

I nformiert, A ktiv + V ersorgt

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



Großer übersichtlicher Serviceteil mit allen
wichtigen Adressen und Telefonnummern

**HÖMMA,
WAT LECKER!**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

ohne Abo

365 Tage im Jahr

kostenlose Lieferung

Rufen Sie uns an: 0208 45006 - 36
oder per E-Mail an: menueservice@drk-muelheim.de

DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Aktienstraße 58 · 45473 Mülheim an der Ruhr · www.drk-muelheim.de

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

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



Pflege

im Ruhrgebiet

Unsere Leistungen

GRUNDPFLEGE

Unsere Arbeit soll die Selbstständigkeit erhalten und verbessern.

Wir bieten Ihnen von der Hilfestellung beim An- und Ausziehen, über das Duschen oder Baden bis hin zum Zubereiten von Mahlzeiten alles an.

BEHANDLUNGSPFLEGE

Leistungen die Ihr Arzt verordnet, erbringen wir in seinem Auftrag. Hierzu zählt beispielsweise das An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen, Wundversorgungen und Medikamentengaben. Ebenso kümmern wir uns um Portversorgungen und Thracheostomapflegen.

PALLIATIVPFLEGE

Die allgemeine ambulante Palliativversorgung (AAPV) dient dem Ziel, die Lebensqualität und Selbstbestimmung von Palliativpatienten so weit wie möglich zu erhalten, zu fördern, zu verbessern und ihnen ein menschenwürdiges Leben bis zum Tod in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen.

Sie interessieren sich für unsere Leistungen? Wir sind stets für Sie da!

Die Pflege im Ruhrgebiet
Mülheim GmbH
Lahnstraße 31-33
45478 Mülheim an der Ruhr

0208 305 90 950

www.pflegeimruhrgebiet.de

Öffnungszeiten

Mo, Die, Do, Fr: 09:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 13:00 Uhr
Info@pflegeimruhrgebiet.de



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns, Ihnen die elfte aktualisierte und überarbeitete Ausgabe des „Wegweisers (nicht nur) für die ältere Generation der Stadt Mülheim an der Ruhr“ vorstellen zu können.

Der Wegweiser gibt Ihnen einen raschen Überblick über Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung und von gemeinschaftlichen Aktivitäten.

Darüber hinaus informiert er über die Angebote zur pflegerischen Versorgung und hilft bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnerinnen und

Ansprechpartnern sowie den passenden Beratungsstellen.

Sie finden die Broschüre auch online abrufbar unter www.muelheim-ruhr.de; Stichwort: Wegweiser 2026/27.

Unser besonderer Dank gilt dem Verlag und den Inserentinnen und Inserenten, die Ihnen die Angebote vorstellen.

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

Mülheim an der Ruhr, im Juni 2026

Impressum:

Herausgeber:

Stadt Mülheim an der Ruhr/Sozialamt
Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
seniorenrat@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

© 2026 sprenger medien service GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Stand: Juni 2026
Alle Daten wurden sorgfältig geprüft, jedoch kann keine
Gewähr für die Richtigkeit übernommen werden.

Fotos: shutterstock (alvarog1970/Titel),
Achim Meurer, Anja Steinmann
(Weiße Flotte), Predrag Pohlod

Marc Buchholz
Oberbürgermeister

Dr. Daniela Grobe
Sozialdezernentin

Informiert, Aktiv + Versorgt

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

Inhalt:

Übersicht Serviceteil	4 - 5
Serviceteil	7 - 128
Stichwortregister	129 - 132

Information und Beratung

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen	7
■ AWO Schulden- und Insolvenzberatung	11
■ AWO Wohnungsnotfallhilfe	11
■ Wohnungsnotfallhilfe Caritas	13
■ Energiesparen	13
■ Schwerbehindertenberatung	13
■ Sozialdienste der Diakonie Mülheim	17
■ Senior*innenberatung	17
■ Wohnberatung	19
■ Beratungen zu Partnerschaft und Sexualität	21
■ BiS-Beratung in Saarn zum Thema Demenz	21
■ Pflegestützpunkte	22
■ Verkehrsunfallprävention	23
■ Kriminalprävention für Seniorinnen und Senioren	24

■ Technische Prävention	25
■ Verbraucherberatung	25
■ Service und Beratung der Caritas in Mülheim an der Ruhr	25

Gesetzliche Sozialleistungen

■ Grundsicherung im Alter	28
■ Hilfen für Behinderte	28
■ Krankenversicherung	31
■ Pflegeversicherung	31
■ Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit	32
■ Altersrente	32
■ Wohngeld	35
■ Sonstige Leistungen	36

Aktive Freizeit

■ Netzwerk der Generationen	37
■ Begegnungen	38
■ Bildungseinrichtungen	45
■ Kunst, Kultur und Wissen	47
■ Reisen	54
■ Sport	60

Gemeinsames Handeln

■ Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	65
■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)	65
■ Seniorenrat	69
■ Seniorenvertretungen der Parteien	69
■ Verbände	70
■ Zeitschriften	71

Gesundheit

■ Gesundheits- und Sozialdienste	72
■ Krankenhäuser	75
■ Geriatriische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim	76
■ Pflege- und Sozialberatung der Krankenhäuser (Sozialdienst und Pflege-Überleitung)	77
■ AWO Praxis für Ergotherapie	77
■ Selbsthilfegruppen	80

Häusliche Versorgung

■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt	85
■ Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung	89
■ Hausnotruf	89
■ Hauswirtschaftliche Hilfe	91

■ Unterstützung für pflegende Angehörige	97
--	----

■ Mahlzeitendienste	99
---------------------	----

Wohnen und Pflege

■ Neue Wohnformen	103
■ Mülheimer Wohnungsbau eG – #Genossen wohnen auch im Alter gut	103
■ Heimaufsicht	105
■ Ambulant betreute Senioren-WGs	105
■ Beatmungs-Wohngemeinschaften	107
■ Betreutes Wohnen	109
■ Tagespflege	113
■ Außerklinische Intensivpflege am Ev. Wohnstift Raadt	114
■ Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege	119
■ Heimfinder NRW	121
■ Heimpflege (stationäre Pflege)	122
■ Pflegewohngeld	122
■ Vollstationäre Pflegeeinrichtungen	122
■ ASB Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen	125
■ Ambulantes Hospiz	125
■ Stationäres Hospiz	127
■ Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr	127

24 Stunden *Pflege* im eigenen Zuhause



Zuhause leben.



Selbstbestimmt
bleiben.



Lebensqualität
bewahren.

Das eigene Zuhause bedeutet Erinnerungen,
Geborgenheit und Lebensqualität.

Unser Ziel ist es, dass Ihre Angehörigen möglichst
lange genau dort bleiben können.

Mit einer liebevollen Betreuung in häuslicher Gemeinschaft
und einem persönlichen Ansprechpartner während
der gesamten Betreuungsdauer.



ÜBER 10.000
erfolgreiche
Vermittlungen



**DEUTSCHER
GESUNDHEITSWARD**
mehrfach
ausgezeichnet



**PERSÖNLICHER
ANSPRECHPARTNER**
während der gesamten
Betreuungsdauer



**VOLLE
KOSTENTRANSPARENZ**
Alle Leistungen in einem
transparenten Gesamtpreis.



**SORGFÄLTIG
AUSGEWÄHLT**
Betreuungskräfte mit
Erfahrung und Herz



**FAMILIEN-
UNTERNEHMEN**
seit 2011



0208 / 5829 4457

Montag bis Donnerstag: 08:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 08:00 – 15:00 Uhr

📍 Zeppelinstraße 11 • 45470 Mülheim an der Ruhr

Vertrauen, das bleibt.

Persönliche Betreuung, die verbindet.
Für mehr Lebensqualität im eigenen Zuhause.

🌐 www.lebenshilfe24.de



**AUS MÜLHEIM
AN DER RUHR**
Persönlich. Regional. Nah.



**BUNDESWEIT
FÜR SIE DA**
Vertrauensvolle Betreuung
in ganz Deutschland.



**HÖCHSTE QUALITÄT,
BESTE KOMPETENZ**
Für eine Betreuung auf die
Sie sich verlassen können.



VHBP
MITGLIED IM VERBAND FÜR
HÄUSLICHE BETREUUNG
UND PFLEGE (VHBP)

■ Allgemeine Hinweise zu rechtlichen Fragen

• **Beratungshilfe**

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

Amtsgericht Mülheim an der Ruhr
Georgstraße 13, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 50 90
E-Mail: poststelle@ag-muelheim.nrw.de

Publikumszeiten:

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	13.30 – 15.00 Uhr

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

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

Vereinbaren Sie mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bürgeragentur einen Termin.

Schollenstraße 2 / Ecke Friedrich-Ebert-Straße
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 16 44
E-Mail: buergeragentur@muehlheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag	08.00 – 13.00 Uhr
Freitag telef. Erreichbarkeit	08.00 – 13.00 Uhr

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

• **Krankenhausseelsorge**

Die Krankenhausseelsorge 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Klinik.

Aufgaben der Krankenhausseelsorge sind unter anderem:

- Besuche bei Patientinnen und Patienten
- Seelsorgliche Gespräche
- Begleitung und Beratung von Angehörigen
- Vermittlung von Hilfe
- Sterbebegleitung
- Gottesdienste, Abendmahlsfeiern, Krankensegnungen, Amtshandlungen (Taufe, Beerdigung)
- Beratung zur Patientenverfügung
- Kirchenmusikalische und kulturelle Angebote
- Gesprächsrunden für Patientinnen und Patienten
- Organisation der Krankenhausbücherei

Ansprechpartnerin:

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

Evangelische Krankenhausseelsorge
(Über Pfarrerin Lisa Schönrock)

Telefon: (02 08) 3 09 -4640



Pflege Behmenburg

PFLEGE ZU HAUSE



KOSTENFREIE INDIVIDUELLE PFLEGEBERATUNG

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.
Oder rufen Sie uns an und lassen sich ausführlich beraten.
Wochentags zwischen 9:00 und 16:00 Uhr sind wir erreichbar.

pzh.de 0208 493066

• Dokumentenmappe

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

Beispiele für den Inhalt einer solchen Mappe:

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

• Testament

Vorsorge ist nicht allein eine Frage des Alters, aber auch! Falls Sie zu Lebzeiten keine Regelung festlegen, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch und Lebenspartnerschaftsgesetz vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Mit einem Testament oder einem Erbvertrag regeln Sie, dass mit dem Nachlass nach Ihren Wünschen verfahren wird, hier einige Orientierungshilfen:

Eigenhändiges Testament

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

Gemeinsames Testament von Ehegatten

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

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

Notarielles Testament

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

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

Das Testament wird beim Amtsgericht sicher hinterlegt.

• **Vorsorge treffen**

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

Die Vorsorgevollmacht

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

Die Betreuungsverfügung

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

Die Patientenverfügung

ist der Weg zur Entscheidungshilfe für die Ärzte. Die bevollmächtigte Person hat das Recht, bei Entscheidungsunfähigkeit des Patienten dessen Wertvorstellungen zu vertreten und den Arzt in Fragen der weiteren Behandlung zu beraten.

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

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

ASB-Betreuungsverein Mülheim an der Ruhr e. V.

An den Sportstätten 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 25 21 90

Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

nach Vereinbarung

Evangelischer Betreuungsverein e. V.

der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 78 22 36-0

E-Mail: btv@diakonie-muelheim.de

Termine nach Vereinbarung

Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr

Betreuungsbehörde

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 455 59-50, -53

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

• **Widerspruch**

Wenn Sie mit der Entscheidung einer Behörde nicht einverstanden sind, können Sie dagegen Rechtsmittel einlegen. Der Bescheid der Behörde enthält eine Rechtsbehelfsbelehrung. In der Regel befindet sich diese am Ende des jeweiligen Bescheides. Hier steht, wie und wo Sie gegen den Bescheid Widerspruch einlegen oder Klage erheben können. Versuchen Sie, die Argumente der Behörde zu



entkräften. Das Widerspruchsverfahren ist für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos.

■ **AWO Schulden- und Insolvenzberatung**

Auch Senior*innen können, z.B. aufgrund einer kleinen Rente oder durch Tod des Partners 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 bei allen Fragen rund um das Thema Geld und Rente an.

Beratungsleistungen:

- Sichten und ggf. strukturiertes Sortieren von Unterlagen
- Prüfung der Schulden und Suche nach geeigneten Lösungen
- Unterstützung bei den Verhandlungen mit Ihren Gläubigern
- Unterstützung bei Haushaltsplanung, um wirtschaftlichen Sorgen vorzubeugen
- Erstellung von P-Konto-Bescheinigungen
- Aufzeigen von Perspektiven auf Grundlage der Insolvenzverordnung

Unsere Beratungen sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht.

AWO Schulden- und Insolvenzberatung

Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunde:

Donnerstag 10.00 – 17.00 Uhr

Terminvereinbarung:

(02 08) 20 77 4-200

E-Mail: sib@awo-mh.de

AWO Schulden- und Insolvenzberatung

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung:

(02 08) 20 77 4-200

E-Mail: sib@awo-mh.de

■ **AWO Wohnungsnotfallhilfe**

Wenn der Verlust der Wohnung droht, kann die Wohnungsnotfallhilfe der AWO Mülheim helfen. Gemeinsam mit Ihnen wird eine Lösung erarbeitet, um die Wohnung zu erhalten. Durch die freiwillige Annahme eines Verwahrgeldkontos können laufende Mieten und Mietrückstände beglichen werden. Bei weiteren Problemlagen wie Überschuldung werden Sie intern weitervermittelt und beraten. Unsere Beratungen sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht.

Beratungsangebote:

- Beratung bei Räumungsklagen
- Verhandlung mit Vermieter*innen und Behörden
- Enge Kooperation mit der Wohnungsfachstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr
- Freiwillige Finanzverwaltung
- Vermittlung zur AWO-Schulden- und Insolvenzberatung
- Kontakt zu anderen Beratungsangeboten

AWO Wohnungsnotfallhilfe

Kirchstraße 32, 45479 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung:

(02 08) 20 77 4-261

E-Mail: wnh@awo-mh.de



Hilfe oder Unterstützung in allen Lebenslagen, ob durch Krankheit, Alter oder sonstige Lebensumstände – wir sind für Sie da!

Wir sind Ihnen ein zuverlässiger Partner bei der Körperpflege, medizinischen Betreuung, Einkaufen, Haushalt, im Alltag.

Unsere Betreuung für Sie zuhause:

- Hilfe bei der Körperpflege
- Injektionen/Wundversorgung
- Medikamente stellen/verabreichen
- Unterstützung bei den Mahlzeiten
- Reinigung der Wohnung
- Waschen und Pflege der Wäsche
- Einkaufen gehen
- Gartenarbeit
- Bürokratische Angelegenheiten/Behördengänge
- Spaziergänge
- Begleitung bei Arztbesuchen



Die Casa Ruby (unsere Tagespflegereinrichtung) bietet unseren Gästen einen Ort der Geborgenheit.

Hier finden Sie individuell die Möglichkeit, sich zu unterhalten, mitzuteilen, spielen, feiern und gemeinsame Mahlzeiten zu genießen. Des Weiteren bieten wir unseren Gästen regelmäßig Feierlichkeiten und Ausflüge an.

Für die Fitness von Körper, Geist und Seele wird durch immer aktuelle Kreativ- Sport- und Bewegungsübungen gesorgt.

Unserer kompetentes und freundliches Pfl egeteam freut sich darauf, Ihnen den Aufenthalt in unserem Hause schön und angenehm zu gestalten.

das pflegeteam

Senioren und Krankenpflege GmbH
Alexanderstraße 60 · 45472 Mülheim an der Ruhr

Rufen Sie uns an 0208-3772600
Besuchen Sie uns www.das-pflegeteam.de

■ Wohnungsnotfallhilfe Caritas

Die Wohnungsnotfallhilfe der Caritas-Sozialdienste e.V. unterstützt, wenn die angemietete Wohnung aufgrund von fristloser Kündigung, Räumungsklage oder auch durch unzumutbare Wohnverhältnisse gefährdet ist. Mietrückstände, Verstöße gegen Hausordnungen oder Konflikte in der Hausgemeinschaft können Gründe hierfür sein. Gemeinsam mit den Betroffenen erarbeiten wir Hilfen und Wege, um den Wohnraum zu sichern.

Unsere Hilfeleistungen:

- Beratung bei eingegangener Räumungsklage oder fristloser Kündigung
- Verhandlungen mit Eigentümern und Behörden
- Konfliktbewältigung im Wohnumfeld
- Ggf. Vermittlung an weiterführende Hilfen

Caritas-Sozialdienste e.V.
Wohnungsnotfallhilfe
Bruchstraße 64
45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 40 40 34 oder (02 08) 96 96 003
E-Mail: sozialbuero@caritas-muelheim.de

Termine nach Vereinbarung

■ Energiesparen

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

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

Doch wie kann ich Strom-, Heiz- und Wasserkosten im Haushalt sparen? Für Mülheimer/Oberhausener Haushalte mit geringem Einkommen verspricht der kostenlose „Stromspar-Check Kommunal“ des Bundesverbandes der

Energie- und Klimaschutzagenturen (eaD) und des Deutschen Caritasverbandes Lösungen. Sachkundige Mitarbeiter/innen der PIA-Stadtdienste gGmbH beraten persönlich vor Ort und bieten kostenlose Soforthilfen wie z.B. sparsamere Duschköpfe oder abschaltbare Mehrfachsteckdosen an. Wer sich über das Programm informieren oder dazu anmelden möchte, kann unverbindlich Kontakt zu den Stromspar-Experten aufnehmen.

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

■ Schwerbehindertenberatung

• **Behindertenbeauftragte – Beratung für Menschen mit Behinderung**

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

Themenbereiche:

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

sbu | STEUERBERATER | RECHTSANWÄLTE

sbu | Sterzenbach & Kollegen StBG mbH & Co.KG

Kay-Uwe Fasse | Geschäftsführer

www.sbu-beratung.de | Tel. 0208 / 996 77 0

sbu | Rechtsberatung Rechtsanwaltsgesellschaft mbH

Stefan Bloem | Geschäftsführer

www.sbu-recht.de | Tel. 0208 / 996 77 40

Die auch überregional tätigen Unternehmen beraten Privatmandate und Unternehmen aller Sparten bei den Themen Unternehmensnachfolge, Testamentsvollstreckung und Nachlassverwaltung.

Denkhauser Höfe 162 · 45475 Mülheim an der Ruhr · E-Mail: info@sbu-beratung.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

Die Behindertenbeauftragten sind 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.
- Geschäftsführung und Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft der Behindertenselbsthilfe und chronisch Kranker – kurz AgB.

Maïke Vesper / Petra Droll

Gesundheitsamt, 3. Etage, Zimmer 3.34

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 53 83

E-Mail: maïke.vesper@muelheim-ruhr.de

Gesundheitsamt, 3. Etage, Zimmer 3.21

Heinrich-Melzer-Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 53 67

Beratung:

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

Beantragung eines Schwerbehindertenausweises über:

• Beratungsstelle für schwerbehinderte Menschen

Die Beratungsstelle für schwerbehinderte Menschen gibt Antworten auf alle Fragen rund um den Schwerbehindertenausweis. Sie können sich an die Beratungsstelle wenden, wenn die Gültigkeitsdauer Ihres Schwerbehindertenausweises abgelaufen ist und verlängert werden muss. Sie erhalten außerdem Antragsformulare und Hilfestellung beim Ausfüllen. Schwerbehinderte Menschen,

die bereits im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit einer anerkannten „außergewöhnlichen Gehbehinderung“ (Merkzeichen aG auf der Rückseite des Schwerbehindertenausweises) sind, können den Fahrdienst für schwerbehinderte Menschen in Anspruch nehmen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen werden Gutscheine für Fahrten mit Mülheimer Taxen ausgegeben. Die genauen Einzelheiten erfragen Sie bitte bei der Beratungsstelle, dort liegt auch ein Merkblatt für Sie bereit.

Sozialamt / Beratungsstelle

für schwerbehinderte Menschen

Ruhrstraße 1, 45466 Mülheim an der Ruhr

Anja Juland

Telefon: (02 08) 4 55 50 63

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

Termine nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Yvonne Maus-Terfort

Telefon: (02 08) 4 55 50 64

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

Termine nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

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) 4 55 50

Sie können die Stadtverwaltung Essen direkt ansprechen

Amt für Soziales und Wohnen

Klinkestraße 29 - 31, 45136 Essen

Telefon (02 01) 88-50 58 3

E-Mail: schwerbehindertenrecht@sozialamt.essen.de

• Der Deutsche Schwerhörigenbund e.V. (DSB)

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



Home Instead®

Zuhause umsorgt

Leistungen
über die
Pflegekasse
finanzierbar

BETREUUNG ZUHAUSE

EINFACH PERSÖNLICHER

WIR BERATEN SIE GERNE

BLEIBEN KÖNNEN,
WO ES AM
SCHÖNSTEN IST:
ZUHAUSE.



* Stand 09/2025



Infos zu maßgeschneiderten Lösungen auch
für Ihr Zuhause unter:

MJ Betreuungsdienste Rhein-Ruhr GmbH
Wallstr. 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 941545-0
E-Mail: rhein-ruhr@homeinstead.de

Wir von Home Instead haben persönliche Betreuungslösungen
entwickelt, damit hilfsbedürftige Menschen auch im Alter
selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben
können und so die pflegenden Angehörigen entlastet werden.

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

<https://homeinstead.de/muelheim-rhein-ruhr/>



Breite Straße 3, 13187 Berlin
Telefon: (0 30) 47 54 11 14
www.schwerhoerigen-netz.de

- **Deutscher Schwerhörigenbund, Ortsverein Essen e.V.**
Beratungsstelle für Schwerhörige und Ertaubte Ruhr

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.

Bürgerbegegnungszentrum am Weberplatz
Weberplatz 1, 45127 Essen
Telefon: (02 01) 1 76 92 73
E-Mail: dsb.essen@schwerhoerigen-netz.de
www.schwerhoerigen-netz.de
Beratungszeiten: nach Absprache

- **Deutsches Blindenhilfswerk**

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

Deutsches Blindenhilfswerk e.V.
Schulte-Marlohstraße 15, 47169 Duisburg
Telefon: (02 03) 35 53 77
www.blindenhilfswerk.de
E-Mail: info@blindenhilfswerk.de

■ **Sozialdienste der Diakonie Mülheim**

Die Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH vereint mehrere Abteilungen, die Angebote aus dem Arbeitsfeld der Sozialen Dienste für Ratsuchende vorhalten. Die Abteilungen ermöglichen ein passgenaues, zielgruppen-

orientiertes Angebot und knüpfen zugleich durch eine enge Verzahnung und Kooperation ein enges Hilfenetz, um Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen zu unterstützen.

Zur Abteilung „Soziale Dienste 1 – Beratung“ gehören die Jugend- und Familienhilfe, die Familienstation, die Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte sowie die Wohnungsnotfallhilfe. Zudem leisten die Fachkräfte umfassende Gemeinwesen- und Stadtteilarbeit. Die Abteilung „Soziale Dienste 2 – Integration“ bietet zugewanderten Menschen vielfältige Unterstützung beim Integrationsprozess durch die Jugendmigrationsdienste und die Integrationsfachschule mit ihren Sprachkursen, etwa im Bereich der Berufsbezogenen Deutschsprachförderung. Zur Abteilung gehören auch die Kinderstube und das Brückenprojekt. Die Abteilung „Soziale Dienste 3 – Soziale Arbeit an Schulen“ ist Träger mehrerer Angebote an Schulen wie der Offenen Ganztagsschule, der Ganztags-offensive, der Verlässlichen Grundschule, der Schulsozialarbeit und von Familiengrundschulzentren. Mehr als 2.000 Schüler:innen werden so an rund 20 Standorten betreut.

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH
Soziale Dienste
Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03 277
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
www.diakonie-muelheim.de

Montag, Dienstag,
Mittwoch, Donnerstag **08.00 – 16.00 Uhr**
Freitag **08.00 – 13.00 Uhr**

■ **Senior*innenberatung**

- **Senior*innenberatung**
der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Die Senior*innenberatung unterstützt ältere Menschen bei einer möglichst langen selbstständigen und selbstbestimmten Lebensführung in der eigenen Wohnung, um



Die Lebenshilfe Mülheim ist eine Vereinigung von Menschen mit Behinderung, ihren Familien, Freund*innen und Förder*innen.

