



Ausgabe
2014/2015

Netzwerk der Generationen · Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Wegweiser für Dümptener SeniorInnen

Arbeitsgemeinschaft Dümpten
Mail: netzwerk-duempten@email.de

Gefördert durch:  **Mülheim
an der Ruhr**
Stadt am Fluss
www.muelheim-ruhr.de

Bürgerlotsen-Sprechstunden

Tel. 308 14 04

Bürgerlotsen sind ehrenamtlich tätige Dümptener, die sich Ihre Fragen rund um die Themen Alter, Gesundheit und Wohlbefinden anhören und mit Ihnen gemeinsam überlegen, was zu tun ist.

Jeden Dienstag finden Bürgerlotsen-Sprechstunden von 11 bis 13 Uhr in der Senioreneinrichtung „Haus Auf dem Bruch“, Auf dem Bruch 70, im ersten Raum links vom Eingang, statt.

Sie haben dort dann Gelegenheit zur persönlichen, kostenfreien Beratung.

→ Mein Hausarzt Tel. _____

→ Mein Zahnarzt Tel. _____

→ Mein Nachbar Tel. _____

→ Mein Taxi Tel. _____

Inhaltsverzeichnis

Bürgerlotsen	2
Meine wichtigen Telefonnummern	4–7
Kirchengemeinden	7–12
Dümptener Vereine	12–13
Sport	14–15
Büchereien / Nachbarschaftshilfe	15
Pflege & Service	16–17
Kultur & Service	18–21
Übersichtskarte	22–23
Sponsoren	24–26

Impressum

Herausgeber:

Netzwerk der Generationen –
AG Dümpfen

Mitarbeiter der Redaktion:

Karin Medenblik-Bruck
Volker Johannsen

Anzeigen:

Kathrin Zimmermann

Gestaltung und Satz:

Mülheimer Stadtmarketing
und Tourismus GmbH (MST)

Druck: Heimbuch GmbH

Stand: 2014

Meine wichtigen Telefonnummern

Polizei Tel. 110

Feuerwehr (Rettungswagen) Tel. 112

Apotheken-Notdienst Tel. 0180 / 593 88 88
Apotheken-Notdienst vom Handy Tel. 2 28 33

Ärzte-Notdienst Bundesweit Tel. 116 117
Zahnärztlicher Notdienst Tel. 0180 / 598 67 00

Ev. Krankenhaus Mülheim-Ruhr Tel. 30 90
Kath. Krankenhaus Mülheim-Ruhr Tel. 30 50

Notfall-Praxis St. Marien-Hospital
Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
Montag, Dienstag und Donnerstag: 19 bis 22 Uhr,
Mittwoch und Freitag: 14 bis 22 Uhr,
Samstag, Sonntag und Feiertage: 9 bis 22 Uhr

Suchtkrankenhilfe Tel. 300 32 23

**Mülheimer Kontakte e.V. –
Verein für sozialpsychiatrische Hilfe**
Geschäftsstelle Beutherstraße 9 Tel. 75 72 41

Gehörlosen-Telefon Stadt Mülheim an der Ruhr Tel. 455 37 09
Gehörlosen-Notfallfax Fax 47 21 78

Zentraler Sperrnotruf für EC-und Kreditkarten Tel. 116 116

Mülheimer Verkehrs-Gesellschaft (MVG) Tel. 451 14 51
MVG-Begleitservice Tel. 451 11 33
www.mhvg.de

Fundbüro

Tel. 455 31 85

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
Montag, Dienstag und Freitag: 8 bis 12.30 Uhr
Donnerstag: 8 bis 17 Uhr

Fahrplan-Auskunft Deutsche Bahn AG **www.bahn.de**

Tel. 118 78

public car, Radstation

Tel. 848 57 23

Stadt Mülheim an der Ruhr – Sozialamt

Mellinghofer Straße 275, 45475 Mülheim an der Ruhr
Kommunaler Sozialer Dienst Jugendhilfe
Seniorenberatung: Holger Förster

Tel. 455 51 78

Tel. 455 50 59

Frauenhaus

Tel. 99 70 86

Verein Hilfe für Frauen e.V.

