

Gleichstellungsstelle
Mülheim an der Ruhr

FRAUEN

IN MÜLHEIM AN DER RUHR

TIPPS & ADRESSEN

BESTMÖGLICHE VERSORGUNG FÜR IHR KIND

Mit dem Allianz Kinderpaket sichern Sie sich umfangreichen Schutz für Ihre Kleinen – von privatärztlicher Behandlung im Krankenhaus über Sehhilfen und Heilpraktikerbesuche bis zum Zahnersatz und kieferorthopädischen Leistungen. Ich berate Sie gerne!



Sandra Siam

Hauptvertretung der Allianz
Zeppelinstr. 12

45470 Mülheim an der Ruhr

sandra.siam@allianz.de

www.allianz-siam.de

Telefon 02 08.74 05 93 93

WhatsApp 01 52.33 79 95 45

Besuchen Sie
unsere Homepage



Allianz 

Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten	4	Polizeipräsidium Essen/Mülheim an der Ruhr, Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz	26
Beratung	6 – 24	Rechtsantragstelle Amtsgericht	27
Alleinerziehend in Mülheim an der Ruhr informieren – beraten – vernetzen	6	Bildung & Beruf	28 – 40
Allgemeine Beratungsstelle für Frauen / Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt	6	Agentur für Arbeit Oberhausen/ Mülheim an der Ruhr	28
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität	7	Evangelische Familienbildungsstätte Familienbildungswerk der AWO Mülheim	29
Bürgeragentur	8	Hochschule Ruhr West – eine Hochschule für alle, die große Ziele haben	30 – 32
Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	8	Jobcenter Mülheim an der Ruhr	32 – 33
Diakonie am Eck	10	Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim an der Ruhr/Oberhausen	34
Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis an der Ruhr	10	MedienHaus: zuhause in der Welt der Medien	35
donum vitae Mülheim an der Ruhr/Oberhausen e.V.	11	Mülheimer Bildungsnetzwerk MH/o/25	36
Fachberatungsstelle zu Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche	12	MUT – mitmachen und trauen	36
Gleichstellungsstelle/Frauenbüro	12	NRW Regionalagentur MEO	38
Jugendberatungsstelle der Ginko Stiftung für Prävention	13	Opstapje – das Spiel- und Lernprogramm für Familien mit Kindern unter drei Jahren	39
Jugend- und Familienhilfe	14	Volkshochschule Mülheim an der Ruhr	40
KIM – Kommunales Integrationsmanagement	16	Rund um die Familie	41 – 51
Lebenslust Beratungsstelle	17	Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	41
Migrationsberatung des AWO Kreisverbandes Mülheim an der Ruhr e.V.	17	Eltern werden – Eltern sein e.V., Familienbildungswerk	41
Schwangerenberatungsstelle der Diakonie	18	Familienbesuchsservice – Team Kinder in Mülheim an der Ruhr	42
Schwangerschafts (-konflikt)-beratung des Kommunalen Sozialen Dienstes	19	Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in Mülheim an der Ruhr	44
Senior*innenberatung	20	Frauenhaus Mülheim an der Ruhr	45
Stadtteilmanagement Eppinghofen	23	Kommunaler Sozialer Dienst	46
Weißer Ring	24	Lila Feen	48
Wohnungsnotfallhilfe	24	Verband allein erziehender Mütter und Väter	
Rechtsfragen	25 – 27	Landesverband NRW/VAMV NRW	50
AWO Mülheim: Schulden- und Insolvenzberatung	25	Wegweiser für Alleinerziehende	51

Gesundheit

52 – 60

Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V., Selbsthilfe Demenz	52
Mülheimer Frauenklinik des Evangelischen Krankenhauses Mülheim	53
Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr	54
Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr	56
St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr	58
Wohnberatung	59

Politik und Gesellschaft

61 – 67

Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF)	61
Bündnis 90/Die Grünen	61
CDU Frauen-Union	62
FDP Mülheim	62
Frauen im DGB – aktiv für die Interessen von Frauen im Betrieb und Gesellschaft	63
Frauenverband Courage e. V., Gruppe Mülheim	64
Internationale Bewegung christlicher Frauen GRAL/ GRAL-Akademie e.V.	66
Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd)	66
Soroptimist International Deutschland	67

Freizeit

68 – 77

Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung	68
Begegnungsstätte Kloster Saarn	70
Kinos in Mülheim	71
Museen in Mülheim	72
together mülheim	76
Weißer Flotte	77

Tipps & Adressen

78 – 79

Branchen und Institutionen	80
Impressum	80

Dein Trainer und Du,
ein unschlagbares Team

Für jeden Menschen
wird ein Platz gefunden

**MIND BODY
AND SOUL**

Sportsfrauen

JETZT NEU

**DÜSSELDORFER STR. 100
MÜLHEIM SAARN**

WWW.SPORTSFRAUEN.CLUB

0208 4668977

La Diva

Ristorante · Pizzeria

La Diva · Ristorante/Pizzeria

Duisburger Straße 465 · 45478 Mülheim

Tel. 0208 3779882

E-Mail: info@la-diva.tv · www.la-diva.tv

Öffnungszeiten

Montag: Ruhetag

Dienstag bis Donnerstag:

12.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

Freitag und Samstag:

12.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 00.00 Uhr

Sonn,- und Feiertage: 12.00 - 22.00 Uhr



Enoteca del Terra · Ristorante/Café

Kölner Straße 160/159

45481 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 8287812

E-Mail: info@restaurant-terra.com

www.restaurant-terra.com

Öffnungszeiten

Durchgehend geöffnet

Montag bis Sonntag: 11.00 – 22.00 Uhr



VORWORT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

Liebe*r Leser*in!

Auch im Zeitalter der papierfreien Information möchten wir Ihnen gern diese siebte Auflage unserer bewährten Frauenbroschüre ans Herz legen bzw. an die Hand geben.

Als klassisches Nachschlagewerk für Frauen und mit einer Übersicht der frauenspezifischen und familienrelevanten Dienstleistungen jeder Art, von Gesundheit bis zur Hilfe in Orientierungs- und Krisensituationen, hat die Broschüre über die Jahre hinweg einen Platz auf vielen Schreibtischen gefunden.

Gemeinsam mit unserem Partner, dem SLV-Verlag, haben wir das örtliche Angebot wieder sorgfältig recherchiert, gebündelt und kommentiert und auf den neuesten Stand gebracht.

Sollten Sie etwas vermissen oder eine Ergänzung wünschen, freuen wir uns über Ihre entsprechende Rückmeldung, denn dieses Produkt lebt von der – gern auch konstruktiv kritischen – Rückmeldung unserer Mülheimer Frauen und kann sich daher immer weiterentwickeln.

Die Mülheimer Broschüre (nicht nur) für Frauen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die veröffentlichten Texte sind Selbstdarstellungen.

Unser herzliches Dankeschön gilt allen, die zu dieser Veröffentlichung beigetragen haben!

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Buck'.

Antje Buck

Gleichstellungsbeauftragte Mülheim an der Ruhr



Offene Räume für große Themen.

■ BISTUM ESSEN

Gespräche und Austausch über Werte und die wichtigen Fragen des persönlichen, gesellschaftlichen und kirchlichen Lebens.

Termine und Formate jetzt auf: [die-wolfsburg.de](https://www.die-wolfsburg.de)

**Die
Wolfsburg**

ALLEINERZIEHEND IN MÜLHEIM AN DER RUHR INFORMIEREN – BERATEN – VERNETZEN

Plötzlich alleinerziehend zu sein, zieht eine große Umorientierung im Lebensalltag nach sich – mit vielen Fragen, manchmal auch mit Ängsten und Problemlagen. Es ist nicht immer einfach, den Balanceakt zwischen beruflichen und finanziellen Verpflichtungen, Betreuung und Erziehung der Kinder und vielen alltäglichen Sorgen zu meistern. Im Dschungel der Hilfe- und Beratungsmöglichkeiten gibt es viele Stolpersteine und häufig fehlt es an Orientierung, gerade in der Anfangszeit.

In der Anlaufstelle für Alleinerziehende erhalten Sie eine unbürokratische und kostenlose Erstberatung!

Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um das Thema „Alleinerziehend“. Wir informieren Sie über Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten und vermitteln Sie an passgenaue Stellen. Mit uns können Sie in Ruhe besprechen, was Ihnen auf der Seele brennt. Gemeinsam suchen wir nach Lösungsmöglichkeiten.



ANKE MEYER- VAN BEEK

Dipl. Kauffrau Steuerberaterin

Fax 02 08/46 04 88 ☎ **02 08 / 46 04 48**

Düsseldorfer Str. 74 · 45481 Mülheim an der Ruhr

Wenn Sie sich im Dickicht der Steuergesetzgebung nicht mehr zu Recht finden...
... dann besuchen Sie die Steuerkanzlei
Anke Meyer-van Beek in Mülheim an der Ruhr.

🏠 www.meyer-steuerberatung.de

@ info@meyer-steuerberatung.de

🕒 Termine nur nach Vereinbarung

🅐 Parkplätze vorhanden

Die Beratung richtet sich an Mülheimer Allein- und Getrennterziehende, an Mütter und Väter, die (künftig) alleinerziehend sind, an Schwangere, die alleinerziehend sein werden, an Angehörige und an Unternehmen, die alleinerziehende Mitarbeiter*innen unterstützen möchten.

Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Anlaufstelle für Alleinerziehende, Löhberg 72, 1. Etage
45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-1547 und -1548

E-Mail: alleinerziehend@muelheim-ruhr.de

Internet: www.muelheim-ruhr.de/alleinerziehend

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Eine Beratung ist persönlich, telefonisch, per E-Mail oder Videokonferenz möglich.

ALLGEMEINE BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN/ FACHSTELLE GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

Die Frauenberatungsstelle steht allen Frauen und Mädchen ab ca. 15 Jahren offen, die sich in Krisensituationen befinden, die von seelischer und/ oder körperlicher Gewalt bedroht oder betroffen sind, die von Stalking oder Cybermobbing betroffen sind, die Fragen zum Thema Trennung/Scheidung haben oder eine neue Perspektive entwickeln möchten.

Wir bieten telefonisch, persönliche und online-Beratung, sowohl für betroffene Frauen, als auch für Fachpersonal, Begleitpersonen und Unterstützer*innen.

Ziel unserer Beratung ist es, gemeinsam Wege zur individuellen Stärkung und zur Erweiterung der Handlungsfähigkeit der gewaltbetroffenen Frauen und Mädchen zu entwickeln.

Hilfe für Frauen e.V.

Hans-Böckler-Platz 9, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3056823, Fax: 0208/3056365

E-Mail: beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

Online-Beratung

di 17.00 – 19.00 Uhr

do 07.00 – 09.00 Uhr

AWO KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR E.V.

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität

Schwerpunkte:

- Beratung von Betroffenen, Angehörigen und pädagogischen Fachkräften zu sexueller Gewalt und Übergriffen;
- Paar- und Einzelberatungen bei Problemen mit Aggression und häuslicher Gewalt;
- das Paar in der Patchwork-Familie;
- kultursensible Beratung und Begleitung zu Verhütung, Partnerschaft und Schwangerschaft(-skonflikten).

