

Ausgabe
2023

Netzwerk der Generationen · Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Wegweiser für Dümptener Senior*innen

Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Gefördert durch:



› Mein Hausarzt Tel.: _____

› Mein Zahnarzt Tel.: _____

› Mein Nachbar Tel.: _____

› Mein Taxi Tel.: _____

› Mein Pflegedienst Tel.: _____

Inhaltsverzeichnis

Netzwerk der Generationen – AG Dümpten	4
Wichtige Telefonnummern	6 – 10
Kirchengemeinden	10 – 14
Dümptener Vereine	15 – 17
Sportvereine	17 – 19
Büchereien	19
Nachbarschaftshilfe	20
Beratung & Pflege	20 – 22
Kultur & Service	22 – 23
Hilfreiche Broschüren	24

Impressum

Herausgeber:

Netzwerk der Generationen –
AG Dümpten

Mitarbeiter der Redaktion:

Volker Johannsen
Holger Förster

Fotos:

Förster, Senior*innenberatung,
Stadt Mülheim an der Ruhr

Gestaltung und Satz:

Mülheimer Stadtmarketing
und Tourismus GmbH (MST)

Druck:

Stadtdruckerei

Stand: 2023

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr

Aktivitäten des Netzwerkes der Generationen – AG Dümpten

Netzwerktreffen

Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 – 17.30 Uhr

An ungeraden Monaten (Jan., März, Mai, Juli, Sep., Nov.) in der Schul- und Stadtteilbibliothek in der Gustav-Heinemann-Schule, Boverstraße 150 / An geraden Monaten (Feb., Apr., Juni, Aug., Okt., Dez.) im SWB Quartierspunkt, Oberheidstraße 136

Spaziergehgruppe

Jeden 1. Dienstag im Monat um 15 Uhr. Treffpunkt ist an der Endhaltestelle „Oberdümpten“

Jeden 3. Dienstag im Monat um 11 Uhr. Treffpunkt Haltestelle „Friedhof Dümpten“

Kalendertreff

Eine jahreszeitliche Aktivität für aktive Senior*innen.

Herausgeber des Wegweisers für Dümptener Seniorer*innen

Aktion „Dümpten grüßt“

Finden Sie dieses Engagement interessant? Könnten Sie sich vorstellen dort mitzuwirken? Dann machen Sie mit. Melden Sie sich beim Netzwerkkoordinator für Dümpten, Herrn Holger Förster unter Tel.: 455 50 59.

Sie wollen sich dort, wo Sie wohnen, engagieren und einbringen? Sie möchten andere Menschen aus Ihrem Stadtteil kennenlernen, Ihre Ideen und Ihre Fähigkeiten mit anderen gemeinsam für Ihren Stadtteil und sich selbst um- und einsetzen?

Dann sind Sie beim „Netzwerk der Generationen“ richtig.

Mülheimer Bürger*innen, die sich in Ihrer Freizeit gemeinsam engagieren, treffen sich in den Stadtteilen Saarn, Speldorf, Stadtmitte, Eppinghofen, Styrum und Dümpten regelmäßig und mindestens einmal im Monat, um gemeinsam Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Für wen ist das Netzwerk?

Beteiligt sind Bürger*innen, Vertreter*innen von Vereinen, Institutionen, karitativen und privaten Dienstleister*innen.

Leitidee

Engagement muss Spaß machen. Wer sich für andere engagiert, soll selber etwas davon haben. Warum nicht endlich etwas tun, wozu Sie immer schon Lust hatten?

Im Netzwerk entscheidet jede*r selbst, welche Aufgaben übernommen werden und wie viel Zeit für das Engagement aufgewandt wird. Mittlerweile gibt es Gruppen, die sich mit gemeinsamen Freizeitaktivitäten treffen. Andere engagieren sich in ihrem Quartier für soziale Belange oder die Verbesserung des Wohnumfeldes.

Wie kann ich erfahren, ob es in meinem Stadtteil eine Arbeitsgemeinschaft des „Netzwerkes der Generationen“ gibt?

Wir laden Sie ein, mit uns in Kontakt zu kommen. Wir, das sind Holly Uhlendorff für Speldorf, Broich und Saarn, Holger Förster für Dümpten und Styrum und Ragnhild Geck für die Stadtmitte und Eppinghofen.