Tel. 39 01 39

Hans-Böckler-Platz 9, 45468 Mülheim an der Ruhr
Beratungsstelle zur Bewältigung von Alltagsproblemen

Patienteninformation der Kassenärztlichen **Vereinigung Nordrhein (gebührenfrei)**

Tel. 0800 / 622 44 88

AWO-Schuldnerberatung

Tel. 45 00 31 16

Bürgeragentur

Schollenstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
Kostenlos aus dem Mülheimer Festnetz
Montag bis Donnerstag: 8 bis 17 Uhr durchgehend geöffnet.
Freitag: 8 bis 15 Uhr

Tel. 455 16 44

Tel. 0800 / 455 16 44

Rathaus

Tel. 45 50

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Meine wichtigen Telefonnummern

Bürgeramt

Tel. 45 50

Löhstraße 22–26, 45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Montag: 8 bis 13 Uhr (mit Termin: 14.30 bis 16 Uhr)

Dienstag: 8 bis 13 Uhr (mit Termin: 14.30 bis 18 Uhr)

Mittwoch: 8 bis 13 Uhr

Donnerstag: 8 bis 13 Uhr (mit Termin: 14.30 bis 18 Uhr)

Freitag: 8 bis 12 Uhr

Gesundheitstelefon Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel. 455 53 60

Hörzeitung „Echo Mülheim“ –

für Blinde und Sehbehinderte

Tel. 455 42 88

Redaktion der Seniorenzeitung „Alt? Na und ...“

Tel. 455 43 57

Seniorenbeirat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel. 455 50 05

Integrationsrat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel. 455 16 31

Shop and Go – der zuverlässige Heimlieferservice in MH

Tel. 848 57 23

Wir bringen Ihren Einkauf preiswert nach Hause.

In Dümpten trifft das für beide EDEKA-Läden zu!

Verbraucherberatung

Tel. 320 25

Leineweberstraße 54, 45468 Mülheim an der Ruhr

CBE – Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V.

Wallstraße 7, 45468 Mülheim an der Ruhr

Infos rund ums Ehrenamt

Tel. 97 06 80

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 10 bis 13 Uhr, Mittwoch: 14 bis 17 Uhr

Donnerstag: 10 bis 16 Uhr

www.cbe-mh.de

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Tel. 0201 / 82 94 44

Sicher leben in Mülheim!