Ansprechpartnerin:

Kirsten Schumacher

Heinrich-Melzer-Straße 17, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/45003 225

E-Mail: schw.konf@awo-mh.de

Internet: www.awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr

di, mi 15.00 – 18.00 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung.



„Ich bin nicht der Typ, der sich auf seinen Typen verlässt.“
Mach Deine Rente zur Cheffinnensache. Werde jetzt ganz einfach
#selbstvorsorgerin und bleibe unabhängig bis ins hohe Alter.
Mehr Infos unter: www.selbstvorsorgerin.de

Geschäftsstelle **Fabien Klüber**
Düsseldorfer Straße 18 · 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 8992866 · WhatsApp 0152 39512208
fabien.klueber@gs.provinzial.com



Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL 

BÜRGERAGENTUR

Sie haben eine Idee oder Anregung? Sie möchten Kritik äußern oder eine Beschwerde vorbringen? Auch Dank und Lob nehmen wir gerne entgegen!

In der Bürgeragentur sind Sie an der richtigen Adresse, mit allem:

- was Sie uns schon immer mal sagen wollten,
- was Ihnen aufgefallen ist,
- was Sie geärgert hat,
- was verbessert werden könnte.

Wir gehen Ihren Meldungen nach und Sie erhalten schnellstmöglich eine Antwort von uns. Ein guter Bürgerservice ist uns wichtig, aber nur mit Ihrer Hilfe können wir ihn verbessern. Nutzen Sie unser Angebot. Wir sind für Sie da!

Öffnungszeiten:

mo – mi 08.00 – 13.00 Uhr

do 10.00 – 16.00 Uhr

fr telefonische Erreichbarkeit von 8.00 – 13.00 Uhr

Bürgeragentur

Schollenstraße 2

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-1644

E-Mail: buergeragentur@muelheim-ruhr.de

Onlineformular: www.muelheim-ruhr.de/buergeragentur

CARITAS-SOZIALDIENSTE E.V. MÜLHEIM AN DER RUHR

Allgemeine Sozialberatung

Die Beratungsstelle der Caritas berät kurzfristig, unbürokratisch und kostenlos bei Fragen oder Problemen im sozialen Bereich, z. B. bzgl. Wohngeld, Kindergeld, Sozialhilfe, ALG I oder ALG II und allgemeinen Lebensfragen. Ggf. wird auch zu anderen Beratungsstellen vermittelt.

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: sekretariat@caritas-muelheim.de

Caritas-Zentrum St. Raphael

Hingbergstraße 176

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: info@caritas-muelheim.de

Internet: www.caritas-muelheim.de

Erziehungsberatung / Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Beratungsstelle des Caritas-Sozialdienste e.V. steht allen Mülheimer Familien in Fragen der Erziehung und des familiären Zusammenlebens kostenfrei und unter dem Siegel der Verschwiegenheit zur Verfügung.

Tel.: 0208/30008-90

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-muelheim.de

Kleiderkammern „Ringelsöckchen“ und „Jacke wie Hose“

Der Schwangerenberatungsstelle angeschlossen ist die Kinderkleiderkammer „Ringelsöckchen“. Ehrenamtliche verkaufen hier gut erhaltene Baby- und Kinderkleidung und vermitteln bei Fragen rund ums Kind an die Fachkräfte. Bei „Jacke wie Hose“ gibt es gut erhaltene Oberbekleidung und Accessoires.

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: sekretariat@caritas-muelheim.de

Öffnungszeiten beider Kleiderkammern:

mo – do 09.30 – 12.00 Uhr
di, do 14.00 – 16:30 Uhr

Schwangerenberatung

Die Beratungsstelle steht allen Frauen und ihren Partner*innen vor, während und nach der Schwangerschaft in Not- und Problemsituationen mit Beratung und Unterstützung zur Seite. Auch Trauerberatung nach Fehl-, Totgeburt und Abbruch.

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: sekretariat@caritas-muelheim.de

Caritas-Zentrum Eppinghofen

Bruchstraße 64/66

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel./Fax: 0208/4090195

Internet: www.caritas-muelheim.de

Flüchtlings- und Migrationsberatungsstelle

Unsere Beratungsstelle dient Migrant*innen und Geflüchteten als Anlaufstelle für die Klärung von verschiedenen Fragestellungen, z. B. zum Aufenthaltsrecht, Sozialrecht und der Vermittlung von Integrationshilfen.

Tel.: 0208/448348

E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-muelheim.de

Integrationsagentur

- Angebote für Frauen mit Zuwanderungsgeschichte zum Thema Sprachförderung – in Kooperation mit dem Centrum für bürgerschaftliches Engagement,
- Internationales Frauenfrühstück – einmal im Monat in Kooperation mit dem Jugendzentrum Stadtmitte
- Mut-Café für Frauen – einmal in der Woche in Kooperation mit dem Stadtteilmanagement Eppinghofen
- Internationales Kochen für Frauen – einmal in der Woche mit der katholischen Bildungsstätte
- Zusammenarbeit mit Migrant*innenorganisationen

E-Mail: integrationsagentur@caritas-muelheim.de

KIM Case Management

In Form eines Case Managements werden neuzugewanderte Familien beraten, um bei der Integration in die neue Heimat zu unterstützen. Im Rahmen der rechtskreisübergreifenden Einzelfallberatung werden auch Zugänge zu anderen Beratungsstellen und Akteur*innen in Mülheim hergestellt.

Tel.: 0177 200 12 86

E-Mail: kim@caritas-muelheim.de

Wohnungsnotfallhilfe / Sozialbüro

Beratung und Begleitung bei Mietrückständen, Wohnungskündigungen und Räumungsklagen

Kooperation mit der Zentralen Wohnungsfachstelle der Stadt Information und Beratung über Sozialleistungen (ALG II)

Tel.: 0208/9696003 und 404034

E-Mail: sozialbuero@caritas-muelheim.de

Kontakt- und Beratungsstelle im Sozialpsychiatrischen Zentrum

Die Kontakt- und Beratungsstelle ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen, Menschen in seelischen Notsituationen sowie deren Angehörige und Freund*innen.

Althofstraße 8

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3085340

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

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke und Angehörige

- Fachlich kompetente Information und Beratungen bei allen Anliegen rund um Suchterkrankungen.
- Einzel-, Paar-, und / oder Familiengespräche, Angehörigenberatung
- Vermittlung in stationäre Rehabilitationsmaßnahmen

Hingbergstraße 389, 45472 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/89926 0

E-Mail: suchtberatung@caritas-muelheim.de

DIAKONIE AM ECK

Wir bieten: individuelle Lernförderung für Schüler*innen aller Schulformen, niederschwellige Beratung für Frauen sowie einen interkulturellen Frauenfrühstückstreff.

Diakonie am Eck

Kettwiger Straße 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Diana Seeger-Linde, Tel.: 0208/3003-256

E-Mail: seeger-linde@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

DIAKONISCHES WERK IM EVANGELISCHEN KIRCHENKREIS AN DER RUHR

Jugend- und Familienhilfe, Wohnungsnotfallhilfe, Familienstation, Sozialbüro Styrum

Wir bieten: Beratung und Betreuung bei familiären Problemen, Beratung zu Sozialleistungen, Beratung und Begleitung bei Wohnungsproblemen und Konflikten mit Vermieter*innen sowie individuelle Lernförderung für Schüler*innen in der „Familienstation“. Im Styrumer Sozialbüro beraten und begleiten Fachkräfte der Mülheimer Diakonie zu diesen Fragen auch direkt im Stadtteil.

Ansprechpartner:

Sascha Janz, Tel.: 0208/3003-258

E-Mail: sjanz@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Integration

Wir bieten: zielgruppenorientierte Sprachkurse für Frauen, Jugendliche und Eltern in verschiedenen Niveaustufen sowie sozialpädagogische Begleitung und Casemanagement. Für Sprachschüler*innen mit Kindern, die jünger als drei Jahre sind, werden Betreuungsangebote vorgehalten, um den Schulbesuch zu ermöglichen.

Integrationsfachschiule

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Alwina Fast, Tel.: 0208/3003-275

E-Mail: fast@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de



Engel-Apotheke im Ruhrquartier

Apothekerin M. Hediehlu



Unser Service:

- 24-Stunden-Abholautomat
- internationale Apotheke
- kostenlose Rezeptabholung
- kostenlose Lieferung



Bahnstraße 4 · 45468 Mülheim · Tel.: 0208 88270940
E-Mail: info@engel-apotheke-ruhrquartier.de
www.engel-apotheke-ruhrquartier.de

Sprechzeiten der Integrationsfachschiule:

mo, mi 09 – 13 Uhr

do 09 – 16 Uhr

und nach Vereinbarung

Jugendmigrationsdienst

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Maria Brodt, Tel.: 0208/3003-238

E-Mail: mbrodt@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Sprechzeiten des Jugendmigrationsdienstes am Hagdorn 1a:

mo, mi, do 09.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sprechzeiten des Jugendmigrationsdienstes im Sozialbüro:

Stryum, Augustastraße 192:

di, mi, do 09.00 – 13.00 Uhr



Hagdorn 1a • 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208.3003 277

E-Mail: diakonie@diakonie-muelheim.de

Web: www.diakonie-muelheim.de

Zu unseren Angeboten für Frauen und Familien gehören:

■ Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte und Schwangerschaftsfragen	Tel. 0208.3003 231
■ Jugend- und Familienhilfe	Tel. 0208.3003 251
■ Jugendmigrationsdienst und Integrationsfachschule	Tel. 0208.3003 275
■ Schulprojekte	Tel. 0208.778 90 97 0
■ Suchtberatung	Tel. 0208.3003 223
■ Lernförderung	Tel. 0208.3003 256
■ Betreutes Wohnen für Frauen	Tel. 0208.302 45 14

Nähere Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie telefonisch oder persönlich zu unseren Öffnungszeiten.

Montag, Dienstag, Freitag 07:30 - 16:30 Uhr
Mittwoch 07:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag 07:30 - 18:00 Uhr

DONUM VITAE MÜLHEIM AN DER RUHR/ OBERHAUSEN E. V.

Wir beraten schwangere Frauen und ihre Partner*innen. Unsere Beratung ist ergebnisoffen und wird kostenlos angeboten. Die Beraterinnen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht und beraten unabhängig von Konfession und Staatsangehörigkeit. Wir sind für Sie da, hören Ihnen zu und suchen gemeinsam mit Ihnen nach einem gehbaren Weg. Nach der Beratung erhalten Sie auf Wunsch den Beratungsnachweis.

Wir beraten, informieren und unterstützen, wenn ...

- Sie ungewollt schwanger sind und nicht wissen, wie es weitergehen kann,
- Sie Informationen über soziale und gesetzliche Leistungen benötigen,
- Sie Begleitung in der Schwangerschaft möchten,
- Sie nach einem Schwangerschaftsabbruch oder dem Verlust ihres Kindes Trauerbegleitung suchen,
- Sie eine Beratung bei vorgeburtlichen Untersuchungen wünschen,
- Sie Fragen zu unerfülltem Kinderwunsch haben,
- Sie eine vertrauliche Geburt in Erwägung ziehen,
- Sie Fragen zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung haben.

donum vitae MH / OB e. V.