Wichtige Telefonnummern

Polizei Tel.: 110

Feuerwehr (Rettungswagen) Tel.: 112

Apotheken-Notdienst kostenlos Tel.: 0800 / 002 28 33
Apotheken-Notdienst vom Handy Tel.: 2 28 33

Ärzte-Notdienst Bundesweit Tel.: 116 117
Zahnärztlicher Notdienst Mobil: 0180 / 598 67 00
Giftnotruf Tel.: 0228 / 192 40

Evangelisches Krankenhaus Mülheim an der Ruhr Tel.: 30 90
Kath. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr Tel.: 30 50

Notfall-Praxis Marien-Hospital Tel.: 97 65 97 21
Kaiserstraße 50
Montag, Dienstag und Donnerstag: 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag: 14 bis 22 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage: 9 bis 22 Uhr

Ambulatorium Suchtkrankenhilfe Tel.: 300 32 23

**Mülheimer Kontakte e.V. –
Verein für sozial-psychiatrische Hilfe**
Geschäftsstelle Beutherstraße 9 Tel.: 75 72 41
Ansprechpartnerin: Regine Braun Tel.: 40 93 40 20

Gehörlosen-Telefon Stadt Mülheim an der Ruhr Tel.: 455 37 09
Gehörlosen-Notfallfax Fax: 47 21 78
Gehörlosenseelsorge Kirchenkreis Ruhr Fax: 75 62 35

Bezirksvertretung 2/Rechtsruhr-Nord

Heinz-Werner Czechatka-Simon

Tel.: 40 05 11

www.muelheim-ruhr.de

Facharzttermin/Patientenservice

Tel.: 11 61 17

Operationstermin/Zweitmeinung

Tel.: 0800 / 222 22 07

Ruhrbahn Mülheim

Ruhrbahn-Begleitservice

Tel.: 451 14 20

Tel.: 451 11 33

www.ruhrbahn.de/muelheim

Fundbüro

Am Rathaus 1, Zimmer B.321

Tel.: 455 31 85

Deutsche Bahn AG

Fahrplan-Auskunft

Tel.: 030 / 29 70

www.bahn.de

Radstation Mülheim Hbf

Tel.: 84 85 70

Frauenhaus

Tel.: 99 70 86

Verein Hilfe für Frauen e.V.

Hans-Böckler-Platz 9

Tel.: 39 01 39

Beratungsstelle zur Bewältigung von Alltagsproblemen

AWO-Schuldnerberatung

Bahnstraße 18

Tel.: 43 96 93 10

Bürgeragentur

Tel.: 455 16 41 bis 45

Schollenstraße 2

Montag bis Mittwoch: 8 bis 13 Uhr

Donnerstag: 10 bis 16 Uhr

Freitag: Telefonische Erreichbarkeit von 8 bis 13 Uhr

Tel.: 455 16 44

Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 0

Am Rathaus 1

www.muelheim-ruhr.de

Bürgeramt Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 33 44

Löhstraße 22 – 26

Bis auf Weiteres nur mit Termin.

<https://terminvergabe.muelheim-ruhr.de/?rs>

Stadt Mülheim an der Ruhr für Dümpten

Jugendhilfe

Tel. 455 51 78

Leineweberstraße 18 – 20

Senior*innenberatung und Wohnberatung

Herr Holger Förster

Tel.: 455 50 59

Ruhrstraße 1

Stadtteilkonferenz Dümpten

Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

4 Mal im Jahr, donnerstags: 17 Uhr, wechselnde Orte

Minka Gerent

Tel.: 455 45 03

Gesundheitstelefon Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 53 00

„Echo Mülheim“

Hörzeitung für Blinde und Sehbehinderte

Info

Tel.: 455 42 88

Redaktion der Senior*innenzeitung „Alt? Na und“

Tel.: 455 43 57

Seniorenbeirat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 50 41

Integrationsrat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 15 31

Menschen aus 130 Nationen leben in Mülheim an der Ruhr.

Shop and Go

Tel.: 848 57 23

Der zuverlässige Heimlieferservice in Mülheim

Wir bringen Ihren Einkauf preiswert nach Hause.

In Dümpten trifft das für beide EDEKA-Läden zu!

