

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

Menüs à la Carte – Von uns serviert auf Ihren Tisch!

Abwechslung und Geschmack. Essen mit Genuss.

NEU ❄️

Tiefkühlfrische Menüs
direkt auf Ihren Tisch



Jetzt probieren:
4 Tiefkühl-Menüs
für nur 19,95 €



Frisch gekocht und heiß geliefert
durch unseren Menü-Service



3 Menüs zum
Preis von 2 Menüs
für nur 17,20 €

Wir beraten Sie gerne!

Tel.: 0208 45006-36

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.

Informiert, **A**ktiv + **V**ersorgt

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

*Ihr Wegbegleiter
in der
Pflege*



DIE OPTIMALE BERATUNG FÜR IHRE BELANGE

Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um die Themen Pflege, Behandlungen, Versorgung und sonstigen Dienstleistungen.

GRUNDPFLEGERISCHE VERSORGUNG

Unsere Arbeit soll die Selbstständigkeit erhalten und verbessern. Wir bieten Ihnen von der Hilfestellung bei An- und Ausziehen, über das Baden oder Duschen bis hin zum Zubereiten von Mahlzeiten alles an.

BEHANDLUNGSPFLEGE & VERHINDERUNGSPFLEGE

Leistungen, die Ihr Arzt verordnet, erbringen wir in seinem Auftrag.

Wenn Sie von Ihren Angehörigen gepflegt werden, besteht die Möglichkeit, diese stunden- oder tagesweise durch uns zu entlasten.

WIR freuen uns auf Sie!

**Die Pflege im Ruhrgebiet
Mülheim GmbH**

Lahnstraße 31 - 33
45478 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
9.00 - 16.00 Uhr
info@pflegeimruhrgebiet.de

Telefon 02 08 305 90 950
www.pflegeimruhrgebiet.de

Denn Zuhause ist es am Schönsten



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen die neunte 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 – wenn überhaupt – zum Glück jedoch erst im hohen Alter.

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

Die Broschüre ist auch online abrufbar unter www.muelheim-ruhr.de; Stichwort: Seniorenwegweiser 2022/23.

Unser besonderer Dank gilt dem Verlag und den Inserenten, die Ihnen die 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 Juni 2022

Marc Buchholz
Oberbürgermeister

Dr. Daniela Grobe
Sozialdezernentin

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Mülheim an der Ruhr/Sozialamt
Postfach 10 19 53
45466 Mülheim an der Ruhr
daniela.arnswald@muelheim-ruhr.de
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
agentur@sprenger-medien.de
www.sprenger-medien.de

© 2022 sprenger medien service GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Stand: Juni 2022

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

Fotos: shutterstock (Olena Yakobchuk/Titel),
Walter Schernstein, Achim Meurer,
Anja Steinmann (Weiße Flotte), Predrag Pohlod

Informiert, Aktiv + Versorgt

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

Inhalt:

Übersicht Serviceteil	4 - 5
Serviceteil	7 - 120
Stichwortregister	121 - 124

Information und Beratung

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen	7
■ Schuldenberatung	10
■ Energiesparen	10
■ Schwerbehindertenberatung	10
■ Senioren- und Wohnberatung	13
■ Pflegestützpunkte	15
■ Verkehrsunfallprävention	17
■ Kriminalprävention für Seniorinnen und Senioren	19
■ Technische Prävention	19
■ Verbraucherberatung	19
■ Service und Beratung der Caritas Mülheim an der Ruhr für Seniorinnen und Senioren	20

Gesetzliche Sozialleistungen

■ Grundsicherung im Alter	22
■ Hilfen für Behinderte	22
■ Krankenversicherung	25
■ Pflegeversicherung	25
■ Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit	26
■ Altersrente	26
■ Wohngeld	29
■ Sonstige Leistungen	30

Aktive Freizeit

■ „Netzwerk der Generationen“	31
■ Begegnungen	33
■ Bildungseinrichtungen	37
■ Kunst, Kultur und Wissen	41
■ Reisen	48
■ Sport	54

Gemeinsames Handeln

■ Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	59
■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)	59

■ Seniorenbeirat	64
■ Seniorenvertretungen der Parteien	64
■ Verbände	65
■ Zeitschriften	66

Gesundheit

■ Gesundheits- und Sozialdienste	67
■ Krankenhäuser	71
■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim	72
■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)	72
■ AWO Praxis für Ergotherapie	73
■ Selbsthilfegruppen	76

Häusliche Versorgung

■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt	79
■ Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung	83
■ Hausnotruf	83
■ Hauswirtschaftliche Hilfe	85
■ Unterstützung für pflegende Angehörige	89
■ Lieferservice	91
■ Mahlzeitendienste	91

Wohnen und Pflege

■ Altenwohnung	95
■ Neue Wohnform	95
■ Mülheimer Wohnungsbau eG – #Genossen wohnen auch im Alter gut	95
■ Heimaufsicht	97
■ Ambulant betreute Senioren-WGs	97
■ Beatmungs-Wohngemeinschaften	99
■ Betreutes Wohnen	101
■ Tagespflege	106
■ Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege	107
■ Modellprojekt Kurzzeitpflege im Krankenhaus	113
■ Heimfinder NRW	113
■ Heimpflege (stationäre Pflege)	113
■ Pflegewohngeld	114
■ Altenpflegeheime	114
■ ASB Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen	117
■ Ambulantes Hospiz	117
■ Stationäres Hospiz	119
■ Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr	119

**MEHR
ALS 2.500
ERFOLGREICHE
VERMITTLUNGEN.**
Deutschlandweit.
Bereits seit
2011.

Liebevolle Altenpflege

Betreuung | Pflege | Haushalt

„Uneingeschränkt empfehlenswert! – Ich habe das Unternehmen Lebenshilfe24 stets als kompetenten, zuverlässigen und hilfsbereiten Partner mit Herz erlebt. Ich kann die Lebenshilfe24 uneingeschränkt weiterempfehlen!“

Herzlichst, Familie Quadflieg

Bekannt als

HÄUSLICHE 24 STUNDEN

Pflege & Betreuung

durch polnische Pflegekräfte.

JETZT INFORMIEREN

0208 5829 4457

oder online unter www.lebenshilfe24.de



★ Trustpilot

■ 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
E-Mail: 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@muehlheim-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
- Versicherungspolicen
- 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 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:

sbu | STEUERBERATER | RECHTSANWÄLTE

sbu | Sterzenbach & Kollegen StBG mbH & Co.KG

Ralf Sterzenbach* Steuerberater
www.sbu-steuer.de | Tel. 0208 / 996 77 0

sbu | Rechtsberatung Rechtsanwaltsgesellschaft mbH

Dipl. jur. **Stefan Bloem**** Rechtsanwalt
www.sbu-recht.de | Tel. 0208 / 996 77 40

Ihre Ansprechpartner in allen Fragen zur

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



*Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)

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

**LL.M. (Wirtschafts- und Steuerrecht)

Denkhauser Höfe 162 · 45475 Mülheim an der Ruhr · Email: info@sbu-sterzenbach.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 · Internet: www.kanzlei-reuter.com

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 zur Sicherheit 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.

• **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 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.

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 13, 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.

Friedrichstraße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 25 21 90

Mittwoch

14.00 – 16.00 Uhr

nach Vereinbarung

Evangelischer Betreuungsverein e.V. des Diakonischen

Werkes im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr

Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 78 22 36-0

Donnerstag

15.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Gesundheitsamt der Stadt Mülheim an der Ruhr
Betreuungsbehörde
Heinrich-Melzer-Straße 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 455 53-60, -58, -59, -63, -68
 Termine nach telefonischer Vereinbarung

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. 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 Schulden- 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) 45 003 - 154

E-Mail: schuldenberatung@awo-mh.de

www.awo-mh.de

Öffnungszeiten

in der Bahnstraße 18:

Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr

■ Energiesparen

• **Kostenloser Stromspar-Check für Haushalte mit kleinem Geldbeutel**

Immer mehr Menschen können ihre Energierechnungen nicht mehr bezahlen. Das sind besonders Haushalte, die auf Leistungen wie ALGII, BAföG, Wohngeld, Rentenzuschuss etc. angewiesen sind. Energiearmut ist daher für viele Menschen mittlerweile Alltag geworden.

Doch wie kann ich Strom-, Heiz- und Wasserkosten im Haushalt sparen? Für Mülheimer/Oberhausener Haushalte mit geringem Einkommen verspricht der kostenlose „Stromspar-Check Kommunal“ des Bundesverbandes der Energie- und Klimaschutzagenturen (eaD) und des Deutschen Caritasverbandes Lösungen. Sachkundige Mitarbeiter/innen der PIA-Stadtdienste gGmbH beraten persönlich vor Ort und bieten kostenlose Soforthilfen wie z.B. sparsamere Duschköpfe oder abschaltbare Mehrfachsteckdosen an. Wer sich über das Programm informieren oder dazu anmelden möchte, kann unverbindlich Kontakt zu den Stromspar-Experten aufnehmen.

Telefon: (02 08) 97 655 988
www.stromspar-check.de

■ 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 Architekten sowie andere Interessierte bei der Planung und Realisierung von barrierefreien Bauvorhaben.
- Geschäftsstelle der „Arbeitsgemeinschaft der in der Behindertenarbeit tätigen Vereinigungen und Institutionen – kurz AGB“.

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@muelheim-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

Anja Juland

Telefon: (02 08) 4 55 50 63

E-Mail: anja.juland@muelheim-ruhr.de

Yvonne Maus-Tertfort

Telefon: (02 08) 4 55 50 64

E-Mail: yvonne.maus-tertfort@muelheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

08.00 – 12.30 Uhr

Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:

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

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

Sie können die Stadtverwaltung Essen direkt ansprechen

Amt für Soziales und Wohnen

Klinkestraße 29 - 31, 45136 Essen

Telefon (02 01) 88-0

„Der Einbau eines Treppenliftes hilft, Treppen problemlos zu überwinden und sorgt somit für ein selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung!“



UPstairs-Treppenlifte

Wiesenstraße 35
45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 3099368-0



www.upstairs-treppenlifte.de

• 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 3, 13187 Berlin

Telefon: (0 30) 47 54 11 14

www.schwerhoerigen-netz.de

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

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

Schreibtelefon: (02 01) 1 76 92 73

**E-Mail: dsbberatungsstelle_essen@
schwerhoerigen-netz.de**

www.schwerhoerigen-netz.de

Beratungszeiten: nach Absprache

• 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

www.blindenhilfswerk.de

E-Mail: info@blindenhilfswerk.de

■ Senioren- und Wohnberatung

• Seniorenberatung

der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Die Seniorenberatung unterstützt ältere Menschen bei einer möglichst langen selbstständigen und selbstbestimmten Lebensführung in der eigenen Wohnung, um Lebensqualität auch im Alter zu sichern. Sie fördert Selbsthilfepotenziale, leistet Krisenintervention und Beratung in schwierigen Lebenslagen.

Beratungs- und Informationsangebote:

- Informiert über örtliche Anbieter und deren Leistungsangebote und bietet Beratung zu erforderlichen ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen
- Berät und unterstützt pflegende Angehörige
- Koordiniert und vernetzt die Angebote der Pflege und Versorgung älterer Menschen
- Initiiert und fördert bürgerschaftliches Engagement
- Moderiert und koordiniert Stadtteilgruppen im Rahmen des Netzwerkes der Generationen
- Bietet Hilfe bei der Beschaffung einer altersgerechten und bedürfnisorientierten Wohnung
- Informiert über Freizeitangebote und Begegnungsstätten
- Organisiert den alljährlichen Seniorenausflug

Die Seniorenberatung informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

• Wohnberatung

der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Die meisten Menschen möchten unabhängig vom Alter und von Behinderung so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen. Zielgruppen der Wohnberatung sind Ältere, Hilfe- und Pflegebedürftige, Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige sowie alle interessierten Bürger und Bürgerinnen, die sich über barrierefreies Wohnen und Wohnungsanpassung informieren und beraten lassen wollen, weiter Vermieter, Wohnungsbaugesellschaften und Baugenossenschaften.



Home Instead®

Zuhause umsorgt

BETREUUNG GESUCHT

ZUHAUSE GESICHERT

VERTRAUEN GEFUNDEN



*KOSTENÜBERNAHME DURCH
PFLEGEKASSE MÖGLICH*



Infos zu maßgeschneiderten Lösungen auch
für Ihr Zuhause unter:

MJ Betreuungsdienste Rhein-Ruhr GmbH
Wallstr. 3, 45468 Mülheim
Tel.: 0208 941545 - 0

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht“, heißt es. Was soll man
aber tun, wenn im Alter individuelle Unterstützung im Alltag
benötigt wird? Home Instead bietet Betreuung zuhause, die
einfach persönlicher ist:

**BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS |
GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG | HILFE IM HAUSHALT**

Beratungs- und Informationsangebote:

- Berät individuell über Möglichkeiten und Formen des barrierefreien Wohnens und der Wohnungsanpassung
- Verfolgt den Erhalt des vorhandenen Grades an Selbstständigkeit, d.h. die Vorbeugung von Selbstständigkeitseinschränkungen
- Zielt ab auf die Reduzierung von Hilfe- oder Pflegebedarf sowie auf die Erleichterung und Ermöglichung von häuslicher Hilfe und Pflege
- Berät vor Ort bezüglich der wohnraumbezogenen Optimierung von häuslicher Pflege und Versorgung
- Informiert über Finanzierungsmöglichkeiten
- Regt zum Einsatz verschiedener Wohnungsanpassungsmaßnahmen an: Hilfsmiteileinsatz, Ausstattungsänderung, bauliche Änderung, Wohnungsumzug, Wohnungstausch, Wohnungsaufteilung
- Berät zu Wohnformen im Alter

• Wohnberatung:

kleine Maßnahmen, mit großer Wirkung

Unter Berücksichtigung der individuellen Wohnsituation, der Notwendigkeiten, der Wünsche und Möglichkeiten der Ratsuchenden und Angehörigen sowie des vorhandenen Hilfenetzes werden beim Hausbesuch gemeinsam Verbesserungen geplant.

Die Beratung umfasst den Einsatz von Hilfsmitteln, Ausstattungsänderungen in der Wohnung, bauliche Maßnahmen, Wohnungswechsel und die Finanzierung der Maßnahmen.

Die Wohnberatung informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

Sozialamt / Senioren- und Wohnberatung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Bürozeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr
Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

Service Nummer des KommunikationsCenters
(0208) 4 55 0

■ Pflegestützpunkte

Mit den Pflegestützpunkten gibt es in Mülheim an der Ruhr 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.

Pflegestützpunkt der AOK Rheinland-Hamburg
Friedrich-Ebert-Straße 65, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 50 34 11 (Montag und Donnerstag)

Pflegestützpunkt des
Sozialamts Mülheim an der Ruhr
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 35 15

• BiS Beratung in Saarn

Hier findet ein Beratungsangebot im Gemeindehaus an der Holunderstraße 5 in Saarn statt. An jedem ersten Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr stehen fachkompetente Berater und Beraterinnen für Fragen von Ratsuchenden zur Verfügung.

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 Bürger*innen aus Saarn.

Eine telefonische Anmeldung ist nicht erforderlich.

• Allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden

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

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 folgende SIP-Adresse Informationen zu erhalten.

einheitliche Behördenrufnummer: 115

Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr

SIP-Adresse für Gehörlose:

115@gebaerdentelefon.d115.de

■ 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 im Straßenverkehr?
- Radfahr- und Pedelec-Kurs für „alte Hasen“ und Wiedereinsteiger
- Sicherer Umgang mit dem Rollator auf einem eigenen, transportablen Rollatorparcours

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

Hans-Joachim Ruhl

Telefon: (02 01) 8 29 41 37

Geschäftszimmer Verkehrsunfallprävention

Telefon: (02 01) 8 29 41 31

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



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

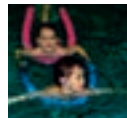
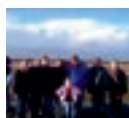
- Ambulante Familienhilfe
- Autismus-Zentrum
- Beratung
- Freiwilligenkoordination
- Freizeit und Bildung
- Interkulturelle Beratungsstelle
- Reisen
- **Schul-, Kita- und Alltagsassistenten**
- Sport
- Wohnen

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: info@lebenshilfe-muelheim.de
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.



■ Kriminalprävention für Seniorinnen und Senioren

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

- Tipps zum Schutz vor Trickbetrügern, Trick- und Taschendieben
- Gefahren am Telefon – „falscher Polizeibeamter“/ „Enkeltrick“
- Sicherheit an der Haustür und unterwegs
- Beratungs- und Hilfsangebote

Bei Interesse an einer Vortragsveranstaltung wenden Sie sich an:

Polizeipräsidium Essen
Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz
Ruhrbruchshof 2, 45276 Essen
Ralf Ruttkowski,
Telefon: (02 01) 8 29 54 51
E-Mail: kpo.essen@polizei.nrw.de

■ Technische Prävention

Wir möchten Sie über sicherheitstechnische und verhaltensorientierte 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

- Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle/
 Ausstellung „technische Prävention“
 Bochumer Straße 20, 45276 Essen

Öffnungszeiten:

Dienstag	08.30 – 15.30 Uhr
an jedem 1. Samstag im Monat	09.00 – 14.00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung	

• Beratung gegen Raub und Einbruch

Polizeipräsidium Essen
Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz
Ruhrbruchshof 2, 45276 Essen
Telefon: (02 01) 8 29 44 44
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, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 69 60 53 01
E-Mail: muelheim@verbraucherzentrale.nrw

Infos und Online-Terminvergabe:

www.verbraucherzentrale.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 (nur telefonisch)
Freitag	09.00 – 14.00 Uhr

■ Service und Beratung der Caritas in Mülheim an der Ruhr für Seniorinnen und Senioren

• Allgemeine Sozialberatung

Sie wissen nicht, an wen Sie sich mit Ihren Problemen/Fragen im sozialen Bereich wenden können?

Die Caritas-Beratungsstelle kann Sie kurzfristig, unbürokratisch und kostenlos beraten zu Fragen wie:

- Habe ich Anspruch auf Sozialhilfe?
- Wann und wie kann ich Wohngeld beantragen?
- Was tun, wenn ich mit der Miete in Rückstand geraten bin?

Zudem bringen plötzliche Arbeitslosigkeit, Krankheit, Armut, Trennung/Scheidung etc. viele Fragen und Probleme auf:

- Was kann ich in einer solchen Situation tun?
- Wo bekomme ich Hilfe? Was ist die richtige Hilfe?
- Wie sichere ich meine Existenz?

Die Allgemeine Sozialberatung kennt die notwendigen sozialen Hilfsangebote und hilft bei diesen verschiedenen Fragestellungen. Bei allen Fragen zur Grundsicherung für Arbeitslose, Sozialhilfe, Pflegeversicherung, Grundsicherung im Alter, Wohngeld etc. stehen Ihnen die Beratungsdienste der Allgemeinen Sozialberatung zur Verfügung. Bei weitergehenden Fragen, die eine spezialisierte fachliche Beratung (z.B. Schuldner-, Erziehungs-, Suchtberatung etc.) erfordern, kann Ihnen die Allgemeine Sozialberatung den entsprechenden Fachdienst nennen und Sie an diesen weiter vermitteln.

Elke Hüttenhoff

Caritas Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 00 80

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

• Ehe-, Familien und Lebensberatung

Sprechen Sie uns an:

- bei persönlichen Nöten oder Problemen (z.B. Angst zu versagen, Trauer)
- in Situationen des Alleinseins und der Ausweglosigkeit
- bei Problemen, die Sie niemandem erzählen können, aber dennoch „loswerden“ wollen
- in schwierigen Situationen in Ihrer Partnerschaft, in Ihrer Ehe, in Ihrer Familie
- bei Trennung oder Scheidung
- bei Sinn- und Glaubensfragen

Wir bieten:

- Psychologische und fachliche Beratung, Hilfe zur Selbsthilfe
- Seelsorge
- Beratung in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen für Erwachsene in Krisensituationen, für Paare, Eltern und Einzelpersonen

Caritas Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Sekretariat: Sandra Hagenschulte

Telefon: (02 08) 3 00 08 80

E-Mail: eheberatung@caritas-muelheim.de

Sprechzeiten zur Terminvereinbarung:

täglich	09.00 – 15.00 Uhr
freitags	09.00 – 14.00 Uhr

Über weitere Angebote der Verbände informieren Sie die jeweiligen Geschäftsstellen:

Caritas Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 08-0

www.caritas-muelheim.de

• Sozialbüro & Wohnungsnotfallhilfe

Als Wohnungsnotfall wird bezeichnet, wenn die angemietete Wohnung aufgrund von fristloser Kündigung, Räumungsklage oder auch durch unzumutbare Wohnverhältnisse gefährdet ist. Mietrückstände, Verstöße gegen Hausordnungen oder Konflikte in der Hausgemeinschaft können Gründe hierfür sein. Oftmals stehen grundlegende Veränderungen der persönlichen Verhältnisse im Hintergrund. Der Einstieg ins Berufsleben, der richtige Umgang mit dem ersten Verdienst, die Gründung einer Familie, eines gemeinsamen Haushaltes, das erforderliche Augenmaß bei den notwendigen Investitionen und vor allem Lebenskrisen wie Arbeitslosigkeit oder Trennung/Scheidung sind Situationen, die oft zu einer dauerhaften Verschuldung führen. Gemeinsam mit den Betroffenen erarbeiten wir Hilfen und Wege, um die Existenz und den Wohnraum zu sichern.