Staatlich anerkannte Konfliktberatungsstelle für Schwangere

Schloßstraße 8 – 10, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/9691515 oder 0157/58177127

E-Mail: muelheim@donumvitae.org

Internet: www.donumvitae-mh-ob.de

Ansprechpartnerinnen:

Bettina Bubbat-van Hasseln, Christina Radmer,

Sarah Barth-Ülker

Öffnungszeiten (nur nach telefonischer Terminvereinbarung):

mo – do 09.00 – 16.00 Uhr

fr 09.00 – 13.00 Uhr

FACHBERATUNGSSTELLE ZU PRÄVENTION UND INTERVENTION BEI SEXUALISierter GEWALT GEGEN KINDER UND JUGENDLICHE

Wir sind eine Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle, die sich auf sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendlichen spezialisiert hat. Wir bieten Beratung bei erlebter sexualisierter Gewalt an, sowohl für Kinder und Jugendliche, die diese erfahren mussten, als auch Erwachsene, die Opfer von sexuell grenzverletzendem Verhalten wurden. Unser Ziel ist es, das Wohl und den Schutz von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Wer kann sich an uns wenden?

- Kinder und Jugendliche,
- Eltern und Bezugspersonen,
- Betroffene,
- Fachpersonal und alle weiteren Personen, die Unterstützung, Beratung, Begleitung oder Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt benötigen.

Fachberatungsstelle zu Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/45003702
E-Mail: fbst@awo-mh.de

GLEICHSTELLUNGSSTELLE / FRAUENBÜRO

Warum? „Die am besten ausgebildete Frauengeneration aller Zeiten“ kommt bei der Eroberung beruflicher Felder und Funktionen nur sehr langsam voran. Offenbar reicht es nicht, die einzelne Frau zu mehr Leistung und Flexibilität zu ermutigen – auch die Strukturen müssen sich ändern. An dieser Stelle kommt die Gleichstellungsstelle ins Spiel. Die Umsetzung der Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Männern und Frauen ist Ziel und gesetzliche Aufgabe der Gleichstellungsstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr. Frauen sind in Führungsetagen und Politik kaum vertreten und arbeiten überdurchschnittlich häufig in Teilzeitbeschäftigungen. Das liegt zum einen noch an dem traditionellen Rollenverständnis, dass Frauen, trotz guter Ausbildungen, bei den Kindern zu Hause bleiben. Zum anderen bedarf es einer weiteren Verbesserung der Rahmenbedingungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wenngleich sich in den letzten Jahren bereits einiges zum Positiven gewandelt hat. Auch das Thema Gewalt gegen Frauen ist im Frauenbüro verankert. Vom Runden Tisch gegen häusliche Gewalt werden Projekte und Maßnahmen gegen seelische, körperliche oder sexuelle Gewalt umgesetzt – immer in dem Bestreben, ein wenig zur Ächtung von Gewalt gegen Frauen beizutragen und diese zu verringern.

Für wen? Für die Beschäftigten der Stadtverwaltung kümmert sich das Frauenbüro um Chancengleichheit und Frauenförderung, ist an Organisations- und Personalentscheidungen beteiligt und bietet persönliche und vertrauliche Beratungen bei Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz an.

Für die Mülheimer*innen betreibt die Gleichstellungsstelle Präventions-, Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zu aktuellen und grundlegenden Themen der Frauenpolitik und Gleichstellung. Dazu gehören auch Kooperationen und Netzwerkprojekte mit öffentlichen Einrichtungen, freien Träger*innen, Verbänden, Ämtern und Frauenorganisationen. Alle können sich mit ihren Anliegen zu gleichstellungsrelevanten Themen für Auskünfte und eine erste vertrauliche Beratung an die



JUGENDBERATUNGSSTELLE DER GINKO STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis einschließlich 26 Jahren. Mädchen und Frauen beraten wir in Krisensituationen und bei psychischen Belastungen, wie z. B. bei Problemen in der Familie, Freund- und Partnerschaften. Außerdem informieren und beraten wir Betroffene bei problematischem legalem und illegalem Drogenkonsum sowie bei Problemen mit Essverhalten und Körpergewicht. Die Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos und bleibt auf Wunsch anonym.

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/30069-31
E-Mail: info@ginko-stiftung.de
Internet: www.ginko-stiftung.de
Ansprechpartnerin:
Ulrike Weihrauch
Tel.: 0208/30069-37
E-Mail: u.weihrauch@ginko-stiftung.de

Gleichstellungsstelle wenden. Eine therapeutische und rechtliche Begleitung kann nicht übernommen werden.

Wie? Moderne Gleichstellungsarbeit berücksichtigt die geschlechtsspezifischen Bedürfnisse und Lebensbedingungen aller Menschen in Abhängigkeit von gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Veränderungen. Mit Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen informiert, berät und unterstützt die Gleichstellungsstelle rund um das Thema Chancengleichheit und ist vernetzt mit allen Gleichstellungsstellen auf Kreis-, Landes- und Bundesebene.

Ansprechpartnerin:
Antje Buck
Tel.: 0208/455-1540
E-Mail: gleichstellungsstelle@muellheim-ruhr.de
Internet: www.stadt-muellheim.de/gleichstellungsstelle

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr
Nach Vereinbarung sind Termine auch über die Öffnungszeiten hinaus möglich.

JUGEND- UND FAMILIENHILFE

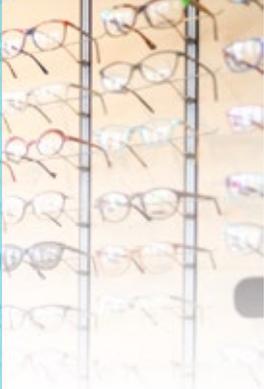
Im Beratungsprozess mit dem gesamten Familiensystem stärken wir die Selbstwirksamkeit der Kinder, indem sie dazu ermutigt werden, ihre Bedürfnisse zu erkennen und benennen. Jedes Kind trägt einen Schatz an Besonderheiten in sich, den es zu stärken gilt. Jugendliche und Heranwachsende erleben im Zuge ihrer Identitätsentwicklung vielerlei Herausforderungen. Auch hier geht es innerhalb der Zusammenarbeit um das Bewusstmachen von Fähigkeiten, die Ermutigung, den eigenen Weg zu verfolgen und um Förderung der Ausdrucksfähigkeit.

Das bieten wir an: Wir hören Euch zu! Wir suchen zusammen mit Euch nach Euren Stärken und Fähigkeiten! Wir unterstützen Euch darin, Eure eigenen Lösungswege zu erkennen! Wir vertrauen darauf, dass Ihr Eure Lösungen dauerhaft umsetzen könnt!



Wir sind für Euch da, wenn: Ihr Sorgen habt und selbst nicht so recht weiterkommt. Ihr jemanden zum Reden braucht. Ihr immer wieder Streit mit Euren Eltern oder anderen Mitmenschen habt und Ihr etwas verändern möchtet. Ihr Hilfe benötigt, um Eure Rechte und Bedürfnisse anderen gegenüber deutlich zu machen. Eure Eltern psychisch erkrankt sind und Ihr Orientierung und Informationen benötigt. Ihr Lust habt, an einem Gruppenangebot zur Stärkung eurer psychischen Gesundheit teilzunehmen.

Ansprechpartnerin:
Melissa Odrlijn
Heinrich-Melzer-Straße 17, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/45003-228, Fax: 0208/45003-230
E-Mail: m.odrljin@awo-mh.de



- FACHKENNTNIS**
- ZUWENDUNG**
- ERFAHRUNG**
- BERATUNG**
- AUSWAHL**
- SERVICE**

Folgen Sie uns auch auf:
facebook.com/optikinheissen
instagram.com/optikinheissengmbh

Optik in Heißen GmbH
 Honigsbergerstraße 80
 45472 Mülheim an der Ruhr



Damit Sie gut sehen!

OPTIK in Heißen

Tel: 0208 436434
 info@optik-heissen.de
 www.optik-in-heissen.de



Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch

Fliedners Wallstraße – Beratung von Mensch zu Mensch Arbeit. Pflege. Therapie. Wohnen.

Mit dem Menschen im Mittelpunkt bieten wir Orientierung und Hilfe. Gemeinsam schaffen wir Perspektiven für Menschen, die Hilfe und/oder Assistenz brauchen: sei es eine passende Wohnform, eine geeignete Therapie bei einer seelischen Erkrankung, ambulante oder stationäre Pflege oder eine Arbeit in oder außerhalb der Fliedner Werkstätten.



► Wir für Sie in Mülheim:



Das Fliednerdorf – www.dorf.fliedner.de

Fliedners Betreutes Wohnen – www.bewo-mh.fliedner.de

Fliedner Werkstätten – www.werkstaetten.fliedner.de

Pflegeschule – www.pflegeschule.fliedner.de

Fliednerakademie – www.fliednerakademie.de

Haus Engelbert – www.engelbert.fliedner.de

Haltepunkt Kaiserstraße – www.haltepunkt.fliedner.de

Hermann-Giese-Haus – www.giesehaus.fliedner.de

KoKoBe – www.kokobe-muelheim.de

Sie haben Fragen?
Unser Beratungs-Team
von „Fliedners Wallstraße“
hilft Ihnen gerne
persönlich weiter.

Wallstraße 18

45468 Mülheim

Telefon: (0800) 40 30 222

(kostenfrei)

info@fliedner.de

www.wallstrasse.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Perspektive Mensch – seit 1844.


PLANB

 Interkulturelle Soziale Arbeit
 für Kinder, Jugend, Frauen und Familien

www.planb-ruhr.de

PLANB FÜR MÜLHEIM

PLANB Ruhr e. V., gegründet 2011, ist ein anerkannter Träger der sozialen Arbeit, organisiert unter dem Dach des Paritätischen NRW. Unsere interkulturelle Arbeit schafft Zukunftsperspektiven für Frauen und Familien, Kinder und Jugendliche – unabhängig von Kultur oder sozialer Herkunft. Unsere Mitarbeiter:innen sprechen mehr als 30 Sprachen und Dialekte.

