

Ausgabe 2018/19

Informiert, **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 18,99 €



Frisch gekocht und heiß geliefert
durch unseren Menü-Service



3 Menüs zum
Preis von 2 Menüs
für nur 14,80 €

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.

WIR freuen uns auf Sie!
Die neue Pflege GmbH
Hölterstraße 11
45470 Mülheim an der Ruhr

**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.

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
9.00 - 16.00 Uhr
info@dieneuepflege.gmbh

**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.

Telefon 02 08 305 90 950
www.dieneuepflege.gmbh

Denn Zuhause ist es am Schönsten



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

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

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

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

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

Die Broschüre ist auch online abrufbar unter www.muelheim-ruhr.de;
Stichwort: Seniorenwegweiser 2018/19.

Unser besonderer Dank gilt dem Verlag sprenger medien service 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 November 2018

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

© 2018 sprenger medien service GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Stand: November 2018
Auflage: 8.000 Exemplare
Alle Daten wurden sorgfältig geprüft, jedoch kann keine
Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden.

Lyrik: Horst Borgsmüller

Fotos: shutterstock (Ruslan Guzov/Titel, Photographee.eu)
Walter Schemstein, Achim Meurer (Weiße Flotte),
Predrag Pohlod

Ulrich Scholten
Oberbürgermeister

Ulrich Ernst
Sozialdezernent

Informiert, Aktiv + Versorgt

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

Inhalt:

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

Information und Beratung

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen	7
■ Schuldenberatung	10
■ Energiesparen	10
■ Schwerbehindertenberatung	11
■ Senioren- und Wohnberatung	14
■ Pflegestützpunkte	15
■ Verkehrsunfallprävention	18
■ Prävention für Seniorinnen und Senioren	19
■ Technische Prävention	19
■ Verbraucherberatung	20
■ 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	27
■ Wohngeld	30
■ Sonstige Leistungen	30

Aktive Freizeit

■ „Netzwerk der Generationen“	33
■ Begegnungen	35
■ Bildungseinrichtungen	41
■ Kunst, Kultur und Wissen	43
■ Reisen	51
■ Sport	58

Gemeinsames Handeln

■ Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	63
■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)	63

■ Seniorenbeirat	68
■ Seniorenvertretungen der Parteien	68
■ Verbände	70
■ Zeitschriften	70

Gesundheit

■ Gesundheits- und Sozialdienste	73
■ Krankenhäuser	74
■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim	76
■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)	76
■ Selbsthilfegruppen	79

Häusliche Versorgung

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

Wohnen und Pflege

■ Altenwohnung	99
■ Neue Wohnform	99
■ Mülheimer Wohnungsbau eG – #Genossen wohnen auch im Alter gut	101
■ Heimaufsicht	101
■ Ambulant betreute Senioren-WGs	103
■ Beatmungs-Wohngemeinschaften	105
■ Betreutes Wohnen	105
■ Tagespflege	109
■ Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege	112
■ Heimpflege (stationäre Pflege)	113
■ Pflegewohngeld	113
■ Altenpflegeheime	113
■ ASB Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen	121
■ Ambulantes Hospiz	122
■ Stationäres Hospiz	123
■ Trauerbegleitung	123
■ Ökumenische Trauerbegleitung links der Ruhr	123

PROMEDICA PLUS

Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Kompetent. Engagiert.

Fürsorgliche Betreuung
und Pflege im eigenen
Zuhause.



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



PROMEDICA PLUS Mülheim an der Ruhr

Uwe Späh

Priesters Hof 42 | 45472 Mülheim an der Ruhr

muelheim@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/muelheim

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen

• **Beratungshilfe**

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

Amtsgericht Mülheim an der Ruhr

Georgstraße 13

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 50 90

Telefax: (02 08) 4 50 91 00

E-Mail: poststelle@ag-muelheim.nrw.de

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@muellheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 08.00 – 17.00 Uhr

Freitag 08.00 – 15.00 Uhr

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

• **Dokumentenmappe**

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

Beispiele für den Inhalt einer solchen Mappe:

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

• **Testament**

Vorsorge ist nicht allein eine Frage des Alters, aber auch! Falls Sie zu Lebzeiten keine Regelung festlegen, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch und Lebenspartnerschafts-

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 Testamentvollstreckung 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



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

Eigenhändiges Testament

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

Gemeinsames Testament von Ehegatten

Ehegatten, die ein gemeinschaftliches Testament verfassen, das für den Tod eines jeden Ehegatten gilt, können dies entweder in öffentlicher oder eigenhändiger Form tun. Der Form Genüge getan ist, wenn ein Ehegatte das

Testament eigenhändig niederschreibt und beide Ehegatten mit Vor- und Zunamen unterschreiben.

Notarielles Testament

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

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

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

• **Vorsorge treffen**

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

Die Vorsorgevollmacht

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

Die Betreuungsverfügung

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

Die Patientenverfügung

ist der Weg zur Entscheidungshilfe für die Ärzte. Die bevollmächtigte Person hat das Recht, bei Entscheidungsunfähigkeit des Patienten dessen Wertvorstellungen 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) 450 90
Telefax: (02 08) 30 25 21 911
 Mittwoch 08.00 – 13.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

Evangelischer Betreuungsverein e.V.
im Diakonischen Werk
Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 32 62
 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

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

• Widerspruch

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

■ Schuldenberatung

Oft unverschuldet können auch Seniorinnen und Senioren, nicht zuletzt aufgrund einer kleinen Rente, in finanzielle Schwierigkeiten kommen. Das Geld reicht eventuell nicht aus, um den Lebensbedarf zu decken oder um den Lebensabend zu genießen. Die 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.
Friedrich-Ebert-Straße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 43 96 93 10
Telefax: (02 08) 43 96 93 19
E-Mail: schuldenberatung@awo-mh.de
Internet: www.awo-mh.de
Öffnungszeiten
 in der Friedrich-Ebert-Straße 4:
 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, Rentenzu-

schuss 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**

■ 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 Sehbehin-

derte, 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“.

Kontakt: Inge Lantermann

Gesundheitsamt, 2. Etage, Zimmer 2.15

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

Telefon: (02 08) 4 55 53 67

E-Mail: Inge.Lantermann@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,



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
- Ambulante Pflege
- Assistenzdienst
- Autismus-Kompetenzzentrum
- Interkulturelle Beratungsstelle
- Freiwilligenkoordination
- Freizeit und Bildung
- Reisen
- 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: LH-MH@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.



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@muellheim-ruhr.de

Melanie Dransfeld-Steinkamp
Telefon: (02 08) 4 55 50 64
E-Mail: Melanie.dransfeld-steinkamp@muellheim-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

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

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

Sie können die Stadtverwaltung Essen auch direkt ansprechen

Stadtamt 50-5
Kurfürstenstraße 33, 45136 Essen
Telefon (02 01) 88-0

• Der Deutsche Schwerhörigenbund e.V. (DSB)

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

Breite Straße 3, 13187 Berlin

Telefon: (0 30) 47 54 11 14

Telefax: (0 30) 47 54 11 16

Internet: www.schwerhoerigen-netz.de/DSB/DSB

• Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V. Beratungsstelle für Schwerhörige und Ertaubte Ruhr Haus der Begegnung (HDB), Raum 1.08

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

Weberplatz 1, 45127 Essen

Telefon: (02 01) 1 76 92 72

Telefax: (02 01) 22 21 32

Schreibtelefon: (02 01) 1 76 92 73

E-Mail: DSB.Essen@Schwerhoerigen-netz.de

Internet: www.schwerhoerigen-netz.de

Beratungszeiten:

Dienstag 16.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 13.00 Uhr

außer in den Ferien von NRW

Seniorenberatung:

Donnerstag 10.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

• Deutsches Blindenhilfswerk

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

Deutsches Blindenhilfswerk e.V.
Schulte-Marlohstraße 15, 47169 Duisburg
Telefon: (02 03) 35 53 77
Telefax: (02 03) 37 62 39
Internet: www.blindenhilfswerk.de
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 eige-

nen 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.

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: Hilfsmittleinsatz, 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.

Ragnhild Geck – 4. Etage, Zimmer 422

Telefon: (02 08) 455 5007

Telefax: (02 08) 455 58 5007

E-Mail: Ragnhild.Geck@muellheim-ruhr.de

Für die Stadtteile: Heißen, Holthausen, Ickten, Menden, Raadt, Stadtmitte

Holger Förster – 4. Etage, Zimmer 422

Telefon: (02 08) 455 5059

Telefax: (02 08) 455 58 5059

E-Mail: Holger.Foerster@muellheim-ruhr.de

Für die Stadtteile: Dümpten, Styrum, Winkhausen

Dirk Hempel – 4. Etage, Zimmer 430

Telefon: (02 08) 455 5058

Telefax: (02 08) 455 58 5058

E-Mail: Dirk.Hempel@muellheim-ruhr.de

Für die Stadtteile: Broich, Mintard, Saarn, Selbeck, Speldorf

Zusätzliches Beratungsangebot in der Sozialagentur an der Kaiser-Wilhelm-Straße 27:

Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

Zentrale Faxnummer der Senioren- und Wohnberatung des Sozialamtes:

(02 08) 4 55 58 35 70

Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:

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

Telefonnummer der Sozialagentur Styrum:

(02 08) 4 55 54 00

• **Fallmanagement**

Das Fallmanagement des Sozialamtes der Stadt Mülheim an der Ruhr hilft Ihnen dabei, einen Überblick über die Angebotsstruktur pflegerischer und sozialer Versorgungsleistungen zu erhalten.

Es unterstützt Menschen darin, das Leben in der eigenen Häuslichkeit so lange wie möglich zu erhalten und bietet überdies Begleitung und Unterstützung zur Stabilisierung der sozialen Situation bei einer Rückkehr nach einem erfolgten Heim- oder Krankenhausaufenthalt.

Beratungsschwerpunkte können sein:

- Auskunft zu Angeboten der Pflege, Versorgung und Betreuung
- Kontaktaufnahme zu Leistungsanbietern, wie z.B. ambulanten Pflegediensten
- Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt und den Pflegefachkräften des Sozialamtes
- Unterstützung und Begleitung bei der Installierung ambulanter Versorgungsstrukturen, beispielsweise im Anschluss an eine Kurzzeitpflege

Das Fallmanagement informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen.

Ansprechpartnerin: Carina Saar
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 455 5733
E-Mail: carina.saar@muellheim-ruhr.de

■ **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 pflegegerechten Umbau der Wohnung planen und organisieren und über Hilfsmittel, Alltagshilfen und Möglichkeiten der Wohnungsanpassung informieren.



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

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

Die Pflegestützpunkte stehen in einer gemeinsamen Trägerschaft aller Pflege- und Krankenkassen in Mülheim an der Ruhr, vertreten durch die AOK Rheinland-Hamburg und das Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr. Hierbei haben die Pflegestützpunkte die Lotsenfunktion durch die Vielfalt des Gesundheitswesens für alle Hilfesuchenden übernommen. Diese Lotsenfunktion setzt sich aus den Komponenten Beratung, Begleitung (Case-Management) und Vernetzung (Care-Management) zusammen. In dieser Kombination heben sie sich von allen anderen bereits existierenden Beratungs- und Hilfeangeboten ab.

Kontakt:

**Pflegestützpunkt der AOK Rheinland-Hamburg
Friedrich-Ebert-Straße 65
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 50 34 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
Ansprechpartner: Wolfgang Wenner
E-Mail: Wolfgang.Wenner@muelheim-ruhr.de**

• **BiS Beratung in Saarn**

Seit dem 1. Oktober 2011 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 Bürgern aus Saarn.

Eine telefonische Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Weitere Informationen: Dirk Hempel
Stadt Mülheim an der Ruhr
Senioren- und Wohnberatung
Telefon: (02 08) 455 50 58
Telefax: (02 08) 455 58 50 58
www.muelheim-ruhr.de**

• **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 in Haushalt und Verkehr
- 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

Stephan Boscheinen

Telefon: (02 01) 8 29 41 31

Telefax: (02 01) 8 29 41 49

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



■ Prävention für Seniorinnen und Senioren

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

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

Bei Interesse an einer Vortragsveranstaltung wenden Sie sich an:

Polizeipräsidium Essen
Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz
Büscherstraße 2-6, 45117 Essen
Ralf Ruttkowski
Telefon: (02 01) 8 29 54 55
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

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

Öffnungszeiten:

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

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

 **vollmergruppe**
dienstleistung
security parking cleaning services

WIR SCHÜTZEN SIE UND IHR ZUHAUSE VOR EINBRUCH UND VOR FEUER

- Kurzzeitüberwachung durch unsere mobilen Sicherheitskräfte während Ihrer Abwesenheit
- Aufschaltung Ihrer Alarmanlage auf unsere rund um die Uhr besetzte Notruf-Service-Leitstelle
- Aufbewahrung Ihrer Wertgegenstände in alarmgesicherten Schließfächern

Zuverlässigkeit seit über 70 Jahren
www.vollmergruppe.de

[24/7] 0208 588 577

Wir schützen Ihr Eigentum.
Nicht nur in der Urlaubszeit.



• Beratung gegen Raub und Einbruch

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

■ Verbraucherberatung

Persönliche Beratung und unkomplizierte Hilfestellung bei Problemen im Verbraucheralltag sind unsere Stärke. Kommen Sie zu uns, wir finden eine Lösung.

Die Verbraucherzentrale in Mülheim ist Ihre anbieterunabhängige Anlaufstelle für alle Verbrauchertemen 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
Telefax: (02 08) 69 60 53 07
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
Freitag	09.00 – 14.00 Uhr

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

Die Allgemeine Sozialberatung wird montags und mittwochs im Caritas-Zentrum Hingbergstraße 176 angeboten. Alle Ratsuchenden, die Fragen zu Sozialhilfebescheiden, Wohngeldanträgen etc. haben, können sich dort eine fachliche Unterstützung holen.

Kontakt: Elke Hüttenhoff
Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr
Hingbergstraße 176
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 00 80
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

Kontakt:

Caritas Zentrum St. Raphael
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-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr

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

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

Ansprechpartnerinnen:

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

Angelika Schwedmann

Telefon: (02 08) 30 67 65 04
E-Mail: as@caritas-duisburg.de

Telefax: (02 08) 30 67 65 55

E-Mail: cc-marienhof@caritas-duisburg.de

Lindenblüten St. Engelbertus

Seilerstraße 20
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 59 24 80

Jugend-Musikschule

*Sie sitzt
auf dem Stuhl
vor dem Notenständer.*

*Die Finger gleiten
über die Saiten
der Gitarre.*

*Die Töne schwirren
durch den Raum.*

*Die Ohren
nehmen die Klänge
wohl auf als Geräusch,
das dann
für ewig verloren
entflieht
und nie mehr
zurückkommt.*

■ 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 deshalb 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

Blick ins Rubrtal

*Von der Mendener Höhe
geht der Blick ins Tal der Ruhr,
sieht Felder, den Fluss.
Dunkelgrüne Wälder schweigen.
Wie ein Spielzeug die Rubrtalbrücke.*

■ 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.

Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte

Telefon: (030) 221 911 016

Montag – Donnerstag 08.00 – 20.00 Uhr

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

E-Mail: info.deaf@bmgs.bund.de

info.gehoerlos@bmgs.bund.de

Telefax: (08 00) 1 11 00 01

Wie erhalten Betroffene die Leistungen?

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

Sozialamt

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

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

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

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

• Parkgenehmigung für besondere Gruppen von Schwerbehinderten

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

Bürgeramt

Löhstraße 22-26

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 33 44

Telefax: (02 08) 4 55 33 98

Zentrale Rufnummer des Bürgeramtes:

(02 08) 4 55 33 00

Öffnungszeiten:

Montag 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch 08.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag 08.00 – 13.00 Uhr

und mit Termin: 14.30 – 18.00 Uhr

Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

Caritascentrum Marienhof

BERATUNG UND HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN



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

- Alltagsgestaltung und -begleitung
- Mahlzeiten-Service
- Wohnen und Hilfe im Alter
- Hausnotruf-Systeme
- Ambulante und stationäre Pflege
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sie erreichen unsere
Service-Hotline rund um
die Uhr

0203 29 59 20

Caritas-Altenheim Marienhof

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

Caritascentrum Marienhof Begegnung und Beratung

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

Caritascentrum Marienhof Sozialstation (ambulante Pflege)

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



• Parkplätze für Behinderte in der Innenstadt

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

■ Krankenversicherung

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

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

■ Pflegeversicherung

Mit der gestiegenen Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit, pflegebedürftig zu werden. In der Pflegeversicherung sind Sie automatisch Mitglied, wenn Sie einer gesetzlichen Krankenversicherung angehören. Dies gilt natürlich auch für Rentnerinnen und Rentner. Unabhängig vom Einkommen und Vermögen besteht bei Pflegebedürftigkeit ein Anspruch auf Hilfe. In welchem Umfang die Pflege erforderlich ist, beurteilt der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK) und legt hierbei 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, Badewannen- oder Duschsitze etc., wenn diese Hilfsmittel zur Erleichterung der Pflege oder zur selbstständigen Lebensführung erforderlich sind.

Umbaumaßnahmen, z.B. Türverbreiterungen, Rampen etc. werden finanziell gefördert, wenn sie die Pflege erleichtern oder dem Pflegebedürftigen ein selbstständigeres Leben ermöglichen.

Kostenlose Pflegeschulungen für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen.

Die Pflegekasse prüft in allen Fällen die Notwendigkeit unter Beteiligung des Medizinischen Dienstes.

Wer in einer privaten Krankenversicherung versichert ist, muss eine private Pflegeversicherung abschließen.

■ Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

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

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

- **Bürgertelefon zur Krankenversicherung**

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

■ **Telefon: (030) 340 60 66-01**

- **Bürgertelefon zur Pflegeversicherung**

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

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

■ **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 48 00

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

Telefax: (02 11) 9 37 30 85

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

■ **SERVICE-ZENTRUM ESSEN**

Hindenburgstraße 88, 45127 Essen

Telefon: (02 01) 18 98 01

Telefax: (02 01) 18 98 19 61

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

■ **SERVICE-ZENTRUM DUISBURG**

Hohe Straße 32, 47051 Duisburg

Telefon: (02 03) 28 19 01

Telefax: (02 03) 28 19 19 61

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

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

Folgende Dienstleistungen werden Ihnen angeboten:

- Allgemeine Auskünfte zur Rentenversicherung
- Antrag zur Kontenklärung
- Antragsaufnahme: Versorgungsausgleich in der Rentenversicherung
- Antragsaufnahme: Rentenauskunft

- Aufnahme: Rentenanträge
- Kindererziehungszeit in der Rentenversicherung
- Krankenversicherung und Rente
- Medizinische und berufliche Rehabilitation
- Rentenantragsangelegenheiten von Spätaussiedlern
- Sonstiges, zum Beispiel Amtshilfe, Zeugenerklärungen, Beglaubigungen
- Widersprüche und Klagen

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

Sozialamt / Rentenangelegenheiten

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Servicezeiten:

Mo., Di., 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 Bühreneinzugszentrale (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:

Sozialagentur

Kaiser-Wilhelm-Straße 27

45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 54 00

Servicezeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

• Hilfe zur Pflege

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Servicezeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr
und nach Vereinbarung

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

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

• Krankenkostzulage

Wenn Sie auf Grund einer Krankheit eine besondere Ernährung benötigen, haben Sie vielleicht Anspruch auf die Gewährung einer Krankenkostzulage.

Bestimmte Bedingungen müssen dafür jedoch erfüllt sein, zum Beispiel:

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

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

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

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

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 08.00 – 12.30 Uhr

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

• Arbeitslosengeld II

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

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

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

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

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

• Sozialhilfe

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

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

Zentrale Rufnummer des Sozialamtes:
(02 08) 4 55-59 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 Lebensunter-

halt), 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:

Mo., Di., Do., Fr.

08.00 – 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung
geschlossen

Mittwoch

■ 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
Internet: www.diakonie-muelheim.de**

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

Ausgabe an Abhängige

**AWO Mülheim an der Ruhr e.V.
Café Light**

**Gerichtsstraße 11
45468 Mülheim an der Ruhr
Öffnungszeiten:**

Mo., Di., Do. 09.30 – 16.00 Uhr
Mittwoch + Samstag 09.30 – 13.00 Uhr
Freitag 09.30 – 14.30 Uhr

• 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.). Berechtig sind alle Leistungsempfängerinnen und -empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II sowie Personen, deren Einkommen gering ist.

Sie können sich im Internet unter www.muelheim-ruhr.de/mhpass 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

In den Dünen

*Ich fand den Platz
in den Dünen
sofort,
das vergessene
Taschenbuch,
vergilbt.
Und doch,
mit Dir
sah die Stelle
anders aus,
schöner, beeindruckender.
Ich glaube,
wir sehen nur,
was wir sehen wollen.*



■ „Netzwerk der Generationen“

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

Beteiligung als Ziel

Der Politik und den Verantwortlichen der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr ist es wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger ihre Stadt und ihr Lebensumfeld nach ihren eigenen Vorstellungen mitgestalten können. 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; Seniorenstadtteilkarte; Nachbarschafts- und Stadtteilstefeste; usw.

Ihre Idee? Ihr Projekt?

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

Wann, wo, wie?

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

Nehmen Sie Kontakt auf:

• Rechtsruhr Süd

Netzwerk – AG Eppinghofen-Altstadt II

Termin: jeden 3. 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

Kontakt: Ragnhild Geck

Telefon: (02 08) 4 55 50 07

E-Mail: Ragnhild.Geck@muellheim-ruhr.de

• 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

Kontakt: Holger Förster

Telefon: (02 08) 4 55 50 59

E-Mail: Holger.Foerster@muellheim-ruhr.de

• Linksruhr

Netzwerk – AG Saarn

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

Netzwerk – AG Speldorf

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

Begegnungs- und Servicezentrum für SeniorInnen (BuSS)



Unsere Angebote für das Begegnungs- und Servicezentrum SeniorInnen:

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

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



Kreisverband
Mülheim an der Ruhr

DRK Bürgertreff Broich Miteinander – Füreinander

Besuchen Sie unseren
Bürgertreff Broich
und erleben Sie
Gemeinschaft.

Wir laden ein zu:

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



Deutsches
Rotes
Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

„Wir freuen uns auf Sie.“

Team Bürgertreff

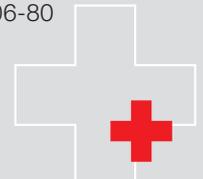


Bürgertreff Broich

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

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
von 11-17 Uhr



Kontakt: Dirk Hempel
Telefon: (02 08) 4 55 50 58
E-Mail: Dirk.Hempel@muelheim-ruhr.de

■ Begegnungen

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

• **Altentagesstätten und Seniorentreffs**

Haben Sie Interesse an gemeinsamen Aktivitäten mit Gleichgesinnten, suchen Geselligkeit? Dann besuchen Sie doch einmal eine der Altentagesstätten oder Seniorenclubs und -vereine in Mülheim an der Ruhr. Es gibt die unterschiedlichsten Angebote. Schauen Sie ruhig einmal herein. Fragen kostet nichts!

Wo? Altentagesstätte Schloß Styrum
Moritzstraße 102, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 77 95 50
Träger: Nachbarschaftsverein e.V. Mülheim an der Ruhr
Augustastraße 190-192, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 37 73 99 37
E-Mail: birgit.geiger@nbvstyrum.de
Internet: www.udo.marchefka@nbvstyrum.de

Wann? Montag – Freitag 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 Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 08-0
Telefax: (02 08) 3 00 08-22
E-Mail: info@caritas-muelheim.de
Internet: www.caritas-muelheim.de

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

Wo? AWO – BuSS
Begegnungs- und Servicezentrum für SeniorInnen
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Elke Domann-Jurkiewicz
Telefon: (02 08) 45 00 31 35
E-Mail: e.domann-jurkiewicz@awo-mh.de

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

Wo? Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 43 30 30
Träger: AWO Mülheim an der Ruhr e.V.
Seniorenverein: Am Folkenbornshof e.V.
Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 43 30 30

Was? Bingo, Geselligkeit, Skat

- Wo?** Seniorenclub Dümpten e.V.
Karin Medenblik-Bruck
Oberheidstraße 258, 45475 Mülheim an der Ruhr
- Was?** Ausflüge, Tanz, Geselligkeit, Bingo, monatlich eine große Veranstaltung, Skat, Computerkurse
Montag – Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr, Getränke und Imbiss
-
- Wo?** Altenverein Mülheim-Nord e.V., Winkhauser Treff 50+
Hügelstraße 34, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 76 22 75 und 3 57 61
Träger: Caritas Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 08-0
Telefax: (02 08) 3 00 08-22
E-Mail: briton1942@web.de
- Wann?** Montag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
- Was?** Billard, Geselligkeitsspiele, Gymnastik, offene Begegnungsnachmittage, Bingo, Nachmittage mit Tanz und Musik, Tagestouren
-
- 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 12.00 – 17.00 Uhr
- Was?** Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, gemeinsame Spiele, Kreativ-Angebote, Musizieren, Gedächtnistraining, Bingo, Strick- und Häkeltreff, Einführung ins Internet, Stuhlgymnastik, Vorträge, Tagesausflüge, Veranstaltungen zu den Jahresfesten, Seniorenberatung. 2-mal monatlich Frühstück, Mittwoch und Freitag Mittagstisch
-
- Wo?** Schillerstraße 40, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 75 87
Träger und Seniorenverein:
Verein Seniorentreff Schillerstraße e.V.

- Wann?** Montag, Mittwoch, Donnerstag 09.00 – 14.00 Uhr
Dienstag, Sonntag 09.00 – 18.00 Uhr
- Was?** Ausflüge, Bingo, Geselligkeit, Mittagstisch, Tanz-nachmittag
-
- Wo?** Sommerhof
Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 06 80 15
Träger: PARIaktiv e.V. und Sommerhof gGmbH
Ansprechpartnerin: Katja Oesterwind
E-Mail: info@pariaktiv.de
Internet: www.pariaktiv.de
- Was?** Montag, Mittwoch, Freitag ab 15.00 Uhr Aktiv-treff, Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen, Mittagstisch: Sonntag – Freitag von 12.00 – 13.30 Uhr.
Ausflüge, Besichtigungen, Basteln, Handarbeiten, Yoga, Sitzgymnastik, Spiele, Singkreis, Bürosprechstunde, Englischkurse, Gedächtnistraining, kostenlose Internetnutzung, Zeitzeugenbörse, Gesprächskreise, Männergruppe, Treffpunkt für das Netzwerk der Generationen Stadtmitte.
- Alle aktuellen Termine erscheinen monatlich im PARIaktiv Veranstaltungsplan. Der Sommerhof ist zentral gelegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Das Haus ist barrierefrei und behindertengerecht ausgestattet.
-
- Wo?** Bürger- und Seniorentreff „Diakonie am Eck“
Kettwiger Straße 3 / Ecke Hagdorn
(auf dem Kirchenhügel)
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 01 95 05 oder 30 03-2 56
Telefax: (02 08) 30 03-2 33
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
Ansprechpartnerin: Diana Seeger-Linde
Internet: 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 [Anmeldung am Vortag unter

(02 08) 3 01 95 05 erforderlich], Kaffee und Kuchen am Nachmittag, internationaler Treffpunkt für Migranten und Migrantinnen, Gesprächsgruppen, Selbsthilfegruppen, Treffpunkt des Wanderertreffs (dritter Dienstag im Monat, Start um 13.30 Uhr).

• Begegnungsstätten

Begegnungsstätte „Feldmann-Stiftung“
Augustastr. 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr
Kontaktpersonen:
Ulrike Nottebohm, Max Schürmann
Telefon: (02 08) 40 80 23
Telefax: (02 08) 40 27 37
E-Mail: feldmannstiftung@muellheim-ruhr.de
Internet: www.feldmannstiftung.de
Bürozeiten:
 Dienstag, Donnerstag 12.00 – 18.00 Uhr
 Mittwoch, Freitag 10.00 – 14.00 Uhr

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

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

Generationsübergreifend angeboten werden:

- das Kulturprogramm (Kindertheater, Konzerte, Theater, Comedy) der Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung
- Klöppelgruppe jeweils freitags von 15.45 – 18.00 Uhr
- Styruer Geschichtsgesprächskreis, jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr
- Barrierefreier Skatabend mit dem offenen Skatclub Feldmann-Stiftung, dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr
- Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“, jeweils dienstags von 15 – 17.30 Uhr
- Aquarell-Malgruppe (ohne Anleitung), jeweils donnerstags von 10 – 13 Uhr

Begegnungscafé der Feldmann-Stiftung:

Gasthaus Feldmann
Kontakt: Yvonne Gnouana
Telefon: (02 08) 4 01 01 08
www.gasthaus-feldmann.de
Öffnungszeiten:

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

Styruer Geschichtsgesprächskreis e.V.

c/o Feldmann-Stiftung
Augustastr. 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 40 80 23
Geschäftsführer: Max Schürmann
E-Mail: Max.Schuermann@muellheim-ruhr.de
Internet: www.feldmannstiftung.de
Treffen: jeweils 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr in der Feldmann-Stiftung

Begegnungsstätte Kloster Saarn

Klosterstraße 53, 45481 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Sabine Klischat
Telefon: (02 08) 48 75 55
E-Mail: sabine.klischat@muellheim-ruhr.de
Internet: www.kulturbetrieb.de

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

- das SAARNER TANZ-CAFE
 jeden ersten Dienstag im Monat 14.30 – 17.30 Uhr. Bei Live-Musik können während dieser Zeit „das Tanzbein geschwungen“ und soziale Kontakte geknüpft werden. Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-Getränke) übernimmt das Klostercafé. Eintritt: 3,00 €

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)
- Saarner Geschichtsgesprächskreis, jeweils am 1. Freitag im Monat von 10.30 bis 12.30 Uhr

**Musische Werkstätten
des Evangelischen Krankenhauses Mülheim an der Ruhr
Backsteinschule**
Kettwiger Straße 66
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin: Petra Stahringer-Burger
Petra.stahringer-burger@evkmh.de
Telefon (02 08) 30 92 89 4
Internet: www.evkmh.de

Die Muischen Werkstätten des Evangelischen Krankenhauses bieten verschiedene Musikveranstaltungen zum Mitsingen, Zuhören und Entspannen an. Vom „Heilsamen Singen“, „Mit Musik in die Stille“, ganz neu das Angebot eines „Klangbad“ – über vielerlei Konzerte gibt es Angebote bis hin zu 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 Lukaskirche in der 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
Ansprechpartnerin: Pfarrerin Dagmar Tietsch-Lipski
Kappenstraße 19
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 76 31 44
Internet: 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
Internet: 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 33
Telefax: (02 08) 3 08 31 66
E-Mail: kath.stadtkirche.mh@bistum-essen.de
Internet: katholische-kirche-muelheim.de

Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03-0
Telefax: (02 08) 30 03-1 51
E-Mail: info@kirche-muelheim.de
Internet: www.kirche-muelheim.de

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

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

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

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

Ansprechpartnerin: Johanna Gall
Evangelische Kirchengemeinde Broich-Saarn
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
Internet: 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
Internet: 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 eini-

ge aufzuzählen: Seniorennachmittage zum Teil mit Kaffee und Kuchen, Basteln, Gedächtnistraining, Gesprächskreise, Skatrunde, Singen, Stuhltanz und vieles andere mehr.

Die Anschriften einiger Mülheimer Gemeinden finden Sie im Internet:

■ www.muelheim-ruhr.de -> Wegweiser -> Kirchen

• **„Seniorenmesse Ruhr“ – Treffpunkt und Infobörse**
Wie aktiv viele von Ihnen sind, zeigt sich alljährlich bei der „Seniorenmesse Ruhr“ anlässlich des Tages der älteren Generation“, wenn das breite Spektrum von Angeboten von und für Seniorinnen und Senioren präsentiert wird. Die Veranstalter [Seniorenbeirat und Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)] bringen dabei – stets im Frühling – neben gewerblichen Anbietern mit speziellen Produkten für Seniorinnen und Senioren viele weitere Teilnehmende unter ein Dach. Von Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung über die Weiterbildung bis zur Pflege wird die üppige Palette interessanter Themen für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner vorgestellt.

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

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

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

TREFFPUNKT IN DER ALTSTADT

DIAKONIE AM ECK Bürger- und Seniorentreff des Diakonischen Werkes

Ein Ort zur Begegnung ist das „Diakonie am Eck“. Der Bürger- und Seniorentreff des Diakonischen Werkes an der Kettwiger Straße 3 hat montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 18 Uhr, mittwochs von 9 bis 13 Uhr sowie freitags von 9 bis 16 Uhr geöffnet. Werktäglich (außer mittwochs) wird dort ein warmes, frisch zubereitetes Mittagessen aufgetischt, das drei Euro pro Person kostet. Nachmittags können Besucher/-innen dort bei Kaffee und Kuchen plaudern. Jeder ist herzlich willkommen; jedoch wird für das Mittagessen um Anmeldung am Vortag gebeten unter: Tel. 0208 / 30 19 505.

0208.3019505
diakonie-am-eck@diakonie-muelheim.de
www.diakonie-muelheim.de

Telefon
Mail
Web

Bildungseinrichtungen

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

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

Sportbildungswerk des LandesSportBundes (LSB) NRW e.V.
Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)
Geschäftsstelle im „Haus des Sports“
Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 50-31 oder (02 08) 3 08 50-32
Telefax: (02 08) 3 08 50 50
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
Internet: www.sportangebote-muelheim.de

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

Ev. Familienbildungsstätte
Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 33 33
E-Mail: info@evfamilienbildung.de
Internet: 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!

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

Das Bildungsinstitut der ATEGRIS bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich beruflich und persönlich weiter zu entwickeln und sich fit zu halten. Die Fortbildungs-Programme sind kostenlos erhältlich im Ev. Krankenhaus Mülheim, Wertgasse 30 und im Internet unter www.ategriss.de

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr
Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 43 21, -22
Telefax: (02 08) 4 55 43 99
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de
Internet: www.vhs.muelheim-ruhr.de

Die Heinrich-Thöne-Volkshochschule bietet als kommunales Weiterbildungszentrum jährlich ca. 1.000 Kurse und Veranstaltungen an. Die Angebote, die sich auf neun interessante Themenbereiche verteilen, stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen.

In einer eigenen Rubrik haben wir spezielle Angebote für bildungsinteressierte ältere Menschen zusammengestellt. Dazu gehören Sprachkurse, Computerkurse, Gesundheitskurse und Gedächtnistraining ebenso wie Besichtigungen kultureller und betrieblicher Einrichtungen.

Die Wolfsburg

Katholische Akademie

Falkenweg 6

45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 9 99 19 0

Telefax: (02 08) 9 99 19 110

E-Mail: die.wolfsburg@bistum-essen.de

Internet: 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
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

Internet: 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 Vor-

mittag“, 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

Haarzopfer Straße 6

45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 49 30 06

E-Mail: bv-muelheim@kolping.de

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

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

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

Anlaufpunkte der Kolpingsfamilie:

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

- **UNI für Alle**

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

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

Uni-Colleg = Vortragsreihen zu verschiedenen Themen

Informationen:

Universität Duisburg / Essen, Standort Duisburg

Lotharstraße 65, 47057 Duisburg

Telefon: (02 03) 3 79 21 82

Universität Duisburg / Essen, Standort Essen

Universitätsstraße 2, 45141 Essen

Telefon: (02 01) 18 31 (Zentrale)

LLL = Lebens Langes Lernen

An der Universität Duisburg / Essen

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

E-Mail: LLL@uni-due.de

Internet: www.uni-due.de/LLL

■ Kunst, Kultur und Wissen

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

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

■ **Internet: www.senioren-initiativen.de**

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.