Verdächtige Beobachtungen? Wähle 110

Polizeiwache Dümpten

Tel. 751 04 01

Bezirksdienst Dümpten

Mellinghofer Straße 242, 45475 Mülheim an der Ruhr

Bürgersprechstunde: Montag bis Freitag: 9 bis 11 Uhr

Polizeiinspektion

Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 / 30 10

Zentrale Essen/Mülheim an der Ruhr

Tel. 0201 / 82 90

Johanniter Unfallhilfe

Tel. 74 07 40

Denkhauser Höfe 44, 45475 Mülheim an der Ruhr

Med. Transportdienst · Haus-Notruf-Dienst · Katastrophenschutz ·

Krankentransport · Rettungsdienst · Menüservice · Ausbildung

Evangelische Lukaskirchengemeinde Mülheim an der Ruhr

Bezirk Dümpten

Pfarrerin Gundula Zühlke

Tel. 713 95

Pfarrerin Esther Kocherscheid

Tel. 715 11

Ev. Kirche an der Oberheidstraße 229

Gottesdienst: jeden Sonntag um 11 Uhr –

anschließend Kirchencafé im Gemeindehaus

Offene Kirche, Oberheidstraße 229

Montag: 10.30 bis 12 Uhr, Mittwoch: 16 bis 18 Uhr

Gemeindehaus Oberheidstraße 231

Singkreis

Leitung: Bertold Seitzer

Tel. 0221 / 20 47 66 23

Meditative Andacht mit liturgischem Tanz in der Kirche

Leitung: Sigrid Lemke

Tel. 75 34 16

Frauenhilfe

Leitung: Helga Severin

Tel. 75 24 47

Frauen-Nachmittagskreis

Leitung: Marlene Schimmann

Tel. 731 31

Frauenkreis Helenenstraße

Leitung: Isolde Volkenborn

Tel. 75 23 15

Aktiv sein 55+

Leitung: Gerda Klasmeier

Tel. 75 83 91

Frauenkreis am Donnerstag

Leitung: Pfarrerin Esther Kocherscheidt

Tel. 715 11

Trauergesprächskreis

Leitung Pfarrerin Esther Kocherscheidt

Tel. 715 11

Seniorenfreizeiten

Informationen: Pfarrerin Gundula Zühlke

Tel. 713 95

Anonyme Alkoholiker

Leitung: Wolfgang

Tel. 466 98 71

Jeden Montag 19.30 Uhr

Handarbeitsgruppe

Leitung: Nora-Elfie Pollex

Tel. 75 23 23

Markuskirchengemeinde Bezirk Papenbusch

Gemeindezentrum Springweg

Tel. 75 96 98

Springweg 10, 45473 Mülheim an der Ruhr

Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Seniorenfreizeit Bad Driburg

Leitung und Info: Helga Krebber

Tel. 725 95

Offene Markuskirche

Jeden Dienstag 11 bis 12 Uhr

Beratung für pflegende Angehörige

Dienstag 17 bis 18 Uhr

Tel. 703 36

Seniorenkreis

Informationen: Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Skatrunde

Informationen: Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Kleine Bastelrunde

Leitung Christel Fengler

Tel. 702 34

Frauengesprächskreis

Leitung: Hildegard Schmidt

Tel. 49 02 29

Suchthilfegruppe Alkohol

Leitung: Horst

Tel. 76 09 51

Frauenhilfe

Leitung: Helga Krebber

Tel. 725 95

Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Gedächtnistraining

Leitung Sabine Dams

Tel. 401 03 21

Frauenkreis ab 55 Jahre

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Kirchengemeinden

Nederlandse Praatkring

(Gute Sprachkenntnisse sind erforderlich)

Leitung: Inge Merz

Tel. 75 42 32

Männerkreis

Informationen: Pfarrerin Petra Jäger

Tel. 703 36

Tanzen

Leitung: Gigi Merten

Tel. 375 77 36

Kath. Kirchengemeinde St. Barbara

Schildberg 84 und Pfarrheim Schildberg 93,

45475 Mülheim an der Ruhr

Pfarrer Manfred von Schwartzenberg

Tel. 7 13 13

KFD-Tanzkreis

Leitung: Anneliese Kemper

Tel. 87 87 47

KFD-Gruppe Vergissmeinnicht

Treff für Frauen ab 70 Jahre

Leitung: Helga Gerhards

Tel. 87 07 38

KFD-Gruppe

Treff für Frauen ab 60 Jahre

Leitung: Christel Wentzel

Tel. 87 07 79

Senioren-Rosenkranz

Dienstags, 15 Uhr in der Kirche

Seniorengymnastik (im 14-tägigen Wechsel)

Leitung: Ursel Schuhmacher

Tel. 75 18 36

Kaffeetrinken

(im 14-tägigen Wechsel Programm und Spiele)

Leitung: Max Braun

Tel. 87 07 79

Barbaras Kaffeestübchen

Leitung: Margret Feldmann

Tel. 75 23 92

Auferstehungskirche Hl. Kreuz

Tiegelstraße 100, 45475 Mülheim an der Ruhr

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

Information und Beratung:

Ruth Borgwardt

Mobil 0177 / 525 48 42
oder Tel. 713 13

Sprechstunde vor Ort:

Montag 10 bis 12 Uhr in der Kirche

Jeden Sonntag um 19 Uhr Heilige Messe der Stadt Mülheim an der Ruhr zum Gedächtnis der Verstorbenen der vergangenen Woche.