Unsere Angebote in Mülheim:

- Interkulturelle ambulante Erziehungshilfen
- Westfälische Pflegefamilien und Bereitschaftspflege
- Regionale Flüchtlingsberatung
- Ausreise- und Perspektivberatung
- Kommunales Integrationsmanagement (KIM): nachhaltige Einzelfallberatung für 16- bis 27-Jährige mit ungeklärter Bleibeperspektive, Duldung oder Aufenthaltsgestattung
- Projekt „Unsere Zukunft – unsere Stärken“: Stärkung von Medienkompetenz, Förderung politischer Bildung und demokratischer Werte – Zielgruppe: Menschen mit Fluchthintergrund oder Zuwanderungsgeschichte, insbesondere Eltern
- Internationales Frauencafé in den Räumen der *vier.zentrale*

PLANB Ruhr e. V. Mülheim · Zentrum der Vielfalt

Friedrich-Ebert-Straße 8 (2. OG) · 45468 Mülheim an der Ruhr

☎ 0234 459669-0 · ✉ info@planb-ruhr.de

KIM – KOMMUNALES INTEGRATIONS MANAGEMENT

Im Rahmen des Kommunalen Integrationsmanagements KIM unterstützen wir Menschen mit Flucht- und Zuwanderungsgeschichte dabei, ihr Leben in Mülheim an der Ruhr selbstständig zu gestalten. Nur durch Aktivierung und begleitender Unterstützung kann die eigene Mitwirkung befördert werden und damit zur gelingenden Integration und Teilhabe beitragen. Dabei stehen für uns die Potenziale und Ressourcen der Menschen im Fokus.

Nach einer Erstberatung gestalten wir gemeinsam den Zugang zu allen relevanten Beratungs- und Unterstützungsangeboten in der Stadt Mülheim an der Ruhr. Unser Beratungsangebot berücksichtigt dabei immer die jeweiligen Bedarfe, Lebenslagen, Fragestellungen und Hürden der Ratsuchenden mit Zuwanderungsgeschichte. Die Beratungen finden nach Terminabsprache statt. Sie erfolgen verschwiegen, kostenlos und neutral.

Ansprechpartnerin:

Ariane Nierhoff

Bahnstraße 18 (4. Etage), 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/45003-127

E-Mail: a.nierhoff@awo-mh.de

LEBENSLUST BERATUNGSSTELLE

Romantisches, sexuelles und / oder partnerschaftliches Interesse am „gleichen“ Geschlecht und damit die Abweichung von Heteronormativität sind nicht immer so einfach, wie es eigentlich sein könnte. Zur Belastung führen nicht nur Ausgrenzung, blöde Sprüche und sogar Gewalt. Je nachdem, wann sich ein Mensch „outet“, verändert sich vieles im Leben und nicht selten haben auch lange nach einem Coming-Out Probleme im Leben irgendetwas mit der gleichgeschlechtlichen Orientierung oder geschlechtlichen Identität zu tun.

Psychoziale Beratung, Begleitung und Kontakte zu anderen lesbischen, bi- und pansexuellen Frauen* bietet die LebensLust-Beratungsstelle.

LebensLust Mülheim

Friedrichstraße 20, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/4125922

Internet: www.lebenslust-beratungsstelle.de

SPECIAL HAIR

FRISEUR

- Herrenschnitte · Damenschnitte
- Balayage · Strähnentechiken
- Haarfarben · Bartpflege · Bartrasur
- Frisuren · Keratinglättung

Wir sind offizieller L'Oréal Partnershop

Friseur Special Hair · Inh. Sarah Dietzen

📍 Brückstraße 13 · 45470 Mülheim a. d. Ruhr

☎ 0208 3773181 · 📞 015172189866

@ friseurspecialhair@freenet.de

🌐 friseur-special-hair.business.site

📷 friseur_special_hair

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag: 9.00 – 18.00 Uhr




MIGRATIONSBERATUNG DES AWO KREISVERBANDES MÜLHEIM AN DER RUHR E.V.

Wir unterstützen Neuzuwanderer*innen und länger in Deutschland lebende Menschen mit Migrationshintergrund, die Beratungsbedarf haben.

Die Migrationsberatungsstelle unterstützt Ratsuchende dabei, ihre Probleme schnell und unbürokratisch zu lösen. Das Ziel ist, sie in ihrer Fähigkeit zur eigenverantwortlichen Lebensführung zu stärken.

Ratsuchende sind mit allen Problemen bzw. Anliegen bei der AWO Migrationsberatungsstelle willkommen. Die Beratungen können auch in englischer, russischer und türkischer Sprache stattfinden.

Wir beraten verschwiegen, kostenlos und neutral.

Migrationsberatung des AWO Kreisverbandes

Bahnstraße 18 (4. Etage)

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Constanze Bohmann

Tel.: 0208/45003-150

E-Mail: c.bohmann@awo-mh.de

SCHWANGERENBERATUNGSSTELLE DER DIAKONIE

Die Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte des Diakonischen Werkes bietet Beratung, Begleitung und darüber hinaus die Vergabe von finanziellen Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“:

- Schutz des ungeborenen Lebens“ und kirchlichen Hilfsfonds,
- Beratung zu Sozialleistungen,
- internationaler Frauenfrühstückstreff (jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr),
- Beratung zur Familienplanung und Verhütungsmitteln,
- Trauerbegleitung bei Verlust des Kindes.



Die FrauenÄrztinnen im Zentrum und Oppspring

Dr. med. Eva Niedziella-Rech • Julia Steines
Dr. med. Ursula Holthusen • Ilka Schwidde

Praxis im Zentrum: 02 08/47 09 77 oder 4746 88
Eppinghofer Straße 27 (im ForuMed), 45468 Mülheim
Termine: Mo – Fr 8 – 12 Uhr, Mo – Do 14.30 – 18.30 Uhr

Praxis Oppspring: 02 08/77 89 99 90
Holthäuser Höfe 2, 45470 Mülheim
Termine: Mo – Fr 8 – 12 Uhr, Mi 14 – 18 Uhr
Fax: 0208/47 93 42 • info@FrauenAerztinnen-mh.de

Termine sind auch nach Vereinbarung möglich.

www.FrauenAerztinnen-mh.de



Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte des Diakonischen Werkes

Hagdorn 1a
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerinnen:
Karin Jaesch-Kötter, Sabine Boeger, Diana Seeger-Linde
Tel.: 0208/3003-231 (Sekretariat für Terminvereinbarung)
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten

mo, di, fr 07.30 – 16.30 Uhr
do 07.30 – 18.00 Uhr
mi 07.30 – 13.00 Uhr

(Terminvereinbarungen außerhalb der Öffnungszeiten
und im Sozialbüro Styrum möglich.)

SCHWANGERSCHAFTS (-KONFLIKT) BERATUNG DES KOMMUNALEN SOZIALEN DIENSTES

Wir beraten Männer und Frauen rund um das Thema Schwangerschaft. Wir unterstützen Sie in allen Anliegen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Wir informieren zu rechtlichen Fragen und Ansprüchen (Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, SGB II Leistungen usw.). Unter bestimmten Voraussetzungen vermitteln wir finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung Mutter und Kind.

Wir sind für Sie da, wenn Sie ungewollt schwanger sind und nicht wissen, wie es weitergehen soll; wenn Sie über einen Schwangerschaftsabbruch nachdenken und eine Beratungsbescheinigung wünschen; wenn Sie Gespräche und Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch benötigen; zu Fragen der Familienplanung und Empfängnisverhütung; zu Fragen der Pränataldiagnostik oder wenn Sie eine Vertrauliche Geburt in Erwägung ziehen.

Wir bieten psychosoziale Beratung bei der Bewältigung von Krisen an. Wir vermitteln Hilfsangebote anderer Beratungsstellen und Fachpersonal (z.B. Hebammen, Projekte früher Hilfen).

Alle Beratungen sind kostenlos, weltanschaulich neutral und unterliegen der Schweigepflicht. Auch anonyme Beratungen sind möglich.

Sozialamt/Kommunaler Sozialer Dienst

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Cornelia Gier

Tel.: 0208/455-5161

Mobil: 0160/90635139

E-Mail: schwangerenberatung@muelheim-ruhr.de

Termine nach Vereinbarung



SENIOR*INNENBERATUNG

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

Beratungs- und Informationsangebote der Senior*innenberatung:

- informiert über örtliche Anbieter und deren Leistungsangebote und bietet Beratung zu erforderlichen ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen;
- berät und unterstützt pflegende Angehörige;
- koordiniert und vernetzt die Angebote der Pflege und Versorgung älterer Menschen;
- initiiert und fördert bürgerschaftliches Engagement;
- moderiert und koordiniert Stadtteilgruppen im Rahmen des Netzwerkes der Generationen;
- bietet Hilfe bei der Beschaffung einer altersgerechten und bedürfnisorientierten Wohnung;
- informiert über Freizeitangebote und Begegnungsstätten;
- organisiert den alljährlichen Senior*innenausflug.

Ihre Senior*innenberatung

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr



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



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

*Ihr Malerfachbetrieb in
Mülheim an der Ruhr*

Seniorenservice – renovieren bequem stressfrei aus einer Hand!

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

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

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



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

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



Ansprechpartner*innen der Senior*innenberatung:

Für die Stadtteile:

Heißen / Holthausen / Ickten / Menden / Raadt / Stadtmitte

Ragnild Geck

4. Etage, Zimmer 430

Tel.: 0208/455 5007

E-Mail: ragnild.geck@muelheim-ruhr.de

Dümpten / Styrum / Winkhausen

Holger Förster

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455 5059

E-Mail: holger.foerster@muelheim-ruhr.de

Broich / Mintard / Saarn / Selbeck / Speldorf

Holly Uhlendorff

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455 5058

E-Mail: holly.uhlendorff@muelheim-ruhr.de



Bürozeiten:

mo – fr 8.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

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



Professionelle Pflege...

Aktivität, Entspannung und Erholung im Senioren-Park carpe diem Mülheim

- 80 stationäre Pflegeplätze
- Tagespflege
- Café-Restaurant „Vier-Jahreszeiten“
- Betreutes Wohnen
- Rehabilitative Aufbaupflege
- Menü-Service
- Ambulanter Pflegedienst
- Hauswirtschaftliche Leistungen



Senioren-Park carpe diem Mülheim
Hansastraße 19a-23 · 45478 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/69615-0 · Fax: 0208/69615-555
mh@senioren-park.de · www.senioren-park.de



...mehr als gute Pflege!

STADTTEILMANAGEMENT EPPINGHOFEN

Das Stadtteilmanagement Eppinghofen ist eine wichtige Anlaufstelle für Eppinghofer Bürger*innen, Familien, Vereine und Institutionen. Das Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Image von Eppinghofen und die Identifikation der Bürger*innen mit dem Stadtteil zu fördern, Beratungs- und Bildungsangebote vor Ort (weiter) zu entwickeln, sowie kulturelle Angebote und Freizeitmöglichkeiten zu organisieren bzw. zu vermitteln. Mit zahlreichen Projekten, Programmen, Veranstaltungen und Aktionen für alle Bevölkerungsgruppen möchte das Stadtteilmanagement den Alltag der Eppinghofer Bürger*innen bereichern. Darüber hinaus ist es eine wichtige Schnittstelle zwischen Bevölkerung und Stadtverwaltung. Bei regelmäßigen Themenforen wird z. B. über das Geschehen vor Ort informiert. Hierzu dient auch die wöchentliche, offene Sprechstunde. Die Arbeitsfelder des Stadtteilmanagements leiten sich aus den Integrierten Handlungskonzepten „Eppinghofen 2022“ und dessen Fortschreibung „Mülheim an der Ruhr Innenstadt und Eppinghofen Fortschreibung 2021-2025“ ab. Diese beinhalten neben Entwicklungszielen der Stadtverwaltung auch Ideen aus der Bevölkerung, von Vereinen, Verbänden und der Politik.