Elke Domann-Jurkiewicz

Telefon: (02 08) 45 00 31 35

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

**Jetzt
laden!**

ZÄPP

Ziel App

Ticket kaufen
Fahrplanauskunft
Ziel erreichen

ZÄPP – die neue

Ruhrbahn App



Ticket kaufen, Fahrplanauskunft, Ziel erreichen. Jetzt die neue, kostenlose ZÄPP laden und mit Bus, Tram, CarSharing und BikeSharing einfach deine Ziele erreichen. app.ruhrbahn.de

Bin unterwegs.

**RUHR
BAHN**

Internet in der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek im MedienHaus bietet insgesamt acht 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 Kunden/innen über einen W-LAN-Zugang.

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

Die Schul- und Stadtbibliotheken verfügen in Styrum über zwei Internetarbeitsplätze, in Speldorf über zwei und die Gustav-Heinemann-Bibliothek über vier. Die Adressen der Schul- und Stadtteilbibliotheken finden Sie ab Seite 50.

Stadtbibliothek im MedienHaus
Ansprechpartnerin: Claudia vom Felde
Telefon: (02 08) 4 55 41 42
Telefax: (02 08) 4 55 41 25
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
Telefax: (02 08) 4 55 42 79
E-Mail: stadtarchiv@muelheim-ruhr.de
Internet: www.stadtarchiv-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag	09.00 – 16.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 18.00 Uhr

Das Stadtarchiv Mülheim an der Ruhr ist das Gedächtnis unserer Stadt. Hier werden einzigartige historische Dokumente verwahrt, erhalten und für die Recherche zugänglich gemacht.

Das Stadtarchiv steht dabei nicht nur Historikern und Wissenschaftlern, sondern jedem, der ein Interesse an der Geschichte zum Beispiel unserer Stadt oder der eigenen Familie hat, offen.



• Kunst

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

Telefax: (02 08) 4 43 33 91

E-Mail: aquarius@rww.de

Internet: www.aquarius-wassermuseum.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

letzter Einlass 17.00 Uhr

Haus Ruhrnatur

Alte Schleuse 3 (Schleuseninsel)

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 43 33 80

Telefax: (02 08) 4 43 33 81

E-Mail: haus-ruhrnatur@rww.de

Internet: www.haus-ruhrnatur.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

Letzter Einlass 17.00 Uhr

Historisches Museum Schloß Broich

Am Schloß Broich 28-32

45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 42 60

E-Mail: stadtarchiv@muelim-ruhr.de

Internet: www.muelim-ruhr.de

Geschichtsverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Geschäftsstelle c/o Stadtarchiv

Haus der Stadtgeschichte

Von-Graefe-Straße 37

45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 42 60

Fax: (02 08) 4 55 42 79

E-Mail: geschichtsverein@muelim-ruhr.de

Internet: www.geschichtsverein-mh.de

Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr

Düsseldorfer Straße 269

45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 02 10 70

Telefax: (02 08) 3 02 10 71

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

Internet: www.leder-und-gerbermuseum.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch – Sonntag

14.00 – 18.00 Uhr

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

mit Stiftung Sammlung Ziegler

Synagogenplatz 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 41 71 (Verwaltung)

E-Mail: kunstmuseum@muelim-ruhr.de

Internet: 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**.

Klostermuseum

Klosterstraße 53

45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0163-1 95 66 74

E-Mail: museum@freunde-kloster-saarn.de

Internet: www.museum-kloster-saarn.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch und Samstag 15.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 12.00 – 16.00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 2,50 €, Kinder bis 14 Jahre: 1,00 €

Gruppenführung Kloster / Museum nach Vereinbarung:

Telefon: (02 08) 43 64 67

Der Klostergarten ist immer geöffnet und kostenfrei zu besuchen. Gruppenführung im Klostergarten nach Vereinbarung:

Telefon (02 08) 3 76 34 09

Gründer- und Unternehmerrmuseum (GUM)

Wiesenstraße 35

45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 48 48 48

Telefax: (02 08) 48 48 49

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 09.00 – 17.00 Uhr

Freitag 09.00 – 15.00 Uhr

Samstag, Sonntag und an Feiertagen geschlossen.

Camera Obscura

mit dem Museum zur Vorgeschichte des Films

Am Schloß Broich 42

45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 02 26 05

Telefax: (02 08) 3 02 26 07

E-Mail: Camera-Obscura@mst-mh.de

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 41 38

kunstmuseum@muehheim-ruhr.de und

Barbara Ader

Telefon: (02 08) 47 02 41

E-Mail: barbara.ader@gmx.de

Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 02 10 70

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

Anerkannte niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Individuelle Betreuung zu Hause, wenn gewünscht auch künstlerische Begleitung.

Bildende Kunst: Malerei; bildhauerisches Gestalten usw.

Musikalisch: Veeh-Harfe, Klangschalen

Kunstprojekte für Senioreneinrichtungen: auf Anfrage

Kontakt: Barbara Ader

Am Bühl 20, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0157-34827316

E-Mail: kkd.ader@gmx.de

Internet: www.kunst-kontra-demenz.de

Jetzt anrufen, **morgen**
zu Hause testen!



Testen

Bei Ihnen Probefahren,
kostenlos und unverbindlich



Mieten

Mieten oder kaufen



Kaufen

Sichern Sie sich Ihren
MovingStar



Leichte faltbare Elektromobile

flexibel. mobil. kompakt.

MovingStar

0,0%
FINANZIERUNG

Ideal auf Reisen
und für zu Hause.

Einfachste Bedienung
über Joystick.



www.moving-star.de oder
0800 0 99 66 55 (kostenfrei)

www.moving-star.de

• Musikschule

Musikschule der Stadt Mülheim an der Ruhr
Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 43-00 oder -04
Telefax: (02 08) 4 55 43 09
E-Mail: musikschule@muelheim-ruhr.de
Internet: 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:

Internet:
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 15
Telefax: (02 08) 4 59 53 25
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 oder (02 08) 9 40 96-10
Telefax: (02 08) 9 40 96 19
Westticket und alle bekannten Vorverkaufsstellen
E-Mail: stadthalle@mst-mh.de
Internet: 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
Internet: www.evkmh.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 185 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
Internet: www.ringlokschuppen.ruhr
Internet: www.kulturgut.ruhr

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

(ehem. Mülheimer Spätlese) spielt im:
„Theaterstudio“

Adolfstraße 89 a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 43 96 29 10

Kartentelefon: (02 08) 43 96 18 11

Internet: 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.

Kein Vorverkauf, dazu mehr in der Touristinfo

Internet: www.kulturbetrieb.de

Theater an der Ruhr gGmbH

Akazienallee 61

45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 59 90 10

Telefax: (02 08) 5 99 01 19

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

Internet: www.theater-an-der-ruhr.de

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 Kleinkunstabühnen 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

Telefax: (02 08) 4 55 41 25

E-Mail: stadtbibliothek@muellheim-ruhr.de

Internet: www.stadtbibliothek-muellheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 10.00 – 18.30 Uhr

Samstag 10.00 – 14.00 Uhr

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

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

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

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

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

Öffnungszeiten:

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

• „Echo Mülheim – Die Hörzeitung“

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

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

• VHS-Biogarten

Der Biogarten der VHS ist DAS Naturparadies in der MüGa, im Darlington-Park hinter dem Wasserspielplatz. Dabei beschäftigen sich die ehrenamtlichen Biogärtnerinnen und Biogärtner mit Methoden des biologischen Gartenbaus und kultivieren u. a. alte Gemüsesorten. Gemeinsam wird gesät, gepflegt und geerntet. Interessierte sind herzlich zur Mitarbeit eingeladen.

Kontakt:
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
Internet: vhs.muelheim-ruhr.de

Die Ehrenamtlichen treffen sich:

Dienstag und Donnerstag	14.00 – ca. 17.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 13.00 Uhr

■ 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 Bildungswerk des Landessportbundes seine Reisen mit altersgerechten Sportangeboten an.

Sportbildungswerk des LandesSportBundes NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25, 47055 Duisburg
Telefon: (02 03) 7 38 77 1
Telefax: (02 03) 7 38 37 69
E-Mail: blsb-nrw@t-online.de
Internet: www.sportangebote-nrw.de

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



FRIEDRICH FREYE

Immer eine Handbreite Wasser unterm Kiel

04009990

Pass. 200
L. 25m
B. 5,20m

Telefon: (01 80) 6 51 25 12
Telefon: (06 81) 5 15 93 57
E-Mail: msz@deutschebahn.com
Internet: 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, zurzeit max. 20 ct/Anruf aus dem Festnetz. Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf. Die Faxnummer ist ebenfalls kostenpflichtig, zurzeit 14 ct/Min aus dem Festnetz. Tarife bei Mobilfunk können ggf. abweichen, derzeit max. 42 ct/Min.

• ZugVögel

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

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

Das leisten die ZugVögel:

Reiseplanung

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

Reisevorbereitung

- Kleiderauswahl
- Koffer packen
- Organisation des Transports des Reisegepäcks

Anreise zum Abfahrtsort

- Begleitung zum Bahnhof / Flughafen
- Begleitung zum Sitzplatz im Abteil
- Organisation der Sozialdienste am Flughafen oder der Bahn

Das leisten die ZugVögel NICHT:

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

Vermittlung und nähere Informationen erhalten Sie beim

Diakonischen Werk

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

• „Mülheim mobil“

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

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 MVG fährt.

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

Informationen zu Fahrplan und Fahrpreisen erhalten Sie im:

Internet: www.buergerbus-styrum.de

Kontakt:

Knut Binnewerg

Blumenstraße 1a, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 40 22 57

E-Mail: knut-binnewerg@t-online.de

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 im Medienhaus oder unter www.muelheim-tourismus.de. Alle Touren werden selbstverständlich von den hochengagierten und fachkundigen Mülheim-Gästeführern begleitet!

Geführte Touren im Bus:

Klassische Stadtrundfahrt

Die Highlights der Stadt am Fluss entdecken

Dauer: 2 Stunden

Mülheimer Kontraste

Arbeitersiedlungen und Unternehmer-Villen

Kontrastreiches Wohnen in Mülheim an der Ruhr

Dauer: 2 Stunden

Von der Ruhr an den Rhein

Die Highlights der Städte Mülheim und Duisburg mit dem Wasser als verbindendem Element

Dauer: 2 Stunden

Stadtrundgänge –

eine Auswahl der verschiedenen Thementouren:

Mölm bowenaan

Mülheimer Geschichte und Geschichten

Jeden Samstag von April bis September um 11 Uhr

Dauer: 1,5 Stunden

Luisen Spaziergang durch Broich

Zwischen Tradition und Moderne

Dauer: 2 Stunden

Vom Schrottplatz zum Rosengarten

Die grüne Oase MüGa-Park

Dauer: 2 Stunden

Der Kirchenhügel und die Altstadt

Die historische Keimzelle neu entdeckt

Dauer: 2 Stunden

Stadttour auf Ruhrdeutsch

Unterwegs mit Hotte Schibulski:

ganz unverblümt direkt, aber mit viel Humor

Dauer: 1,5 Stunden

Niederrheinische Zeitreise

Im linksrheinischen Duisburg mit original niederrheinischer Kaffeetafel

Dauer: 4 Stunden

Gemeinsam erleben



MÜLHEIM
AN DER RUHR

Foto: Yannik Willing © MST GmbH

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

Touristinfo | Synagogenplatz 3 | ab August 2019: 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





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

Tickets für alle Sonderfahrten
erhalten Sie ...

... in der Touristinfo im MedienHaus
Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 02 08 / 960 960
E-Mail: touristinfo@mst-mh.de
mo. bis fr. 9 – 18 Uhr,
sa. 10 – 14 Uhr

... und an allen Reservix-
Vorverkaufsstellen sowie online
unter www.reservix.de

Betriebe der Stadt
Mülheim an der Ruhr

Alte Schleuse 1
45468 Mülheim an der Ruhr
E-Mail: weisseflotte@btmh.de

Schiffahrtsbüro:
02 08 / 455 81 30



Mit freundlicher
Unterstützung:



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

www.weisse-flotte-muelheim.de

Am blauen Band der Ruhr

Wassergeschichten rund um unseren Fluss
Dauer: 2 Stunden

Rathausführung

Das Historische Rathaus erleben
Dauer: 1,5 Stunden

Stadthallen-Führung

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

und vieles mehr

Ruhrgebietstouren „Abenteuer Ruhrgebiet!“:

Emscherleuchten

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

Kumpel, Kohle, Krupp

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

Facettenreich

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

Mein Hund

*Er hat den Briefträger gebissen,
des Nachbarn Garten ist sein Klo,
bei roter Ampel ist er nicht zu halten,
und Kellner bellte er immer an.
Ich hab' nur Ärger mit dem Hund,
auf den ich nie verzichten könnte.*

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

Auskunft erteilt: Angela Christians

Telefon: (02 08) 9 60 96 42

Telefax: (02 08) 9 60 96 49

E-Mail: touristik@mst-mh.de

• **Weißer Flotte**

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

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Schiffahrtsbüro

Telefon: (02 08) 4 55 81 30

Telefax: (02 08) 9 60 99 99

E-Mail: weisseflotte@btmh.de

Der Ticketvorverkauf für alle Sonderfahrten läuft über die

Touristinfo im MedienHaus

Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 9 60 96 0

Telefax: (02 08) 9 60 96 49

E-Mail: touristinfo@mst-mh.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag

09.00 – 18.00 Uhr

Samstag

10.00 – 14.00 Uhr

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen zu

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

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

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

**Touristinfo im MedienHaus,
Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr**

• **Feiern im Schloß Broich**

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

Ihr Fest in rustikalem oder stilvollem Ambiente feiern – das können Sie in den repräsentativen Räumen im Schloß Broich. Und auch für Tagungen oder Konferenzen bietet das historische Gebäude einen besonderen Rahmen: Ob Tecklenburger Kammern, Wappen- oder Kaminzimmer, Rittersaal oder auch der Innenhof – abgestimmt auf Anlass und Personenzahl stehen im Schloß und auch im MüGa-Park vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Die Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) unterstützt Sie gerne bei der Planung und Organisation!

Aufgrund der Schloß-Sanierung sind 2019 keine Events im Innenhof möglich!

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

• **Grillen und Picknick an der Ruhr**

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

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

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

■ Sport

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

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

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

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

Es ist ein Programm, das Spaß bringt, fit hält und macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik,

abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker oder der Bank. Weitere Informationen:

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
Internet: www.vhs.muelheim-ruhr.de

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

Uhlenhorst

*Im Uhlenhorst vergeß' ich die Sorgen,
 und ohne Tabletten
 kommen meine Nerven zur Ruhe.
 Könnt' ich doch häufiger
 von dieser Medizin
 ohne schädliche Nebenwirkung
 nehmen.*

• **Erwachsenen- und Seniorensport im Mülheimer Sportbund e.V.**

Unserer Schwerpunkte / Angebote im Bereich des Seniorensports des Mülheimer Sportbund e.V.:

Bewegt ÄLTER werden in NRW!

Aktionstage werden in Kooperation mit Sportvereinen und Einrichtungen, z.B. Seniorenstifte/Tagesstätten durchgeführt. Hier bieten die Aktionstage die Möglichkeit, eine neue Sportart für Senioren oder einen passenden Verein für sich kennenzulernen.

„Alltags-Fitness-Testung“

Der Alltags-Fitness-Test bietet Senioren die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness im Alltag zu überprüfen und zu erfahren, wie sie im Vergleich zu anderen Testpersonen gleichen Alters und Geschlechts abschneiden. Der Test besteht aus sechs einfachen Übungen.

Bewegt GESUND bleiben in NRW!

„Aktionstage“ werden in Kooperation mit Sportvereinen und Einrichtungen angeboten.

Bewegte Alten- und Pflegeeinrichtungen

Regelmäßig stattfindende Bewegungseinheiten, z.B. in Form einer Sitzgymnastik mit Konzentration, Merkfähigkeit und Koordinations-Training in Senioreneinrichtungen.

Sport gegen Krebs

Ein kostenfreies Nordic-Walking-Angebot für Frauen in Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Mülheim an der Ruhr

Nähere Informationen zu den jeweiligen Programmen bzw. Projekten:

Mülheimer Sportbund e.V.,
Kontakt: [Silvia Holtei](mailto:Silvia.Holtei@msb-mh.de)
Koordinierungsstelle
Senioren- und Gesundheitssport
Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 50 42
Telefax: (02 08) 3 08 50 50

• 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-Veranstaltern 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.

Sport für Senioren Mülheim e.V.

Am Bahnhof Broich 3
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 42 59 47
Ansprechpartnerin: Christa Bucksteg

• Mülheimer Bäder

Friedrich-Wennmann-Bad

Yorckstraße 2
45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 93 35 12

Hallenbad Süd

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

Naturbad Mülheim-Styrum

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

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

• Wandern und Bewegung

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

Deutscher Alpenverein (DAV)

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

Rast im Haus Hammerstein

*Nach einer Radtour
 durch den Uhlenhorst
 erholt er sich
 im Garten
 von Haus Hammerstein.
 Und die verbrauchten Kalorien
 werden durch Bier
 und Apfelfannkuchen
 alsbald ersetzt.*

Im meditrend – Das GesundheitsCenter findet das Personal den richtigen Weg für jeden Interessierten zum persönlichen Wohlbefinden durch Sport. Angeboten wird in erster Linie: Rehabilitation- und Präventionssport. Mit ärztlicher Verordnung ist eine Teilnahme am Rehabilitationsport in folgenden Bereichen möglich: Orthopädie, Herz, Lunge und psychiatrische Erkrankungen. Einfach – sicher – effektiv wird in den elektronisch gesteuerten Milon-Zirkeln trainiert. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit im five – Rücken- und Gelenkzirkel geschult. Der Sportler findet zudem ein breit gefächertes gesundheitsorientiertes Kursangebot.