Seit 1963 setzen wir uns in Mülheim an der Ruhr dafür ein, dass jeder Mensch mit Behinderung durch die notwendige Unterstützung so selbstständig wie möglich leben kann. Unser Motto lautet: Teilhabe statt Ausgrenzung!

UNSER ANGEBOT

- Schul-, Kita- und Alltagsassistentz
- Ambulante Kinder-, Jugend- & Familienhilfe
- Autismusberatung / -therapie
- Bildung, Freizeit & Sport
- Wohnen

Lebenshilfe e.V.,
Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr

Hänflingstraße 23
45472 Mülheim an der Ruhr



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

Unter dem Motto "Zukunft stiften" unterstützen wir Maßnahmen zur Förderung und Inklusion von Menschen mit Behinderung.

Wir freuen uns über Ihre Spende! Ihr Beitrag zählt, um Menschen mit Behinderung ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu ermöglichen.

STIFTUNGSKONTO

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
IBAN: DE 57 3625 0000 0175 0448 84

Tel.: 0208 / 40 99 58-0
Fax: 0208 / 40 99 58-9
E-mail: info@lebenshilfe-muelheim.de

www.lebenshilfe-muelheim.de

Lebensqualität auch im Alter zu sichern. Sie fördert Selbsthilfepotenziale, leistet Krisenintervention und Beratung in schwierigen Lebenslagen.

Beratungs- und Informationsangebote:

- Informiert über örtliche Anbieter*innen 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 Senior*innenausflug

Die Senior*innenberatung informiert und berät unabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Bürozeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

Zuständigkeit nach Stadtteilen:

Dümpten, Styrum, Winkhausen

Herr H. Förster

Telefon: (02 08) 455 50 59

Stadtmitte, Eppinghofen, Heißen,

Holthausen, Menden, Raadt

Frau R. Geck

Telefon: (02 08) 455 50 07

Broich, Saarn, Speldorf

Frau H. Kummerow

Telefon: (02 08) 455 50 58

E-Mail: seniorenberatung@muelheim-ruhr.de

■ Wohnberatung

• **Wohnberatung**

der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Das Ziel der Wohnberatung ist es, die selbständige Lebensführung in den eigenen Wänden zu erhalten und zu fördern. Erreicht wird dies durch eine ausführliche, individuelle Beratung zu Anpassungsmaßnahmen. Eine Anpassung kann nur eine kleine Veränderung sein oder durch ein Hilfsmittel geschehen, manchmal auch durch einen Umbau erfolgen. Zum Beispiel wird ein Wannenlifter, eine WC-Erhöhung oder eine „Helfende Hand“ vermittelt, oder es wird ein Umbau einer Badewanne in eine ebenerdige Dusche vorgenommen.

Die Wohnberatung ist ein kostenloses Beratungsangebot der Stadtverwaltung. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Beratungen werden in folgenden Bereichen angeboten:

- Allgemeine Wohnberatung zu Umbauten und Hilfsmitteln
- Beratung bei der Planung und Durchführung einer Maßnahme
- Beratung zu Finanzierungsfragen
- Beratung zu Wohnformen

Folgende Personen können das Beratungsangebot nutzen:

- Menschen mit Behinderung
- Senior*innen, Angehörige
- Wohnungseigentümer*innen
- Vermieter*innen
- Architekt*innen
- Mitarbeiter*innen in der Betreuung von Menschen mit Behinderungen

Veranstaltungen

- Zahlreiche Fachvorträge in Bildungsstätten, Altagestagesstätten, Gremien, physiotherapeutischen Praxen und mehr
- Teilnahme der Wohnberatung an der weltgrößten Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Integration und Pflege, der „Rehacare“ in Düsseldorf



STUNDENWEISE BETREUUNG
UND UNTERSTÜTZUNG

WIR SIND DA!

Wir betreuen Sie in den eigenen vier Wänden

- ✓ Begleiten Sie außer Haus, z.B. auf Spaziergängen, Arztbesuchen, u.a.
- ✓ Helfen Ihnen im Haushalt
- ✓ Kümern uns um die Grundpflege
- ✓ Entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Betreuen bei Demenzerkrankungen
- ✓ Führen Pflichtberatungsbesuche durch (§37 Abs. 3 SGB XI)

Kostenübernahme möglich.
Wir helfen beim Antrag!



Ihr Ansprechpartner in Mülheim an der Ruhr, Duisburg-Süd und Umland.

JETZT
KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH
VEREINBAREN



0208 778 999 30

homecare-alltagshelfer.de/muelheim/



R. Emde Senioren- & Familienhilfe GmbH, Friedrichstr. 20, 45468 Mülheim
Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der ®HOMECARE – die Alltagshelfer GmbH

Fachvorträge

Die Wohnberatung kann angefragt werden und hält im Rahmen verschiedener Gruppen und Institutionen Fachvorträge.

Themen können sein:

- Wohnberatung
- Wohnformen allgemein und speziell in Mülheim an der Ruhr

Wohnformen

Die Wohnberatung berät persönlich oder im Rahmen eines Fachvortrages zu allen vorhandenen Wohnformen (Betreutes Wohnen, Wohngemeinschaften, barrierefreie Wohnungen).

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

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Bürozeiten:

Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

Zuständigkeit nach Stadtteilen:

Dümpten, Styrum, Winkhausen

Herr H. Förster

Telefon: (02 08) 455 50 59

Stadtmitte, Eppinghofen, Heißen,

Holthausen, Menden, Raadt

Frau R. Geck

Telefon: (02 08) 455 50 07

Broich, Saarn, Speldorf

Frau H. Kummerow

Telefon: (02 08) 455 50 58

E-Mail: wohnberatung@muelheim-ruhr.de

■ Beratungen zu Partnerschaft und Sexualität

Krisen bei den Themen Partnerschaft und /oder Sexualität sind altersunabhängig, unsere Berater*innen haben einen unparteiischen Blick auf Ihre Themen und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Lösungen. Wir bieten Ihnen sowohl Paargespräche als auch Einzelgespräche an.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht.

**AWO Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr**

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09.00 – 16.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

Telefon: (02 08) 20 774 - 231/274

E-Mail: sps@awo-mh.de

■ BiS – Beratung in Saarn zum Thema Demenz

Die Beratung in Saarn zum Thema Demenz ist ein offenes Beratungsangebot, welches monatlich kostenlos zu verschiedenen Schwerpunktthemen des Themenbereiches Demenz berät. Jeden ersten Donnerstag im Monat in der Zeit von 10 bis 12 Uhr findet dieses im Gemeindehaus auf der Holunderstraße 5 in Saarn statt.

Der thematische Schwerpunkt wird vor der jeweiligen Veranstaltung bekanntgegeben. Themen waren bisher unter anderem der Umgang mit der Diagnose Demenz, Alltagsbegleitung, Wohnformen und vieles mehr.

Das Beratungsangebot ist aus der Kooperation des Netzwerkes der Generationen der Stadt Mülheim an der Ruhr und der Evangelischen Kirchengemeinde Broich-Saarn

entstanden und wird ermöglicht durch verschiedene private, kirchliche und ambulante Pflegedienste und Einrichtungen, der Alzheimer Gesellschaft und engagierten Bürger*innen aus Saarn.

Weitere Termine werden mit dem jeweiligen thematischen Schwerpunkt im Vorfeld bekanntgegeben. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

■ 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.

Pflegestützpunkt der AOK Rheinland-Hamburg

Hans-Böckler-Platz 1h, 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

Lilijana Radi

Telefon: (02 08) 4 55 59 19

• **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:

d115@gebaerdentelefon.d115.de

■ Verkehrsunfallprävention

Im Polizeipräsidium für Essen und Mülheim, in der Direktion Verkehr, arbeiten Beamte, die sich ganz gezielt für die Sicherheit von Seniorinnen und Senioren einsetzen, damit „das Kind gar nicht erst in den Brunnen fällt“...

So werden zum Beispiel kostenlose Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

- Vermeidung von Verkehrsunfällen als Fußgänger, Radfahrer und PKW-Fahrer
- Sicheres Verhalten in Bus und Bahn
- Wie erkenne ich Gefahren im Straßenverkehr?
- Radfahr- und Pedelec-Kurs für „alte Hasen“ und Wiedereinsteiger
- Sicherer Umgang mit dem Rollator auf einem eigenen, transportablen Rollatorparcours

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

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

**Polizeipräsidium
Direktion Verkehr
Von-Bock-Straße 50
45468 Mülheim an der Ruhr**

**Hans-Joachim Ruhl
Telefon: (02 01) 8 29 41 37**

**Geschäftszimmer Verkehrsunfallprävention
Telefon: (02 01) 8 29 41 31
E-Mail: VUPO.Essen@polizei.nrw.de**

• **Verkehrswacht Mülheim an der Ruhr**

Immer mehr Menschen nutzen einen Rollator! Sie können sich so eine selbstständige Mobilität bewahren. Im Alltag werden Rollator-Nutzende oft mit unerwarteten und herausfordernden Situationen konfrontiert. Diese

Teil der
westenergie

Frisches Trinkwasser.
Ein Leben lang.

RWW
WIR BEWEGEN WASSER



müssen sicher bewältigt werden. Besonders wichtig, ist natürlich der praktische Umgang im Straßenverkehr, sowie das korrekte Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Die Verkehrswacht Mülheim an der Ruhr bietet als Lösung ein kostenloses Rollator-Training an! Unsere Moderatorin zeigt, wie man einen Rollator richtig handhabt und hilft Ihnen, mit dem „Weggefährten“ vertraut(er) zu werden. Sie berät auch bei der Auswahl eines geeigneten Rollators. Im Training wird der Rollator zudem auf die persönliche Körpergröße eingestellt und die Bremse geprüft. Auf Anfrage stellen wir für den Trainingstag auch Vorführ-Rollatoren zur Verfügung.

Inhalt des Kurses:

- Richtige Körperhaltung
- Drehen um die eigene Achse
- Sitzen auf dem Rollator
- Nutzung der Bremse
- Kennenlernen von Sicherheitszubehör
- Befahren unterschiedlicher Untergründe
- Überwinden von Hindernissen

Das kostenlose Training dauert ca. 2 Stunden und wird vor Ort (z.B. in Ihrer Einrichtung) durchgeführt.

Anmeldungen unter:

E-Mail: verkehrswacht-mh@gmx.de oder

Telefon: (01 77) 650 55 64

Susanne Kluge

Bei der Verkehrswacht Mülheim ist das Thema „Mobil bleiben, aber sicher“ für ältere Menschen ein besonderer Schwerpunkt.

Auf Instagram, Facebook, unserer Homepage können Sie viele Informationen über sicheres Verhalten im Straßenverkehr abrufen.

Am Telefon können Sie Fragen stellen oder Probleme aufzeigen oder Informationen über Aktionen erhalten.

Auf der Homepage der DVW können Sie unter „Mobil bleiben, aber sicher“ eine Vielzahl von Informationen

direkt auf dem Bildschirm bekommen.

Und sie können aktiv zur Verbesserung der Sicherheit im Straßenverkehr bei der VWMH mitmachen. Wir brauchen dringend Unterstützung, um die steigende Zahl der Verkehrsunfälle zu reduzieren.

Und das bringt für Sie: Das Bewusstsein, dass durch Ihr Engagement Menschen Unfälle vermeiden und damit am Leben bleiben oder keinen Schaden erleiden.

Und ... In unserer Gemeinschaft vermeiden Sie Einsamkeit. In der Gruppe, im Team bleibt Einsamkeit draußen.

Telefon: (02 08) 44 49 15 60

E-Mail: verkehrswacht-mh@gmx.de

www.verkehrswacht-muelheim.de

■ Kriminalprävention für Seniorinnen und Senioren

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

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

Bei Interesse an einer Vortragsveranstaltung wenden Sie sich an:

Polizeipräsidium Essen

Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz

Ruhrbruchshof 2, 45276 Essen

Ralf Ruttkowski,

Telefon: (02 01) 8 29 54 51

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

■ Technische Prävention

Wir möchten Sie über sicherheitstechnische und verhaltensorientierte Möglichkeiten zur Verhütung von Straftaten informieren und beraten. Hierzu bieten wir kostenlose, neutrale Beratungen/Vorträge u.a. zu folgenden Themen:

- Sicherung von Wohnungen und Gebäuden
- Mechanische und elektronische Sicherheitstechnik
- Tipps und Informationen zum Schutz vor Einbruch, Diebstahl und Raub
- Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle/
Ausstellung „technische Prävention“
Bochumer Straße 20, 45276 Essen

Öffnungszeiten:

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

• Beratung gegen Raub und Einbruch

Polizeipräsidium Essen
Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz
Ruhrbruchshof 2, 45276 Essen
Telefon: (02 01) 8 29 44 44
E-Mail: kpo.essen@polizei.nrw.de

■ Verbraucherberatung

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

Die Verbraucherzentrale in Mülheim ist Ihre anbieterunabhängige Anlaufstelle für alle Verbraucherthemen und unterstützt Sie außergerichtlich bei der Wahrnehmung Ihrer Verbraucherrechte.

Darüber hinaus bieten wir aktuelle Informationen und Ratgeber an.

Unser Informationsangebot:

- Bauen und Wohnen ■ Haushalt
- Energie ■ Medien und Telekommunikation
- Ernährung ■ Umwelt und Klimaschutz
- Finanzen ■ Verbraucherrechte
- Gesundheit und Pflege ■ Versicherungen

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Mülheim

Leineweberstraße 54, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 69 60 53 01

E-Mail: muelheim@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/muelheim

Montag	09.00 – 13.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	09.00 – 13.00 Uhr

■ Service und Beratung der Caritas in Mülheim an der Ruhr

• Allgemeine Sozialberatung

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

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

- Was tun, wenn die Rente nicht reicht?
- Habe ich Anspruch auf Sozialhilfe?
- Wann und wie kann ich Wohngeld beantragen?

Zudem bringen Krankheit, Verlust des Partners, Armut, Trennung/Scheidung etc. viele Fragen und Probleme auf:

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

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

Nicole Sporys-Seidel

Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr
Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 00 80
asb@caritas-muelheim.de

• Ehe-, Familien und Lebensberatung

Sprechen Sie uns an:

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

Wir bieten:

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

Caritas Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Sekretariat: Sandra Hagenschulte

Telefon: (02 08) 3 00 08 80

E-Mail: eheberatung@caritas-muelheim.de

Sprechzeiten zur Terminvereinbarung:

täglich	09.00 – 15.00 Uhr
freitags	09.00 – 14.00 Uhr

Über weitere Angebote der Verbände informieren Sie die jeweiligen Geschäftsstellen:

Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 08-0

info@caritas-muelheim.de

• Sozialbüro & Wohnungsnotfallhilfe

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

Wir beraten zu allen Fragen der Grundsicherung für Arbeitslose, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter, Wohngeld etc. Bei weitergehenden Fragen, die eine spezialisierte fachliche Beratung (z.B. Schuldner-, Erziehungs-, Sucht-

beratung etc.) erfordern, stellen wir durch unser Netzwerk geeignete Kontakte her. Neben den eigenen Caritas-internen Diensten kooperieren wir eng mit der Zentralen Wohnungsfachstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Unsere Hilfeleistungen

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

Kontakt:

Tanja Gauert, Sandra Hüstermann
Caritas Mülheim an der Ruhr
Caritas-Zentrum Eppinghofen
Sozialbüro & Wohnungsnotfallhilfe
Bruchstraße 64, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 40 40 34
(02 08) 96 96 003
E-Mail: sozialbuero@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de



■ Grundsicherung im Alter

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

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

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

■ Hilfen für Behinderte

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

Blindengeld:

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

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

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

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

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

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

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

Gehörlose Menschen:

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

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

Gebärdentelefon (Videotelefonie)

E-Mail: gebaerdentelefon.de/bmg/

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

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

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Wie erhalten Betroffene die Leistungen?

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

Sozialamt

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Raum 33

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

Anja Juland

Telefon: (02 08) 455 50 63

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

Öffnungszeiten:

nach Terminvereinbarung

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

• **Parkgenehmigung für besondere Gruppen von Schwerbehinderten**

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

Bürgeramt

Löhstraße 22-26, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 33 44

Zentrale Rufnummer des Bürgeramtes:

(02 08) 4 55 33 00

Öffnungszeiten:

Montag	08.00 – 13.00 Uhr
und mit Termin:	14.30 – 16.00 Uhr
Dienstag	08.00 – 13.00 Uhr
und mit Termin:	14.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch	08.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag	08.00 – 13.00 Uhr
und mit Termin:	14.30 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.00 Uhr

Service-Nummer des KommunikationsCenters:

(02 08) 45 50

PFLEGEDIENST | BERATUNG | PFLEGEHEIM



WER, WIE, WAS?
DIE CARITAS!

... AUCH IN MÜLHEIM



**HILFEN IN
MÜLHEIM**



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

Dann melden Sie sich gerne unter 0203 29 59 20 für weitere Informationen. Sie können aber auch direkt mit unserem Pflegezentrum für Mülheim oder unserem Altenheim Marienhof Kontakt aufnehmen – die Adressen finden Sie hier im Verzeichnis. Wir freuen uns, Ihnen beratend zur Seite zu stehen!

• Anzahl der Parkplätze für Behinderte in der Innenstadt

Alte Post 3 • Althofstraße 9 • Am Hauptbahnhof / Hauptpost 3 • An den Sportstätten 2 • Auerstraße 2 • Bachstraße / Kohlenkamp 2 • Bahnstraße 1 • Charlottenstraße 1 • Delle 3 • Dieter-aus-dem-Siepen-Platz 1 • Eppinghofer Straße 2 • Friedrichstraße 2 • Georgstraße 1 • Gerichtstraße 1 • Heinrich-Melzer-Straße 1 • Kaiserstraße 3 • Kämpchenstraße 4 • Kettwiger Straße 2 • Leineweberstraße 3 • Löhstraße 3 • Max-Kölges-Straße 1 • Muhrenkamp 1 • Parallelstraße / Hauptbahnhof 2 • Paul-Essers-Straße 2 • Platz der deutschen Einheit 4 • Ringlokschuppen 3 • Ruhrinsel 4 • Ruhrstraße / Rathaus 3 • Stadtbad 2 • Stadthalle 2 • Steineshoffweg 1 • Teinerstraße 2 • VHS Volkshochschule 2 • Aktienstraße 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 zunehmender Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens pflegebedürftig zu werden. Die Pflegeversicherung bietet Unterstützung für Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen dauerhaft Hilfe im Alltag benötigen. Personen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, sind automatisch Mitglied der sozialen Pflegeversicherung. Dies gilt auch für Rentnerinnen und Rentner. Personen mit privater Krankenversicherung sind verpflichtet, eine private Pflegeversicherung abzuschließen. Ein Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung besteht bei festgestellter Pflegebedürftigkeit unabhängig von Einkommen und Vermögen. Der Umfang der Pflegebedürftigkeit wird durch den Medizinischen Dienst (MD) begutachtet. Auf Grundlage dieser Begutachtung erfolgt die Einstufung in einen Pflegegrad (1–5).

Viele pflegebedürftige Menschen werden in ihrer häuslichen Umgebung betreut. Die Pflegeversicherung stellt hierfür verschiedene Leistungen zur Verfügung.

• **Pflegegeld**

Pflegebedürftige, die überwiegend durch Angehörige oder andere private Pflegepersonen versorgt werden, können Pflegegeld erhalten.

• **Pflegesachleistungen**

Wird die Pflege durch einen ambulanten Pflegedienst erbracht, können Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden. Pflegegeld und Pflegesachleistungen können miteinander kombiniert werden.

• **Verhinderungspflege:**

Ist die pflegende Person vorübergehend verhindert (z. B. durch Urlaub oder Krankheit), kann eine Ersatzpflege organisiert werden. Hierfür kann Verhinderungspflege für bis zu sechs Wochen pro Kalenderjahr in Anspruch genommen werden.

Weitere Leistungen der Pflegeversicherung:
Zusätzlich können unter anderem folgende Leistungen gewährt werden:

- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln und technischen Hilfen
- Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes
- Schulungs- und Beratungsangebote für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen
- Digitale Pflegeanwendungen

Die Pflegekasse prüft in jedem Einzelfall die Voraussetzungen und den individuellen Bedarf unter Beteiligung des Medizinischen Dienstes.

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

Das Bürgertelefon des BMG erreichen Sie

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

■ Altersrente

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

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

Ansprechpartner:

(Bitte geben Sie immer Ihre Versicherungsnummer an)

Deutsche Rentenversicherung Bund

10704 Berlin

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

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

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

40194 Düsseldorf

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

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

SERVICE-ZENTRUM DÜSSELDORF

Königsallee 71, 40215 Düsseldorf

Telefon: (02 11) 93 70

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

SERVICE-ZENTRUM ESSEN

Hindenburgstraße 88, 45127 Essen

Telefon: (02 01) 18 98 01

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

SERVICE-ZENTRUM DUISBURG

Hohe Straße 32, 47051 Duisburg

Telefon: (02 03) 28 19 01

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

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

Folgende Dienstleistungen werden Ihnen angeboten:

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

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

Sozialamt / Rentenangelegenheiten

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Servicezeiten:

Mo., Di., Mi. und Fr.	08.00 – 12.30 Uhr nach Terminvergabe
-----------------------	---

Donnerstag	08.00 – 12.30 Uhr offene Sprechstunde
------------	--

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

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

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

Das Rundfunkbefreiungsverfahren wird zentral in der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) in Köln durchgeführt. Seit dem 01.01.2013 hat der neue Rundfunkbeitrag das bisherige Gebührenmodell ersetzt. Wie bisher können sich Menschen, die staatliche Leistungen beziehen, auf Antrag von der Zahlungspflicht befreien lassen. Dem Antrag ist der Leistungsbescheid im Original oder beglaubigter Kopie beizufügen.

Zu diesem Personenkreis gehören Empfänger von

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

Einen Anspruch auf Befreiung haben außerdem

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

Menschen mit Behinderungen mit dem Merkmal RF im Schwerbehindertenausweis haben einen Anspruch auf einen ermäßigten Beitrag von der Hälfte der Kosten. Personen mit geringem Einkommen können unter bestimmten Umständen einen Härtefall geltend machen.

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Servicezeiten:
Montag bis Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

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

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

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

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

Servicezeiten:
Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr

• Hilfe zur Pflege

kann all denjenigen gewährt werden, die keine oder nicht ausreichende Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, um ihren Pflegebedarf decken zu können (zum Beispiel weil der Medizinische Dienst eine Einstufung im Rahmen der Pflegeversicherung zum jetzigen Zeitpunkt noch abgelehnt hat, aber bereits ein hoher Hilfebedarf besteht). Diese Sozialhilfeleistung wird gewährt, wenn dem Hilfesuchenden und seinen Angehörigen und/oder dem Lebenspartner die Aufbringung der Mittel aus dem Einkommen oder Vermögen nicht zuzumuten ist. Kinder werden nicht zum Unterhalt herangezogen, soweit deren jährliches Einkommen unter 100.000 € liegt. Lassen Sie sich helfen und beraten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren Sie gerne während der nachstehend aufgeführten Öffnungszeiten oder nach Terminvereinbarung.

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Servicezeiten:
Montag – Freitag 08.00 – 12.30 Uhr
und nach Vereinbarung

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

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

• Krankenkostzulage

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

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

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

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

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

Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag 08.00 – 12.30 Uhr

Telefonnummer des Jobcenters Styrum:
(02 08) 4 55 54 00

• Neue Grundsicherung

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, die neue Grundsicherung und deren Angehörige Sozialgeld – wenn die sonstigen Voraussetzungen erfüllt sind.