Stadtteilmanagement Eppinghofen

Heißener Straße 16 – 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartner:
Cemal Sari
Tel.: 0208/455-5192
E-Mail: cemal.sari@muehheim-ruhr.de

Offene Sprechstunde

mi 11.00 – 13.00 Uhr



Was wir anbieten:

-  Therapeutische Förderung in Einzel- oder Gruppensettings
-  Beratung und Anleitung von Eltern, Institutionen und weiteren beteiligten Bezugspersonen
-  Zusätzliche Trainingsangebote (soziale Kompetenz etc.)
-  Monatliche Elterntreffs
-  Monatliche Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ASS
-  Unverbindliches, kostenfreies Beratungsangebot als erste Orientierungshilfe
-  Kooperation mit zuständigen Kostenträgern (Jugendamt, Sozialamt, o.a.)
-  Fortbildungsangebote

Autismus Therapie Zentrum Mülheim

Kassenberg 32 · 45479 Mülheim an der Ruhr
Fon: 02 08 / 75 55 33 · Fax: 02 08 / 75 45 81
info@autismus-muelheim.de · www.autismus-muelheim.de
www.facebook.com/AutismusTherapieZentrumMhDuWesEv
Bürozeiten: Mo - Fr 09.00 – 14.00 Uhr

WEISSER RING

Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Prävention von Straftaten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen stehen den Opfern hilfreich zur Seite und suchen gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten. Hilfen können immaterieller Art sein, in Form von Gesprächen, individueller Betreuung, Begleitung zur Polizei, zu Gerichtsverhandlungen, zu Institutionen und Vermittlung zu anderen Organisationen. Materielle Hilfen können unter bestimmten Bedingungen ebenfalls gewährt werden. Sie sollen Notlagen, die durch die Straftat entstanden sind, überbrücken. Die Beratung ist kostenlos.

Außenstellenleiterin:

Jutta Michele

Tel.: 0208/36644

E-Mail: weisser-ring.muelheim-ruhr@gmx.de

WOHNUNGSNOTFALLHILFE

Wenn der Verlust der Wohnung droht, kann die Wohnungsnotfallhilfe des AWO Kreisverbandes Mülheim an der Ruhr helfen. Gemeinsam mit den Kund*innen wird eine Lösung erarbeitet, um die Wohnung zu erhalten. Durch die freiwillige Annahme des Verwahrgeldkontos können laufende Mieten und Mietrückstände beglichen werden. Das Team der Wohnungsnotfallhilfe berät auch in besonderen Lebenssituationen und vermittelt bei Bedarf an andere Hilfsangebote. Die Termine finden nach Vereinbarung statt.



Beratungsangebot: 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.

Ansprechpartnerin:

Tatjana Minich

Bahnstraße 18

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/45003-660

Fax: 0208/45003-662

E-Mail: t.minich@awo-mh.de

AWO MÜLHEIM: SCHULDEN- UND INSOLVENZBERATUNG

Haben Sie mit Ihrem Einkommen kein Auskommen mehr oder wächst Ihnen der Schuldenberg über den Kopf? Stapel unbezahlter Rechnungen machen Druck oder rauben Ihnen den Schlaf? Die Schulden- und Insolvenzberatung der AWO Mülheim bietet Betroffenen eine Beratung und zeigt Möglichkeiten für eine Schuldentilgung und den Umgang mit finanziellen Schwierigkeiten. Gemeinsam werden Perspektiven, individuelle Lösungen und Rückzahlungspläne erarbeitet.

Die Mitarbeiter*innen begleiten Sie auf diesem schwierigen Weg und helfen Ihnen durchzuhalten.

Die Beratung ist vertraulich. Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Termine nach telefonischer Absprache.



Andrea Thul

Rechtsanwältin
Notarin mit Amtssitz in Oberhausen

Fachanwältin für Familienrecht

- Trennung, Scheidung
- Unterhalt, Kindesunterhalt
- Sorgerecht, Umgangsrecht, Besuchsrecht
- Gewaltschutz

weitere Schwerpunkte:

- allgem. Zivilrecht · Erbrecht
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Mietrecht
- Verkehrsrecht



Düsseldorfer Str. 98
45481 MH-Saarn

Tel.: 0208 58299435
Fax: 0208 58299436

kanzlei@ra-thul.de
www.ra-thul.de

AWO Mülheim an der Ruhr Schulden- und Insolvenzberatung

Bahnstraße 18 (5. Etage)

45468 Mülheim an der Ruhr

Für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung ist ein barrierefreier Zugang nach vorheriger telefonischer Absprache in alternativen Räumlichkeiten möglich.

Tel.: 0208/45003-154

E-Mail: schuldenberatung@awo-mh.de

ETL | Lorenz & Ciesla

Steuerberatung in Mülheim an der Ruhr

Mandantenorientierter Service –
ganz in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung mit Herzblut und Weitsicht.

Wir setzen auf **exzellentes Know-how**
durch kontinuierliche Fortbildung unserer
kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Unser Ziel ist Ihre **Zufriedenheit!**



Überzeugen Sie sich selbst.
Wir freuen uns auf Sie!

Lorenz & Ciesla GmbH
Steuerberatungsgesellschaft

Delle 50–52 | 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 308920 | Fax: 0208 36421

E-Mail: lorenz-ciesla@etl.de | www.etl.de/lorenz-ciesla

POLIZEIPRÄSIDIUM ESSEN/MÜLHEIM AN DER RUHR, KRIMINALKOMMISSARIAT KRIMINALPRÄVENTION/OPFERSCHUTZ

Angebot:

- Gewaltprävention und Opferschutz zu den Themen „Gewalt gegen Frauen“, „häusliche Gewalt“, „Nachstellung“, „sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen“;
- Beratung zu straf-, strafverfahrens- und opferschutzrechtlichen Fragen;
- Vermittlung von Opferhilfe und Nachsorgeangeboten;
- Vorträge, Informationen, Broschüren und Handreichungen für Betroffene von Straftaten, interessierte Bürger*innen, Kindergärten, Schulen, pädagogische Fachkräfte, Eltern, Erziehende, Institutionen, Verbände und Vereine;
- Netzwerkarbeit;
- Schulungen für Multiplikator*innen;
- Kooperationen und Projektbegleitung.

Polizeipräsidium Essen

Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz

Ruhrbruchshof 2

45276 Essen

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

Ansprechpartner*innen:

KHKin Stefanie Hornauer

Tel.: 0201/829-5456

KHKin Bettina König

Tel.: 0201/829-5454

KHK Stefan Mescher

Tel.: 0201/829-5458

RECHTSANTRAGSTELLE AMTSGERICHT

Bei den Amtsgerichten finden Sie die Rechtsantragstelle. Dort erhalten Sie kostenlose Unterstützung bei der Stellung von Anträgen, unter anderem bei Sorgerechts-, Umgangsrechts-, Gewaltschutz- und Vollstreckungsanträgen sowie bei der Formulierung von Klageschriften oder auch Hilfestellungen bei der Beantragung von Prozesskostenhilfe. Bitte beachten Sie, dass eine rechtliche Beratung auf der Rechtsantragstelle nicht stattfinden kann, Ihnen jedoch bei Vorliegen eines rechtlichen Problems Beratungshilfe gewährt werden kann. Beratungshilfe ermöglicht die außergerichtliche Inanspruchnahme eines Rechtsbeistands mit einer momentan maximalen Eigenleistung von 15 Euro. Auch andere Gerichte wie das Sozial- oder Arbeitsgericht haben für ihren Zuständigkeitsbereich eine Rechtsantragstelle (oder Geschäftsstelle).

Amtsgericht Mülheim an der Ruhr

Georgstraße 13
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/4509-0
Fax: 0208/4509-100
E-Mail: poststelle@ag-muelheim.nrw.de
Internet: www.ag-muelheim.nrw.de
Ansprechpartner*in:
Verwaltung
Tel.: 0208/4509-206
E-Mail: verwaltung@ag-muelheim.nrw.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 08.00 – 12.00 Uhr
do 13.30 – 15.00 Uhr
Rechtsberatung für Bürger*innen
mit geringem Einkommen:
do 12.00 – 13.00 Uhr



DR. KELLER

RECHTSANWÄLTE & NOTAR



DR. JUR. CHRISTIAN KELLER

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht · Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

CLAUDIA NUSSBAUM

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

BENJAMIN CIOLEK

Rechtsanwalt · Fachanwalt für Verkehrsrecht
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

BETTINA TRILLING

Rechtsanwältin · Fachanwaltslehrgang Strafrecht

JULIA BLAICH

Rechtsanwältin · Fachanwaltslehrgang Erbrecht
Fachanwaltslehrgang Arbeitsrecht

JESSICA RÖSER

Rechtsanwältin

MONA BECKS

Rechtsanwältin

Muhrenkamp 11 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 44 52 40 · Telefax: 0208 44 95 50
E-Mail: info@rae-drkeller.de · www.rae-drkeller.de
Zweigstellen in Düsseldorf und Oberhausen

AGENTUR FÜR ARBEIT OBERHAUSEN/ MÜLHEIM AN DER RUHR

Beruf und Erwerbstätigkeit sind eine wichtige Säule im Leben eines jeden Menschen. Sie ist notwendig, um ein möglichst selbstbestimmtes und finanziell eigenständiges Leben zu führen. „Erwerbsbiografien von Menschen mitgestalten, verändern, beeinflussen und die Chancengleichheit von Frauen und Männern am Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern“ – so beschreibt Marion Steinhoff ihre Aufgabe.



Marion Steinhoff

Dazu gehören klischeefreie Ausbildungs- und Berufswahl für Mädchen und Jungen ebenso wie die Unterstützung und Werbung für Teilzeitberufsausbildung, um auch Menschen mit Familienpflichten durch einen Berufsabschluss eine existenzsichernde Beschäftigung zu ermöglichen.

Als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt setzt Marion Steinhoff sich ein für

- lebenslanges Lernen und individuelle Qualifizierung, insbesondere im Hinblick auf die sich verändernden beruflichen Herausforderungen durch die Digitalisierung,
- die Sicherung des Fachkräftebedarfs, z.B. in der Pflegebranche, auch durch Förderung von Menschen mit Migrationshintergrund,
- die Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch die Beratung von Unternehmen, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern,
- den beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienphase.

Frau Steinhoff arbeitet mit kommunalen und öffentlichen Stellen, Unternehmen und ihren Verbänden, mit Kammern, Bildungsträgern sowie Vereinen zusammen. Wichtig ist für sie gute Netzwerkarbeit mit den regionalen Arbeitsmarktakteuren, aber auch auf Landes- und Bundesebene, um vor Ort gute Erwerbs- und Beschäftigungsmöglichkeiten zu sichern.