**meditrend – das GesundheitsCenter
des GesundheitsSportverein
Mülheim an der Ruhr e.V.
Wiesenstraße 8-10
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 444 9 000
Internet: www.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 neurologisch, gefäßchirurgische sowie orthopädische Krankheitsbilder und Beschwerden. Deshalb stehen wir Ihnen für alle Fragen rund um:

- ganztägige ambulante Rehabilitation
- Reha-Nachsorge (IRENA)
- erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Behandlungen auf Rezept
- Gesundheitsleistungen:
wie Personal-Training, Medizinische Trainingstherapie, Wassergymnastik Aqua-Fit zur Verfügung.

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag	08.00 – 20.00 Uhr
Freitag	08.00 – 17.00 Uhr
Samstag	09.00 – 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: Irmgard Bonert
Telefon: (02 08) 3 00 33 33
E-Mail: info@evfamilienbildung.de
Internet: www.evfamilienbildung.de**

Bürozeiten:

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

Erscheinung

*Unbeweglich
In der Dämmerung des Uhlenhorstes
stand die kleine Gestalt.
Bekommen ging ich näher –
zu dem verwitterten Baumstumpf.*



■ 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
Telefax: (02 08) 4 55 58 50 72
E-Mail: Johanna.Eilitz@muellheim-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 unserer Stadt ist. Aus diesem Grund halten wir eine große Bandbreite von Engagementmöglichkeiten bereit oder unterstützen Sie bei Ihren eigenen Ideen.

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

Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)
Wallstraße 7
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 70 68-0
Telefax: (02 08) 9 70 68-19
E-Mail: info@cbe-mh.de
Internet: www.cbe-mh.de

Montag – 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

Contilia in Mülheim –
rundum gut versorgt im Alter!



Ihre Lebensqualität liegt uns am Herzen

Die Jahre vergehen scheinbar wie im Flug! Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie Ihren Alltag im hochbetagten Alter meistern. Lassen Sie uns mit Zuversicht in die Zukunft schauen: Mit den Einrichtungen der Contilia Gruppe bieten wir Ihnen ein erstklassiges Versorgungsangebot.

■ St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Fon: 0208 305-0

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

■ Lindenblüten St. Engelbertus - Ambulante Pflege und Betreuung

Seilerstraße 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 4592-0

■ Seniorenstift Franziskushaus

Luisental 21 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 30006-0

■ Seniorenstift Hildegardishaus

Am Bahnhof Broich 8 | 45479 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 911005-10

- Spezialisierung auf Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen

■ Seniorenstift St. Engelbertus

Seilerstraße 20 | 45473 Mülheim an der Ruhr | Fon 0208 4592-0

www.contilia.de



Wir sind erreichbar:

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

Das Heinzelerwerk – Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe

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

Hilfesuchende wenden sich bitte an:

Diakonisches Werk

Telefon (02 08) 30 03 277

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

Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)

Telefon (02 08) 9 70 68-13

Verein Mülheimer Nachbarschaft

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

Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 6, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 12-261

Telefax: (02 08) 6 96 12-418

E-Mail: alexandra.teinovic@mwb.info

Internet: www.nachbarschaftsverein.info

Montag – Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag zusätzlich: 14.00 – 18.00 Uhr

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:

Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr

Jörg Marx

Telefon: (02 08) 4 55 50 12

E-Mail: Joerg.Marx@muehlheim-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, zu Themen wie Gesundheit und Pflege, zu Fragen nach haushaltsnahen Diensten, zu Beratungs-

diensten 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:

Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr

Jörg Marx

Telefon: (02 08) 4 55 50 12

E-Mail: Joerg.Marx@muelheim-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 Altentagesstätte
- Mitwirkung bei den Überlegungen zum Speiseplan
- Hilfe beim Einkaufen

Beim AWO Büro für Ehrenamt

Andrea vom Felde

Telefon: (02 08) 45 00 31 36

a.vom-felde@awo-mh.de

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

Lindenblüten St. Engelbertus

Seilerstraße 20

45473 Mülheim an der Ruhr

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

Evangelische Krankenhaus Hilfe (EKH)

Ev. Krankenhaus Mülheim

Wertgasse 30

45568 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 09-22 77 oder -42 77

Internet: www.evkmh.de

Die Grünen Damen und Herren leisten ehrenamtliche Hilfe im Ev. Krankenhaus Mülheim und in den Alteneinrichtungen der Stiftung. Sie unterstützen Patienten, die sich in ihrer jeweiligen Situation nicht selbst helfen können. Oft sind es ganz einfache Dinge wie Besorgungen machen, Schrittwechsel erledigen, behilflich sein bei den Mahlzeiten, Begleitung beim 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

Internet: www.dichterviertel-mh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

die 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
 Telefax: (02 08) 4 55 58 50 41
 E-Mail: Daniela.Arnswald@muehlheim-ruhr.de

■ Seniorenvertretungen der Parteien

Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus

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

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

Bündnis 90 / Die Grünen

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 JedeR, jeden Alters willkommen.

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

Liberaler 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: Angelika Schifferens
Geschäftsstelle FDP Fraktion Mülheim
Friedrichstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 89 98 84
Telefax: (02 08) 3 89 98 85
E-Mail: info@fdp-fraktion-muelheim.de
Internet: www.liberaler-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: Hermann-Josef Hübelbeck
Geschäftsstelle der CDU
Bahnstraße 31, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 95 45
Telefax: (0208) 45 95 468
E-Mail: info@cdu-muelheim.de

Mülheimer Bürger-Initiativen

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

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

Der Aufbau einer 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

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

ist eine große Interessenvertretung, parteipolitisch und konfessionell unabhängig und neutral. Sie vertritt die sozialpolitischen Interessen ihrer Mitglieder durch Einwirken auf die Gesetzgebung, Regierung und Öffentlichkeit. Dazu zählen u. a. die Forderungen nach ausreichenden Rentenleistungen, vollwertigem Gesundheitsschutz ohne Eigenbeteiligung, einer fortschrittlichen Seniorenpolitik mit dem Ziel, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten. In allen Angelegenheiten des Sozialrechts können sich die Mitglieder informieren und beraten oder auch rechtlich vor dem Sozialgericht sowie vor dem Landessozialgericht vertreten lassen. Der SoVD ist auch ein Forum für gesellige Treffs und Gespräche, bietet Reisen an und unterhält eigene Erholungszentren.

SoVD Sozialverband Deutschland e.V.
Bezirk Rechtes Ruhrgebiet / Niederrhein
Friedrich-Ebert-Straße 6
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 17 83
Telefax: (02 08) 38 52 87

Rat und Hilfe erhalten Sie im Büro
durch die Juristin Christina Volkmann
nach Terminvergabe
Telefon: (02 08) 33 05 71

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

Sozialverband VdK Mülheim an der Ruhr

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

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

Beratung:

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

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

■ Zeitschriften

Seniorenzeitung „Alt? na und!“

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

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

Das Redaktionsteam trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der VHS und übernimmt alle anfallenden Aufgaben: die Suche nach Themen, notwendige Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben

der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC. Jedes Redaktionsmitglied bestimmt die Menge und den Inhalt seiner/ihrer Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst.

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

Die Redaktionssitzungen sind öffentlich.

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

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

Im Internet finden Sie die Zeitung unter:

www.alt-na-und.de

E-Mail: redaktion@alt-na-und.de

Kontakt:

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr

Nicole Linau

Aktienstraße 45

45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 43-21, -22

Telefax: (02 08) 4 55 43-99

E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de

Internet: www.vhs.muelheim-ruhr.de





**Gesundheits
Sportverein**

Mülheim an der Ruhr e.V.

Nie wieder Rückenschmerzen!

Trainieren Sie einfach, effektiv, persönlich betreut im chipkarten-gesteuerten Gerätezirkel und in leistungsorientierten Gymnastik-kursen.

Reha-Sport ...

richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen.

Teilnahmevoraussetzung ...

ist ein Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport, der vom behandelnden Arzt ausgefüllt wird.

Lassen Sie sich von unserem Team ausführlich beraten.



**meditrend –
Das GesundheitsCenter**
Wiesenstraße 8-10
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208-444 9000
www.meditrend.de



MATERNUS
Seniorenzentren

Maternus Seniorenzentrum Bonifatius

- **Vollstationäre Pflege**
- **Kurzzeit- und Urlaubspflege**

Hingbergstraße 61-69
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208.30 07-1

Immer
in guten
Händen

www.maternus.de

Barrierefreie Bäder.
Wir machen es möglich.



B&F BEEKES & FONDERMANN
Planung · Beratung · Montage · Kundendienst
modernste Sanitär- und Heizungstechnik



Aktienstraße 30 – 45473 Mülheim – Tel. (02 08) 47 76 36 – www.Beekes-Fondermann.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
Telefax: (02 08) 30 03-233
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
Internet: www.diakonie-muelheim.de

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

Die Abteilung „Soziale Dienste“ des Diakonischen Werkes im Evangelischen Kirchenkreis An der Ruhr vereint verschiedene Angebote, um Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu unterstützen.

Diese passgenauen Beratungs-, Kontakt- und Informationsangebote der auf dem Mülheimer Kirchenhügel zentral gelegenen Einrichtung haben dabei vielfältige Ansatzpunkte und greifen ineinander.

Zu den Sozialen Diensten gehören der Bürger- und Seniorentreff „Diakonie am Eck“, die Jugend- und Familienhilfe, die Familienstation I, die Evangelische Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung, die Wohnungsnotfallhilfe, der Jugendmigrationsdienst, die Integrationsfachschule und die Kinderstuben. Die Abteilung ist außerdem Träger verschiedener Schulprojekte wie der Offenen Ganztagschule, der Ganztagsoffensive, der Verlässlichen Grundschule und der Schulsozialarbeit. Zudem leisten ihre Mitarbeitenden umfassende Gemeinwesenarbeit und sind in diesem Zusammenhang mit verschiedenen Projekten in den Stadtteilen aktiv. Die Fachkräfte der Mülheimer Diakonie bieten individuelle Lernförderung sowie niederschwellige Beratungs-, Freizeit- und Betreuungsangebote auf dem Mülheimer Kirchenhügel und im Stadtteil Styrum.

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 22 360
Telefax: (02 08) 30 03-233
E-Mail: btv@diakonie-muelheim.de
Ansprechpartnerin: Rahel Gordziel
Internet: www.diakonie-muelheim.de

- Übernahme von gesetzlichen Betreuungen
- Beratung und Unterstützung von ehrenamtlichen Betreuern und Betreuerinnen
- Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen
- Informationsveranstaltungen zum Thema Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und zum Betreuungsrecht
- allgemeine soziale Beratung

Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pflegedienst
Leineweberstraße 37-39, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09-28 60
Internet: www.pflege-palliativ-ruhr.de

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

Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 0
Telefax: (02 08) 3 00 48 10
E-Mail: muelheim@paritaet-nrw.org
Internet: www.muelheim.paritaet-nrw.org

Selbsthilfebüro Mülheim
Anke van den Bosch
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14
Telefax: (02 08) 3 00 48 10
E-Mail: 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
 Internet: www.drk-muelheim.de

Arbeiterwohlfahrt Mülheim an der Ruhr e.V.
 Bahnstraße 18
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 45 00 30
 Telefax: (02 08) 45 00 31 19
 E-Mail: info@awo-mh.de
 Internet: www.awo-mh.de

Malteser Hilfsdienst, Stadtgeschäftsstelle
 Karlsruher Straße 9
 45478 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 59 22 24
 Telefax: (02 08) 59 22 40
 E-Mail: info@malteser-muelheim.de
 Internet: www.malteser-muelheim.de

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

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
 Bezirk Mülheim an der Ruhr e.V.
 Westkapeller Ring 49
 45481 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 3 48 60
 Telefax: (02 08) 3 48 61
 E-Mail: gf@muelheim.dlrg.de
 Internet: www.muelheim.dlrg.de

Krankenhäuser

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH
 Kaiserstraße 50 (Haupteingang Adolfstraße)
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 3 05-0
 E-Mail: info@contilia.de
 Internet: www.contilia.de

Evangelisches Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
 Wertgasse 30
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 3 09-0
 Telefax: (02 08) 3 09-20 06
 E-Mail: info@evkmh.de
 Internet: www.evkmh.de

Sandkörner

*Von den Dünen aus
 geht der Blick
 auf das Meer,
 drängende Wellen
 schlagen
 gegen den Strand.
 Möwengekreisch,
 ein Fischkutter
 am Horizont
 zieht lautlos.
 Und Sand,
 überall Sandkörner
 vom Wind bewegt,
 ziehen mit ihm –
 wie wir Menschen.*



■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim

Das Angebot zur teilstationären medizinischen Versorgung richtet sich an ältere Patienten,

- die aufgrund ihrer Erkrankung einer Diagnostik und Therapie bedürfen, die nur in einem Krankenhaus erbracht werden kann,
- die in stabilen häuslichen Verhältnissen leben und zu Hause versorgt werden können,
- die – zumindest über eine kurze Strecke – mobil und transportfähig sind,
- die einen 8-Stunden-Tag bewältigen können.

Wer zur Behandlung in die Tagesklinik kommt, erhält alle Leistungen einer Krankenhausbehandlung mit der Besonderheit, dass die Abende und das Wochenende zu Hause verbracht werden können und damit der Anschluss an wichtige Bezugspersonen und / oder die gewohnte Umgebung nicht verloren geht.

Durch das Krankenhaus mit seinen Möglichkeiten im Hintergrund können auf zehn Plätzen Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen tagesklinisch behandelt werden.

Zum Leistungsspektrum gehören die Behandlung von Gangstörungen, Schwindelsyndromen und Stürzen im häuslichen Umfeld, von chronischen Schmerzen, des Zustands nach einem Schlaganfall oder nach Knochenbrüchen, von Parkinson-Syndromen, Depressionen, Herzinsuffizienz, Diabetes mellitus oder auch beginnender Demenz.

Bitte klären Sie mit dem behandelnden Arzt die Indikation der Einweisung oder informieren Sie sich nach Terminabsprache vor Ort bei der leitenden Pflegekraft der Tagesklinik, Christian Wintgen.

Kontakt:

Christian Wintgen

Telefon: (02 08) 3 09-49 60

E-Mail: christian.wintgen@evkmh.de

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

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH

Kaiserstraße 50

(Haupteingang Adolfstraße)

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 05 24 30 oder

(02 08) 3 05 24 31

Internet: www.contilia.de

Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr

Wertgasse 30

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 09 20 98

(02 08) 3 09 46 44

Internet: www.evkmh.de

• **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

Kontakt:

AWO Mülheim an der Ruhr
Gerichtsstraße 11, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 00 33 01
E-Mail: r.amann@awo-mh.de
Telefon: (0208) 45 00 33 09
E-Mail: s.keskin-goerueyilmaz@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
Mike Brieden
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0172-26 222 30
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

Guttempler „Humanitas“ Mülheim an der Ruhr

Zur Lösung von Alkohol- und anderen Drogenproblemen tragen die Guttempler unter anderem durch ihre bewusste Konsumentscheidung bei, frei von diesen Substanzen zu leben. Die Gemeinschaft fördert die alkoholfreie Begegnung, Weiterbildung und Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen. Hier können neue Freundschaften entstehen und gepflegt werden, Familien können wieder zueinander finden und ein neues, verändertes Leben genießen.

Ansprechpartner: Udo Hölzner
Duisburger Straße 451, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0173 / 40 85 43 1
Ort: DRK-Bürgertreff
Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
Termine:
 montags 18.00 – 19.30 Uhr

Diakonisches Werk

Diakonisches Werk – Ambulatorium
Althofstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 32 23
Telefax: (02 08) 3 00 32 26
E-Mail: ambulatorium@diakonie-muelheim.de

Günstigste Telefonsprechzeiten:

Montag – Freitag 08.30 – 13.00 Uhr

Bei Nachricht auf dem Anrufbeantworter ruft das Team schnellstmöglich zurück.

Offene Sprechstunde:

Montag 14.00 – 16.00 Uhr
 Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr



CELLflow® Concept

Das CELLflow® Concept basiert auf langjährigen Erfahrungen im physikalischen und physiotherapeutischen Bereich, welche Menschen ursachenbezogen schmerzfreier, bewegungs- und funktionsfähiger machen.

Schmerztherapie durch Mikrostrom

Der Leidensweg vieler Menschen beginnt oft mit akuten Schmerzen aufgrund von fehlerhaften Verspannungen, Verklebungen, aber auch durch Blutergüsse oder Narben nach Verletzungen oder Operationen. Aus ihnen entwickeln sich mit der Zeit chronische Schmerzen. Insbesondere Schmerzen im Rücken und in den Gelenken können wirksam und nachhaltig Linderung erfahren.

Wir beraten Sie gerne.

meditrend – CELLflow® Concept
Wiesenstraße 8 - 10 · 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208.4449000 · www.meditrend.de

Therapiezeiten nach telefonischer Vereinbarung.

**medi©
trend**
Das GesundheitsCenter

Ihr Spezialist für Seniorenzüge

- Möbeltransporte jeder Art
- Möbel-Schrägaufzug
- Küchentransport mit Volservice
- Restmöbelentsorgung
- Beheiztes Lager

EHRICH Umzüge

*Seit über
90 Jahren*

Sandstraße 135 · 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon (0208) 474010 · Telefax (0208) 471265
www.ehrich-umzuege.de



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

Caritas

Suchtberatung der Caritas-Sozialdienste e.V.
Mülheim an der Ruhr
 – Alkohol, Medikamente, Essstörungen
Psychosoziale Beratungsstelle
für Suchtkranke und Angehörige
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Regina Wedeking
Telefon: (02 08) 8 99 26 14

• Krankenhaus-Seelsorge

Die Krankenhaus-Seelsorge wendet sich in ökumenischer Verantwortung an Menschen, die durch Krankheit, Unfall oder Behinderung in eine Krise geraten sind, an deren Angehörige und Mitbetroffene sowie an Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Klinik.