Jeden Freitag um 15 Uhr Andacht zur Sterbestunde des Herrn für die Anliegen unserer Zeit.

Evangelische Freikirchliche Gemeinde

Schöltges Hof 25a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Informationen: B. Röttger

Tel. 757 77 37

Gottesdienst jeden Sonntag 10.30 Uhr

Seniorenkreis

Leitung: Helmut Klingenburg

Tel. 20 89 66

Kirchencafé

Jeden Donnerstag 15 Uhr

Neuapostolische Kirche

Kirche Gathestraße / Ecke In der Klemme,
45475 Mülheim an der Ruhr

Senioren-Café

Leitung: Erich Böhnisch

Tel. 402 26 46

Kreuzbundgruppe Mülheim-Dümpten

Gemeindehaus St. Barbara

Schildberg 93, 45475 Mülheim an der Ruhr

Leitung: Ulla Schwarz

Tel. 44 29 74

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke

und Angehörige: mittwochs, 18.30 Uhr

Telefonseelsorge evangelisch

Tel. 0800 / 111 01 11

Telefonseelsorge katholisch

Tel. 0800 / 111 02 22

Anrufe sind kostenfrei!

Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Seniorenclub Dümpten e.V. 1968

Frintroper Straße 7a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Vorsitzende: Ulla Scholten

Tel. 75 43 33

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

Computerkurse: Generation 55+/Internetcafé

Sitzgymnastik: montags 12 bis 13 Uhr

BINGO: alle 14 Tage mittwochs

Frühstück: freitags ab 9 Uhr

Sozialverband VdK Deutschland – Ortsverband Dümpten

„Haus Dümpten“, Auf dem Bruch 121,

45475 Mülheim an der Ruhr

Stammtisch: Klaus Petershofer

Tel. 71 03 01

Jeden 1. Dienstag im Monat um 16 Uhr

Begegnungsstätte Bürgermeisteramt Dümpfen (BBD)

Mellinghofer Straße 275, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tel. 698 65 95

Gemeinsames Kaffeetrinken

Mittwoch von 8 bis 11.30 Uhr

Betriebssportverein Mannesmann

Abteilung Wandern u. Freizeitgestaltung

Kontakt: Horst Schiffmann

Tel. 47 01 59

Abteilung Skat

Kontakt: Paul Stache

Tel. 40 08 65

Abteilung Schach – Training und Turniere

Kontakt: Friedrich Meyer

Tel. 345 94

Dümptener Bürgerverein e.V.

Vorsitzender: Bernd Lüllau

Tel. 75 08 23

Wandergruppe

Informationen: Fritz Frings

Tel. 715 10

Bürgerstammtisch im „Dümptener Treff“

Nikolaus-Ehlen-Straße 20, 45475 Mülheim an der Ruhr

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

www.duemptener-buergerverein.de

Verkehrssicherheitsberatung für ältere, aktive Verkehrsteilnehmer

Ansprechpartner im Polizeipräsidium Essen:

Michael Seth

Tel. 0201 / 829 41 31

Wilhelm Aufmhof

Tel. 0201 / 829 41 33

Düptener Turnverein 1995 e.V (DTV)

Klubhaus Nikolaus-Ehlen-Straße 20,

Tel. 751 05 60

45475 Mülheim an der Ruhr

Walking ab 60 • Gym & mehr • Fit werden

– fit bleiben • Seniorengymnastik (Stuhlgymnastik)

• Frauengymnastik • Rücken aktiv

Klubhaus Schildberg 41, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tel. 299 85 45

Senioren-Yoga • Fahrradwandern • Jedermann-Turnen

www.dtv1885.de

DJK Tura 05 Dümpfen e.V.