Verbraucherzentrale NRW e. V.,

Beratungsstelle Mülheim

Tel.: 69 60 53 01

Leineweberstraße 54

CBE – Zentrum für bürgerschaftliches Engagement

Tel.: 97 06 80

Wallstraße 7 – Infos rund ums Ehrenamt

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 bis 14 Uhr

Dienstag: 15 bis 17 Uhr

www.cbe-mh.de

Schiedsmann – Bezirk 6 = Dümpten

Barbarastraße 6

Klaus Heuser

Tel.: 47 55 18

Sicher leben in Mülheim!

Verdächtige Beobachtungen? Wähle 110!

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Tel.: 0201 / 82 94 444

Polizeiwache Dümpten

Tel.: 0201 / 829 34 71

Mellinghofer Straße 242

Bürgersprechstunde: Montag bis Freitag: 9 bis 14 Uhr

Polizeiinspektion Mülheim an der Ruhr

Tel.: 30 10 und

(Zentrale Essen / Mülheim an der Ruhr)

0201 / 82 90

Johanniter Unfallhilfe

Tel.: 74 07 40

Denkhauser Höfe 44

Hausnotruf • Erste-Hilfe-Ausbildung • Sanitätsdienst •

Jugendarbeit • Krankentransport • Rettungsdienst •

Bevölkerungsschutz

Zentraler Sperrnotruf für EC- und Kreditkarten

Tel.: 116 116

Telefonseelsorge evangelisch

Tel.: 0800 / 111 01 11

Telefonseelsorge katholisch

Tel.: 0800 / 111 02 22

Anrufe sind kostenfrei!

Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Evangelische Lukaskirchengemeinde Mülheim an der Ruhr – Bezirk Dümpten, Oberheidstraße 229

Pfarrerinnen Gundula Zühlke

Tel.: 713 95

Pfarrerinnen Esther Kocherscheidt

Tel.: 715 11

Matthäuskirche

Gottesdienst - Sonntag: 11 Uhr

Anschließend Kirchencafé im Gemeindehaus

Offene Kirche - Montag, Mittwoch und Freitag: 15 bis 17 Uhr

Gemeindehaus Oberheidstraße 231

Tanz mal drüber nach

Leitung: Melanie Weyers

Tel.: 0173 / 711 58 11

Frauenhilfe

Leitung: Arnhild Jahnke

Tel.: 76 46 00

Frauen-Nachmittagskreis

Leitung: Marlene Schimmann

Tel.: 731 31

Aktiv sein 55+

Leitung: Gerda Klasmeier

Tel.: 75 83 91

Frauenkreis am Donnerstag

Leitung: Pfarrerin Esther Kocherscheidt

Tel.: 715 11

Trauerbegleitung

Leitung: Pfarrerin Esther Kocherscheidt

Tel.: 715 11

Gemeindefreizeiten – Informationen:

Leitung: Pfarrerin Gundula Zühlke

Tel.: 713 95

Spieltreff

Info: Peter Rau

Tel.: 0152 / 02 84 96 11

Frühstückscafé „Bei Matthäus“

Anmeldung erforderlich

Info: Monika Recke

Tel.: 75 22 64

Ökonomischer Singkreis

Lukas-Kantorei & Lukas-Kurrende

Leitung: Boris Schmittmann

Tel.: 0175 / 545 76 52

Nähen mit Spaß

Leitung: Nora-Elfie Pollex

Tel.: 752 323

Markuskirchengemeinde Bezirk Papenbusch

Gemeindezentrum Springweg 10

Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Gottesdienst in der Markuskirche:

Sonntag: 10 Uhr im wöchentlichen Wechsel
mit Gemeindezentrum am Knappenweg

Offene Markuskirche

Dienstag: 10 bis 11 Uhr

(außer in den Ferien)

Hilfe und Pflege im Alltag

Info: Bernd Rohr

Tel.: 0177 / 201 96 09

Senior*innenkreis

Info: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Skatrunde

Info: Dorothea Tolba

Tel.: 378 77 94

Besuchsdienst

Diakon Bernd Rohr

Tel.: 0177 / 201 96 09

Projekt „Alt trifft Jung“

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 0177 / 201 96 09

Frauenhilfe

Vorsitzende: Marliese Voigt

Tel.: 75 14 42

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Frauenkreis am Morgen ab 70 Jahre