Wir beraten zu allen Fragen der Grundsicherung für Arbeitslose, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter, Wohngeld etc. Bei weitergehenden Fragen, die eine spezialisierte

fachliche Beratung (z.B. Schuldner-, Erziehungs-, Suchtberatung etc.) erfordern, stellen wir durch unser Netzwerk geeignete Kontakte her. Neben den eigenen Caritas-internen Diensten kooperieren wir eng mit der Zentralen Wohnungsfachstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Unsere Hilfeleistungen

- Beratungen bei eingegangener Räumungsklage
- Verhandlungen mit Eigentümern und Behörden
- Konfliktbewältigung im Wohnumfeld
- Vermittlung an weiterführende Hilfen wie Familienberatungsstellen, Suchtberatung, Betreutes Wohnen usw.

Kontakt: Tanja Gauert, Sandra Hüstermann
Caritas Mülheim an der Ruhr
Caritas-Zentrum Eppinghofen
Sozialbüro & Wohnungsnotfallhilfe
Vereinstraße 10-12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 40 40 34 (Frau Gauert)
(02 08) 96 96 003 (Frau Hüstermann)
E-Mail: sozialbuero@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

WERTSCHLIESSFÄCHER

der Vollmergruppe Dienstleistung – Ihr gutes Zeichen für Sicherheit.

Haben Sie schon mal über ihre wichtigsten Dokumente, Daten oder Wertsachen nachgedacht?

Sind sie vor Diebstahl, Brand- und Wasserschäden geschützt?

Fühlen Sie sich sicher mit den 24/7 überwachten Wertschließfächern in unserem Haus!

Täglich und ideal erreichbar
(Parken auf dem Vollmergelände).

Mieten ab 65,00 Euro pro Jahr inkl. MwSt.



vollmergruppe
security



0208 588 57 - 148 | info@vollmergruppe.de | www.vollmergruppe.de

BHS Seniorenbetreuung
Betreuung · Hauswirtschaft · Pflege

Hand in Hand alt werden.

BHS Werner Schlicker
Betreuung | Hauswirtschaft | Pflege
Duisburger Straße 218
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 45 23 99 24
E-Mail: info@bhs-seniorenbetreuung.de
www.bhs-seniorenbetreuung.de

■ Grundsicherung im Alter

Sie sind bereits über 65 Jahre alt oder aber jünger und dauerhaft (= zeitlich unbegrenzt) aus medizinischen Gründen voll erwerbsgemindert und mindestens volljährig? Reichen Ihre Einkünfte nicht aus, um Ihren Lebensunterhalt zu decken und vermögend sind Sie auch nicht?! In diesem Falle haben Sie vielleicht Anspruch auf Leistungen nach dem 12. Sozialgesetzbuch (SGB XII). Das SGB XII dient auch dem Zweck, Altersarmut zu vermeiden. Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung hat Vorrang vor den Leistungen der Hilfe zum Lebensunterhalt. Ihre Kinder werden nicht zum Unterhalt herangezogen, soweit deren jährliches Einkommen unter 100.000 € liegt. Die Leistungen in der Grundsicherung werden individuell für den einzelnen Antragsteller errechnet. Um unnötige Behördengänge zu vermeiden, erkundigen Sie sich bitte vor Antragstellung telefonisch, welche Unterlagen bei Ihrem Besuch mitzubringen sind. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialamtes informieren Sie gerne.

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:
 Montag, Mittwoch, Freitag 08.00 – 12.30 Uhr
 und nach Vereinbarung

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

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

■ Hilfen für Behinderte

- **Leistungen für Sehbehinderte, Blinde und Gehörlose nach dem Gesetz über die Hilfen für Blinde und Gehörlose (GHBG)**

Blindengeld:

Blinde Menschen erhalten in NRW ein Blindengeld gemäß dem Gesetz über die Hilfen für Blinde und Gehörlose

(GHBG). Diese Leistung wird unabhängig von Einkommen und Vermögen gewährt. Als blind gelten Personen, deren besseres Auge eine Sehschärfe von nicht mehr als 2 % oder eine gleichwertige Einschränkung (z. B. Gesichtsfelderkrankungen) aufweist. Beim erstmaligen Antrag ist eine augenärztliche Bescheinigung erforderlich, es sei denn, im Schwerbehindertenausweis ist bereits das Merkzeichen „BL“ eingetragen.

Blindengeld bei Heimaufenthalt oder häuslicher Pflege:
 Das Blindengeld muss gekürzt werden bei blinden Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, wenn die Unterbringungskosten ganz oder teilweise aus öffentlichen Mitteln übernommen werden. Das Blindengeld wird dann um diesen Unterstützungsbetrag gekürzt, jedoch maximal um die Hälfte.

Erhalten blinde Menschen Leistungen der Pflegekasse, privaten Pflegeversicherung oder Beihilfe wegen häuslicher Pflege, Tages-, Nacht- oder Kurzzeitpflege, wird das Blindengeld gekürzt. Diese Anrechnungsregelung hat der Gesetzgeber getroffen, weil der durch die Blindheit bedingte Mehraufwand teilweise bereits durch die Pflege- und Betreuungsleistungen abgedeckt wird.

Hilfen für hochgradig sehbehinderte Menschen:
 Hochgradig sehbehinderte Menschen, die mindestens 16 Jahre alt sind und deren besseres Auge mit Gläserkorrektur ohne besondere optische Hilfsmittel eine Sehschärfe von höchstens 5 % oder eine gleichwertige Einschränkung aufweist, erhalten auf Antrag zum Ausgleich der durch die Sehbehinderung bedingten Mehraufwendungen eine finanzielle Hilfe.

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.

Gebärdentelefon (Videotelefonie)

E-Mail: gebaerdentelefon.de/bmg/

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@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Wie erhalten Betroffene die Leistungen?

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

Sozialamt

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Raum 33

Die Kolleg*innen beraten Sie gern und leisten Hilfe beim Ausfüllen der Anträge.

Anja Juland

Telefon: (02 08) 455 50 63

E-Mail: anja.juland@muelheim-ruhr.de

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

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

ALTENHEIM | PFLEGEDIENST | BERATUNG



WER, WIE, WAS?
DIE CARITAS!



**HILFEN IN
MÜLHEIM**



Sie haben Fragen rund um unsere Angebote für Senior*innen?

Dann melden Sie sich gerne unter 0203 29 59 20 für weitere Informationen. Sie können aber auch direkt mit unseren Einrichtungen vor Ort Kontakt aufnehmen – die Adressen finden Sie hier im Verzeichnis. Wir freuen uns, Ihnen beratend zur Seite zu stehen!

• Anzahl der 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 einen Pflegegrad 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 dem Pflegegrad.

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 sechs Wochen im Jahr das Recht auf Vertretung – die so genannte Verhinderungspflege – z.B. durch einen ambulanten Pflegedienst oder private Pflegepersonen.

Weitere Leistungen der Pflegeversicherung:

Technische Hilfen, z.B. Pflegebetten, Rollstühle, Bädewannen- 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.

■ **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.

■ **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 (Videotelefonie)**
E-Mail: gebaerdentelefon.de/bmg/

■ **Das Bürgertelefon des BMG erreichen Sie**

Montag – Donnerstag	08.00 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 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?

Ansprechpartner:

(Bitte geben Sie immer Ihre Versicherungsnummer an)

Deutsche Rentenversicherung Bund

10704 Berlin

Kostenfreies Service-Telefon: (08 00) 1000 480 70

Montag – Donnerstag 07.30 – 19.30 Uhr

Freitag 07.30 – 15.30 Uhr

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

40194 Düsseldorf

Kostenfreies Service-Telefon: (08 00) 1000 4 80 13

Montag – Donnerstag 07.30 – 19.30 Uhr

Freitag 07.30 – 15.30 Uhr

SERVICE-ZENTRUM DÜSSELDORF

Königsallee 71, 40215 Düsseldorf

Telefon: (02 11) 93 70

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

SERVICE-ZENTRUM ESSEN

Hindenburgstraße 88, 45127 Essen

Telefon: (02 01) 18 98 01

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

SERVICE-ZENTRUM DUISBURG

Hohe Straße 32, 47051 Duisburg

Telefon: (02 03) 28 19 01

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: Rentenansprüche
- Kindererziehungszeit in der Rentenversicherung
- Krankenversicherung und Rente
- Medizinische und berufliche Rehabilitation
- Rentenanspruchsangelegenheiten 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., Mi. und Fr. 08.00 – 12.30 Uhr
nach Terminvergabe

Donnerstag 08.00 – 12.30 Uhr
offene Sprechstunde

Für Terminvergabe wenden Sie sich bitte an die Service-Nummer des KommunikationsCenters: (02 08) 45 50

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

• **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 der Hälfte der Kosten. 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

Zentrale Rufnummer des Sozialamtes
(02 08) 4 55-59 00, -59 01

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

Wenn Sie im Stadtteil Styrum wohnen und Arbeitslosengeld II beziehen, wenden Sie sich bitte an die:

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

Servicezeiten:
Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

• 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. Kinder werden nicht zum Unterhalt herangezogen, soweit deren jährliches Einkommen unter 100.000 € liegt. 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 55-59 00, -59 01

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

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

Jobcenter
Kaiser-Wilhelm-Straße 27, 45476 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag 08.00 – 12.30 Uhr

Telefonnummer des Jobcenters 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.

Jobcenter
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:

Jobcenter
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.

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

■ Wohngeld

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

Sie können jederzeit überprüfen lassen, ob Ihr Wohngeldanspruch höher ist als Ihr aktueller Anspruch auf Leistungen nach den o.g. Bestimmungen. 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 – 12.00 Uhr
 Termine nach vorheriger telefonischer 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 10.30 und 12.30 Uhr

Infos: www.diakoniewerk-muelheim.de/tafel

Ausgabe an wohnungslose Menschen

Diakonisches Werk Teestube

Auerstraße 49, 45468 Mülheim an der Ruhr
www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 08.00 – 16.00 Uhr
 Freitag 08.00 – 14.00 Uhr

Ausgabe an Drogenbrauchende

AWO Mülheim an der Ruhr e.V. Café Light

Gerichtsstraße 11, 45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. 08.45 – 15.45 Uhr
 Mittwoch + Freitag 08.45 – 13.00 Uhr

• **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 Stadtbibliothek, bei Veranstaltungen und Kursen der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, bei der Jugendmusikschule usw.). Berechtigt 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 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 55-59 00, -59 01

■ „Netzwerk der Generationen“

Sie wollen sich dort, wo Sie wohnen engagieren und einbringen? Sie möchten andere Menschen aus Ihrem Stadtteil kennenlernen, 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. Gemeinsames Ziel aller Stadtteilgruppen ist es, dass ältere Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

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; Nachbarschafts- und Stadtteilstefte; 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. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr im „Stadtteilbüro“, Heißener Straße 16-18

Netzwerk – AG Stadtmitte-Altstadt I

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

Telefon: (02 08) 4 55-0

• Rechtsruhr Nord

Netzwerk – AG Dümpten

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr in der Schul- und Stadtteilbibliothek Gustav-Heinemann-Schule, Boverstraße 150

Netzwerk – AG Styrum

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

Telefon (02 08) 4 55-0

• 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 Saarner Straße 399

Telefon (02 08) 4 55-0



Immobilie geerbt! Und jetzt?



Sie benötigen
Unterstützung beim
Verkauf Ihrer Immobilie?



Telefon 0208 / 96 00 100

info@immovernunft.de · www.immovernunft.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 Seniorenentreffs**

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
www.udo.marchefka@nbvstyrum.de

Wann? Montag – Freitag 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 78 a, 45473 Mülheim an der Ruhr**
Telefon: (02 08) 47 29 57

Träger: Caritas Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin: Frau Monika Schick-Jöres
Telefon: (02 08) 3 00 08-40
E-Mail: monika.schick-joeres@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Was? Englisch für Senioren, Spielenachmittage, Begegnungsnachmittage bei Kaffee und Kuchen, Canasta erlernen und spielen, Gymnastik für Frauen, offene Tanznachmittage, Sprachkurs Deutsch, Feste im Jahresverlauf

Wo? **AWO – BuSS**
Begegnungs- und Servicezentrum für SeniorInnen
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Marcus Kuck
Telefon: (02 08) 4003-115
E-Mail: e.domann-jurkiewicz@awo-mh.de
m.kuck@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

Was? Bingo, Geselligkeit, Skat, Gesellschaftsspiele, Musik und Tanz, Jahresausflug

Wo? **Seniorenclub Dümpten e.V.**
Horst Schiffwann

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
Ansprechpartnerin: Frau Brigitte Tonak
Telefon: (02 08) 76 22 75 und 3 57 61
Billardverein: (02 08) 45 19 39 80
E-Mail: briton1942@web.de
Träger: Caritas Mülheim an der Ruhr
Frau Monika Schick-Jöres
Telefon: (02 08) 3 00 08-40
E-Mail: monika.schick-joeres@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Wann? Montag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Was? Billard, Geselligkeitsspiele, Gymnastik, Sitz-Yoga, offene Begegnungsnachmittage, Bingo, Nachmittage mit Tanz und Musik, Tagestouren, jeden ersten Sonntag im Monat Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr

Wo? DRK – Bürgertreff
Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 6-80
Träger: Deutsches Rotes Kreuz
Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 6-0
Ansprechpartner in der Tagesstätte:
Claudia Wilbert

Wann? Montag – Freitag 11.00 – 17.00 Uhr

Was? Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Spiele, Kreativ-Angebote, Musizieren, Gedächtnistraining, Bingo, Strick- und Häkeltreff, Stuhlgymnastik, Vorträge, Tagesausflüge, Veranstaltungen zu den Jahresfesten, Seniorenberatung. 2-mal monatlich Frühstück, Mittwoch und Freitag Mittagstisch

Wo? Sommerhof
Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 68 00

Träger: PARlaktiv e.V. und Sommerhof gGmbH
Ansprechpartnerin: Katja Oesterwind
E-Mail: info@sommerhof.de
www.sommerhof.de

Was? Montag, Mittwoch, Freitag ab 15.00 Uhr Aktivtreff, Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, Mittagstisch: Sonntag – Freitag von 12.00 – 13.30 Uhr.
Ausflüge, Besichtigungen, Basteln, Handarbeiten, Yoga, Sitzgymnastik, Spiele, Singkreis, Bürosprechstunde, Englischkurs, Gedächtnistraining, Zeitzeugenbörse, Gesprächskreis, Männergruppe, Treffpunkt für das Netzwerk der Generationen Stadtmitte.

Alle aktuellen Termine erscheinen monatlich im Sommerhof 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 Kirchenhügel)
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 01 95 05 oder 30 03-2 56
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
Ansprechpartnerin: Diana Seeger-Linde
www.diakonie-muelheim.de

Wann? Mo., Di., Do. 09.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch 09.00 – 13.00 Uhr
Freitag 09.00 – 16.00 Uhr

Was? Offener Treff, Frühstücksangebot, warmer Mittagstisch von 12.30 – 14.00 Uhr, Kaffee und Kuchen am Nachmittag [Anmeldung für Speiseangebote am Vortag erforderlich unter Tel. (02 08) 3 01 95 05], internationaler Treffpunkt für Migranten und Migrantinnen, Gesprächsgruppen und Selbsthilfegruppen.

• Begegnungsstätten

Begegnungsstätte „Feldmann-Stiftung“

AugustasträÙe 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Silke Steinen

Telefon: (02 08) 40 80 23

E-Mail: feldmannstiftung@muehheim-ruhr.de

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 Tanztée
jeden zweiten Mittwoch im Monat 14.30 – 17.30 Uhr.
Bei Live-Musik können während dieser Zeit „das Tanz-
bein geschwungen“ und soziale Kontakte geknüpft
werden. Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-
Getränke) übernimmt das Gasthaus Feldmann.
Eintritt: 4,00 €

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 Ngouana

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

Preiswerter Mittagstisch, Kaffee und Kuchen;

Räume für private Feierlichkeiten

Styruer Geschichtsgesprächskreis e.V.

c/o Feldmann-Stiftung

AugustasträÙe 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 40 80 23

Geschäftsführer: Max Schürmann

E-Mail: feldmannstiftung@muehheim-ruhr.de

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

Kontakt: Sabine Klischat

Telefon: (02 08) 48 75 55

E-Mail: klostersaarn@muehheim-ruhr.de

www.kulturbetrieb.de

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

- TANZ-CAFE: Seit Ausbruch der Pandemie konnte das
Tanz-Café nicht mehr stattfinden. Das sind nunmehr 2
Jahre. Aber natürlich sind wir gewillt, wenn es denn
dann mal irgendwann wieder möglich sein sollte,
diese Veranstaltung wieder aufleben zu lassen.
Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-Getränke)
übernimmt das Klostercafé. Eintritt: 4,00 €

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)
- GESCHICHTSGESPRÄCHSKREIS: Das Treffen jeweils in
der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr statt.

**Musische Werkstätten
des Evangelischen Krankenhauses Mülheim an der Ruhr
Alte Villa
Schulstraße 10, 45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin: Petra Stahringer-Burger
Petra.stahringer-burger@evkmh.de
Telefon (02 08) 30 92 89 4
www.evkmh.de**

Die Musischen Werkstätten des Evangelischen Krankenhauses bieten verschiedene Musikveranstaltungen zum Mitsingen, Zuhören und Entspannen an. Vom „Heilsamen Singen“, „Mit Musik in die Stille“ und „Sing-Salons“ – über vielerlei Konzerte gibt es Angebote bis hin zu vielfältigen musikalischen Workshops für Rahmentrommel oder Stimme. Das „Klingende Krankenhaus“ – das monatliche Kurkonzert im akustisch interessanten Treppenhaus von Haus A und B – lockt mit einem kurzweiligen und lockeren Programm immer Patienten und Zuhörer aus der Stadt. Die Angebote sind größtenteils kostenlos, Spenden willkommen.

Die Johannisperlen

In den Räumlichkeiten der Lukasgemeinde im Bezirk Johannis an der Aktienstraße 136 trifft sich an jedem Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr in den geraden Wochen (Ausnahme: Sommerferien) der Seniorenkreis „Johannisperlen“ unter der Leitung von Pfarrerin Dagmar Tietsch-Lipski. Das Programm ist bunt und abwechslungsreich. Begonnen wird mit einer kurzen Andacht und Kaffeetrinken mit Gelegenheit zum Austausch. Es folgen Vorträge zu aktuellen Themen, Reiseberichte, Quizrunden, jahreszeitliche Themen etc.

Neue Gäste sind herzlich willkommen.

**Evangelische Lukaskirchengemeinde
Kappenstraße 19, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 76 31 44
E-Mail: a.cordes@lukas-mh.de
www.lukas-mh.de**

• 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: info@gcjz-dmo.de
www.gcjz-dmo.de**

**Katholische Kirche in Mülheim an der Ruhr
Katholisches Stadthaus
Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 31 22
www.katholische-kirche-muelheim.de**

**Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03-0
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.

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
Wilhelminenstraße 34, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0157-82 87 31 63
E-Mail: johanna.gall@kirche-muelheim.de

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

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

NETZWERK-Büro Saarn:
Sprechstunde: dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
Gemeindehaus Holunderstraße
Holunderstraße 5, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 66 84 11
E-Mail: netzwerk.saarn@kirche-muelheim.de
www.netzwerke-saarn.de

NETZWERK-Treffen in Saarn:
 2. Mittwoch im Monat, 17.00 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: Seniorenachmittage 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.muelheim-ruhr.de -> Wegweiser -> Kirchen

- **„Seniorenmesse Ruhr“ – Die Messe für Junggebliebene**
 Das Alter ist im Wandel und bietet neben den natürlichen Herausforderungen auch zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag vielseitig, frei und selbstbestimmt zu gestalten.

Anlässlich des „Tages der älteren Generation“ präsentieren sich auf der alljährlich im Frühjahr stattfindenden „Seniorenmesse Ruhr“ u.a. der Seniorenbeirat, die Seniorenbegegnungsstätten, Seniorenclubs und -initiativen, Wohlfahrtsverbände sowie viele gewerblich Anbietende. An den über dreißig Ständen erhalten Sie Informationen über Freizeitangebote, Sport, Weiterbildung, Sicherheit und spezielle Reiseziele. Dazu gehört natürlich auch ein heißer Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen sowie diverse andere kleine Köstlichkeiten. Abgerundet wird diese Veranstaltung durch ein anspruchsvolles Bühnenprogramm.

Veranstaltet wird die Messe vom Seniorenbeirat der Mülheim an der Ruhr als Schirmherr gemeinsam mit der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST).

Auskunft erteilt: Susanne Nellen
Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)
Am Schloß Broich 28, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 60 96 26
E-Mail: susanne.nellen@mst-mh.de

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

■ Bildungseinrichtungen

AWO-Familienbildungswerk Mülheim an der Ruhr
Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 3-702
E-Mail: familienbildung@awo-mh.de
www.awo-mh.de

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

Angebote der AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e. V.



Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen: Telefon 0208/45003-135
 Betreutes Wohnen: Telefon 0208/45003-307
 Ergotherapeutische Praxis: Telefon 0208/45003-777
 Migrationsberatung für Erwachsene: Telefon 0208/45003-150
 Schulden- und Verbraucherinsolvenzberatung: Telefon 0208/45003-154
 Stationäres Wohnen für Erwachsene mit psychischer Erkrankung: Telefon 0208/45003-567
 Wohnungsnotfallhilfe: Telefon 0208/45003-660



Kreisverband
Mülheim an der Ruhr

DRK Bürgertreff Broich Miteinander – Füreinander



Deutsches
Rotes
Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Besuchen Sie unseren
Bürgertreff Broich
und erleben Sie
Gemeinschaft.

Wir laden ein zu:

- + Gedächtnistraining + Jahreszeitenfesten
- + Kreativgruppen + Bingo + Mittagstisch
- + Bewegungsangeboten ... in netter Runde



„Wir freuen uns auf Sie.“

Team Bürgertreff



Claudia Wilbert

Bürgertreff Broich

Prinzeß-Luise-Straße 115
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 45006-80

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
von 11-17 Uhr



SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen 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
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
www.sportangebote-muelheim.de

Das SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen bietet eine Vielzahl von gesundheits- und fitnessfördernden Kursen sowie Rehasport an.