Magdalenenstraße 4a, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tel. 713 30

Rückengymnastik für Männer und Frauen

Montag von 19 bis 20 Uhr

Leitung: Norbert Saxe

Tel. 467 81 54

Frauengymnastik

Dienstag von 20 bis 21 Uhr

Leitung: Helga Lanbacher

Walking-Gruppe

Donnerstag ab 9 Uhr

Leitung Rosi Gerber

Tel. 700 12

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Donnerstag 19 bis 20 Uhr

Leitung Karin Reimers

Tel. 75 89 26

Tennis-Mannschaft Ü50

Ansprechpartner: Günther Briem

Tel. 724 74

www.tura05.de

TV Einigkeit o6 Mülheim-Dümpten e.V.

Wenderfeld 74, 45475 Mülheim an der Ruhr
Wirbelsäulengymnastik • Pluspunkt Gesundheit
• Sitzgymnastik für Senioren

Tel. 75 89 46

www.tv-einigkeit-o6.de

**Stadtteilbibliothek in der
Gustav-Heinemann-Gesamtschule**

Boverstraße 150, 45473 Mülheim an der Ruhr
Leitung: Diana Hellmuth

Tel. 455 41 95

Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen

Dienstag und Freitag: 10 bis 13 und 14 bis 18.30 Uhr

Mittwoch: 10 bis 13 Uhr

Donnerstag: 14 bis 18.30 Uhr

Samstag: 10 bis 13 Uhr

St. Barbara Bücherei

Pfarrheim Schildberg 93, 45475 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 16 bis 19 Uhr, Freitag: 15.30 bis 16.30 Uhr

Sonntag: 11 bis 13 Uhr

Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 6, 45468 Mülheim an der Ruhr
Der Mülheimer Nachbarschaftsverein unterstützt das
Netzwerk der Generationen – AG Dümpten

Tel. 69 61 22 61

Ambulanter Pflegedienst Vital

Gesundheits- und Krankenpflege Vital GmbH

Mellinghofer Straße 256, 45475 Mülheim an der Ruhr Tel. 38 68 47 44

24 Stunden erreichbar

Pflege • Kostenlose Beratung • Betreuung

• Hauswirtschaft • Verordnete Behandlung

Kostenlose Pflegeberatung:

Denkhauser Höfe 128, 45475 Mülheim an der Ruhr Tel. 38 68 47 45

Aktienstraße 259, 45473 Mülheim an der Ruhr Tel. 38 68 47 45

www.krankenpflege-vital.de

Senioren-, Pflege-und Wohnberatung

der Stadt Mülheim an der Ruhr

Mellinghofer Straße 275 (Zimmer 6a),

45475 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner: Holger Förster

Tel. 455 50 59

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags: 8 bis 12.30 Uhr

oder nach Terminabsprache

Pflege zu Hause – Ihr individueller Pflegedienst

Andrea & Martin Behmenburg

Tel. 49 30 66

Brunshofstraße 6-8, 45470 Mülheim an der Ruhr

Rund um die Uhr erreichbar!

Pflege-Beratungssprechstunde in Dümpten:

„Pflege zu Hause“

Apotheke am Kirchplatz

Auf dem Bruch 106, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tel. 729 33

Jeden Mittwoch: 11 bis 13 Uhr

**Vormittagsbetreuung, Gedächtnistraining
für alleinlebende, ältere Menschen in Dümpten:**

Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Leitung: Peter Behmenburg und Kathrin Zimmermann

Gemeinsames Mittagessen

Montag von 10 bis 13 Uhr, Kosten 4,30 Euro (z. Zt.)

