeit bewahren durch Seniorenbetreuung und Haushaltshilfe**

Leben Sie Ihr Leben in vertrauter Umgebung und behalten Sie Ihre Gewohnheiten bei – so lange wie möglich. Denn Alt werden ist kein Grund, sich Regeln zu unterwerfen, die nicht den eigenen Gewohnheiten und Lebensbedürfnissen entsprechen. Goldmarie unterstützt Sie in den eigenen vier Wänden und erleichtert Ihnen und Ihren Angehörigen den Alltag,

# Familien- und Krankenpflege e.V.

## Pflege ist Vertrauenssache



Stiftung  
Warentest

test



GUT (1,9)

Im Test:  
21 Pflegedienste  
Ausgabe 7/2009

- Pflege und Betreuung akut und chronisch Kranker in der Wohnung
- Pflegeberatung für ältere Bürger und ihre Angehörigen
- Haushaltsnahe Dienstleistungen
- Essen auf Rädern
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst für ältere und behinderte Bürger
- Demenzbetreuung „Café Augenblick“
- Tagespflege

Sie erreichen uns:

Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/30 83 30



Ambulante  
Versorgung

## Beatmungs-Intensivpflege bei Ihnen Zuhause



**die pflegepartner**  
Kranken- und Altenpflege GmbH

Telefon 0208 449997

Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr

wo immer Sie Unterstützung benötigen. Betreutes Wohnen durch Seniorenbetreuung in den eigenen vier Wänden – Ihre Pflegekasse übernimmt anteilig die Kosten. Lassen Sie sich unverbindlich beraten. Goldmarie ist für Sie da.

## **Goldmarie – Unterstützung im Alltag**

**Prinzeß-Luise-Straße 102 a**

**45479 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 43 90 93 55**

**Britta Ketzer, Mobil: 0157-576 400 30**

**Kerstin Schier, Mobil: 0176-78 41 41 47**

**E-Mail: goldmariemh@gmx.de**

## ■ Unterstützung für pflegende Angehörige

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich, ein selbstbestimmtes Leben in ihren eigenen Wänden zu führen. Den familiären und sozialen Netzwerken aus Angehörigen, Nachbarn und Freunden kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu, denn Sie helfen oftmals, diesen Wunsch zu realisieren. Mit dieser Aufgabe werden die Helfenden nicht allein gelassen. Einige Pflegekassen und Pflegedienste bieten kostenlose Pflegekurse an. Themenschwerpunkte: Vermittlung von Kenntnissen zur Pflege in der häuslichen Umgebung und über Hilfsmittel, Unterstützung bei seelischen und körperlichen Belastungen etc. Die Schulungen finden zum Teil auch in der häuslichen Umgebung statt. Bitte erkundigen Sie sich bei den Pflegekassen oder Pflegediensten.

### • **Kurse des Ev. Krankenhauses Mülheim**

#### *Pflegetraining am Bett (kostenfrei)*

Schon während des Krankenhausaufenthalts bereiten wir Angehörige auf die Pflege zu Hause vor. Für ihre individuelle Situation vermitteln wir Ihnen praktisches Pflegewissen.

#### *PflegeBeratungstaxi (kostenfrei)*

Über 75 Prozent der Angehörigen pflegen den kranken Mann, die Mutter oder andere Verwandte zuhause – ohne die Hilfe eines Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Die Mitarbeiter der Pflege- und Sozialberatung am Ev. Krankenhaus kümmern sich um pflegende Angehörige. Sie besuchen die Angehörigen mit einem „Beratungstaxi“ und zeigen, was bei der Pflege beachtet werden muss. Das Beratungstaxi kann innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Entlassung aus dem Ev. Krankenhaus Mülheim in Anspruch genommen werden.

#### *Demenz-Pflegekurs (kostenfrei)*

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen auf den Betroffenen, aber auch auf die Angehörigen, große Belastungen zu. Nicht ohne Grund wird in Verbindung mit einer Demenz oft von einer „Familienkrankheit“ gesprochen: denn die gesamte Familie ist gefordert hinsichtlich des Verständnisses, des Einfühlungsvermögens und der pflegerischen Kompetenz. Die Angehörigen müssen nicht nur das Wissen um eine schwere Krankheit eines geliebten Menschen bewältigen, sondern auch Entschlüsse bezüglich zukünftiger Versorgung und Pflege des betroffenen Familienmitgliedes treffen. Im Demenzpflegekurs lernen Angehörige die Situation zu verstehen und dadurch besser damit umzugehen. Zudem erhalten Sie Informationen über weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote.

#### *„Initial-Pflegekurs“ für pflegende Angehörige*

*(kostenfrei)*

Bei diesem Kurs können Angehörige die nötige Kompetenz für die Pflege zu Hause erlangen. Informationslücken werden geschlossen, Orientierungshilfen angeboten, Selbstmanagementfähigkeiten und Pflegetechniken erlernt. Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de).

#### **Infos und Anmeldung:**

**Ev. Krankenhaus Mülheim**

**Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44**

**Internet: [www.evkmh.de](http://www.evkmh.de)**



Für mich gekocht. Für mich gebracht.

Von **apetito**

Lassen Sie sich Ihr Mittagessen direkt ins Haus bringen!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Lieferservice an 365 Tagen im Jahr

**PROBIER-  
ANGEBOT**

Jetzt bestellen und  
selbst überzeugen!

Rufen Sie uns an! 02 08 - 44 80 44

[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)



0208 **8485727**

Einfach machen lassen

Rund ums Haus und Garten.



**KOMFORT**

0208 **8485723**

Einfach liefern lassen



**Shop & Go!**

Der Heimlieferdienst

Das „Café und mehr ...“ für pflegende Angehörige findet statt in der

## Ev. Familienbildungsstätte

**Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Info und Anmeldung:**

**Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44**

## Termine:

1 x monatlich Freitag, 10.30 – 12.45 Uhr

## ■ Lieferservice

Ganz gleich was Sie bei Ihrem Händler gekauft haben, unser Heimplieferservice bringt Ihnen Ihre Ware. Ob Lebensmittel, sonstige Kleinartikel bis hin zu Kleinmöbeln liefern wir zuverlässig bis an Ihre Wohnungstüre.

Unser Kurierdienst hingegen erledigt für Sie Kurierfahrten und Kleintransporte, sorgfältig und termingerecht vom Absender bis zum Empfänger. Die Lieferpreise gelten für das gesamte Mülheimer Stadtgebiet. Darüber hinaus erheben wir eine kleine Kilometerpauschale. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

## Shop & Go

**Ansprechpartnerin: Katja Galazka**

**Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3**

**45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 84 85 7-23**

**E-Mail: shopandgo@stadtdienste.de**

## ■ Mahlzeitendienste

Wenn das Einkaufen und Kochen zu beschwerlich geworden sind, lassen Sie sich das Essen ins Haus liefern – „Essen auf Rädern“. Abhängig vom jeweiligen Anbieter gibt es unterschiedliche Angebote: tageweise warmes Essen oder wochenweise Tiefkühlkost, Diätkost, Vollwert? Wählen und bestellen Sie einfach ganz nach Ihren

Wünschen und Bedürfnissen. Die Mahlzeiten müssen von Ihnen bezahlt werden. Die Pflegekassen zahlen hierzu nichts. (Im Rahmen der Sozialhilfe kann jedoch ein Zuschuss beantragt werden.) „Essen auf Rädern“ wird von Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege, Sozialstationen, Alten- und Pflegeheimen und gewerblichen Unternehmen angeboten.

Die Seniorenberatung hat für Sie einige der Anbieter aufgelistet. (Die Liste ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

## Senioreneinrichtungen der Stadt

**Telefon: (02 08) 38 91 73 oder (02 08) 3 08 11 60**

Angebot: Kaltanlieferung (muss selbst erwärmt werden), Normalkost, Schonkost, Diabetiker

## Landhausküche

**Auskunft erteilt: Anne Slamnik**

**Telefon: (02 08) 44 80 44**

**Telefax: (0 59 71) 80 20 80 99**

**E-Mail: info@landhaus-kueche.de**

**Internet: www.landhaus-kueche.de**

Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von appetito. Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte und besondere Spezialitäten. Die Gerichte werden bequem und einfach ins Haus gebracht – selbst an Sonn- und Feiertagen.

Um den Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar.

## Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,

**Johanniter-Menü-Service**

**Telefon: (02 08) 740 740**

Tiefkühlkost: Menüauswahl, Mindestabnahme: 7 Gerichte; Auslieferung 1-mal pro Woche



*...mehr als gute Pflege!*

- 80 vollstationäre Pflegeplätze, eingestreute Kurzzeitpflegeplätze
- 36 Betreute Wohnungen mit 40-93 m<sup>2</sup>
- Ambulanter Pflegedienst • 25 Tagespflegeplätze
- Friseur, eigene Wäscherei, Freizeit- und Gymnastikraum
- öffentliches Café-Restaurant „Vier-Jahreszeiten“, Mahlzeitenservice
- 2 Ambulante Wohngemeinschaften mit je 10 Plätzen
- Veranstaltungs-, Kultur- und Freizeitprogramme ...

Senioren-Park carpe diem GmbH · HansasträÙe 19a-23 · 45478 Mülheim-Speldorf  
Tel.: 0208 69615-0 · Fax: -555 · muelheim@senioren-park.de · www.carpe-diem.eu

**Betreutes Wohnen, Stationäre- und Tagespflege, Ambulante Pflege, Ambulante Wohngemeinschaft sowie Mahlzeitenservice im Senioren-Park carpe diem Mülheim-Speldorf**



*Ambulante Wohngemeinschaft voraussichtlich ab Herbst 2016*

**Einfach begleiten lassen**  
Spazieren gehen, Arztbesuch, Einkaufen, Friedhofsbesuch, Lesen, Kochen, Kaffee trinken und vieles mehr ...

 0208-848 57 27

 **Alltagsassistentz**  
Mitgehen • Mitmachen • Dabei-sein

# klarTisch

## Büro- und Sortierdienste

Professionell und gut gelaunt unterstütze ich Sie beim Bearbeiten und Ordnen Ihrer Unterlagen!



**Beate Hartwig** Tel. 0151 - 22 90 40 41  
[www.klartisch.de](http://www.klartisch.de)

**Malteser Hilfsdienst**  
**Ansprechpartnerin: Dagmar Schmitz**  
**Telefon: (0800) 8 09 90 33**

Warmanlieferung, Menüauswahl

**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Menüservice**  
**Aktienstraße 58**  
**45473 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (0208) 45 00 6-36**  
**Internet: [www.drk-muelheim.de](http://www.drk-muelheim.de)**

Wir liefern täglich warmes Mittagessen, appetitlich und frisch zubereitet. Die Auslieferungsfahrzeuge sind mit Öfen und Kühlschränken ausgestattet. So erhalten Sie Ihr Essen wirklich heiß und Salate und Desserts gekühlt. Sie haben die Auswahl aus acht verschiedenen Gerichten. Daneben haben wir folgende Sonderkostformen: laktosefrei, glutenfrei und passiert. Sie können das Essen auch tageweise bestellen. Die Standardgerichte kosten: 5,95 Euro. Preise für Salate, Kaltgerichte, Dessert und Sonderkostformen auf Anfrage. Testen Sie uns kostenlos.