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Frauengesprächskreis

Leitung: Hildegard Schmidt

Tel.: 49 02 29

Kirchenchor + Gospelchor

Leitung: Thorsten Stollen

Tel.: 49 84 95

Kath. Kirchengemeinde St. Barbara

Schildberg 84 und Pfarrheim Schildberg 93

Pastor Christian Böckmann

Tel.: 94 05 96 61

www.pfarreisanktbarbara.de/neues-termine/kalender

KFD-Tanzkreis

Leitung: Doris Nikolaczak und Edith Prohl

Tel.: 43 18 22

KFD-Gruppe Vergissmeinnicht

Treff für Frauen ab 70 Jahre

Leitung: Erika Gensa

Tel.: 75 08 80

KFD-Gruppe Treff für Frauen ab 60 Jahre

Leitung: Christel Wentzel

Tel.: 87 07 79

Senior*innengymnastik

Leitung: Ursula Schuhmacher

Tel.: 75 18 36

Barbaras Kaffeestübchen

Leitung: Elke Timmer

Tel.: 75 62 20

Auferstehungskirche Hl. Kreuz

Tiegelstraße 100

Die Auferstehungskirche mit der integrierten Urnen-Beisetzungsstätte ist das Herzstück des pastoralen Trauerzentrums.

Information und Beratung: Ruth Borgwardt

Tel.: 94 05 96 71
Mobil: 0177 / 525 48 42

Evangelische Freikirchliche Gemeinde

Schöltges Hof 25 a

Info: Beate Röttger

Tel.: 757 77 37

Gottesdienst: Sonntag: 10.30 Uhr

Kirchencafé

Mittwochs, Termine und Uhrzeit bitte nachfragen

Kreuzbundgruppe Mülheim-Dümpten

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige,

Mittwoch (alle 14 Tage) 18.30 Uhr

Gemeindehaus St. Barbara, Schildberg 93

Leitung: Ulla Schwarz

Tel.: 91 10 68 16

Quartierspunkt des SWB

Der Quartierspunkt Dümpten ist eine Anlaufstelle zum Mitmachen für die Nachbarschaft im Stadtteil, ein moderner Raum für Veranstaltungen und gemeinschaftliches Miteinander und ein Ort für Beratung und Information.

Kooperationspartner:

Stadt Mülheim an der Ruhr, Seniorenclub Dümpten, CBE und SWB

Tägliches Veranstaltungsangebot und Aktionen für alle Generationen.

Die Räume stehen Initiativen, Vereinen und engagierten Menschen, die etwas im Quartier bewegen wollen, zur Verfügung. Vernetzung und Zusammenarbeit im und für den Stadtteil.

Kontakt:

www.quartierspunkt.de

Tel.: 45 00 24 08

Sprechzeiten: Dienstags 10 bis 12 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

Smartphone-Café:

Dienstag: 15 bis 17 Uhr

Die Termine werden quartalsweise aktualisiert.

Sozialverband VdK Deutschland – Ortsverband Dümpten

Vorsitzender: Klaus Petershofer

Tel.: 7 13 01

Tagesfahrten

Stammtisch: Jeden 1. Dienstag im Monat um 15 Uhr,
Haus Einigkeit, Wenderfeld 74

Seniorenclub Dümpten e.V. – gegründet 1968

Oberheidstraße 136

Im Quartierspunkt vom SWB

Vorsitzender: Horst Schiffmann

Tel.: 47 01 59

Die Begegnungsstätte ist von Montag bis Samstag
von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

Stuhlgymnastik

Montag: 12 bis 13 Uhr

Spielenachmittag

Montag: 14 bis 18 Uhr

Gymnastik für alle

Dienstag: 18 bis 19 Uhr

Frühstück

Mittwoch: 9 bis 12 Uhr

Gymnastik für Damen

Mittwoch: 18 bis 20 Uhr

BINGO

Einmal im Monat

Die Termine werden quartalsweise aktualisiert.

Dümptener Bürgerverein e.V.