Mülheimer Senioreneinrichtungen Pflegezentrum „Haus Auf dem Bruch“

Auf dem Bruch 70, 45475 Mülheim an der Ruhr

Leitung: Anja Weber

Tel. 308 14 00

Pflegestützpunkte

Sozialamt Mülheim an der Ruhr

Wolfgang Wenner

Tel. 455 35 15

Bülowstraße 104 – 110 (Zimmer 5), 45479 Mülheim an der Ruhr

Wolfgang.Wenner@muelheim-ruhr.de

AOK Mülheim an der Ruhr

Winfried Markowsky

Tel. 450 32 24

Friedrich-Ebert-Straße 65, 45468 Mülheim an der Ruhr

Winfried.Markowsky@rh.aok.de

Betreute Wohngemeinschaften in Dümpten für Menschen mit Demenz

Die Pflegepartner GmbH

Tel. 44 99 97

Ruhrwerkstatt

Tel. 857 56 88

Betreuung Schwerstkranker und Sterbender

Ambulantes Hospiz

Tel. 305 20 63

Stationäres Hospiz

Tel. 309 20 19

oder Mobil 0160 / 786 88 45

Schiedsmann Bezirk 6 = Dümpten

Barbarastraße 6, 45475 Mülheim an der Ruhr

Klaus Heuser

Tel. 47 55 18

Kulturloge Ruhr

Die Kulturloge vermittelt kostenfrei Plätze für kulturelle Veranstaltungen in Mülheim und Umgebung. Viele Veranstalter stellen nicht verkaufte Tickets für Menschen mit wenig Geld zur Verfügung, für Inhaber des Mülheim-Pass, SeniorInnen mit Grundsicherung, Menschen, die von der Tafel unterstützt werden.

Die Kulturloge MH ist montags und freitags von 15 bis 17 Uhr im Medien-Haus, Synagogenplatz 3 zu erreichen, dort können dann Anmeldungen getätigt werden und Veranstaltungen ausgesucht werden.

Herzlich Willkommen!

Senioren-Kultur-Bus

Nähere Informationen und Programm

Diakoniewerk Arbeit & Kultur: Katrin Baganz

Tel. 459 53 15

Diakonisches Werk Arbeit & Kultur

Georgstraße 28, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 459 53 15

Verkauf Möbel • Hausrat • Bekleidung • Wohnungsaufösungen

Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr, Samstag: 10 bis 15 Uhr

www.diakoniewerk-muelheim.de

Mülheimer Tafel

Georgstraße 28, 45468 Mülheim an der Ruhr

Täglich von 10.30 bis 12.30 Uhr

Das Heinzelnwerk

Tel. 300 32 77

Diakonisches Werk, Hagdorn 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

www.heinzelnwerk-mh.de

„Nah & fair“

ist der Name einer bürgerorientierten Kooperationsgemeinschaft von zur Zeit 34 Betrieben in Mülheim an der Ruhr, deren Inhaber/innen und Geschäftsführer/innen sich dazu verpflichten, ihre Leistungen nach besonderen Qualitätskriterien der Verbraucherzentrale NRW für haushaltsnahe Dienstleistungen auszurichten.

Die Angebote reichen von Hilfen in Haus und Garten über Betreuungsdienste für Menschen mit Unterstützungsbedarf bis zu Angeboten von Handwerksbetrieben.

Weitere Informationen unter:

Jörg Marx

Tel. 455 50 12

Helmut Storm: storm-muelheim@t-online.de

www.nahundfair-mh.de

Alltagshilfe und Betreuung von Demenzerkrankten,

Beratung und Entlastung für Angehörige

Sabine Dams

Mobil 0157 / 76 02 40 15

Abrechnung mit den Pflegekassen möglich

Entlastung & Bewegt älter werden!

Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Pfarrheim St. Barbara

Schildberg 93, 45475 Mülheim an der Ruhr

Tel. 307 44 42

Montag von 17 bis 18 Uhr

Donnerstag von 12 bis 13 Uhr

PIA-Staddienste gGmbH

Alltagsassistenz für InhaberInnen des Mülheim-Pass.

Ein Angebot für ältere Menschen,

Begleitung im Alltag und Freizeit

Tel. 848 57 27

Infos für unsere ausländischen Mitbewohner

Gottesdienst der ev. italienischen Gemeinde

in der Kirche an der Oberheidstraße

Informationen

Tel. 720 19

Vorstand der Türkischen Gemeinde

Rhein Ruhr e.V.