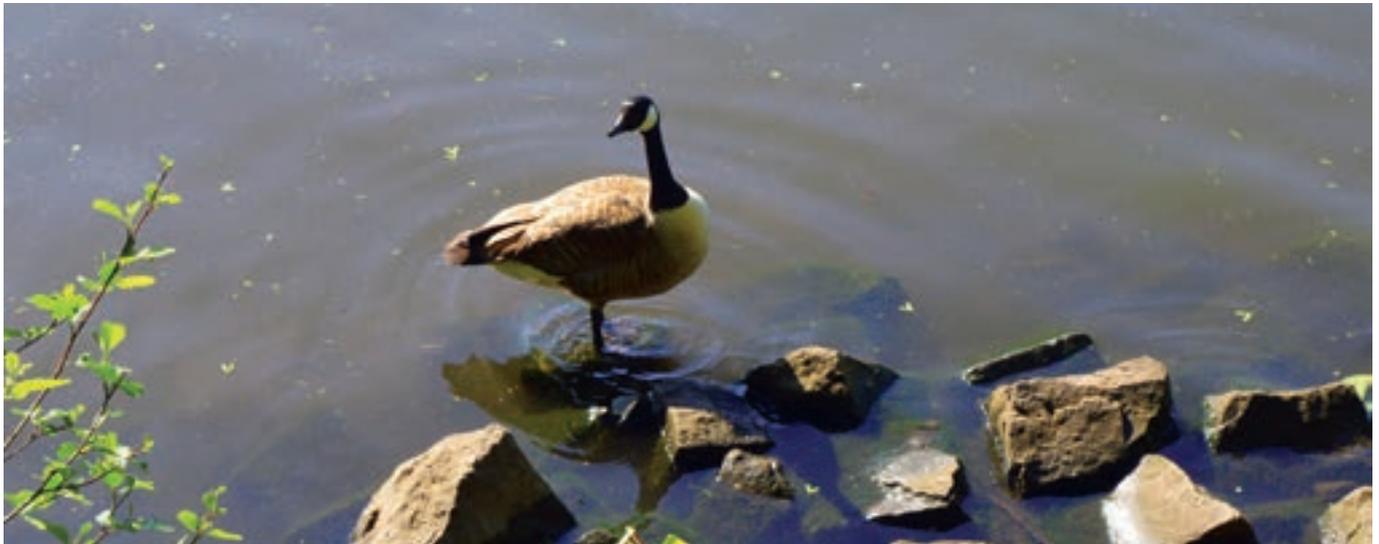
**Carpe diem GBS mbH**  
**Hansastraße 19 a-23**  
**45478 Mülheim an der Ruhr**  
**Telefon: (02 08) 6 95 15-0**

Einzelheiten zu den Leistungen sind bei dem jeweiligen Anbieter einzuholen. Auch die Seniorenberatung verfügt jeweils über aktuelle Informationen (Näheres finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

*„Nicht weil die Dinge unerreichbar sind,  
wagen wir sie nicht.  
Weil wir sie nicht wagen,  
bleiben sie unerreichbar.“*

*Seneca*





**LEBENS**HILFE24<sup>®</sup>  
Agentur für 24h Pflege

## Agentur für 24 Stunden Pflege bietet neue Möglichkeiten der häuslichen Betreuung

Bereits seit 2011 kompetenter Ansprechpartner für die Bürger der Stadt Mülheim an der Ruhr zum Thema 24 Stunden Pflege.



Häusliche 24 Stunden Pflege und Betreuung durch polnisches Pflegepersonal.

Bei allen Fragen zum Thema der 24 Stunden Pflege durch polnisches Pflegepersonal und für eine individuelle Beratung steht Ihnen die „Lebenshilfe24 GmbH“ gerne zu Verfügung.

**Mo. bis Do. 8:00 bis 17:00**  
**Fr. 8:00 bis 15:00**

**Tel. 0208 - 62 66 161**

Weitere Infos unter:  
**[www.lebenshilfe24.de](http://www.lebenshilfe24.de)**

Der größte Wunsch vieler Pflegebedürftiger ist es, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben. Weil eine „Rund um die Uhr Betreuung“ bislang für viele Familien nicht finanzierbar war, suchte man nach Alternativen. Eine besonders attraktive Alternative bietet die

Agentur „Lebenshilfe24 GmbH“. Durch die Vermittlung von polnischen Pflegekräften für die häusliche 24 Stunden Pflege und Betreuung eröffnet die Lebenshilfe24 Anhängern völlig neue Möglichkeiten der häuslichen Betreuung. Seit 2005 können osteuropäische Pfl-

gekräfte im Rahmen der EU-Dienstleistungsfreiheit legal in Deutschland beschäftigt werden. Auf dieser Grundlage vermittelt die Lebenshilfe24 qualifiziertes und sorgfältig ausgewähltes Pflegepersonal aus dem polnischen Ausland und bietet ein bewährtes Konzept zur Pfl-

ge und Betreuung Ihrer Angehörigen in der vertrauten Umgebung des eigenen Zuhauses zu bezahlbaren Preisen. Bei allen Fragen zum Thema der 24 Stunden Pflege und Betreuung durch polnische Pflegekräfte steht Ihnen die „Lebenshilfe24“ gerne beratend zur Seite.



***Pflege zu Hause***  
***Andrea & Martin Behmenburg***  
*Krankenschwester · Krankenpfleger*

## ***Betreutes Wohnen zu Hause***

***Brunshofstraße 6-8***  
*45470 Mülheim an der Ruhr*

*Bürozeiten:*  
*montags bis freitags*  
*von 9.00 – 16.00 Uhr*

***24 Stunden persönlich erreichbar***  
*unter*

***Telefon (02 08) 49 30 66***  
*Telefax (02 08) 78 10 04*

*Internet: [www.pzh.de](http://www.pzh.de)*  
*E-Mail: [info@pzh.de](mailto:info@pzh.de)*

## ■ Altenwohnung

Ein Aufgabenbereich der Seniorenberatung ist die Vermittlung von Altenwohnungen. Es werden hier sozialgeförderte Wohnungen aber auch freifinanzierte Altenwohnungen vermittelt. Eine Altenwohnung (auch altersgerechte Wohnung genannt) ist eine auf die besonderen Wohnbedürfnisse älterer Menschen ausgerichtete Wohnung (keine Stufen, Aufzug, zentral gelegen usw.). Diese Wohnungen sind bestimmt für allein stehende Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und für Ehepaare, von denen mindestens ein Ehepartner das 60. Lebensjahr vollendet hat. Vereinzelt sind Altenwohnungen auch Altenpflegeheimen angegliedert.

Auskunft und individuelle Beratung erhalten Sie bei der Seniorenberatung.

(Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

■ **Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
**(02 08) 45 50**

## ■ Neue Wohnform

In Mülheim an der Ruhr wurde aus einer Idee Wirklichkeit! Der „Verein für gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter e.V.“ wurde von seinen Mitgliedern mit dem Ziel, im Alter selbständig und unabhängig leben zu können, gegründet. Mit Hilfe der Landesregierung NRW und einem Wohnungsbauunternehmen sind am Rande des Wohnparks Witthausbusch 44 Senioren-Miet- und Eigentumswohnungen entstanden. Die Wohnungen sind in ihrer Bauweise voll auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, und auch das Wohnumfeld wird den Wünschen von Seniorinnen und Senioren gerecht (einerseits Naherholung, andererseits Geschäfte und öffentliche Verkehrsmittel ganz in der Nähe). Doch mindestens genauso wichtig sind dem Verein das nachbarschaftliche



Miteinander, die gegenseitige Hilfe und Verhinderung von Einsamkeit durch gesellige Aktivitäten. Ein gewisses Maß an Bereitschaft, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten im Bedarfsfalle für das Wohl seiner Mitbewohner zu engagieren, ist Voraussetzung für diese Wohnform.

### **Ansprechpartnerin des Vereins:**

**Dorothea Schäfer**

**Liverpoolstraße 33, 45470 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 37 43 53**

**E-Mail: [schaefer-muelheim@t-online.de](mailto:schaefer-muelheim@t-online.de)**

### • **LINA – Leben in Nachbarschaft – alternativ e.V.**

Der Verein „LINA – Leben in Nachbarschaft – alternativ e.V.“ will ein Projekt des miteinander Wohnens im Alter verwirklichen. Das Wohnprojekt ist angebunden an das Netzwerk der Evangelischen Kirchengemeinde Broich-Saarn.

**Kontakt: Renate Görke**

**Telefon: (02 08) 42 42 68**

**E-Mail: [LINA-Muelheim@web.de](mailto:LINA-Muelheim@web.de)**

**Internet: [www.lina-muelheim.de](http://www.lina-muelheim.de)**

## ■ **Mülheimer Wohnungsbau eG** **Für Generationen ein Zuhause**

Alt werden in den eigenen vier Wänden – das wünschen sich viele Senioren. Die Mülheimer Wohnungsbau bietet daher viele unterstützende Möglichkeiten, um ihren Mitgliedern diesen Wunsch zu erfüllen. Hierzu gehören u.a. ein kostenloser Einbau von Haltegriffen im WC- und Wannenbereich, der kostenlose Einbau von einem erhöhten Stand- oder Hänge-WC sowie der kostenlose Einbau von Einhebelmischbatterien zur leichten Handhabung. Aber auch größere Umbauten, beispielsweise der Austausch der Badewanne gegen eine Dusche mit Klappsitz sind möglich.

Die MWB wurde als erstes Wohnungsunternehmen in NRW mit dem Qualitätssiegel im Bereich der Gerontologie

für gute und komfortable Betreuung der Generation 50+ ausgezeichnet. Die Mitarbeiter sind geschult, um Wohnungen im Hinblick auf die speziellen Bedürfnisse dieser Generation einzurichten und umzubauen.

Mit diesen Voraussetzungen und ergänzt durch die Dienstleistungsangebote von unseren Kooperationspartnern – zum Beispiel Pflegedienste, die von unserem Verein Mülheimer Nachbarschaft koordiniert werden – möchten wir unseren Mitgliedern auch bei veränderten Lebensumständen ein dauerhaftes, eigenständiges Leben in ihrer Wohnung ermöglichen.