Vorsitzender: Bernd Lüllau

Tel.: 75 08 23

Stellv. Vorsitzender: Jochen Kampmann

Bürgerstammtisch im „Dümptener Treff“, Nikolaus-Ehlen-Straße 20

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

www.duemptener-buergerverein.de

Verkehrssicherheitsberatung für ältere, aktive Verkehrsteilnehmende

Polizeihauptkommissar : Hans-Joachim Ruhl

Tel.: 0201 / 829 41 37

hans-joachim.ruhl@polizei.nrw.de

Direktion Verkehr • Verkehrsunfallprävention • Rollatortraining •

Pedelectraining (E-Bike) • Vorträge über die sichere Verkehrsteilnahme
als Fußgänger*in und Fahrzeugführer*in

Dümptener Turnverein 1885 e.V. (DTV)

Nikolaus-Ehlen-Straße 20

Clubhaus Schildberg 41

Tel.: 751 05 60

Nicole Ritter

E-Mail: info@dtv1885.de

Gym & mehr • Fit werden – Fit bleiben • Senior*innengymnastik •

Rücken aktiv • Stuhlgymnastik • Frauengymnastik • Reha-Sport • Yoga

www.dtv1885.de

DJK Tura 05 Dümpten e.V.

Magdalenenstraße 4a

Dienstag und Freitag: 18 bis 21 Uhr

Ludger Hofmann

Tel.: 0157 / 34 47 21 47

Rückengymnastik für Männer und Frauen

Montag: 18.30 bis 19.30 Uhr

BOB in der Halle Barbarstraße

Montag 19.30 bis 21 Uhr

Info: Norbert Saxe

Tel.: 467 81 54

Frauengymnastik

Dienstag: 19 bis 20 Uhr

Info: Helga Stoffel

Tel.: 86 58 29

Dienstag: 20 bis 21 Uhr

Info: Nora Muthmann

E-Mail: n.muthmann@librarium.de

Walking-Gruppe

Donnerstag: 9 bis 10 Uhr

Treffpunkt Magdalenenstraße 4a

Leitung: Rosi Gerber

Tel.: 700 12

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Donnerstag: 19 bis 20 Uhr

Leitung: Karin Reimers

Tel.: 75 89 26

Tennis-Mannschaft Ü50

Ansprechpartnerin: Anke Schäfer-Krebs

Tel.: 724 74

Badminton

diverse Trainingszeiten

Bastian Dienemann

E-Mail: bastian.dienemann@tura05.de

Engin Simsek

E-Mail: engin.simsek@tura05.de

Rückfragen auch unter info@tura05.de

www.tura05.de

TV Einigkeit 06 Mülheim-Dümpten e.V.

Wenderfeld 74

Tel.: 75 89 46

Beauftragte für Gesundheit- und Senior*innensport:

Angelika Endrikat

Tel.: 75 53 35

Wirbelsäulengymnastik • Pluspunkt Gesundheit –

Sitzgymnastik für Senior*innen

www.tv-einigkeit-o6.de

Bücherei in der Gustav-Heinemann-Gesamtschule

Tel.: 455 41 94

Boverstraße 150

Leitung: Henriette Franke

Öffnungszeiten:

Montag: 10 bis 14 Uhr

Dienstag und Freitag: 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 13 Uhr

Donnerstag: 14 bis 18 Uhr

St. Barbara Bücherei

Pfarrheim, Schildberg 93

Öffnungszeiten:

Dienstag: 10 bis 11 Uhr

Mittwoch: 16 bis 18 Uhr

Freitag: 15.30 bis 16.30 Uhr

Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Tel.: 69 61 22 61

Friedrich-Ebert-Straße 39

Der Mülheimer Nachbarschaftsverein unterstützt das
Netzwerk der Generationen – AG Dümpten.

Senior*innenberatung und Wohnberatung

Stadt Mülheim an der Ruhr

Ruhrstraße 1, Zimmer 422

Herr Holger Förster

Tel.: 455 50 59

Pflege Behmenburg – Ihr individueller Pflegedienst

Andrea & Martin Behmenburg

Brunshofstraße 6-8
Rund um die Uhr erreichbar!