Ev. Familienbildungsstätte
Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr
Fachbereichsleitung Annika Hinrichsen
Telefon: (02 08) 3 00 33 16
E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de
Bürozeiten:
 Montag – Freitag 09.00 – 12.30 Uhr
 Mittwoch 09.00 – 15.00 Uhr

Die Evangelische Familienbildungsstätte hält für Menschen aller Altersgruppen in Mülheim an der Ruhr ein vielseitiges und soziales Bildungsprogramm aus den Bereichen Gesundheit/Bewegung/Entspannung, Ernährung, Nähen/Kreativität, Kultur und Sprachen bereit. Sie richtet sich an Menschen, die geistig und körperlich aktiv bleiben und gern mit anderen ihre Freizeit verbringen möchten. Hier finden aktive Senioren Ideen für eine aktive Freizeitgestaltung: ob Sprachkurse mit Muße, Exkursionen, Gedächtnistraining, Tanzen, Gymnastik, Aquafitness, Yoga. Im Bereich „Aktives Älterwerden“ sind viele Angebote speziell auf diese Altersgruppe zugeschnitten.

Schwerpunkte sind seit vielen Jahren die Angebote zur Unterstützung pflegender Angehöriger. Hier finden Sie Austausch mit anderen Pflegenden und Informationen bei einer Tasse Kaffee und können Kontakt zu Selbsthilfegruppen aufnehmen. Vielleicht haben Sie sogar Lust und Zeit, sich für junge Familien und Alleinerziehende einzusetzen? 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!

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

Das ATEGRIS Bildungsinstitut bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich beruflich und persönlich weiter zu entwickeln und sich fit zu halten. Die Fortbildungs-Programme finden Sie in übersichtlicher Form online unter: <https://bildung.ategris.de/LS/2046671291/INF>



Volkshochschule Mülheim an der Ruhr
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 43 21, -22
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de
www.vhs.muelheim-ruhr.de

Kann man glücklich sein lernen? Oder ist es eher umgekehrt so, dass Lernen glücklich macht? Wie auch immer, die VHS hat ihrem Programm einen Namen gegeben: „Bildung macht glücklich!“ Gemeinsam lernen, kreativ sein und sich persönlich austauschen – das sind ganz sicher Faktoren, die dazu beitragen, sich wohlfühlen und mit mehr Freude und Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen. Und dazu gibt es in der VHS vielfältige Möglichkeiten.

Das umfangreiche Angebot reicht vom Erlernen oder Auffrischen einer Sprache über Gesundheitskurse bis zu Kursen aus dem Bereich Kunst, Kultur und Kreativität, von Computerkursen bis hin zu interessanten Vorträgen zu aktuellen Themen. Die Kurse und Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen, gleichzeitig gibt es spezielle Angebote für ältere Menschen, insbesondere im Sprachen-, Gesundheits- und Computerbereich. Probieren Sie's aus – freuen Sie sich auf Begegnung und Austausch – die VHS heißt Sie herzlich willkommen!

Die Wolfsburg Katholische Akademie
Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 99 19 0
E-Mail: die.wolfsburg@bistum-essen.de
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
E-Mail: bw.muelheim@bistum-essen.de und
fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de

im Programm des Katholischen Bildungswerks gibt es den Fachbereich „Herausforderung Älterwerden“. Dazu gehören unter anderem die Reihe „Wohnen im Alter“ mit vor-Ort-Besuchen in Mülheimer Senioreneinrichtungen, Sprachkursen und Veranstaltungen zu Gedächtnistraining, Gehirnjogging und Suchtbehandlung und -prävention im Alter. Darüber hinaus gibt es das „Forum am Vormittag“, das jeden Dienstag von 9.45 – 12.00 Uhr im Katholischen Stadthaus an der Althofstraße 8 zur Beschäftigung mit aktuellen Themenfeldern von Politik über Geschichte und Kultur bis Theologie einlädt (bei einer Tasse Kaffee oder Tee).

Im Programm der Familienbildungsstätte finden sich Angebote aus den Bereichen Textil sowie Bewegung und Entspannung, die offen für ältere Menschen sind.

Kolpingwerk
Bezirksverband Mülheim an der Ruhr
Karin Pelzer
Luxemburger Allee 57, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 46 06 21
E-Mail: kolping-bv-mh@gmx.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

LLL = Lebens Langes Lernen
An der Universität Duisburg / Essen
gibt es den „Verein zur Förderung des Studiums
im fortgeschrittenen Alter e.V.“
E-Mail: LLL@uni-due.de
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.

| 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.muelheim-ruhr.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.
Marcus Kuck
Telefon: (02 08) 40 03 115
E-Mail: m.kuck@awo-mh.de

Internet der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek im MedienHaus bietet insgesamt neun Internetarbeitsplätze. Dieser Service ist für eine halbe Stunde täglich für Bibliotheksausweisinhaber/innen kostenlos. Eine weitere halbe Stunde kostet 1 €. Durchreisende und Kunden/innen ohne Bibliotheksausweis zahlen pro halber Stunde 1 €. Die Bibliothek verfügt für ihre Bibliotheksausweisinhaber/innen über einen kostenfreien W-LAN-Zugang und einen Schreib-PC.

| Anfragen unter Telefon: (02 08) 4 55 41 41
E-Mail: stadtbibliothek@muellheim-ruhr.de

Bestellen Sie
jetzt Ihre
kostenlose
Blaue
Tonne

MEG mbH
Mülheimer Entsorgungsgesellschaft

**Altpapier wegbringen
nervt!**

Kein Schleppen. Keine Gebühren. Kein Fahrtweg.

Bestellen Sie jetzt Ihre eigene kostenlose Blaue Tonne und sparen Sie sich den Weg zum Container.
Pappe, Papier und Kartonagen bequem vor der eigenen Haustür entsorgen. Vermieter fragen oder als Eigentümer selbst
bestellen unter: abfall@muelheim-ruhr.de
Weitere Informationen unter: www.mhcg.de oder 0208 99 66 00



Englisch für „Senioren“ 50+

Die besonderen Sprachkurse in Mülheim starten wieder!
Ab sofort auch Abendkurse!

- ein Mal pro Woche · tagsüber · in kleinen Gruppen
- mit und ohne Vorkenntnisse · viel sprechen, wenig Grammatik
- neue Leute kennenlernen · Mindestalter: 50 Jahre

Sie wollen ... ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen?
... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
... sich auf Reisen verständigen?
... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

ELKA
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter

Über die nächsten Kurse informiert Sie:
Frau Angela Barfi
0208-43729706 · angela.barfi@elka-lernen.de
www.elka-lernen.de

ALLES DA auf über 40.000 m²

**BAUSTOFFZENTRUM
HARBECKE**
... Ihr Baustoff-Fachhandel

**FLIESEN+MARMOR
HARBECKE**
... Ihr Fachhandel

hagebaumarkt
... mit gartencenter MÜLHEIM AN DER RUHR

hagebaumarkt
... mit gartencenter RATINGEN-BREITSCHIED

www.harbecke.hagebau.de

Die Schul- und Stadtteilbibliotheken verfügen in Heißen über zwei Internetarbeitsplätze, in Styrum über vier, in Dümpten über vier und in Speldorf über einen Internetarbeitsplatz.

Zusätzlich verfügen sie für Ihre Bibliotheksausweisinhaber/innen über einen kostenfreien W-LAN-Zugang

Stadtbibliothek im MedienHaus

Ansprechpartnerin: Claudia vom Felde

Telefon: (02 08) 4 55 41 42 oder 4 55 41 58

E-Mail: Claudia.vom.Felde@muelheim-ruhr.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

E-Mail: stadtarchiv@muelheim-ruhr.de

www.stadtarchiv-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag 09.00 – 13.00 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 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

Morgenatelier 60+

Wer in Gemeinschaft seiner Kreativität farbenfrohen Ausdruck verleihen möchte, ist herzlich ins Morgenatelier für Senioren eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir probieren verschiedene Techniken aus, lassen uns von anderen Künstlern inspirieren und entwickeln eigene Bildthemen. Wichtig ist uns der gemeinsame Austausch in angenehmer Atmosphäre. Arbeitsmaterial steht bereit, es muss nichts mitgebracht werden. Kosten: 15 €, inkl. Grundmaterial (Farben, Pinsel, Papiere)

Ansprechpartnerinnen:

Ute Maas und Astrid Heger

Mellinghofer Straße 29, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0170-4147714

Astrid Heger

Telefon: 0162-4263637

Ute Maas

E-Mail: ruhrpalette@t-online.de

Termin:

donnerstags

11.00 – 14.00 Uhr

• Museen

Aquarius Wassermuseum

Burgstraße 70, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 43 33 90

E-Mail: aquarius@rww.de

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

E-Mail: haus-ruhrnatur@rww.de

www.haus-ruhrnatur.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag

10.00 – 18.00 Uhr

Letzter Einlass

17.00 Uhr

Historisches Museum Schloß Broich

Am Schloß Broich 28, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 42 60

E-Mail: stadtarchiv@muelheim-ruhr.de

www.muelheim-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



Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr
Düsseldorfer Straße 269, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 02 10 70
E-Mail: info@leder-und-gerbermuseum.de
www.leder-und-gerbermuseum.de
Öffnungszeiten:
 Mittwoch – Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr

Kunstmuseum Temporär Mülheim an der Ruhr
mit Stiftung Sammlung Ziegler
Schloßstraße 28-30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 41 71 (Verwaltung)
E-Mail: kunstmuseum@muelheim-ruhr.de
www.kunstmuseum-muelheim.de
Eintritt frei

Das Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr hat seit dem 17. September 2018 den Betrieb in der alten Post wegen Sanierungsarbeiten eingestellt und betreibt mit dem Museumsshop in der Mülheimer Innenstadt einen Ausstellungs- und Veranstaltungsraum.

Seit Anfang November 2018 finden Sie uns in der Schloßstraße 28-30 im Gebäude von Hotel Noy. Weitere Informationen zum Programm und zu den Öffnungszeiten finden Sie in der Presse sowie auf unserer Homepage und auf **www.förderkreis-kunstmuseum-mh.de**.

Die Wiedereröffnung des Kunstmuseums in der Alten Post, Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr, ist für Herbst 2022 geplant.

Klostermuseum
Klosterstraße 53, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 37 63 409
E-Mail: museum@freunde-kloster-saarn.de
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 Unternehmerruseum (GUM)
Wiesenstraße 35, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 48 48 48
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
E-Mail: camera-obscura@mst-mh.de
www.camera-obscura-muelheim.de

Öffnungszeiten:
 Mittwoch – Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr
 Montag und Dienstag geschlossen.

Eintrittspreise:
 Erwachsene: 4,50 € und ermäßigt: 3,50 €

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 bietet 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.

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
E-Mail: musikschule@muelheim-ruhr.de
www.musikschule-muelheim.de
Öffnungszeiten:
 Montag – Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr
 14.00 – 16.00 Uhr
 Freitag geschlossen

Instrumental- und Vokalunterricht für Erwachsene und Senioren

• 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:

■ **www.diakoniewerk-muelheim.de/kultur/programm**
 (Dort finden Sie immer das aktuelle Programm.)

Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH
Georgstraße 28, 45468 Mülheim an der Ruhr
Bitte rechtzeitig anmelden!
Anmelden können Sie sich unter:
Telefon: (02 08) 4 59 53 13
E-Mail: info@diakoniewerk-muelheim.de

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

• Stadthalle – Kultur- und Kongresszentrum

Theodor-Heuss-Platz 1, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 40 96-0
Westticket und alle bekannten Vorverkaufsstellen
E-Mail: stadthalle@mst-mh.de
www.stadthalle-muelheim.de

• Theater

Mülheimer Backsteintheater
am Ev. Krankenhaus Mülheim
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Kartentelefon: (02 08) 3 09 20 67
www.backsteintheater.de

Das Theater- und Kulturangebot des Mülheimer Backsteintheater ist fester Bestandteil am Ev. Krankenhaus Mülheim. Die Große Bühne veranstaltet jährlich etwa 18 Theateraufführungen im Großen Kasino des Ev. Krankenhauses mit 180 Plätzen. Die Kleine Bühne bietet über die Stadtgrenzen hinaus Rezitationen, Lesungen, Pantomime und andere Kleinkunst an.

Ringlokschuppen Ruhr / KulturGut Ruhr
Am Schloß Broich 38, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 99 31 60 (Mo. – Fr. 10.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: info@ringlokschuppen.de
www.ringlokschuppen.ruhr
www.kulturgut.ruhr

Der Ringlokschuppen Ruhr ist ein Koproduktionshaus für zeitgenössisches Theater, Tanz und Performance. Gebo-

ten werden zahlreiche Aktivitäten zum SelberMachen, wie das beliebte Tanztheater 55+. Darüberhinaus präsentiert die Reihe KulturGut Starts und Newcomer aus Kabarett und Comedy in der Stadthalle oder im Ringlokschuppen.

Das Theater Volxbühne 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

www.volxbuehne.de

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.

www.kulturbetrieb.de

Theater an der Ruhr gGmbH

Akazienallee 61, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 5 99 01 88

E-Mail: info@theater-an-der-ruhr.de

www.theater-an-der-ruhr.de

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 Kleinkunstabhängen 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 Kulturgäste. 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: buero@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

E-Mail: stadtbibliothek@muelheim-ruhr.de

www.stadtbibliothek-muelheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr

Samstag 10.00 – 14.00 Uhr

Die Bibliothek bietet zu ihren üblich angebotenen Medien auch Bücher in Großdruck, Hörbücher und E-Books an.

**Schul- und Stadtteilbibliothek
in der Gustav-Heinemann-Schule**
Boverstraße 150, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 41 94
E-Mail: ZW-Gustav-Heinemann-Schule@
muelheim-ruhr.de

**Schul- und Stadtteilbibliothek Heißen
Schulzentrum**
Kleiststraße 50, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 41 67
E-Mail: ZW-Heissen@muelheim-ruhr.de

Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf
Frühlingstraße 35, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 5 88 48 30
E-Mail: ZW-Speldorf@muelheim-ruhr.de

Schul- und Stadtteilbibliothek Styrum
Willy-Brandt-Platz 2, 45476 Mülheim an der Ruhr
Eingang Von-der-Tann-Straße
Telefon: (02 08) 4 55 41 65
E-Mail: ZW-Styrum@muelheim-ruhr.de

• „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.

Stadtbibliothek im MedienHaus
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartner: Ali Arslan
Telefon: (02 08) 4 55 42 88
E-Mail: Hoerzeitung@muelheim-ruhr.de

• VHS-Biogarten

Der Biogarten der VHS ist DAS Naturparadies in der MüGa, im Darlington-Park hinter dem Matschspielplatz. Im VHS-Biogarten beschäftigen sich die Biogärtner*innen

mit Methoden des biologischen Gartenbaus und kultivieren u.a. alte Gemüsesorten.

Die Biogärtner*innen treffen sich von März bis Oktober jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag ab 14.00 Uhr. Dann wird gemeinsam gesät, gepflegt und geerntet. Interessierte sind herzlich eingeladen, im Biogarten mitzuwirken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Lust am gemeinsamen Gärtnern reicht!

• Sonntagstreff im Biogarten

Beim „Sonntagstreff im Biogarten“ stehen die Biogärtner*innen mit Tipps und Tricks zum naturnahen Gärtnern Rede und Antwort. Sie geben Informationen zu praktischen Fragen der Gartenarbeit weiter, z.B. zu Themen wie Mischkulturen, Stauden, Wildpflanzen, Kompostieren, Nisthilfen für Nützlinge, Dachbegrünung und Naturteich. Zudem können individuelle Anregungen gegeben und praktische Beispiele gezeigt werden. Der Sonntagstreff im Biogarten findet von März bis Oktober jeden Sonntag zwischen 10.00 und 13.00 Uhr statt, der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr
Henrike Donner
Telefon: (02 08) 4 55 43 56
E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de
vhs.muelheim-ruhr.de

■ Reisen

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

„Gesundheit 55 plus“

Unter diesem Schlagwort bietet das SportBildungswerk seine Reisen mit altersgerechten Sportangeboten u. a. in der Sportschule des LandesSportbund in Sundern/Hachen an.

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen 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
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
www.sportangebote-muelheim.de

Einen MobilitätsService unterhält die Deutsche Bahn AG. Wenn Sie Hilfe beim Ein-, Um- oder Aussteigen benötigen wenden Sie sich an die nachfolgenden Kontaktdaten.

Telefon: (01 80) 6 51 25 12
E-Mail: msz@deutschebahn.com
www.bahn.de/barrierefrei

Eine Voranmeldung der Fahrt bei der Mobilitätsservice-Zentrale der Deutschen Bahn AG (MSZ) bis 20 Uhr des Vortages per Telefon, Fax, E-Mail oder Internet ist notwendig. Geben Sie dort bitte auch an, wenn Sie einen Rollstuhl, eine Gehhilfe o.ä. Hilfsmittel benötigen, der Anruf ist kostenpflichtig.

• „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?

Service-Telefon Begleitservice Ruhrbahn GmbH
Telefon: (02 08) 451 1133

Ruhrbahn KundenCenter: Mülheim Hauptbahnhof
Passage HBF, Forum City, Am Hauptbahnhof 8

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 Ruhrbahn 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 unter:

www.bürgerbus-styrum.de

Knut Binnewerg
Blumenstraße 1a, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 40 22 57
E-Mail: 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

• 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

• Touristische Angebote

Das abwechslungsreiche Angebot an Stadtführungen der Mülheimer Touristinfo – im Bus oder zu Fuß – 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 oder unter www.muelheim-tourismus.de. Alle Touren werden selbstverständlich von den hochengagierten und fachkundigen Mülheim-Gästeführern begleitet!

Geführte Touren im Bus:

Klassische Stadtrundfahrt (Dauer: 2 Stunden)
Die Highlights der Stadt am Fluss entdecken

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

*Mölmsche Prominenz –
Mülheim im Rampenlicht* (Dauer: 2 Stunden)
Die Stadtgeschichte ist mehr von Promis geprägt,
als Sie vielleicht glauben mögen

Stadtrundgänge – eine Auswahl der verschiedenen Thementouren:

*Schloß Broich –
eine Führung hinter die Kulissen* (Dauer: 1,5 Stunden)
Erfahren Sie die Räume des Schlosses und die
Geschichte dahinter

Vom Schrottplatz zum Rosengarten (Dauer: 1,5 Stunden)
Unsere MüGa wird 30 Jahre!

Der Kirchenhügel und die Altstadt (Dauer: 2 Stunden)
Die historische Keimzelle neu entdeckt

Stadttour auf Ruhrdeutsch (Dauer: 1,5 Stunden)
Unterwegs mit Hotte Schibulski:
ganz unverblümt direkt, aber mit viel Humor

Feierabend an der Ruhr (Dauer: 1,5 Stunden)
Genießen Sie einen informativen Spaziergang
an der Ruhr

Feierabend besinnlich (Dauer: 1,5 Stunden)
Der Altstadtfriedhof ist ein wichtiges Zeugnis
unserer Stadtgeschichte

Rathausführung (Dauer: 1,5 Stunden)
Das Historische Rathaus erleben

Kirchen und Kapellen (Dauer: 1,5 Stunden)
Spuren des Glaubens
Petrikirche, St. Maria Geburt und die Kapelle des
katholischen Krankenhauses

und vieles mehr

Ruhrgebietstouren „Abenteuer Ruhrgebiet!“:

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

Kumpel, Kohle, Krupp (Dauer: 5 Stunden)
Deutsches Bergbaumuseum Bochum,
UNESCO Welterbe Zeche Zollverein,
Gartenstadt Margarethenhöhe und Villa Hügel

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

Dies ist ein Auszug aus dem jährlich wechselnden Programm. Alle Termine und viele weitere Thementouren erfahren Sie in der Touristinfo.

Auskunft erteilt: Anna Strohmann
Telefon: (02 08) 9 60 96 42
E-Mail: touristik@mst-mh.de

Gemeinsam erleben



Foto: Yvonne Witting

MÜLHEIM
AN DER RUHR

Geführte Stadt- und Ruhrgebietstouren • Vorverkauf für die Tageskreuzfahrten
der Weißen Flotte • Stadtpläne, Rad- und Wanderkarten • Vorverkauf von Eintrittskarten
für Veranstaltungen in ganz Deutschland • Große Auswahl an Mülheim-Souvenirs

TOURISTINFO | Schollenstraße 1 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 960 960 | touristinfo@mst-mh.de
Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr | Sa. 10 bis 14 Uhr | muelheim-tourismus.de



DER KLEINE URLAUB VOR IHRER HAUSTÜR



Foto: Achim Meurer



weisse-flotte-muelheim.de

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr
Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
E-Mail: weisseflotte@btmh.de
Schiffahrtsbüro: 0208 / 455 81 30

TICKETS
ONLINE BUCHEN!