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

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

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

• Sozialhilfe

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

Sozialamt / Grundsicherung
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

■ Wohngeld

Ob und in welcher Höhe Ihnen Wohngeld für Ihre Mietwohnung, das angemietete Zimmer, Ihr Eigenheim oder Ihre Eigentumswohnung in Form von Miet- oder Lastenzuschuss zusteht, hängt u. a. von der Höhe des Gesamteinkommens und zum Beispiel bei Eigenheimen auch von der Höhe der Belastung ab. Ein Anspruch auf Wohngeld kann allerdings grundsätzlich nur bestehen, wenn Sie keine Leistungen nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (Bürgergeld oder Sozialgeld), dem Zwölften Sozialgesetzbuch (Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherungsleistungen im Alter oder bei Erwerbsminderung), dem Bundesversorgungsgesetz (Hilfe zum Lebensunterhalt), dem Asylbewerberleistungsgesetz und dem Achten Sozialgesetzbuch (Kinder- und Jugendhilfe) erhalten. Gehören zu Ihrem Haushalt weitere Personen, die keine der

o.g. Leistungen beziehen, haben diese möglicherweise Anspruch auf Wohngeld.

Sie können jederzeit überprüfen lassen, ob Ihr Wohngeldanspruch höher ist als Ihr aktueller Anspruch auf Leistungen nach den o.g. Bestimmungen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie gerne.

Sozialamt, Fachbereich Wohngeld
Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 59 00 / 59 01

Servicezeiten:
Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
Termine nach vorheriger telefonischer Vereinbarung

■ Sonstige Leistungen

• **Die Mülheimer Tafel**

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

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

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

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

Ausgabe an sozial Benachteiligte

Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH

Georgstraße 28

45468 Mülheim an der Ruhr

Ausgabezeiten:

Montag – Freitag

10.30 und 12.30 Uhr

Infos: www.diakoniewerk-muelheim.de/tafel

Ausgabe an wohnungslose Menschen

Diakonisches Werk

Mülheim an der Ruhr gGmbH/ Teestube

Auerstraße 49, 45468 Mülheim an der Ruhr

www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag

08.00 – 16.00 Uhr

Freitag

08.00 – 14.00 Uhr

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

Sie können sich im Internet unter

www.muelheim-ruhr.de/mhpass informieren

und dort bereits überschlägig berechnen,

ob Sie zu dem berechtigten Personenkreis gehören.

Oder rufen Sie die Zentrale Rufnummer des Sozialamtes an: (02 08) 4 55-59 00, -59 01

■ Netzwerk der Generationen

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

Beteiligung als Ziel

Der Politik und den Verantwortlichen der Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr ist es wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger ihre Stadt und ihr Lebensumfeld nach ihren eigenen Vorstellungen mitgestalten können. Gemeinsames Ziel aller Stadtteilgruppen ist es, dass ältere Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Für wen ist das Netzwerk der Generationen?

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

Die Leitidee

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

Beispiele der Netzwerkarbeit

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

Ihre Idee? Ihr Projekt?

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

Wann, wo, wie?

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

Nehmen Sie Kontakt auf:

• **Rechtsruhr Süd**

Netzwerk – AG Eppinghofen-Altstadt II

Termin: jeden 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr
im „Stadtteilbüro“, Heißener Straße 16-18
Frau R. Geck, Telefon: (02 08) 455 50 07

Netzwerk – AG Stadtmitte-Altstadt I

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr
im „Sommerhof“, Tourainer Ring 12
Frau R. Geck, Telefon: (02 08) 455 50 07

Netzwerk – AG Heißen – Heimaterde

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr
an wechselnden Orten in Heißen und Heimaterde
Frau R. Geck, Telefon: (02 08) 455 50 07

• **Rechtsruhr Nord**

Netzwerk – AG Dümpten

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr
im Quartierspunkt Oberheidstraße 136
Herr H. Förster, Telefon: (02 08) 455 50 59

Netzwerk – AG Styrum

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat um 15.30 Uhr
im Schloß Styrum, Moritzstraße 102 oder
in der „Talentwerkstatt“, Oberhausener Straße 192
Herr H. Förster, Telefon: (02 08) 455 50 59

• Linksruhr

Netzwerk – AG Speldorf

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr in der Stadtteilbibliothek auf der Frühlingstraße 35
Frau R. Geck, Telefon: (02 08) 455 50 07

■ 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 74 98 61
E-Mail: birgit.geiger@nbvstyrum.de
www.udo.marchefka@nbvstyrum.de

Wann? Montag – Freitag 08.30 – 12.30 Uhr
und 15.00 – 17.45 Uhr

Was? täglich großes Frühstück, ganztägig Kaffee und Kuchen.
Geselligkeit bei Heiß- und Kaltgetränken, gemeinsame Spiele, 1-mal wöchentlich Skatnachmittag (jeden Dienstag von 18 – 20 Uhr, telef. Voranmeldung 0208 77 95 50),

1-mal im Monat Tanz im „Schloß“ (Termine werden über Flyer und Wochenblatt bekannt gegeben), 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 mit vorheriger Terminabsprache 0208 37 74 98 61

Wo? **Seniorenbegegnungsstätte im Quartierspunkt**
Aktienstraße 78 a, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 29 57
Träger: Caritas Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:
Frau Monika Schick-Jöres
Telefon: (02 08) 3 00 08-40
E-Mail: monika.schick-joeres@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Frau Emma Röfke
Mobil: (01 76) 12 00 12 36
E-Mail: emma.roefke@caritas-muelheim.de

Internet: www.caritas-muelheim.de

Was? Englisch für Senioren, Spielenachmittage für Senioren und Familien, Begegnungsnachmittage bei Kaffee und Kuchen, Canasta erlernen und spielen, Gymnastik für Frauen, Sprachkurs Deutsch, Feste im Jahresverlauf, Ausflüge, „Fitness für Geist und Herz“ (Bingo, Gedächtnistraining etc.) Mittagstisch, Alphabetisierungskurs, Internationale Koch- und Frühstückstreffe, Nähkurs, Sonderveranstaltungen (KultÜRchen, Erzählzelt etc.)

Wo? **AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen (AWO BuSS)**
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr
Telefon: (02 08) 20 774-900
E-Mail: buss@awo-mh.de



HÖRSYSTEME heinen & ricking



**Alles hören,
was Sie lieben!**

Jetzt ganz einfach einen Termin
bei uns vereinbaren:
Anrufen unter
 7410 4666 oder
den QR-Code scannen!



Bachstr. 2-4
Duisburger Str. 304
Honigsberger Str. 80
Düsseldorfer Str. 95



für Sie
vor Ort!

Was? Offene Freizeit- und Bildungsangebote für Senior*innen, z.B. Frühstück von 10.00 bis 11.30 Uhr sowie wechselnde offene Angebote, z.B. Spielerunden, interaktive Stuhlgymnastik, Erzähl-Café, Nintendo-Switch Bowling, Darts, Smartphone- und Internet-Café, Bastelnachmittage, interkulturelle sowie generationsübergreifende Veranstaltungen und Projekte u.v.m. Das Programm wird jeweils für einen Monat im Voraus bekannt gegeben und kann vor Ort oder auf der Homepage der AWO Mülheim eingesehen werden (www.awo-mh.de).

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

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

Wo? **Altenverein Mülheim-Nord e.V., Winkhauser Treff 50+**
Hügelstraße 34, 45473 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin: Brigitte Tonak
Telefon: (02 08) 76 22 75 und 3 57 61
Billardverein: (02 08) 45 19 39 80
E-Mail: briton1942@web.de
Träger: Caritas Mülheim an der Ruhr
Monika Schick-Jöres
Telefon: (02 08) 3 00 08-40
E-Mail: monika.schick-joeres@caritas-muelheim.de
www.caritas-muelheim.de

Wann? Montag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Was? Billard, Geselligkeitsspiele, Gymnastik, Sitz-Yoga, offene Begegnungsnachmittage, Bingo, Nachmittage mit Tanz und Musik, Tagestouren, jeden ersten Donnerstag im Monat Frühstück ab 9.30 Uhr

Wo? **DRK – Bürgertreff**
Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 6-80

Träger: Deutsches Rotes Kreuz
Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 45 00 6-0
E-Mail: kv@drk-muelheim.de
Ansprechpartner in der Tagesstätte: Claudia Wilbert

Wann? Montag – Freitag 11.00 – 17.00 Uhr

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

Wo? **Sommerhof**
Tourainer Ring 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 68 00
Träger: Sommerhof gGmbH
Ansprechpartnerin: Katja Oesterwind
E-Mail: info@sommerhof.de
www.sommerhof.de

Was? Montag und Freitag ab 15.00 Uhr Spielenachmittag, Mittagstisch: Sonntag – Freitag von 12.00 – 13.30 Uhr. Handarbeiten, Sitzgymnastik, Spiele, Bürosprechstunde, Englischkurs, Gedächtnistraining, Zeitzeugenbörse, Gesprächskreis, Männergruppe, Treffpunkt für das Netzwerk der Generationen Stadtmitte, Fotogruppe, Musik am Nachmittag.

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

Wo? Treff „Diakonie am Eck“
Kettwiger Straße 3 / Ecke Hagdorn
(auf dem Kirchenhügel), 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03-2 77
E-Mail: diakonie@diakonie-muelheim.de
www.diakonie-muelheim.de

Wann? Nach Vereinbarung

Was? Das „Diakonie am Eck“ ist Treffpunkt für verschiedene Gruppen der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH und von Kooperationspartnern.

Wo? Nachbarschaftshaus an der
Hingbergstraße 311 in Mülheim an der Ruhr
Träger: Verein Mülheimer Nachbarschaft e.V.,
Friedrich-Ebert-Straße 39,
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 696 12-261
E-Mail: alexandra.teinovic@nachbarschaftsverein.info
Ansprechpartnerin: Alexandra Teinovic

Wann? täglich 09.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr

Was? Im modernen Nachbarschaftshaus an der Hingbergstraße hat der Nachbarschaftsverein einen Treffpunkt für Jung und Alt geschaffen. Es gibt über die Woche verteilt zahlreiche Veranstaltungen wie beispielsweise Bingonachmittage, Sitzyoga, Skatrunden, ein Smartphone-Café oder eine Bewerbungs-Beratung für Jüngere. Auch die Kochgruppe am Freitag ist inzwischen Tradition. So bietet das Nachbarschaftshaus einen echten Ort zum Austausch und Miteinander. Vorbeischaun kostet nichts und bringt viele neue Kontakte!

Wo? Seniorenbegegnungsstätte Folkenbornshof e.V.
Folkenbornstraße 59, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 93 76 08 61

Träger: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Mülheim e.V.
Ansprechpartner: Herr in der Heiden

Wann? Mittwoch 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag 13.30 – 17.00 Uhr

• Begegnungsstätten

Begegnungsstätte „Feldmann-Stiftung“
Augustasträße 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr
Kontakt: Jan Große-Bremer
Telefon: (02 08) 40 80 23
E-Mail: feldmann-stiftung@muelheim-ruhr.de
www.feldmannstiftung.de
Bürozeiten:
Dienstag, Mittwoch, Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 17.00 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: 4,00 €

Generationsübergreifend angeboten werden:

- das Kulturprogramm (Kindertheater, Konzerte, Theater, Comedy) der Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung
- Klöppelgruppe jeweils freitags von 17.00 – 19.00 Uhr (jeder 3. Freitag im Monat von 16.00 – 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 18.00 – 21.30 Uhr
- Freitagsmaler (ohne Anleitung), freitags 14.00 – 17.00 Uhr

Begegnungscafé der Feldmann-Stiftung:
Gasthaus Feldmann
Kontakt: Yvonne Ngouana
Telefon: (02 08) 4 01 01 08
www.gasthaus-feldmann.de

Öffnungszeiten:

dienstags – freitags 08.30 – 18.00 Uhr
 samstags, sonntags und feiertags 13.00 – 18.00 Uhr
 Preiswerter Mittagstisch, Kaffee und Kuchen;
 Räume für private Feierlichkeiten

Styrumer Geschichtsgesprächskreis e.V.

c/o Feldmann-Stiftung

Geschäftsführer: Wolfgang Schlösser

Augustastrasse 108-114, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 40 80 23

E-Mail: feldmann-stiftung@muelheim-ruhr.de

www.feldmannstiftung.de

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

Nachbarschaftshaus Heißen

Hingbergstrasse 311, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 20 58 69 27

Veranstaltungsplan online:

www.pzh.de/aktuelles/

Das von der Mülheimer Wohnungsbaugenossenschaft (MWB) erbaute Nachbarschaftshaus bereichert den Stadtteil seit 2019. Es ist barrierefrei und behindertengerecht ausgestattet. Getragen und bespielt wird es durch die Pflege Behmenburg, den Verein Mülheimer Nachbarschaft und ein Team von Ehrenamtlichen.

Die Veranstaltungsideen kommen oft von den Anwohnern selbst. Geboten werden seniorenspezifische wie auch generationsübergreifende Aktivitäten: Sitz-Yoga, Smartphone-Café, Doppelkopf-/Skatnachmittage/-abende, Senorentagesgruppe, Elterncafé, Linux-Treff, Stammtisch, Reha-Sport, Bingo, Bergbau-Stammtisch, Marktfrühstück, Lesungen/Lesekreise, Sprachkurse, Kochgruppe, „Kreative Kids“ (Angebot des Familiennetzwerks Heißen/Pflege Behmenburg).

Das hauptamtliche Team bietet zudem wohnortnahe Beratung zu Pflege- und Sozialleistungen an.

Begegnungsstätte Kloster Saarn

Klosterstrasse 53, 45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Sabine Klischat

Telefon: (02 08) 48 75 55

E-Mail: klostensaarn@muelheim-ruhr.de

www.kulturbetrieb.de

Speziell an ein älteres Publikum gerichtet sind:

- TANZ-CAFE: Die Bewirtung (Kaffee, Kuchen und Kalt-Getränke) übernimmt das Klostercafé. Eintritt: 4,00 €

Generationsübergreifend angeboten werden:

- das Kulturprogramm der Begegnungsstätte Kloster Saarn
- die Klosterkirche mit einer Vielzahl an Konzerten
- zwei offene Malgruppen (ohne Anleitung), Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr und Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr (Saarner Malgruppe)

Musische Werkstätten

**des Ev. Krankenhauses Mülheim an der Ruhr
 Alte Villa**

Schulstrasse 10, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin: Petra Stahringer-Burger

petra.stahringer-burger@evkmh.de

Telefon (02 08) 30 92 89 4

www.evkmh.de

Die Musischen Werkstätten des Ev. Krankenhauses bieten verschiedene Musikveranstaltungen zum Mitsingen, Zuhören und Entspannen an. Vom „Heilsamen Singen“ und „Sing-Salons“ über vielerlei Konzerte bis hin zu vielfältigen musikalischen Workshops für die Stimme gibt es ein breit gefächertes Programm. Das „Klingende Krankenhaus“ – das Kurkonzert im akustisch interessanten Treppenhaus von Haus A und B – lockt mit einem kurzweiligen und lockeren Programm nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern auch Zuhörerinnen und Zuhörer aus der Stadt an. Die Angebote sind größtenteils kostenlos, Spenden willkommen.

Die Johannisperlen

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

Neue Gäste sind herzlich willkommen.

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

• Kirchengemeinden

Gesellschaft für Christlich-jüdische Zusammenarbeit
Duisburg Mülheim Oberhausen e.V.
Haus der Kirche
Am Burgacker 14-16
47051 Duisburg
Telefon: (0157) 32 43 67 10

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

Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr
Althofstraße 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 03-0
www.kirche-muelheim.de

• NETZWERKE der Ev. Brückengemeinde (ehemals Netzwerke Broich und Saarn) – Kontakte im Stadtteil stärken – an einem Netz für das eigene Alter knüpfen.

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

Bei den monatlichen NETZWERK-Treffen in Broich und Saarn werden neue Aktivitäten und Projekte geplant und Informationen aus den Gruppen weitergegeben. Die NETZWERKE leben von den Ideen und Aktivitäten der Netzwerker, sind überparteilich und an keine Konfession gebunden. Informationen zu den Netzwerk- und Gruppentreffen sowie zu Veranstaltungen erhalten Sie durch die Ansprechpartnerinnen.

Ansprechpartnerinnen: Netzwerkarbeit der Ev. Brückengemeinde

Netzwerke Broich und Saarn
Johanna Gall
Gemeindehaus an der Wilhelminenstraße
Wilhelminenstraße 34
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0178-28 45 134
E-Mail: johanna.gall@kirche-muelheim.de

Netzwerk Mitte
Iris Schmitt
Petrikirchenhaus
Pastor-Barnstein-Platz 2
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 01578-64 03 672
E-Mail: iris.schmitt@kirche-muelheim.de

DRK-Bürgertreff Broich Miteinander – Füreinander



*Besuchen Sie unseren
Bürgertreff Broich
und erleben Sie
Gemeinschaft.*

Wir laden ein zu:

- + Gedächtnistraining
 - + Jahreszeitenfesten
 - + Kreativgruppen
 - + Bingo
 - + Mittagstisch
 - + Bewegungs-
angeboten
- ... in netter Runde



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



Claudia Wilbert

Bürgertreff Broich

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

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag von 11-17 Uhr

KOSTENLOS



Termin reservieren |
Haustür auf | entsorgen

MEG
Mülheimer Entsorgungsgesellschaft

Abholservice

Elektrokleingeräte | Altkleider | ausgewählte Schadstoffe

Termine unter:

T 0208 99660-0, www.mheg.de oder über unsere App

An dieser Stelle ist es leider nicht möglich, alle Kirchengemeinden mit Angaben zu den einzelnen Gemeinden, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren mit Zeit- und Ortsangaben aufzuführen.

Es gibt, wie bei der Erstellung dieses Wegweisers festgestellt wurde, erfreulich viele Angebote. Diese alle zu nennen, würde einen eigenen Wegweiser füllen. Um nur einige aufzuzählen: Seniorennachmittage zum Teil mit Kaffee und Kuchen, Basteln, Gedächtnistraining, Gesprächskreise, Skatrunde, Singen, Stuhltanz und vieles andere mehr.

Die Anschriften einiger Mülheimer Gemeinden finden Sie im Internet:

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

■ Bildungseinrichtungen

AWO Familienbildungswerk

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09.00 – 16.00 Uhr

Telefon: (02 08) 20 774-351

E-Mail: fbw@awo-mh.de

Das Familienbildungswerk der AWO Mülheim bietet eine Vielzahl von Bildungsangeboten an. Der Schwerpunkt liegt auf der beruflichen Bildung sowie auf Angeboten zu den Themen Erziehung, Erziehungskompetenzen, Betreuung und Familie.

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V.

Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)

Geschäftsstelle im „Haus des Sports“

Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 08 50-31

E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de

www.sportangebote-muelheim.de

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

Evangelische Ladenkirche

Kaiserstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin: Sabine Dams

Telefon: (02 08) 3 05 67 31

E-Mail: sabine.dams@ekir.de

www.kirche-muelheim.de/veranstaltungen/

Das freiwillige Team der evangelischen Ladenkirche an der Kaiserstraße 4 kocht täglich frisch. Gegessen wird von 12.00 – 14.00 Uhr. Sie können bei uns auch stricken, häkeln, basteln, filzen, singen, tanzen, lauschen und einfach mit anderen Spaß haben.

Wir sind natürlich auch Anlaufstelle für den Kirchen-(wieder)eintritt

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Fachbereichsleitung Annika Hinrichsen

Telefon: (02 08) 3 00 33 16

E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de

www.evfamilienbildung.de

Bürozeiten:

Montag – Freitag 08.30 – 13.00 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, Tanzen, Gymnastik, Aquafitness, Yoga.

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 an-

hand von Projekten, für die Sie aktiv werden können. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!

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

Kann man glücklich sein lernen? Oder ist es eher umgekehrt so, dass Lernen glücklich macht? Wie auch immer, die VHS hat ihrem Programm einen Namen gegeben: „Bildung macht glücklich!“ Gemeinsam lernen, kreativ sein und sich persönlich austauschen – das sind ganz sicher Faktoren, die dazu beitragen, sich wohlfühlen und mit mehr Freude und Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen. Und dazu gibt es in der VHS vielfältige Möglichkeiten. Das umfangreiche Angebot reicht vom Erlernen oder Auffrischen einer Sprache über Gesundheitskurse bis zu Kursen aus dem Bereich Kunst, Kultur und Kreativität, von Computerkursen bis hin zu interessanten Vorträgen zu aktuellen Themen. Die Kurse und Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen, gleichzeitig gibt es spezielle Angebote für ältere Menschen, insbesondere im Sprachen-, Gesundheits- und Computerbereich. Probieren Sie's aus – freuen Sie sich auf Begegnung und Austausch – die VHS heißt Sie herzlich willkommen!



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

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

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

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

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

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

• UNI für Alle

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

Studium generale = Eine Einführung in die Wissenschaften und stellt eine Auswahl aus der breiten Vielfalt der Studienmöglichkeiten an der Universität Duisburg/Essen

dar. Interessenten können an diesen Veranstaltungen als Gasthörer teilnehmen.

Uni-Colleg = Vortragsreihen zu verschiedenen Themen

Informationen:

Universität Duisburg / Essen, Standort Duisburg

Lotharstraße 65, 47057 Duisburg

Telefon: (02 03) 3 79 21 82

Universität Duisburg / Essen, Standort Essen

Universitätsstraße 2, 45141 Essen

LLL = Lebens Langes Lernen

An der Universität Duisburg / Essen

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

E-Mail: LLL@uni-due.de

www.uni-due.de/LLL

Kunst, Kultur und Wissen

• Informations- und Ideenpool für Initiativen älterer Menschen

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

| www.senioren-initiativen.de

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

• Internet

Internet und Bürgerservice:

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

| Internet: www.muelheim-ruhr.de -> Bürgerservice

Kunst, Kultur und Wissen

Internet

Termine: 1-2 Mal im Monat an wechselnden Tagen. Das Programm wird jeweils für einen Monat im Voraus bekannt gegeben und kann vor Ort oder auf der Homepage der AWO Mülheim eingesehen werden (www.awo-mh.de)

Smartphone- und Tabletcafé

AWO Begegnungs- und Servicezentrum

für Senior*innen (AWO BuSS)

Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 20 774-900

E-Mail: buss@awo-mh.de

Internet der Stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek im MedienHaus bietet insgesamt vier Internetarbeitsplätze. Dieser Service ist für eine halbe Stunde täglich für Bibliotheksausweisinhaber/innen kostenlos. Eine weitere Stunde kostet 1 €.

Durchreisende und Kunden/innen ohne Bibliotheksausweis zahlen pro halber Stunde 1 €.

Die Bibliothek verfügt über einen kostenfreien WLAN-Zugang und einen Schreib-PC.

Die Schul- und Stadtteilbibliotheken in Dümpten, Heißen, Speldorf und Styrum verfügen ebenfalls über einen kostenfreien WLAN-Zugang.



MEIK TER HAAR

Maler- und Lackierermeister

Renovierungen aller Art

- Hochwertige Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge aller Art
- Maler- und Lackiererarbeiten
- Wohnungsauflösung

· Spezieller Service für Senioren

Bevor wir mit unserem Auftrag beginnen, hängen wir ihre Bilder, Vorhänge, Gardinen und Lampen ab und rücken die Möbel zur Seite. Anschließend werden Einrichtungsgegenstände, Fenster, Türen, Böden und Möbel abgeklebt, um somit vor Farbspritzern und Staub entsprechend geschützt zu sein.

Nach Beendigung unserer Arbeiten sorgen wir selbstverständlich für eine sorgfältige Reinigung der Räume, alle abgehangenen Dinge kommen wieder an ihren Platz – natürlich gilt das auch für ihre Möbel.

Sie müssen sich um nichts kümmern!



**0208 /
99 78 025**

Holzstraße 29 · 45479 Mülheim an der Ruhr

www.mth-maler.de

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

*Haus der Stadtgeschichte /
 Stadtarchiv Mülheim an der Ruhr*

Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 42 60
E-Mail: stadtarchiv@muehlheim-ruhr.de
www.stadtarchiv-muehlheim.de

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag	09.00 – 13.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 18.00 Uhr

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

• Kunst

Morgenatelier 60+

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

Ansprechpartnerinnen:
Ute Maas und Astrid Heger
Mellinghofer Straße 29, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0170-4147714 Astrid Heger
Telefon: 0162-4263637 Ute Maas
E-Mail: ruhrpalette@t-online.de

Termin:
 donnerstags 11.00 – 14.00 Uhr

• Museen

Aquarius

Burgstraße 70, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 43 33 90
E-Mail: aquarius@rww.de
www.rww-aquarius.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag	10.00 – 18.00 Uhr
letzter Einlass	17.00 Uhr

Haus Ruhrnatur

Alte Schleuse 3 (Schleuseninsel)
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 43 33 80
E-Mail: haus-ruhrnatur@rww.de
www.rww-hausruhrnatur.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag	10.00 – 18.00 Uhr
letzter Einlass	17.00 Uhr

Historisches Museum Schloß Broich

Am Schloß Broich 28, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 42 60
E-Mail: stadtarchiv@muehlheim-ruhr.de
www.muehlheim-ruhr.de

Geschichtsverein Mülheim an der Ruhr e.V.