Tel.: 49 30 66

Pflege-Beratungssprechstunde in Dümpten: „Pflege zu Hause“ •
In der „Apotheke am Kirchplatz“ • Auf dem Bruch 106

Mittwoch: 11 bis 13 Uhr

Ambulanter Pflegedienst Vital

Gesundheits- und Krankenpflege Vital GmbH
Pflege • Kostenlose Beratung • Betreuung •
Hauswirtschaft • Verordnete Behandlung

Zehntweg 252-254

Tel.: 38 68 47 44

Mellinghofer Straße 256

Tel.: 38 68 47 45

24 Stunden erreichbar

www.krankenpflege-vital.de

Mike's Seniorendienst

Tel.: 94 13 99 45

Helenenstraße 33

Seniorenwohngemeinschaft „Haus Noah“

Pflegedienst • Seniorenservice • Hauswirtschaft •
Hausmeisterservice für kleiner Reparaturen

Mülheimer Senioreneinrichtungen

Tel.: 30 81 100

Pflegezentrum „Haus Auf dem Bruch“ und
Café für Jung und Alt
Auf dem Bruch 70

Tel.: 30 81 190

Betreute Wohngemeinschaften

in Dümpten für Menschen mit Demenz

Kontakt: Die Pflegepartner GmbH

Tel.: 44 99 97

Betreuung Schwerstkranker und Sterbender

Ambulantes Hospiz

www.ambulantes-hospiz-mh.de

Stationäres Hospiz

www.hospiz-mh.de

Tel.: 30 44 86 80

oder Mobil: 0160 / 786 88 45

Tel.: 970 65 50

KulturPott.Ruhr

Tel.: 0209 / 15 79 44 10

Der KulturPott vermittelt kostenfrei Plätze für kulturelle Veranstaltungen in Mülheim an der Ruhr und Umgebung. Viele Veranstaltende stellen nicht verkaufte Tickets für Menschen mit wenig Geld zur Verfügung, für Inhaber des Mülheim-Pass, Senior*innen mit Grundsicherung, Menschen, die von der Tafel unterstützt werden. Die KulturPott Mülheim ist montags und freitags von 15 bis 17 Uhr im Medienhaus, Synagogenplatz, zu erreichen. Dort können dann Anmeldungen getätigt und Veranstaltungen ausgesucht werden.

www.kulturpott.ruhr

Diakoniewerk Arbeit & Kultur

Tel.: 459 53 13

Georgstraße 28

Verkauf Möbel • Hausrat • Bekleidung • Wohnungsaufösungen

Montag bis Freitag: 8 bis 18.30 Uhr

Samstag: 10 bis 16 Uhr

www.diakoniewerk-muelheim.de

Mülheimer Tafel

Georgstraße 28

Berechtigte können 1 - 2 Mal pro Woche auf Termin eine Lebensmittelspende erhalten. Termine erhält man persönlich vor Ort, per Telefon unter 459 53 13 oder 459 53 0 sowie per E-Mail an fuhrpark@diakoniewerk-muelheim.de. Abholzeiten sind täglich in der Zeit von 11 bis 16 Uhr. Sollte ein Termin nicht wahrgenommen werden ist dies anzusagen. Geschieht dies nicht, wird der Termin einen anderen vergeben und man muss sich wieder auf die Warteliste setzen lassen. Für nicht mobile Menschen besteht die Möglichkeit sich die Spende liefern zu lassen.

Das Heinzelwerk

Diakonisches Werk
Hagdorn 1 a

Tel.: 300 32 77

Die Heinzelwerker erbringen einfache, handwerkliche Arbeiten für Menschen, die bedürftig sind und / oder aufgrund ihrer Lebenssituation (Alter, Behinderung o.ä.) zu solchen Arbeiten nicht selbst in der Lage sind.

www.heinzelwerk-mh.de

Nah&Fair®

ist der Name einer bürgerorientierten Kooperationsgemeinschaft von über 30 Betrieben in Mülheim an der Ruhr, deren Inhaber*innen und Geschäftsführer*innen sich dazu verpflichten, ihre Leistungen nach besonderen Qualitätskriterien der Verbraucherzentrale NRW für haushaltsnahe Dienstleistungen auszurichten. Die Angebote reichen von Hilfen in Haus und Garten über Betreuungsdienste für Menschen mit Unterstützungsbedarf bis zu Angeboten von Handwerksbetrieben.