Für hilfebedürftige Menschen, die in den eigenen vier Wänden nicht mehr angemessen versorgt werden können, bietet sich eine zukunftsorientierte Alternative zum abgechiedenen Altenheim. Gemeinsam mit der Stiftung Evangelisches Kranken- und Versorgungshaus Mülheim an der Ruhr haben wir ein modernes Wohn- und Pflegeheim für Senioren errichtet, in dem der Gemeinschaftsgedanke und die Lebensqualität an oberster Stelle stehen.

### **Mülheimer Wohnungsbau eG**

**Friedrich-Ebert-Straße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 6 96 12-0**

**Kostenlose Service-Telefonnummer: 0800-454 2000  
(rund um die Uhr besetzt)**

**[www.mwb.info](http://www.mwb.info)**

## ■ **Heimaufsicht**

Die MitarbeiterInnen der Heimaufsicht im Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr sind AnsprechpartnerInnen zum Wohn- und Teilhabegesetz (WTG) Nordrhein-Westfalen.

Das Gesetz betrifft vollstationäre Einrichtungen (Alten- und Pflegeheime), Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Tagespflegeeinrichtungen, Hospize und Einrichtungen für erwachsene Menschen mit Behinderungen sowie anbieterverantwortete Wohngemeinschaften.

Nach dem Zweck des Wohn- und Teilhabegesetzes hat die Heimaufsicht insbesondere die Aufgabe, die Interessen und Bedürfnisse der Bürger und Bürgerinnen in Betreu-



## WOHNEN

- Familiäres Wohnen in netter Atmosphäre
- Liebevolle Gesellschaft

## LEBEN

- Sicheres selbstbestimmtes Leben
- Mehr Lebensqualität

## HELFEN

- 24-Stunden Rundum Betreuung und Pflege
- Helfen wo es nötig ist

**die pflegepartner**  
Kranken- und Altenpflege GmbH

**Telefon 0208 449997**

Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr

ungseinrichtungen vor Beeinträchtigungen zu schützen. Dies geschieht durch regelmäßige Kontrollen der Einrichtungen. Außerdem prüft sie Beschwerden bei Mängeln in der Pflege und Betreuung, die nicht in der Einrichtung geklärt werden können.

**Ansprechpartner:**

**Michael Worring**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 16**

**E-Mail: Michael.Worring@muellheim-ruhr.de**

**Benjamin Todt**

**Telefon: (02 08) 4 55 54 89**

**E-Mail: Benjamin.Todt@muellheim-ruhr.de**

**Marion Kubiak**

**Telefon: (02 08) 4 55 50 03**

**E-Mail: Marion.Kubiak@muellheim-ruhr.de**

## ■ Ambulant betreute Senioren-WGs

Die ambulant betreuten Seniorenwohngemeinschaften schließen die Lücke zwischen ambulanter Betreuung und Unterbringung im Heim.

Sie bieten Menschen mit einem hohen Pflege- und Hilfebedarf, die nicht mehr alleine in der häuslichen Umgebung bleiben können oder wollen, eine echte alternative Wohn- und Lebensmöglichkeit zum Aufenthalt in einem Pflegeheim.

Die Wohngemeinschaften entstehen dort, wo sich Menschen entschließen zusammen zu leben und ihren Lebensabend, trotz Pflegebedürftigkeit, weiterhin so selbstbestimmt und selbständig wie möglich zu organisieren.

Durch die Einbindung in die normalen Lebensabläufe können die verbliebenen Fähigkeiten der BewohnerInnen individuell gefördert und auf deren Vorlieben und Gewohnheiten eingegangen werden.

Das Zusammenleben ist wie ein „eigener Haushalt“ mit integrierter 24-Stunden Betreuung. Der Tagesablauf orientiert sich in familiärer Atmosphäre am normalen Alltags-

geschehen eines Privathaushaltes.

Die Betreuungskräfte unterstützen und beraten bei der gemeinsamen Alltagsgestaltung, koordinieren die Haushaltsführung und leisten individuell erforderliche ergänzende Hilfen.

Die Wohnungen oder Häuser befinden sich oft in einem gewachsenen Wohnumfeld mit Einkaufsmöglichkeiten und Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr.

Jede/r BewohnerIn lebt in einem eigenen Zimmer, das nach den persönlichen Wünschen eingerichtet ist und Rückzugsmöglichkeit und Privatsphäre bietet.

Die weiteren Räume, das Wohnzimmer, Küche und Bäder sowie Garten oder Terrasse stehen allen BewohnerInnen zur Verfügung. Dadurch wird die Gemeinschaft gefördert und der Vereinsamung entgegen gewirkt.

Jede/r BewohnerIn schließt einen eigenen Mietvertrag mit dem Vermieter ab und zusätzliche Betreuungsverträge mit den Betreuungsträgern.

Die individuell festgelegten pflegerischen Leistungen werden von den ambulanten Pflegediensten erbracht und mit diesen abgerechnet.

**WG Villa Cura**

**WG Heimateerde**

**Ansprechpartnerin: Silvia Eberlein**

**die pflegepartner GmbH**

**Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 44 99 97**

**Seniorenresidenzen Katharina I bis IV**

**Ansprechpartnerin: Gabriele Panz**

**SeniorenDienst Katharina**

**Prinzess-Luise-Straße 45, 45479 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 7 40 98 88**

**Haus Noah**

**Ansprechpartner: Ludger Wilson**

**Mike's Seniorendienst**

**Helenenstraße 33, 45475 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 94 13 99 45**

## Unser Anliegen: Lebensqualität



Versorgung intensivpflegebedürftiger Patienten in Wohngemeinschaften seit 2001 in Mülheim an der Ruhr

**amicu**   
AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE

Kettwiger Straße 5-7  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208 - 380009

[www.amicu.de](http://www.amicu.de)  
[info@amicu.de](mailto:info@amicu.de)



MEHR GUTES | SEIT VIELEN JAHREN MÜLHEIMS STARKER PARTNER

[www.swb-mh.de](http://www.swb-mh.de)

  
Mein Zuhause

## ■ Beatmungs-Wohngemeinschaften

1997 wurde die erste Wohngemeinschaft gegründet. Der Grundgedanke war einfach: Patienten, die wegen hoher Querschnittsleiden oder aus anderen Gründen schwerstpflegebedürftig sind, können besser versorgt werden, wenn sie in einer kleinen Gruppe in einer speziell eingerichteten Wohnung leben.

Inzwischen wurden drei weitere Wohngemeinschaften gegründet, in denen intensivpflegebedürftige Patienten wohnen.

Die Lebensqualität der Patienten hat oberste Priorität. Deshalb werden die Wohngemeinschaften als Lebensräume betrachtet, in denen sich alle Beteiligten wohl fühlen sollen. An erster Stelle natürlich die Bewohner, aber auch die Angehörigen und die Pflegekräfte.

Die Patienten werden von hochqualifizierten Mitarbeitern liebevoll und mit Respekt betreut. Sie können ihren Tagesrhythmus selbst bestimmen. Die Pflegekräfte haben ausreichend Zeit, auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse einzugehen. Außerdem gibt es ein festes Team von Therapeuten und anderen Kooperationspartnern. Sie unterstützen die Bewohner bei ihrer individuellen Rehabilitation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Ressourcen der Patienten erhalten und gestärkt.

Die Angehörigen können die Patienten jederzeit besuchen. Sie werden in die Betreuung und Versorgung eingebunden, soweit sie das wünschen.

Die Pflegekräfte sind rund um die Uhr für die Patienten da. Sie arbeiten in festen Teams kollegial und vertrauensvoll zusammen. Die technische Ausstattung ist hervorragend. Auch ein erfahrener Facharzt ist ständig in Rufbereitschaft.

### **Ansprechpartner:**

**amicu – Außerklinische Intensivpflege**

**Thomas van der Most**

**Kettwiger Straße 5-7, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 38 00 09**

## ■ Betreutes Wohnen

„*Wohnen mit Service*“

Es gibt verschiedene Varianten des Wohnens mit Service. Wesentliches Merkmal und Ziel sind die Erhaltung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit. Die von den meisten aktiven Seniorinnen und Senioren bevorzugte Art ist das eigenständige Wohnen in den eigenen vier Wänden. Für Hilfen im Alltag oder im Falle einer Erkrankung sorgt ein Pflege- und Betreuungsdienst. Eine andere Möglichkeit sind privat initiierte Gruppen-Wohnprojekte. Die Bewohner können sowohl die Wohnform als auch die Organisation der Serviceleistungen weitgehend mitbestimmen und mitorganisieren. Sicherheit in einer seniorengerecht ausgestatteten Wohnung – verbunden mit Hilfe und Betreuung bei Bedarf – bietet auch die Anbindung eigenständiger Wohnungen an ein Pflegeheim. Die Serviceleistungen reichen von geselligen oder beratenden Aktivitäten, kleineren Dienstleistungen (zum Beispiel Hausmeistertätigkeiten) bis hin zur Vollverpflegung und medizinischen Hilfsleistungen. Jeder muss individuell die richtige Lösung finden.

Die Angebote von betreuten Wohnformen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die inhaltliche Ausgestaltung der Serviceleistungen ist ebenso vielfältig wie die Preisgestaltung oder die Wahl des Standorts. Interessierte sollten sich frühzeitig und vorausschauend mit dem Thema beschäftigen. Hierbei ist anzuraten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche vorher zu klären, damit die verschiedenen Angebote daraufhin geprüft werden können.

So sollten zum Beispiel bei der Wahl des Standorts die jetzigen Lebensgewohnheiten berücksichtigt werden. Der Naturliebende wählt lieber ein Angebot am Stadtrand, der Großstädter bevorzugt sicherlich die Innenstadtlage. Am sozial verträglichsten ist meistens ein Angebot, das nahe am bisherigen Wohnort liegt, weil so die Einbindung in die gewohnte Umgebung und bisherige Kontakte erhalten bleiben. Neben Serviceleistungen und Sicherheitsaspekten ist die Zufriedenheit mit der Einrichtung stark davon abhängig, wie die Teilhabe am sozialen Leben gewährleistet ist.

## Mitten im Leben ...



... und rundum gut versorgt. Im Herzen Mülheims bietet der Sommerhof älteren Menschen ein behagliches und zugleich aktives Zuhause.

Komfortable, seniorenrechtliche Wohnungen und viele hilfreiche Angebote garantieren Ihnen ein Höchstmaß an Sicherheit und Wohlbefinden.