Geschäftsstelle c/o Stadtarchiv
Haus der Stadtgeschichte
Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 42 60

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



Öffnungszeiten:

Mittwoch + Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr
Freitag – Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

mit Stiftung Sammlung Ziegler

Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

E-Mail: kunstmuseum@muelheim-ruhr.de

www.kunstmuseum-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag 11.00 – 18.00 Uhr
Montag geschlossen

Im Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr eröffnen sich den Besucher*innen auf drei Etagen Raumeinheiten mit unterschiedlichen Temperamenten. In wechselnden Ausstellungen werden Künstler*innen und Themen der Sammlung, aus Stadt und Region sowie zur klassischen Moderne und zur zeitgenössischen Kunst vorgestellt. Gemeinsam mit expressionistischen Gemälden der städtischen Kollektion bildet vor allem die Sammlung des Chemienobelpreisträgers Karl Ziegler und seiner Frau Maria einen heiteren Farbenrausch. Dank des Engagements des Mülheimer Sammlers Dr. Karl G. Themel beherbergt das Museum eine der umfangreichsten Sammlungen des Berliner Künstlers Heinrich Zille. Neben regelmäßigen öffentlichen Sonntagsführungen bieten Vermittlungsformate wie Führungen, Workshops oder ganzheitliche Konzepte Einblicke in die Sammlungsbereiche und Wechselausstellungen.

Klostermuseum

Klosterstraße 53, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 37 63 409

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

www.museum-kloster-saarn.de

Öffnungszeiten:

Samstag 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 13.00 – 16.00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 2,50 €, Kinder bis 14 Jahre: 1,00 €
Gruppenführung Kloster / Museum nach Vereinbarung:

Anfragen per E-Mail: fuehrungen@kloster-saarn.de

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

Telefon (02 08) 3 76 34 09

Gründer- und Unternehmerruseum (GUM)

Wiesenstraße 35, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 48 48 48

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 09.00 – 17.00 Uhr
Freitag 09.00 – 15.00 Uhr
Samstag, Sonntag und an Feiertagen geschlossen.

Camera Obscura

Am Schloß Broich 42, 45479 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 02 26 05

E-Mail: camera-obscura@mst-mh.de

www.camera-obscura-muelheim.de

Öffnungszeiten:

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

Eintrittspreise:

Erwachsene: 6,00 € und ermäßigt: 4,50 €

Ermäßigung für: Kinder, Schüler/Schülerinnen, Studierende, Gruppen ab 10 Personen, Menschen mit Behinderung (Begleitperson hat durch Nachweis des Ausweisstempels freien Eintritt)

Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Kunstmuseum und im

Leder- und Gerbermuseum in Mülheim an der Ruhr

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

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

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

Leder- und Gerbermuseum Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 02 10 70
E-Mail: info@leder-und-gerbermuseum.de

• Musikschule

Musikschule der Stadt Mülheim an der Ruhr
Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 43-00 oder -04
E-Mail: musikschule@muelheim-ruhr.de
www.musikschule-muelheim.de
Öffnungszeiten des Musikschulbüros:
 Montag – Donnerstag 08.30 – 13.00 Uhr
 14.00 – 16.00 Uhr
 Freitag 08.30 – 12.30 Uhr
In den Schulferien gelten besondere Öffnungszeiten,
bitte informieren Sie sich über unsere Webseite.

Instrumental- und Vokalunterricht

• Stadthalle – Kultur- und Kongresszentrum

Stadthalle Mülheim an der Ruhr
Theodor-Heuss-Platz 1
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 40 96-0
E-Mail: stadthalle@mst-mh.de
Tickets: bei der Touristinfo und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

• Theater

Mülheimer Backsteintheater e.V.
Spielstätte: Schulstraße 10, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 98 97 74 34
Spielplan und Karten:
www.backsteintheater.de

Seit über 30 Jahren ist das Mülheimer Backsteintheater eine feste Größe im Mülheimer Kulturleben und kann auf über 400 Aufführungen zurückblicken. Ursprünglich aus dem Ev. Krankenhaus Mülheim hervorgegangen und weiterhin mit ihm eng verbunden, steht das Backsteintheater seit 2022 als eingetragener Verein auf eigenen Füßen und entwickelt sich stetig weiter – auf der eigenen Bühne in der Schulstraße 10, aber auch an anderen Orten wie der Freilichtbühne, der Otto-Pankok-Schule, dem Kasino des EKM oder auch den Ev. Wohnstiften Dichterviertel, Raadt und Uhlenhorst. Der Eintritt zu den Veranstaltungen des Mülheimer Backsteintheaters ist frei.

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

Der Ringlokschuppen Ruhr ist ein Produktionshaus für zeitgenössisches Theater, Performance und Tanz sowie soziokulturelles Zentrum und Veranstaltungsort für Popkultur, Lesungen und Diskursformate. Festivals, Konzerte, Comedy, Kabarett und Spoken Word des Ringlokschuppen Ruhr bringen immer wieder bekannte Größen, aber auch Nachwuchskünstler*innen nach Mülheim.

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

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

■ www.kulturbetrieb.de

Theater an der Ruhr gGmbH
Akazienallee 61, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 5 99 01 88
E-Mail: info@theater-an-der-ruhr.de
www.theater-an-der-ruhr.de

Kulturgenuss trotz kleiner Rente?

Der KulturPott.Ruhr (ehemals Kulturloge Ruhr) ist ein im Kulturhauptstadtjahr RUHR.2010 gegründeter gemeinnütziger Verein, der sich aktiv dafür einsetzt, Menschen mit geringem oder keinem Einkommen den Zugang zur kulturellen Teilhabe im ganzen Ruhrgebiet zu ermöglichen. Von Veranstaltern kostenlos bereitgestellte Tickets gibt es für eine große Vielfalt von Veranstaltungen: von Klassik bis Jazz, von den großen Theatern bis zu den 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:
1. Evangelische Ladenkirche
Kaiserstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
 jeweils Freitag 13.00 – 17.00 Uhr
2. Medienhaus der Stadt Mülheim an der Ruhr
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
 jeweils Dienstag 13.00 – 17.00 Uhr

• Bibliotheken

Stadtbibliothek im MedienHaus
Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 41 41
E-Mail: stadtbibliothek@mulheim-ruhr.de
www.stadtbibliothek-muelheim.de

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

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

Schul- und Stadtteilbibliothek
in der Gustav-Heinemann-Schule
Boverstraße 150, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 41 94
E-Mail: ZW-Gustav-Heinemann-Bibliothek@mulheim-ruhr.de

Schul- und Stadtteilbibliothek Heißen

Schulzentrum

Kleiststraße 50, 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 41 67

E-Mail: ZW-Heissen@muelheim-ruhr.de

Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf

Frühlingstraße 35, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 5 88 48 30

E-Mail: ZW-Speldorf@muelheim-ruhr.de

Schul- und Stadtteilbibliothek Styrum

Willy-Brandt-Platz 2, 45476 Mülheim an der Ruhr

Eingang Von-der-Tann-Straße

Telefon: (02 08) 4 55 41 65

E-Mail: ZW-Styrum@muelheim-ruhr.de

• „Echo Mülheim – Die Hörzeitung“

bietet allen blinden und sehbehinderten Menschen in Mülheim an der Ruhr und Umgebung einen akustischen Überblick über die lokalen Nachrichten, Kulturveranstaltungen, Notdienste der Ärzte und Apotheken, Mitteilungen der Blindenorganisationen auf CD, USB-Stick oder SD-Speicherkarte.

Blinde und hochgradig Sehbehinderte können die Hörzeitung kostenlos abonnieren und als Blindensendung auch kostenlos per Post beziehen.

Stadtbibliothek im MedienHaus

Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner: Ali Arslan

Telefon: (02 08) 4 55 42 88

E-Mail: Hoerzeitung@muelheim-ruhr.de

• VHS-Biogarten

Der Biogarten der VHS ist DAS Naturparadies in der MüGa, im Darlington-Park hinter dem Matschspielplatz. Im VHS-Biogarten beschäftigen sich die Biogärtner*innen mit Methoden des biologischen Gartenbaus und kultivieren u.a. alte Gemüsesorten.

Die Biogärtner*innen treffen sich von März bis Oktober jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag ab 14.00

Uhr. Dann wird gemeinsam gesät, gepflegt und geerntet. Interessierte sind herzlich eingeladen, im Biogarten mitzuwirken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Lust am gemeinsamen Gärtnern reicht!

• Sonntagstreff im Biogarten

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

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr

Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

Henrike Donner

Telefon: (02 08) 4 55 43 56

E-Mail: henrike.donner@muelheim-ruhr.de

vhs.muelheim-ruhr.de

■ Reisen

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

„Aktiv 50 plus“

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

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V.

Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)

Geschäftsstelle im „Haus des Sports“

Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 08 50-31
E-Mail: sportbildungswerk@msb-mh.de
www.sportangebote-muelheim.de

Das Ferienangebot Aktiv 50+ vom SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e.V. findet hier statt:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Sport- und Tagungszentrum Hachen
Am Holthahn 1
59846 Sundern
Telefon: (02935) 952-0
E-Mail: hachen@lsb.nrw
www.hachen.nrw

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

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

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

• „Mülheim mobil“

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

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

Ruhrbahn KundenCenter: Mülheim Hauptbahnhof
Passage HBF, Dieter-Aus-dem-Siepen-Platz 3

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

• Bürgerbus Styrum e.V.

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

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

E-Mail: info@bb-styrum.de
www.bürgerbus-styrum.de

Axel Hercher (Vorsitz)

• 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

Exklusive Einblicke zu Sehenswürdigkeiten und Stadtgeschichte gibt's auf unseren Erlebnistouren, die Sie quer durch Mülheim und das Ruhrgebiet bringen. Begleiten Sie unsere Tourguides auf abwechslungsreichen Rundgängen, Aktivangeboten, Schifffahrten und Ruhrgebietstouren! Alle Touren finden Sie im kostenlosen Jahresprogramm und online auf www.erlebnistouren.ruhr. Dort können Sie direkt online buchen. Tickets und das Jahresprogramm sind auch vor Ort in der Touristinfo erhältlich.

Geführte Touren im Bus:

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

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

Stadtrundgänge – eine Auswahl der verschiedenen Thementouren:

Schloß Broich im Lichterzauber (Dauer: 1,5 Stunden)
Lassen Sie die abendliche Atmosphäre im beleuchteten Schlosshof auf sich wirken!

*Schloß Broich –
eine Führung hinter die Kulissen* (Dauer: 1,5 Stunden)
Erleben Sie, was sich hinter den Schlossmauern verbirgt!

*Schloß Broich mit
historischem Erlebnispfad* (Dauer: 1,5 Stunden)
Begleiten Sie unsere Tourguides auf dem neuen Erlebnispfad innerhalb der Ringmauer!

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

*Up in the Air! –
Geschichten aus der Luftfahrt* (Dauer: 2 Stunden)
Erleben Sie 100 Jahre spannende Geschichten des Flughafens Essen/Mülheim!

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

*Stille Zeugen der Vergangenheit –
Altstadtfriedhof* (Dauer: 1,5 Stunden)
Letzte Ruhestätte, Zeugnis unserer Stadtgeschichte und wunderbarer Fleck inmitten der Stadt!

Und vieles mehr!

Ruhrgebietstouren „Abenteuer Ruhrgebiet!“:

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

Mülheim ... mit der Flotte:

Im Tal der Schlotbaronen (Dauer: 1 Stunde)
An Bord der Weißen Flotte auf den Spuren der Industriekönige.

Informationen zu allen Terminen und vielen weiteren spannenden Thementouren erhalten Sie unter www.erlebnistouren.ruhr und in der Touristinfo.

Auskunft erteilt:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)
Touristinfo
Schollenstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 960 960
E-Mail: touristinfo@mst-mh.de
www.mein-muelheim.de

Öffnungszeiten:

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

DER KLEINE URLAUB VOR IHRER HAUSTÜR



Foto: Achim Meiner

TICKETS
ONLINE BUCHEN!



weisse-flotte-muelheim.de

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

Mit freundlicher
Unterstützung:

westenergie



VORVERKAUF

TOURISTINFO

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

• Mülheims Weiße Flotte, gegr. 1927

Die heute rein touristische Ruhrschifffahrt hat lange den Charakter des Wassertaxis abgelegt. Die Lage der Stadt Mülheim an der Ruhr ist besonders geeignet, um viele Aktivitäten, sportliche und freizeitleiche, auf das Wasser zu verlegen.

So ist unsere Weiße Flotte nun seit einem Jahrhundert aus dem Stadtbild nicht wegzudenken. Ab Ostern eines jeden Jahres sind die Schiffe unterwegs. Grundsätzlich täglich wird Linienverkehr Mülheims Wasserbahnhof – Kettwig angeboten, traditionell. Daneben gibt es ein saisonales Programm (www.weisse-flotte-muelheim.de) mit rd. 70 Tageskreuzfahrten zu Zielen an der Ruhr, dem Rhein und den Kanälen. Ziel ist es, allen Gästen immer etwas Besonderes anzubieten! Dazu gehören Fahrten mit Kulinarik, Bildung und Entdecken ebenso wie Partys mit und ohne Motto.

Auswärtigen Gästen raten wir dazu, das reizvolle Ruhrtal zu erkunden. Spätestens bei einer solchen kleinen Reise werden Gäste aus anderen Regionen ihr bisheriges Weltbild – „den Pott“ – über Bord. Richtung stromab mit Schwerpunkt „Wirtschaften am Fluss“ wird regelmäßig ab Stadthafen Ruhrpromenade gefahren – dieser bietet eine gute Anbindung an den Rhein, oder den Rhein-Herne-Kanal.

Keine Beschreibung ist so gut wie die persönliche Beratung, dafür ist das Team im Wasserbahnhof da. Lassen Sie sich über die Fahrten vorab informieren, damit Ihre Wahl zu einem Volltreffer wird. Das gilt besonders für Ihre Veranstaltung, ebenso wie für die Geburtstagsfeier oder das Treffen im Kreise einer großen Familie. Beim Charter wird Individualität gepflegt, für das Reiseziel, die Dauer und das gesamte Drumherum.

Für Kurzentschlossene lässt sich die „Linienfahrt“ bis 15 Minuten vor Abfahrt buchen. Falls Sie hierzu, ebenso wie zu den Buchungen der Tageskreuzfahrten über das Buchungsportal Reservix Fragen haben, sind wir vor Ort. Gerne reichen wir oder die Tourist-Info auf der Schollenstraße Ihnen die Tickets direkt an, bar oder mit Kartenzahlung.

Weiße Flotte / Schifffahrtsbüro

Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 81 30 bis 34

E-Mail: weisseflotte@btmh.de

www.weisse-flotte-muelheim.de

Gäste mit Handicaps bitten wir darum, sich persönlich beraten zu lassen.

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 55 81 00

E-Mail: info@btmh.de

Tickets für Linien- und Tageskreuzfahrten:

Touristinfo

Schollenstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 960 960

E-Mail: touristinfo@mst-mh.de

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

sowie online unter: www.weisse-flotte-muelheim.de

• Rundwanderungen in allen Stadtteilen der Stadt am Fluss!

Auf rund 250 km kann man die Stadt „erwandern“ – so viele Wanderwege führen in Mülheim an der Ruhr durch Wälder, Wiesen, Felder, Auen und Parks.

Tipps erhalten Sie online unter www.mein-muelheim.de/freizeit-an-der-ruhr/aktiv-entspannen/wanderwege

• Feiern im Schloß Broich

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

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

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

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

Sport

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

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

Treppen steigen, Radfahren und Spazieren gehen, also alltägliche Bewegung, kann schon viel zu körperlicher Fitness beitragen. Laufen, Radfahren und Schwimmen sind ideale Ausdauersportarten für Senioren. Aber auch gezieltes Kraftsporttraining wird heute empfohlen.

Man fühlt sich fit einfach besser! Deshalb bietet der Mülheimer Sportbund besonders gesundheitsorientierte Kurse und die zahlreichen Mülheimer Sportvereine diverse Seniorensportprogramme an. Erkundigen Sie sich bitte beim:

SportBildungswerk Nordrhein-Westfalen e. V.
Außenstelle Mülheimer Sportbund (MSB)
Geschäftsstelle im „Haus des Sports“
Südstraße 25, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 08 50 31

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

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

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

Unter dem Motto: „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ führt der Mülheimer Sportbund e. V. in Kooperation mit Mülheimer Sportvereinen, Aktionstage, Bewegungskurse, Senior*innen-Sprechstunden im Bereich Bewegung, Alltagsfitnesstestungen, Infoveranstaltungen und Workshops durch. Hier bekommen Senior*innen die Möglichkeit, eine neue Sportart oder einen passenden Verein zu finden und für sich kennenzulernen.

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

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

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

Bewegung gegen Krebs

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

Unter qualifizierter Anleitung werden für rund anderthalb Stunden die schönsten Nordic Walking-Strecken Mülheims erkundet. Der Treffpunkt für alle Interessierten ist

um 14.30 Uhr vor dem Haupteingang des Ev. Krankenhauses Mülheim (Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr).

Nähere Informationen zu den jeweiligen Programmen bzw. Projekten:

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

Was ist Rehasport?

Rehasport Orthopädie (Rehabilitationssport im Bereich Orthopädie) ist ein ärztlich verordneter Bewegungstherapie-Kurs, der Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates dabei unterstützt, Schmerzen zu reduzieren, Beweglichkeit zu verbessern und den Alltag wieder leichter zu bewältigen.

Was genau umfasst Rehasport Orthopädie?

Rehasport Orthopädie richtet sich z. B. an Personen mit:

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Gelenkproblemen (z. B. Knie, Hüfte, Schulter)
- Arthrose
- Bandscheibenproblemen
- Muskulären Dysbalancen oder Haltungsschwächen

Ziele des Rehasports:

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit
- Entlastung von Gelenken
- Schmerzreduktion
- Hilfe zur Selbsthilfe – also langfristig selbstständig aktiv bleiben

Wie können Sie an unseren Rehasport-Kursen teilnehmen?

Es gibt prinzipiell zwei Möglichkeiten, um an unseren Rehasport-Kursen teilzunehmen: Sie können sich als

Selbstzahler anmelden, d.h. jeder kann gegen eine entsprechende Kursgebühr an unserem Rehasport-Angebot teilnehmen. Alternativ haben Sie eine ärztliche Verordnung, dann ist der Kurs für Sie kostenfrei.

Wie melden Sie sich an?

Selbstzahler: Als Selbstzahler können Sie sich online über unsere Website anmelden. Dort werden Sie im Warenkorbsystem durch das Menü geführt und geben hierbei alle für die Anmeldung relevanten Daten ein. Nach erfolgter Bearbeitung erhalten Sie dann per E-Mail eine Anmeldebestätigung mit Rechnung und können dann sofort am Rehasport-Kurs teilnehmen.

Mit Reha-Verordnung: Haben Sie eine ärztliche Verordnung (VO) ist der Anmeldeprozess etwas anders. Zunächst ist hierbei wichtig, dass auf der 1. Seite Ihrer VO oben rechts ausdrücklich Rehabilitationssport angekreuzt ist. In der Regel ist dann Gymnastik angekreuzt, wobei Ihr Hausarzt meistens 50 Übungseinheiten im Zeitraum von 18 Monaten verschreibt. Bevor Sie sich bei uns anmelden können, muss Ihre VO unbedingt bei Ihrer Krankenkasse eingereicht worden sein! Die Krankenkasse füllt auf der 2. Seite im unteren Drittel die Kostenübernahmeerklärung aus. Somit ist Ihre verschriebene VO genehmigt und der REHA-Kurs für Sie kostenfrei! Als nächstes kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 0208 3085034. Gemeinsam suchen wir einen passenden Rehakurs für Sie aus und vereinbaren einen Termin für die Anmeldung.

Hierzu kommen Sie einmal in unsere Geschäftsstelle:

SportBildungswerk NRW e.V.,
Außenstelle Stadtsportbund Mülheim

Sind alle Formalitäten erledigt, steht einer Rehakurs-Teilnahme nichts mehr im Wege!

Die Kurse sind fortlaufend; ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte nehmen Sie mit der Geschäftsstelle des Sport-Bildungswerks Kontakt auf. Sie erreichen uns Montag – Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr.



• 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. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das KommunikationsCenter unter der Telefonnummer 0208 455 0. Unser Team ist von montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 18 Uhr für Sie da!

• Mülheimer Bäder

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

Hallenbad Süd
An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 52 71

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

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

• Wandern und Bewegung

Wer sich für eine gesellige Wandertour interessiert, für den sind die Mülheimer Wandervereine der richtige Ansprechpartner. Die aktuellen Termine können der Tagespresse entnommen werden. Folgende Vereine bieten regelmäßig Wandertouren inner- und außerhalb des Mülheimer Stadtgebietes an:

Sauerländischer Gebirgsverein
c/o Joachim Singendonk
Dohne 45, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 5 73 77

Naturfreunde Mülheim e.V.
c/o Margret Schudek
Hustadtweg 21, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 41 14 70
Die Wanderungen finden immer mittwochs statt.

Deutscher Alpenverein (DAV)
Sektion Mülheim an der Ruhr
Bruchstraße 72, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 69 69 636
E-Mail: info@alpenverein-muelheim.de
www.alpenverein-muelheim.de

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

Ergänzend dazu gibt es ein breit gefächertes gesundheitsorientiertes Kursangebot, welches stetig aktualisiert wird.

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

meditrend – das GesundheitsCenter
des GesundheitsSportverein Mülheim an der Ruhr e.V.
Wiesenstraße 8-10, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 444 9 000
www.gsv-mh.de
Öffnungszeiten:
 Montag bis Donnerstag 08.00 – 21.00 Uhr
 Freitag 08.00 – 19.00 Uhr
 Samstag und Sonntag 09.00 – 14.00 Uhr
 Feiertage geschlossen

Gesundheit bedeutet nicht nur, eine Reihe von Zeichen und Symptomen zu behandeln, sondern die Ursache des Problems zu finden. Dafür ist eine gut strukturierte Anamnese unerlässlich, um eine personalisierte Diagnose zu erstellen und einen individuellen Behandlungsplan für jede Person zu entwickeln, die ihre Gesundheit verbessern möchte. Bei meditrend – die Physiotherapie möchten wir Sie auf diesem Weg begleiten.

meditrend – die Physiotherapie
Wiesenstraße 8-10, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 444 90 10 (AB Rückruf garantiert)
E-Mail: therapie@meditrend.de
www.meditrend.de

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

- Ganztägige ambulante Rehabilitation
- Reha-Nachsorge IRENA und TRENA
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Behandlungen auf Rezept (Physio- und Ergotherapie)

- Osteopathie
- Bewegungsbad auf Rezept
- Ernährungsberatung
- sowie Gesundheitsleistungen wie: Personal-Training, Medizinische Trainingstherapie zur Verfügung.

Physialis Rehabilitation und Physiotherapie
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 309-4780
E-Mail: info@physalis-ruhr.de
www.physalis-ruhr.de
Öffnungszeiten:
 Montag bis Donnerstag 08.00 – 19.00 Uhr
 Freitag 08.00 – 17.00 Uhr

Schulstraße 13, im Ärztehaus
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 309-4781
E-Mail: info@physalis-ruhr.de
www.physalis-ruhr.de
Öffnungszeiten:
 Montag 08.00 – 19.00 Uhr
 Dienstag – Mittwoch 08.00 – 17.00 Uhr
 Donnerstag 08.00 – 19.00 Uhr
 Freitag 08.00 – 14.00 Uhr

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

Ev. Familienbildungsstätte
Scharpenberg 1 b, 45468 Mülheim an der Ruhr
Fachbereichsleitung: Annika Hinrichsen
Telefon: (02 08) 3 00 33 16
E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de
www.evfamilienbildung.de
Bürozeiten:
 Montag – Freitag 08.30 – 13.00 Uhr
 Mittwoch 09.00 – 15.00 Uhr

■ 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.