VORVERKAUF

TOURISTINFO

Schollenstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 960 960
E-Mail: touristinfo@mst-mh.de
Mo. bis Fr. 9 – 18 Uhr
Sa. 10 – 14 Uhr

Mit freundlicher
Unterstützung:

westenergie

MEG mbH
Mülheimer Entsorgungsgesellschaft

• Weiße Flotte

Die Weiße Flotte lädt zu einer gemütlichen Schifffahrt durch das herrliche Ruhrtal ein! Von Ostern bis Oktober fahren die Schiffe täglich vom Wasserbahnhof nach Kettwig. Spannende Tageskreuzfahrten auf dem Rhein von Kaiserswerth bis Xanten und in das Ruhrtal, zum Beispiel zum Baldeneysee, bieten Abwechslung vom Alltag. Gourmet- und Partyfahrten runden das Programm ab. Startpunkt auch ab Anleger Ruhrpromenade am Stadthafen. Gerne beraten wir Sie auch zu Ihrer individuellen Schifffahrt. Chartern Sie ein Schiff zu vielen Anlässen. Informationen und Tickets:

Weiße Flotte / Ruhrschifffahrt

(täglich am Wasserbahnhof in der Saison)

Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 81 30

E-Mail: weisseflotte@btmh.de

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 81 00

E-Mail: info@btmh.de

Tickets für Sonderfahrten auch:

Touristinfo

Schollenstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 96 09 60

E-Mail: touristinfo@mst-mh.de

(Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr)

Alle Tickets zu Linien- und Sonderfahrten erhalten Sie online unter: www.weisse-flotte-muelheim.de

• Rundwanderungen in allen Stadtteilen der Stadt am Fluss!

Auf rund 250 km kann man die Stadt „erwandern“ – so viele Wanderwege führen in Mülheim an der Ruhr durch Wälder, Wiesen, Felder, Auen und Parks. Die Mülheimer Wander- und Reitwegekarte besteht aus acht Einzelblättern mit zahlreichen Tipps, Informationen und einem ausführlichen Begleitheft. Sie ist u.a. erhältlich bei der

Touristinfo

Schollenstraße 1, 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 oder auch der Innenhof – abgestimmt auf Anlass und Personenzahl stehen im Schloß 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, 45479 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin: Delia Kaiser

Telefon: (02 08) 9 60 96 16

E-Mail: delia.kaiser@mst-mh.de

• Café und mehr...

Im Angebot der PIA Stadtdienste sind an den Freizeitstationen am Witthausbusch mit einem ganzjährigen Betrieb und am Aquarius in Styrum in der Saison von den Osterferien bis Ende Herbstferien nicht nur für Radel- und Radfahrer kleine kalte und warme Snacks wie auch eine Auswahl an Getränken zu haben.

Außerdem lädt das Café am Fluß mit Inselcharakter, angegliedert an das Haus Ruhrnatur, ein zur gemütlichen Einkehr mit einem hausgemachten Kuchensortiment.

Öffnungszeiten an allen Standorten

täglich von 11 – 18 Uhr (außer Montag)

Ansprechpartner: Harald Windhagen

Mobil: (01 77) 84 85 714

E-Mail: harald.windhagen@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.

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:

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen 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
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
www.sportangebote-muelheim.de

• Senior*innen und Gesundheitssport 2022 im Mülheimer Sportbund e. V.

Im Bereich des Senior*innen und Gesundheitssport liegt der Fokus auf vielfältige Angebote für die reifere Generation.

Unter dem Motto: „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ führt der Mülheimer Sportbund e. V. in Kooperation mit Mülheimer Sportvereinen, Aktionstage, Bewegungskurse, Senior*innen-Sprechstunden im Bereich Bewegung,

Alltagsfitnesstestungen, Infoveranstaltungen und Workshops durch. Hier bekommen Senior*innen die Möglichkeit, eine neue Sportart oder einen passenden Verein zu finden und für sich kennenzulernen.

Aktionstage und Bewegungskurse werden in Kooperation mit Sportvereinen und interessierten Pflegeeinrichtungen angeboten.

Das Projekt „Bewegte Alten- und Pflegeeinrichtungen“ bietet regelmäßig stattfindende Bewegungseinheiten (Kurs), z. B. in Form einer Sitzgymnastik mit Konzentration, Merkfähigkeit und Koordinations-Training in Senioreneinrichtungen an.

Der Mülheimer Sportbund e. V. ist seit Anfang 2021 auch Demenz-Partner. In Kooperation mit Mülheimer Sportvereinen sind Übungsleiter*innen in den Einrichtungen vor Ort, die eine spezielle Fortbildung und Erfahrung in diesem Bereich haben.

Bewegung gegen Krebs

Jeweils montagsnachmittags gibt es ein kostenfreies Nordic Walking-Angebot für Frauen in Kooperation mit dem Mülheimer Sportbund e. V., Sauerländischen Gebirgsverein Mülheim e. V. und dem Evangelischen Krankenhaus Mülheim an der Ruhr.

Unter qualifizierter Anleitung werden für rund anderthalb Stunden die schönsten Nordic Walking-Strecken Mülheims erkundet. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist um 14.30 Uhr vor dem Haupteingang des Evangelischen Krankenhauses Mülheim (Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr).

Nähere Informationen zu den jeweiligen Programmen bzw. Projekten:

Mülheimer Sportbund e. V.,
Kontakt: Silvia Holtei
Koordinationsstelle
Senioren- und Gesundheitssport
Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 50 42

• 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. Geführte Touren können Sie bei verschiedenen Radreise-Veranstaltungen buchen. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

Revierrad-Zentrale

Cornelia Sälzer

Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 8 48 57 20

E-Mail: zentrale@revierrad.de

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das KommunikationsCenter unter der Telefonnummer 0208 455 0.

Unser Team ist von montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 18 Uhr für Sie da!

• 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 71

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 regelmäßige Wandertouren inner- und außerhalb des Mülheimer Stadtgebietes an:

Sauerländischer Gebirgsverein

c/o Joachim Singendonk

Dohne 45, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 5 73 77

Naturfreunde Mülheim e.V.

c/o Margret Schudek

Hustadtweg 21, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 41 14 70

Die Wanderungen finden immer mittwochs statt.

Deutscher Alpenverein (DAV)

Sektion Mülheim an der Ruhr

Bruchstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 69 69 636

E-Mail: info@alpenverein-muelheim.de

www.alpenverein-muelheim.de

meditrend – Das GesundheitsCenter des Gesundheits-Sportverein Mülheim an der Ruhr e.V. ist sowohl ein sportlicher als auch sozialer Treffpunkt. Unter dem Motto „Deine Gesundheit liegt uns am Herzen“ wird seit mehr als zehn Jahren erfolgreich Rehabilitationssport in den Bereichen Orthopädie, Herz, Lunge und psychiatrische Erkrankungen angeboten. Neben dem Rehasport liegt der Fokus auf der Rundumbetreuung: Einfach, sicher und effektiv wird in den elektronisch gesteuerten milon-Zirkeln trainiert. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit im five – Rücken- und Gelenkzirkel, geschult. Ergänzend dazu gibt es ein breit gefächertes gesundheitsorientiertes Kursangebot, welches stetig aktualisiert wird.



Als letzte Säule der Gesunderhaltung liegt der Bereich der therapeutischen Maßnahmen. Neben dem CELLflow Concept – Ursachenbezogenes ganzheitliches Schmerztherapie-Konzept oder der klassischen Faszienmassage – hier kann auf jeden individuell eingegangen werden.

**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
www.gsv-mh.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	

Wir möchten Ihnen die Freude an der Bewegung erhalten, oder wenn nötig, zurückgeben. Unser professionelles Team behandelt Patienten mit unterschiedlichen Diagnosen, wie zum Beispiel orthopädische, neurologische, gefäßchirurgische Erkrankungen. Deshalb stehen wir Ihnen für alle Fragen rund um:

- Ganztägige ambulante Rehabilitation
- Reha-Nachsorge IRENA und TRENA
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Behandlungen auf Rezept (Physio- und Ergotherapie)
- Osteopathie
- Ernährungsberatung
- sowie Gesundheitsleistungen wie:
Personal-Training, Medizinische Trainingstherapie,
Wassergymnastik Aqua-Fit zur Verfügung.

**Physalis Rehabilitation und Physiotherapie
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 309-4780
E-Mail: info@physalis-ruhr.de
www.physalis-ruhr.de**

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag	08.00 – 20.00 Uhr
Freitag	08.00 – 16.30 Uhr
Samstag	09.00 – 13.30 Uhr

**Schulstraße 13, im Ärztehaus
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 309-4781
E-Mail: info@physalis-ruhr.de
www.physalis-ruhr.de**

Öffnungszeiten:

Montag	10.00 – 19.30 Uhr
Dienstag – Mittwoch	08.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 19.00 Uhr
Freitag	08.00 – 14.00 Uhr

Gesundheitsfördernde Kurse stärken Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, bringen Freude mit anderen Menschen gemeinsam aktiv zu sein. Entspannungskurse bieten vielfältige Methoden zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Yoga für Senioren, Gymnastik, Eutonie, Aquafitness, Seniorentanz, Beckenbodengymnastik, Nordic-Walking, Pilates uv.m.

Ev. Familienbildungsstätte

**Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr
Fachbereichsleitung: Annika Hinrichsen
Telefon: (02 08) 3 00 33 16
E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de**

Bürozeiten:

Montag – Freitag	09.00 – 12.30 Uhr
Mittwoch	09.00 – 15.00 Uhr



- Maler- und Tapezierarbeiten
- Altbausanierung
- Bodenbeläge
- Beseitigung von Wasserschäden
- Trockenbau

*Ihr Malerfachbetrieb in
Mülheim an der Ruhr*

Seniorenservice – Renovieren bequem und stressfrei aus einer Hand

Damit frische Farben oder Tapeten nicht zur Belastung werden, bieten wir Ihnen unseren Seniorenservice an.

Vor Beginn unserer Arbeiten hängen wir Gardinen, Vorhänge und Bilder ab, stellen Ihre Möbel zur Seite und kleben selbstverständlich Ihre Einrichtungsgegenstände, Fenster, Böden und Heizkörper ab, um vor Farbspritzern und Staub zu schützen.

Wenn wir unsere Arbeiten fertiggestellt haben, hängen wir Ihre Gardinen, Vorhänge und Bilder wieder auf und Ihre Möbel kommen an den von Ihnen gewünschten Platz zurück.



Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, denn Service ist unsere Arbeit!

- Telefon 0208 77 86 28 74 • Mobil 0177 33 03 134
- E-Mail: info@mohrhenn.net • www.mohrhenn.net

■ 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.

Ansprechpartnerin: Johanna Eilitz
Sozialamt
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 50 72
E-Mail: Johanna.Eilitz@mulheim-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 200 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 un-

serer 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

E-Mail: info@cbe-mh.de

www.cbe-mh.de

Montag – Freitag

10.00 – 14.00 Uhr

Dienstag

15.00 – 17.00 Uhr

Telefonisch sind wir für Sie erreichbar:

Montag – Freitag

09.00 – 17.00 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. Träger sind das Diakonische Werk und die Evangelische Familienbildungsstätte. 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. Die Ehrenamtlichen, die stundenweise in einer oder mehreren Familien im Einsatz sind, entscheiden selbst, wie viel Zeit sie einbringen möchten.

Eine Kooperation der Evangelischen Familienbildungsstätte 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 Heinzelnwerk – Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe

Kleinere Alltagsarbeiten stellen besonders ältere oder in Not geratene Menschen vor große Probleme. Hier wollen die Heinzelnwerker 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 Heinzelnwerk nachhaltig.

Hilfesuchende wenden sich bitte an:

Diakonisches Werk

Telefon (02 08) 30 03 277

Wenn Sie selbst aktiv beim Heinzelnwerk mithelfen wollen, wenden Sie sich bitte an:

Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)

Telefon (02 08) 9 70 68-13

Verein Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Auf Initiative der Mülheimer Wohnungsbau eG (MWB) wurde der Verein Mülheimer Nachbarschaft im September 2008 gegründet, um neue Impulse für eine gute Nachbarschaft zu setzen. Ob es um das gesellige Miteinander, gegenseitige Hilfe oder interessante Freizeitaktivitäten geht: Der Verein Mülheimer Nachbarschaft fördert das nachbarschaftliche Zusammenleben auf vielen Ebenen.

So organisiert der Verein über das Jahr hinweg Fahrten zu interessanten Zielen in Mülheim an der Ruhr und Umgebung. Er wirkt aber auch in die Nachbarschaften hinein. So unterstützt der Verein Mülheimer Nachbarschaft etwa Feste und Feiern in den Wohnvierteln, bietet Beratung zu Pflege- und Sozialleistungen an und hat grundsätzlich ein offenes Ohr für Senioren, Alleinerziehende, aber auch alle anderen Mülheimer Bürgerinnen und Bürger.

Im Jahr 2019 hat der Verein zudem einen weiteren Stützpunkt erhalten: Das „Nachbarschaftshaus“ an der Hingbergstraße 311 in Mülheim-Heißen bietet einen modernen Veranstaltungsraum für Kurse, Treffen, Feiern und Seminare. Im angeschlossenen Büro ist auch der Dienstleister „Pflege Zuhause Behmenburg“ Mieter. So ist das Nachbar-

schaftshaus die richtige Anlaufstelle für alle, die Veranstaltungen auf die Beine stellen wollen, oder die Beratung, Tipps und Unterstützung suchen. Nutzen kann es erst einmal jeder, denn eine Mitgliedschaft in der Genossenschaft oder im Verein ist dafür nicht notwendig.

Verein Mülheimer Nachbarschaft eG

Friedrich-Ebert-Straße 39, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 12-261

E-Mail: alexandra.teinovic@nachbarschaftsverein.info

www.nachbarschaftsverein.info

Nah & Fair® – Bürgerorientierte haushaltsnahe Dienstleistungen

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 und garantieren Seriosität, Qualität und Kundenfreundlichkeit zu fairen Preisen. Hierzu gibt es Checklisten und ein aktuelles Anbieterverzeichnis. Diese erhalten Sie bei der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Ansprechpartner: Jörg Marx

Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 50 12

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

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:

www.nahundfair-mh.de

Mülheimer Lotsen

Die Mülheimer Lotsen sind ehrenamtlich tätig. Sie helfen Bürgerinnen und Bürgern bei Fragen an die Stadtverwaltung, den oder die richtigen Ansprechpartner zu finden. Die Mitarbeiter der Mülheimer Lotsen kennen diejenigen, die für Ihr Anliegen zuständig sind und vermitteln Sie ganz persönlich an die Menschen, die Ihnen in der Verwaltung professionelle Hilfe bieten, sei es zu Fragen zu

Sozialleistungen oder bei Hilfeorganisationen, zu Themen wie Gesundheit und Pflege, zu Fragen nach hausnahen Diensten, zu Beratungsdiensten rund um das Thema Wohnen oder wenn es darum geht, wie Sie mobil bleiben können.

Wer sich bei den Mülheimer Lotsen engagieren möchte ist herzlich willkommen und kann sich bei dem unten genannten Ansprechpartner melden, um Kontakt aufzunehmen.

Ansprechpartner: Jörg Marx
Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 50 12
E-Mail: Joerg.Marx@mulheim-ruhr.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 Altagestätte
- Mitwirkung bei den Überlegungen zum Speiseplan
- Hilfe beim Einkaufen
- Begleitung Tagesausflüge
- Leihoma und Leihopa

Beim AWO Büro für Ehrenamt
Marcus Kuck
Telefon: (02 08) 45 00 31 15
E-Mail: m.kuck@awo-mh.de

Sprechzeiten:
 Montag, Mittwoch, Donnerstag 08.30 – 13.00 Uhr

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

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

Die Grünen Damen und Herren leisten ehrenamtliche Hilfe im Ev. Krankenhaus Mülheim und in den Altagestätten 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 Spazierengehen, Zuhören, miteinander reden und Beistand in schweren Situationen geben. Auch die Verwaltung der Krankenhausbücherei in der 10. Etage des Ev. Krankenhauses Mülheim gehört zu ihren Aufgaben.

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

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



Foto: joanning - stock.adobe.com

Den ganzen Menschen im Blick.
Gesundheit beginnt mit Vertrauen.



Das Zentrum für Altersmedizin behandelt akut erkrankte Patientinnen und Patienten mit dem Ziel Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Schwerpunkte liegen in Diagnostik und Therapie von Patientinnen und Patienten mit Schlaganfall, Erkrankungen des Bewegungsapparates (z. B. operativ behandelte Knochenbrüche) und internistisch-neurologischen Erkrankungen.

Häufig bestehen behandlungsbedürftige Mehrfacherkrankungen, wie z. B. Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Nierenfunktionsschwäche, Infektions- und Gelenkerkrankungen.

Passende Angebote für dementiell Erkrankte und palliativ-medizinische Versorgung sind vorhanden.

■ Unser ganzheitlicher Therapieansatz

Spezialistinnen und Spezialisten aus unterschiedlichsten Bereichen, wie z. B. Pflegefachpersonal, Ergo- und Physiotherapie, Logopädie, Psycholog:innen, Ärzt:innen, Sozialarbeit, Ernährungsberatung, Seelsorge beurteilen die aktuelle Gesundheits- und Versorgungssituation und entwickeln mit Patient:innen sowie den Angehörigen persönliche Ziele.

■ Unsere Ziele

- ein Leben ohne oder mit weniger Schmerzen
- Mobilität im Alltag
- Selbstbestimmung / Selbstwirksamkeit
- Eigenständigkeit
- Ängste abbauen
- Medikamente aufeinander abstimmen
- Psychische Unterstützung und Hilfen



Birgit Krause | Chefärztin
Zentrum für Altersmedizin

„Unser Ziel ist es, Ihre Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Und Fähigkeiten, die Sie verloren haben, zurückzugewinnen – um Ihnen möglichst lange ein eigenständiges Leben zu Hause zu ermöglichen. Wir setzen dabei auf eine enge Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihren Angehörigen.“

Alle zusammen für Ihre Gesundheit!

Enge Zusammenarbeit mit der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie und dem Contilia EndoProthetikZentrum im Bereich Alterstraumatologie, Osteologie und Endoprothetik. Das Team von Direktor Prof. Dr. Marcus Jäger ist spezialisiert auf die Behandlung von Knochen- und Weichteilverletzungen, Tumorerkrankungen am Bewegungsapparat sowie degenerativer Veränderungen bei geriatrischen Patientinnen und Patienten.

Das Team der Klinik für Herzmedizin deckt das gesamte medizinische Spektrum rund um das Herz ab.

Die Spezialeinheit für Schlaganfallbehandlung (Stroke-Unit) mit ihrem Expertenteam mit Fachärzt:innen für Neurologie ist rund um die Uhr für Sie da.

Wir sind mit dem Qualitätssiegel Geriatrie vom Bundesverband Geriatrie ausgezeichnet.

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

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

sind ca. 20 („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

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

die sogenannten „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: Daniela Arnswald
Sozialamt
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 50 41
E-Mail: Daniela.Arnswald@mulheim-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: lusshallwig@gmail.com

Bündnis 90 / Die Grünen

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und einer neuen Generation älterer Menschen verstehen Bündnis 90/Die Grünen Politik als Generationenpolitik. Wir wollen, dass Wissen und Erfahrungen aktiv eingebracht werden können und in Solidarität mit den Jüngeren den Herausforderungen einer alternden Gesellschaft in unserer Stadt begegnet wird. Es ist uns ein Herzensanliegen, dass Ältere so lange wie nur möglich ein Leben in Selbstbestimmung führen können. Dazu müssen insbesondere in ihrem Wohnumfeld die Voraussetzungen geschaffen werden. Ein besonderes Anliegen ist uns der

Kampf gegen Altersarmut. Bei unseren öffentlichen Sitzungen von Vorstand und Aktionsteam ist Jede*r, jeden Alters willkommen.

Kontakt: Edgar Simon
Geschäftsstelle Bündnis 90 / Die Grünen
Bahnstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 92 67
E-Mail: info@gruene-mh.de
www.gruene-mh.de

Liberale Senioren

Die Mülheimer FDP beschäftigt sich im Rahmen eines Senioren-Arbeitskreises mit Seniorenpolitik. Die Themen betreffen alle Facetten des täglichen Lebens von der Bildungs- bis zur Gesundheitspolitik. Es gibt keine Altersgrenze, auch jüngere Interessenten sind willkommen!

Kontakt: Klaus Sem
Geschäftsstelle FDP Fraktion Mülheim
Friedrichstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 89 98 84
E-Mail: info@fdp-fraktion-muelheim.de
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: Ursula Schröder
Geschäftsstelle der CDU
Bahnstraße 31, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 95 45
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 seniorengerechten 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

SoVD Sozialverband Deutschland NRW

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 NRW
Kreisverband Westliches Ruhrgebiet / Niederrhein
Ortsverband Mülheim-Oberhausen
Telefon: (02 03) 33 05 71
E-Mail: dusborg@sovd-nrw.de

Rat und Hilfe erhalten Sie
durch unsere Juristin Christina Volkmann
nach Terminvergabe.
E-Mail: dusborg@sovd-nrw.de

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 und Gewalt.

Ansprechpartnerin: Ingrid Schmidt
Ruhrstraße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 35 80
E-Mail: kv-muelheim-ruhr@vdk.de
www.vdk.de/kv-muelheim-ruhr

Beratung:

Montag und Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch für Berufstätige 14.00 – 16.00 Uhr
 telefonisch, persönlich

(nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung)

- Beratungsthemen: Soziale Beratung nach dem Schwerbehindertenrecht, gesetzl. Rentenfragen, Hilfe zur Erlangung von Renten- und Erholungsaufenthalten, Beratung über Zuschüsse nach dem Bundesversorgungsgesetz, Beantragung von Pflegegeld und Hilfsmittel von den Krankenkassen
- Angebote: Seminare in Fredeburg
- Die 8 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 Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf, Frühlingsstraße 35 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.

Herausgeber der Zeitung ist das Netzwerk der Generationen der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Die Redaktionssitzungen sind öffentlich.

Interessenten, die nur mal hineinschnuppern oder testen möchten, ob ihnen die Mitarbeit im Redaktionsteam gefallen könnte, sind jederzeit herzlich willkommen. Eine vorherige Anmeldung (Mailanschrift der Redaktion siehe unten) ist sinnvoll.