Informationen und Beratung unter:

**Telefon 0208/30 68 00**

[www.sommerhof.de](http://www.sommerhof.de), E-Mail: [info@sommerhof.de](mailto:info@sommerhof.de)

Sommerhof gGmbH, Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

Seniorenwohnungen  
von 34 - 82 qm  
ab 521 € Grundmiete zzgl. NK  
+ 126 € Servicepauschale



inklusive:

- Hausnotrufanlage
- Rezeption 24 Std. besetzt
- Gemeinschaftsräume
- Terrassen
- Cafe-Bistro
- 20 Tage Pflege pro Kalenderjahr
- Arztpraxen im Haus



seniorenhilfe | renovierungshilfe

### UNSER SERVICE:

- ausräumen und abdecken ihrer möbel
- streichen und tapezieren, sauber und fachgerecht
- einräumen + müll entsorgen ohne mehrkosten
- tapeten-, farben- und teppichbemusterung vor ort
  - zum festpreis

wir sorgen für ein behagliches zuhause

tel.: 0208 / 84 76 28  
meisterbetrieb - meisterbetrieb

## Service Büro Mülheim an der Ruhr

Ambulante Pflege ❖ Betreuung ❖ Hauswirtschaft



„Käthe  
kommt.“



Kostenlose Servicehotline  
**0800 – 2081111**

Kirchstraße 14a ❖ 45479 Mülheim an der Ruhr  
Tel. (02 08) 94 13 30 36



[www.kaethe-kommt.de](http://www.kaethe-kommt.de)

Folgende Fragen sind bei der Prüfung von Angeboten beachtenswert:

- Wie wirkt die Atmosphäre des Hauses auf mich?
- Wird der Privatsphäre genug Raum gegeben?
- Ist neben dem standardmäßigen GrundsERVICE eine individuelle Planung und Gestaltung des Hilfsbedarfs im Einzelfall möglich?

Die Entscheidung erleichtern kann auch das für Nordrhein-Westfalen geplante Qualitätsprüfsiegel für „Betreutes Wohnen“.

Eine frühzeitige Beschäftigung mit Angeboten des Servicewohnens, eine genaue Prüfung und ein nicht zu später Entschluss zu einem Umzug sind eine gute Voraussetzung für ein hohes Maß an Zufriedenheit in der ausgewählten Anlage.

Qualifizierten Rat erhalten Sie unter anderem bei der städtischen Seniorenberatung.

*„Wohnen in Mülheim – mit Serviceangebot“*

(Die Aufstellung ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

**Waldhof – Betreutes Wohnen für ältere Menschen**  
Lintforter Straße 20-26,  
45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 48 43-244  
Internet: [www.waldhof.fliedner.de](http://www.waldhof.fliedner.de)

**Ev. Wohnstift Dichterviertel**  
Eichendorffstraße 2  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 09 38-0  
Internet: [www.dichterviertel-mh.de](http://www.dichterviertel-mh.de)

**Ev. Wohnstift Raadt**  
Parsevalstraße 111  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 78 09-0  
Internet: [www.wohnstift-raadt.de](http://www.wohnstift-raadt.de)

**Ev. Wohnstift Uhlenhorst**  
Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 58 07-0  
Internet: [www.wohnstift-uhlenhorst.de](http://www.wohnstift-uhlenhorst.de)

**Sommerhof**  
Service-Wohnen-Pflege gGmbH  
Tourainer Ring 12 / Hingbergstraße  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 68 00

**engelbertus – Betreutes Wohnen**  
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 59 21 11

**Carpe diem GBS mbH**  
Hansastraße 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 6 95 15-0

## ■ Tagespflege

Sie bietet sich an für pflege- oder betreuungsbedürftige Menschen, die tagsüber Hilfe und Pflege brauchen, abends und nachts aber lieber in den eigenen vier Wänden sein wollen. Durch die Tagespflege können auch ein Krankenhausaufenthalt verkürzt oder auch ältere, allein stehende Menschen vor Einsamkeit und Isolation bewahrt werden. Außerdem kann die Tagespflege pflegenden Angehörigen Entlastung und Hilfe bieten, zum Beispiel bei Berufstätigkeit.

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

**Haus Ruhrgarten**  
Mendener Straße 106, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 99 51 30 oder (02 08) 9 95 13 12  
Kosten: nach Pflegestufen gestaffelt

**Leistung:** Pflege, Betreuung, Beratung und Begleitung, keine Grundpflege, Geselligkeit, Abwechslung, Wohlbefinden und Selbstständigkeit, von morgens bis zum Nachmittag, inkl. Mahlzeiten, Hol- und Bringendienst  
**Pflegekasse:** Vertrag, Abrechnung über Sachleistungen möglich



# Alten- und Krankenpflege daheim

... für ein Leben zuhause

Betreuung mit Herz



Der Pflegedienst Ambulante Zukunft sowie der Seniorendienst Katharina betreuen rund um die Uhr in den Seniorenresidenzen Katharina jeweils ca. 10 an Demenz erkrankte Bewohner.

Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit unter den Rufnummern (0208) 7 40 98 88 oder (0208) 37 73 99 57 zur Verfügung.



**Seniorenresidenz  
Katharina 1**  
Oemberg 136  
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz  
Katharina 2**  
Am Schlaghecken 2  
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz  
Katharina 3**  
Nachbarsweg 121  
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz  
Katharina 4**  
Lönsweg 59  
Mülheim an der Ruhr

## Betreuung:

Rund um die Uhr steht Betreuungspersonal zur Verfügung, um die individuellen Wünsche der Bewohner ohne Zeitnot zu berücksichtigen. Jeder Bewohner darf hier so leben wie er es wünscht bzw. gewohnt ist. Vorhandene Fähigkeiten sollen gefördert und verlorengegangene Fähigkeiten wiedererlangt werden. Bei den alltäglichen Aktivitäten ist die Biographie des einzelnen Bewohners sehr wichtig. Die Aktivitäten stehen im Vordergrund.

Auf die fachliche Qualifikation unserer Mitarbeiter legen wir besonderen Wert.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis schaffen wir in unseren Häusern eine gemütliche, familiäre Atmosphäre, in der sich unsere Bewohner gut aufgehoben und wohlfühlen.

**St. Engelbert GmbH**  
Seilerstraße 20-22, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 59 20 oder (02 08) 4 59 21 11

**Kosten:** für Betreuung, für Verpflegung, für Hol- und Bringedienst

**Leistung:** Die Besucher müssen noch selbstständig sein und dürfen noch keine Pflege benötigen, Betreuung und Freizeitgestaltung (zum Beispiel Gymnastik, Kegeln, Spaziergänge), 09.00-13.00 Uhr, Hol- und Bringedienst

**Pflegekasse:** kein Vertrag, keine Abrechnung möglich

**Senioreneinrichtung Kuhlendahl**  
Telefon: (02 08) 30 81-0

Die Tagespflege bietet pflegenden Angehörigen Entlastung und eine fachliche kompetente Unterstützung durch professionelle Pflege- und Betreuungskräfte.

Neben der erforderlichen pflegerischen Versorgung bietet sie ein abwechslungsreiches Angebot wie Gesprächskreise, Aktivierungsrunden, Gesellschaftsspiele, Lesen, Spaziergänge und krankengymnastische Angebote uvm.

**Familien- und Krankenpflege e.V.**  
Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 08 33-0

Durch die regelmäßige Betreuung in der Tagespflege kann die stationäre Unterbringung in einem Pflegeheim hinausgezögert oder vermieden werden. Der strukturierte Tagesablauf in der Tagespflege mit pflegerischen Hilfestellungen und sozialer Betreuung tragen dazu bei, dass das Selbstwertgefühl erhalten oder gestärkt wird. Gemeinsame Aktivitäten, gemeinschaftliches Essen, Ausflüge und Spaziergänge fördern soziale Kontakte und beugen der Einsamkeit vor. Die zentrale Lage bietet den Vorteil, dass unsere Gäste „Mitten im Leben“ bleiben. Ein Hol- und Bringe-Dienst wird ebenfalls angeboten. Neueröffnung im Juli 2016.

**Seniorenservice Jungblut**  
Jutta Jungblut  
Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 59 29 52  
Telefax: (02 08) 59 29 53  
E-Mail: SeniorenSe@t-online.de  
Internet: [www.pflegehotline.eu](http://www.pflegehotline.eu)

**Casa Ruby**  
Das Pflegeteam  
Alexanderstraße 60, 45472 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 377 26 00  
Telefax: (02 08) 377 26 02  
E-Mail: [info@das-pflegeteam.de](mailto:info@das-pflegeteam.de)

**Mülheimer Lebenswege**  
Mülheimer Seniorendienste GmbH  
Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Andrea Bienert  
Telefon: (02 08) 30 81-3 20

„Königreich Dümpten“  
Mülheimer Seniorendienste GmbH  
Mellinghofer Straße 237, 45475 Mülheim an der Ruhr  
Sylvia Musiol  
Telefon: (02 08) 30 81-4 91

„Senioren-Park carpe diem“  
Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 6 96 15-0

## Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

### • **Kurzzeitpflege:**

Wenn die häusliche Pflege vorübergehend nicht in ausreichendem Umfang erfolgen kann, ist die Aufnahme in eine vollstationäre Kurzzeitpflegeeinrichtung möglich, zum Beispiel für eine Übergangszeit im Anschluss an eine stationäre Behandlung oder bei kurzfristiger erheblicher Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit.

# Die Theodor Fliedner Stiftung in Mülheim – ein großer Träger diakonischer Arbeit



Theodor Fliedner Stiftung

Fragt man die Mülheimer nach der Theodor Fliedner Stiftung, werden viele vom „Fliedner Werk“ sprechen. Vermutlich genauso viele werden „das Dorf in Selbeck“ kennen, andere die „Werkstatt“. Dabei sind die „Fliedners“ viel mehr als Dorf, Selbeck und Fliedner Werkstätten. Die Theodor Fliedner Stiftung, das sind mehr als 2.000 Mitarbeitende an bundesweit über 30 Standorten, die Menschen mit ganz unterschiedlichen Hilfebedarfen unterstützen. Unter den Leitbegriffen Normalität, Individualität und Teilhabe engagiert sich die Stiftung in der Altenhilfe, in der Assistenz von Menschen mit Behinderungen, in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Ausbildung, Forschung und Lehre.

Ein Großteil der Standorte liegt in Nordrhein-Westfalen. Aber auch in Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Sachsen, Brandenburg und Berlin hält die Theodor Fliedner Stiftung Hilfen für Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen vor. In Mülheim sind es gleich mehrere Standorte und Angebote. Ihren Sitz hat die Stiftung in Mülheim-Selbeck. Dort liegt auch das Dorf, das vor inzwischen über 30 Jahren als inklusives Wohnprojekt entstanden ist und in dem 600 Menschen leben – Jung und Alt, Menschen mit und ohne Behinderung. Hier grenzt auch der Waldhof an, ein Betreutes Wohnen für Senioren mit insgesamt 20 Mietwohnungen. Das Haus Engelbert, ebenfalls in Selbeck, ist ein offenes Wohn- und Lebenskonzept, das chronisch suchtkranken Menschen Wege aus der Sucht zurück in ein normales Leben zeigt. In direkter Nachbarschaft liegt das

„Seminarhaus“, das zum einen die Altenpflegeausbildung beherbergt, zum anderen als ein Standort der Fliedner Akademie qualifizierte und praxisnahe Fort- und Weiterbildungen im Sozial- und Gesundheitswesen anbietet.