Aufgaben der Krankenhaus-Seelsorge sind unter anderem:

- Besuche bei Patientinnen und Patienten
- Seelsorgerliche Gespräche
- Begleitung und Beratung von Angehörigen
- Vermittlung von Hilfe
- Sterbebegleitung
- Gottesdienste, Abendmahlsfeiern, Krankensegnungen, Amthandlungen (Taufe, Beerdigung)

- Beratung zur Patientenverfügung
- Kirchenmusikalische und kulturelle Angebote
- Gesprächsrunden für Patientinnen und Patienten
- Organisation der Krankenhausbücherei

Ansprechpartner:

Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Wertgasse 30
45468 Mülheim an der Ruhr

Pfarrerin Klaudia Schmalenbach
Telefon: (02 08) 3 09 26 40 oder -46 40
Telefax: (02 08) 30 91

Dipl. Theologin Ulrike Radix
Telefon: (02 08) 3 09 11 77

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH
Kaiserstraße 50
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 05-0

Pfarrer Guido Möller (ev.)
Telefon: (02 08) 3 05-28 73

Pfarrer Berthold Boinig (kath.)
Telefon: (02 08) 30 5-4 28 72

Pfarrerin Hannah Schuller (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.

*Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr
(der PARITÄTISCHE)*

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
Internet: www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Sprechzeiten:
 Dienstag und Mittwoch 09.30 – 12.30 Uhr
 Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
 sowie nach Absprache.

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

oder im Selbsthilfebüro Mülheim
Ansprechpartnerin: Anke van den Bosch
Tourainer Ring 4
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14
Telefax: (02 08) 3 00 48 10
E-Mail: 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 PD Dr. Philip Hilgard,
Oberarzt Dr. Christian Thorwart**
Telefon: (02 08) 3 09-26 01

Leber-Hilfe

**Ansprechpartner: Chefarzt PD Dr. Philip Hilgard,
Oberärztin Margit Bartjes**
Telefon: (02 08) 3 09-26 01

Patienten mit Schluckstörungen

Ansprechpartner: Oberarzt Dr. Christian Thorwart
Telefon: (02 08) 3 09-26 01
 in Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum Ruhr

*In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Klinik
für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin*

Tumor-Nachsorge

**Ansprechpartner: Chefarzt PD Dr. Jan Schröder,
Oberarzt Dr. Jan Sebastian Balleisen
(Hämatologie und Onkologie)**
Telefon: (02 08) 3 09-26 69

Alzheimer – Selbsthilfegruppen Mülheim an der Ruhr

Treffen der Selbsthilfegruppe:

jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.30 – 17.00 Uhr

in der Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 33 33

Zusammenarbeit mit: Hausärzten, stationären und ambulanten Pflegediensten, Altenpflegeschulen, Memory Klinik – Essen, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Uni Essen (Gedächtnissprechstunde)

Angehörigencafé Demenz

Pflegende Angehörige von demenziell veränderten Menschen setzen oftmals all ihre Kraft für das Wohl des Erkrankten ein. In offener Atmosphäre soll hier Zeit sein, zum „von der Seele reden“, aber auch für fachliche Informationen und Referatengespräche.

Wir möchten Sie mit diesem Angebot informieren, anregen, ermutigen und versuchen, bei der Bewältigung des Alltags Hilfestellung zu leisten.

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 33 33

Termine:

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.15 Uhr

Gesprächs- und Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter

Katholische Ladenkirche

Am Kohlenkamp 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 2 99 96 78

Internet: www.ladenkirche-muelheim.de

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.

Behinderten-Sportgemeinschaft e.V.

Hingbergstraße 239, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 75 90 92

Beratung: zu den Reha-Sportarten

Bürozeiten:

Montag und Freitag

10.00 – 13.00 Uhr

Mittwoch

14.00 – 17.00 Uhr

Zusammenarbeit mit: Ärzten

Blinden- und Sehbehindertenverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Ansprechpartnerin: Maria St. Mont

Postfach 10 02 53, 45402 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 47 30 12

E-Mail: info@bsv-muelheim.de

www.bsv-muelheim.de

Ort: Restaurant Ratskeller

Löhberg 55, 45468 Mülheim an der Ruhr

Stammtisch

Termine: jeden letzten Mittwoch im Monat, 12.00 Uhr

Ort: Medienhaus

Synagogenplatz 3, 1. Etage, Zimmer 0113,

45468 Mülheim an der Ruhr

monatliche Beratungssprechstunde

Termine: jeden ersten Donnerstag im Monat, 10.30 – 13.30 Uhr

Kompetente Partner für alle Senioren und die, die es werden!



TSCHERNOBYL-KINDER e.V.

Unser beliebter Trödeladen
im Kohlenkamp 2 ist für Sie da.
Gerne nehmen wir auch
gebrauchte Sachen entgegen.

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr · Sa. 10 – 13 Uhr
Handy: 0176 54 33 95 70 · E-Mail: initiative@tschernobyl-kinder.info

Internet: www.tschernobyl-muelheim.org

Die Freizeit sinnvoll gestalten

Rehasport für Menschen mit
Depressionen oder Süchten – altersunabhängig –
als Therapiezusatz.



**Gesundheits
Sportverein**

Mülheim an der Ruhr e.V.

Wiesenstraße 8-10
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 4449000
Telefax 0208 4500444
www.meditrend.de

ORTHOPÄDIE- UND REHABILITATIONSTECHNIK GMBH

KARSTEN MANDAU

Werkstätten für fortschrittliche Orthopädie · Krankenfahrstühle · Bandagen
Krankenpflegeartikel · Orthopädische Maßschuhe und Schuhzurichtungen
Lieferanten aller Krankenkassen, Behörden und der Bundesknappschaft

Löhstraße 20 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 47 77 65 und 47 72 95

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK
MANDAU / STOMMEL GbR

Seniengerechter Umbau von Bad, Heizung und mehr...

WIR SCHAFFEN WERTE!

Rufen Sie einfach an!



Ulrich Götze
Geschäftsführer

bd
bau & design

Kölner Straße 227 · 45481 Mülheim
Telefon 02 08 / 65 64 11 99
www.baudeSIGN-gmbh.de

Andreas Zint

Sachverständiger für das
Maler- und Lackiererhandwerk

Sachverständiger für
Feuchte- und Schimmelschäden

Saarer Straße 481 · 45478 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 / 299 88 65 · Fax 0208 / 5 94 28 10
E-Mail: andreaszint@web.de

Ihre Apotheke mit freundlicher und kompetenter Beratung



PHÖNIX APOTHEKE

Apotheker Peter Lamberti
Oberhausener Straße 176 · 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 40 18 08

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 7.30 - 18.30 Uhr · Sa 8.00 - 13.00 Uhr

**Ort: Geschäftsstelle „Bündnis 90 / Die Grünen“
Bahnstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr**
Termine: jeden 1. Donnerstag im Monat
Beratersprechstunde 10.00 – 14.00 Uhr

Das alte Telefon

*Das alte Telefon
steht schwarz und stumm.
Nur im Büromuseum
konnt' es überleben.*

*Das alte Telefon
war einst lebendig, laut.
Es stand im Steueramt
sehr viele Jahre.*

*Das alte Telefon
hat viel gehört,
hat viel gesagt
in alter Zeit.*

*Das alte Telefon
strahlt trotzdem
Ruhe aus
und Würde.*

*Ich möcht' es tauschen,
dieses alte Telefon,
dafür das neue, bunte,
streß- und ärgerbringende
Gerät bergeben.*

*Das alte Telefon
steht schwarz und stumm.
Nur im Büromuseum
konnt' es überleben.*

Zusammenarbeit mit: anderen Organisationen:
Dach-, Landes-, Landschaftsverband, Ärzten,
Augenklinik, Krankenhäusern, Optikern, Reha-Fir-
men, Anwälten, Sozialgerichten, Versicherungsträ-
gern, Blindenführhundschulen, Versorgungs- und
Arbeitsamt, Politik und vieles mehr.

*Bund zur Förderung Sehbehinderter
Kreisgruppe Mülheim an der Ruhr e.V.*

Ansprechpartnerin: Jutta Saßenrath
Telefon: (02 11) 97 17 13 99
E-Mail: j.sassenrath@bfs-ev.de
www.sehbehinderung.nrw.de
Ort: Selbsthilfe-Büro Der PARITÄTISCHE
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Termine: bitte telefonisch erfragen

Zusammenarbeit mit: Augenärzten, Optikern, Augenkliniken,
Berufsförderungswerken, Arbeitsamt und anderen Behörden

Gehörlosenseelsorge

Pfarrerin Petra Jäger
Springweg 6, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 03 36
Telefax: (02 08) 75 62 35
E-Mail: petra.jaeger@kirche-muelheim.de

Pfarrer Volker Emler
Henckelstraße 22, 45147 Essen
Telefon: (02 01) 73 49 82
Telefax: (02 01) 70 12 42

*VBGS – Verein für Bewegungsförderung und
Gesundheitssport Mülheim an der Ruhr*

Ansprechpartner: Alfred Beyer
Frühlingsstraße 37, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 99 57 08 5
E-Mail: info@vbgs-muelheim.de
www.vbgs-muelheim.de
Ort: Frühlingsstraße, Rembergsschule, Waldorfschule
Bitte Programm anfordern





**Liebevoll.
Zuhause.
Betreut.**

www.brinkmann-pflegevermittlung.de

Pflege- & Betreuungskräfte für zuhause

Die Mehrheit der Deutschen wünscht sich auch im Alter in den eigenen vier Wänden, und somit in der gewohnten Umgebung, wohnen bleiben zu können und sich im Kreise der Familie pflegen und betreuen zu lassen. Diesen Wunsch können die Angehörigen jedoch nicht immer erfüllen.

Damit Sie Ihre Eltern trotzdem gut umsorgt wissen und gleichzeitig entlastet werden, vermittelt die Brinkmann Pflegevermittlung liebevolle Betreuungskräfte aus Osteuropa. Als seriöse Agentur finden wir eine geeignete Betreuungskraft und stehen Ihnen auch während der gesamten Betreuungszeit vor Ort als Ansprechpartner zur Seite.

Für die Region Mülheim an der Ruhr

Axel Matheja

 **0208 - 628 098 20**

 muelheim@brinkmann-pflegevermittlung.de

Brinkmann[®]
PFLEGEVERMITTLUNG

■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt

Auch im Alter im eigenen Haushalt leben zu können, ist der Wunsch der meisten Seniorinnen und Senioren. Unterschiedlich groß sind dabei die gesundheitlichen Einschränkungen und somit der Bedarf an Hilfe. Für die zu Hause lebenden alten, pflegebedürftigen Menschen stehen verschiedene ambulante Hilfearten bereit. Neben der häuslichen Alten- und Krankenpflege, die die Grundpflege umfasst, gibt es ergänzende Hilfsangebote (z. B. Hauswirtschaftliche Hilfe = Einkaufen, Putzen, Wäschepflege etc., Hausnotrufdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Hilfsmittelverleih etc.). Diese Hilfeleistungen werden sowohl von gemeinnützigen Trägern als auch von Pflegediensten privater Anbieter geboten. Die Palette an ambulanten Pflegediensten ist mittlerweile sehr zahlreich und dadurch fast unüberschaubar. Holen Sie bitte daher bei Fachleuten Rat ein; auch zu den Kosten erhalten Sie dort weitere Informationen:

- Pflegestützpunkte
- Pflegekassen
- Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege
- Landesverbände der privaten ambulanten Pflegedienste
- private Anbieter

Nachfolgend eine Übersicht über ambulante Pflegedienstanbieter in Mülheim an der Ruhr:

Privat-gewerbliche Pflegedienste und Wohlfahrtsverbände:

**Pflege.Palliativ.Ruhr –
Ihr diakonischer Pflegedienst
Leineweberstraße 37-39, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09-28 60
Telefax: (02 08) 3 09-20 15
Internet: www.pflege-palliativ-ruhr.de**

Ambulante Dienste

Mellinghofer Straße 237
45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08-30 81 100
Telefax: 02 08-30 81 111



Tagespflege

„Mülheimer Lebenswege“
Kuhlendahl 104 - 106
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08-30 81 100
Telefax: 02 08-30 81 111

„Königreich Dümpten“
Mellinghofer Straße 237
45475 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.

Wir sind für Sie da!

Tagespflege

Wir möchten, dass Sie, solange es möglich ist, selbstbestimmt in Ihrer eigenen Wohnung leben.

Als teilstationäre Einrichtung tragen unsere Tagespflegen dazu bei, dass ein vollstationärer Aufenthalt für hilfebedürftige Personen hinausgeschoben oder sogar verhindert wird.

Durch Aktivierung, Rehabilitation und individueller, liebevoller Pflege helfen unsere Einrichtungen bei der Tagesstrukturierung und entlasten pflegende Angehörige.

Unser tägliches Angebot umfasst Pflege, Betreuung sowie ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten, jeweils von
8.00 - 16.00 Uhr.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen gerne einen Fahr- und Abholservice an.

Wir sind für Sie da!

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

Lindenblüten St. Engelbertus –
Ambulante Pflege und Betreuung
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 92-480
E-Mail: lindenblueten-st-engelbertus@contilia.de
Internet: www.contilia.de

Die neue Pflege GmbH
Hölterstraße 11, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 305 90 950
Telefax: (0208) 305 90 949
Internet: www.dieneuepflege.gmbh

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
Telefax: (02 08) 7 40 98 89
E-Mail: info@ambulante-zukunft.de

Caritaszentrum Marienhof Sozialstation
Saarner Straße 419 (Speldoc), 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 67 65 01
Telefax: (02 08) 30 67 65 55
E-Mail: sst-marienhof@caritas-duisburg.de

Carpe diem GBS mbH
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
Telefax: (02 08) 47 14 29
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
Internet: 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
Telefax: (02 08) 3 08 33-39
E-Mail: muelheim@familien-krankenpflege.de

PFLEGE Intensiv
außerklinische Intensivpflege
Angela Bertling
Tristanstraße 8, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 57 41
Telefax: (02 08) 30 45 11 09
E-Mail: info@pflege-intensiv.com
Internet: www.pflege-intensiv.com

Häusliche Krankenpflege Dresel
Luxemburger Allee 34, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 42 97 73
Telefax: (02 08) 466 51 58

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

Home Instead Seniorenbetreuung Jordan
Wallstraße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 94 15 45-0
E-Mail: rhein-ruhr@homeinstead.de
Internet: www.homeinstead.de

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.
Hänflingstraße 23, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 09 95 80
E-Mail: LH-MH@lebenshilfe-muelheim.de
Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de

Pflege zu Hause – Behmenburg
Brunnhofstraße 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 49 30 66
E-Mail: info@pzh.de
Internet: www.pzh.de

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**

Senioren-Begleitung und Betreuung Bassek
Aktienstraße 223, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 67 10 07
E-Mail: iwobass@googlemail.com

Seniorenhilfe im Alltag – Dubnick
Von-Bock-Straße 41, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 60 88 27
E-Mail: weduhm42@web.de

Seniorenservice – Jutta Jungblut
Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 59 29 52

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

■ Ambulante Palliativversorgung

Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pflegedienst (ehemals Ambulante Diakonie) ist eine gemeinnützige Einrichtung der Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim/Ruhr. Ziel ist es, durch eine ganzheitlich orientierte Versorgung pflegebedürftigen Menschen das Leben in der eigenen Wohnung zu erleichtern oder wieder zu ermöglichen. Seit Januar 2016 hat der Pflegedienst zusätzlich zu seinem jetzigen Leistungsspektrum die Zulassung zur Allgemeinen Ambulanten Palliativversorgung (AAPV) erhalten. Damit ist er der erste ambulante Pflegedienst Mülheims, der eine Palliativversorgung anbietet. Die Zulassung nach AAPV ermöglicht die Versorgung von erwachsenen Patienten jeden Alters, die an einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung leiden.

Pflege.Palliativ.Ruhr – Ihr diakonischer Pflegedienst
Leineweberstraße 37-39, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 309 28 60
Telefax: (02 08) 309 20 15
E-Mail: Yvonne.Helmes@evkmh.de
Internet: www.pflege-paliativ-ruhr.de

■ Hausnotruf

Der Hausnotruf gibt die Sicherheit, dass ein Knopfdruck genügt, um im Notfall schnell Hilfe herbeizuholen. Eine Haus-Notruf-Anlage besteht aus einem Teilnehmergerät, das ans Telefon angeschlossen wird und einem Funksender. Dieser Funksender ist klein und wird um den Hals, als Armband oder am Körper getragen. Im Notfall genügt jetzt ein Knopfdruck. Sie können freisprechend in Ihrer Wohnung von jeder Stelle aus um Hilfe rufen. Allein durch Knopfdruck kann die Notrufzentrale feststellen, wem der Sender gehört und wer in Not ist. Dieses System hilft nicht nur im Notfall, es kann zum Beispiel auch als telefonische Erinnerung zur Medikamenteneinnahme fungieren.

Informationen zu den Kosten / Zuschüssen erteilen die Pflegekassen und die einzelnen Anbieter. Einige der Anbieter des Haus-Notruf-Systems in Mülheim an der Ruhr hat die Seniorenberatung im Rathausturm für Sie aufgelistet. Dort hält man Informationsmaterial bereit und berät Sie gerne über die verschiedenen Anbieter.
(Die Liste ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

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

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.

Installation innerhalb von 24 Stunden möglich.

Familien- und Krankenpflege e.V.

Pflege ist Vertrauenssache



Stiftung
Warentest

test



GUT (1,9)

Im Test:
21 Pflegedienste
Ausgabe 7/2009

- Pflege und Betreuung akut und chronisch Kranker in der Wohnung
- Essen auf Rädern
- Pflegeberatung für ältere Bürger und ihre Angehörigen
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst für ältere und behinderte Bürger
- Haushaltsnahe Dienstleistungen
- Tagespflege



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



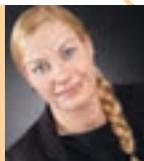
*Mobile Alltagshilfe | Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
Einkaufsbegleitung | Demenzberatung und -betreuung
Organisatorische Hilfen
Beratung und Hilfe zur Pflegeversicherung*

Unsere Kunden schätzen uns als feste Bezugspersonen, die sie regelmäßig zu Hause besuchen und sie mit Zeit, Ruhe und interessanten Angeboten im Alltag oder Haushalt unterstützen.