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr in einer Auflage von 6.000 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
E-Mail: redaktion@alt-na-und.de

Kontakt: Jörg Marx
Netzwerk der Generationen
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 50 12
E-Mail: joerg.marx@muelheim-ruhr.de

Gesundheits- und Sozialdienste

Sozialdienste

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr

Soziale Dienste

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 03-277

E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de

www.diakonie-muelheim.de

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

Das Diakonische Werk im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr vereint mehrere Abteilungen, die Angebote aus dem Arbeitsfeld der Sozialen Dienste für Ratsuchende vorhalten. Die Abteilungen ermöglichen ein passgenaues, zielgruppenorientiertes Angebot, schaffen durch eine enge Verzahnung und Kooperation jedoch vielfältige Ansatzpunkte, um Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen zu unterstützen.

Zur Abteilung „Soziale Dienste 1 – Beratung“ gehören der Bürger- und Seniorentreff „Diakonie am Eck“, die Jugend- und Familienhilfe, die Familienstation I, die Evangelische Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung sowie die Wohnungsnotfallhilfe. Zudem leisten die Fachkräfte umfassende Gemeinwesen- und Stadtteilarbeit. Die Abteilung „Soziale Dienste 2 – Integration“ bietet zugewanderten Menschen vielfältige Unterstützung beim Integrationsprozess durch die Jugendmigrationsdienste und die Integrationsfachschule mit ihren Sprachkursen, etwa im Bereich der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung. Zur Abteilung gehören auch die Kinderstuben und das Brückenprojekt. Die Abteilung „Soziale Dienste 3 – Soziale Arbeit an Schulen“ ist Träger mehrerer Angebote an Schulen wie der Offenen Ganztagschule, der Ganztagsoffensive, der Verlässlichen Grundschule und der Schulsozialarbeit. Mehr als 1.800 Schülerinnen und Schüler werden so an rund 20 Standorten betreut.

Diakonisches Werk – Ambulatorium

Althofstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 32 23

E-Mail: ambulatorium@diakonie-muelheim.de

Telefonsprechzeiten:

Montag, Mittwoch,	
Donnerstag, Freitag	09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag	12.00 – 14.00 Uhr

Bei Nachricht auf dem Anrufbeantworter ruft das Team schnellstmöglich zurück.

Sprechstunde (nach Vereinbarung):

Montag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 17.00 Uhr

- Beratung von Menschen mit problematischem Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sowie mit problematischem Glücksspielverhalten (Automaten, Casino, Internet)
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung / medizinische Rehabilitation bei Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit und bei Pathologischem Glücksspiel
- Vermittlung in ambulante, teilstationäre sowie stationäre Entwöhnungsbehandlung sowie in Selbsthilfegruppen
- Information zu den Themen: Alkoholabhängigkeit im Alter, kritischer Umgang mit Medikamenten und/oder Drogen im Alter, Pathologisches Glücksspiel, Prävention und Rückfallprophylaxe

Evangelischer Betreuungsverein e. V.

des Diakonischen Werkes im

Evangelischen Kirchenkreis an der Ruhr

Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 78 22 36-0

E-Mail: btv@diakonie-muelheim.de

Ansprechpartnerin: Rahel Gordziel

www.diakonie-muelheim.de

- Übernahme von gesetzlichen Betreuungen
- Beratung und Unterstützung von ehrenamtlichen Betreuern und Betreuerinnen

BEEKES & FONDERMANN

Planung · Beratung · Montage · Kundendienst

Lust auf ein neues Bad?

Sprechen Sie uns gerne an.

· Barrierefreie Bäder · Wartungen

· Effizientes Heizen · Solaranlagen

Aktienstraße 30 · 45473 Mülheim an der Ruhr · **Telefon 0208/47 76 36**

E-Mail: info@beekes-fondermann.de · www.beekes-fondermann.de

Teil der
westenergie

 **RWW**
WIR BEWEGEN WASSER

Wass(er)leben mit RWW

Experimentieren. Forschen. Mitmachen.

Im Aquarius Wassermuseum und im Haus Ruhrnatur
begeistern wir jeden Tag für das Thema Wasser.

www.aquarius-wassermuseum.de
www.haus-ruhrnatur.de



- Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen
- Informationsveranstaltungen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und zum Betreuungsrecht

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

Jeder Mensch ist anders. Das ist gut! Das lateinische Wort Caritas bedeutet Nächstenliebe. Insbesondere benachteiligte und belastete Menschen sind es, die unsere Nächstenliebe und Hilfe zur Selbsthilfe benötigen. Das leisten wir professionell, menschlich und engagiert.

Die Caritas Mülheim hat das Anliegen, Seniorinnen und Senioren zu helfen, die aufgrund ihrer Lebenssituation oder ihrer Behinderung nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu meistern.

Im Sozialpsychiatrischen Zentrum auf dem Kirchenhügel befinden sich die Kontakt- und Beratungsstelle sowie die Psychiatrische Tagesstätte. Seniorinnen und Senioren mit psychischen Erkrankungen finden dort Beratung und Unterstützung sowie Angebote zur Tagesstrukturierung, die individuell nach Wünschen und Bedürfnissen gestaltet werden.

Die Psychosoziale Beratungsstelle im Heißener Zentrum bietet für Betroffene und Angehörige Hilfe zum Thema „Sucht und Medikamentenabhängigkeit im Alter“. Dort befindet sich auch die Beratungsstelle für das ambulant Betreute Wohnen.

Menschen mit psychischer Erkrankung, die nicht allein oder im ambulant Betreuten Wohnen leben können, finden im Josefshaus ein dauerhaftes Zuhause. Sie erleben dort Gemeinschaft, aber auch Individualität und Geborgenheit.

Bei akuten Problemen im Mietverhältnis ist die Wohnungsnotfallhilfe Anlaufstelle. Als Wohnungsnotfall wird bezeichnet, wenn die angemietete Wohnung aufgrund von fristloser Kündigung, Räumungsklage oder auch

durch unzumutbare Wohnverhältnisse gefährdet ist. Das sind Situationen, die oft zu einer dauerhaften Verschuldung führen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden Hilfen und Wege erarbeitet, um die Existenz und den Wohnraum zu sichern.

Zu allen Fragen der Grundsicherung im Alter, Sozialhilfe, Wohngeld etc. erhalten sie Antworten und Hilfe in der Allgemeinen Sozialberatung.

In den Seniorenbegegnungsstätten Aktienstraße und Hügelstraße finden Seniorinnen und Senioren vielfältige Angebote der Freizeitgestaltung und des Austausches.

Die Kontaktdaten aller Beratungsstellen finden Sie in dieser Broschüre unter der entsprechenden Rubrik.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 0
E-Mail: muelheim@paritaet-nrw.org
www.muelheim.paritaet-nrw.org

Selbsthilfebüro Mülheim an der Ruhr
Der Paritätische
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14
E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org

Familien- und Krankenpflege e. V.
Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 33-0
E-Mail: muelheim@familien-krankenpflege.de

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr
E-Mail: kv@drk-muelheim.de
www.drk-muelheim.de

Arbeiterwohlfahrt Mülheim an der Ruhr e.V.
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 30
E-Mail: info@awo-mh.de
www.awo-mh.de

Malteser Hilfsdienst, Stadtgeschäftsstelle
Karlsruher Straße 9, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 59 22 24
E-Mail: info@malteser-muelheim.de
www.malteser-muelheim.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Denkhauser Höfe 44, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon-Zentrale: (02 08) 74 07 40
E-Mail: info.muelheim@johanniter.de
www.johanniter.de/essen

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
Bezirk Mülheim an der Ruhr e.V.
Mulhofskamp 5, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 94 11 27 0
E-Mail: gf@muelheim.dlrg.de
www.muelheim.dlrg.de

Kontakt und Beratungsstelle

Die Kontakt- und Beratungsstelle der Caritas Mülheim an der Ruhr ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen, Menschen in seelischen Notsituationen sowie deren Angehörige und Freunde. Es findet in der Kooperation mit den Mülheimer Kontakten statt.

Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung

Unsere Angebote ermöglichen es, andere Menschen kennenzulernen, in Gesellschaft zu sein, sich auszutauschen und mitzuteilen. Zu unseren Angeboten gehören: Frühstückscafé, Entspannung und Bewegung, Kreativangebote, Mittwochscafé, Freizeitclubs, Sonntagscafé, Datt ist irre! Redaktion.

Freizeit, Kultur und Ausflüge

Wir organisieren regelmäßig Ausflüge und Ferienfreizeiten. Die Angebote werden von unseren Mitarbeitern begleitet.

Psychoeducation

Es finden regelmäßig Seminarreihen rund um das Thema seelische Gesundheit und Erkrankung statt.

Beratung und Krisenbegleitung für Betroffene, Angehörige und Freunde

Wir bieten nach Terminabsprache beratende Gespräche sowie therapeutische Begleitung in Einzelkontakten und in der Gruppe an. Unsere Beratung beinhaltet aktive Krisenbewältigung Begleitung bei Alltagsproblemen und Klärung sozialrechtlicher Fragen. Je nach Bedarf vermitteln wir Kontakte zu Ärzten, Kliniken, anderen sozialen Diensten und können Sprach- und Integrationsmittler anfordern. Auch peer-to-peer Beratung ist möglich (Betroffene beraten Betroffene).

Kontakt: Birgitta Becker, Carmen Weidemann
Caritas Mülheim an der Ruhr
Katholisches Stadthaus
Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 53-40
E-Mail: spz-kobs@gmx.de
www.caritas-muelheim.de

Psychiatrische Tagesstätte

Das Angebot der Tagesstätte richtet sich an chronisch psychisch erkrankte Erwachsene, die Unterstützung bei der sinnvollen Tagesgestaltung benötigen. Akute Krisen können durch den Besuch der Tagesstätte aufgefangen und alltägliche Probleme mit Hilfe der Bezugsperson gelöst werden. Durch das Leben in der Gemeinschaft wirken wir der Isolation und Einsamkeit entgegen und vermitteln wieder Freude am Alltag.

Das Tagesstrukturierende Angebot der Tagesstätte umfasst folgendes:

- kreative Angebote aus dem Bereich der Ergotherapie und Sozialpädagogik wie z. B.: Werken, Bewegungsangebote, Hirnleistungstraining, Theatergruppe, diverse Spiele und Ähnliches
- Haushalts- und Kochtraining
- Außenaktivitäten wie Spaziergänge oder Ausflüge zu unterschiedlichen Zielen
- Einzelgespräche und Krisenbegleitung

- Förderung sozialer Kompetenzen und individueller Fähigkeiten
- Beratungsgespräche mit Angehörigen
- Unterstützung bei der Klärung sozialrechtlicher Fragen
- Kooperation mit Netzwerkpartnern wie Betreutes Wohnen, gesetzlichen Betreuern, Pflegediensten, Krankenhäusern und Ärzten
- auf Wunsch und gegen geringen Kostenbeitrag Verpflegung mit Frühstück und Mittagessen (wird ggf. vom Sozialamt übernommen)

Organisatorisches

Die Tagesstätte hat werktags von 8.00 – 15.30 Uhr geöffnet und steht in dieser Zeit angemeldeten Besuchern zur Verfügung. Für Interessierte sind wir telefonisch erreichbar und vereinbaren gerne ein ausführliches Informationsgespräch. Voraussetzung für den Besuch der Tagesstätte ist eine ärztliche Bestätigung der psychischen Erkrankung und eine Mindestteilnahme von drei Tagen in der Woche.

Sollten Sie nicht in der Lage sein, den Weg alleine zu bewältigen, gibt es die Möglichkeit, einen Fahrdienst in Anspruch zu nehmen. Die Kosten für den Besuch der Tagesstätte übernimmt in der Regel der Landschaftsverband Rheinland. Der Eigenanteil für die Verpflegung kann häufig vom Sozialamt übernommen werden.

Kontakt: Carla Schönberger

Caritas Mülheim an der Ruhr
Psychiatrische Tagesstätte

Katholisches Stadthaus
Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 53 50
E-Mail: tagesstaette@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Krankenhäuser

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 05-0
E-Mail: st.marien-hospital@contilia.de
www.contilia.de

Zentrum für Altersmedizin (02 08) 3 05-23 02

- umfassende altersmedizinische Versorgung (Geriatric) in enger Zusammenarbeit aller Spezialkliniken unter einem Dach
- Vorbeugung, Diagnostik, breitgefächerte Behandlung von Krankheiten, Mobilitätseinschränkungen und Fähigkeitsstörungen älterer Menschen

Leistungsspektrum aller Fachkliniken

- geriatrische Krankheitsbilder (Stürze, Ernährungs- und Schluckstörungen, Liegegeschwüre, Schmerzsyndrome oder Mobilitätseinschränkungen)
- psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter (Demenz, Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen im Alter, posttraumatische Belastungsstörungen)
- Diagnose und Therapie allgemeininternistischer Akuterkrankungen (Schlaganfall, Lungenentzündungen, Herzinfarkt oder -schwäche, Infektionskrankheiten, Thrombosen oder Magengeschwüre, Knochen- und Weichteilverletzungen, Tumorerkrankungen)
- chronische Krankheiten, die sich akut verschlechtern haben (degenerative Wirbelsäulen- oder Gelenkerkrankungen, Diabetes)
- Ärztliche Zweitmeinung bei Wirbelsäulen-Operationen
- Sozialdienst: Umfangreiches Angebot an Beratungsangeboten mit dem Ziel, individuelle Hilfen zu erarbeiten
- Familiäre Pflege: Unentgeltliche Pflegekurse für an der Pflege interessierte Personen und Angehörige

Evangelisches Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09-0
E-Mail: info@evkmh.de
www.evkmh.de

■ 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, Stefan Orth.

Kontakt: Stefan Orth
Telefon: (02 08) 3 09-43 70
E-Mail: stefan.orth@evkmh.de

■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH
(Haupteingang Adolfstraße)
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
www.contilia.de

Sozialdienst
Telefon: (02 08) 3 05-42 31 2 Leitung
oder (02 08) 3 05-42 43 0, -42 43 1, -42 43 3,
-42 43 7, -42 87 9

Psychiatrischer Pflege- und Sozialdienst,
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik
(02 08) 3 05-42 42 1, oder
(0208) 3 05-42 42 2, -42 42 3, -42 40 9

Umfangreiches Angebot an Beratungsangeboten
mit dem Ziel, individuelle Hilfen zu erarbeiten

Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09 20 96
(02 08) 3 09 26 46
www.evkmh.de

■ AWO Praxis für Ergotherapie

Schwerpunkt Kinder, Erwachsene und ältere Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartner: Kristin Winkler
Telefon: (02 08) 45 00 3-777
E-Mail: k.winkler@awo-mh.de

• Suchtberatung

AWO Mülheim an der Ruhr

Drogenhilfzentrum-Drogenberatungsstelle

Unsere Beratungsstelle richtet sich an Ratsuchende, die bei der Bearbeitung ihrer Suchtprobleme Hilfe benötigen sowie an Bezugspersonen und Angehörige.

Wir bieten:

- Informationsvermittlung und Motivationsverstärkung
- Aufzeigen von Hilfemöglichkeiten
- Diagnostik und Hilfeplanung
- problemorientierte Beratungsgespräche
- Unterstützung und Intervention
- Krisenintervention
- Vermittlung und Entgiftung, Entwöhnung, Substitution, Selbsthilfegruppen etc.
- Vermittlung in Psychotherapie, Erziehungsberatung, Schuldenberatung etc.
- Nachsorge
- Angehörigenberatung

AWO Mülheim an der Ruhr
Katharina Klumbis
Gerichtsstraße 11, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 00 3-301
E-Mail: u.kaber@awo-mh.de
k.klumbis@awo-mh.de

Offene Sprechstunde:

Dienstag 15.00-17.00 Uhr
 Donnerstag 09.00-11.00 Uhr

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.

Kreuzbund e.V. Stadtverband Mülheim/Ruhr
Helga Albrecht-Faßbender
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0178-5073567
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.

Wolfgang
Telefon: (0208) 46 69 87 1

Orte und Termine bitte telefonisch erfragen

Treffen Angehöriger von AA (Al Anon)

Ansprechpartner: Zentrales Dienstbüro Al Anon
Telefon: (02 01) 77 30 07

**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



Deine Gesundheit liegt uns am Herzen!

Rundumbetreuung

- milon-Gerätetraining
- five - Rücken- und Gelenkzirkel
- gesundheitsorientiertes Kursangebot

**Rehasport
in den Bereichen:**

- Psyche
- Orthopädie
- Herz-Kreislauf-System
- Lunge

**Therapeutische
Maßnahmen**

- CELLflow Concept - Ursachenbezogenes ganzheitliches Schmerztherapie-Konzept



**Gesundheits
Sportverein**

Mülheim an der Ruhr e.V.

meditrend – Das GesundheitsCenter

Wiesenstraße 8-10 | 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 444 9000 | www.gsv-mh.de



Seit 1927
UMZÜGE EHRICH

Ihr Spezialist für Seniorenzüge

- Möbeltransporte jeder Art
- Küchentransport inkl. Auf- und Abbau (Arbeitsplatten auf Wunsch direkt über uns)
- Restmöbelentsorgung
- Beheiztes Lager



Qualitätskontrolle durch SVG-Zert



Neckarstraße 12-16 · 45478 Mülheim an der Ruhr · Telefon 0208 474010 · www.ehrich-umzuege.de

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: Jörg Schlüsener

Telefon: 0174 / 39 49 72 8

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

E-Mail: ambulatorium@diakonie-muelheim.de

Telefonsprechzeiten:

Montag, Mittwoch,

Donnerstag, Freitag

09.00 – 12.00 Uhr

Dienstag

12.00 – 14.00 Uhr

Bei Nachricht auf dem Anrufbeantworter ruft das Team schnellstmöglich zurück.

Sprechstunde (nach Vereinbarung):

Montag

14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag

16.00 – 17.00 Uhr

- Beratung von Menschen mit problematischem Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sowie mit problematischem Glücksspielverhalten (Automaten, Casino, Internet)
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung/medizinische Rehabilitation bei Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit und bei Pathologischem Glücksspiel

- Vermittlung in ambulante, teilstationäre sowie stationäre Entwöhnungsbehandlung sowie in Selbsthilfegruppen
- Information zu den Themen: Alkoholabhängigkeit im Alter, kritischer Umgang mit Medikamenten und/oder Drogen im Alter, Pathologisches Glücksspiel, Prävention und Rückfallprophylaxe

Caritas

Suchtberatung der Caritas 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

• **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

Evangelische Krankenhausseelsorge
(Über Pfarrerin Klaudia Schmalenbach)
Telefon: (02 08) 3 09 26 40 oder -46 40

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH
(Haupteingang Adolfstraße)
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
www.contilia.de

Pfarrer Berthold Boenig (kath.)
Telefon: (02 08) 3 05-4 28 72

Pfarrerinnen Hannah Schuller (ev.)
Telefon: (02 08) 30 5-4 28 73

Pfarrer Guido Möller (ev.)
Telefon: (02 08) 30 5-4 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.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen freiwillig zusammen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür tun möchten. Im Informations- und Erfahrungsaustausch unterstützen sie sich gegenseitig und ermutigen einander, sich mit ihrer speziellen Lebenssituation, ihrer persönlichen Belastung auseinanderzusetzen und aktiv zu werden. Typische Themen von Selbsthilfegruppen sind der Umgang

mit einer chronischen Erkrankung, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen.

Im Austausch mit Gleichbetroffenen machen Selbsthilfegruppeneinsteiger die Erfahrung, mit ihren Problemen nicht alleine zu sein. Sie fühlen sich zugehörig und akzeptiert, erhalten viele praktische Tipps zum Umgang mit ihrer Erkrankung und hilfreiche Informationen zu möglichen Therapieformen.

Die Aktivierung der eigenen Kräfte im Austausch mit Gleichbetroffenen ist bei jeder Form von chronischer Erkrankung hilfreich. Denn Gemeinschaft stärkt, geteiltes Wissen vermehrt sich, Gegenseitigkeit ist heilsam. Zu sehr vielen gesundheitlichen aber auch sozialen Themen bestehen bereits Selbsthilfe-Gruppen in Mülheim an der Ruhr. Neue Teilnehmende sind willkommen. Auch sind neue Gründungen jederzeit möglich.

Beratung bei der Suche nach der passenden Gruppe, Vermittlung in die bestehenden Gruppen und Unterstützung bei Gruppengründungen erhalten Sie hier:

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr (der PARITÄTISCHE)

Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14

E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Im Selbsthilfenetz lassen sich viele weitere Selbsthilfegruppen zu allen möglichen Themen finden:
www.selbsthilfenetz.de

Es besteht eine enge Kooperation mit dem Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr und dem St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH im Rahmen des Netzwerkes Selbsthilfefreundliches Krankenhaus.

www.selbsthilfegruppen.evkmh.de

www.contilia.de/einrichtungen/st-marien-hospital-muelheim-an-der-ruhr.html

<https://www.contilia.de/einrichtungen/st-marien-hospital-muelheim-an-der-ruhr/mein-aufenthalt/selbsthilfe.html>

oder im Selbsthilfebüro Mülheim
Ansprechpartnerin: Lena Schütter
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14
E-Mail: muelheim@paritaet-nrw.org
selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org

• **Beratungsangebote im Ev. Krankenhaus Mülheim**

In Zusammenarbeit mit der Chirurgischen Klinik

Arbeitskreis der Pankreatektomierten
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

*In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Klinik
 für allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie*

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
Ansprechpartner: Chefarzt prof. 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 dem Therapiezentrum Ruhr

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
Fachbereichsleitung: Annika Hinrichsen
Telefon: (02 08) 3 00 33 16
E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de
Termine:
 jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.15 Uhr

Gesprächs- und Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter

Ladenkirche.Gemeinsam
Wallstraße 22, 45468 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Frau Timmer
Telefon: (02 08) 2 99 96 78
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 ehrenamtlich 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.