Sozialamt

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

E-Mail: sozialamt@mulheim-ruhr.de

■ Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (CBE)

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

Bei uns werden Sie kompetent beraten und begleitet. Aus über 200 Angeboten können Sie das auswählen, was Ihren Interessen, Wünschen und Möglichkeiten am Besten entspricht.

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

Wir sind überzeugt, dass gerade ältere Menschen über ein sehr großes Potential an Erfahrungen, Kenntnissen und Fähigkeiten verfügen und die Weitergabe dieses Wissens ein wichtiger Beitrag für das Zusammenleben in un-

serer Stadt ist. Aus diesem Grund halten wir eine große Bandbreite von Engagementmöglichkeiten bereit oder unterstützen Sie bei Ihren eigenen Ideen.

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

Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)

Wallstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 9 70 68-0

E-Mail: info@cbe-mh.de

www.cbe-mh.de

Montag – Freitag

10.00 – 14.00 Uhr

Dienstag

15.00 – 17.00 Uhr

Telefonisch sind wir für Sie erreichbar:

Montag – Freitag

09.00 – 17.00 Uhr

Lila Feen – Ehrenamtliche Hilfe für Alleinerziehende

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

Eine Kooperation der Evangelischen Familienbildungsstätte mit der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch bei der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH unter:

Telefon: (02 08) 30 03 277

Wir sind erreichbar:

Montag – Donnerstag

08.00 – 16.00 Uhr

Freitag

08.00 – 13.00 Uhr



Foto: joanning - stock.adobe.com

Den ganzen Menschen im Blick.
Gesundheit beginnt mit Vertrauen.



Das Zentrum für Altersmedizin behandelt akut erkrankte Patient:innen mit dem Ziel Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugewinnen.

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

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

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

■ Unser ganzheitlicher Therapieansatz

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

■ Unsere Ziele

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



Birgit Krause | Chefärztin
Zentrum für Altersmedizin

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

Alle zusammen für Ihre Gesundheit!

Enge Zusammenarbeit mit den Orthopäd:innen und Chirurg:innen im Bereich Alterstraumatologie, Osteologie und Endoprothetik.

Neue Kooperation mit dem Bereich für Schmerzmedizin (multimodales Behandlungskonzept). Das Team ist auf Schmerzmedizin spezialisiert.

Neues Angebot für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit einem breiten Behandlungsspektrum und einem hochqualifizierten Team.

Das Team der Klinik für Herzmedizin deckt die gesamten medizinischen Leistungen rund um das Herz ab.

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

Wir sind mit dem Qualitätssiegel Geriatrie vom Bundesverband Geriatrie ausgezeichnet.

Das Heinzlwerk – Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe

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

Hilfesuchende wenden sich bitte an:

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH
Telefon (02 08) 30 03 277

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

Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)
Telefon (02 08) 9 70 68-13

Mülheimer Nachbarschaft e. V. – Ein Projekt der MWB eG

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

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

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

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

Verein Mülheimer Nachbarschaft eG
Friedrich-Ebert-Straße 39, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 12-261
E-Mail: alexandra.teinovic@nachbarschaftsverein.info
www.nachbarschaftsverein.info

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

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

Ehrenamtliche unterstützen uns bei nahezu allen Angeboten oder setzen ihre eigenen Ideen in die Tat um. Bestimmen Sie selbst, wie das Programm aussehen soll und wirken Sie mit – alleine oder in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Das Programm wird jeweils für einen Monat im Voraus bekannt gegeben und kann vor Ort oder auf der Homepage der AWO Mülheim eingesehen werden (www.awo-mh.de).

AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen (AWO BuSS)
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr
Telefon: (02 08) 20 774 - 900
E-Mail: buss@awo-mh.de

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

Die Gemeindecaritas in den kath. Gemeinden bietet Besuchsdienste, Seniorennachmittage und vielfältige Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an.

Näheres ist in den jeweiligen Gemeindebüros zu erfragen.

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

helfen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im:

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

Evangelische Krankenhaus Hilfe (EKH)
Ev. Krankenhaus Mülheim
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 09-22 77 oder -42 77
www.evkmh.de

Die Grünen Damen und Herren leisten ehrenamtliche Hilfe im Ev. Krankenhaus Mülheim und in den Alteinrichtungen der Stiftung. Sie unterstützen Patienten, die sich in ihrer jeweiligen Situation nicht selbst helfen können. Oft sind es ganz einfache Dinge wie Besorgungen machen, Schriftwechsel 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.

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

sind ca. 20 („grüne“) Damen und Herren ehrenamtlich tätig. Sie engagieren sich bei:

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

Krankenhausbücherei im
Ev. Krankenhaus Mülheim
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Diese betreuen und verwalten die dortigen Grünen Damen und Herren der Evangelischen Krankenhaushilfe.

■ Seniorenrat

Neben den Ausschüssen des Rates gibt es weitere Gremien. Der Seniorenrat 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 Seniorenrates organisiert seine Sitzungen und unterstützt die Mitglieder in ihrer Arbeit. Dorthin können Sie alle Anfragen richten, die Seniorenangelegenheiten betreffen und die im Seniorenrat behandelt werden sollen.

Sozialamt
Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 4 55 50 41
E-Mail: seniorenrat@muelheim-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 Jede*r, jeden Alters willkommen.

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

Liberale Senioren

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

Kontakt:
Geschäftsstelle FDP Fraktion Mülheim
Friedrichstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 89 98 84
E-Mail: info@fdp-bamh-fraktion.de
www.liberalesenioren.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. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, bei unserer Arbeit unterstützend mitzuwirken.

Kontakt: Ursula Schröder
Geschäftsstelle der CDU
Bahnstraße 31, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 45 95 45
E-Mail: info@cdu-muelheim.de

Verbände

SoVD Sozialverband Deutschland NRW

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

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

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

Sozialverband VdK Mülheim an der Ruhr

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

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

Beratung:

Montag und Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch für Berufstätige 14.00 – 16.00 Uhr
 telefonisch, persönlich
 (nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung)

- Beratungsthemen: Soziale Beratung nach dem Schwerbehindertenrecht, gesetzl. Rentenfragen, Hilfe zur Erlangung von Renten- und Erholungsaufenthalten, Beratung über Zuschüsse nach dem Bundesversorgungsgesetz, Beantragung von Pflegegeld und Hilfsmittel von den Krankenkassen
- Angebote: Seminare in Fredeburg
- Die 8 VDK Ortsverbände bieten Infofahrten und Veranstaltungen an
- Öffentlichkeitsarbeit: Presse und VdK-Zeitung
- Dachverband: Sozialverband VdK Deutschland

■ Zeitschriften

Seniorenzeitung „Alt? na und!“

„Alt? na und!“ ist **die** Mülheimer Seniorenzeitung. Sie möchte den Leserinnen und Lesern – Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen – eine positive Einstellung zum Alter(n) vermitteln und die Lebensfreude der Leserinnen und Leser wecken oder erhalten. Die Beiträge jeder Ausgabe bieten ein breites Spektrum interessanter Themen für ältere Menschen in Mülheim an der Ruhr und darüber hinaus.

Das Redaktionsteam trifft sich regelmäßig dienstags ab 15.00 Uhr in der Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf, Frühlingsstraße 35 und übernimmt alle anfallenden Aufgaben: die Suche nach Themen, notwendige Recherchen, die Durchführung von Interviews, das Schreiben der Beiträge, Fotografieren, das Zeichnen von Illustrationen, die Gestaltung und Erstellung der Druckvorlage am PC. Jedes Redaktionsmitglied bestimmt die Menge und den Inhalt seiner/ihrer Arbeit in Abstimmung mit dem Redaktionsteam selbst.

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

Die Redaktionssitzungen sind öffentlich.

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

Die Zeitung erscheint kostenlos vier Mal im Jahr in einer Auflage von 6.000 Exemplaren und wird an etwa 150 Stellen in Mülheim an der Ruhr verteilt.

Im Internet finden Sie die Zeitung unter:

www.alt-na-und.de

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

Gesundheits- und Sozialdienste

Sozialdienste

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

Telefonsprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 09.00 – 13.30 Uhr
 Dienstag 10.00 – 15.30 Uhr
 Bei Nachricht auf dem Anrufbeantworter ruft das Team schnellstmöglich zurück.

Sprechstunde (nach Vereinbarung):

Montag 14.00 – 16.00 Uhr

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

Evangelischer Betreuungsverein e.V. der Diakonisches Werkes Mülheim an der Ruhr gGmbH
Rheinische Straße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 78 22 36-0
E-Mail: btv@diakonie-btv-mh.de
www.diakonie-muelheim.de

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

Jeder Mensch ist anders. Das ist gut! Das lateinische Wort Caritas bedeutet Nächstenliebe. Insbesondere benachteiligte und belastete Menschen sind es, die unsere Nächstenliebe und Hilfe zur Selbsthilfe benötigen. Das leisten wir professionell, menschlich und engagiert. Die Caritas Mülheim hat das Anliegen, Seniorinnen und Senioren zu helfen, die aufgrund ihrer Lebenssituation oder ihrer Behinderung nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu meistern.

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

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

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

Bei akuten Problemen im Mietverhältnis ist die Wohnungsnotfallhilfe Anlaufstelle. Als Wohnungsnotfall wird bezeichnet, wenn die angemietete Wohnung aufgrund von fristloser Kündigung, Räumungsklage oder auch durch unzumutbare Wohnverhältnisse gefährdet ist. Das sind Situationen, die oft zu einer dauerhaften Verschuldung führen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden

Hilfen und Wege erarbeitet, um die Existenz und den Wohnraum zu sichern.

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

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

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

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

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr
in Trägerschaft des Paritätischen NRW
Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 48 14
E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Weitere Informationen zum Thema Selbsthilfe, sowie zahlreiche Selbsthilfegruppen finden Sie im Selbsthilfenetz unter: www.selbsthilfenetz.de

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

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

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

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

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

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

Kontakt und Beratungsstelle

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

Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung

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

Altersmedizin im EKM

Rundum gut versorgt im Alter

Geriatrische Tagesklinik

- Alle Vorteile einer stationären Behandlung, die Abende und Wochenende verbringen Sie Zuhause
- Behandlung physischer Erkrankungen sowie Begleiterscheinungen von Schlaganfällen oder Parkinson
- Interdisziplinäres Konzept: ein Team aus den Bereichen Medizin, Pflege, Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie
- Ganzheitliche, aktivierend-therapeutische Betreuung mit dem Ziel, Ihnen möglichst viel Selbstständigkeit zurückzugeben

Unsere geriatrische Tagesklinik



Unterstützung für pflegende Angehörige: Familiale Pflege

Alle Angebote sind kostenfrei.

- Pflege training am Bett im Krankenhaus
- Pflege training und Beratung Zuhause
- Initialpflegekurs
- Demenzpflegekurs
- Café & mehr – Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Informationen über und ggf. Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Beratung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Pflegegraden

Unsere Familiäre Pflege



Freizeit, Kultur und Ausflüge

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

Psychoeducation

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

Beratung und Krisenbegleitung

für Betroffene, Angehörige und Freunde

Wir bieten nach Terminabsprache beratende Gespräche sowie therapeutische Begleitung in Einzelkontakten und in der Gruppe an. Unsere Beratung beinhaltet aktive Krisenbewältigung Begleitung bei Alltagsproblemen und Klärung sozialrechtlicher Fragen.

Je nach Bedarf vermitteln wir Kontakte zu Ärzten, Kliniken, anderen sozialen Diensten und können Sprach- und Integrationsmittler anfordern. Auch peer-to-peer Beratung ist möglich (Betroffene beraten Betroffene).

Caritas Mülheim an der Ruhr

Katholisches Stadthaus

Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 08 53-40

E-Mail: info@spz-kobs-mh.de

www.caritas-muelheim.de

Psychiatrische Tagesstätte

Das Angebot der Tagesstätte richtet sich an chronisch psychisch erkrankte bis 65 Jahre, die Unterstützung bei der sinnvollen Tagesgestaltung benötigen. Akute Krisen können durch den Besuch der Tagesstätte aufgefangen und alltägliche Probleme mit Hilfe der Bezugsperson gelöst werden. Durch das Leben in der Gemeinschaft wirken wir der Isolation und Einsamkeit entgegen und vermitteln wieder Freude am Alltag.

Das Tagesstrukturierende Angebot der Tagesstätte umfasst folgendes:

- kreative Angebote aus dem Bereich der Ergotherapie und Sozialpädagogik wie z. B.: Werken, Bewegungsangebote, Hirnleistungstraining, Theatergruppe, diverse Spiele und Ähnliches
- Haushalts- und Kochtraining
- Außenaktivitäten wie Spaziergänge oder Ausflüge zu unterschiedlichen Zielen
- Einzelgespräche und Krisenbegleitung
- Förderung sozialer Kompetenzen und individueller Fähigkeiten
- Beratungsgespräche mit Angehörigen
- Unterstützung bei der Klärung sozialrechtlicher Fragen
- Kooperation mit Netzwerkpartnern wie Betreutes Wohnen, gesetzlichen Betreuern, Pflegediensten, Krankenhäusern und Ärzten
- auf Wunsch und gegen geringen Kostenbeitrag Verpflegung mit Frühstück und Mittagessen (wird ggf. vom Sozialamt übernommen)

Caritas Mülheim an der Ruhr

Psychiatrische Tagesstätte

Katholisches Stadthaus

Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 08 53 50

E-Mail: tagesstaette@caritas-muelheim.de

www.caritas-muelheim.de

Krankenhäuser

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 05-0

E-Mail: st.marien-hospital@contilia.de

www.contilia.de

Zentrum für Altersmedizin

- interdisziplinäre altersmedizinische Versorgung (Geriatric) in enger Zusammenarbeit aller Spezialkliniken, im Besonderen mit der Klinik für Orthopädie, Unfall-

und Wiederherstellungschirurgie als Contilia AlterTraumaZentrum, der Klinik für Neurologie mit Stroke Unit sowie Vernetzung mit den neu geschaffenen Bereichen Schmerzmedizin und der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie.

- Vorbeugung, Diagnostik, breitgefächerte Therapie von alterstypischen Erkrankungen sowie Kognitions- und Mobilitätseinschränkungen älterer Menschen.

Wir nutzen das Leistungsspektrum aller Fachkliniken

- das Contilia AltersTraumaZentrum bietet ein Leistungsspektrum, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Unser Ziel ist es, postoperativ eine bestmögliche Rehabilitation zu gewährleisten und die Genesung unserer Patient:innen durch innovative Therapieansätze und interdisziplinäre Zusammenarbeit zu fördern. Von der operativen Therapie über die geriatrische Mitbehandlung ab der Aufnahme im Krankenhaus mit einer Vielzahl an Spezialangeboten.

Geriatrische typische Krankheitsbilder:

- Stürze und Sturzfolge, akute und chronische Schmerzsyndrome
- Schlaganfall und Folgen / Komplikationen
- Delirprävention im Krankenhaus
- Betreuung geriatrischer Dialysepatient:innen
- psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter (Demenz, Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen im Alter, posttraumatische Belastungsstörungen)
- Mobilitätseinschränkungen unterschiedlicher Ursache
- Diagnose und Therapie allgemeininternistischer Akuterkrankungen (Lungenentzündungen, Herzinfarkt oder -leistungsschwäche, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck)
- unklare Brustschmerzen (zertifizierte Chest-Pain-Unit),
- palliativmedizinische Behandlungsansätze in engem Kontakt zu den SAPV Netzwerken

Ziel ist die nachhaltige Betreuung unserer Patient:innen mit Hauptaugenmerk auf die persönlichen Wünsche im

Hinblick auf die Selbstbestimmung und Autonomieerhalt, insbesondere die Rückkehr ins häusliche Umfeld.

Hotline Altersmedizin: (02 08) 305-42 341
Zentrum für Altersmedizin: (02 08) 305-23 02
Sekretariat Altersmedizin
Frau Gonzalez: (02 08) 305-42 056

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

■ Geriatrische Tagesklinik am Ev. Krankenhaus Mülheim

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

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

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

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

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

Bitte klären Sie mit dem behandelnden Arzt die Indikation der Einweisung oder informieren Sie sich nach Terminabsprache vor Ort bei der pflegerischen Leitung der Tagesklinik, Stefan Orth.

Stefan Orth

Telefon: (02 08) 3 09-43 90

E-Mail: stefan.orth@evkmh.de

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

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

Sozialdienst

**Telefon: (02 08) 3 05-42 31 2 Leitung
oder (02 08) 3 05-42 43 7, 3 05-42 43 0, 3 05-42 47 4,
3 05-42 45 0, 3 05-42 471, 3 05-42 30 5, 3 05-42 87 9**

**Reha-Telefon täglich von 11 bis 12 Uhr
0208 3 05-42 43 5**

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

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

• Familiäre Pflege – Unterstützung für pflegende Angehörige

Wenn ein:e Angehörige:r mit einem Grad an Pflegebedürftigkeit aus dem Krankenhaus entlassen wird, stehen viele Familien vor der Herausforderung, die häusliche Pflege zu organisieren. Oft gibt es Unsicherheiten und offene Fragen: Wie funktioniert die häusliche Pflege? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann ich mich optimal auf diese Situation vorbereiten?

Das St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr bietet im Rahmen der „Familialen Pflege“ individuelle und praxisnahe Beratung für pflegende Angehörige an. Unser Ziel ist es, den Übergang in die häusliche Pflege zu erleichtern – sowohl für Sie als Familienmitglied als auch für die zu pflegende Person. Das Team der Familialen Pflege vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um die Sicherheit im Umgang mit der Situation zu erhöhen.

**Kontakt über die Leitung Sozialdienst: (02 08) 305-42 312
(dort sind auch Anmeldungen möglich)**

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

Wir sind für Sie da, um gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen alle Fragen rund um Ihre Entlassung und die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt zu klären.

■ AWO Praxis für Ergotherapie

Ergotherapie richtet sich an Menschen jeden Alters, die auf Grund physischer oder psychischer Erkrankungen, Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen bei der Alltagsbewältigung eingeschränkt sind.



DIE GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE SIE IST ALLES NICHTS.

Die **Pflege eines geliebten Menschen** ist für Familienangehörige eine Herausforderung, die oft nicht alleine zu bewältigen ist. Unser **flexibler Einsatz und unsere individuelle Betreuung** helfen Ihnen bei der Bewältigung des Alltags.

Unser Team ist nicht nur **fachlich kompetent**, sondern auch **einfühlsam**. So können wir Ihnen in der **Kranken- und Altenpflege** unterstützend beiseite stehen und unsere Patienten rundum versorgen.



Kaiserstraße 67
45468 Mülheim an der Ruhr

LEISTUNGEN

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratungseinsatz §37.3
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Seniorenbetreuung

KONTAKT

Telefon 0208 - 205 892 16
www.kamille-pflege.de



Wir finden gemeinsam heraus, wo Ihre Lebensqualität und Teilhabe eingeschränkt ist und unterstützen Sie darin, Ihre vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen, zu stabilisieren oder wiederzuerlangen. Unser Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag in den verschiedenen Lebens- und Betätigungsbereichen wieder eigenständig gestalten können.

AWO Praxis für Ergotherapie
Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 20 77 4-410
E-Mail: pfe@awo-mh.de

Kreuzbund

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Menschen mit einer Suchterkrankung. Unser Ziel ist es, ohne Suchtmittel ein verantwortungsvolles und zufriedenes Leben zu führen. Unter Gleichgesinnten sprechen wir über Probleme mit dem Suchtmittel und über unsere alltäglichen Sorgen und Freuden. Hier kann jedes Gruppenmitglied lernen, wieder ehrlich zu sich selbst zu sein. Da die Abhängigkeit eine Familienkrankheit ist, bieten wir auch eine Gruppe für Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung an. Für alle ist die Gruppe ein ideales Trainingsfeld zur Aufarbeitung von Beziehungsstörungen. Der Kreuzbund fördert und praktiziert zudem eine sinnvolle alkoholfreie Freizeitgestaltung.

Kreuzbund e. V. Stadtverband Mülheim/Ruhr
Helga Albrecht-Faßbender
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0170-3810008
www.kreuzbund-muelheim.de

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 Konsumentenscheidung bei, frei von diesen Substanzen zu leben. Die Gemeinschaft fördert die alkoholfreie Begegnung, Weiterbildung und Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen. Hier können neue Freundschaften entstehen und gepflegt werden, Familien können wieder zueinander finden und ein neues, verändertes Leben genießen.

Ansprechpartner: Jörg Schlüsener
Telefon: 0174 / 39 49 72 8
Ort: DRK-Bürgertreff
Prinzeß-Luise-Straße 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
Termine:
 montags 18.00 – 19.30 Uhr

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH – Ambulatorium
Althofstraße 4, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 00 32 23
E-Mail: ambulatorium@diakonie-muelheim.de
Telefonsprechzeiten:
 Montag, Mittwoch, Donnerstag 09.00 – 13.30 Uhr
 Dienstag 10.00 – 15.30 Uhr

Bei Nachricht auf dem Anrufbeantworter ruft das Team schnellstmöglich zurück.

Sprechstunde (nach Vereinbarung):
 Montag 14.00 – 16.00 Uhr

- Beratung von Menschen mit problematischem Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten sowie mit problematischem Glücksspielverhalten (Automaten, Casino, Internet) oder problematischem Medienkonsum
- Ambulante Entwöhnungsbehandlung/medizinische Rehabilitation bei Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, bei Pathologischem Glücksspiel und Medienabhängigkeit
- Vermittlung in ambulante, teilstationäre sowie stationäre Entwöhnungsbehandlung sowie in Selbsthilfegruppen

- Information zu den Themen: Alkoholabhängigkeit im Alter, kritischer Umgang mit Medikamenten und/oder Drogen im Alter, Pathologisches Glücksspiel, Prävention und Rückfallprophylaxe

Caritas

Suchtberatung der Caritas Mülheim an der Ruhr
– Alkohol, Medikamente, Essstörungen
Psychosoziale Beratungsstelle
für Suchtkranke und Angehörige
Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 8 99 26 14

- Beratung von Menschen mit problematischem Konsum von Alkohol, Medikamenten oder mit problematischem Essverhalten sowie ihren Angehörigen, Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- Vermittlung in Entzugsbehandlungen, stationäre/teilstationäre/ambulante Rehabilitationsbehandlungen und Selbsthilfegruppen
- Nachsorgebehandlungen

• Krankenhaus-Seelsorge

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

Aufgaben der Krankenhaus-Seelsorge sind unter anderem:

- Besuche bei Patientinnen und Patienten
- Seelsorgerliche Gespräche
- Begleitung und Beratung von Angehörigen
- Vermittlung von Hilfe
- Sterbebegleitung
- Gottesdienste, Abendmahlsfeiern, Krankensegnungen, Amthandlungen (Taufe, Beerdigung)
- Beratung zur Patientenverfügung
- Kirchenmusikalische und kulturelle Angebote
- Gesprächsrunden für Patientinnen und Patienten
- Organisation der Krankenhausbücherei

Ansprechpartner:

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

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

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

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

Pfarrer Guido Möller (ev.)
Telefon: (02 08) 30 5-4 28 73

■ Selbsthilfegruppen

Viele Kranke, Behinderte und deren Pflegepersonen haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Diese Gruppen bieten die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen und Erkrankten in persönlichen Kontakt zu treten. Kleine Tipps, die man in Gesprächen und bei gemeinsamen Aktivitäten erfährt, können möglicherweise im täglichen Leben helfen, mit den Unannehmlichkeiten der Erkrankung besser zurecht zu kommen. Durch Erfahrungsaustausch erfährt man etwas über neue Möglichkeiten der Behandlung und Heilung.