Bundesagentur für Arbeit

Info-Veranstaltung

„Erfolgreich auf das berufliche Comeback vorbereiten!“

- Termine unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/veranstaltung> oder auf Nachfrage
- jeweils am letzten Mittwoch im Monat von 10:30 – 12:00 Uhr
- Informationen über die Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs und die Unterstützungsangebote der Arbeitsagentur
- Kostenfreies Angebot

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Oberhausen/Mülheim

Mülheimer Str. 36 · 46045 Oberhausen

www.arbeitsagentur.de

Ansprechpartnerin: Marion Steinhoff

Tel.: 0208 8506-611

E-Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de

<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/oberhausen/chancengleichheit-oberhausen>

Öffnungszeiten:

Mo./Di. 07.30 – 15.30 Uhr

Mi./Fr. 07.30 – 12.30 Uhr

Do. 07.30 – 18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung!

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Die Ev. Familienbildungsstätte bietet Menschen jeden Lebensalters interessante und unterstützende Angebote. In Kursen, Veranstaltungen und offenen Treffs haben Sie die Möglichkeit, Anregung für Ihren Alltag zu bekommen, Kontakte zu knüpfen und zu erleben, dass Weiterbildung eine Bereicherung ist. Wir bieten Ihnen eine große Themenvielfalt: Familie und Beruf, gesundes Aufwachsen von Kindern und Erziehungsthemen, Kommunikation, Bewegung, Aktivierung, Entspannung und Achtsamkeit, Ernährung und Kochen, Kreativität und Nähen, Sprachen, Aktives Älterwerden, Vorsorge, Selbsthilfe. Außerdem treffen sich in unserem Haus Selbsthilfegruppen und Freiwillige finden eine Aufgabe im Ehrenamt. Das Jahresprogramm ist in der ganzen Stadt erhältlich. Aktuelles finden Sie immer unter www.evfamilienbildung.de.

Sonntagsbrunch für Alleinerziehende

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Scharpenberg 1b
Termin: In der Regel jeden 1. Sonntag im Monat (nicht in den Ferien), mit Kinderbetreuung; Kosten: gebührenfrei, kostenlose Verpflegung
Informationen und Kontakt: Tel.: 0208/3003-315 oder -333

Erholungsfahrten für Alleinerziehende

Informationen und Kontakt:
Tel.: 0208/3003-315 oder -333

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Kontakt: Rosemarie Esser
Tel.: 0208/4668166
E-Mail: muelheim@wellcome-online.de

Pflegende Angehörige

Informationen und Kontakt:
Tel.: 0208/3003-316 oder -333

Evangelische Familienbildungsstätte

Scharpenberg 1b
45468 Mülheim an der Ruhr
Leitung: Inga D. Schlemmer
Tel.: 0208/3003-333
E-Mail: info@evfamilienbildung.de
Internet: www.evfamilienbildung.de

FAMILIENBILDUNGSWERK DER AWO MÜLHEIM

Das Familienbildungswerk der AWO Mülheim bietet eine Vielzahl von Bildungsangeboten an. Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Menschen, die sich für die eigene Bildung engagieren. Unser Schwerpunkt liegt auf der beruflichen Bildung und Angeboten für alle, deren Tätigkeiten sich im Kontext Erziehung, Betreuung und Familie bewegen. Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem Qualifizierungshandbuch (QHB) für die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei; Fortbildungen für Erzieher*innen und Kindertagespflegepersonen; pädagogische Fachtage; Angebote für Eltern/Sorgeberechtigte zur Stärkung der Erziehungskompetenz; Angebote für und mit Familienzentren; Angebote für Familien mit Fluchterfahrung; FIT – FerienIntensivTraining; Deutsch für zugewanderte Kinder und Jugendliche in allen Schulferien.

Familienbildungswerk der AWO Mülheim

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/45003703
E-Mail: familienbildung@awo-mh.de



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

NEVER STOP GROWING – POTENTIALE ENTFALTEN AN DER HRW

Vier Fachbereiche, über 6.500 Studierende in 33 praxisorientierten Studiengängen. Das ist die Hochschule Ruhr West in Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Hochschule beeindruckt durch eine moderne Architektur, gute Erreichbarkeit mit ÖPNV, dem Auto oder dem Fahrrad und ein ausgezeichnetes Studien- und Arbeitsumfeld.

Alle, die mit Leidenschaft und Engagement studieren und arbeiten, sind an der HRW bestens aufgehoben. Wir sind das Biotop für Menschen, die ihre Potentiale entfalten wollen. Das versprechen wir Studierenden, Kooperationspartner:innen und Mitarbeiter:innen. Das steht hinter unserem Leitspruch „Never stop growing!“



Chancengleichheit: Die Hochschule Ruhr West versteht sich als moderne Arbeitgeberin, die die Chancengleichheit und Vielfalt ihrer Mitarbeitenden fördert und Perspektiven schafft. Für die HRW war es schon immer selbstverständlich, sich für die Gleichstellung der Geschlechter und Diversität innerhalb der Hochschule – unter den Studierenden und auch Beschäftigten – einzusetzen. Wir sind eine weltoffene Hochschule und freuen uns über Studierende und Mitarbeiter:innen aus allen Kulturkreisen.

Dabei bietet die HRW flexible Arbeitszeiten und die dauerhafte Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der HRW, da sie wesentlich zur Motivation, dem Erfolg und der Zufriedenheit unserer Mitarbeiter:innen beiträgt. Neben der Arbeitsplatzsicherheit, Wertschätzung und vielfältigen Möglichkeiten, sich einzubringen und mitzugestalten, wird die Personalentwicklung groß geschrieben.





© henningphotographie



© henningphotographie

Sie setzt an individuellen Bedürfnissen der Beschäftigten an, unterstützt aber auch aktiv ihre Entwicklung. Darüber wird an der HRW aber nicht nur gesprochen. Hier wird auch gehandelt. Gute Beispiele dafür sind der Frauenstudiengang Maschinenbau und die Initiative "PROForward".

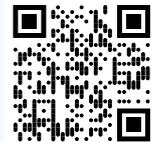
Neue Wege zur Professur: Das vom BMBF geförderte Projekt PROForward@HRW entwickelt und etabliert neue Wege zur FH-Professur. Wir wollen mit dem Projekt promovierte Praktiker:innen ansprechen. Sie kennen die Anforderungen der Industrie und können begeisternde Lehrende werden. Und im besten Fall haben sie eine ähnliche Herkunft wie unsere Studierenden.

Mit Freundinnen studieren! Den Frauenstudiengang Maschinenbau studieren junge Frauen in kleinen Teams „unter sich“. Sie entwickeln und konstruieren, lernen, Teams zu managen und freuen sich auf die ihnen dann offenstehenden vielfältigen attraktiven Karrieremöglichkeiten. Es ist soviel mehr als Anlagenbau.

Kreativer Maschinenbau – das ist Industrie 4.0, z.B. smarte Autos oder vernetzte Produktionsmaschinen. Die Grenzen zwischen Maschinenbau und IT verschmelzen. Dabei ist der Maschinenbau der Zukunft nachhaltig, ressourcenschonend und umweltfreundlich.



www.never-stop-growing.de



Melina, 27, studiert im Frauenstudiengang Maschinenbau.

Bei uns zählen weder Herkunft oder Geschlecht, sondern die Bereitschaft, über sich hinaus zu wachsen. Deshalb sagen wir: „Never stop growing!“

HRW – EINE HOCHSCHULE IN DER REGION FÜR DIE REGION

Die HRW wurde 2009 als Fachhochschule gegründet, um den Strukturwandel im westlichen Ruhrgebiet voranzubringen. Hier werden vor allem Fachkräfte ausgebildet, die den Unternehmen der Region helfen sollen, wettbewerbsfähiger und zukunftsfähiger zu werden.

Dafür bietet die Hochschule Ruhr West 33 MINT-basierte und anwendungsbezogene Studiengänge, die sich an den Bedarfen und Trends der Wirtschaft 4.0 ausrichten. Dazu gehören an den HRW-Campus in Mülheim an der Ruhr und Bottrop unter anderem Studiengänge für Informatik, Maschinenbau, Bauingenieurwesen, Medizintechnik und Betriebswirtschaft mit Spezialisierungen sowie einige sogenannte „grüne“ Energie-Studiengänge.

Die Hochschule überzeugt nicht nur die rund 6.500 Studierenden, sondern ebenso auch die Mitarbeiter*innen und Kooperationspartner*innen aus der Wirtschaft und der Forschung mit einer modernen Ausstattung, leistungsfähigen motivierten Teams und vor allem einer besonderen Philosophie: Die HRW verspricht mit ihrem Leitspruch „NEVER STOP GROWING“ Studierenden, Mitarbeiter*innen in Lehre, Forschung und Verwaltung wie auch Kooperationspartner*innen und StartUps, die Bedingungen zu bieten, die nötig sind, um die eigenen Potentiale zu erschließen.

Dafür stehen an der HRW Werte wie Respekt, Wertschätzung, Leidenschaft, Initiativegeist, Partizipation und Entrepreneurial Thinking.

Internet: www.hochschule-ruhr-west.de

JOBCENTER MÜLHEIM AN DER RUHR

Im Sondersachgebiet werden mögliche Ansprüche nach dem SGB II (Hartz IV) für Alleinerziehende und werdende Mütter geprüft und ggfs. realisiert.

Jobcenter Mülheim an der Ruhr

Eppinghofer Straße 50

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Lina Faßbender

Tel.: 0208/455-5081

Öffnungszeiten:

Termine nach Vereinbarung.

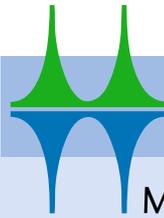
Empfang des Jobcenters

mo, di, do, fr 08.00 – 12.30 Uhr

fr 08.00 – 14.00 Uhr

Erreichbarkeit der Ansprechpartnerin:

mo, di, mi, do, fr 08.00 – 14.00 Uhr



Jobcenter

Mülheim an der Ruhr

Jobcenter Mülheim an der Ruhr

Seit Februar 2022 ist Brigitte Otto die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) für das Jobcenter Mülheim an der Ruhr. In Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden des Jobcenters unterstützt sie Frauen und Männer, die aufgrund ihrer Lebenssituation oder Herkunft Schwierigkeiten haben, auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Zudem setzt sich Brigitte Otto für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und eine gezielte Frauenförderung ein. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die Leistungen der Grundversicherung für Arbeitsuchende (SGB II) erhalten und Informationen zu Themen wie

- Ausbildung und Teilzeitausbildung mit Familienaufgaben
- Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der Stadt Mülheim an der Ruhr zu Kinderbetreuung und Frauenberatung
- Kontakte knüpfen, Hindernisse überwinden und Perspektiven schaffen
- Kennenlernen und Testen von genderuntypischen Berufen
- regionale und überregionale Netzwerke für Arbeitgeber, Verbände und Kammern wünschen.

Ansprechpartnerin:

Brigitte Otto, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), Eppinghofer Straße 50, 45468 Mülheim
 Telefon: 0208-4555752, Telefax: 0208-455 58 5752
 E-Mail: brigitte.otto@muelheim-ruhr.de

Nutzen Sie auch gerne unsere Jobcenter-App:



Der Akquise- und Vermittlungsservice des Jobcenters Mülheim an der Ruhr

Sie suchen neue Mitarbeiter*innen?