Gehörlosenseelsorge

PfarrerIn Petra Jäger
Springweg 6, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 03 36
E-Mail: petra.jaeger@kirche-muelheim.de

Pfarrer Volker Emler
Henckelstraße 22, 45147 Essen
Telefon: (02 01) 73 49 82

VBGS – Verein für Bewegungsförderung und Gesundheitssport Mülheim an der Ruhr

Die Inklusion von körperlich- und geistig Beeinträchtigten und nicht beeinträchtigten Menschen sowie Menschen mit Migrationshintergrund ist unsere Passion. Zusammen mit uns haben Menschen mit und ohne Beeinträchtigung sowie Menschen mit Migrationshintergrund die Möglichkeit, durch Sport- und Freizeit-Angebote, Vorurteile abzubauen und neue Freundschaften aufzubauen.

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



Haus Mülheim

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Mülheim

SIE BRAUCHEN PFLEGE ? FÜR SICH ODER EINEN ANGEHÖRIGEN ?

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Wohn- und Pflegezentrum Haus Mülheim

Hingbergstraße 61- 69 • 45468 Mülheim / Ruhr
Tel. 0208 30071 • haus-muelheim@charleston.de
www.pflege-haus-muelheim.de

■ 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.

Holen Sie sich bitte 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 Pflegedienstanbieter in Mülheim an der Ruhr:

Privat-gewerbliche Pflegedienste & Wohlfahrtsverbände:

Kurse für pflegende Angehörige
Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Pflege- und Sozialberatung
Telefon: (02 08) 3 09-26 48 oder -46 44
www.evkmh.de

Engelbertus Quartier
Ambulante Pflege und Betreuung
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 92-0
E-Mail: engelbertusquartier@contilia.de
www.contilia.de



AMBULANTE PFLEGE & TAGESPFLEGE



Jutta Jungblut Seniorenservice

Kassenberg 35 | 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 59 29 52 | www.jungblut-seniorenservice.de



DEUTSCHE FACHPFLEGE GRUPPE
Qualität verbindet



**Wir bringen Pflege
zu Ihnen nach Hause.
Jetzt beraten lassen.**

Vitalios GmbH

Mellinghofer Str. 234
45475 Mülheim
an der Ruhr

Tel: 0208/20791312

E-Mail: mail@vitalios.de

www.vitalios.de

Die Pflege im Ruhrgebiet GmbH
Lahnstraße 31-33, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 305 90 950
www.pflegeimruhrgebiet.de

Mülheimer Seniorendienste GmbH
Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
E-Mail: beratung@mh-seniorendienste.de

Ambulante Zukunft – Pflegedienst
Prinzeß-Luise-Straße 45, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 40 98 88
E-Mail: info@ambulante-zukunft.de

Caritascentrum Marienhof Sozialstation
Saarer Straße 419 (Speldoc), 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 67 65 01
E-Mail: sst-marienhof@caritas-duisburg.de

Senioren-Park carpe diem GmbH
Hansastraße 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 95 15-0
E-Mail: muelheim@senioren-park.de

Die Alternative – Kranken- und Altenpflege zu Hause
Aktienstraße 156, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 74 08
E-Mail: viola_galander@yahoo.de

„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
www.diepflegepartner-mh.de

Familien- und Krankenpflege e.V. Mülheim an der Ruhr
Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 33-0
E-Mail: muelheim@familien-krankenpflege.de

Häusliche Krankenpflege Dresel
Luxemburger Allee 34, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 42 97 73

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Jahnke
Großenbaumer Straße 115a, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 46 01 01

Home Instead, Zuhause umsorgt
MJ Betreuungsdienste Rhein-Ruhr GmbH
Wallstraße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 94 15 45-0
E-Mail: rhein-ruhr@homeinstead.de
www.homeinstead.de/muelheim-rhein-ruhr

Lebenshilfe e. V., Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr
Hänflingstraße 23, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 40 99 58-0
E-Mail: info@lebenshilfe-muelheim.de
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
www.pzh.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

Jutta Jungblut Seniorenservice GmbH
Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 59 29 52
E-Mail: info@jungblut-seniorenservice.de
www.jungblut-seniorenservice.de

Mike Scheffler Seniorendienste GmbH
Helenenstraße 33, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 94 13 99 45
E-Mail: info@mikes-seniorendienst.de

BHS Werner Schlicker
Betreuung | Hauswirtschaft | Pflege
Duisburger Straße 218, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 23 99 24
E-Mail: info@bhs-seniorenbetreuung.de
www.bhs-seniorenbetreuung.de

Hausnotrufdienst Unbeschwert leben.

*"Sicherheit,
die uns wichtig ist."*



Testen Sie uns
einen Monat kostenlos.

Modernste Technik
trifft Menschlichkeit

- Bei Bedarf kurzfristige Installation möglich
- Schnelle Hilfe bei medizinischen Notfällen, bei Stürzen oder anderen Notlagen
- 24 Stunden-Bereitschaft am Tag und 365 Tage im Jahr
- Komfortpaket für 47,50 € monatlich
- Festpreis – keine Zusatzkosten bei evtl. Einsätzen des Bereitschaftsdienstes
- Sichere Schlüsselverwahrung unter hohen Standards

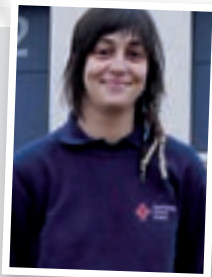
DRK Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Aktienstraße 58 · 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 45006-0
www.drk-muelheim.de



Wir beraten Sie gerne

Ob telefonisch, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle berät Sie unsere erfahrene Mitarbeiterin Frau Lisa-Marie Bruynen gerne ausführlich und individuell über alle Themen rund um den Hausnotrufdienst.

Lassen Sie sich über die Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die Pflegekasse oder soziale Hilfeträger informieren.



*"Ich freue mich
über Ihren Anruf."*

Lisa-Marie Bruynen

Telefon: 0208 45006-39

E-Mail: l.bruynen@drk-muelheim.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Visitus ambulant UG

Leineweberstraße 68-70, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 43 78 49 10

rapid med. GmbH

„Käthe kommt“

Schloßberg 25-27, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 82 79 98 77

Kostenlose Servicehotline: 0800 2081111

Ambulante Krankenpflege Sonnenschein UG

Broicher Waldweg 1, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 38 999 031

E-Mail: akp-sonnenschein@gmx.de

Vitalios GmbH

Mellinghofer Straße 234, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 20 79 13 12

E-Mail: mail@vitalios.de

www.vitalios.de

■ Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung

SAPV heißt „Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung“ und richtet sich an Schwerstkranke sowie deren Angehörige. Sie stellt eine Ergänzung zur allgemeinen Palliativversorgung dar. Diese Versorgungsstruktur ermöglicht schwerkranken Patienten eine Begleitung in der heimischen Umgebung und eine dauerhafte Versorgung zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung.

Im Palliativ-Care-Team arbeiten Experten zusammen, die sich die Linderung von Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, Erbrechen und anderen körperlichen Symptomen zum Ziel gesetzt haben.

Die psychosoziale und auch körperliche Belastung von pflegenden Angehörigen ist groß. Auch sie werden fachkundig und einfühlsam im Rahmen der SAPV unterstützt.

Die SAPV bietet darüber hinaus:

- eine zeitnahe Versorgung mit Hilfsmitteln und Medikamenten (u. a. Schmerzmittelpumpe)

- eine fachgerechte Versorgung von komplizierten Wunden und Geschwüren
- Beratung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und familiären Fragen

Das Team besteht aus Palliativmedizinerinnen und Palliativfachpflegekräften und ist für Sie 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche da. In Notfallsituationen steht Patienten eine Notfalloffnummer zur Verfügung.

Sie verstehen ihre Aufgabe darin, Lebensqualität und Selbstbestimmung von schwerstkranken und sterbenden Menschen zu fördern und wenn möglich zu erhalten oder zu verbessern.

SAPV Mülheim an der Ruhr GmbH

Friedrichstraße 24, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 43 911 472

info@sapv-mh.de

www.sapv-mh.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 Rathaus 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.)

Fürsorgliche Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause.



Immer an Ihrer Seite – Herzlich. Kompetent. Engagiert.

PROMEDICA PLUS vermittelt geschulte osteuropäische Betreuungs- und Pflegekräfte. Dadurch ermöglichen wir pflegebedürftigen Menschen eine qualitativ hochwertige Betreuung, ohne ihre gewohnte, liebevoll gewonnene Umgebung aufgeben zu müssen.



Beratung unter: Tel. 0152-55 74 78 98



PROMEDICA PLUS Mülheim an der Ruhr

Uwe Späh
Priesters Hof 42 | 45472 Mülheim an der Ruhr
muelheim@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/muelheim



Privilegiert 1767 · Im Familienbesitz seit 1867

HIRSCH APOTHEKE
DR. LIEKFELD

Apotheker und Arzt **DR. HERMANN LIEKFELD**
Apothekerin **JANKA LIEKFELD**

Ihr zuverlässiger und kompetenter Partner in allen
Gesundheitsfragen rund um das Arzneimittel.

Sprechen Sie uns an!

Kostenloser Zustelldienst

LEINWEBERSTRASSE 55 · 45468 MÜLHEIM AN DER RUHR
TELEFON 0208/47 97 97 · FAX 0208/47 60 13
E-MAIL: LIEKFELD@HIRSCH-APOTHEKE-MH.DE
WWW.HIRSCH-APOTHEKE-MUELHEIM.DE

Einfach begleiten lassen
Spazieren gehen, Arztbesuch, Einkaufen,
Friedhofsbesuch, Lesen, Kochen, Kaffee
trinken und vieles mehr ...

 **0208-848 57 27**

 **Alltagsassistentz**
Mitgehen • Mitmachen • Dabei-sein

Deutsches Rotes Kreuz **Telefon: (02 08) 45 00 6-39**

Qualifizierter Hausnotrufdienst nach den Empfehlungen des Sozialministeriums NRW, Rufbereitschaftsdienst mit qualifiziertem Personal, sichere Schlüsselverwahrung, bei Bedarf Verständigung des Rettungsdienstes, erhöhte Sicherheit durch Funkstreckenüberwachung und automatische 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.

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. 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 e.V. **Hausnotruf** **Telefon: 0800 99 66 007 (kostenlos)** **E-Mail: hausnotruf@malteser.org**

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 eines Pflegegrades 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 Begleitdienste 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 Kontakt mit der Seniorenberatung, Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr, auf. (Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

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

• 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 Mülheim-Pass oder sind anspruchsberechtigt und über 65 Jahre alt. Sind Sie jünger, benötigen Sie zusätzlich einen Schwerbehindertenausweis.

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

Ambulante Dienste

Rheinstraße 46
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08-30 81 100
Telefax: 02 08-30 81 111



Tagespflegen

„Mülheimer Lebenswege“
Kuhlendahl 104a

„Königreich Dümpten“
Mellinghofer Straße 237

Tagespflege Saarn
Luxemburger Allee 36

Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08-30 81 100
Telefax: 02 08-30 81 111



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.





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 zu Hause!**
Von Pflegekassen anerkannt.

Infos unter **(0208) 74074-740** und **www.johanniter.de/muelheim**

**DIE
JOHANNITER**

Regionalverband Essen
Essen · Mülheim · Bottrop



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

• Angebot zur Beratung pflegender Angehöriger im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

73 % der pflegebedürftigen Menschen werden zuhause von Angehörigen gepflegt. Würden sie in einen Pflegestreik treten, würde unser schon jetzt überlastetes, weil personell ausgedünntes stationäres Pflegesystem, zusammenbrechen. Landesweit sind aktuell 965.000 Menschen pflegebedürftig. Das entspricht einem Bevölkerungsanteil von 5,4 %. Im vergleichsweise „alten“ Mülheim, in dem jeder Dritte über 60 ist, dürfte der Anteil noch höher liegen. Pflegende Angehörige müssen also unterstützt und entlastet werden, ehe sie überfordert sind und die stationäre Pflege einspringen muss. Dafür fördert das Land und die Pflegekassen in allen Städten ein Kontaktbüro wie in Mülheim unter Trägerschaft der PIA Stadtdienste gGmbH, das pflegenden Angehörigen als Anlaufstelle erste Beratung und Ermutigung zur Selbsthilfe bietet.

Ansprechpartnerin: Sabine Dams

Telefon: 0152 09382325

E-Mail: sabine.dams@pflegeselbsthilfe-muelheim.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.

Wir unterstützen Sie in den eigenen vier Wänden und erleichtern Ihnen und Ihren Angehörigen den Alltag, 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. Wir sind für Sie da.

rapid med. GmbH

„Käthe kommt“

Schloßberg 25-27, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 82 79 98 77

Kostenlose Servicehotline 0800-2 08 11 11

■ 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

Familiale Pflege (kostenfrei)

Im Rahmen der Familialen Pflege beraten wir pflegende Angehörige und bereiten sie auf die Pflege zuhause vor. Schon während des Krankenhausaufenthaltes des Angehörigen vermitteln wir praktisches Pflegewissen. Und auch nach der Entlassung sind wir für die pflegenden Angehörigen da: Wir zeigen ihnen, wie sie ihre Angehörigen in ihrer eigenen Umgebung optimal pflegen und besuchen sie zuhause. Wir geben praktische Tipps, beraten umfassend und haben ein offenes Ohr für Probleme und Fragen. Voraussetzung für die Familiäre Pflege ist, dass der Angehörige stationär im EKM war.

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 De-

Familien- und Krankenpflege e.V.

Pflege ist Vertrauenssache



Stiftung
Warentest

test



GUT (1,9)

Im Test:
21 Pflegedienste
Ausgabe 7/2009

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung und Betreuung
- Beratungsbesuche nach §37.3 SGB XI
- Tagespflege

Sie erreichen uns:

Tourainer Ring 6, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/30 83 30



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

Durch die PFLEGESELBSTHILFE erfährt man als Pflegende Entlastung und fühlt sich nicht alleine.

Sie ermöglicht Ihnen in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen.

Informationen und Tipps aus der Sicht von Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

**DAS KONTAKTBÜRO
PFLEGESELBSTHILFE
Mülheim an der Ruhr**

Ansprechpartnerin: Sabine Dams
Schloßstraße 9 (Eing. Viktoriastraße)
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (01520) 93 82 325
www.pia-stadtdienste.de

PIA - stadtdienste gGmbH

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherer

Heimlieferdienst und Einkaufsservice

0208 8485723

Shop & Go!

menz 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 Demenzzpflegekurs 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.

Infos und Anmeldung: Ev. Krankenhaus Mülheim
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44
www.evkmh.de

Das „Café und mehr ...“ für pflegende Angehörige findet statt in der

Ev. Familienbildungsstätte/Einrichtung
Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03 33

Ansprechpartner: EKH
Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44
Termine: 1x monatlich Freitag, 10.30 – 12.45 Uhr

UTA – Unterstützungstelefon für Angehörige von Pflegebedürftigen

Wer Zuhause einen Angehörigen pflegt, dem kann die Situation schnell über den Kopf wachsen. Dafür gibt es nun das telefonische Angebot „UTA“. Die Abkürzung steht für „Unterstützungstelefon für Angehörige von Pflege-

bedürftigen“. Die kostenlose Hotline ist rund um die Uhr geschaltet. Am Telefon sitzen Pflegefachkräfte und Sozialarbeiter. Die Hotline ist keine Pflegeberatung, sondern soll Angehörigen die Möglichkeit bieten, über empfindliche Belastungen zu sprechen. Auf Wunsch werden weiterführende Kontakte vermittelt.

UTA-Hotline: 0800 / 34 25 641
www.dialogoffensive-pflege.de
www.uta-mh.de

■ 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: Melek Ates
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



...mehr als gute Pflege!

- 80 vollstationäre Pflegeplätze, eingestreute Kurzzeitpflegeplätze
- 36 Betreute Wohnungen mit 40-93 m²
- Ambulanter Pflegedienst • 25 Tagespflegeplätze
- Friseur, eigene Wäscherei, Freizeit- und Gymnastikraum
- öffentliches Café-Restaurant „Vier-Jahreszeiten“, Essen auf Rädern
- 2 Ambulante Wohngemeinschaften mit je 10 Plätzen
- Ambulanter Betreuungsdienst

Betreutes Wohnen, Stationäre- und Tagespflege, Ambulante Pflege, Ambulante Wohngemeinschaft sowie Mahlzeitservice im Senioren-Park carpe diem Mülheim-Speldorf



Senioren-Park carpe diem GmbH · Hansastraße 19a-23 · 45478 Mülheim-Speldorf
Tel.: 0208 69615-0 · Fax: -555 · muelheim@senioren-park.de · www.carpe-diem.eu

*Zusätzliche Tagespflege
in Oberhausen-Sterkrade*



Ambulante Krankenpflege Sonnenschein UG (haftungsbeschränkt)

Unsere Leistungen für Sie:

- Verabreichen von Medikamenten inkl. Bestellung und Abholung Ihrer Rezepte
 - Kompressionstherapie • Blutzuckerkontrollen und Insulintherapie
- Wundversorgungen, in Verbindung mit externen Wundexperten • Grundpflege
 - PEG Versorgung • Einkäufe • Arztbegleitungen • Hilfe im Haushalt

... und noch vieles mehr

Lassen Sie sich von uns beraten und lassen Sie einen kleinen Sonnenschein in Ihr Leben!



Broicher Waldweg 1 · 45478 Mülheim an der Ruhr · **Telefon: 0208/38 999 031**
Fax: 0208/38 999 032 · E-Mail: akp-sonnenschein@gmx.de

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.)

apetito - Landhausküche in Mülheim
Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht.
Auskunft erteilt: Simone Scharf-Abels
Telefon: (02 08) 88 34 55 30
E-Mail: info@landhaus-kueche.de
www.landhaus-kueche.de

Ihr persönlicher Mittagessen-Service von apetito. Der Essenbringdienst Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen. Erntefrische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die besondere Qualität der Gerichte aus. Es kann aus einer Vielzahl von Mittagsgerichten, Desserts und Kuchen gewählt werden.

Auf der wöchentlich wechselnden Speisekarte stehen täglich sechs Gerichte zur Wahl. Eine Auswahl an verschiedenen Kostformen (glutenfrei, purinarm, natriumarm) ist vorhanden.

Die Lieferung erfolgt auf Wunsch an sieben Tagen in der Woche durch freundliche Kuriere – ohne vertragliche Bindung und ohne Mindestbestellmenge. Kurzfristige Lieferung bei Krankenhausentlassung (Bestellung am Entlassungstag bis 11.00 Uhr) ist möglich.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Johanniter-Menü-Service
Telefon: (02 08) 740 740

Tiefkühlkost: Menüauswahl, Mindestabnahme:
7 Gerichte; Auslieferung 1-mal pro Woche

Malteser Hilfsdienst e.V.
Menüservice
Telefon: 0800 30 20 10 3 (kostenlos)
E-Mail: menueservice.rg@malteser.org

Warmanlieferung, Menüauswahl

Deutsches Rotes Kreuz
Menüservice
Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 00 6-36
www.drk-muelheim.de

Ab und zu mal nicht kochen oder täglich versorgt werden – unser Menüservice sorgt für die Lieferung Ihres Mittagessens – heiß oder tiefkühlfrisch.

Wir bieten täglich sechs verschiedene Mittagsgerichte an, die wir täglich oder ganz nach Bedarf (auch an Sonn- und Feiertagen) zu Ihnen liefern. Unsere tägliche Warmlieferung erhalten Sie bereits ab 7,70€ pro Menü inkl. Anlieferung. Unsere Auslieferungsfahrzeuge sind mit Öfen und Kühlschränken ausgestattet, damit Sie Ihr Essen heiß und Salate sowie Desserts und Kuchen gekühlt erhalten. Legen Sie Wert auf Selbstständigkeit und Flexibilität? Unsere wöchentliche tiefkühlfrische Lieferung erhalten Sie ab 6,90€ pro Menü inkl. Anlieferung.

Lassen Sie sich von uns verwöhnen und testen Sie unsere schmackhaften Mittagsgerichte ganz ohne Vertragsbindung. Gerne informieren wir Sie persönlich über unsere Angebote.

Senioren-Park carpe diem GmbH
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



„Ihr kompetenter
Ansprechpartner in der
pflegerischen Betreuung“



AMBULANTE KRANKEN-/

SENIORENPFLEGE

- **Häusliche Grundpflege**
(Körperpflege, Ernährung, Mobilität ...)
- **Behandlungspflege**
(Medikamentengabe, Kontrollmessungen, Injektionen, Katheterpflege, ...)
- **Hauswirtschaftliche Versorgung**
(Wohnungsreinigung, Wäschepflege, Einkäufe, ...)