Wer eine Tasse aus den Fliedner Werkstätten in der Hand hält oder vielleicht schon mal den Versand des Lettershops in Anspruch genommen hat, war sicherlich in einer der sechs Betriebsstätten, die sich auf Mülheimer Boden befinden. 13 Produkte und Dienstleistungen bieten die Fliedner Werkstätten übers Stadtgebiet verteilt: vom Garten- und Landschaftsbau über den Geschirrerleih bis zur Schreinerei.

Das Hermann-Giese-Haus an der Schmitzbauerstraße umfasst ein differenziertes Wohn- und Betreuungsangebot für Menschen mit geistiger Behinderung. Darüber hinaus betreibt die Stiftung in der Mülheimer Innenstadt gemeinsam mit der Lebenshilfe die KoKoBe – die Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, finanziert vom Landschaftsverband Rheinland. Ein neues Angebot ist jüngst in der Innenstadt dazu gekommen: „Fliedners“ an der Kaiserstraße 29 – ein Beratungsbüro für Menschen mit Beeinträchtigungen rund um das Thema Wohnen.



Und wer die Einrichtungen der Stiftung in Mülheim mal kennenlernen möchte, hat die Möglichkeit, eine der vielen Veranstaltungen zu besuchen – ob Sommerfest, Weihnachtsmarkt, Wintermarkt oder eine Ausstellung. Aktuelle Termine gibt's unter [www.fliedner.de](http://www.fliedner.de).

**Kontakt:**

Theodor Fliedner Stiftung  
Fliednerstraße 2  
45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 48 43-0  
Telefax: (02 08) 48 43-105  
info@fliedner.de  
www.fliedner.de

## Die Theodor Fliedner Stiftung im Kurzportrait

Von Pastor Theodor Fliedner 1844 als Diakonenanstalt Duisburg gegründet, unterstützt die heutige Theodor Fliedner Stiftung mit ihren über 2.000 Mitarbeitenden Menschen mit ganz unterschiedlichen Hilfebedarfen: Unter den Leitbegriffen Normalität, Individualität und Teilhabe engagiert sie sich in der Altenhilfe, in der Assistenz von Menschen mit Behinderungen, in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Ausbildung, Forschung und Lehre. Die Stiftung bietet an bundesweit über 30 Standorten ambulante, teilstationäre und stationäre Angebote. Als evangelische Stiftung gehört sie zur Diakonie in Deutschland und ist Mitglied in allen diakonischen Werken der evangelischen Landeskirchen, auf deren Gebiet sie tätig ist.

### Das Dorf – Wohnen im Alter

Schäfershäuschen 26  
45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 48 43-400

### Das Dorf – Heilpädagogisch begleitetes Wohnen

Am Brunnen 11  
45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 48 43-171/-192

info@fliedner.de  
www.dorf.fliedner.de





## • **Verhinderungspflege (Ersatzpflege):**

Wenn die Pflegeperson verreist oder aus anderen Gründen (zum Beispiel Krankheit) verhindert sein sollte, wird die Pflege vorübergehend durch eine Ersatzkraft sichergestellt. Das kann dann auch außerhalb in einer geeigneten stationären Einrichtung geschehen. Grundsätzlich können alle anerkannten Mülheimer Altenheime Verhinderungspflege durchführen.

Die Kosten für beide Arten der Pflege werden unter bestimmten Voraussetzungen bis zu festgelegten Höchstbeträgen von den Pflegekassen übernommen. Sprechen Sie bitte immer vorab mit Ihrer Kasse.

Bestehen keine Ansprüche gegen die Pflegekasse oder die Leistungen sind nicht ausreichend, dann besteht eventuell ein Sozialhilfeanspruch.

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

## **Kurzzeitpflege**

**Das Dorf – Wohnen im Alter  
Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 84 34 00  
Internet: [www.dorf.fliedner.de](http://www.dorf.fliedner.de)**

**Senioreneinrichtung Gracht  
Telefon: (02 08) 30 81-0  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)**

**Haus Ruhrgarten  
Telefon: (02 08) 9 95 13 12 oder (02 08) 99 51 30  
[www.haus-ruhrgarten.de](http://www.haus-ruhrgarten.de)**

**Ev. Wohnstift Dichterviertel  
Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 09 38-0  
Internet: [www.dichterviertel-mh.de](http://www.dichterviertel-mh.de)**

**Ev. Wohnstift Raadt  
Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 78 09-410  
Internet: [www.wohnstift-raadt.de](http://www.wohnstift-raadt.de)**

**Ev. Wohnstift Uhlenhorst  
Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 58 07-0  
Internet: [www.wohnstift-uhlenhorst.de](http://www.wohnstift-uhlenhorst.de)**

**Senioren- und Pflegezentrum Bonifatius  
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 00 71**

**Senioreneinrichtung Kuhlendahl  
Telefon: (02 08) 30 81-30  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)**

**Visitus GmbH Kurzzeitpflege und  
stationäre Seniorenpflege  
Friedrichstraße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 89 95 20  
Telefax: (02 08) 3 05 97 32**

**visitus ambulante UG  
Leineweberstraße 68-70, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 43 78 49 10**

Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Angelegenheiten der pflegerischen Betreuung. Seit vielen Jahren unterstützen, pflegen und beraten wir Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Gemeinsam mit unserem Partner visitus ambulante UG bieten wir neben professioneller stationärer Kurzzeit- und Verhinderungspflege auch ambulante Pflege in Mülheim an.

## **■ Heimpflege (stationäre Pflege)**

Wer pflegebedürftig ist, möchte gern so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr ausreicht. Hier kann eine dauerhafte, vollstationäre Pflege in einem Pflegeheim notwendig werden. Jeder pflegebedürftige Mensch, der nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu helfen und auch von Angehörigen nicht mehr zu Hause gepflegt werden kann, findet in einem Altenwohn- und Pflegeheim die notwendige Unterkunft, Verpflegung und umfassende soziale Betreuung und Pflege. Das Einkommen/Vermögen und der Zuschuss der Pflegekasse sind oftmals zur Finanzierung des stationären Aufenthaltes im Pflegeheim nicht ausreichend. Unter bestimmten Voraussetzungen können die restlichen Heimkosten von der Sozialhilfe (Hilfe zur

# Mike Scheffler Seniorendienste GmbH



**Seit 14 Jahren** ist unser mobiler Dienst in Mülheim und Umgebung unterwegs. Wir kommen zu Ihnen, wenn Sie Hilfe bei der Betreuung und Pflege eines Angehörigen brauchen, eine Haushaltshilfe suchen oder einen Handwerker brauchen. Wir begleiten Sie gerne und sind ein kompetenter, zuverlässiger und freundlicher Dienstleister **rund ums Leben** in ihrer Nähe.

## Büro Seniorendienst und Haus Noah

**Helenenstraße 33-35a**  
**45475 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: 0208/941 399 45**

Montag – Donnerstag 9 – 17 Uhr  
Freitag 9 – 14 Uhr  
oder nach Terminvereinbarung



## **Haus Noah**

ist eine Wohngemeinschaft für Senioren mit 24h-Betreuung. Nach dem Umbau des ehemaligen Gemeindehauses der Lukasgemeinde in Mülheim Dümpten entstanden **12 Einzelzimmer mit eigenen Bädern** in unterschiedlichster Größe und eigenem Charme. Teilweise verfügen die Zimmer über Terrassen und Balkone. Hinzu kommen großflächige Gemeinschaftsräume und ein parkähnliches Grundstück. Durch einen eingebauten Aufzug sind nahezu alle Räume barrierefrei zu erreichen. Ein zusätzliches Pflegebad für die Gemeinschaft steht den Bewohnern zur Verfügung. Ein Kamin im Wohnzimmer mit Panoramablick in den Garten runden das Bild von Haus Noah ab.

[www.mikes-seniorendienst.de](http://www.mikes-seniorendienst.de) · [www.haus-noah.de](http://www.haus-noah.de)

**Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!**

Pflege in Einrichtungen) gewährt werden. Bevor Sozialhilfe gewährt wird, werden auch Ansprüche auf Pflegegeld geprüft.

Der Sozialhilfegrundantrag ist bei der Stadt Mülheim an der Ruhr zu stellen. Die erforderlichen Formulare werden dort mit Ihnen oder einem Bevollmächtigten / Betreuer gemeinsam ausgefüllt.

## *Alter*

*Das aber ist des Alters Schöne,  
dass es die Saiten reiner stimmt,  
dass es der Lust die grellen Töne,  
dem Schmerz den herbsten Stachel nimmt.*

*Ermessen lässt sich und verstehen,  
die eigne mit der fremden Schuld,  
und wie auch rings die Dinge geben,  
du lernst dich fassen in Geduld.*

*Die Ruhe kommt erfüllten Strebens,  
es schwindet des verfehlten Pein –  
und also wird der Rest des Lebens  
ein sanftes Rückerinnern sein.*

*Ferdinand von Saar*

## ■ Pflegegeld

Pflegegeld ist eine Sozialleistung der Stadt Mülheim an der Ruhr, die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen erhalten können. Es kann nur für Bewohner von vollstationären Pflegeeinrichtungen gewährt werden. Bewohner teilstationärer Einrichtungen und von Behinderteneinrichtungen sind von dieser Regelung ausgenommen. Zudem muss der Heimbewohner pflegebedürftig sein. D.h. er bezieht mindestens Leistungen der Pflegestufe I von der Pflegekasse. Für Personen, die nicht pflegeversichert sind, besteht kein Anspruch. Der Antrag auf Pflegegeld kann vom Bewohner, bzw. wenn eine Vollmacht

vorliegt, von der Pflegeeinrichtung gestellt werden. Die Gewährung von Pflegegeld ist vom Einkommen und Vermögen des Heimbewohners abhängig. Anders als in der Sozialhilfe werden die Kinder des Heimbewohners nicht zum Unterhalt herangezogen.

**Heimpflege: Sozialamt / Grundsicherung  
Ruhrstraße 1  
Ansprechpartner: Cordula Driessen  
Telefon: (02 08) 4 55 50 74**

## ■ Altenpflegeheime

### **Mülheimer Seniorendienste GmbH:**

**Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 81-400  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)**

**Gracht 39-43, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 81-200  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)**

**Kuhlendahl 104-106, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 81-300  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)**

### **Freigemeinnützige und private Altenpflegeheime**

**Alloheim Seniorenresidenz  
Wohnpark Dimbeck  
Dimbeck 8-12, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 06 74-470**

**Carpe Diem  
Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 6 96 15-501**

**Das Dorf – Wohnen im Alter  
Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 84 34 00  
Internet: [www.dorf.fliedner.de](http://www.dorf.fliedner.de)**

# Haus Ruhrgarten



Ev. Altenhilfe Mülheim a.d. Ruhr gemeinnützige GmbH

Mendener Str. 106, 45470 Mülheim a.d. Ruhr

Tel. (02 08) 99 513-0, Internet: [www.haus-ruhrgarten.de](http://www.haus-ruhrgarten.de)

Ihr Ansprechpartner:

Christoph Happe (Sozialdienst)

Tel. (02 08) 99 513-12, e-mail: [happe@haus-ruhrgarten.de](mailto:happe@haus-ruhrgarten.de)

# Haus Ruhrblick

## Von Mensch



## Haus Ruhrgarten

Das Haus Ruhrgarten, ein Pflegeheim für Schwerpflegebedürftige und Fachpflegeeinrichtung für Gerontopsychiatrie mit überwiegend Einzelapartments.