Mustafa Okur

Mobil 0172 / 242 87 83

Diese Broschüren helfen Ihnen auch weiter:

Königreich Dümpten, Einkaufen in Dümpten (WIK)

www.wik-duempten.de

Unsere City, Einkaufen in der Innenstadt (MST)

Familie in Mülheim an der Ruhr

Ein Kompass für Jung und Alt (Mülheimer Bündnis für Familie)

Informiert, Aktiv und Versorgt

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

Frauen in Mülheim Tipps und Adressen

(Gleichstellungsstelle)

Selbsthilfe-Wegweiser Mülheim an der Ruhr

(Paritätische Selbsthilfe Kontaktstelle)

www.selbsthilfenetz.de

Wer hilft wem?

Bundesweiter Wegweiser im Sozial- und Behindertenbereich

Bürgerinfo – Das Innenleben einer Kommune

(Rat, Verwaltung und Bürgerservice der Stadt Mülheim an der Ruhr)

Erinnerung bewahren

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

Alles über Mülheim an der Ruhr

Adressbuch 2014

www.informiert.de

Mülheim Mobil

Wie, wohin und womit ... in Mülheim an der Ruhr

Diese Broschüren finden Sie in unserem Service-Punkt Dümpten, Auf dem Bruch 70, aber auch an anderen zentralen Stellen in unserer Stadt, wie z.B. Bürgeragentur, Touristinfo der Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST) im MedienHaus.

OBERHAUSEN Dümpten





Dümpten Das kannst du finden

- Spielplatz
- Fußballplatz
- Freibad
- Rollschuhbahn
- Polizei
- Bücherei
- Reitplatz
- Tennisplatz
- Ampel
- Zebrastrifen
- Kirche
- Moschee
- Kindergarten
- Grundschule
- weiterführende Schule
- Kinder- und Jugendzentrum
- Bude
- Haltestelle
- Buslinie
- Bahnlinie
- Fabrik

600 Schritte (ca. 6 Minuten)

400 Schritte (ca. 4 Minuten)

200 Schritte (ca. 2 Minuten)

0

Herausgeber: Stadt Mülheim an der Ruhr,
 Amt für Geodatenmanagement,
 Vermessung,
 Kataster und Wohnbauförderung
 Verwilligung und Nutzung
 jeder Art, auch auszugsweise,
 nur mit Genehmigung des
 Herausgebers.



vital
GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE

Ihr Dümptener Pflegedienst.
24std. erreichbar.
Qualität in der Pflege




Gesundheits- und Krankenpflege Vital GmbH www.krankenpflege-vital.de

Geschäftsstelle	Beratungsbüro	Beratungsbüro
Mellinghofer Straße 256 45475 Mülheim an der Ruhr 0208/38 68 47 44	Aktienstraße 259 45473 Mülheim an der Ruhr 0208/38 68 47 45	Denkhauser Höfe 128 45475 Mülheim an der Ruhr 0208/38 68 47 45



 **Johanniter-Hausnotruf**

- ▶ Schnelle Hilfe bei allen häuslichen Unfällen und Notfällen
- ▶ Direkte Sprechverbindung in die eigene Zentrale, automatische Teilnehmererkennung
- ▶ Maßnahmen werden besprochen
- ▶ Speziell ausgebildete Helfer kommen Tag und Nacht



DIE JOHANNITER
Regionalverband Essen
Essen - Mülheim - Bottrop



Informationen: ☎ 740 740
www.johanniter.de/essen


**Der Ambulante Pflegedienst
im Haus Auf dem Bruch:**

Grundpflege
Hauswirtschaftliche Leistungen
Mobilität

Wir sind für Sie da! 0208 3081-0
www.mh-seniorendienste.de



 **Mülheimer Seniorendienste**



Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie

CWtherapie
Praxis für Ergotherapie
Logopädie

Oberheidstraße 258 · 45475 Mülheim
Tel.: 88 270 491 · Fax: 88 270 493
www.cwtherapie.de