BETREUTE SENIOREN-WG's

- 24 barrierefreie Wohneinheiten, ca. 14-25 m², frisch renoviert, Behinderten-/ Rollstuhlgerecht
- Gemeinschafts-Wohnküche/ -Wohnraum je WG
- Pflegerische Betreuung durch hauseigenen Pflegedienst auf Wunsch
- Pflege-/Betreuungskräfte 24h vor Ort erreichbar
- Hauswirtschaftliche Unterstützung

Entscheiden Sie, was Sie selbst tun möchten und wo Sie ggf. Unterstützung benötigen. Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

TAGESPFLEGE

- 16 Plätze von 8.30-16.30 Uhr
- Prof. Betreuung und Versorgung für Menschen, die den Tag abwechslungsreich in der Gemeinschaft verbringen möchten
- Kreative, kulturelle und sportlichen Angebote
- Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee
- Behinderten-/Rollstuhlgerechte Räume
- Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge
- Sonstige Leistungen (Therapien, Fußpflege, Friseur, Begleitung zu Arztterminen etc.)
- Fahrservice

Weitere Informationen und eine individuelle Beratung erhalten Sie unter:

0208.437 849 10 (Ambulante Pflege) / 0208.3899 520 (Senioren-WG) / 0208.3899 1395 (Tagespflege)

Email: s.steinfeld@visitus-gruppe.de / www.visitus-gruppe.de / visitus GmbH, Friedrichstr. 12, 45468 Mülheim a.d. Ruhr

visitus ambulant UG, Leineweberstr. 68-70, 45468 Mülheim a.d. Ruhr

■ Altenwohnung

Eine Altenwohnung (auch altersgerechte Wohnung genannt) ist eine auf die besonderen Wohnbedürfnisse älterer Menschen ausgerichtete Wohnung (keine Stufen, Aufzug, zentral gelegen usw.). Diese Wohnungen waren bestimmt für allein stehende Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und für Ehepaare, von denen mindestens ein Ehepartner das 60. Lebensjahr vollendet hat. Die Wohnungen werden dennoch vorrangig an den oben genannten Personenkreis vermietet. 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 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:

Marlies Schnabel

Liverpoolstraße 33, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 33 66 9

E-Mail: marlies.schnabel@freenet.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: Günter Möckel

Telefon: (01 56) 78 67 21 99

E-Mail: lina.wohnprojekt@gmail.com

www.lina-muelheim.de

■ Mülheimer Wohnungsbau eG – #Genossen wohnen auch im Alter gut

Seniorengerechte Wohnungen in ganz Mülheim an der Ruhr, eine zuverlässige Zusammenarbeit mit Pflegepartnern und viel Flexibilität für ältere Mitglieder – all das bietet die Mülheimer Wohnungsbau eG (MWB). Die Genossenschaft tut viel dafür, älter werdenden Menschen den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Dazu werden etwa Barrieren reduziert, damit der Wohnkomfort auch für Senioren erhalten bleibt. Das geschieht durch den kostenlosen Einbau von Haltegriffen im WC- und Wannenbereich, durch den Einbau von erhöhten Stand- oder Hänge-WCs, den Einbau von ebenerdigen Duschen und viele weitere Maßnahmen. Im Jahr 2019 hat sie im StadtQuartier Schloßstraße, direkt in Mülheims Innenstadt, 24 seniorengerechte Ein- und Zweizimmerwohnungen fertiggestellt. Wer sie mietet, kann auch individuell angepasste Unterstützungsleistungen hinzubuchen.

Senioren-Wohn- gemeinschaften

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

HERZLICH WILLKOMMEN

in unseren Alloheim Senioren-Residenzen



Vereinbaren
Sie Ihren
persönlichen
Termin!



**Wir bieten den
uns anvertrauten Senioren:**

 Vollstationäre Pflege
und Betreuung

 Kurzzeit- und
Verhinderungspflege

 Betreutes Wohnen

*Wir dienen Ihrer
Lebensqualität.*

www.alloheim.de

**Alloheim Senioren-Residenz
„Stadtquartier Schlossstraße“**
Ruhrstraße 20
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208-3888970

**Alloheim Senioren-Residenz
„Wohnpark Dimbeck“**
Dimbeck 6-12
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208-306740

Die Wohnungsbaugenossenschaft wurde als erster Wohnungsanbieter in Nordrhein-Westfalen 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. Wird einem älteren Mitglied die alte Wohnung zu groß, ermöglicht MWB auch einen Wohnungstausch: Ohne Mehrkosten und gegebenenfalls mit einer von der Genossenschaft gestellten Umzugshilfe und frei nach den eigenen Wünschen können Mitglieder ihre zu groß gewordenen Wohnungen gegen eine neue Traumwohnung eintauschen. Für alle, die sich im Alter mehr Unterstützung wünschen, arbeitet MWB mit Senioren- und Pflegediensten zusammen. Dieses Dienstleistungsangebot wird vom Verein Mülheimer Nachbarschaft e.V. geprüft. Für ihn hat die Genossenschaft in Mülheim-Heißen auch ein Quartierszentrum erbaut, das „Nachbarschaftshaus“ an der Hingbergstraße 311.

Der Verein berät die MWB-Mitglieder bei der Wahl der passenden Hilfestellungen im Alter. Und schließlich hat die Genossenschaft gemeinsam mit der Stiftung Evangelisches Kranken- und Versorgungshaus Mülheim an der Ruhr ein modernes Wohn- und Pflegeheim für Senioren errichtet, in dem die Lebensqualität an oberster Stelle steht.

Auch jenseits der Stadtgrenzen ist MWB tätig: An der Grenzstraße in Oberhausen hat die Genossenschaft 2017 ein modernes Wohn- und Pflegeheim für das Deutsche Rote Kreuz fertiggestellt. An der Wernerstraße, ebenfalls in Oberhausen, nimmt ein weiteres Wohnprojekt für Seniorenwohnheim mit betreutem Wohnen sowie stationärer Pflege Gestalt an.

Mülheimer Wohnungsbau eG
Friedrich-Ebert-Straße 39, 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

■ 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 Betreuungseinrichtungen 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 (Heime)
Telefon: (02 08) 4 55 50 16
E-Mail: Michael.Worring@muelheim-ruhr.de

Benjamin Todt (WGs)
Telefon: (02 08) 4 55 54 89
E-Mail: Benjamin.Todt@muelheim-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 Lebens-

Mitten im Leben ...

Seniorenwohnungen
von 34 - 82 qm
ab 558 € Grundmiete zzgl. NK
+ 152 € Servicepauschale



... und rundum gut versorgt. Im Herzen Mülheims bietet der Sommerhof älteren Menschen ein behagliches und zugleich aktives Zuhause.

Komfortable, seniorengerechte 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, E-Mail: info@sommerhof.de

inklusive:

Hausnotrufanlage

Rezeption 24 Std. besetzt

Gemeinschaftsräume

Terrassen

Cafe-Bistro

**20 Tage Pflege pro
Kalenderjahr**

Arztpraxen im Haus

Sommerhof gGmbH, Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

SAPV Mülheim an der Ruhr GmbH
Friedrichstraße 24 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 4391 1472 · Fax 0208 4391 5448
info@sapv-mh.de

www.sapv-mh.de

CELLflow Concept Ursachenbezogenes ganzheitliches Schmerztherapie-Konzept

**SCHMERZ
LASS NACH!**



INNOVATIV UND GANZHEITLICH!

Schmerzen beeinträchtigen
die Lebensqualität.

Das **CELLflow Concept** ist ein
ganzheitliches Konzept, welches
Menschen ursachenbezogen
schmerzfreier und wieder
bewegungs- und funktions-
fähiger machen kann.

Sprechen Sie uns gerne an!

meditrend – CELLflow Concept

Wiesenstraße 8-10 · 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 4449000 · www.meditrend.de

abend, 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 Alltagsgeschehen 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 Heimaterde
WG Villa Nestor
WG Viktoria
WG Laetitia

Ansprechpartnerin: Sylvia Eberlein
die pflegepartner GmbH
Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 44 99 97

Seniorenresidenzen Katharina I bis VIII
Ansprechpartnerin: Gabriele Panz
Seniendienst Katharina
Prinzess-Luise-Straße 45, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 40 98 88

Haus Noah
Ansprechpartner: Mike Scheffler
Mike Scheffler Seniorendienste GmbH
Helenenstraße 33, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 94 13 99 45

Visitus GmbH
Friedrichstraße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3899 520
info@visitus-gmbh.de
www.visitus-gmbh.de

Senioren-Park carpe diem GmbH
Hansastraße 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 69615 0
muelheim@senioren-park.de
www.carpe-diem.eu

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



Mein Zuhause

Pluspunkt: gute Nachbarschaft

**Zum Beispiel in unseren Quartierspunkten
mit Angeboten für alle Generationen.**



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

Friedrichstraße 26, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 38 00 09

E-Mail: kontakt@amicu.de

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 beraten-

den Aktivitäten, kleineren Dienstleistungen (zum Beispiel Hausmeistertätigkeiten) bis hin zur Vollverpflegung und medizinischen Hilfsleistungen.

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, dass 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.

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.



Alten- und Krankenpflege daheim

... für ein Leben zuhause

Betreuung mit Herz



Für Fragen stehen wir Ihnen gerne unter den Rufnummern
(0208) 7 40 9888 und **(0208) 37 73 99 57** zur Verfügung.



Der Pflegedienst Ambulante Zukunft sowie der Seniorendienst Katharina betreuen die Seniorenresidenzen Katharina in Mülheim und Oberhausen mit jeweils ca. zehn an Demenz erkrankten Bewohnern rund um die Uhr.

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. Eine aktivierende Pflege steht im Vordergrund. Bei den alltäglichen Aktivitäten ist die Biographie des einzelnen Bewohners sehr wichtig.

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.

„Wohnen in Mülheim – mit Serviceangebot“

(Die Aufstellung ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

Waldhof – Betreutes Wohnen für ältere Menschen
Lintorfer Straße 20-26, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 48 43-244
www.waldhof.fliedner.de

Ev. Wohnstift Dicherviertel
Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 09 38-0
www.dicherviertel-mh.de

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

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

Alloheim Senioren-Residenz „Wohnpark Dimbeck“
Dimbeck 6-12, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 306 74-0
E-Mail: muelheim-dimbeck@alloheim.de
www.alloheim.de

Alloheim Seniorenresidenz „Stadtquartier Schlossstraße“
Ruhrstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 88 970
www.alloheim.de

Sommerhof
Service-Wohnen-Pflege gGmbH
Tourainer Ring 12 / Hingbergstraße
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 68 00

Senioren-Park carpe diem GmbH
Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 95 15-0
E-Mail: muelheim@senioren-park.de

**Seniorenwohnanlage der
Evangelischen Lukasegemeinde Mülheim an der Ruhr**
Klöttschen 6, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 31 31

Betreutes Wohnen (BEWO)

Hilfe zum selbständigen Wohnen

Das Betreute Wohnen (BEWO) bietet Unterstützung in der eigenen Wohnung für Menschen, die durch eine psychische oder Suchterkrankung vorübergehend oder für längere Zeit nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten zu bewältigen und selbständig zu wohnen. Unser Angebot will ein weitestgehend selbstbestimmtes und selbständiges Leben außerhalb von stationären Einrichtungen in der eigenen Wohnung ermöglichen.

Wie gestaltet sich unsere Unterstützung?

Die Betreuung findet als Einzel- oder Gruppenangebot statt. Wir bieten unterstützende und koordinierende Hilfen in folgenden Bereichen an:

- Selbstversorgung und Alltagsbewältigung
- Umgang mit der Erkrankung, mit Medikamenten und Begleitung bei Arztbesuchen
- Tages-/Freizeitgestaltung
- Hilfe bei Schriftverkehr und Behördenangelegenheiten
- Unterstützung in Sozialrechtsfragen
- Kontakte zu Angehörigen, Nachbarn und Freunden
- Begleitung in Krisen

Kontakt: Andreas Josten

Caritas Mülheim an der Ruhr, Betreutes Wohnen
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 8 99 26-0
E-Mail: andreas.josten@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Das Josefshaus, besondere Wohnform für Menschen mit psychischer Erkrankung

Menschen mit psychischer Erkrankung, die nicht alleine oder im ambulant betreuten Wohnen leben können, finden im Josefshaus der Caritas Mülheim ein Zuhause. Sie erleben dort Gemeinschaft, aber auch Individualität und



Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch

► Beratung von Mensch zu Mensch

Gemeinsam Perspektiven gestalten. Diesen Satz haben wir uns in der Theodor Fliedner Stiftung zur Aufgabe gemacht. Wir sind 2.600 Mitarbeitende und bundesweit für Menschen da. Unser Engagement gilt der Altenhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderungen, der Psychiatrie und Psychotherapie sowie der Ausbildung, Forschung und Lehre.



Mit dem Menschen im Mittelpunkt bieten wir Orientierung und Hilfe. Gemeinsam schaffen wir Perspektiven für Menschen, die Hilfe und/oder Assistenz brauchen:

sei es eine passende Wohnform, eine geeignete Therapie bei einer seelischen Erkrankung, ambulante oder stationäre Pflege oder eine Arbeit in oder außerhalb der Fliedner Werkstätten.

Arbeit. Pflege. Wohnen. Therapie.

► Arbeit

In den sechs stadtweiten Betriebsstätten der Fliedner Werkstätten arbeiten über 700 Beschäftigte in ganz unterschiedlichen Produktions- und Dienstleistungsbereichen. Dazu gehören beispielsweise ein Garten- und



Landschaftsbetrieb, eine Schreinerei, ein Büroservice, ein Lager- und Logistikzentrum und andere Bereiche. Wir begleiten und unterstützen Menschen mit einer geistigen Behinderung oder einer psychischen Erkrankung bei der Ausübung einer passenden Beschäftigung. Das kann auch außerhalb der Fliedner Werkstätten sein. Das Team von „Plan I“ führt Unternehmen und geeignete Interessent:innen der Fliedner Werkstätten zusammen.

► Pflege

Wenn Menschen pflegebedürftig oder dement werden und ein Leben in der vertrauten Umgebung nicht mehr ohne weiteres möglich ist, bedeutet das oftmals einen erheblichen Einschnitt in die persönlichen Lebensumstände. Viele Menschen haben Angst davor, dass dies gleichzeitig das Ende eines selbstbestimmten Lebens sein könnte und der Anfang von Hilflosigkeit, Unverständnis und Isolation.

Im gemeinsamen Gespräch suchen wir nach Lösungen in dieser neuen Situation: das kann eine mobile Pflege oder andere ambulante Hilfe sein, ein stationärer Pflegeplatz, eine Kurzzeitpflege oder eine betreute Wohnform - für Menschen mit und ohne Behinderung.



► Wohnen

Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung davon, wie er gerne leben möchte. Egal, ob man alleinstehend oder zu zweit ist, Unterstützung zu Hause benötigt oder gemeinsam mit anderen in einer Wohngruppe leben möchte – in unserer Beratung finden wir im gemeinsamen Gespräch die beste Lösung: das kann ein betreutes Wohnen sein, ein stationärer Pflegeplatz oder eine Wohngemeinschaft.

► Therapie

Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn es sich um körperliche Beschwerden handelt, ist in der Regel für uns alle kein Problem. Seelische Erkrankungen hingegen ernst zu nehmen oder erst einmal wahrzunehmen, fällt uns unvergleichlich schwerer. Die Angst vor negativer Bewertung oder Ausgrenzung kann Betroffene dann davon abhalten, fachliche Beratung aufzusuchen. Wir möchten Menschen, die sich in einer seelischen Notlage befinden, ermutigen, Kontakt zu uns aufzunehmen. So unterschiedlich wie die seelischen Ursachen sind, so unterschiedlich sind die Einrichtungen und Therapieformen, um das seelische Gleichgewicht wiederzuerlangen. Oberster Leitgedanke ist immer: **im Zentrum steht der einzelne Mensch**. Wir bieten Menschen mit seelischen Erkrankungen und/oder Suchterkrankungen verschiedene therapeutische und/oder tagesstrukturierende Angebote.

Wir sind für Sie da! Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.



Wallstraße 18 | 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0800) 40 30 222 (kostenfrei)
info@fliedner.de | www.wallstrasse.fliedner.de

Übrigens:
die Theodor Fliedner Stiftung
ist eine große Arbeitgeberin
und bildet auch aus.
Mehr unter
www.karriere.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Perspektive Mensch – seit 1844.

Geborgenheit. Dazu bieten wir eine ständige Personalpräsenz, sowohl am Tag als auch in der Nacht durch ein multiprofessionelles Team. Den Bedarf an mittel bis langfristiger Unterstützung bei der Lebens- und Alltagsbewältigung bieten wir in unterschiedlichen Wohnformen an. Auch die tagesstrukturierenden Angebote werden individuell, nach Wünschen und Bedürfnissen gestaltet.

Wohnen im Josefshaus

- 24 Menschen wohnen in 6 Wohnungen im Haupthaus an der Gracht 57.
- dazu gibt es 2 Außenwohngruppen für jeweils 3 Personen, diese befinden sich in der Nähe (Buggenbeck 11 und 13)

Die Ausstattungen der Wohnungen entsprechen üblichen Wohnstandards. Jeder Bewohner hat ein Einzelzimmer und kann wählen zwischen einer Standardmöblierung und einer individuellen Möblierung durch Mitbringen eigener Möbel.

Jede Wohneinheit hat eine eigene Küche und ein gemeinsames Wohnzimmer. Ein Garten sowohl zur Entspannung als auch für sportliche Aktivitäten steht ebenfalls zur Verfügung.

Die Einrichtung liegt zentrumsnah mit guten Anbindungen an das öffentliche Nahverkehrssystem, Einkaufsmöglichkeiten sind gut zu erreichen.

Kontakt: Sabine Derksen (Leitung)
Caritas Mülheim an der Ruhr

Josefshaus
Wohneinrichtung für Menschen
mit psychischer Erkrankung
Gracht 57, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 97 06 83-0
E-Mail: josefshaus@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

• **Ambulant betreutes Wohnen**

Für Menschen mit psychischer Erkrankung und/oder Suchterkrankung

Ansprechpartnerin für Neuanfragen/Infogespräche:

Frau Jana Quednau

Gerichtsstraße 11, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 45 00 3-307

E-Mail: j.quednau@awo-mh.de

■ **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 Pflegegrad gestaffelt

Leistung: Pflege, Betreuung, Beratung und Begleitung, keine Grundpflege, Geselligkeit, Abwechslung, Wohlbefinden und Selbständigkeit, von morgens bis zum Nachmittag, inkl. Mahlzeiten, Hol- und Bringdienst
Pflegekasse: Vertrag, Abrechnung über Sachleistungen möglich

Senioreneinrichtung Kuhlendahl

Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

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.

Jutta Jungblut Seniorenservice GmbH

Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 59 29 52

E-Mail: info@jungblut-seniorenservice.de

www.jungblut-seniorenservice.de

Casa Ruby

Das Pflegeteam

Alexanderstraße 60, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 377 26 00

E-Mail: info@das-pflegeteam.de

Visitus GmbH

„Im Mittelpunkt“

Friedrichstraße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 38 99 13 95

Mülheimer Lebenswege

Mülheimer Seniorendienste GmbH

Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

„Königreich Dümpten“

Mülheimer Seniorendienste GmbH

Mellinghofer Straße 237, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

Senioren-Park carpe diem GmbH

Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 15-0

Tagespflege Behmenburg am Flughafen

Brunshofstraße 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 49 30 66

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege

• Kurzzeitpflege:

Man spricht von Kurzzeitpflege, wenn eine pflegebedürftige Person für eine begrenzte Zeit einer vollstationären Pflege bedarf. Häufig ist das nach einem Krankenhausaufenthalt der Fall oder wenn die häusliche Pflege für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden muss oder soll.

Die Kurzzeitpflege ist auf eine Dauer von 56 Tage im Jahr beschränkt, für diese Zeit übernehmen die Pflegekassen die Kosten einer stationären Unterbringung. Die Kurzzeitpflege kann zusätzlich mit der Verhinderungspflege kombiniert werden. Was ist der Unterschied zwischen Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege? Im Gegensatz zur Verhinderungspflege ist eine Kurzzeitpflege zu Hause nicht möglich. Kurzzeitpflege kann laut Definition nur in einer entsprechenden Pflegeeinrichtung wie einem Pflegeheim durchgeführt werden und ist zu Hause nicht möglich.



Die Voraussetzung einer anerkannten Pflegebedürftigkeit schloss bislang Personen ohne Pflegegrad (bis 31.12.2016: Pflegestufe) von der Kurzzeitpflege aus. Eine Versorgungslücke, die mit dem 1. Januar 2017 geschlossen wurde. Seither besteht auch ohne Pflegegrad bzw. ehemals ohne Pflegestufe Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn durch eine Krankheit oder einen Unfall eine plötzliche Pflegebedürftigkeit eintritt. Die Voraussetzungen für Kurzzeitpflege ohne Pflegegrad/Pflegestufe unterscheiden sich allerdings von denen mit Pflegegrad/Pflegestufe: Erstere wird ausschließlich zur Überbrückung von pflegerischen Engpässen gewährt. Sie kann aber nicht im Sinne einer Entlastungspflege von Angehörigen beantragt werden.

Anders als bei Kurzzeitpflege mit Pflegegrad/Pflegestufe werden die Kosten ohne Pflegegrad/Pflegestufe nicht von den Pflege-, sondern von den Krankenkassen (SGB V) getragen. Die Kostenübernahme für Kurzzeitpflege ohne Pflegestufe/Pflegegrad bezieht sich nur auf die Pflegeleistungen, der Satz entspricht der Leistung mit Pflegestufe/Pflegegrad. Die Hotelkosten sowie die Investitionskosten für Kurzzeitpflege müssen vom Patienten selbst getragen werden.