Viele Angebote rehabilitativer Pflege sind im Kostensatz enthalten: Bewegungstherapie, Lichttherapie, tagesstrukturierende Kleingruppenangebote der an der persönlichen Biographie orientierten Beschäftigungstherapie.

Familienähnliche Lebensstrukturen und ein abwechslungsreicher Veranstaltungskalender fördern Geborgenheit und Lebensfreude.



Das christlich-biblische Menschenbild prägt das Dienstverständnis in dieser diakonischen Einrichtung.

## Haus Ruhrblick

Die Einzelapartments in unserem Pflegeheim Ruhrblick haben die komfortable Größe von rund 30 m<sup>2</sup>, sind barrierefrei, lichtdurchflutet, mit Fußbodenheizung und geregelter Be- und Entlüftung ausgestattet und können individuell möbliert werden.

Das Haus liegt unmittelbar am Ruhrufer, so dass alle Apartments den wohltuenden Blick ins Grüne haben. Mit wenigen Schritten ist der Leinpfad entlang des Flusses erreichbar und lädt zum Spaziergang im Ruhrtal mit seiner vielfältigen Flora und Fauna ein.



# Tagespflege Ruhrgarten

## zu Mensch



**Ihre Ansprechpartner:**  
**Cornelia Wagner**  
(Leitung Tagespflege)  
Tel. (02 08) 99 513-38

**Christoph Happe**  
(Sozialdienst)  
Tel. (02 08) 99 513-12

Herzlich Willkommen in unserer

## Tagespflege Ruhrgarten!

In unserer behaglich gestalteten Einrichtung möchten wir Ihnen werktags vom Frühstück bis zum Nachmittagskaffee ein zweites Zuhause bieten. Darum machen wir uns stark für:

### **Wohlbefinden & Selbständigkeit**

Mit Ihnen gemeinsam gestalten wir den Tagesablauf, der sich an Ihren Wünschen und Bedürfnissen orientieren soll.

### **Geselligkeit & Abwechslung**

Sie bestimmen, ob Sie an den verschiedenen Programmangeboten wie Gruppengymnastik, gemeinsames Kochen, Zeitungsrunde, Gedächtnisstrai-



ning, Singen u.ä. teilnehmen oder lieber ausruhen möchten. Auch das gemeinsame Feiern (z.B. Geburtstagskaffee und jahreszeitliche Feste) soll nicht zu kurz kommen.

### **Betreuung & Rehabilitation**

Unser Fachpersonal gibt Hilfen bei der Körperpflege, den Mahlzeiten, der Mobilität sowie der medizinischen Versorgung genauso wie individuelle Maßnahmen zur Rehabilitation (z.B. Bewegungs-, Gedächtnis-, Ess-Training u.v.m.)



### **Beratung & Begleitung**

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne bei Fragen zu Finanzierung von Hilfen, ergänzenden Hilfsangeboten der ambulanten und stationären Versorgung, Umgang mit Behörden u.ä. Nach Absprache ist auch die Begleitung z.B. bei Arztbesuchen möglich.

Außerdem holen wir unsere Tagespflege-Gäste auf Wunsch morgens ab und bringen sie am Nachmittag wieder nach Hause zurück.

Persönliche Gespräche oder Angebote der Seelsorge sind weitere Möglichkeiten unserer Begleitung.

**Wir laden Sie herzlich ein, unsere Tagespflege Ruhrgarten persönlich kennen zu lernen.**



## Haus Gracht

Gracht 39 - 43  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208-30 81 0  
Telefax: 0208-30 81 150



### Haus Gracht

- Persönliche Beratung
- Kurzzeit- und  
Verhinderungspflege
- stationäre Pflege
  
- Ambulante Betreuung  
und Versorgung
  
- Tagespflege

**Unsere Einrichtungen:**  
Haus Auf dem Bruch  
**Haus Gracht**  
Haus Kuhlendahl

Die etablierte Mülheimer Einrichtung Haus Gracht liegt, umgeben von einer großzügigen Parkanlage, zentrumsnah und doch im „Grünen“. In ruhiger, aber dennoch verkehrsgünstiger Lage befinden wir uns zwischen Buggenbeck und Gracht.

Hier werden sowohl Senioreninnen und Senioren als auch jüngere Pflegebedürftige liebevoll, individuell und professionell von kompetenten Fachkräften gepflegt. Um den speziellen Bedürfnissen unserer demenziell veränderten Bewohner/-innen zu entsprechen, verfügt die Einrichtung über kleine Wohneinheiten und besonders geschultes Personal.

Individuelle und bedürfnisorientierte Betreuungsangebote strukturieren den Tagesablauf unserer Bewohner/-innen. Unsere hauseigene Küche sorgt für ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Wünsche der Bewohner/-innen werden gerne berücksichtigt.

#### HAUS GRACHT

#### IM ÜBERBLICK

**Pflege- und Sozialberatung**  
Telefon: 02 08-30 81 421

**Pflegedienstleitung**  
Telefon: 02 08-30 81 250

#### So finden Sie uns:

Das Haus Gracht ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

U-Bahn-Linie 18 (Haltestelle „Gracht“)  
Bus-Linie 132 (Haltestelle „Oststraße“  
oder „Kattowitzer Straße“)

Wir laden Sie ein, sich von der lebendigen und offenen Atmosphäre unseres Hauses bei einem Besuch überzeugen zu lassen.

**Wir sind für Sie da!**

## Haus Kuhlendahl

Kuhlendahl 104 – 106  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 02 08 -30 81 300  
Telefax: 02 08 -30 81 363



### Haus Kuhlendahl

- Persönliche Beratung
- Kurzzeit- und  
Verhinderungspflege
- stationäre Pflege
  
- Ambulante Betreuung  
und Versorgung
  
- Tagespflege

**Unsere Einrichtungen:**  
Haus Auf dem Bruch  
Haus Gracht  
**Haus Kuhlendahl**

Das in 2012 vollständig modernisierte Haus Kuhlendahl befindet sich in ruhiger Wohnlage im Mülheimer Stadtteil Holthausen in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums.

Aufgrund der Modernisierung verfügt das Haus über eine hochwertige Ausstattung. Eine individuelle, professionelle und liebevolle Pflege und Betreuung unserer Bewohner/-innen erfolgt durch unser kompetentes Fachpersonal.

In drei kleinen Wohneinheiten wird ein spezielles Wohngruppenkonzept gelebt, das gezielt auf die Bedürfnisse unserer Bewohner/-innen zugeschnitten wurde.

Die „geschützte“ Gartenanlage bietet den Bewohner/-innen die Möglichkeit sich frei zu bewegen und wird regelmäßig neu gestaltet.

#### HAUS KUHLEND AHL IM ÜBERBLICK

**Pflege- und Sozialberatung**  
Telefon: 02 08-30 81 421

**Pflegedienstleitung**  
Telefon: 02 08-30 81 310

#### So finden Sie uns:

Das Haus Kuhlendahl ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Straßenbahn 104 (Haltestelle „Kuhlendahl“), Straßenbahn 110 (Haltestelle „Oppspring“)

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von der wohnlichen und familiären Atmosphäre unseres Hauses.

**Wir sind für Sie da!**

## Haus Auf dem Bruch

Auf dem Bruch 70  
 45475 Mülheim an der Ruhr  
 Telefon: 0208-3081 400  
 Telefax: 0208-3081 401



- Persönliche Beratung
- Kurzzeit- und  
Verhinderungspflege
- stationäre Pflege
  
- Ambulante Betreuung  
und Versorgung
  
- Tagespflege

### Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch  
 Haus Gracht  
 Haus Kuhlendahl

Essen – Austauschen –  
 Unterhalten



## Haus Auf dem Bruch

Das Haus Auf dem Bruch befindet sich im Norden der Stadt und ist eng in das Gemeinwesen des Stadtteiles Dümpten eingebunden. Unsere Einrichtung liegt direkt am Rande eines kleinen Waldgebietes und damit in einer sehr ruhigen und grünen Umgebung. Der derzeit geplante Umbau der Einrichtung wird voraussichtlich im Juli 2018 abgeschlossen sein.

Die Pflege und Betreuung unserer Bewohner/-innen orientiert sich in hohem Maße an deren Wünschen und Bedürfnissen und erfolgt durch kompetentes Fachpersonal.

Die familiäre Atmosphäre der vier Wohnbereiche entspricht speziell auch den Anforderungen der Bewohner/-innen, die an Demenz erkrankt sind. Für deren Wohlergehen steht entsprechend geschultes Personal zur Verfügung.

Unsere großzügige und barrierefreie Gartenanlage ermöglicht auch weniger orientierten Bewohnerinnen und Bewohnern einen sicheren Aufenthalt im Freien.

### HAUS AUF DEM BRUCH IM ÜBERBLICK

**Pflege- und Sozialberatung**  
 Telefon: 02 08-30 81 421

**Pflegedienstleitung**  
 Telefon: 02 08-30 81 481

#### So finden Sie uns:

Das Haus Auf dem Bruch ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

**Straßenbahn-Linie 102** (Haltestelle „Auf dem Bruch“) Bus-Linien **124** und **136** (Haltestelle „Barbara-Kirche“)

Der werktätlich angebotene Mittagstisch richtet sich auch an alle Seniorinnen und Senioren der Nachbarschaft.

**Wir sind für Sie da!**

GEMEINSAM

STATT

EINSAM ➔ 0208 306 74 0

LEBEN UND WOHNEN IM WOHN-PARK DIMBECK



BETREUTES WOHNEN

PROBEWOHNEN

GÄSTEWOHNUNG

KURZZEIT- UND VERHINDERUNGSPFLEGE

VOLLSTATIONÄRE PFLEGE UND BETREUUNG

WIR  
BERATEN  
SIE  
GERNE!