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

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

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

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

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

Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 48 14

E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org

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

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

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

<https://evkmh.de/patienten-besucher/selbsthilfegruppen>

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

oder im Selbsthilfebüro Mülheim
Ansprechpartnerin: Lena Schütter

Tourainer Ring 4, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 00 48 14

E-Mail: muelheim@paritaet-nrw.org

selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org

• **Beratungsangebote im Ev. Krankenhaus Mülheim**

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

Tumor-Nachsorge

Ansprechpartner:

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med Jan Schröder

Telefon: (02 08) 3 09-26 69

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

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Ansprechpartner: Chefarzt Prof. Dr. med. Philip Hilgard,

Oberarzt Dr. Christian Thorwart

Telefon: (02 08) 3 09-26 01

Leber-Hilfe

Ansprechpersonen:

Chefarzt Prof. Dr. med. Philip Hilgard,

Oberärztin Margit Bartjes

Telefon: (02 08) 3 09-26 01

Patienten mit Schluckstörungen

Ansprechpartner:

Oberarzt Dr. med. Christian Thorwart

Telefon: (02 08) 3 09-26 01

in Zusammenarbeit mit dem Therapiezentrum Ruhr

Betreuung jugendlicher Typ I-Diabetiker und ihrer Eltern

Ansprechpersonen: Oberärztin Margit Bartjes

Leitender Arzt der Sektion Diabetologie

Dr. med. Benedict Lacner

Diabetesberaterin DDG Tanja Bottländer

Telefon: (02 08) 3 09-44 77

**meditrend -
die Physiotherapie
mit Kassenzulassung!**
**Termine unter
4449010**



**medi[©]
trend**
Die Physiotherapie



Unsere Leistungen:

- KG Krankengymnastik
- KGG Krankengymnastik am Gerät
- MT Manuelle Therapie
- CMD Kiefergelenk-Behandlung
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Kinesiotaping

Hausbesuche



Entdecken Sie ein neues Körpergefühl

**Fit in 20 Minuten
– Topfit in 45 Minuten**

mit dem chipkartengesteuerten Trainingskonzept

Sicherheit durch einfache Geräte- und Trainingseinstellung –
diese werden auf der Chipkarte gespeichert.

Stärkere Muskulatur bildet sich aus und Gelenkschmerzen
werden reduziert.

Wiesenstraße 8 - 10, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon 4449000 · www.gsv-mh.de

**medi[©]
trend**
Das GesundheitsCenter

Angehörigencafé Demenz

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

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

Ev. Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Fachbereichsleitung: Annika Hinrichsen

Telefon: (02 08) 3 00 33 16

E-Mail: hinrichsen@evfamilienbildung.de

Termine:

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.15 Uhr

Gesprächs- und Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter

Katholische Ladenkirche

Wallstraße 22, 45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Elke Timmer

Telefon: (01 57) 74 00 58 23

Zeit für Begegnung – Austausch – Gespräche – 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.

Montags, dienstags, donnerstags und freitags von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr und mittwochs und samstags von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr treffen Sie dort ehrenamtlich tätige Damen und Herren an, die sich auf Ihren Besuch freuen. Jeden Tag lädt die Katholische Ladenkirche um 12.00 Uhr zu einem kurzen Mittagsgebet ein.

Aktivitäten in der Katholischen Ladenkirche:

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr finden Spielenachmittage statt.

Spiele sind vorhanden, eigene Spiele können gerne mitgebracht werden. Das Angebot ist kostenfrei.

Voranmeldungen sind nicht erforderlich.

Schauen Sie vorbei bei den Aktionen des „Wallviertels – schön hier!“, im Sommer jeden 1. Donnerstag im Monat. Kunstausstellungen und Workshops finden in den Räumlichkeiten der Katholischen Ladenkirche statt.

Gehörlosenseelsorge

Pfarrerin Sabine Heinrich

III. Hagen 39, 45127 Essen

Telefon: (02 01) 22 05 216

Mobil: (01 62) 61 90 209

E-Mail: sabine.heinrich@ekir.de

VBGS – Verein für Bewegungsförderung und Gesundheitssport Mülheim an der Ruhr

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

Ansprechpartner: Alfred Beyer

Frühlingsstraße 37, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 99 57 08 5

E-Mail: info@vbgs-muelheim.de

www.vbgs-muelheim.de

Ort: Frühlingsstraße, Rembergschule, Waldorfschule

Bitte Programm anfordern.



■ Ambulante Pflege und Versorgung im eigenen Haushalt

Auch im Alter im eigenen Haushalt leben zu können, ist der Wunsch der meisten Seniorinnen und Senioren. Unterschiedlich groß sind dabei die gesundheitlichen Einschränkungen und somit der Bedarf an Hilfe. Für die zu Hause lebenden alten, pflegebedürftigen Menschen stehen verschiedene ambulante Hilfearten bereit. Neben der häuslichen Alten- und Krankenpflege, die die Grundpflege umfasst, gibt es ergänzende Hilfsangebote (z. B. Hauswirtschaftliche Hilfe = Einkaufen, Putzen, Wäschepflege etc., Hausnotrufdienste, Fahrdienste, Mahlzeitendienste, Hilfsmittelverleih etc.). Diese Hilfeleistungen werden sowohl von gemeinnützigen Trägern als auch von Pflegediensten privater Anbieter geboten.

Holen Sie sich bitte bei Fachleuten Rat ein; auch zu den Kosten erhalten Sie dort weitere Informationen:

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

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

Privat-gewerbliche Pflegedienste & Wohlfahrtsverbände:

Kurse für pflegende Angehörige
Ev. Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Pflege- und Sozialberatung
Telefon: (02 08) 3 09-20 96
Familiäre Pflege
Telefon: (02 08) 3 09-46 44
www.evkmh.de

Engelbertus Quartier
Ambulante Pflege und Betreuung
Seilerstraße 20, 45473 Mülheim an der Ruhr



Pflege Behmenburg

PFLEGE ZU HAUSE



- **AMBULANTE PFLEGE**
- **HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG**
- **TAGESPFLEGE**
- **PFLEGE- UND SOZIALBERATUNG**
- **NETZWERK- UND QUARTIERSARBEIT**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.
Oder rufen Sie uns an und lassen sich ausführlich beraten.
Wochentags zwischen 9:00 und 16:00 Uhr sind wir erreichbar.

pzh.de 0208 493066



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

Vitalios GmbH

Mellinghofer Str. 234
45475 Mülheim
an der Ruhr

Tel: 0208/20791312

E-Mail: mail@vitalios.de

www.vitalios.de

Telefon: (02 08) 45 92-0
E-Mail: engelbertusquartier@contilia.de
www.contilia.de

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

Mülheimer Seniorendienste GmbH
Saarner Straße 461/Blötter Weg 75,
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
E-Mail: beratung@mh-seniorendienste.de

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

Senioren-Park carpe diem GmbH
Duisburger Straße 279, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 15-0
E-Mail: muelheim@senioren-park.de

Die Alternative GmbH
Aktienstraße 156, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 47 74 08
E-Mail: viola_galander@yahoo.de

„die pflegepartner Kranken- und Altenpflege GmbH“
Hingbergstraße 319, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 44 99 97
E-Mail: info@diepflegepartner-mh.de
www.diepflegepartner-mh.de

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

Mobiler Betreuungsdienst
die Hausheldin – Stephanie Reuter
Aktienstraße 292, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 30 75 41 65
www.hausheldin.de

HEMOCARE – die Alltagshelfer
R. Emde Senioren- & Familienhilfe GmbH
Friedrichstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 778 999 30
E-Mail: muelheim@homecare-alltagshelfer.de
www.homecare-alltagshelfer.de/muelheim/

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

Engel vonne Ruhr Ambulante Pflege GmbH
Aktienstraße 1-7, 45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 377 397 90
www.ruhr-engel.de

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

Kamille Pflegedienst an der Ruhr GmbH
Kaiserstraße 67, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (0208) 205 892 16
www.kamille-pflege.de

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

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

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

Hausnotrufdienst Einfach sicher leben.



Testen Sie uns
einen Monat kostenlos.

„Für ein unabhängiges
Leben zuhause.“



Modernste Technik
trifft Menschlichkeit

- Bei Bedarf kurzfristige Installation möglich
- Schnelle Hilfe bei allen Notlagen
- 24 Stunden-Bereitschaft rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr
- Festpreis – keine Zusatzkosten bei evtl. Einsätzen des Bereitschaftsdienstes
- Sichere Schlüsselverwahrung unter hohen Sicherheitsstandards

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

„Wir freuen uns
über Ihren Anruf.“

Wir beraten Sie gerne

Ob telefonisch, per E-Mail oder persönlich in unserer Geschäftsstelle berät Sie unser freundliches Team gerne ausführlich und individuell über alle Themen rund um den Hausnotrufdienst.

Da der Hausnotruf als Pflegehilfsmittel anerkannt ist, besteht für gesetzlich versicherte Kundinnen und Kunden ab Pflegegrad 1 die Möglichkeit, einen Antrag auf anteilige Kostenübernahme bei der jeweiligen Pflegekasse zu stellen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle helfen hierbei gerne weiter und übernehmen für Sie die Antragsstellung bei der Pflegekasse.

Hausnotrufdienst

Telefon: 0208 45006-39

E-Mail: hausnotruf@drk-muelheim.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

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

Ambulante Krankenpflege Sonnenschein GmbH
Broicher Waldweg 1, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 999 031
E-Mail: akp-sonnenschein@gmx.de

Visitus ambulant UG
Saarner Straße 386, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 43 78 49 10

Vitalios GmbH
Mellinghofer Straße 234, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 20 79 13 12
E-Mail: mail@vitalios.de
www.vitalios.de

■ Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung

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

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

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

Die SAPV bietet darüber hinaus:

- eine zeitnahe Versorgung mit Hilfsmitteln und Medikamenten (u. a. Schmerzpumpe)
- eine fachgerechte Versorgung von komplizierten Wunden und Geschwüren
- Beratung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und familiären Fragen

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

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

SAPV Mülheim an der Ruhr GmbH
Friedrichstraße 24, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 43 911 472
info@sapv-mh.de
www.sapv-mh.de

■ Hausnotruf

Der Hausnotruf gibt die Sicherheit, dass ein Knopfdruck genügt, um im Notfall schnell Hilfe herbeizuholen. Ein Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation und einem Funksender. Dieser Funksender ist klein und wird als Halskette oder Armband am Körper getragen. Im Notfall genügt jetzt ein Knopfdruck und die Hausnotrufzentrale kann den Notruf direkt zuordnen, mit der betroffenen Person sprechen und Hilfestellung oder weitere Maßnahmen veranlassen. Liegt ein akuter Notfall vor, ist beispielsweise der Bereitschaftsdienst oder der Rettungsdienst innerhalb kürzester Zeit vor Ort, um Hilfe zu leisten.

Informationen zu den Kosten und möglichen Zuschüssen durch die Pflegekassen erhalten Sie bei den jeweiligen Anbietern. Einige der Anbieter des Hausnotrufsystems in Mülheim an der Ruhr hat die Seniorenberatung im Rat-

Fürsorgliche Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause.



Immer an Ihrer Seite – Herzlich. Kompetent. Engagiert.

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



Beratung unter: Tel. 0152 - 55 74 78 98



PROMEDICA PLUS Mülheim an der Ruhr

Uwe Späh
Priesters Hof 42 | 45472 Mülheim an der Ruhr
0208 - 88369073 | muelheim@promedicaplus.de
www.24hpflge-muelheim.de

Familien- und Krankenpflege e.V. Pflege ist Vertrauenssache



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



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



hausturm 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

E-Mail: hausnotruf@drk-muelheim.de

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

Der Funksender kann wahlweise als Kette oder Armband getragen werden.

Im monatlichen Pauschalpreis sind notwendige Einsätze der Rufbereitschaft enthalten. Der Hausnotrufdienst ist von den Pflegekassen anerkannt und kann bezuschusst werden.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Telefon: (02 08) 74 07 40

Seit mehr als 25 Jahren ist der TÜV zertifizierte Hausnotruf-Dienst der Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) ein Erfolgsmodell und hat sich zum größten Dienst seiner Art in Nordrhein-Westfalen entwickelt. Inzwischen werden mehr als 5.000 ältere, kranke und behinderte Menschen betreut.

Anders als beim so genannten Nachbarschaftsmodell entwickelten die Johanniter 1987 ein eigenes, erweitertes Modell mit Tag und Nacht bereit stehenden Helfern sowie einer Leitstelle, die an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr besetzt ist. Rettungsdienstlich ausgebildete Mitarbeiter rücken mit speziell ausgerüsteten Fahrzeugen aus, um Erste Hilfe zu leisten. Im Notfall können die Rettungshelfer auf Haus- und Wohnungsschlüssel des Betroffenen zurückgreifen. Verplombt und individuell versiegelt lagern

die Schlüssel in Schubladen in der Einsatzleitzentrale.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Hausnotruf

Telefon: 0800 99 66 007 (kostenlos)

E-Mail: hausnotruf@malteser.org

Basismodell: Angehörige, Bekannte, Hausarzt

Standardmodell: Schlüsselhinterlegung nur bei den Maltesern, Hilfe kommt von dort.

Die Preise gestalten sich individuell, je nachdem welche Leistung angefordert und erbracht wird.

Bei Bestehen eines Pflegegrades leistet die Pflegekasse einen Anteil zu den Kosten.

Caritas-Pflegezentrum Mitte/Süd

Einsatzbereich Mülheim

Sittardsberger Allee 32, 47249 Duisburg

Telefon: (02 03) 78 10 90

E-Mail: pflegezentrum.mitte-sued@caritas-duisburg.de

Hauswirtschaftliche Hilfe

Hier steht nicht die Pflege im Vordergrund. Wenn Sie Ihren Haushalt nicht (mehr) alleine führen können und bei hauswirtschaftlichen Arbeiten Unterstützung benötigen, zum Beispiel bei der Wäschepflege, dem Einkaufen, Putzen, Kochen etc. oder auch Besuchs- und Begleitedienste in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Anbieter der ambulanten Hilfs- und Pflegedienste.

Die Kosten richten sich nach der Art und dem Umfang der erbrachten Leistung und sind von Ihnen zu tragen. (Einkommens- und vermögensabhängig kann beim Sozialamt eine Unterstützung beantragt werden, wenn keiner der Haushaltsangehörigen den Haushalt fortführen kann.) Nehmen Sie bitte diesbezüglich Kontakt mit der Seniorenberatung, Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr, auf. (Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

**Jetzt 1 Monat
kostenlos***



Der Malteser Hausnotruf
Weil Sicherheit Knopfsache ist



0800 99 66 025
(kostenlos, Mo-Fr 8-20 Uhr)

* Gilt bei Neukunden, auch buchbar über den QR-Code. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.



Malteser

...weil Nähe zählt.

Testen Sie auch...den Malteser Menüservice

Jeden Tag ein leckeres Gericht auf dem Tisch, frisch und heiß geliefert oder als Tiefkühl-Menü für den flexiblen Genuss!



Mit den Maltesern...rundum gut versorgt

Die Malteser beraten Sie zu allen Themen rund ums älter werden und selbstständig bleiben. **Zum Beispiel...**



Ambulante Pflege,
Betreuung & Beratung



Haushaltshilfe

Zu allen Anliegen erreichen
Sie uns unter der **Rufnummer:**

0800 80 99 033
(kostenlos, Mo-Fr 8-16 Uhr)

Ambulanter Dienst

Saarner Straße 461 /
Blötter Weg 72
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 02 08-30 81 333
Telefax: 02 08-30 81 111



Tagespflegen

„Mülheimer Lebenswege“
Kuhlendahl 104a

„Königreich Dümpten“
Mellinghofer Straße 237

Tagespflege Saarn
Luxemburger Allee 36

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



Ambulanter Dienst

Unser Ziel ist es, Pflegebedürftigen die Möglichkeit zu geben, so lange wie möglich in ihrem häuslichen Umfeld zu bleiben.

Mit unserem breiten Dienstleistungsangebot decken wir unter anderem folgende Hilfen zur häuslichen Pflege und Betreuung ab:

- Grundpflege
- Haushaltswirtschaftliche Leistungen (z. B. Einkäufe, Hilfe bei der Wohnungsreinigung)
- Mobilität (z. B. Begleitung bei Behördengängen und Arztbesuchen)
- Betreuungsleistungen

Pflegende Angehörige werden entlastet, so dass es ihnen möglich ist, ihre hilfebedürftigen Angehörigen dauerhaft und aktiv zu unterstützen.



Tagespflege

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

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

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

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

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







Der Johanniter-Hausnotruf

Schnelle Hilfe per Knopfdruck

- **Sicherheit** bei häuslichen Notfällen
- **Direkte Sprechverbindung** zur Zentrale
- Ausgebildete **Helfer kommen Tag & Nacht**
- Qualitätsmanagement vom **TÜV zertifiziert**
- Von den **Pflegekassen anerkannt**



Kostenfreie und
unverbindliche Beratung



JOHANNITER
Regionalverband Essen
Essen · Mülheim · Bottrop

Info: ☎ 0201 89646-126 | www.johanniter.de/essen

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

Caritas-Pflegezentrum Mitte/Süd
Einsatzbereich Mülheim
Sittardsberger Allee 32, 47249 Duisburg
Telefon: (02 03) 78 10 90
E-Mail: pflegezentrum.mitte-sued@caritas-duisburg.de

■ Unterstützung für pflegende Angehörige

Die meisten Pflegebedürftigen wünschen sich, ein selbstbestimmtes Leben in ihren eigenen Wänden zu führen. Den familiären und sozialen Netzwerken aus Angehörigen, Nachbarn und Freunden kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu, denn Sie helfen oftmals, diesen Wunsch zu realisieren. Mit dieser Aufgabe werden die Helfenden nicht allein gelassen. Einige Pflegekassen und Pflegedienste bieten kostenlose Pflegekurse an. Themenschwerpunkte: Vermittlung von Kenntnissen zur Pflege in der häuslichen Umgebung und über Hilfsmittel, Unterstützung bei seelischen und körperlichen Belastungen etc. Die Schulungen finden zum Teil auch in der häuslichen Umgebung statt. Bitte erkundigen Sie sich bei den Pflegekassen oder Pflegediensten.

• **Kurse des Ev. Krankenhauses Mülheim**

Familiale Pflege (kostenfrei)

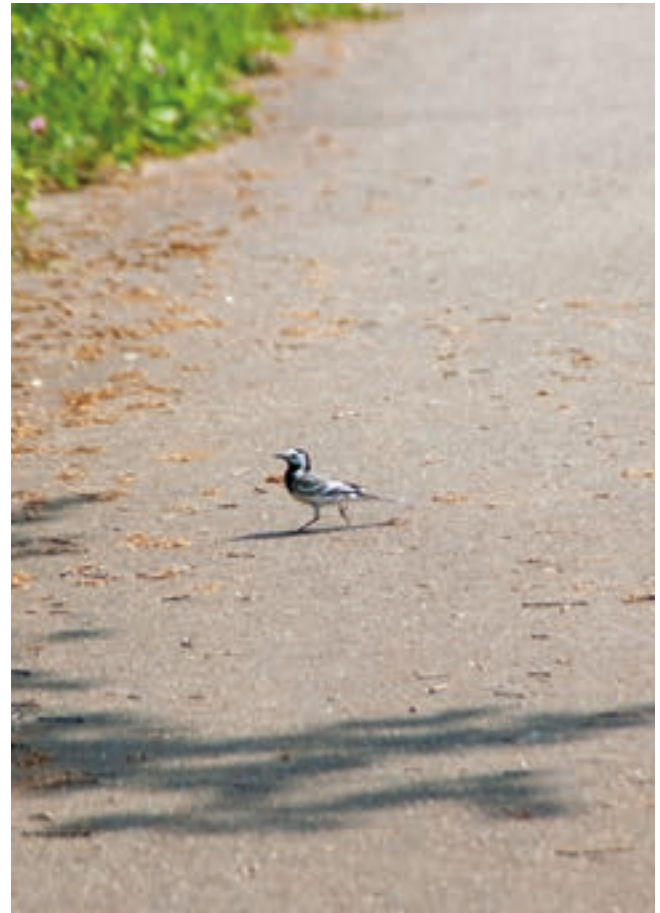
Im Rahmen der Familialen Pflege beraten und unterstützen wir pflegende Angehörige. Schon während des Krankenhausaufenthaltes des Angehörigen vermitteln wir grundlegende Pflegetechniken und bereiten Sie auf die Pflege zuhause vor. Auch nach der Entlassung sind wir an Ihrer Seite und unterstützen Sie: Wir zeigen Ihnen, wie Sie ihre Angehörigen in ihrer eigenen Umgebung optimal pflegen und besuchen Sie zuhause. Wir geben praktische Tipps, beraten umfassend und haben ein offenes Ohr für Probleme und Fragen.

Demenz-Pflegekurs (kostenfrei)

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen auf den Betroffenen, aber auch auf die Angehörigen, große Belastungen zu. Wir schulen Sie rund um das Thema Demenz.

Schwerpunkte dabei sind:

- Informationen zum Krankheitsbild Demenz
- Die Vermittlung von Zugangs- und Umgangsformen sowie das Erkennen der Bedürfnisse dementer Menschen
- Informationen über Leistungen und Angebote des Gesundheitssystems
- Die Gestaltung des Pflegearrangements
- Die Bewältigung der neuen Anforderungen





Die Hausheldin

Stephanie Reuter



— MOBILER BETREUUNGSDIENST —

Ihr Partner für Unterstützung im Alltag in
Mülheim an der Ruhr und in Essen



HAUSWIRTSCHAFTLICHE UNTERSTÜTZUNG

- ✓ Reinigung der Wohnung
- ✓ Wäschepflege
- ✓ Einkaufen & Besorgungen
- ✓ Unterstützung im Haushalt
- ✓ und vieles mehr



SENIORENBETREUUNG

- ✓ Begleitung im Alltag
- ✓ Gesellschaft & Gespräche
- ✓ Spaziergänge & Aktivitäten
- ✓ Individuelle Betreuung
- ✓ Entlastung von Angehörigen

*Für mehr Lebensqualität
und ein gutes Gefühl.*



PFLEGEBERATUNG NACH § 37.3 SGB XI

- ✓ Beratungsbesuche nach § 37.3 SGB XI
- ✓ Unterstützung bei Anträgen
- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ Kompetent und persönlich

*Kompetent.
Vertrauensvoll.
Für Sie da.*



AB PFLEGEGRAD 1

Unsere Leistungen sind
über die Pflegekasse abrechenbar.

- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ✓ Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- ✓ Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI



0208-30754165



info@hausheldin.de



www.hausheldin.de



Die Hausheldin –
Stephanie Reuter

Aktienstr. 292
45473 Mülheim
an der Ruhr

Mit Herz. Mit Erfahrung. Für Ihr Wohlbefinden. Unterstützung, die ankommt.

„Initial-Pflegekurs“ (kostenfrei)

Wir schulen Sie in Pflegetechniken und geben Informationen zur Organisation der häuslichen Pflegesituation. Schwerpunkte dabei sind:

- Pflegerische Kompetenzen zur Bewegung und Inkontinenz
- Körperpflege und Ernährung
- Unterstützungsangebote und Leistungen des Gesundheitssystems
- Entwicklung eines Pflegenetzwerks

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder unter www.evkmh.de.

Infos und Anmeldung:

Ev. Krankenhaus Mülheim

Iris Hotzel

Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 09-46 44

Mobil: (01 60) 97 93 09 01

www.evkmh.de

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

Ev. Familienbildungsstätte/Einrichtung

Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 03 33

Ansprechpartnerin im EKM:

Iris Hotzel

Telefon: (02 08) 3 09-46 44

Mobil: (01 60) 97 93 09 01

Termine: 1x monatlich Freitag, 10.30 – 12.45 Uhr

www.evkmh.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.)

apetito - Landhausküche in Mülheim

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht.

Auskunft erteilt: Simone Scharf-Abels

Telefon: (02 08) 88 34 55 30

E-Mail: info@landhaus-kueche.de

www.landhaus-kueche.de

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

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

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Johanniter-Menü-Service

Telefon: (02 08) 740 740



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

Malteser Hilfsdienst e.V.

Menüservice

Telefon: 0800 30 20 10 3 (kostenlos)

E-Mail: menueservice.rg@malteser.org

Warmanlieferung, Menüauswahl

Deutsches Rotes Kreuz

Menüservice

Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 45 00 6-36

E-Mail: menueservice@drk-muelheim.de

www.drk-muelheim.de

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

Wir bieten täglich sechs verschiedene Mittagsgerichte an, die wir täglich oder ganz nach Bedarf (auch an Sonn- und Feiertagen) zu Ihnen liefern. Unsere tägliche Warmlieferung erhalten Sie bereits ab 7,80€ pro Menü inkl. Anlieferung. Unsere Auslieferungsfahrzeuge sind mit Öfen und Kühlschränken ausgestattet, damit Sie Ihr Essen heiß und Salate sowie Desserts und Kuchen gekühlt erhalten. Legen Sie Wert auf Selbstständigkeit und Flexibilität? Unsere wöchentliche tiefkühlfrische Lieferung erhalten Sie ab 8,50€ pro Menü inkl. Anlieferung.