0208 / 43 91 92 22

E-Mail: goldmarie-bk@gmx.de

*Das Original – nur auf der
Prinzeß-Luise-Str. 102a in Mülheim-Broich*



www.seniorenbetreuung-goldmarie.de

› **KARTOFFELN**
› **BLUMEN**
› **OBST**
› **GEMÜSE**



Wir beliefern Sie in vielen Stadtteilen Mülheims
mit Qualitätswaren frei Haus.

Frank Höppner
Wenderfeld 20 • 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08 – 75 83 32 • Telefax: 02 08 – 8 47 01 32
E-Mail: f-hoepfner@t-online.de

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 er-

brachten 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

• **Kleine handwerkliche Hilfen**

Ob Sie „nur“ eine Glühbirne auszuwechseln haben, eine quietschende Tür geölt werden soll oder die kaputte Schublade ein bisschen Leim braucht. Wir helfen gern! Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

Komfort-Dienstleitungen

Schloßstraße 9-9a (Eingang Viktoriastraße)

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 84 85 7-27

Anprechpartnerin: Daniela Brandstetter

E-Mail: Daniela.Brandstetter@stadtdienste.de

• **Begleitende Hilfen im Alltag**

Wir unterstützen Sie bei allen alltäglichen Arbeiten, begleiten Sie zum Arzt oder bei Behördengängen, gehen mit Ihnen einkaufen oder bummeln. Wir lachen mit Ihnen und teilen Geselligkeit. Das Angebot richtet sich an Menschen, die im Alltag Hilfe und freundliche Gesellschaft wünschen. Voraussetzungen: Sie haben den Mülheim-Pass oder sind anspruchsberechtigt und über 65 Jahre alt. Sind Sie jünger, benötigen Sie zusätzlich einen Schwerbehindertenausweis.

Nähere Auskünfte erhalten Sie unter:

Alltagsassistenten-Zentrale

Sabine Dams

Schloßstraße 9-9a (Eingang Viktoriastraße)

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 84 85 7-27

E-Mail: sabine.dams@stadtdienste.de

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



- **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.

Goldmarie B. Ketzler e.K.

Britta Ketzler

Prinzß-Luise-Straße 102 a, 45479 Mülheim an der Ruhr

Mobil: 01575-76 400 30

Telefon: (02 08) 43 91 92 22

E-Mail: goldmarie-bk@gmx.de

rapid med GmbH

„Käthe kommt“

Kirchstraße 82, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 94 13 30 36

Kostenlose Servicehotline 0800-2 08 11 11

www.kaethe-kommt.de

■ Unterstützung für pflegende Angehörige

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich, ein selbstbestimmtes Leben in ihren eigenen Wänden zu führen. Den familiären und sozialen Netzwerken aus Angehörigen, Nachbarn und Freunden kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu, denn Sie helfen oftmals, diesen Wunsch zu realisieren. Mit dieser Aufgabe werden die Helfenden nicht allein gelassen. Einige Pflegekassen und Pflegedienste bieten kostenlose Pflegekurse an. Themenschwerpunkte: Vermittlung von Kenntnissen zur Pflege in der häuslichen Umgebung und über Hilfsmittel, Unter-

stützung bei seelischen und körperlichen Belastungen etc. Die Schulungen finden zum Teil auch in der häuslichen Umgebung statt. Bitte erkundigen Sie sich bei den Pflegekassen oder Pflegediensten.

- **Kurse des Ev. Krankenhauses Mülheim**

Pflegetraining am Bett (kostenfrei)

Schon während des Krankenhausaufenthalts bereiten wir Angehörige auf die Pflege zu Hause vor. Für ihre individuelle Situation vermitteln wir Ihnen praktisches Pflegewissen.

PflegeBeratungstaxi (kostenfrei)

Über 75 Prozent der Angehörigen pflegen den kranken Mann, die Mutter oder andere Verwandte zuhause – ohne die Hilfe eines Pflegedienstes in Anspruch zu nehmen. Die Mitarbeiter der Pflege- und Sozialberatung am Ev. Krankenhaus kümmern sich um pflegende Angehörige. Sie besuchen die Angehörigen mit einem „Beratungstaxi“ und zeigen, was bei der Pflege beachtet werden muss. Das Beratungstaxi kann innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Entlassung aus dem Ev. Krankenhaus Mülheim in Anspruch genommen werden.

Demenz-Pflegekurs (kostenfrei)

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen auf den Betroffenen, aber auch auf die Angehörigen, große Belastungen zu. Nicht ohne Grund wird in Verbindung mit einer Demenz oft von einer „Familienkrankheit“ gesprochen: denn die gesamte Familie ist gefordert hinsichtlich des Verständnisses, des Einfühlungsvermögens und der pflegerischen Kompetenz. Die Angehörigen müssen nicht nur das Wissen um eine schwere Krankheit eines geliebten Menschen bewältigen, sondern auch Entschlüsse bezüglich zukünftiger Versorgung und Pflege des betroffenen Familienmitgliedes treffen.

Im Demenzpflegekurs lernen Angehörige die Situation zu verstehen und dadurch besser damit umzugehen. Zudem erhalten Sie Informationen über weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Service Büro Mülheim an der Ruhr

Ambulante Pflege ❖ Betreuung ❖ Hauswirtschaft



„Käthe kommt.“



Kostenlose Servicehotline
0800 – 2081111

Kirchstraße 82 ❖ 45479 Mülheim an der Ruhr
Tel. (02 08) 94 13 30 36

rapid med.

www.kaethe-kommt.de

... sind die Wände
trist und roh,
ruf'
die Firma
FARBENFROH

Seniorenservice

Sprechen Sie uns einfach an – damit die
Renovierung Ihrer Wohnung in allen Belangen
unkompliziert für Sie abläuft!

Malerarbeiten von A-Z

Malermeister / Sachverständiger Andreas Zint

Saarner Straße 481 · 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 593620

E-Mail: farbenfroh_malerarbeiten@t-online.de



0208 **8485727**

Einfach machen lassen

Rund ums Haus



KOMFORT



0208 **8485723**

Einfach liefern lassen



Shop & Go!

Der Heimlieferdienst

„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

Internet: www.evkmh.de

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

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b

45468 Mülheim an der Ruhr

Info und Anmeldung:

Telefon: (02 08) 3 09-20 98 oder -46 44

Termine:

1 x monatlich Freitag, 10.30 – 12.45 Uhr

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 Sorgentelefon „UTA“. Die Abkürzung steht für „Unterstützungstelefon für Angehörige von Pflegebedürftigen“. 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, ihre Sorgen schnell und unkompliziert loszuwerden. Auf Wunsch werden weiterführende Kontakte vermittelt.

UTA-Hotline: 0800 / 34 25 641

www.muelheim-ruhr.de im Nachrichtenbereich

■ Lieferservice

Ganz gleich was Sie bei Ihrem Händler gekauft haben, unser Heimlieferdienst 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: Daniela Brandstetter

Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 84 85 7-23

E-Mail: shopandgo@stadtdienste.de

■ Mahlzeitendienste

Wenn das Einkaufen und Kochen zu beschwerlich geworden sind, lassen Sie sich das Essen ins Haus liefern – „Essen auf Rädern“. Abhängig vom jeweiligen Anbieter gibt es unterschiedliche Angebote: tageweise warmes Essen oder wochenweise Tiefkühlkost, Diätkost, Vollwert? Wählen und bestellen Sie einfach ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Die Mahlzeiten müssen von Ihnen bezahlt werden. Die Pflegekassen zahlen hierzu nichts. (Im Rahmen der Sozialhilfe kann jedoch ein Zuschuss beantragt werden.) „Essen auf Rädern“ wird von Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege, Sozialstationen, Alten- und Pflegeheimen und gewerblichen Unternehmen angeboten.

Die Seniorenberatung hat für Sie einige der Anbieter aufgelistet. (Die Liste ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)



...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“, Mahlzeitenservice
- 2 Ambulante Wohngemeinschaften mit je 10 Plätzen
- Veranstaltungs-, Kultur- und Freizeitprogramme ...

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

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



Seit Juli 2018 Tagespflege in Oberhausen-Sterkrade

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

 0208-848 57 27

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

klarTisch

Büro- und Sortierdienste

Professionell und gut gelaunt unterstütze ich Sie beim Bearbeiten und Ordnen Ihrer Unterlagen!



Beate Hartwig

Telefon 0208-77 84 62 98 · www.klartisch.de

Mülheimer Senioreneinrichtungen GmbH
Telefon: (0208) 3081 100
Telefax: (0208) 30 81 111
E-Mail: beratung@mh-seniorendienste.de

Heute mal nicht selber kochen. Wählen Sie aus drei verschiedenen, für Sie frisch zubereiteten Gerichten, die wir zu Ihnen nach Hause bringen. So bleiben Sie flexibel und entscheiden selbst über Ihre Essenzzeit. Vertrauen Sie einem verlässlichen Partner mit über 50-jähriger Erfahrung. Wir freuen uns über Ihren Anruf. Angebot: Kaltanlieferung (muss selbst erwärmt werden), Normalkost, Schonkost, Diabetiker

apetito Landhausküche
Auskunft erteilt: Anne Slamnik
Telefon: (02 08) 44 80 44
Telefax: (0 59 71) 80 20 80 99
E-Mail: info@landhaus-kueche.de
Internet: www.landhaus-kueche.de

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. Als Geschenk erhalten Sie einen kostenlosen, attraktiven Platzteller. 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
Internet: www.drk-muelheim.de

Wir liefern täglich warmes Mittagessen, appetitlich und frisch zubereitet. Die Auslieferungsfahrzeuge sind mit Öfen und Kühlschränken ausgestattet. So erhalten Sie Ihr Essen wirklich heiß und Salate und Desserts gekühlt. Sie haben die Auswahl aus sechs verschiedenen Gerichten. Daneben haben wir folgende Sonderkostformen: laktosefrei, salzarm, glutenfrei und passiert. Das Tagesangebot kostet 5,95 Euro. Die Preise des weiteren Angebots variieren ja nach Menü. Preise für Salate, Kaltgerichte, Dessert und Sonderkostformen auf Anfrage. Neu im Angebot sind tiefgekühlfrische Menüs, die zuhause im Backofen oder in der Mikrowelle fertiggegart werden können. Testen Sie uns kostenlos.

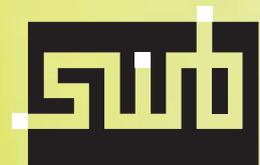
Carpe diem GBS mbH
Hansastraße 19 a-23
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 95 15-0

Einzelheiten zu den Leistungen sind bei dem jeweiligen Anbieter einzuholen. Auch die Seniorenberatung verfügt jeweils über aktuelle Informationen. (Näheres finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

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

Absolute Alterskänner.

Arm an Barrieren, reich an Service.



Mein Zuhause



Pflege Behmenburg

TÄGLICH BESONDERS

Pflege Behmenburg

Pflege zu Hause

Tagespflege am Flughafen

Brunshofstraße 6–8
45470 Mülheim an der Ruhr
T 02 08 49 30 66 | F 02 08 78 10 04
info@pzh.de | www.pzh.de

■ Altenwohnung

Ein Aufgabenbereich der Seniorenberatung ist die Vermittlung von Altenwohnungen. Es werden hier sozialgeförderte Wohnungen aber auch freifinanzierte Altenwohnungen vermittelt. Eine Altenwohnung (auch altersgerechte Wohnung genannt) ist eine auf die besonderen Wohnbedürfnisse älterer Menschen ausgerichtete Wohnung (keine Stufen, Aufzug, zentral gelegen usw.). Diese Wohnungen sind bestimmt für allein stehende Menschen, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und für Ehepaare, von denen mindestens ein Ehepartner das 60. Lebensjahr vollendet hat. Vereinzelt sind Altenwohnungen auch Altenpflegeheimen angegliedert.

Auskunft und individuelle Beratung erhalten Sie bei der Seniorenberatung.

(Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

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

■ Neue Wohnform

In Mülheim an der Ruhr wurde aus einer Idee Wirklichkeit! Der „Verein für gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter e.V.“ wurde von seinen Mitgliedern mit dem Ziel, im Alter selbständig und unabhängig leben zu können, gegründet. Mit Hilfe der Landesregierung NRW und einem Wohnungsbauunternehmen sind am Rande des Wohnparks Witthausbusch 44 Senioren-Miet- und Eigentumswohnungen entstanden. Die Wohnungen sind in ihrer Bauweise voll auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, und auch das Wohnumfeld wird den Wünschen von Seniorinnen und Senioren gerecht (einerseits Naherholung, andererseits Geschäfte und öffentliche Verkehrsmittel ganz in der Nähe). Doch mindestens genauso wichtig sind dem Verein das nachbarschaftliche Miteinander, die gegenseitige Hilfe und Verhinderung von Einsam-



**Liebevoll.
Zuhause.
Betreut.**

www.brinkmann-pflegevermittlung.de

Pflege- & Betreuungskräfte für zuhause

Für die Region Mülheim an der Ruhr

Axel Matheja

 **0208 - 628 098 20**

 muelheim@brinkmann-pflegevermittlung.de

Brinkmann[®]
PFLEGEVERMITTLUNG

“

Es ist schön, im Alter noch

würdevoll leben zu können

und jemanden an seiner

Seite zu wissen.



WIR DIENEN IHRER LEBENSQUALITÄT.

Herzlich Willkommen in der Alloheim Senioren-Residenz „Wohnpark Dimbeck“



Ab Frühjahr 2019
eröffnen wir
unsere zweite
Pflegeeinrichtung
im „Stadtquartier
Schlossstraße“
im Herzen
von Mülheim

Wir bieten den uns anvertrauten Senioren

- vollstationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen

Der „Wohnpark Dimbeck“ ist speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen konzipiert und bietet ein ansprechendes Ambiente und hohen Komfort. Wir bieten ein breites Angebot an sozialer und kultureller Betreuung, sowie ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Unser öffentliches Bistro-Cafe ist ein beliebter Ort der Begegnung und Geselligkeit. Bei schönem Wetter laden die Sonnenterrasse des Bistros, der Rosenpavillon und unser Springbrunnen zum Wohlfühlen im Freien ein.

Kontakt: Alloheim Senioren-Residenz „Wohnpark Dimbeck“
Dimbeck 6-12 · 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 30674-0 · muelheim-dimbeck@alloheim.de

www.alloheim.de

keit durch gesellige Aktivitäten. Ein gewisses Maß an Bereitschaft, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten im Bedarfsfalle für das Wohl seiner Mitbewohner zu engagieren, ist Voraussetzung für diese Wohnform.

Ansprechpartnerin des Vereins:

Dorothea Schäfer

Liverpoolstraße 33, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 37 43 53

E-Mail: schaefer-muelheim@t-online.de

• **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: Udo Bremer

Telefon: (02 08) 75 86 03

E-Mail: LINA-Muelheim@web.de

Internet: www.lina-muelheim.de

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

Seniengerechte 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.

Die Wohnungsbaugenossenschaft wurde als erster Wohnungsanbieter in Nordrhein-Westfalen mit dem Qualitätssiegel im Bereich der Gerontologie für gute und komfortab-

le 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. Deren Dienstleistungsangebot wird vom Verein Mülheimer Nachbarschaft e.V. geprüft. 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 2, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 12-0

**Kostenlose Service-Telefonnummer: 0800-454 2000
(rund um die Uhr besetzt)**

www.mwb.info

■ **Heimaufsicht**

Die MitarbeiterInnen der Heimaufsicht im Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr sind AnsprechpartnerInnen zum Wohn- und Teilhabegesetz (WTG) Nordrhein-Westfalen.



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

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@muellheim-ruhr.de

Benjamin Todt (WGs)

Telefon: (02 08) 4 55 54 89

E-Mail: Benjamin.Todt@muellheim-ruhr.de

Katharina Zebranowski (Behinderteneinrichtungen)

Telefon: (02 08) 4 55 51 33

E-Mail: Katharina.Zebranowski@muellheim-ruhr.de

Ambulant betreute Senioren-WGs

Die ambulant betreuten Seniorenwohngemeinschaften schließen die Lücke zwischen ambulanter Betreuung und Unterbringung im Heim.

Sie bieten Menschen mit einem hohen Pflege- und Hilfebedarf, die nicht mehr alleine in der häuslichen Umgebung bleiben können oder wollen, eine echte alternative Wohn- und Lebensmöglichkeit zum Aufenthalt in einem Pflegeheim.

Die Wohngemeinschaften entstehen dort, wo sich Menschen entschließen zusammen zu leben und ihren Lebens-

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: Silvia Eberlein

die pflegepartner GmbH

Hingbergstraße 319

45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 44 99 97

Seniorenservice Jutta Jungblut

Ambulante Pflege & Tagespflege
Mitglied der Kooperationsgemeinschaft
Haushaltsnaher Dienstleister

Kassenberg 35
45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon
02 08 / 59 29 52

www.pflegehotline.eu



**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

Unser Anliegen: Lebensqualität



Versorgung intensivpflegebedürftiger Patienten in
Wohngemeinschaften seit 2001 in Mülheim an der Ruhr

amicu 
AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE

Friedrichstraße 26
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 - 380009

www.amicu.de
info@amicu.de

Seniorenresidenzen Katharina I bis V
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
Telefax: (02 08) 3059 732
info@visitus-gmbh.de
www.visitus-gmbh.de

■ Beatmungs-Wohngemeinschaften

1997 wurde die erste Wohngemeinschaft gegründet. Der Grundgedanke war einfach: Patienten, die wegen hoher Querschnittsleiden oder aus anderen Gründen schwerstpflegebedürftig sind, können besser versorgt werden, wenn sie in einer kleinen Gruppe in einer speziell eingerichteten Wohnung leben.

Inzwischen wurden drei weitere Wohngemeinschaften gegründet, in denen intensivpflegebedürftige Patienten wohnen.

Die Lebensqualität der Patienten hat oberste Priorität. Deshalb werden die Wohngemeinschaften als Lebensräume betrachtet, in denen sich alle Beteiligten wohl fühlen sollen. An erster Stelle natürlich die Bewohner, aber auch die Angehörigen und die Pflegekräfte.