Ergotherapeutische Behandlung von Erwachsenen:

- Psychisch – funktionelle Behandlungen
- Sensomotorisch – perzeptive Behandlungen
- Hirnleistungstraining / Kognitives Training / neuropsychologisch orientierte Behandlungen
- Motorisch – funktionelle Behandlungen
- Hilfsmittelberatung
- Selbsthilfetraining (ADL-Training)
- Hausbesuche im gesamten Raum Mülheim, Oberhausen

Termine nach Vereinbarung · Buslinie 124+126 und Straßenbahn 102 · Rollstuhlzugänglich


Sabine Dams
 Dipl. Sozialwissenschaftlerin
 & Sozialtherapeutin

Alltagshilfen und Demenzbetreuung

Individuelle Begleitung von Menschen mit Demenz
 Beratung & Entlastung von Angehörigen
 Seminare für Alltagsbegleiter

Tel. 0208 - 4 01 03 21 • www.soziotherapie-dams.de

Dümptener Treff

Restaurant und Catering
 Nikolaus-Ehlen-Straße 20
 45475 Mülheim an der Ruhr
 Tel. 0208 / 75 06 07, Mobil 0177 / 617 01 71



Partyservice, Restaurant,
 Catering, Kaminzimmer, Saal
www.buffer-kramer.de

Ihr Dümptener Pflegedienst.
24std. erreichbar.

Wir leben es!



vital

GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE

Gesundheits- und Krankenpflege Vital GmbH

www.krankenpflege-vital.de 0208 - 38 68 47 44

Mellinghofer Straße 256 45475 Mülheim an der Ruhr

Zertifizierter
Pflegedienst





Apothek
am Kirchplatz

Apothek am Kirchplatz
 Auf dem Bruch 106
 45475 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 0208 / 7 29 33
Kostenloser Lieferservice!

Konditorei Café Bäckerei



Hilleke

... feine Torten, Kuchen und mehr ...

Schildberg 62 • 45475 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 0208 / 72336

www.cafe-hilleke.de



Blumenstube Jacobs
Meisterbetrieb

- Friedhofsgärtnerei
- Kranzbinderei
- moderne Floristik

- Grabpflege und Grabgestaltung
- Dauergrabpflege
- Trauerfloristik und Dekorationen aller Art

Schildberg 5 • 45475 Mülheim an der Ruhr
 Telefon/Telefax: 0208 / 7 31 25



EDEKA OBERDÜMPFEN

Inh. G. Gföller
Oberheidstraße 211-219
45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 99 66 80



Nah&Fair®

Haushaltsnahe Dienstleistungen
Telefon: 0208 / 455 50 12
www.nahundfair-mh.de



Mellinghofer Straße 366
45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 75 70 09
Montags Ruhetag, außer an Feiertagen
Mittagstisch · Partyservice
Traditionelle chinesische Küche



Pflege zu Hause
Andrea & Martin Behmenburg

Brunnhofstraße 6-8
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 49 30 66
Email: info@pzh.de
Ihr individueller Pflegedienst



Schildberg 19 • 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon 02 08 / 7 10 41 • Fax 02 08 / 75 68 19
info@schildberg-apotheke.de



**Seniorenclub
Dümpfen**

Seniorenclub Dümpfen
Frintroper Straße 7a
45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 / 75 43 33

Wir empfehlen Ihnen unsere Sponsoren und sagen Danke!

NETZWERK DER GENERATIONEN

**Arbeitsgemeinschaft
Dümpten**



WIR TREFFEN UNS

**jeden 2. Dienstag im Monat
von 16.00 bis 17.30 Uhr
im „Haus Auf dem Bruch“
Auf dem Bruch 70**

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

GEFÖRDERT DURCH



**Mülheim
an der Ruhr**
Stadt am Fluss

www.muelheim-ruhr.de