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

Senioren-Park carpe diem GmbH

Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 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



Deine Gesundheit liegt uns am Herzen!

Rundumbetreuung

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

Rehasport in den Bereichen:

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

Therapeutische Maßnahmen

- Mikrostromtherapie – Ursachenbezogenes ganzheitliches Schmerztherapie-Konzept



**Gesundheits
Sportverein**
Mülheim an der Ruhr e.V.

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

SPEZIALISIERTE AMBULANTE PALLIATIV- VERSORGUNG

SAPV heißt „Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung“ und richtet sich an Schwerstkranke sowie deren Angehörige. Sie stellt eine Ergänzung zur allgemeinen Palliativversorgung dar. Diese Versorgungsstruktur ermöglicht schwerkranken Patienten eine Begleitung in der heimischen Umgebung und eine dauerhafte Versorgung zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung. Im Palliativ-Care-Team arbeiten Experten zusammen, die sich die Linderung von Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, Erbrechen und anderen körperlichen Symptomen zum Ziel gesetzt haben. Die psychosoziale und auch körperliche Belastung von pflegenden Angehörigen ist groß. Auch sie werden fachkundig und einfühlsam im Rahmen der SAPV unterstützt.

DIE SAPV BIETET DARÜBER HINAUS:

- **eine zeitnahe Versorgung mit Hilfsmitteln und Medikamenten (u. a. Schmerzpumpe)**
- **eine fachgerechte Versorgung von komplizierten Wunden und Geschwüren**
- **Beratung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und familiären Fragen**

Das Team besteht aus Palliativmedizinerinnen und Palliativfachpflegekräften und ist für Sie 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche da. In Notfallsituationen steht Patienten eine Notfallrufnummer zur Verfügung. Sie verstehen ihre Aufgabe darin, Lebensqualität und Selbstbestimmung von schwerstkranken und sterbenden Menschen zu fördern und wenn möglich zu erhalten oder zu verbessern.

NEHMEN SIE GERNE KONTAKT MIT UNS AUF

SAPV MÜLHEIM AN DER RUHR
Friedrichstraße 24
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. +49 208 43 911 472
Fax +49 208 43 915 448
www.sapv-mh.de
info@sapv-mh.de



■ Neue Wohnformen

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 Eigentumswohnungen für Seniorinnen und Senioren – davon 28 vermietet – sowie zusätzliche Gemeinschaftsräume entstanden. Die Wohnungen sind in ihrer Bauweise voll auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, und auch das Wohnumfeld wird den Wünschen von Seniorinnen und Senioren gerecht (einerseits Naherholung, andererseits öffentliche Verkehrsmittel ganz in der Nähe). Die Mitgliedschaft im Verein und ein gewisses Maß an Bereitschaft, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten für die Wohngemeinschaft zu engagieren, sind Voraussetzung für diese Wohnform.

Ansprechpartnerin des Vereins:

Marlies Schnabel

Liverpoolstraße 33, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 33 66 9

E-Mail: marlies.schnabel@freenet.de

• **Interessengemeinschaft LiNA –**

Leben in Nachbarschaft – Alternativ

Die Interessengemeinschaft „LiNA – Leben in Nachbarschaft – Alternativ“ (IG LiNA) verwirklicht seit 2017 ein Projekt des miteinander Wohnens im Alter. Ziel ist es, älteren Menschen eine selbstbestimmte und gemeinschaftliche Wohnform zu ermöglichen und der Vereinsamung und sozialen Isolierung im Alter vorzubeugen. Das Projekt mit 13 (Miet-)Wohneinheiten wird in Kooperation mit der Mülheimer Wohnungsbau e. G. umgesetzt und ist angebunden an das Netzwerk der Evangelischen Kirchengemeinde Broich-Saarn.

Sprecher der Interessengemeinschaft:

Günter Möckel

Telefon: (01 56) 78 67 21 99

Jürgen Thiele

Telefon: (01 60) 92 93 07 41

Klosterstraße 60 – 62, 45481 Mülheim an der Ruhr

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

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

Die Wohnungsbaugenossenschaft wurde als erster Wohnungsanbieter in Nordrhein-Westfalen mit dem Qualitätssiegel im Bereich der Gerontologie für gute und komfortable Betreuung der Generation 50+ ausgezeichnet. Die Mitarbeiter sind geschult, um Wohnungen im Hinblick auf die speziellen Bedürfnisse dieser Generation einzurichten und umzubauen. Wird einem älteren Mitglied die alte Wohnung zu groß, ermöglicht MWB auch einen Wohnungstausch: Ohne Mehrkosten und gegebenenfalls mit einer von der Genossenschaft gestellten Umzugshilfe und frei nach den eigenen Wünschen können Mitglieder ihre zu groß gewordenen Wohnungen gegen eine neue Traumwohnung eintauschen. Für alle, die sich im Alter mehr Unterstützung wünschen, arbeitet MWB mit Senioren- und Pflegediensten zusammen. Dieses Dienstleistungsangebot wird



„Ihr kompetenter
Ansprechpartner in der
pflegerischen Betreuung“



AMBULANTE KRANKEN-/

SENIORENPFLEGE

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

BETREUTE SENIOREN-WG's

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

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

TAGESPFLEGE

- 16 Plätze Mo. - Fr. von 8.30 - 16.30 Uhr (auch tageweise buchbar)
- Prof. Betreuung und Versorgung für Menschen, die den Tag abwechslungsreich in der Gemeinschaft verbringen möchten
- Kreative, kulturelle und sportliche Angebote
- Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee
- Behinderten-/Rollstuhlgerichte Räume
- Ruhemöglichkeiten
- Gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge
- Abhol-/Bringservice

Weitere Informationen und eine individuelle Beratung erhalten Sie unter:

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

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

visitus ambulante UG, Saarner Straße 386, 45478 Mülheim a.d. Ruhr

vom Verein Mülheimer Nachbarschaft e.V. geprüft. Für ihn hat die Genossenschaft in Mülheim-Heißen auch ein Quartierszentrum erbaut, das „Nachbarschaftshaus“ an der Hingbergstraße 311.

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

Auch jenseits der Stadtgrenzen ist MWB tätig: An der Grenzstraße in Oberhausen hat die Genossenschaft in Kooperation mit dem DRK Oberhausen ein modernes Pflegeheim eingerichtet. An der Wernerstraße ist mit dem gleichen Kooperationspartner eine Seniorenresidenz entstanden.

Mülheimer Wohnungsbau eG
Friedrich-Ebert-Straße 39, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 12-0
Kostenlose Service-Telefonnummer: 0800-454 2000
(rund um die Uhr besetzt)
www.mwb.info

■ Heimaufsicht

Die MitarbeiterInnen der Heimaufsicht im Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr sind AnsprechpartnerInnen zum Wohn- und Teilhabegesetz (WTG) Nordrhein-Westfalen. Das Gesetz betrifft vollstationäre Einrichtungen (Alten- und Pflegeheime), Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Tagespflegeeinrichtungen, Hospize und Einrichtungen für erwachsene Menschen mit Behinderungen sowie anbieterverantwortete Wohngemeinschaften.

Nach dem Zweck des Wohn- und Teilhabegesetzes hat die Heimaufsicht insbesondere die Aufgabe, die Interessen und Bedürfnisse der Bürger und Bürgerinnen in Betreuungseinrichtungen vor Beeinträchtigungen zu schützen.

Dies geschieht durch regelmäßige Kontrollen der Einrichtungen. Außerdem prüft sie Beschwerden bei Mängeln in der Pflege und Betreuung, die nicht in der Einrichtung geklärt werden können.

Susanne Hauffe
Telefon: (02 08) 4 55 50 53
E-Mail: Susanne.Hauffe@muelheim-ruhr.de

■ Ambulant betreute Senioren-WGs

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

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

Die Wohngemeinschaften entstehen dort, wo sich Menschen entschließen zusammen zu leben und ihren Lebensabend, trotz Pflegebedürftigkeit, weiterhin so selbstbestimmt und selbständig wie möglich zu organisieren.

Durch die Einbindung in die normalen Lebensabläufe können die verbliebenen Fähigkeiten der BewohnerInnen individuell gefördert und auf deren Vorlieben und Gewohnheiten eingegangen werden.

Das Zusammenleben ist wie ein „eigener Haushalt“ mit integrierter 24-Stunden Betreuung. Der Tagesablauf orientiert sich in familiärer Atmosphäre am normalen 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

ORTE ZUM WOHLFÜHLEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR



Alloheim Senioren-Residenzen „Stadtquartier Schlossstraße“ und Wohnpark Dimbeck“

Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Bei uns bekommen Sie mehr als „nur“ professionelle Pflege: Dank liebevoller Zuwendung, aktivierender Betreuung durch unser motiviertes Personal und frischen Mahlzeiten fühlen sich unsere Bewohner bei uns schnell wohl und heimisch.

Unsere Leistungen:

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung, alle Pflegeplätze ausschließlich in Einzelzimmern
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege demenziell erkrankter Menschen
- + Betreutes Wohnen in stilvoll ausgestatteten Wohnungen



Senioren-Residenz „Stadtquartier Schlossstraße“ | Ruhrstr. 20 | 45468 Mülheim an der Ruhr | Telefon +49 208 3888970 | muelheim-stadtquartier@alloheim.de

Senioren-Residenz „Wohnpark Dimbeck“ | Dimbeck 6-12 | 45470 Mülheim an der Ruhr | Telefon +49 208 306740 | muelheim-dimbeck@alloheim.de



Seit 1927
UMZÜGE **EHRICH**

Ihr Spezialist für Seniorenzüge

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



Qualitätskontrolle durch SVG-Zert



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

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

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

Seniorenresidenzen Katharina I bis X
Seniorendienst Katharina
Prinzess-Luise-Straße 45, 45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 7 40 98 88

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

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

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 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
E-Mail: info@amicu.de

Jade Intensivpflege GmbH
Handan Günaydin
Feldstraße 58-60, 45476 Mülheim an der Ruhr



Mein Zuhause

STOLZ WIE BOLLE

Weil ich hier in Saarn seit
60 Jahren nicht nur wohne,
sondern zu Hause bin.

stolzwiebolle.de



Telefon: (02 08) 76 59 49 40
E-Mail: info@jade-intensivpflege.de

bipG vor Ort
Schollenstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 61) 97 35 15 60
E-Mail: info@bipg-vo.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 Hausmeister Tätigkeiten) bis hin zur Vollverpflegung und medizinischen Hilfsleistungen.

Die Angebote von betreuten Wohnformen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die inhaltliche Ausgestaltung der Serviceleistungen ist ebenso vielfältig wie die Preisgestaltung oder die Wahl des Standorts. Interessierte sollten sich frühzeitig und vorausschauend mit dem Thema beschäftigen. Hierbei ist anzuraten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche vorher zu klären, damit die verschiedenen Angebote daraufhin geprüft werden können. So sollten zum Beispiel bei der Wahl des Standorts die jetzigen Lebensgewohnheiten berücksichtigt werden. Der Naturliebende wählt lieber ein Angebot am Stadtrand, der Großstädter bevorzugt sicherlich die Innenstadtlage.

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

Folgende Fragen sind bei der Prüfung von Angeboten beachtenswert:

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

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

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

Qualifizierten Rat erhalten Sie unter anderem bei der städtischen Seniorenberatung.

„Wohnen in Mülheim – mit Serviceangebot“

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

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

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



Alten- und Krankenpflege daheim

... für ein Leben zuhause

Betreuung mit Herz



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



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

Betreuung:

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

Auf die fachliche Qualifikation unserer Mitarbeiter legen wir besonderen Wert.

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

Ev. Wohnstift Raadt

Parsevalstraße 111, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 78 09-0

www.wohnstift-raadt.de

Ev. Wohnstift Uhlenhorst

Broicher Waldweg 95, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 58 07-0

www.wohnstift-uhlenhorst.de

Alloheim Senioren-Residenz „Stadtquartier Schlossstraße“

Ruhrstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 38 88 970

www.alloheim.de

Alloheim Senioren-Residenz

„Wohnpark Dimbeck“

Dimbeck 6-12, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 67 40

www.alloheim.de

Sommerhof

Service-Wohnen-Pflege gGmbH

Tourainer Ring 12 / Hingbergstraße

45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 68 00

Senioren-Park carpe diem GmbH

Hansastraße 19 a-23, 45478 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 6 96 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

sche oder Suchterkrankung vorübergehend oder für längere Zeit nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten zu bewältigen und selbständig zu wohnen. Unser Angebot will ein weitestgehend selbstbestimmtes und selbständiges Leben außerhalb von stationären Einrichtungen in der eigenen Wohnung ermöglichen.

Wie gestaltet sich unsere Unterstützung?

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

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

Kontakt: Hjördis Carolin Engel

Caritas Mülheim an der Ruhr, Betreutes Wohnen

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (01 77) 200 12 81

E-Mail: hjoerdis.engel@caritas-muelheim.de

www.caritas-muelheim.de

Das Josefshaus, besondere Wohnform für Menschen mit psychischer Erkrankung

Menschen mit psychischer Erkrankung, die nicht alleine oder im ambulant betreuten Wohnen leben können, finden im Josefshaus der Caritas Mülheim ein Zuhause. Sie erleben dort Gemeinschaft, aber auch Individualität und Geborgenheit. Dazu bieten wir eine ständige Personalpräsenz, sowohl am Tag als auch in der Nacht durch ein multiprofessionelles Team. Den Bedarf an mittel bis langfristiger Unterstützung bei der Lebens- und Alltagsbewältigung bieten wir in unterschiedlichen Wohnformen an. Auch die tagesstrukturierenden Angebote werden individuell, nach Wünschen und Bedürfnissen gestaltet.

Betreutes Wohnen (BEWO)

Hilfe zum selbständigen Wohnen

Das Betreute Wohnen (BEWO) bietet Unterstützung in der eigenen Wohnung für Menschen, die durch eine psychi-

Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch



Theodor Fliedner
Stiftung
Perspektive Mensch

Übrigens:

Die Theodor Fliedner Stiftung
ist eine große Arbeitgeberin
und bildet auch aus.

Mehr unter

www.karriere.fliedner.de



Perspektive Mensch.

Diesen Gedanken haben wir uns
in der Theodor Fliedner Stiftung
zur Aufgabe gemacht. Unser
Engagement gilt der Altenhilfe,
der Hilfe für Menschen mit
Behinderungen, der Psychiatrie
und Psychotherapie sowie der
Ausbildung, Forschung
und Lehre.

Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch
Wallstraße 18 | 45468 Mülheim

Fon: (0800) 40 30 222 (kostenfrei)
info@fliedner.de

WIR SIND FÜR
SIE DA !



www.wallstrasse.fliedner.de

Wohnen im Josefshaus

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

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

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

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

Kontakt: Lars Arkenau (Leitung)
Caritas Mülheim an der Ruhr

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

• **Ambulant betreutes Wohnen (BeWo)**

Für Menschen mit einer vom Facharzt diagnostizierten psychischen Erkrankung/Behinderung und/oder einer Abhängigkeit von (illegalen) Suchtmitteln ist das BeWo ein Unterstützungsangebot im häuslichen Umfeld für alle, die auch weiterhin (möglichst) selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten.

AWO Mülheim an der Ruhr

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 20 774 - 522

E-Mail: bewo@awo-mh.de

■ **Tagespflege**

Sie bietet sich an für pflege- oder betreuungsbedürftige Menschen, die tagsüber Hilfe und Pflege brauchen, abends und nachts aber lieber in den eigenen vier Wänden sein wollen. Durch die Tagespflege können auch ein Krankenhausaufenthalt verkürzt oder auch ältere, allein stehende Menschen vor Einsamkeit und Isolation bewahrt werden. Außerdem kann die Tagespflege pflegenden Angehörigen Entlastung und Hilfe bieten, zum Beispiel bei Berufstätigkeit.

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

Haus Ruhrgarten/Ruhrblick

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 hinausgezögert oder vermieden werden. Der strukturierte Tagesablauf in der Tagespflege mit pflegerischen Hilfestellungen und sozialer Betreuung tragen dazu bei, dass das Selbstwertgefühl erhalten oder gestärkt wird. Gemeinsame Aktivitäten, gemeinschaftliches Essen, Ausflüge und Spaziergänge fördern soziale Kontakte und beugen der Einsamkeit vor. Die zentrale Lage bietet den Vorteil, dass unsere Gäste „Mitten im Leben“ bleiben. Ein Hol- und Bringe-Dienst wird ebenfalls angeboten.

Casa Ruby
Das Pflorgeteam
Alexanderstraße 60, 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 377 26 00
E-Mail: info@das-pflorgeteam.de

Visitus GmbH
„Im Mittelpunkt“
Friedrichstraße 12, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 99 13 95

„Königreich Dümpten“
Mülheimer Seniorendienste GmbH
Mellinghofer Straße 237, 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100

Mülheimer Lebenswege
Mülheimer Seniorendienste GmbH
Kuhlendahl 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100

Tagespflege Saarn
Mülheimer Seniorendienste GmbH
Luxemburger Allee 36, 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 30 81-100
E-Mail: beratung@mh-seniorendienste.de

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

Tagespflege Behmenburg am Flughafen
Brunshofstraße 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 49 30 66

Außerklinische Intensivpflege **am Ev. Wohnstift Raadt**

Pflegerische und medizinische Versorgung sind Vertrauenssache. Seit 2014 bietet das multiprofessionelle Team des Ev. Wohnstift Raadt ein neues Zuhause für Menschen im Wachkoma (Phase F) und mit (Heim-)Beatmung an. Dabei fördern und fordern die Mitarbeitenden aus den verschiedenen Fachdisziplinen die individuellen Fähigkeiten der ihnen anvertrauten Menschen und begegnen allen mit Respekt und familiärem Teamgeist. Menschen im Wachkoma können ihre Umwelt nur sehr eingeschränkt wahrnehmen und auf sie reagieren. Daher ist es besonders wichtig, den in ihrer Wahrnehmung beeinträchtigten Menschen dort zu begegnen, wo sie sich befinden. In einem dafür neu errichteten Gebäude, das dem Wohnstift vorgelagert ist und 2022 eröffnet wurde, wurden 20 Plätze mit speziell ausgestatteten und hochmodernen Einzelzimmern geschaffen, die ganz auf diese besonderen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt sind. Die ärztliche Versorgung erfolgt durch die jeweiligen Haus- und Fachärztinnen und -ärzte, mit denen wir genau so eng zusammen arbeiten wie mit Krankenhäusern und medizinischen Dienstleistern, Apotheken und Sanitätshäusern.

Außerklinische Intensivpflege
am Ev. Wohnstift Raadt
Parsevalstraße 79, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 3 78 09-0
www.intensivpflege-raadt.de

Haus Gracht

Gracht 39
 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
- Mittagstisch

Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch
 Haus Gracht
 Haus Kuhlendahl

Ambulanter Dienst

Unsere Tagespflegen:

„Königreich Dümpten“
 „Mülheimer Lebenswege“
 Tagespflege Saarn

Betreutes Wohnen

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. Das Haus Gracht wurde von 2020 – 2024 vollständig modernisiert und hat heute Neubaustandard.

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 131 (Haltestelle „Oststraße“)

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 106
 45470 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 0208-3081 100
 Telefax: 0208-3081 111



Haus Kuhlendahl

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

Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch
 Haus Gracht

Haus Kuhlendahl

Ambulanter Dienst

Unsere Tagespflegen:

„Königreich Dümpten“
 „Mülheimer Lebenswege“
 Tagespflege Saarn

Betreutes Wohnen

Das in 2012 vollständig modernisierte Haus Kuhlendahl befindet sich in ruhiger Wohnlage im Mülheimer Stadtteil Holthausen in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums.

Aufgrund der Modernisierung verfügt das Haus über eine hochwertige Ausstattung. Eine individuelle, professionelle und liebevolle Pflege und Betreuung unserer Bewohner/-innen erfolgt durch unser kompetentes Fachpersonal.

In drei kleinen Wohneinheiten wird ein spezielles Wohngruppenkonzept gelebt, das gezielt auf die Bedürfnisse unserer Bewohner/-innen zugeschnitten wurde.

Die „geschützte“ Gartenanlage bietet den Bewohner/-innen die Möglichkeit sich frei zu bewegen und wird regelmäßig neu gestaltet.

HAUS KUHLEND AHL IM ÜBERBLICK

Kundenmanagement

Telefon: 02 08-30 81 100

Telefax: 02 08-30 81 111

beratung@mh-seniorendienste.de

So finden Sie uns:

Das Haus Kuhlendahl ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Straßenbahn-Linie 112 und
 Buslinie 130
 (Haltestelle „Oppspring“)

Besuchen Sie uns und überzeugen
 Sie sich von der wohnlichen und
 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



Haus Auf dem Bruch

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

Unsere Einrichtungen:

Haus Auf dem Bruch

Haus Gracht
 Haus Kuhlendahl

Ambulanter Dienst

Unsere Tagespflegen:

„Königreich Dümpten“
 „Mülheimer Lebenswege“
 Tagespflege Saarn

Betreutes Wohnen

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

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

Die familiäre Atmosphäre der fünf Wohnbereiche entspricht speziell auch den Anforderungen der Bewohner/-innen, die an Demenz erkrankt sind. Für deren Wohlergehen steht entsprechend geschultes Personal zur Verfügung.

Unsere großzügige und barrierefreie Gartenanlage ermöglicht auch weniger orientierten Bewohnerinnen und Bewohnern einen sicheren Aufenthalt im Freien.

HAUS AUF DEM BRUCH IM ÜBERBLICK

Kundenmanagement

Telefon: 0208-3081 100

Telefax: 0208-3081 111

beratung@mh-seniorendienste.de

So finden Sie uns:

Das Haus Auf dem Bruch ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

Straßenbahn-Linie 102 (Haltestelle „Auf dem Bruch“) Bus-Linien 125 und 136 (Haltestelle „Barbara-Kirche“)

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

Wir sind für Sie da!

Herzlich willkommen in unseren Wohnstiften

Lernen Sie uns kennen!

Schauen Sie auf unseren Homepages vorbei und erhalten Sie einen ersten Eindruck von unseren Wohnstiften. Oder vereinbaren Sie direkt einen Termin mit uns und besuchen Sie uns persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!



Evangelisches Wohnstift Dichterviertel

Ategris – Pflege und Zuhause im Alter



Eichendorffstraße 2
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 40938-308
www.wohnstift-dichterviertel.de



Evangelisches Wohnstift Raadt

Ategris – Pflege und Zuhause im Alter



Parsevalstraße 111
45470 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 37809-423
www.wohnstift-raadt.de



Evangelisches Wohnstift Uhlenhorst

Ategris – Pflege und Zuhause im Alter



Broicher Waldweg 95
45478 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 5807-400
www.wohnstift-uhlenhorst.de

■ 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 von der Kurzzeitpflege aus. Eine Versorgungslücke, die mit dem 1. Januar 2017 geschlossen wurde. Seitdem besteht auch ohne Pflegegrad Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn durch eine Krankheit oder einen Unfall eine plötzliche Pflegebedürftigkeit eintritt. Die Voraussetzungen für Kurzzeitpflege ohne Pflegegrad unterscheiden sich allerdings von denen mit Pflegegrad: 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 werden die Kosten ohne Pflegegrad nicht von den Pflege-, sondern von den Krankenkassen (SGB V) getragen. Die Kostenübernahme für Kurzzeitpflege ohne Pflegegrad bezieht sich nur auf die Pflegeleistungen, der Satz entspricht der Leistung mit 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 Sozialhilfeanspruch.

(Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Kurzzeitpflege

Das Dorf – Wohnen im Alter

Schäfershäuschen 26, 45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 4 84 34 00

www.dorf.fliedner.de

Alloheim Senioren-Residenz

„Stadtquartier Schlossstraße“

Ruhrstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 38 88 970

www.alloheim.de

Alloheim Senioren-Residenz

„Wohnpark Dimbeck“

Dimbeck 6-12, 45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 30 67 40

www.alloheim.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

Mitten im Leben ...