Die Patienten werden von hochqualifizierten Mitarbeitern liebevoll und mit Respekt betreut. Sie können ihren Tagesrhythmus selbst bestimmen. Die Pflegekräfte haben ausreichend Zeit, auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse einzugehen. Außerdem gibt es ein festes Team von

Therapeuten und anderen Kooperationspartnern. Sie unterstützen die Bewohner bei ihrer individuellen Rehabilitation. Dadurch werden die Fähigkeiten und Ressourcen der Patienten erhalten und gestärkt.

Die Angehörigen können die Patienten jederzeit besuchen. Sie werden in die Betreuung und Versorgung eingebunden, soweit sie das wünschen.

Die Pflegekräfte sind rund um die Uhr für die Patienten da. Sie arbeiten in festen Teams kollegial und vertrauensvoll zusammen. Die technische Ausstattung ist hervorragend. Auch ein erfahrener Facharzt ist ständig in Rufbereitschaft.

Ansprechpartner:
amicu – Außerklinische Intensivpflege
Thomas van der Most
Friedrichstraße 26, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 00 09
Telefax: (02 08) 38 00 07
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 beratenden Aktivitäten, kleineren Dienstleistungen (zum Beispiel

Mitten im Leben ...

Seniorenwohnungen
von 34 - 82 qm
ab 534 € Grundmiete zzgl. NK
+ 130 € Servicepauschale



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

Komfortable, seniorenrechtliche Wohnungen und viele hilfreiche Angebote garantieren Ihnen ein Höchstmaß an Sicherheit und Wohlbefinden.

Informationen und Beratung unter:

Telefon 0208/30 68 00

www.sommerhof.de, 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

#Genossen wohnen flexibler!

Denn wir bieten für jeden Lebensabschnitt den passenden Wohnraum. Schnell und unkompliziert. Fairer wohnen bei MWB.

www.mwb.info



Fairer wohnen!

Hausmeistertätigkeiten) bis hin zur Vollverpflegung und medizinischen Hilfsleistungen. Jeder muss individuell die richtige Lösung finden.

Die Angebote von betreuten Wohnformen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die inhaltliche Ausgestaltung der Serviceleistungen ist ebenso vielfältig wie die Preisgestaltung oder die Wahl des Standorts. Interessierte sollten sich frühzeitig und vorausschauend mit dem Thema beschäftigen. Hierbei ist anzuraten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche vorher zu klären, damit die verschiedenen Angebote daraufhin geprüft werden können.

So sollten zum Beispiel bei der Wahl des Standorts die jetzigen Lebensgewohnheiten berücksichtigt werden. Der Naturliebende wählt lieber ein Angebot am Stadtrand, der Großstädter bevorzugt sicherlich die Innenstadtlage.

Am sozial verträglichsten ist meistens ein Angebot, das nahe am bisherigen Wohnort liegt, weil so die Einbindung in die gewohnte Umgebung und bisherige Kontakte erhalten bleiben. Neben Serviceleistungen und Sicherheitsaspekten ist die Zufriedenheit mit der Einrichtung stark davon abhängig, wie die Teilhabe am sozialen Leben gewährleistet ist.

Folgende Fragen sind bei der Prüfung von Angeboten beachtenswert:

- Wie wirkt die Atmosphäre des Hauses auf mich?
- Wird der Privatsphäre genug Raum gegeben?
- Ist neben dem standardmäßigen Grundservice eine individuelle Planung und Gestaltung des Hilfsbedarfs im Einzelfall möglich?

Die Entscheidung erleichtern kann auch das für Nordrhein-Westfalen geplante Qualitätsprüfsiegel für „Betreutes Wohnen“.

Eine frühzeitige Beschäftigung mit Angeboten des Servicewohnens, eine genaue Prüfung und ein nicht zu später Entschluss zu einem Umzug sind eine gute Voraussetzung für ein hohes Maß an Zufriedenheit in der ausgewählten Anlage.

Qualifizierten Rat erhalten Sie unter anderem bei der städtischen Seniorenberatung.

„Wohnen in Mülheim – mit Serviceangebot“
(Die Aufstellung ist weder vollständig noch stellt sie eine Wertung dar.)

Waldhof – Betreutes Wohnen für ältere Menschen

Lintforter Straße 20-26
45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 48 43-244
Internet: www.waldhof.fliedner.de

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

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

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

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

Carpe diem GBS mbH
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 Lukasgemeinde Mülheim an der Ruhr
Klöttschen 6
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 31 31



Alten- und Krankenpflege daheim

... für ein Leben zuhause

Betreuung mit Herz



Der Pflegedienst Ambulante Zukunft sowie der Seniorendienst Katharina betreuen rund um die Uhr in den Seniorenresidenzen Katharina jeweils ca. 10 an Demenz erkrankte Bewohner.

Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit unter den Rufnummern (0208) 7 40 98 88 oder (0208) 37 73 99 57 zur Verfügung.



**Seniorenresidenz
Katharina 1**
Oemberg 136
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz
Katharina 2**
Am Schlaghecken 2
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz
Katharina 3**
Nachbarsweg 121
Mülheim an der Ruhr

**Seniorenresidenz
Katharina 4**
Lönsweg 59
Mülheim an der Ruhr

Betreuung:

Rund um die Uhr steht Betreuungspersonal zur Verfügung, um die individuellen Wünsche der Bewohner ohne Zeitnot zu berücksichtigen. Jeder Bewohner darf hier so leben wie er es wünscht bzw. gewohnt ist. Vorhandene Fähigkeiten sollen gefördert und verlorengegangene Fähigkeiten wiedererlangt werden. Bei den alltäglichen Aktivitäten ist die Biographie des einzelnen Bewohners sehr wichtig. Die Aktivitäten stehen im Vordergrund.

Auf die fachliche Qualifikation unserer Mitarbeiter legen wir besonderen Wert.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Verständnis schaffen wir in unseren Häusern eine gemütliche, familiäre Atmosphäre, in der sich unsere Bewohner gut aufgehoben und wohlfühlen.

■ 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 Bringendienst
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 hin-

ausgezögert 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.

■ Seniorenservice Jungblut

Jutta Jungblut

Kassenberg 35, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 59 29 52

Telefax: (02 08) 59 29 53

E-Mail: SeniorenSe@t-online.de

Internet: www.pflegehotline.eu

■ Casa Ruby

Das Pflgeteam

Alexanderstraße 60, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 377 26 00

Telefax: (02 08) 377 26 02

E-Mail: info@casa-ruby.de

■ 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

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

Perspektive Mensch – seit 175 Jahren

Die Theodor Fliedner Stiftung feiert 2019 Jubiläum



Theodor Fliedner Stiftung

Fragt man die Mülheimer nach der Theodor Fliedner Stiftung, werden manche sicher noch vom „Fliedner Werk“ sprechen. Vermutlich genauso viele werden „das Dorf in Selbeck“ kennen, andere die „Werkstatt“ oder gar die „Mülheimer Werkstätten“ (die seit 2003 übrigens „Fliedner Werkstätten“ heißen). Dabei ist „Fliedner“ viel mehr als das Dorf, Selbeck und Fliedner Werkstätten. Die Theodor Fliedner Stiftung, das sind mehr als 2.600 Mitarbeitende an bundesweit über 30 Standorten, die Menschen mit ganz unterschiedlichen Hilfebedarfen unterstützen. In 2019 feiert die Stiftung ihren 175. Geburtstag.

Die Stiftung engagiert sich in der Altenhilfe, in der Assistenz von Menschen mit Behinderungen, in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Ausbildung, Forschung und Lehre.

Ein Großteil der Standorte liegt in Nordrhein-Westfalen. Aber auch in Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Sachsen, Brandenburg und Berlin hält die Theodor Fliedner Stiftung Hilfen für Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen vor. In Mülheim sind es gleich mehrere Standorte und Angebote. Ihren Sitz hat die Stiftung in Mülheim-Selbeck. Dort liegt auch das Dorf, das vor inzwischen über 30 Jahren als inklusives Wohnprojekt entstanden ist und in dem 600 Menschen leben – Jung und Alt, Menschen mit und ohne Behinderung. Hier grenzt auch der Waldhof an, ein Betreutes Wohnen für Senioren mit insgesamt 20 Mietwohnungen. Das Haus Engelbert, ebenfalls in Selbeck, ist ein offenes Wohn- und Lebenskonzept, das chronisch suchtkranken Menschen Wege



aus der Sucht zurück in ein normales Leben zeigt. In direkter Nachbarschaft liegt das „Seminarhaus“, das zum einen die Altenpflegeausbildung beherbergt, zum anderen als ein Standort der Fliedner Akademie qualifizierte und praxisnahe Fort- und Weiterbildungen im Sozial- und Gesundheitswesen anbietet.

Wer ein Möbel aus den Fliedner Werkstätten in der Hand hält oder vielleicht schon mal den Versand des Lettershops in Anspruch genommen hat, war sicherlich in einer der sechs Betriebsstätten, die sich auf Mülheimer Boden befinden. 13 Produkte und Dienstleistungen bieten die Fliedner Werkstätten übers Stadtgebiet verteilt: vom Garten- und Landschaftsbau über den Geschirrverleih, Elektromontage bis zur Schreinerei.

Das Hermann-Giese-Haus an der Schmitzbauerstraße umfasst ein differenziertes Wohn- und Betreuungsangebot für Menschen mit geistiger Behinderung. Darüber hinaus betreibt die Stiftung in der Mülheimer Innenstadt gemeinsam mit der Lebenshilfe die KoKoBe – die Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, finanziert vom Landschaftsverband Rheinland. Zwei weitere Angebote befinden sich in unmittelbarer Nähe: „Fliedners“ an der Kaiserstraße 29 – ein Beratungsbüro für Menschen mit Beeinträchtigungen rund um das Thema Woh-



nen – und der Haltepunkt Kaiserstraße (auf der gegenüberliegenden Straßenseite), eine Tagesstruktur für Menschen mit einer Suchterkrankung oder psychischen Erkrankung. Im Jubiläumsjahr 2019 wird es viele Gelegenheiten geben, die Stiftung kennenzulernen: bei Sommerfesten, Märkten, Ausstellungen, beim Kirchentag in Dortmund und vielem mehr. Aktuelle Termine gibt's unter: www.175jahre.fliedner.de.

Kontakt:

Theodor Fliedner Stiftung
Fliednerstraße 2
45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 48 43-0
Telefax: (02 08) 48 43-105
info@fliedner.de
www.fliedner.de



Wir handeln gemeinsam

Als Theodor Fliedner seine erste Pfarrstelle antrat, bewegte ihn im geistlichen Amt die Not der Menschen, für die sich niemand zuständig fühlte. Berührt von dem, was er sah, begann Theodor Fliedner zu handeln. Zusammen mit seiner Familie legte er den Grundstein für die Diakonenanstalt Duisburg im Jahr 1844. Aus diesem Ort des Lernens und der Entwicklung ist unsere heutige Theodor Fliedner Stiftung hervorgegangen. Im reflektierten Bewusstsein der Geschichte und auf Basis des christlichen Glaubens geben wir uns unser Leitbild. Es ist die Richtschnur für unsere Arbeit und unser Miteinander. Gemeinsam stehen wir im offenen Dialog in alle Richtungen für die Wirksamkeit unseres Leitbildes ein.

Wir gestalten Perspektiven

Wir sind 2.600 Mitarbeitende und bundesweit für Menschen da. Unser Engagement gilt der Altenhilfe, der Kinder- und Jugendhilfe, der Hilfe für Menschen mit Behinderungen, der Psychiatrie und Psychotherapie sowie der Ausbildung, Forschung und Lehre. Getragen vom diakonischen Gedanken, stehen unsere fachlichen Angebote allen Menschen zur Verfügung, gleich welcher Herkunft und gleich welchen Glaubens. Mit dem Menschen im Mittelpunkt bieten wir Orientierung und Hilfe.

■ 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 verreist oder aus anderen Gründen (zum Beispiel Krankheit) verhindert sein sollte, wird die Pflege vorübergehend durch eine Ersatzkraft sichergestellt. Das kann dann auch außerhalb in einer geeigneten stationären Einrichtung geschehen. Grundsätzlich können alle anerkannten Mülheimer Altenheime Verhinderungspflege durchführen.

Die Kosten für beide Arten der Pflege werden unter bestimmten Voraussetzungen bis zu festgelegten Höchstbeträgen von den Pflegekassen übernommen. Sprechen Sie bitte immer vorab mit Ihrer Kasse.

Bestehen keine Ansprüche gegen die Pflegekasse oder die Leistungen sind nicht ausreichend, dann besteht eventuell ein Sozialhilfanspruch.

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Kurzzeitpflege

Das Dorf – Wohnen im Alter

Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 84 34 00
Internet: www.dorf.fliedner.de

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
Internet: www.dichterviertel-mh.de

Ev. Wohnstift Raadt
Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 78 09-410
Internet: www.wohnstift-raadt.de

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

Senioren- und Pflegezentrum Bonifatius
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 71

■ 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 Sozialhilfegrundertrag ist bei der Stadt Mülheim an der Ruhr zu stellen. Die erforderlichen Formulare werden dort mit Ihnen oder einem Bevollmächtigten / Betreuer gemeinsam ausgefüllt.

■ 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 Pflegegeld kann vom Bewohner, bzw. wenn eine Vollmacht vorliegt, von der Pflegeeinrichtung gestellt werden. Die Gewährung von Pflegegeld ist vom Einkommen und Vermögen des Heimbewohners abhängig. Anders als in der Sozialhilfe werden die Kinder des Heimbewohners nicht zum Unterhalt herangezogen.

Heimpflege: Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 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

Therapeutische Pflege und ein zweites Zuhause

Das finden Menschen bei uns im Haus Ruhrgarten und Haus Ruhrblick direkt am Ruhrufer mitten in der Natur, in komfortablen Einzelapartments bis 30m², die individuell eingerichtet werden können. Vor allem aber finden sie hier weitreichende Hilfe und Unterstützung in allen Lebensbereichen, gerade durch die therapeutische Pflege. Das erklärte Ziel: Menschen in die Lage zu versetzen, ihren Alltag wieder selbst zu meistern ... auch in den eigenen vier Wänden.

Ob **Tagespflege**, **Kurzzeitpflege** oder **Langzeitpflege**, wie groß der Pflege- und Hilfebedarf auch ist, wir wollen Menschen helfen, zufrieden, selbstbestimmt und größtmöglich selbstständig zu leben. Als diakonische Einrichtung stehen wir den Menschen, die zu uns kommen, in allen Bereichen ihres Lebens unterstützend zur Seite. Den ganzen Menschen im Blick (mit Körper, Seele und Geist) wird deshalb bei uns **therapeutische Pflege** groß geschrieben. Ohne Zusatzkosten werden Therapien und Angebote, die die körperliche wie psychische Verfassung verbessern und stabilisieren, ganz selbstverständlich in den normalen Tagesablauf eingebaut. Es gibt Lichttherapie, Bewegungstraining, Musikgeragogik, Motopädie, Reha-Sport, tiergestützte Therapie,

Einzelbetreuung sowie tagesstrukturierende familienähnliche Kleingruppen. Individuelle Förderung durch verschiedene Kreativangebote und an der persönlichen Biographie orientierte Beschäftigungen finden sich ebenso im Programm wie abwechslungsreiche Veranstaltungen, Feste, Konzerte, Theater, Kino, Gottesdienste u.v.m. Dabei nutzen die Pflegemitarbeiter fast unmerklich jede Gelegenheit, die sich im Alltag bietet, um je nach Tagesform gezielt zu motivieren und Chancen zu ergreifen, damit körperliche wie psychische Fähigkeiten der Bewohner stabilisiert, ausgebaut oder nach Krankheit wiedererlangt werden. So sind es nicht nur die herrliche Natur ringsum, der rollstuhlgerechte Garten mit direktem Zugang zum Leinpfad an der Ruhr oder



Annehmlichkeiten wie der Kiosk für kleine Einkäufe, Cafeteria, Frisör, Fußpflege, die eigene Wäscherei und die Tatsache, dass bei uns im Haus täglich frisch gekocht wird, die zum Wohlbefinden beitragen; auch die Begegnungen, Gespräche, das Miteinander von Mitarbeitern, Bewohnern, ihren Angehörigen und gerade die gezielte therapeutische Pflege. Das alles lässt Stück für Stück Lebensfreude wachsen und das Gefühl von einem echtem zweitem Zuhause. Und es ermöglicht einigen Menschen sogar die Rückkehr ins eigene Heim, ihr „erstes“ Zuhause.



Kontakt: Haus Ruhrgarten • Haus Ruhrblick

Kurzzeit-, Verhinderungs-, Langzeitpflege:

Christoph Happe, Sozialdienst

Tel. (02 08) 99 513-12

happe@haus-ruhrgarten.de

Tagespflege:

Cornelia Wagner, Leitung Tagespflege

Tel. (02 08) 99 513-38

wagner@haus-ruhrgarten.de



**Evangelische Altenhilfe
Mülheim an der Ruhr**

gemeinnützige GmbH

Mendener Str. 106

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel. 02 08 99 513-0

info@haus-ruhrgarten.de

www.haus-ruhrgarten.de



Haus Ruhrgarten

Mendener Str. 106



Haus Ruhrblick

Mulhofs Kamp 5a



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
- Essen auf Rädern

Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch
Haus Gracht
 Haus Kuhlendahl




Mülheimer Seniorendienste
Essen auf Rädern

Jetzt gratis testen!

Gesund und abwechslungsreich!
 Unsere frische Küche kommt zu Ihnen.

www.mh-seniorendienste.de | Tel: 0208 3081 100
 E-Mail: beratung@mh-seniorendienste.de

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
- Essen auf Rädern

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: 0208-3081 100

Telefax: 0208-3081 111

beratung@mh-seniorendienste.de

So finden Sie uns:

Das Haus Kuhlendahl ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Straßenbahn 104 (Haltestelle „Kuhlendahl“),
 Straßenbahn 110 (Haltestelle „Oppspring“)

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich von der wohnlichen und familiären Atmosphäre unseres Hauses.