**Ev. Wohnstift Raadt**  
Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 78 09-0  
Internet: [www.wohnstift-raadt.de](http://www.wohnstift-raadt.de)

**Ev. Wohnstift Uhlenhorst**  
Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 58 07-0  
Internet: [www.wohnstift-uhlenhorst.de](http://www.wohnstift-uhlenhorst.de)

**Ev. Wohnstift Dichterviertel**  
Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 09 38-0  
Internet: [www.dichterviertel-mh.de](http://www.dichterviertel-mh.de)

**Franziskushaus**  
Luisental 21, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 30 00 60

**Haus Gloria**  
Schwerinstraße 16, 45476 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 38 85 10 55

**Haus Ruhrgarten**  
Mendener Straße 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 99 51 30

**Hildegardishaus**  
Am Bahnhof Broich 8, 45479 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 91 10 05-12

**Caritas Altenheim Marienhof**  
Am Halbach 1, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 06 76-0  
Telefax: (02 08) 3 06 76-444  
E-Mail: [ah-marienhof@caritas-duisburg.de](mailto:ah-marienhof@caritas-duisburg.de)

**St. Engelbert GmbH Wohn- und Pflegeheim**  
Seilerstraße 20-22, 45473 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 4 59 20

**Senioren- u. Pflegezentrum Bonifatius**  
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (02 08) 3 00 71

**Visitus GmbH**  
Friedrichstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: (0208) 38 99 52 0

Die Seniorenberatung berät Sie über die Standorte und Leistungen. Sie unterstützt Sie bei der Suche eines geeigneten Heimes und der Kostenkalkulation. (Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

**Service-Nummer des KommunikationsCenters:**  
(02 08) 45 50

Die Parvita GmbH informiert auf dem Internetportal **[www.parvita.de](http://www.parvita.de)** über Senioren- und Pflegeheime in der Region oder auch bundesweit, welche Senioren- und Pflegeheime es gibt. [www.parvita.de](http://www.parvita.de) bietet auch eine Platz- und Verfügbarkeitsanfrage an, in deren Rahmen man ein anonymes Pflegeprofil an die Einrichtung übermitteln kann und zeitnah eine Auskunft von der Einrichtung erhält, ob sie freie Plätze bereit hält. Das Internet-Angebot kann kostenlos in Anspruch genommen werden. Für Fragen zur Benutzung steht eine

**kostenlose Servicenummer unter 0800-2 04 01 23**

zur Verfügung.

## **ASB Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen**

Im September 2014 fiel der Startschuss für ein neues Ehrenamtsprojekt des ASB Regionalverband Ruhr e.V. Unter dem Namen „Wünschewagen-Letzte Wünsche wagen“ hat der ASB Ruhr ein Ehrenamtsprojekt ins Leben gerufen, dass es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit einer nur geringen Lebenserwartung ihren letzten Wunsch zu erfüllen. Ein speziell für diese Bedürf-

nisse konzipierter und entsprechend ausgestatteter Krankentransportwagen hilft den betroffenen Menschen jeden Alters dabei, wichtige Ziele auf den letzten Abschnitten ihrer Lebensreise zu erreichen.

Für die Inanspruchnahme des Wünschewagens entstehen dem betroffenen Menschen und ihren Angehörigen keine Kosten. Durchgeführt werden die Fahrten von ehrenamtlichen Helfern aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich. Der Wünschewagen begleitet Menschen aus ganz NRW an ihre Wunschzielorte (ganz Deutschland und benachbartes Ausland) und steht somit selbstverständlich auch Mülheimer Bürgern zur Verfügung. Insgesamt unterstützen mittlerweile 135 freiwillige Helfer das Projekt im Bereich der konkreten Umsetzung und auch der Verwaltung.

#### **Kontakt:**

**ASB Regionalverband Ruhr e.V.**

**Projekt Wünschewagen**

**Nazan Aynur**

**Richterstraße 20-22, 45143 Essen**

**Telefon: (02 01) 8 70 01 10**

**www.wuenschewagen.com**

**www.facebook/wuenschewagen.com**

## ■ Ambulantes Hospiz

Die Mitglieder des „Ambulantes Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.“ begleiten anteilnehmend den Sterbeprozess schwerstkranker und sterbender Menschen zu Hause, in der Klinik oder in einem Heim. Der Sterbende wird nicht allein gelassen, Angehörige und Trauernde werden gestützt. Die Hilfe ist kostenlos und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

**Ambulantes Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.**

**Hagdorn 27-29, 45468 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 3 05 20 63**

**Telefax: (02 08) 3 05 20 83**

**Mobil: 0160-7 86 88 45**

**Internet: [www.ambulantes-hospiz-mh.de](http://www.ambulantes-hospiz-mh.de)**

#### **Bürozeiten:**

Mo., Di., Do., Fr:

09.00 – 12.00 Uhr

#### *„begleiten bis zuletzt“*

ist ein stadtteilbezogenes Projekt der Evangelischen Markuskirchengemeinde in Zusammenarbeit mit der Katholischen Gemeinde Christ König in Mülheim an der Ruhr. Geprägt von christlichen Wertvorstellungen begleiten geschulte Ehrenamtliche schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige. Unterstützt wird der Wunsch, nach Möglichkeit in vertrauter Umgebung sterben zu können.

Begleiter aus unterschiedlichen Erfahrungsbereichen kommen zu Ihnen nach Hause, besuchen Sie aber auch in einem Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung, helfen Ihnen bei der Aufrechterhaltung von zwischenmenschlichen Kontakten und sprechen mit Ihnen über Dinge, die zu regeln sind.

#### *„begleiten bis zuletzt“*

**Leiter des Projekts: Pfarrer Hans-Joachim Norden**

**Knappenweg 26, 45473 Mülheim an der Ruhr**

**Telefon: (02 08) 99 82 54**

**E-Mail: [acu.norden@kirche-muelheim.de](mailto:acu.norden@kirche-muelheim.de)**

## ■ Stationäres Hospiz

Eine stationäre Hospizeinrichtung betreut Menschen, deren Weg zum Sterben aller Voraussicht nach zeitlich überschaubar ist. Hier erhalten schwerstkranke und sterbende Menschen Hilfe und Beistand; ein würdiges und weitgehend beschwerdefreies Leben bis zuletzt soll ermöglicht werden. Auch die Angehörigen finden Unterstützung. Stationäre Hospize haben Verträge mit den Kranken- und Pflegekassen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen werden die Kosten übernommen.

Seit November 2013 besteht das stationäre Hospiz Mülheim mit 10 Plätzen. Sterbende Menschen erhalten dort

unabhängig von ihrer Konfession umfassende Fürsorge und Beistand. Das Hospiz bietet eine umfassende palliative Pflege, Schmerztherapie und Symptomkontrolle. Das multidisziplinäre Team betreut sowohl die Schwerstkranken als auch die Angehörigen in der Phase des Abschiednehmens und der Trauer

**Hospiz Mülheim**  
**Friedrichstraße 40, 45468 Mülheim an der Ruhr**  
**E-Mail: [info@hospiz-mh.de](mailto:info@hospiz-mh.de)**  
**Internet: [www.hospiz-mh.de](http://www.hospiz-mh.de)**  
**Ansprechpartnerin:**  
**Ute Borghorst, Leiterin des Hospiz**  
**Telefon: (02 08) 97 06 55 00**

Hospize in der Umgebung von Mülheim

**Malteser Hospiz St. Raphael**  
**Remberger Straße 36, 47259 Duisburg (Huckingen)**  
**Telefon: (02 03) 7 55 20 00**

**Cosmas und Damian Hospiz**  
**Laarmannstraße 14, 45359 Essen**  
**Telefon: (02 01) 8 56 96 00**

**Hospiz Steele GmbH**  
**Hellweg 102, 45276 Essen**  
**Telefon: (02 01) 80 05 27 03**

## ■ Abschied nehmen – kann ich das lernen?

Ein Seminar zum Trauern und Abschied nehmen. An acht Abenden sind Sie eingeladen, über Trauer und Trennung von einem Menschen nachzudenken und Ihre Gefühle auszutauschen.

Veranstalter: Evang. Kirchengemeinde Mülheim an der Ruhr – Altstadt Bezirk, Scharpenberg

**Leitung: Dipl. Psych. Brigitte Vahsen,  
Pfarrer Peter Vahsen**

**Termin: bitte erfragen, Anmeldung, telefonisch unter:  
(02 08) 3 51 93 oder (02 08) 36 08 16**

**oder schriftlich an: Peter Vahsen  
Weißburger Straße 3,  
45468 Mülheim an der Ruhr**

### • **Trauerbegleitung in der Markuskirchengemeinde**

Jeder Mensch trauert anders. Trauerbegleitung kann helfen, den Verlust zu bearbeiten und sich wieder neu zum Leben hin ohne den geliebten Menschen zu orientieren. Der Gesprächskreis für Trauernde bietet einen geschützten Raum und Zeit zum Austausch und zur Unterstützung. Trauernde, die zum ersten Mal zum Gesprächskreis kommen möchten, bitten wir um vorherige telefonische Anmeldung.

Besuche und **Einzelbegleitung für Trauernde** finden nach Vereinbarung statt.

Die Treffen finden statt im

**Gemeindezentrum an der Markuskirche  
Springweg 6, 45473 Mülheim an der Ruhr**

Weitere Informationen:

**Karin Degen, Diakonin**  
**Mobil: 01 70-2 02 66 56**  
**E-Mail: [karin.degen@kirche-muelheim.de](mailto:karin.degen@kirche-muelheim.de)**

### • **Trauercafé im Gemeindehaus Holunderstraße**

Wir laden Sie herzlich zum monatlichen stattfindenden Trauercafé ein. An jedem letzten Montag im Monat von 17 – 18.30 Uhr findet ein offener Gesprächstreff statt, zu dem Sie einfach ohne Anmeldung kommen können. Sie treffen auf Menschen, die auch von Trauer betroffen sind und können sich im Gespräch austauschen.