Seniorenwohnungen
von 34 - 82 qm



... 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

Arztpraxen Im Haus

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



Haus Mülheim

Charleston Wohn- und Pflegezentrum
Mülheim

SIE BRAUCHEN PFLEGE ? FÜR SICH ODER EINEN ANGEHÖRIGEN ?

UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

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

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Wohn- und Pflegezentrum Haus Mülheim

Hingbergstraße 61- 69 • 45468 Mülheim / Ruhr

Tel. 0208 30071 • haus-muelheim@charleston.de

www.pflege-haus-muelheim.de

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/Ruhrblick
Mendener Straße 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 9 95 13 12 oder (02 08) 99 51 30
www.haus-ruhrgarten.de

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

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

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

Solitäre Kurzzeitpflege Carpe Diem
Senioren-Park Carpe Diem GmbH
Lutherstraße 32, 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 6 96 15-0
E-Mail: muelheim@senioren-park.de

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

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

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

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

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

■ Heimfinder NRW

In Nordrhein-Westfalen existierte bisher kein flächendeckendes System, das den Bürgerinnen und Bürgern freie Pflegeplätze anzeigt und es ihnen erspart, alle Einrichtungen in ihrer Umgebung auf der Suche nach freien Plätzen kontaktieren zu müssen. Als App und als Web-Version bietet der „Heimfinder NRW“ nun Angehörigen und Pflegebedürftigen die Möglichkeit, einfach und schnell einen freien Langzeit- oder Kurzzeitpflegeplatz in der Umgebung zu finden.

Der „Heimfinder NRW“ zeigt in der Startversion alle durch die Einrichtungen gemeldeten freien Platzkapazitäten im Bereich der Dauerpflege und der Kurzzeitpflege an. Damit der „Heimfinder NRW“ die aktuelle Auslastung der Pflege-

heime anzeigen kann, hat das Land die Einrichtungen gesetzlich verpflichtet, ihre freien Plätze tagesaktuell in eine vom Ministerium aufgebaute Datenbank einzugeben.

Kontakt:

www.heimfinder.nrw.de

■ Heimpflege (stationäre Pflege)

Wer pflegebedürftig ist, möchte gern so lange wie möglich in seiner vertrauten Umgebung leben. Trotzdem gibt es immer wieder Situationen, in denen die häusliche Pflege nicht mehr ausreicht. Hier kann eine dauerhafte, vollstationäre Pflege in einem Pflegeheim notwendig werden. Jeder pflegebedürftige Mensch, der nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu helfen und auch von Angehörigen nicht mehr zu Hause gepflegt werden kann, findet in einem Altenwohn- und Pflegeheim die notwendige Unterkunft, Verpflegung und umfassende soziale Betreuung und Pflege. Das Einkommen/Vermögen und der Zuschuss der Pflegekasse sind oftmals zur Finanzierung des stationären Aufenthaltes im Pflegeheim nicht ausreichend. Unter bestimmten Voraussetzungen können die restlichen Heimkosten von der Sozialhilfe (Hilfe zur Pflege in Einrichtungen) gewährt werden. Bevor Sozialhilfe gewährt wird, werden auch Ansprüche auf Pflegegeld geprüft.

Der Sozialhilfegrundertrag ist bei der Stadt Mülheim an der Ruhr zu stellen. Die erforderlichen Formulare werden dort mit Ihnen oder einem Bevollmächtigten / Betreuer gemeinsam ausgefüllt. Ihre Kinder werden nicht zum Unterhalt herangezogen, soweit deren jährliches Einkommen unter 100.000 € liegt.

■ Pflegegeld

Pflegegeld ist eine Sozialleistung der Stadt Mülheim an der Ruhr, die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen

erhalten können. Es kann nur für Bewohner von vollstationären Pflegeeinrichtungen gewährt werden. Bewohner teilstationärer Einrichtungen und von Behinderteneinrichtungen sind von dieser Regelung ausgenommen. Zudem muss der Heimbewohner pflegebedürftig sein. D.h. er bezieht mindestens Leistungen 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

■ Vollstationäre Pflegeeinrichtungen

Mülheimer Seniorendienste GmbH:

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

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

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

Freigemeinnützige und private Altenpflegeheime

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

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

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

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

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

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

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

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

Haus Gloria
Schwerinstraße 16, 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 38 85 10 55

Haus Ruhrgarten/Ruhrblick
Mendener Straße 104-106, 45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: (02 08) 99 51 30

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

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

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

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

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

Die Seniorenberatung berät Sie über die Standorte und Leistungen. Sie unterstützt Sie bei der Suche eines geeigneten Heimes und der Kostenkalkulation. (Nähere Informationen finden Sie unter dem Stichwort „Seniorenberatung“ in diesem Wegweiser.)

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



■ **ASB Wünschewagen – Letzte Wünsche wagen**

Im September 2014 fiel der Startschuss für ein neues Ehrenamtsprojekt des ASB Regionalverband Ruhr e.V. Unter dem Namen „Wünschewagen-Letzte Wünsche wagen“ hat der ASB Ruhr ein Ehrenamtsprojekt ins Leben gerufen, dass es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit einer nur geringen Lebenserwartung ihren letzten Wunsch zu erfüllen. Ein speziell für diese Bedürfnisse konzipierter und entsprechend ausgestatteter Krankentransportwagen hilft den betroffenen Menschen jeden Alters dabei, wichtige Ziele auf den letzten Abschnitten ihrer Lebensreise zu erreichen.



Für die Inanspruchnahme des Wünschewagens entstehen dem betroffenen Menschen und ihren Angehörigen keine Kosten. Durchgeführt werden die Fahrten von ehrenamtlichen Helfern aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich.

Der Wünschewagen begleitet Menschen aus ganz NRW an ihre Wunschzielorte (ganz Deutschland und benachbartes Ausland) und steht somit selbstverständlich auch Mülheimer Bürgern zur Verfügung.

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

■ **Ambulantes Hospiz**

Die Mitglieder des „Ambulantes Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.“ begleiten anteilnehmend den Sterbeprozess schwerstkranker und sterbender Menschen zu Hause, in der Klinik oder in einem Heim. Der Sterbende wird nicht allein gelassen, Angehörige und Trauernde werden gestützt. Die Hilfe ist kostenlos und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

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

Bürozeiten:

Montag – Freitag
Mittwoch

09.00 – 12.00 Uhr
geschlossen

WER HILFT IHNEN IM TRAUERFALL...?



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



Feuer-, Anonym- und Erdbestattungen

KARL SCHUMACHER

NIEDRIGE PREISE

Erledigung aller Formalitäten · Kostenlose Hausberatung

**Unser Team hilft
Ihnen sofort!**

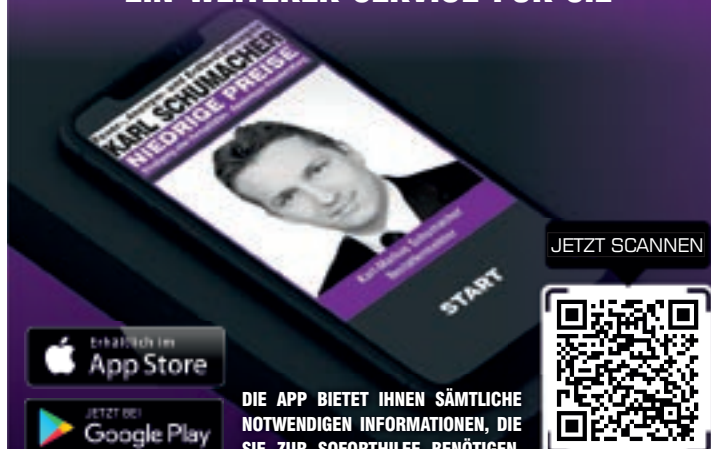
Beerdigungsinstitut Karl Schumacher e.K.



Karl-Markus Schumacher
Bestattermeister

DIE KARL SCHUMACHER APP

EIN WEITERER SERVICE FÜR SIE



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

JETZT SCANNEN



UNSER KOSTENLOSER SERVICE

**Wir kommen zu Ihnen
in ganz Mülheim**

Nur bei uns!

**Kompetenz und Qualität durch
zwei Bestattermeister.**

**Kostenlose
Vorsorgeregelungen**



Der Bestatter

sehr gut ✓

eingetragener Handwerksbetrieb
ausgezeichnet vom Kunden
neutral überwacht durch



www.bestatter-test.de



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

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

Kaiserstraße 54

Bitte ausschneiden und im Familienbuch aufbewahren!



Duisburger Str. 310

■ Stationäres Hospiz

Eine stationäre Hospizeinrichtung betreut Menschen, deren Weg zum Sterben aller Voraussicht nach zeitlich überschaubar ist. Hier erhalten schwerstkranke und sterbende Menschen Hilfe und Beistand; ein würdiges und weitgehend beschwerdefreies Leben bis zuletzt soll ermöglicht werden. Auch die Angehörigen finden Unterstützung. Stationäre Hospize haben Verträge mit den Kranken- und Pflegekassen. Bei Vorliegen der Voraussetzungen werden die Kosten zu 95% übernommen, mindestens 5% muss das stationäre Hospiz über Spenden aufbringen.

Seit November 2012 besteht das stationäre Hospiz Mülheim und hat mittlerweile 12 Plätze. Sterbende Menschen erhalten dort unabhängig von ihrer Konfession und Weltanschauung intensive Fürsorge und Beistand. Das Hospiz bietet eine umfassende palliative Pflege, Schmerztherapie und Symptomkontrolle. Das multidisziplinäre Team betreut sowohl die Schwerstkranken als auch die Angehörigen in der Phase des Abschiednehmens und der Trauer.

Hospiz Mülheim
Friedrichstraße 40, 45468 Mülheim an der Ruhr
www.hospiz-mh.de

Ansprechpartnerin:
Monja Mika, Leiterin des Hospizes
Telefon: (02 08) 97 06 55 00
E-Mail: monja.mika@hospiz-mh.de

Hospize in der Umgebung von Mülheim

Malteser Hospiz St. Raphael
Remberger Straße 36, 47259 Duisburg (Huckingen)
Telefon: (02 03) 60 85 20 00

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

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

■ Ökumenische Trauerbegleitung Mülheim an der Ruhr

• Trauercafé

Die Trauercafés sind ein offener Gesprächstreff, zu dem Sie einfach ohne Anmeldung kommen können. In einem geschützten Raum treffen Sie auf Menschen, die auch von Trauer betroffen sind und können sich unter Leitung von ausgebildeten Trauerbegleitenden austauschen (siehe Jahresflyer).

Termine/Orte:

2. Dienstag im Monat
Clubraum im Haus am Scharpenberg 1 b
45468 Mülheim an der Ruhr
letzter Montag im Monat
Ev. Gemeindehaus Holunderstraße 5
45481 Mülheim an der Ruhr

Kontakt: Christoph Pfeiffer (Pfarrer)
Telefon: (02 08) 43 90 92 74
www.brueckengemeinde-mh.de

• Trauerbegleitung auf den Friedhöfen

Speldorf und Landsberger Straße in den Monaten
Mai – November jeden Jahres (siehe Jahresflyer)

■ **Kontakt: Rita Blank und Bernd Heßeler**

• **TrauerWEGE – Wanderungen für trauernde Männer**
in den Monaten April – Oktober jeden Jahres, Anmeldung erforderlich

■ **Kontakt: Rita Blank und Bernd Heßeler**

• Trauergruppen

Verschiedene Angebote und Termine (siehe Jahresflyer)

Kontakt:

Kerstin Altenrath
(speziell für Kinder, Jugendliche und Familien)
Telefon: (01 76) 56 61 51 66

Delia Blömer (Trauerbegleiterin BVT)
Telefon: (01 73) 9 19 92 11

Bernd Heßeler (Trauerbegleiter BVT)
Telefon: (02 08) 30 16 98 35

Andrea Schlüter (Seelsorgerin, Trauerbegleiterin BVT)
Telefon: (02 08) 38 00 93

www.mariae-himmelfahrt-mh.de



• TRAUERNETZ Mülheim

In der Trauer ...gemeinsam Hoffnung suchen.

Das TRAUERNETZMÜLHEIM ist ein Zusammenschluss von gemeinnützigen und kommerziellen Anbietern in der Stadt Mülheim an der Ruhr. Es möchte Trauernde unterstützen, sich die notwendige Aus-Zeit zu nehmen und eine geeignete Hilfe für die Trauerbegleitung in ihrer Nähe zu finden.

In der neu gestalteten Broschüre sind vielfältige Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu finden. Das TRAUERNETZMÜLHEIM ist auch Mitglied im „Netzwerk Seelische Gesundheit“ der Stadt Mülheim.

Koordinator:

Berthold Boenig (Krankenhauspfarrer)
Telefon: (02 08) 30 54 28 72
www.trauernetz-mh.de



• Trauerhafen Mülheim e.V. –

Begleitung durch die Zeit der Trauer

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust. Doch manchmal fällt es schwer, diesen Weg durch die Trauer allein zu gehen. Der Trauerhafen Mülheim e.V. begleitet Menschen, die einen Verlust erlitten haben – besonders Familien, Kinder und Jugendliche.

In Einzelbegleitungen und kreativen Gruppenangeboten wie ‚Wein‘-Abenden oder „Schreiben in der Trauer“ schaffen wir einen geschützten Raum für Austausch, Erinnerungen und neue Perspektiven.

Kontakt:

Kerstin Altenrath
(Familien-Trauerbegleiterin (Lavia),
Heilpraktikerin für Psychotherapie)
Telefon: (01 76) 56 61 51 66
www.trauerhafen-muelheim.de



A

Aktive Freizeit	37-38, 40-43, 45-47, 49, 51, 54, 56, 59-61
Altenpflegeheime	122-123
Altentagesstätten	38
Altersrente	32
Alt? na und!	71
Ambulant betreute Senioren-WGs	105
Ambulante Palliativversorgung	89
Ambulante Pflege	85
Ambulantes Hospiz	125
Amtsgericht	7-9
Aquarius Wassermuseum	49
Arbeiterwohlfahrt (AWO)	38, 45, 47, 68, 73
Arbeitslosengeld II	34-36
ASB Wünschewagen	125
Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Soziales	65
außerklinische Intensivpflege	114
AWO Migrationsberatung	13
AWO Wohnungsnotfallhilfe	11

B

Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebühr	33
Begegnungsstätten	41
Behindertenberatung	13
Behindertenparkplätze	29
Beratungshilfe	7
Beratungsservice (Servicenummer)	32
Beschwerden	7, 11, 13, 105
Betreutes Wohnen	109
Betreuungsverfügung	8-9
Bewegung gegen Krebs	60
Bibliotheken	53
Bildungseinrichtungen	45
Bildungswerk	45-46, 54, 60-61
Bildungswerk des LandesSportBundes	54, 60-61
Bildungswerk Mülheim an der Ruhr	45
BiS – Beratung in Saarn zum Thema Demenz	21
Blinde	13, 17, 28
Blindengeld	28
Bürgeragentur	7, 21, 24-25

Bürgerbus Styrum e.V.	55
Bürgerservice	47
Bürgertelefon	32

C

Camera Obscura	51
Caritas	25-26, 38, 40, 68, 72, 80, 123
Centrum für Bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE)	65, 68

D

Deutsche Bahn AG	55
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)	73
Deutscher Alpenverein (DAV)	63
Deutsche Rentenversicherung Bund	33
Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)	17
Deutsches Blindenhilfswerk (DBHW)	17
Deutsches Rotes Kreuz (DRK)	40, 73, 91, 101
Diakonie am Eck	41
Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH	36
Diakonisches Werk	36, 68, 79
Dokumentenmappe	8

E

Echo Mülheim – Die Hörzeitung	54
Ehrenamt	65, 68-69, 125
Eigenhändiges Testament	8
Energiesparen	13
Engagement	37, 65, 68
Essen auf Rädern	99
Evangelischer Kirchenkreis An der Ruhr	43
Ev. Familienbildungsstätte	45, 64-65, 83, 99
Ev. Krankenhaus	69, 76-77, 80-81, 85, 97, 99

F

Feldmann-Stiftung	41-42
Fernsehgebühr	33
Friedrich-Wennmann-Bad	63

G

Gehörlose	13, 22, 28-29, 32, 83
Gemeinsames Testament	8
Geschichtsverein	49
Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit	43
Gesetzliche Sozialleistungen	29, 31, 36
Gesundheitsamt	9
Gesundheits- und Sozialdienste	72
Grundsicherung	28, 34-35, 38, 122
Grünen Damen	69

H

Häusliche Versorgung	85, 87, 89, 91, 97, 99, 101
Hausnotruf	85, 89, 91
Haus Ruhrnatur	49
Hauswirtschaftliche Hilfe	85, 91
Heimaufsicht	105
Heimpflege	122
Heinrich-Thöne-Volkshochschule	36
Hilfen für Behinderte	28, 65
Hilfe zum Lebensunterhalt	28, 35
Hilfe zur Pflege	34, 122
Hilfsmittel	13, 22, 28, 55, 85, 97
Hochgradig Sehbehinderte	17, 28
Hospiz	105, 125, 127

I

Information und Beratung	7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21
Internet	47, 79

J

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	73, 91, 99
------------------------------	------------

K

Kath. Akademie	46
Kath. Familienbildungsstätte	46
Kath. Kirche	43
Kath. Krankenhaus	69
Kath. Ladenkirche	83
Katholisches Bildungswerk	46
Kath. Stadthaus	43
Kirchengemeinden	36-37, 43, 45

Kirchenhügel	41
Klostermuseum	51
Kloster Saarn	42
KommunikationsCenter (Service-Nummer)	28
Krankenhäuser	75, 77
Krankenkassen	22, 31-32, 71
Krankenkostzulage	34
Krankenversicherung	31-33
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr	51
Kurzzeitpflege	28, 105, 113-114, 119

L

LandesSportBund (LSB) NRW e.V.	45
Leder- und Gerbermuseum	49, 51-52
Leihfahrräder	60, 63, 77
Leistungen für Sehbehinderte, Blinde und Gehörlose	28

M

Mahlzeitendienste	85
Malteser Hilfsdienst	73, 91, 101
Medizinischer Dienst der Krankenkasse (MDK)	34
Mölm bowenaan	57
Mülheimer Backstein Theater & Kultur	52
Mülheimer Sportbund (MSB)	45, 60
Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)	60
Mülheimer Tafel	36
Mülheim mobil	55
MülheimPass	36
Museen	49, 51-52
Musikschule	52
Mülheimer Wohnungsbau (MWB)	42, 68, 103, 105

N

Naturfreunde Mülheim e.V.	63
Netzwerk der Generationen	37, 40
Netzwerke Broich und Saarn	43
Neue Wohnform	103
Neue Wohnformen	103

Notarielles Testament 9

P

Paritätischer Wohlfahrtsverband
(Der Paritätische) 73
Parkgenehmigung für besondere Gruppen
von Schwerbehinderten 29
Parteien 69
Patientenverfügung 8-9, 80
Pflegedienst 85, 87, 91, 97, 107
Pflegegrad 113, 119
Pflegeleistungen 31
Pflegende Angehörige 83, 85, 97, 99
Pflegestufe -> Pflegegrad 91
Pflegestützpunkte 22, 85
Pflege- und Sozialberatung 77, 85
Pflegeversicherung 28, 31-32, 34
Pflegewohngeld 122
Polizeipräsidium 23-25

R

Radfahrkurs 23
Rathaus 7, 31, 47
Rechtliche Fragen 7
Reisen 54, 70
Rentenangelegenheiten 33
Rentanträge 33
Rentenversicherung 32-33
Ringlokschuppen (K.i.R.) 31
Rundfunk- und Fernsehgebühr 33
Rundwanderungen 59

S

Sauerländischer Gebirgsverein (SGV) 63
Schloß Broich 49, 59
Schreibtelefon 29
Schuldenberatung 11
Schwerbehindertenausweis 15, 28-29, 34
Schwerbehindertenberatung 13
Schwerhörige 15, 17
Sehbehinderte 13, 17, 28, 54
Selbsthilfegruppen 5, 13, 45, 79-81

Seniorenausflug 55
Seniorenrat 69
Seniorenberatung 17, 19, 40, 55, 65, 89,
91, 99, 101, 109, 123
Seniorenclub 38, 40
Seniorentreffs 38
Senioren- und Wohnberatung 17, 19
Seniorenvertretungen der Parteien 69
Senior*innenberatung 17
Service-Nummer des
KommunikationsCenters 7, 9, 15, 29, 33-35,
55, 63, 97, 101, 123
Sonstige Leistungen 36
Sozialagentur 34-35
Sozialamt 15, 22, 28-29, 33-36,
55, 65, 91, 105, 122
Sozialdienst 72, 77
Sozialgesetzbuch II, XII 28, 35
Sozialhilfe 34-36, 65,
99, 122

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD) 71
Sozialverband VdK 71
Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung 89
Sport 60, 63
Sport für Senioren Mülheim e.V. 63
Stadtarchiv 49
Stadtbücherei 36
Stadthalle 31, 52, 57
Stationäre Pflege 122
Stationäres Hospiz 127
St. Marien-Hospital 75, 77, 80
StromsparCheck 13
Studium generale 46
Sucht 80

T

Tagespflege 105, 113
Testament 8-9
Theater 41, 52-53
Theater an der Ruhr 53
Touristische Angebote 57
Trauer 26, 125, 127

U

Uni-Colleg	46
UNI für Alle	46
Universität Duisburg / Essen	47

V

Verbraucherberatung	25
Verbraucherzentrale NRW	25
Verein für gemeinschaftliches Wohnen und Leben im Alter e.V.	103
Verein zur Förderung des Studiums im fortgeschrittenen Alter e.V.	47
Verhinderungspflege	31-32, 119
Verkehrsunfallprävention	23
VHS-Biogarten	54
Volkshochschule (VHS)	31, 46
Vollstationäre Pflegeeinrichtungen	122
Vorsorge	8-9
Vorsorgevollmacht	8-9

W

Wanderungen	59
Weißer Flotte	59
Weiterbildung	46, 79
Widerspruch	9, 32
Wohnberatung	19
Wohnen mit Service	109
Wohnen und Pflege	103, 105, 107, 109, 111, 113, 119, 122-123
Wohngeld	28, 35-36
Wohngemeinschaften	105, 107
Wünschewagen	125

Z

Zeitschriften	71
Zentrale Rufnummer des Sozialamtes	15, 28, 33-35

Notrufe:

Feuerwehr-Notruf:	112
Polizei:	110

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

BESSER HÖREN MIT NEUSTEN HÖRGERÄTEN!

Testen Sie jetzt kostenlos & unverbindlich bei uns im Fachgeschäft Hörgeräte aller Hersteller und Preisklassen, auch Hörgeräte ohne Zuzahlung!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Christina Knauf

(Inhaberin | Hörakustikerin | Pädakustikerin)

N. Nöckel

(Inhaberin | Hörakustikmeisterin)



*Beim Nulltarif zahlen Sie lediglich 10 € gesetzl. Zuzahlung je Gerät. Nur gültig bei einer ohrenärztlichen Verordnung. © Bilder oticon

📍 Pasteurstraße 2 | 45470 Mülheim an der Ruhr

☎ 0208 467 419 24

🚗 Nutzen Sie unsere Kundenparkplätze

✉ info@hausdeshoerens.de

🌐 www.hausdeshoerens.de

Mo., Di., Do., + Fr.: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr

Mi.: 9 - 13 Uhr

HÖRGERÄTE
Haus des Hörens



A photograph of an elderly couple smiling and embracing each other outdoors. The man is on the left, wearing a grey sweater, and the woman is on the right, wearing a green shirt. They are both looking towards the camera with warm expressions. The background is a soft-focus green landscape.

Damit alles in Ihrem Sinne geregelt ist.

Ein schwerer Unfall, eine Erkrankung oder eine psychische Krise: Wir alle können durch bestimmte Ereignisse in die Situation kommen, vorübergehend oder dauerhaft keine Entscheidungen mehr für unser Leben treffen zu können. Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie noch in guten Zeiten, wer sich in solchen Extremsituationen um Ihre Belange kümmern soll.

Vereinbaren Sie einen Termin
unter: 0208 3005-0

www.spkmh.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mülheim an der Ruhr