Wir unterstützen Sie bei der passgenauen Stellenbesetzung – schnell, erfolgreich, dauerhaft! Wir bieten Ihnen eine individuelle und kostenfreie Beratung.

Das Firmenberatungsteam der Job Service GmbH als Teil des Akquise- und Vermittlungsservice verfügt über sehr gute regionale Branchenkenntnisse und langjährige Erfahrung in der Arbeitsvermittlung.

Sprechen Sie uns an – gemeinsam finden wir Ihre neuen Mitarbeiter*innen!

Beatrix Tietze | 0208 455 28 8
beatrix.tietze.jsg@muelheim-ruhr.de

Sie suchen Auszubildende?

Das Ausbildungsteam des Akquise- und Vermittlungsservice unterstützt Sie in allen Fragen rund um die Ausbildung und Einstiegsqualifizierung – persönlich, zuverlässig und authentisch.

Sprechen Sie uns an – gemeinsam finden wir Ihre zukünftigen Talente!

Jasmin Förster | 0208 455 54 52
jasmin.foerster@muelheim-ruhr.de

Natascha Weiß | 0208 455 59 48
natascha.weiss@muelheim-ruhr.de



KATHOLISCHE ERWACHSENEN- UND FAMILIENBILDUNG MÜLHEIM AN DER RUHR/OBERHAUSEN

passt erweitertes Angebot besonderen Zeiten an

Die KEFB macht auf neuen Wegen „Lust auf Bildung“: „Forsche. Träume. Entdecke!“ Dieser Appell von Mark Twain erschien in Zeiten der Covid-19-Pandemie geradezu gegensätzlich – fühlten wir uns doch sichtbar eingeschränkt in unserem alltäglichen und sozialen Leben. Doch die Pandemie hat uns gelehrt: Es geht auch anders! Denn Nähe und Neugier lassen sich – ergänzend zu unseren Präsenzveranstaltungen – auch digital schaffen und ausleben.



Wir machen in jedem Fall Lust auf Bildung und laden alle Menschen herzlich ein, uns kennen zu lernen – digital, in Präsenz oder als Blended Learning Format!

Besonders Frauen bietet unser vielfältiges, alle Lebensfelder umfassendes Kursangebot die Möglichkeit, Neues zu lernen, Talente zu entdecken, Entwicklung zu fördern, kreativ zu sein, Kraft zu tanken oder Kontakte zu knüpfen. Speziell in den Kategorien „Alltags- und Lebenshilfe“ sowie „Beruf und Ehrenamt“ bieten wir Seminare und Gesprächsveranstaltungen an, die auf die Lebensrealität von Frauen unterschiedlichen Alters zugeschnitten sind. Ebenso spiegeln Kurse und Seminare aus den Themenbereichen Persönlichkeitsbildung, Meditation und Entspannung, Rechtsfragen im familiären Kontext, frauenpolitische Exkursion sowie Bildungsurlaube für Frauen und Alleinerziehende das (Familien- und Berufs-) Leben in seiner Vielfalt wider.

Darüber hinaus gibt es in unseren Einrichtungen und dezentral viele Angebote für Eltern und ihre Babys- bzw. Kleinkinder, Sport-, Gesundheits- und Ernährungskurse sowie Nähkurse oder Seminare zum kreativen Gestalten.

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Althofstraße 8

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/85996-41

E-Mail: muelheim@kefb.info

Internet: www.kefb.info

MEDIENHAUS: ZUHAUSE IN DER WELT DER MEDIEN

Die städtischen Bibliotheken bilden ein Netzwerk aus der Stadtbibliothek im MedienHaus mit dem Medienkompetenzzentrum, den Stadtteilbibliotheken in Heißen, Speldorf, Dümpten und Styrum.

Für alle Bürger*innen, Jung und Alt, jeden Mann und jede Frau bieten wir freien Zugang und Beratung. Wenn Sie unsere Bücher, Zeitschriften, Spiele, CDs, CD-ROMs, Blu-rays und DVDs mit nach Hause nehmen oder die entgeltfreien Internetzugänge nutzen möchten, benötigen Sie einen (kostengünstigen) Bibliotheksausweis. Kinder und Schüler*innen sind von einem Nutzungsentgelt ausgenommen. Details können Sie unserer Satzung entnehmen, unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und den vom Rat der Stadt festgelegten Entgelten sowie unserer Hausordnung.

Wir bieten: Medien aus allen Bereichen (Bildung und Information + Unterhaltung und Freizeit); die Schwerpunkte Musik, Theater, Tanz und Film; Internet-Arbeitsplätze; Recherchen; Fernleihe; Veranstaltungen; Kreativangebote für Kinder; Jugendecke (YouMP); Schüler*innencenter (Lernen und Wissen); Beruf und Studium; Mülheimer Kinderliteraturwoche; Mülheimer Herbstblätter; Partnerin bei „Voll die Ruhr“; „Weltkindertag“ und „Tag der Menschenrechte“ sowie Echo Mülheim – die Hörzeitung für Blinde und Sehbehinderte; Münzkopierer; Selbstverbuchung; automatisches Rückgabesystem und vieles mehr.

Stadtbibliothek im MedienHaus

Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-4141

E-Mail: stadtbibliothek@muehheim-ruhr.de

Internet: www.stadtbibliothek-muelheim.de

Facebook: www.facebook.com/stadtbibliothek.muelheim

Instagram: www.instagram.com/bibmuehheim/

Ansprechpartnerin:

Claudia vom Felde

Tel.: 0208/455-4158

E-Mail: claudia.vom.felde@muehheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 10.00 – 18.30 Uhr

sa 10.00 – 14.00 Uhr

Einzeltraining Rhetorik

- ermutigend & effektiv -

Sicherheit
aufbauen
überzeugend
auftreten
Situationen
vorbereiten
Stimme
trainieren

Ich freue mich auf Sie!
0208-4668446
kontakt@marioncress.de
marioncress.de

Marion Creß
(Kommunikationstrainerin)



MÜLHEIMER BILDUNGSNETZWERK MH/o/25

Im Rahmen des stadtweiten Mülheimer Bildungsnetzwerks MH/o/25 arbeiten zahlreiche Bildungspartner*innen Hand in Hand, um Kinder, Jugendliche und ihre Eltern zu unterstützen. MH/o/25: Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen einen gerechten Zugang zu Bildung zu ermöglichen und bei der Entfaltung ihrer individuellen Potenziale zu unterstützen. Um bessere Bedingungen für die Bildung von Kindern und Jugendlichen herzustellen, arbeiten in Mülheim an der Ruhr bereits seit vielen Jahren verschiedene städtische und nicht-städtische Bildungseinrichtungen, von Kitas und Schulen über Stadtbibliothek, Kunstmuseum und Theater bis hin zu diversen Wohlfahrtsverbänden und freien Träger*innen, eng zusammen. Die Website unter www.mho25.de von MH/o/25 bietet interessierten Eltern sowie ihren Kindern einen Überblick über alle relevanten Anlaufstellen und Angebote in Mülheim – übersichtlich, nach Altersphasen und nach Themen sortiert. Sei es um ein passendes Angebot im Rahmen eines Beratungsgesprächs zu finden oder einen allgemeinen Überblick über die Bildungslandschaft und aktuelle Neuigkeiten zu bekommen.

Ansprechpartnerin:
Sabine Gronek
Koordination Bildungsnetzwerk MH/o/25
Am Rathaus 1
Tel.: 0208/455-1533
E-Mail: sabine.gronek@muelheim-ruhr.de
Internet: www.mho25.de

MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

MUT ist ein niederschwelliges Mülheimer Sprach-Programm, mit dem Frauen und Eltern ermutigt werden sollen, die deutsche Sprache zu erlernen und vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden für die Teilnahme an weiteren Maßnahmen motiviert und auf Sprach- und Integrationskurse vorbereitet. MUT bündelt unter seinem Dach Angebote aus der Stadt von unterschiedlichen Anbieter*innen. Stadtteilkoordinator*innen und Bildungsakteur*innen identifizieren Bedarfe bei der Zielgruppe und initiieren und begleiten gemeinsame Angebote. Das können sowohl Frauengesprächskreise zu unterschiedlichen Themen wie auch Deutschkurse oder Sprachcafés ohne weitere spezielle Themenangebote sein. Derzeit gibt es stadtteilübergreifend 14 MUT-Cafés u.a. an fünf Grundschulen und neun Familienzentren. Des Weiteren wird ein Alphabetisierungskurs angeboten.

Ansprechpartnerin:
Dilara Demircan
Koordinationsstelle MUT – mitmachen und trauen
Stadtteilbüro Eppinghofen
Heißener Straße 16-18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5189
E-Mail: dilara.demircan@muelheim-ruhr.de



 **forum**
Bildungszentrum



SPRACHKURSE



NACHHILFE



SPRACHPRÜFUNGEN



WEITERBILDUNG

www.forum-bz.de



WARUM SIND WIR ERFOLGREICH?

ERFAHRUNG IM BILDUNGSBEREICH SEIT 2005

- qualifizierte Nachhilfelehrer/innen und Lehrkräfte
- individuelle Beratung und Problemlösung
- passende Lernatmosphäre für Schüler/innen
- flexibles Lerntempo passend zu Schüler/innen

WIR BERATEN SIE IN FOLGENDEN SPRACHEN:

Deutsch, Englisch, Arabisch, Kurdisch und Türkisch

Unsere Kooperationspartner:



Bezirksregierung
Düsseldorf



Trägerverein:



**Neues Innovatives
Lernzentrum e.V.**
Bildung. Sprache. Kultur.

Wallstraße 2
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 9952777
E-Mail: kontakt@forum-bz.de

Bürozeiten:

Mo – Fr 10 Uhr bis 18 Uhr



NRW REGIONALAGENTUR MEO

Als Bindeglied zwischen dem Land und der Region ist unsere zentrale Aufgabe die Begleitung und Umsetzung arbeitsmarktpolitischer Programme und Initiativen des Landes in der Region Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen. Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen hierbei in den Handlungsbereichen „Jugend und Berufsausbildung“, „Förderung der Beschäftigungsfähigkeit“, „Fachkräftemangel“ und „Integration besonderer Zielgruppen“ sowie im Querschnittsbereich der „Chancengleichheit“. Wir informieren über Zielsetzungen und Förderinstrumente des Landes und der EU und unterstützen Projektträger *innen bei der Antragstellung, Entwicklung und Umsetzung regionaler Arbeitsmarktprojekte.

Wir koordinieren die Aktivitäten der unterschiedlichen Akteur*innen in der Region, initiieren und begleiten Kooperationen und Netzwerke und organisieren Runde Tische und Arbeitstreffen zu aktuellen arbeitsmarktpolitischen Themen.