**Kontakt:**  
**Pfarrer Christoph Pfeiffer**  
**Telefon: (02 08) 43 90 92 74**



<b>A</b>			
Abschied nehmen	123		
Aktive Freizeit	32, 33, 35-39, 41-43, 45, 46, 48, 49, 51, 53, 55-59		
Aktives Älterwerden	39		
Altenpflegeheime	97, 113		
Altentagesstätten	14, 33		
Altenwohnung	14, 97		
Altersrente	26		
Alt? na und!	69		
Ambulant betreute Senioren-WGs	101		
Ambulante Diakonie	83		
Ambulante Palliativversorgung	85		
Ambulante Pflege	19, 25, 83, 111		
Amtsgericht	7, 9, 10		
Aquarius Wassermuseum	45		
Arbeiterwohlfahrt (AWO)	31, 33, 39, 43, 63, 72		
Arbeitslosengeld II	27, 28, 29, 31		
Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	60		
<b>B</b>			
Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr	27		
Begegnungsstätten	36		
Behindertenberatung	11		
Behindertenparkplätze	21		
Beratungshilfe	7		
Beratungsservice (Servicenummer)	26		
Beschwerden	7, 101		
Betreutes Reisen	51		
Betreutes Wohnen	74, 91, 103, 105		
Betreuungsverfügung	7, 9, 71		
BfA → Deutsche Rentenversicherung Bund	26		
Bibliotheken	50		
Bildungseinrichtungen	39		
Bildungswerk	39, 41, 51, 57		
Bildungswerk des LandesSportBundes	39, 51, 57		
Bildungswerk Mülheim an der Ruhr	39, 41		
Blinde	11, 14, 20, 79		
Blindengeld	20		
Bürgeragentur	7		
Bürgerservice	43		
Bürgertelefon	25, 26		
Busreise	51		
<b>C</b>			
Caritas	16, 17, 33, 35, 63, 72, 74, 79, 83, 121		
Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)	51, 60, 61		
<b>D</b>			
Deutsche Bahn AG	51		
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)	72		
Deutscher Alpenverein (DAV)	58		
Deutsche Rentenversicherung Bund	26		
Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)	13		
Deutsches Blindenhilfswerk (DBHW)	14		
Deutsches Rotes Kreuz (DRK)	35, 51, 72, 87, 95		
Diakonie am Eck	35		
Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH	29, 48		
Diakonisches Werk	31, 61, 71, 74		
Dokumentenmappe	7		
<b>E</b>			
Ehrenamt	60, 61, 63, 66, 121, 122		
Eigenhändiges Testament	9		
Engagement	32, 39, 51, 60, 61, 63		
Essen auf Rädern	93		
Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr	38		
Ev. Familienbildungsstätte	39, 60, 79, 93		
Ev. Kirchenkreis An der Ruhr	60, 71		
Ev. Krankenhaus	10, 37, 41, 49, 59, 63, 73, 75, 78, 83, 91		
<b>F</b>			
Familienbildungswerk	39		
Feldmann-Stiftung	36		
Fernsehgebühr	27		
Freizeitangebote	56, 71		
Friedrich-Wennmann-Bad	58		

## G

Gehörlose	11, 19, 20, 21, 25, 26, 81
Gemeinsames Testament	9
Geschichtsverein	46
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit	37
Gesetzliche Sozialleistungen	21, 23, 25, 28, 29, 30, 31
Gesundheitsbüro	71
Gesundheitshaus	71
Gesundheits- und Sozialdienste	71
Grundsicherung	20, 27, 28, 29, 33, 113
Grünen Damen	63, 66

## H

Handyführerschein	39
Haushaltsnahe Dienstleistung Nah & Fair	61
Häusliche Versorgung	83, 85, 87, 89, 91, 93, 95
Hausnotruf	14, 83, 87
Haus Ruhrnatur	45
Hauswirtschaftliche Hilfe	83, 89
Heimatmuseum	45
Heimaufsicht	99
Heimpflege	111, 113
Heinrich-Thöne-Volkshochschule	31, 41, 57, 69
Hilfen für Behinderte	20, 60
Hilfe zum Lebensunterhalt	20, 29
Hilfe zur Pflege	28, 111
Hilfsmittel	11, 17, 20, 25, 51, 83, 91
Historisches Museum	46
Hochgradig Sehbehinderte	14, 20
Hospiz	99, 122, 123

## I

Information und Beratung	7, 9-11, 13-17
Internet	35, 36, 39, 43, 74
Internetcafé	33, 43, 63

## J

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	72, 87, 93
------------------------------	------------

## K

Kartenvorverkauf	56
Kath. Akademie	41
Kath. Familienbildungsstätte	41
Kath. Kirche	37
Kath. Krankenhaus	66
Kath. Ladenkirche	79
Kath. Stadthaus	16, 37, 74
Kirchengemeinden	19, 31, 32, 37, 38, 99, 122, 123
Kirchenhügel	35, 55, 71
Klostermuseum	46
Kloster Saarn	36, 37
Kolpingwerk	42
KommunikationsCenter (Service-Nummer)	20
Krankenhäuser	72, 73, 81
Krankenkassen	17, 23, 26, 69
Krankenkostzulage	28
Krankenversicherung	23, 25, 27
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr	46, 48
Kurzzeitpflege	20, 99, 107, 111

## L

LandesSportBund (LSB) NRW e.V.	39, 51, 57
Leder- und Gerbermuseum	46, 48
Leihfahrräder	58
Leistungen für Sehbehinderte, Blinde und Gehörlose	20
Lieferservice	93

## M

Mahlzeitendienste	14, 83, 93
Malteser Hilfsdienst	72, 89, 95
Medizinischer Dienst der Krankenkasse (MDK)	23, 28
Migrantinnen, Migranten	36
Mölm bowenaan	55
Mülheimer Backstein Theater & Kultur	37, 49
Mülheimer Sportbund (MSB)	39, 57
Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)	38, 56, 58
Mülheimer Tafel	29, 31
Mülheim mobil	53

MülheimPass 31, 89  
 Museen 36, 45, 48  
 Musikschule 48

## N

Naturfreunde Mülheim e.V. 58  
 Netzwerk der Generationen 14, 32, 35  
 Netzwerke Broich und Saarn 38  
 Neue Wohnform 97  
 Notarielles Testament 9

## P

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
 (Der Paritätische) 72, 81  
 Parkgenehmigung für besondere Gruppen  
 von Schwerbehinderten 21  
 Parteien 67  
 Patientenverfügung 7, 9, 75  
 Pflegedienst 19, 25, 78, 83, 89,  
 91, 99, 101  
 Pflegeleistungen 23, 25  
 Pflegende Angehörige 25, 79, 83, 91, 93  
 Pflegestufe 23, 25, 89, 113  
 Pflegestützpunkte 17, 83  
 Pflege- und Sozialberatung 10, 73, 83, 91  
 Pflegeversicherung 20, 23, 25, 26, 28  
 Pflegewohngeld 113  
 Polizeipräsidium 15, 16

## R

Radfahrkurs 15  
 Radstation 53, 56  
 Rathaus 7, 23, 43, 55  
 Rechtliche Fragen 7  
 Reisen 51, 53, 68, 87  
 Rentenangelegenheiten 27  
 Rentenanträge 27  
 Rentenversicherung 26, 27  
 Ringlokschuppen (K.i.R.) 23, 45  
 Rundfunk- und Fernsehgebühr 27  
 Rundwanderungen 56

## S

Sauerländischer Gebirgsverein (SGV) 58  
 Schloß Broich 46, 56  
 Schreiblefon 13, 21, 26  
 Schuldenberatung 10  
 Schwerbehindertenausweis 11, 20, 21, 27, 89  
 Schwerbehindertenberatung 11  
 Schwerhörige 13  
 Sehbehinderte 11, 14, 20, 50, 79, 81  
 Selbsthilfegruppen 11, 14, 36, 68, 71, 74, 75, 78  
 Seniorenausflug 53  
 Seniorenbeirat 38, 39, 66, 68  
 Seniorenberatung 13, 14, 35, 53, 60, 87, 89,  
 93, 95, 97, 105, 121  
 Seniorenclub 33, 35, 39  
 Senioreneinrichtungen der Stadt 93  
 Senioren-Kultur-Bus 48  
 Seniorentreffs 33  
 Senioren- und Wohnberatung 14, 15  
 Seniorenvertretungen der Parteien 67  
 Service-Nummer des  
 KommunikationsCenters 7, 10, 13, 21, 27, 28, 39,  
 53, 58, 89, 95, 97, 121  
 Sonstige Leistungen 29  
 Sozialagentur 15, 28, 29  
 Sozialamt 11, 13-15, 17, 20, 21, 27-29, 31,  
 53, 60, 61, 66, 89, 99, 113  
 Sozialdienst 16, 17, 53, 71, 73  
 Sozialdienst Katholischer Frauen  
 und Männer e.V. 10  
 Sozialgesetzbuch II, XII 20, 21, 29  
 Sozialhilfe 14, 16, 27-29, 31,  
 60, 93, 111, 113  
 Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD) 68  
 Sozialverband VdK 69  
 Sport 57, 58  
 Sport für Senioren Mülheim e.V. 58  
 Stadtamt 50-5 (ehemals Versorgungsamt) 13  
 Stadtarchiv 45, 46  
 Stadtbücherei 31  
 Stadthalle 23, 49, 55  
 Stationäre Pflege 111

St. Marien-Hospital	66, 72, 73, 75	Verhinderungspflege	25, 26, 107, 111
Studium generale	42	Verkehrsunfallprävention	15
Sucht	73, 74	Versorgungsamt Essen → jetzt Stadtamt 50-5	13
<b>T</b>		Volkshochschule (VHS)	23, 41, 57, 69
Tagespflege	99, 105	Vorsorge	7, 9
Testament	7, 9	Vorsorgevollmacht	7, 9, 71
Theater	36, 37, 48, 49	<b>W</b>	
Theater an der Ruhr	49	Wanderungen	55, 56
Touristische Angebote	55	Wassermuseum	45
Trauer	122, 123	Weißer Flotte	56
<b>U</b>		Weiterbildung	39, 41, 42, 74
Uni-Colleg	42	Widerspruch	10, 25
UNI für Alle	42	Wohnen mit Service	14, 103
Universität Duisburg / Essen	42	Wohnen und Pflege	97, 99, 101, 103, 105, 107, 111, 113, 122, 123
<b>V</b>		Wohngeld	16, 21, 29
Verbraucherberatung	16	Wohngemeinschaften	99, 101, 103
Verbraucherzentrale NRW	16, 61	Wünschewagen	121
Verein für gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter e.V.	97	<b>Z</b>	
Verein zur Förderung des Studiums im fortgeschrittenen Alter e.V.	42	Zeitschriften	69
		Zentrale Rufnummer des Sozialamtes	13, 15, 20, 27, 28, 29

## Notrufe:

<b>Feuerwehr-Notruf:</b>	<b>112</b>	<b>Ärztlicher Notdienst:</b>	<b>0180-50 44 100</b>
<b>Polizei:</b>	<b>110</b>	<b>Zahnärztlicher Notdienst:</b>	<b>0180-59 86 700</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst:</b>	<b>116 117</b>	<b>Gehörlosen-Notfallfax:</b>	<b>47 21 78</b>

# Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr



In besonderen Lebenssituationen bedarf es der intensiven und fürsorglichen Begleitung. Die Stiftung Evangelisches Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr bietet Ihnen mehr als Sicherheit, Gesundheit und die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit!

*Betreuung und Pflege durch Menschen, denen Sie vertrauen können!*

Rat und individuelle Hilfe erhalten Sie in den Einrichtungen der Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr, zu denen die Ev. Wohnstifte Dichterviertel, Raadt und Uhlenhorst gehören, sowie das Hospiz Mülheim und Pflege.Palliativ.Ruhr- Ihr diakonischer Pflegedienst.

[www.stiftung-evkmh.de](http://www.stiftung-evkmh.de)

Gestern schon an heute gedacht.

Sparkasse - mehr als eine Bank.



Sparkasse  
Mülheim an der Ruhr