Wir sind für Sie da!



Haus Auf dem Bruch

Auf dem Bruch 70
 45475 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 0208-3081 100
 Telefax: 0208-3081 111



- Persönliche Beratung
– Kurzzeit- und
Verhinderungspflege
– stationäre Pflege
- Ambulante Betreuung
und Versorgung
- Tagespflege
- Essen auf Rädern

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 Stadtteiles Dümpten eingebunden. Unsere Einrichtung liegt direkt am Rande eines kleinen Waldgebietes und damit in einer sehr ruhigen und grünen Umgebung. Der derzeitige Umbau der Einrichtung wird voraussichtlich im 1. Quartal 2019 abgeschlossen sein.

Die Pflege und Betreuung unserer Bewohner/-innen orientiert sich in hohem Maße an deren Wünschen und Bedürfnissen und erfolgt durch kompetentes Fachpersonal.

Die familiäre Atmosphäre der 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!



Freigemeinnützige und private Altenpflegeheime

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

Carpe Diem
Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 15-0

Das Dorf – Wohnen im Alter
Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 84 34 00
Telefax: (02 08) 4 84 34 404
Internet: www.fliedner.de

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

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

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

Seniorenstift Franziskushaus
Luisental 21, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 00 60
E-Mail: franziskushaus@contilia.de
Internet: 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

Seniorenstift Hildegardishaus
Am Bahnhof Broich 8, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 91 10 05-12
E-Mail: hildegardishaus@contilia.de
Internet: www.contilia.de

Caritas Altenheim Marienhof
Am Halbach 1, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 06 76-0
Telefax: (02 08) 3 06 76-444
E-Mail: ah-marienhof@caritas-duisburg.de

Seniorenstift St. Engelbertus
Seilerstraße 20-22, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 59 20
E-Mail: info@st-engelbert.de
Internet: www.contilia.de

Senioren- u. Pflegezentrum Bonifatius
Hingbergstraße 61-69, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 71

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

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, das 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 ehrenamtli-



chen Helfern aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich. Der Wünschewagen begleitet Menschen aus ganz NRW an ihre Wunschzielorte (ganz Deutschland und benachbartes Ausland) und steht somit selbstverständlich auch Mülheimer Bürgern zur Verfügung. Insgesamt unterstützen mittlerweile 135 freiwillige Helfer das Projekt im Bereich der konkreten Umsetzung und auch der Verwaltung.

Kontakt:

ASB Regionalverband Ruhr e.V.
Projekt Wünschewagen
 Richterstraße 20-22, 45143 Essen
 Telefon: (02 01) 8 70 01 10
www.wuenschewagen.com
www.facebook.com/wuenschewagen.com

Endliches Leben

*Das Leben
 ist so kurz.
 Kaum erträglich
 aber ist
 das Wissen
 von der Endlichkeit.*

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.
 Leineweberstraße 37-39, 45468 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 30 448 680
 Mobil: 0160-7 86 88 45
 Internet: www.ambulantes-hospiz-mh.de

Bürozeiten:

Montag – Freitag	09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen

„begleiten bis zuletzt“

ist ein stadtteilbezogenes Projekt der Evangelischen Markuskirchengemeinde in Zusammenarbeit mit der Katholischen Gemeinde Christ König in Mülheim an der Ruhr. Geprägt von christlichen Wertvorstellungen begleiten geschulte Ehrenamtliche schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige. Unterstützt wird der Wunsch, nach Möglichkeit in vertrauter Umgebung sterben zu können.

Begleiter aus unterschiedlichen Erfahrungsbereichen kommen zu Ihnen nach Hause, besuchen Sie aber auch in einem Krankenhaus oder einer Pflegeeinrichtung, helfen Ihnen bei der Aufrechterhaltung von zwischenmenschlichen Kontakten und sprechen mit Ihnen über Dinge, die zu regeln sind.

„begleiten bis zuletzt“

Leiter des Projekts:
Pfarrer Hans-Joachim Norden
 Knappenweg 26, 45473 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: (02 08) 99 82 54
 E-Mail: acu.norden@kirche-muelheim.de

■ Stationäres Hospiz

Eine stationäre Hospizeinrichtung betreut Menschen, deren Weg zum Sterben aller Voraussicht nach zeitlich überschaubar ist. Hier erhalten schwerstkranke und sterbende Menschen Hilfe und Beistand; ein würdiges und weitgehend beschwerdefreies Leben bis zuletzt soll ermöglicht werden. Auch die Angehörigen finden Unterstützung. Stationäre Hospize haben Verträge mit den Kranken- und Pflegekassen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen werden die Kosten übernommen.

Seit November 2013 besteht das stationäre Hospiz Mülheim mit 10 Plätzen. Sterbende Menschen erhalten dort unabhängig von ihrer Konfession umfassende Fürsorge und Beistand. Das Hospiz bietet eine umfassende palliative Pflege, Schmerztherapie und Symptomkontrolle. Das multidisziplinäre Team betreut sowohl die Schwerstkranken als auch die Angehörigen in der Phase des Abschiednehmens und der Trauer

Hospiz Mülheim

Friedrichstraße 40, 45468 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: info@hospiz-mh.de

Internet: www.hospiz-mh.de

Ansprechpartnerin:

Ute Borghorst, Leiterin des Hospiz

Telefon: (02 08) 97 06 55 00

Hospize in der Umgebung von Mülheim

Malteser Hospiz St. Raphael

Remberger Straße 36, 47259 Duisburg (Huckingen)

Telefon: (02 03) 7 55 20 00

Cosmas und Damian Hospiz

Laarmannstraße 14, 45359 Essen

Telefon: (02 01) 8 56 96 00

Hospiz Steele GmbH

Hellweg 102, 45276 Essen

Telefon: (02 01) 80 52 730

■ Trauerbegleitung

• Trauerbegleitung in Dümpten

Jeder Mensch trauert anders. Trauerbegleitung kann helfen, mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen und sich neu zu orientieren.

Der Gesprächskreis für Trauernde bietet einen geschützten Raum und Zeit zum Austausch und zur Unterstützung.

Ev. Markuskirchengemeinde

Treffen im Gemeindezentrum Markuskirche

Springweg 10

45473 Mülheim an der Ruhr

Termine:

Monatlich, Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr

Genaue Termine bitte erfragen.

Ansprechpartnerin:

Karin Degen, Diakonin, Trauerbegleiterin

Mobil: 01 52-34 27 18 53

E-Mail: karin.degen@kirche-muelheim.de

■ 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.

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

Internet: www.trauer.kirche-muelheim.de

Termine:

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

- **Trauercafé am Vormittag**

Gemeindehaus Holunderstraße

Holunderstraße 5

45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Andela Canzler-Hiegemann,

Telefon: 01 78-38 03 800

Termine:

3. Donnerstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

- **Trauergruppen**

Verschiedene Angebote und Termine.

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.kirchengemeinde.net

- **Telefonkontaktkreis**

Zeit für Gespräche am Telefon

Kontakt: Martin Bader

Telefon: (02 08) 5 94 37 88

Gute Gedanken

*Gute Gedanken
kommen nachts,
wenn alle schlafen
und diese Seelen
den Wachenden
ein Zeichen geben.*



A			
Aktive Freizeit	33, 35-39, 41-43, 45, 46, 51, 55, 57-59, 61		
Aktives Älterwerden	41		
Altenpflegeheime	99, 113, 121		
Altentagesstätten	35		
Altenwohnung	99		
Altersrente	27		
Alt? na und!	70		
Ambulant betreute Senioren-WGs	103		
Ambulante Diakonie	85		
Ambulante Palliativversorgung	89		
Ambulante Pflege	26, 85		
Ambulantes Hospiz	122		
Amtsgericht	7, 9, 10		
Aquarius Wassermuseum	46		
Arbeiterwohlfahrt (AWO)	31, 35, 41, 43, 67, 74		
Arbeitslosengeld II	28, 29, 30, 31		
ASB Wünschewagen	121		
Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	63		
B			
Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr	28		
Begegnungsstätten	37		
Behindertenberatung	11		
Behindertenparkplätze	23		
Beratungsangebote	73		
Beratungshilfe	7		
Beratungsservice (Servicenummer)	27		
Beschwerden	7, 103		
Betreutes Wohnen	93, 105, 107		
Betreuungsangebote	73		
Betreuungsverfügung	7, 9		
BfA → Deutsche Rentenversicherung Bund	27		
Bibliotheken	50		
Bildungseinrichtungen	41		
Bildungswerk	41, 42, 51, 59		
Bildungswerk des LandesSportBundes	51, 59		
Bildungswerk Mülheim an der Ruhr	41		
Blinde	11, 13, 22, 81		
Blindengeld			22
Bürgeragentur			7
Bürgerbus Styrum e.V.			53
Bürgerservice			43
Bürgertelefon			26, 27
C			
Caritas	20, 21, 33, 35, 36, 67, 73, 79, 81, 87, 121		
Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)			53, 63, 66
D			
Deutsche Bahn AG			51
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)			74
Deutscher Alpenverein (DAV)			60
Deutsche Rentenversicherung Bund			27
Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)			13
Deutsches Blindenhilfswerk (DBHW)			13
Deutsches Rotes Kreuz (DRK)			36, 74, 89, 97
Diakonie am Eck			36
Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH			30, 49
Diakonisches Werk			31, 66, 73, 77
Dokumentenmappe			7
E			
Echo Mülheim – Die Hörzeitung			51
Ehrenamt			63, 66-68, 121, 122
Eigenhändiges Testament			9
Energiesparen			10
Engagement			33, 53, 63, 66, 67
Essen auf Rädern			95
Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr			38
Ev. Familienbildungsstätte			41, 61, 63, 81, 95
Ev. Kirchenkreis An der Ruhr			73
Ev. Krankenhaus			10, 41, 49, 67, 76, 79, 80, 87, 93, 95
F			
Fallmanagement			15
Familienbildungswerk			41
Feldmann-Stiftung			37

Fernsehgebühr	28
Freizeitangebote	57, 73
Friedrich-Wennmann-Bad	60

G

Gehörlose	11, 17, 22, 23, 26, 27, 83
Gemeinsames Testament	9
Geschichtsverein	46
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit	38
Gesetzliche Sozialleistungen	23, 25, 30
Gesundheitsamt	10, 11, 13
Gesundheits- und Sozialdienste	73
Grundsicherung	22, 28-30, 35, 113
Grünen Damen	67, 68

H

Handyführerschein	41
Haushaltsnahe Dienstleistung Nah & Fair	66
Häusliche Versorgung	85, 87, 89, 91, 93, 95, 97
Hausnotruf	85, 89, 91
Haus Ruhrnatur	46
Hauswirtschaftliche Hilfe	85, 91
Heimaufsicht	101
Heimpflege	113
Heinrich-Thöne-Volkshochschule	31, 41, 71
Hilfen für Behinderte	22, 63
Hilfe zum Lebensunterhalt	22, 30
Hilfe zur Pflege	29, 113
Hilfsmittel	11, 15, 22, 26, 53, 85, 93
Hochgradig Sehbehinderte	13, 22
Hospiz	103, 122, 123

I

Information und Beratung	7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17
Internet	36, 41, 43, 45, 79
Internetcafé	35, 43, 67

J

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	74, 91, 97
------------------------------	------------

K

Kartenvorverkauf	57
Kath. Akademie	42
Kath. Familienbildungsstätte	42
Kath. Kirche	38
Kath. Krankenhaus	68
Kath. Ladenkirche	81
Katholisches Bildungswerk	42
Kath. Stadthaus	38
Kirchengemeinden	31, 33, 38, 39, 101, 122
Kircheshügel	36, 54, 73
Klostermuseum	47
Kloster Saarn	37
Kolpingwerk	42
KommunikationsCenter (Service-Nummer)	22
Krankenhäuser	74, 76, 83
Krankenkassen	15, 17, 25, 27, 70
Krankenkostzulage	29
Krankenversicherung	25, 26, 28
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr	46, 47
Kurzzeitpflege	22, 103, 112

L

LandesSportBund (LSB) NRW e.V.	41, 51, 59
Leder- und Gerbermuseum	46, 47
Leihfahrräder	60
Leistungen für Sehbehinderte, Blinde und Gehörlose	22
Lieferservice	95

M

Mahlzeitendienste	85
Malteser Hilfsdienst	74, 91, 97
Medizinischer Dienst der Krankenkasse (MDK)	25, 29
Migranten und Migrantinnen	37
Mölm bowenaan	54
Mülheimer Backstein Theater & Kultur	49
Mülheimer Sportbund (MSB)	41, 59
Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)	39, 58, 60
Mülheimer Tafel	30, 31

Mülheim mobil	53
MülheimPass	31, 91
Museen	46, 47, 49
Musikschule	49

N

Naturfreunde Mülheim e.V.	60
Netzwerk der Generationen	33, 36
Netzwerke Broich und Saarn	38
Neue Wohnform	99
Notarielles Testament	9

P

Paritätischer Wohlfahrtsverband (Der Paritätische)	73, 83
Parkgenehmigung für besondere Gruppen von Schwerbehinderten	23
Parteien	68
Patientenverfügung	7, 9, 79
Pflegedienst	26, 81, 85, 87, 91, 93, 103
Pflegegrad	25, 109, 112
Pflegeleistungen	25, 26
Pflegende Angehörige	26, 81, 87, 93, 95
Pflegestufe → Pflegegrad	91, 112
Pflegestützpunkte	15, 17, 85
Pflege- und Sozialberatung	10, 76, 87, 93
Pflegeversicherung	22, 25, 26, 27, 29
Pflegewohngeld	113
Polizeipräsidium	18, 19, 20

R

Radfahrkurs	18
Radstation	58
Rathaus	7, 25, 43, 57
Rechtliche Fragen	7
Reisen	51, 53, 70
Rentenangelegenheiten	27, 28
Rentanträge	28
Rentenversicherung	27, 28
Ringlokschuppen (K.i.R.)	25
Rundfunk- und Fernsehgebühr	28
Rundwanderungen	58

S

Sauerländischer Gebirgsverein (SGV)	60
Schloß Broich	46, 58
Schreibtelefon	13, 23
Schuldenberatung	10
Schwerbehindertenausweis	11, 13, 22, 23, 28, 91
Schwerbehindertenberatung	11
Schwerhörige	13
Sehbehinderte	11, 13, 22, 51, 81, 83
Selbsthilfegruppen	11, 69, 81
Senierausflug	54
Seniorenbeirat	39, 68, 69
Seniorenberatung	13, 14, 36, 54, 63, 89, 91, 95, 97, 99, 107, 121
Seniorenclub	35, 36, 39
Senioren-Kultur-Bus	49
Seniorentreffs	35
Senioren- und Wohnberatung	14, 15
Seniorenvertretungen der Parteien	68
Service-Nummer des KommunikationsCenters	7, 10, 13, 23, 28, 29, 39, 54, 60, 91, 97, 99, 121
Sonstige Leistungen	30
Sozialagentur	15, 28, 29, 30
Sozialamt	13, 15, 17, 22, 23, 27-31, 54, 63, 66, 68, 91, 101, 113
Sozialdienst	20, 21, 53, 73, 76
Sozialgesetzbuch II, XII	22, 23, 30
Sozialhilfe	20, 28-31, 63, 95, 112, 113
Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)	70
Sozialverband VdK	70
Sport	58, 59, 60
Sport für Senioren Mülheim e.V.	60
Stadtamt 50-5	13
Stadtarchiv	45, 46
Stadtbücherei	31
Stadthalle	25, 49, 57
Stationäre Pflege	113
Stationäres Hospiz	123
St. Marien-Hospital	74, 76, 79
StromsparCheck	10, 11

Stichwortregister

Studium generale	43	Verkehrsunfallprävention	18
Sucht	76, 77, 79	Versorgungsamt Essen → Stadtamt 50-5	13
T			
Tagespflege	103, 109	VHS-Biogarten	51
Testament	7, 9	Volkshochschule (VHS)	25, 41, 59
Theater	37, 49, 50	Vorsorge	7, 9
Theater an der Ruhr	50	Vorsorgevollmacht	7, 9
Touristische Angebote	54	W	
Trauer	122, 123	Wanderungen	58
U			
Uni-Colleg	43	Wassermuseum	46
UNI für Alle	43	Weißer Flotte	57
Universität Duisburg / Essen	43	Weiterbildung	39, 41, 42, 43, 77
V			
Verbraucherberatung	20	Widerspruch	10, 26
Verbraucherzentrale NRW	20, 66	Wohnen mit Service	105
Verein für gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter e.V.	99	Wohnen und Pflege	99, 101, 103, 105, 107, 109, 113, 122, 123
Verein zur Förderung des Studiums im fortgeschrittenen Alter e.V.	43	Wohngeld	20, 23, 30
Verhinderungspflege	26, 112	Wohngemeinschaften	103, 105
		Wünschewagen	121
		Z	
		Zeitschriften	70
		Zentrale Rufnummer des Sozialamtes	13, 15, 22, 28-30
		ZugVögel	53

Notrufe:

Feuerwehr-Notruf: 112

Polizei: 110

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Zahnärztlicher Notdienst: 0180 - 59 86 700

Gehörlosen-Notfallfax: 47 21 78

Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr



In besonderen Lebenssituationen bedarf es der intensiven und fürsorglichen Begleitung. Die Stiftung Evangelisches Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr bietet Ihnen mehr als Sicherheit, Gesundheit und die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit!

Betreuung und Pflege durch Menschen, denen Sie vertrauen können!

Rat und individuelle Hilfe erhalten Sie in den Einrichtungen der Stiftung Ev. Kranken- und Versorgungshaus zu Mülheim an der Ruhr, zu denen die Ev. Wohnstifte Dichterviertel, Raadt und Uhlenhorst gehören, sowie das Hospiz Mülheim und Pflege.Palliativ.Ruhr- Ihr diakonischer Pflegedienst.

www.stiftung-evkmh.de

Gestern schon an heute gedacht.

Sparkasse - mehr als eine Bank.

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