• **Verhinderungspflege (Ersatzpflege):**

Wenn die Pflegeperson verweist 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

www.dorf.fliedner.de

Senioreneinrichtung Haus auf dem Bruch

Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

www.mh-seniorendienste.de

Senioreneinrichtung Haus Gracht

Gracht 39-43, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

www.mh-seniorendienste.de

Senioreneinrichtung Haus Kuhlendahl

Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 81-100

www.mh-seniorendienste.de

Haus Ruhrgarten

Mendener Straße 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 9 95 13 12 oder (02 08) 99 51 30

www.haus-ruhrgarten.de

Ev. Wohnstift Dichterviertel

Eichendorffstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 09 38-0

www.dichterviertel-mh.de

Ev. Wohnstift Raadt

Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 78 09-410

www.wohnstift-raadt.de

Ev. Wohnstift Uhlenhorst

Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 58 07-0

www.wohnstift-uhlenhorst.de

Haus Gracht

Gracht 39 - 43
 45470 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 02 08-30 81 100
 Telefax: 02 08-30 81 111



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

Kundenmanagement

Telefon: 02 08-30 81 100

Telefax: 02 08-30 81 111

beratung@mh-seniorendienste.de

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: 0208-3081 100
 Telefax: 0208-3081 111



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

Kundenmanagement

Telefon: 02 08-30 81 100

Telefax: 02 08-30 81 111

beratung@mh-seniorendienste.de

So finden Sie uns:

Das Haus Kuhlendahl ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Straßenbahn-Linien 104 und 112
(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 100
Telefax: 0208-3081 111



- Persönliche Beratung
 - Kurzzeit- und
Verhinderungspflege
 - stationäre Pflege
- Ambulante Betreuung
und Versorgung
- Tagespflege

Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch

Haus Gracht

Haus Kuhlendahl

Haus Auf dem Bruch

Unser modernes Haus Auf dem Bruch befindet sich im Norden der Stadt und ist eng in das Gemeinwesen des Stadtteils Dümpten eingebunden. Unsere Einrichtung liegt direkt am Rande eines kleinen Waldgebietes und damit in einer sehr ruhigen und grünen Umgebung.

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 fünf 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

Kundenmanagement

Telefon: 0208-3081 100

Telefax: 0208-3081 111

beratung@mh-seniorendienste.de

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 werktäglich angebotene Mittagstisch richtet sich auch an alle Seniorinnen und Senioren der Nachbarschaft.

Wir sind für Sie da!

Charleston Wohn- und Pflegezentrum Mülheim
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 71
www.pflege-haus-muelheim.de

Christophorus Quartier
Kirchstraße 91, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 05 99-0
E-Mail: christophorusquartier@contilia.de
www.contilia.de

Engelbertus Quartier
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 92-0
E-Mail: engelbertusquartier@contilia.de
www.contilia.de

Franziskushaus
Luisental 21, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 06-0
E-Mail: franziskushaus@contilia.de
www.contilia.de

Hildegardis Quartier
Am Bahnhof Broich 8, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 91 10 05-10
E-Mail: hildegardisquartier@contilia.de
www.contilia.de

■ Modellprojekt Kurzzeitpflege im Krankenhaus

NRW ist das erste Bundesland, in dem Krankenhäuser freie Ressourcen für die Kurzzeitpflege nutzen können. Das Evangelische Krankenhaus Mülheim macht damit als erstes Krankenhaus in Nordrhein-Westfalen von der Möglichkeit Gebrauch, auch pflegerische Leistungen im Rahmen der sozialen Pflegeversicherung anzubieten und gegenüber den Pflegekassen abzurechnen. Für die Dauer von maximal acht Wochen können Pflegebedürftige jetzt im Krankenhaus betreut werden. Insgesamt werden zehn Plätze für die Kurzzeitpflege vorgehalten.

Mehr Informationen unter: www.land.nrw.de
Servicenummer NRW direkt: (0211) 8 37 10 01

Christina Rabe
Stationsleitung Kurzzeitpflege im EKM
Telefon: (02 08) 3 09-28 53
E-Mail: christina.rabe@evkmh.de

■ Heimfinder NRW

In Nordrhein-Westfalen existierte bisher kein flächendeckendes System, das den Bürgerinnen und Bürgern freie Pflegeplätze anzeigt und es ihnen erspart, alle Einrichtungen in ihrer Umgebung auf der Suche nach freien Plätzen kontaktieren zu müssen. Als App und als Web-Version bietet der „Heimfinder NRW“ nun Angehörigen und Pflegebedürftigen die Möglichkeit, einfach und schnell einen freien Langzeit- oder Kurzzeitpflegeplatz in der Umgebung zu finden. Der „Heimfinder NRW“ zeigt in der Startversion alle durch die Einrichtungen gemeldeten freien Platzkapazitäten im Bereich der Dauerpflege und der Kurzzeitpflege an. Damit der „Heimfinder NRW“ die aktuelle Auslastung der Pflegeheime anzeigen kann, hat das Land die Einrichtungen gesetzlich verpflichtet, ihre freien Plätze tagesaktuell in eine vom Ministerium aufgebaute Datenbank einzugeben.

Kontakt:
www.heimfinder.nrw.de

■ 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 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. Ihre Kinder werden nicht zum Unterhalt herangezogen, soweit deren jährliches Einkommen unter 100.000 € liegt.

■ Pflegewohngeld

Pflegewohngeld 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 des Pflegegrades II von der Pflegekasse. Für Personen, die nicht pflegeversichert sind, besteht kein Anspruch.

Der Antrag auf Pflegewohngeld kann vom Bewohner, bzw. wenn eine Vollmacht vorliegt, von der Pflegeeinrichtung gestellt werden. Die Gewährung von Pflegewohngeld 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, 45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartner: Thomas Beckmann
Telefon: (02 08) 4 55 50 57

■ Altenpflegeheime

Mülheimer Seniorendienste GmbH:

Haus auf dem Bruch
Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
www.mh-seniorendienste.de

Haus Gracht
Gracht 39-43, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
www.mh-seniorendienste.de

Haus Kuhlendahl
Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
www.mh-seniorendienste.de

Freigemeinnützige und private Altenpflegeheime

Alloheim Seniorenresidenz
Wohnpark Dimbeck
Dimbeck 6-12, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 67 40
www.alloheim.de

Alloheim Seniorenresidenz
Stadtquartier Schlossstraße
Ruhrstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 88 970
www.alloheim.de

Senioren-Park carpe diem GmbH
Hansastraße 19a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 15-0
www.carpe-diem.eu

Das Dorf – Wohnen im Alter
Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 84 34 00
www.dorf.fliedner.de

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

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

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

Franziskushaus
Luisental 21, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 06-0
E-Mail: franziskushaus@contilia.de
www.contilia.de

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

Hildegardis Quartier
Am Bahnhof Broich 8, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 91 10 05-10
E-Mail: hildegardisquartier@contilia.de
www.contilia.de

Christophorus Quartier
Kirchstraße 91, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 05 99-0
E-Mail: christophorusquartier@contilia.de
www.contilia.de

Caritas Altenheim Marienhof
Am Halbach 1, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 06 76-0
E-Mail: ah-marienhof@caritas-duisburg.de

Engelbertus Quartier
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 92-0
E-Mail: engelbertusquartier@contilia.de
www.contilia.de

Charleston Wohn- und Pflegezentrum Mülheim
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 71
www.pflege-haus-muelheim.de

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





nova
VORSORGE

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN.

Vielleicht haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht – wie soll meine eigene Bestattung aussehen? Wir beraten Sie, welche Trauerfallvorsorge am besten zu Ihnen passt und sorgen dann dafür, dass Ihre Wünsche später einmal erfüllt werden.

NOVA VORSORGE Wir sind jederzeit für Sie da ☎ 0208 30 187-107

Dickswall 64
45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 30 187-107
Telefax 0208 30 187-108

post@nova-vorsorge.de
www.nova-vorsorge.de

■ 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 Bedürfnisse 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.

ASB Regionalverband Ruhr e.V.
Projekt Wünschewagen
Richterstraße 20-22, 45143 Essen
Telefon: (02 01) 8 70 01 0
www.wuenschewagen.de
[www.facebook/wuenschewagen.de](https://www.facebook.com/wuenschewagen.de)

■ 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.
Kohlenkamp 7, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 448 680
Mobil: 0160-7 86 88 45
www.ambulantes-hospiz-mh.de

Bürozeiten:

Montag – Freitag
Mittwoch

09.00 – 12.00 Uhr
geschlossen

WER HILFT IHNEN IM TRAUERFALL...?



**DAS MEISTGEWÄHLTE BESTATTUNGSUNTERNEHMEN
IM RUHRGEBIET UND AM NIEDERRHEIN**



Feuer-, Anonym- und Erdbestattungen

KARL SCHUMACHER

NIEDRIGE PREISE

Erledigung aller Formalitäten · Kostenlose Hausberatung

**Unser Team hilft
Ihnen sofort!**

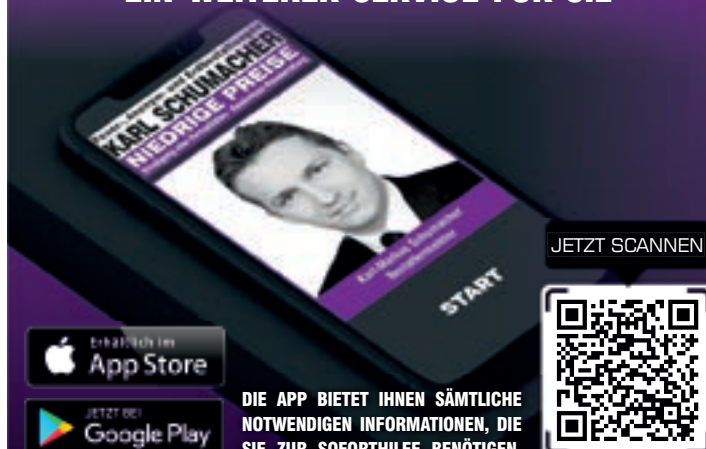
Beerdigungsinstitut Karl Schumacher e.K.



Karl-Markus Schumacher
Bestattermeister

DIE KARL SCHUMACHER APP

EIN WEITERER SERVICE FÜR SIE



**DIE APP BIETET IHNEN SÄMTLICHE
NOTWENDIGEN INFORMATIONEN, DIE
SIE ZUR SOFORTHILFE BENÖTIGEN.**

JETZT SCANNEN



UNSER KOSTENLOSER SERVICE

**Wir kommen zu Ihnen
in ganz Mülheim**

Nur bei uns!

**Kompetenz und Qualität durch
zwei Bestattermeister.**

**Kostenlose
Vorsorgeregelungen**



Der Bestatter

sehr gut ✓

eingetragener Handwerksbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht durch



www.bestatter-test.de



**Viele Hilfen und
Preiskalkulator**
www.Karl-Schumacher.de

24 Stündige Soforthilfe | AUCH AM WOCHENENDE! | 0208/41 12 12

Kaiserstraße 54

Bitte ausschneiden und im Familienbuch aufbewahren!



Duisburger Str. 310

■ 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 2012 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
www.hospiz-mh.de

Ansprechpartnerin:

Monja Mika, 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) 60 85 20 00

Cosmas und Damian Hospiz

Laarmannstraße 14, 45359 Essen
Telefon: (02 01) 3 19 37 57 50

Hospiz Steele GmbH

Hellweg 102, 45276 Essen
Telefon: (02 01) 80 52 700

■ Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr

• Trauercafé

Die Trauercafés sind ein offener Gesprächstreff, zu dem Sie einfach ohne Anmeldung kommen können. Sie treffen auf Menschen, die auch von Trauer betroffen sind und können sich im Gespräch austauschen (siehe Jahresflyer).

Gemeindehaus Holunderstraße

Holunderstraße 5, 45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Pfarrer Christoph Pfeiffer

Telefon: (02 08) 43 90 92 74

E-Mail: pfeiffer@kirche-muelheim.de

www.trauer.kirche-muelheim.de

Termine:

2. und letzten Montag im Monat, 17.00 – 18.30 Uhr

• Trauerbegleitung

auf den Friedhöfen Speldorf und Landsberger Straße in den Monaten Mai - November 2020 (siehe Jahresflyer).

• Trauergruppen

Verschiedene Angebote und Termine (siehe Jahresflyer).

Kontakt:

Bernd Heßeler

Telefon: (02 08) 30 16 98 35

Stefanie Hecke

Telefon: (02 08) 85 99 657

Andrea Schlüter

Telefon: (02 08) 38 00 93

www.ev.-kirche-broich-saarn.de

www.mariae-himmelfahrt-mh.de

• Telefonkontaktkreis

Zeit für Gespräche am Telefon

Kontakt: Martin Bader

Telefon: (02 08) 5 94 37 88



A

Aktive Freizeit	31, 33-37, 39-41, 43, 45, 48, 51, 53-55
Aktives Älterwerden	39
Altenpflegeheime	95, 114
Altentagesstätten	33
Altenwohnung	95
Altersrente	26
Alt? na und!	66
Ambulant betreute Senioren-WGs	97
Ambulante Palliativversorgung	83
Ambulante Pflege	25, 79
Ambulantes Hospiz	117
Amtsgericht	7, 9
Aquarius Wassermuseum	43
Arbeiterwohlfahrt (AWO)	30, 33, 37, 41, 61, 69, 73
Arbeitslosengeld II	28-30
ASB Wünschewagen	117
Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	59

B

Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr	27
Begegnungsstätten	35
Behindertenberatung	10
Behindertenparkplätze	23
Beratungshilfe	7
Beratungsservice (Servicenummer)	26
Beschwerden	7, 97
Betreutes Wohnen	89, 101, 103
Betreuungsverfügung	7, 9
Bewegung gegen Krebs	54
Bibliotheken	47
Bildungseinrichtungen	37
Bildungswerk	37, 39-40, 48-49, 54
Bildungswerk des LandesSportBundes	48-49, 54
Bildungswerk Mülheim an der Ruhr	37
Blinde	11, 13, 22
Blindengeld	22

Bürgeragentur	7
Bürgerbus Styrum e.V.	49
Bürgerservice	41
Bürgertelefon	26

C

Café und mehr...	53
Camera Obscura	45
Caritas	20, 31, 33-34, 61, 69, 75, 78, 81, 115
Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)	59-60

D

Deutsche Bahn AG	49
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)	70
Deutscher Alpenverein (DAV)	55
Deutsche Rentenversicherung Bund	27
Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)	13
Deutsches Blindenhilfswerk (DBHW)	13
Deutsches Rotes Kreuz (DRK)	34, 69, 85, 93
Diakonie am Eck	34
Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH	30, 46
Diakonisches Werk	30, 60, 67, 75
Dokumentenmappe	7

E

Echo Mülheim – Die Hörzeitung	48
Ehrenamt	59-61, 64, 117
Eigenhändiges Testament	9
Energiesparen	10
Engagement	31, 59-61
Essen auf Rädern	91, 93
Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr	36
Ev. Familienbildungsstätte	39, 57, 59, 77, 91
Ev. Krankenhaus	9, 46, 61, 72, 76-77, 79, 89, 91

F

Familienbildungswerk	37
Feldmann-Stiftung	35

Fernsehgebühr 27
Friedrich-Wennmann-Bad 55

G

Gehörlose 11, 17, 22-23, 26, 78
Gemeinsames Testament 9
Geschichtsverein 43
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit 36
Gesetzliche Sozialleistungen 23, 25, 30
Gesundheitsamt 10, 11
Gesundheits- und Sozialdienste 67
Grundsicherung 22, 28-29, 33, 114
Grünen Damen 61, 64

H

Haushaltsnahe Dienstleistung Nah & Fair 60
Häusliche Versorgung 79, 81, 83, 85, 89, 91, 93
Hausnotruf 79, 83, 85
Haus Ruhrnatur 43
Hauswirtschaftliche Hilfe 79, 85
Heimaufsicht 97
Heimpflege 113, 114
Heinrich-Thöne-Volkshochschule 30, 66
Hilfen für Behinderte 22, 59
Hilfe zum Lebensunterhalt 22, 29
Hilfe zur Pflege 28, 114
Hilfsmittel 10, 15, 22, 26, 49, 79, 89
Hochgradig Sehbehinderte 13, 22
Hospiz 97, 117, 119

I

Information und Beratung 7, 9-11, 13, 15, 17, 19
Internet 41, 75
Internetcafé 33, 41, 61

J

Jobcenter 28-29

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. 70, 85, 93

K

Kath. Akademie 39
Kath. Familienbildungsstätte 39-40
Kath. Kirche 36
Kath. Krankenhaus 64
Kath. Ladenkirche 77-78
Katholisches Bildungswerk 40
Kath. Stadthaus 36
Kirchengemeinden 30-31, 36-37, 95
Kirchenhügel 34, 50
Klostermuseum 45
Kloster Saarn 35
Kolpingwerk 40
KommunikationsCenter (Service-Nummer) 22
Krankenhäuser 71-72
Krankenkassen 15, 25-26, 66
Krankenkostzulage 28
Krankenversicherung 25-27
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr 45
Kurzzeitpflege 22, 97, 106-107, 109

L

LandesSportBund (LSB) NRW e.V. 39
Leder- und Gerbermuseum 45-46
Leihfahrräder 54-55
Leistungen für Sehbehinderte, Blinde und Gehörlose 22
Lieferservice 91

M

Mahlzeitendienste 79
Malteser Hilfsdienst 70, 85, 93
Medizinischer Dienst der Krankenkasse (MDK) 25, 28
Migranten und Migrantinnen 34
Mölm bowenaan 50
Mülheimer Backstein Theater & Kultur 46
Mülheimer Sportbund (MSB) 39, 54

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)	53, 55
Mülheimer Tafel	30
Mülheim mobil	49
MülheimPass	30, 85
Museen	43, 45-46
Musikschule	46

N

Naturfreunde Mülheim e.V.	55
Netzwerk der Generationen	31, 34
Netzwerke Broich und Saarn	36
Neue Wohnform	95
Notarielles Testament	9

P

Paritätischer Wohlfahrtsverband (Der Paritätische)	69
Parkgenehmigung für besondere Gruppen von Schwerbehinderten	23
Parteien	64
Patientenverfügung	7, 9, 75
Pflegedienst	25, 79, 81, 85, 89, 99
Pflegegrad	25, 106, 109
Pflegeleistungen	25
Pflegende Angehörige	25-26, 77, 79, 89, 91
Pflegestufe -> Pflegegrad	85, 109
Pflegestützpunkte	15, 79
Pflege- und Sozialberatung	9, 72, 79
Pflegeversicherung	22, 25-26, 28
Pflegewohngeld	114
Polizeipräsidium	17, 19

R

Radfahrkurs	17
Rathaus	7, 25, 41, 50
Rechtliche Fragen	7
Reisen	48, 65
Rentenangelegenheiten	27
Rentanträge	27

Rentenversicherung	26-27
Ringlokschuppen (K.i.R.)	25
Rundfunk- und Fernsehgebühr	27
Rundwanderungen	53

S

Sauerländischer Gebirgsverein (SGV)	55
Schloß Broich	43, 53
Schreibtelefon	13, 23
Schuldenberatung	10
Schwerbehindertenausweis	11, 22-23, 28, 85
Schwerbehindertenberatung	10
Schwerhörige	13
Sehbehinderte	11, 13, 22, 48
Selbsthilfegruppen	5, 11, 34, 39, 65, 67, 73, 75-76
Senioren Ausflug	49
Seniorenbeirat	64, 65
Seniorenberatung	13, 34, 49, 59, 83, 85, 93, 95, 101, 115
Seniorenclub	33
Senioren-Kultur-Bus	46
Seniorentreffs	33
Senioren- und Wohnberatung	13, 15
Seniorenvertretungen der Parteien	64
Service-Nummer des KommunikationsCenters	7, 10-11, 23, 27-29, 37, 49, 55, 85, 93, 95, 115
Sonstige Leistungen	30
Sozialamt	11, 15, 17, 22-23, 27-30, 49, 59-60, 64, 85, 97, 114
Sozialdienst	67, 72
Sozialgesetzbuch II, XII	22, 29
Sozialhilfe	28-30, 59, 93, 114
Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)	66
Sozialverband VdK	66
Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung	83
Sport	54-55
Sport für Senioren Mülheim e.V.	55
Stadtarchiv	43
Stadtbücherei	30
Stadthalle	25, 46, 50
Stationäre Pflege	113

Stationäres Hospiz 119
 St. Marien-Hospital 71-72, 76
 StromsparCheck 10
 Studium generale 40
 Sucht 73, 75

T

Tagespflege 97, 106
 Testament 7, 9
 Theater 35, 46-47
 Theater an der Ruhr 47
 Touristische Angebote 50
 Trauer 20, 117, 119

U

Uni-Colleg 40
 UNI für Alle 40
 Universität Duisburg / Essen 41

V

Verbraucherberatung 19
 Verbraucherzentrale NRW 19, 60
 Verein für gemeinschaftliches Wohnen
 und Leben im Alter e.V. 95
 Verein zur Förderung des Studiums
 im fortgeschrittenen Alter e.V. 41

Verhinderungspflege 25-26,
 107, 109
 Verkehrsunfallprävention 17
 VHS-Biogarten 48
 Volkshochschule (VHS) 25, 39
 Vorsorge 7, 9
 Vorsorgevollmacht 7, 9

W

Wanderungen 53
 Wassermuseum 43
 Weiße Flotte 53
 Weiterbildung 40, 75
 Widerspruch 10, 26
 Wohnen mit Service 101
 Wohnen und Pflege 95, 97, 99, 101, 103,
 106, 109, 114-115
 Wohngeld 22, 29, 30
 Wohngemeinschaften 97, 99
 Wünschewagen 117

Z

Zeitschriften 66
 Zentrale Rufnummer
 des Sozialamtes 11, 22, 27, 28, 29

Notrufe:

Feuerwehr-Notruf: 112
 Polizei: 110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
 Zahnärztlicher Notdienst: 0180 - 59 86 700
 Gehörlosen-Notfallfax: 47 21 78



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. Dazu gehören die Ev. Wohnstifte Dichterviertel, Raadt und Uhlenhorst sowie das Hospiz Mülheim. www.stiftung-evkmh.de





Gestern schon an heute gedacht.

Sparkasse – mehr als eine Bank.

Wer frühzeitig an morgen denkt, kann später einen entspannten, gemütlichen Ruhestand genießen. Mit uns sind Sie in allen Fragen rund um Sparen, Anlegen und Altersvorsorge bestens beraten.

Mehr dazu in unseren Filialen und in unseren KompetenzCentern.

www.spkmmh.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mülheim an der Ruhr