Jörg Marx
www.nahundfair-mh.de

Tel.: 455 50 12

PIA-Stadtdienste gGmbH

Alltagsassistenten für Inhaber*innen des MülheimPasses

Tel.: 848 57 27

Ein Angebot für ältere Menschen,
Begleitung im Alltag und Freizeit

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Mülheim an der Ruhr

Sabine Dams Tel.: 0152 / 09 38 23 25
Schloßstraße 9 E-Mail: sabine.dams@pflegeselbsthilfe-muelheim.de

Zeitzeugenbörse

Kontakt über den Sommerhof Tel.: 30 68 00 15

Lila Feen

Hilfe für berufstätige Alleinerziehende der Diakonie Tel.: 300 32 77

Senior*innen-Denksport

Ansprechpartnerin: Anke Lindau Tel.: 757 72 12

Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann keine Gewähr übernommen werden. Hinweise und Anregungen zur Besserung oder Ergänzungen werden gerne entgegengenommen und können bei Herrn Holger Förster Tel.: 455 50 59 angegeben werden.

Diese Broschüren helfen Ihnen auch weiter:

Informiert, Aktiv und Versorgt

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

Frauen in Mülheim

Tipps und Adressen (Gleichstellungsstelle)

Selbsthilfe-Wegweiser Mülheim an der Ruhr

(Paritätische Selbsthilfe Kontaktstelle)

www.selbsthilfenetz.de

Erinnerung bewahren

Die Städtischen Friedhöfe in Mülheim an der Ruhr – Informationen,
Standorte, Geschichte und Adressen

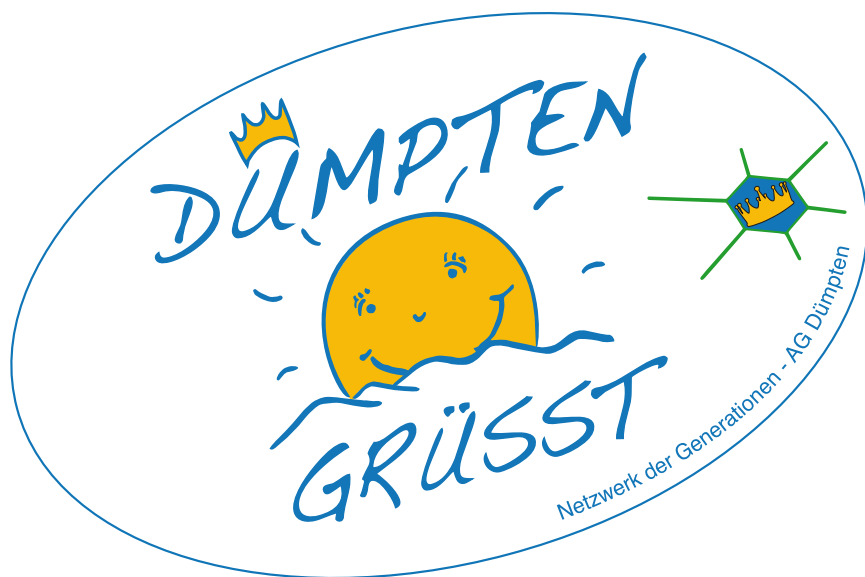
Diese Broschüren finden Sie an anderen zentralen Stellen in unserer Stadt, wie
z.B. Bürgeragentur, Touristinfo oder im Medienhaus.

[illegible]

„Dümpten grüßt“

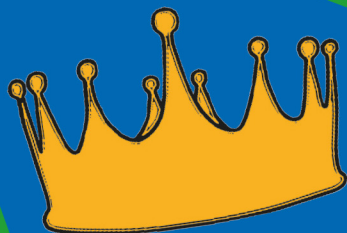
Wir nehmen uns vor, ab sofort jeden Menschen, dem wir auf unseren täglichen Gängen durch den Stadtteil begegnen, freundlich zu grüßen. So soll diese in Vergessenheit geratene Tugend neu belebt werden und unseren Mitmenschen ein Gefühl von Nachbarschaft geben.

Machen Sie auch mit! „Dümpten grüßt“ geht auf die Initiative einer Dümptener Bürgerin zurück.



NETZWERK DER GENERATIONEN

**Arbeitsgemeinschaft
Dümpten**



WIR TREFFEN UNS

**jeden 2. Dienstag im Monat
von 16.00 bis 17.30 Uhr**

Wann besuchen Sie uns mal?
Wir freuen uns auf Sie!
Herzlich willkommen!

Gefördert durch:



**Mülheim
an der Ruhr**
Stadt am Fluss