Als Regionalagentur MEO unterstützen wir unter anderem Programme wie die „Teilzeitberufsausbildung“, die „Verbundausbildung“ und beraten Weiterbildungsinteressierte sowie Unternehmer*innen zu den Förderinstrumenten des Bildungsschecks und der Potentialberatung. Im Handlungsfeld „Jugend und Berufsausbildung“ begleiten wir die Umsetzung verschiedener Förderprogramme wie das „Ausbildungsprogramm NRW“. Weiterhin leisten wir als Geschäftsstelle die organisatorische und inhaltliche Unterstützung des MEO-Facharbeitskreises „Frauenerwerbstätigkeit“, der auch die Arbeit des MEO-Lenkungskreises unterstützt, indem er Entscheidungen für die regionale Konsensfindung in seinem Themenfeld mit vorbereitet.

NRW Regionalagentur MEO

c/o Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbh

III. Hagen 37, 45127 Essen

Ansprechpartner: Bodo Kalveram, Tel.: 0201/82024-44

E-Mail: bodo.kalveram@ewg.de

Internet: www.regionalagentur-meo.de



www.bnzi-service.de

DER Personaldienstleister im Ruhrpott!

HR-Service

Medical-Service

Industrie-Service

Handwerker-Service

Mülheim

Schloßstraße 8 – 10

Telefon: 0208 445666

E-Mail: mh@bnzi-service.de

Recklinghausen

Friedrich-Ebert-Straße 23

Telefon: 02361 106690

E-Mail: re@bnzi-service.de

Dortmund

Brüderweg 2

Telefon: 0231 587180

E-Mail: do@bnzi-service.de

OPSTAPJE – DAS SPIEL- UND LERNPROGRAMM FÜR FAMILIEN MIT KINDERN UNTER DREI JAHREN

Was braucht mein Kind? Welche Bedürfnisse hat es? Was ist wichtig und richtig? Ziel des Programms Opstapje ist es, die frühkindliche Entwicklung positiv zu begleiten und die Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsame Aktivitäten zu stärken. Diese Aktivitäten fördern gezielt die kognitive, motorische, sprachliche und sozio-emotionale Entwicklung des Kindes. Opstapje stellt in Mülheim an der Ruhr ein wesentliches Element der frühkindlichen Bildung entlang der Bildungskette dar.



- ▶ Sie kehren nach längerer Zeit in den Beruf zurück?
- ▶ Sie benötigen Beratung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf?
- ▶ Sie wollen sich beruflich verändern?

Dann nehmen Sie Kontakt zu mir auf.

facettenreich • Supervision / Coaching
Franziska Hübl

Mobil: 0171 / 488 73 29 · Mail: info@facettenreich-sc.de
www.facettenreich-sc.de



Es ermöglicht eine kontinuierliche Lernbegleitung von Familien mit Kleinkindern von 0 – 3 Jahren. Die teilnehmenden Familien werden von qualifizierten Hausbesucherinnen aufgesucht. Sie vermitteln Hintergründe über die altersspezifischen Bedürfnisse der Kinder und geben den Eltern konkrete Anleitungen und Materialien für spielerische Aktivitäten im Alltag. Darüber hinaus finden angeleitete Gruppentreffen im 14-tägigen Rhythmus statt. Hier treffen sich die Opstapje-Familien zum gemeinsamen Austausch, erfahren Wissenswertes über die frühkindliche Entwicklung und erhalten Informationen über Angebote im jeweiligen Stadtteil.

Ansprechpartnerin:

Janette Braun,
Koordinierungsstelle Opstapje/Erziehungsberatungsstelle
der Stadt Mülheim an der Ruhr/Stadtteilbüro Eppinghofen
Heißener Straße 16 – 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-1537
E-Mail: janette.braun@muelheim-ruhr.de

VOLKSHOCHSCHULE MÜLHEIM AN DER RUHR

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. Probieren Sie´s aus – freuen Sie sich auf Begegnung und Austausch – die VHS heißt Sie herzlich willkommen!

Volkshochschule Mülheim an der Ruhr

Aktienstraße 45, 45473 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-4321, -22

E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de

Internet: vhs.muelheim-ruhr.de

Ohne dich fehlt was.*



*** Deswegen bilden wir selbst aus!**

Generalistische Pflegeausbildungen im Verbund
der Theodor Fliedner Stiftung

Mülheim • Duisburg • Haan • Ratingen • Düsseldorf

Kontakt:

Pflegeschule der Theodor Fliedner Stiftung

Telefon: (0208) 48 43 - 194

pflegeschule@fliedner.de



www.pflege.fliedner.de



Theodor Fliedner Stiftung

Perspektive Mensch – seit 1844.

Wer bei uns lernt,
kann anschließend in
allen Pflegeberufen
arbeiten - am besten
bei uns!

CARITAS-SOZIALDIENSTE E.V. MÜLHEIM AN DER RUHR

Hingbergstraße 176
45470 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/30008-0
E-Mail: info@caritas-muelheim.de
Internet: www.caritas-muelheim.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Psychologische Beratung und professionelle Hilfe für Einzelpersonen, Paare und Familien. Die Beratung hilft, bei schwierigen Veränderungen, Krisen und Konflikten eine Bewältigung und Neuorientierung zu ermöglichen.

Tel.: 0208/30008-80
E-Mail: eheberatung@caritas-muelheim.de

FamilienStart

Ein Angebot der Caritas für junge Familien, besonders für alleinerziehende Mütter und Väter, die durch ehrenamtliche Paten begleitet und unterstützt werden. Die Begleitung erfolgt in alltäglichen Angelegenheiten wie Behördengängen, Wohnungseinrichtung und bei der Versorgung und Betreuung des neugeborenen Kindes.

Tel.: 0208/30008-97
E-Mail: familienstart@caritas-muelheim.de

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Angebote der Caritas für Familien und Alleinerziehende, Kinder, Jugendliche sowie junge Volljährige, die Unterstützung in ihren Lebenssituationen benötigen.

Tel.: 0208/30008-0
E-Mail: familienhilfe@caritas-muelheim.de

ELTERN WERDEN – ELTERN SEIN E.V. FAMILIENBILDUNGSWERK

Zeitgemäße und zukunftsorientierte Familienbildung setzt mehr denn je auf das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Zukunftsorientierte Familienbildung basiert auf dem Anspruch moderner Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben.

Verantwortungsbewusste Eltern haben das Bedürfnis und den Anspruch, den Kindern in ihrer Familie ein glückliches Leben zu bieten, sie zum Glück zu befähigen und ihnen nicht zuletzt eine in jedweder Hinsicht lebenswerte Welt zu eröffnen.

Moderne Eltern suchen in der Vereinbarung von persönlicher und beruflicher Selbstverwirklichung im Rahmen einer familiär geprägten Lebenswelt das eigene Glück.

Die Familienbildung gibt in diesem Zusammenhang vielfältige Orientierungshilfen für Erwachsene, die mit Kindern leben: Diskutieren Sie mit anderen Eltern, tauschen Sie sich aus, erforschen Sie Alternativen oder entdecken Sie Gemeinsamkeiten. Gewinnen Sie Sicherheit und Gelassenheit, indem Sie sich Ihrer Ressourcen, Kompetenzen, Bedürfnisse und Ansprüche versichern.

Eltern werden – Eltern sein e.V. Familienbildungswerk

Elternstart NRW © Babymassage
Baby- und Kleinkindschwimmen © PEKiP®
Die etwas andere Spielgruppe © Väter
Eltern-Kind-Gruppen © Musikzwerge
Erziehungskompetenz © Lebensfragen © Gesundheit

Büro: Am Schloß Broich 34
45479 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 756633
info@ewes-ev.de

www.ewes-ev.de

Kontakt: Ulrike Schmidt-Linde · Reiner Krafft



Kinderzentren **KUNTERBUNT** Partner der Familie

Seit Sommer 2017 haben die Burgmäuse der Kinderzentren Kunterbunt ihre Türen geöffnet. Die Burgmäuse sind eine Kindertageseinrichtung und ein Familienzentrum in Mülheim-Styrum. Tolle helle Räume stehen hier allen interessierten Familien als Anlaufstelle und Treffpunkt zur Verfügung. Hier kann man in Kontakt kommen, sich wohlfühlen und eine Vielzahl von Angeboten wahrnehmen. Das Familienzentrum schafft Angebote für den Stadtteil Styrum, um Familien zu stärken und die Bildungschancen von Kindern nachhaltig zu verbessern.

Die ganze Familie kann Unterstützung, Beratung und Begleitung erfahren oder auch einfach gemeinsame Aktionen erleben sowie gemeinsam lachen und Spaß haben.

Das Team der KiKu Burgmäuse und externe Kooperationspartner gestalten regelmäßig ein neues kunterbuntes Programm mit Angeboten wie Spielgruppen für Kinder, Beratung zu verschiedenen Themen, gemeinschaftlichen Familien- und Freizeitaktionen und vielem mehr. **Wir freuen uns, Sie zu sehen!**



Aktuelle Termine und Einladungen finden Sie am Schwarzen Brett im Familienzentrum und auf unserer Internetseite unter

www.kinderzentren.de/muelheim-kita-kiku-burgmaeuse

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Burgmäuse gerne zur Verfügung.

Familienzentrum KiKu Burgmäuse

Burgstraße 50

45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208/7409 4062

E-Mail: famz-burgmaeuse@kinderzentren.de

Kindertagesstätte und Familienzentrum

KiKu
BURGMÄUSE



FAMILIENBESUCHSSERVICE

Team Kinder in Mülheim an der Ruhr

Der Familienbesuchsservice bietet während der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes unverbindlich und kostenlos Informationen, Beratung und Unterstützung zu allen Dingen, die Eltern und das Kind betreffen.

- Willkommens- und Informationsbesuch für Familien mit Säuglingen (bei Bedarf mehrmalig)
- Informationen über die an Familien gerichteten Angebote in der Stadt Mülheim an der Ruhr
- Elternkurse
- Aufbau von Netzwerken und Kontakten
- bei Bedarf Vermittlung von Hilfen durch weitere Fachbereiche und Institutionen
- Unterstützung bei der Geltendmachung der (z. B. wirtschaftlichen) Ansprüche
- Begleitung durch das soziale Hilffssystem

für die Stadtteile:

Heißen / Fulerum / Holthausen / Heimerterde / Raadt
Stadtmitte / Eppinghofen / Ickten / Menden

Sandra Behlau

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5169 o. 0160/96982603

E-Mail: sandra.behlau@muelheim-ruhr.de

Broich / Saarn / Selbeck / Mintard / Speldorf

Nuriye Kaya

Bülowstraße 104 – 110

45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5183 oder 0160/96982602

E-Mail: nuriye.kaya@muelheim-ruhr.de

Dümpten / Winkhausen

Jennifer Olthoff

Leineweberstraße 18 – 20

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5170 oder 0151/25515477

E-Mail: jennifer.olthoff@muelheim-ruhr.de

Styrum

Silke Oelschläger

Kaiser-Wilhelm Straße 27

45476 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5413 oder 0160/96982606

E-Mail: silke.oelschlaeger@muelheim-ruhr.de

Top versichert?

Fragen Sie Ihren Nachbarn

Ich berate Sie gerne mit Lösungen zu günstiger
Absicherung und Vorsorge – gleich in Ihrer Nähe.



Eine Versicherung ist dann gut,
wenn sie sich an Sie anpasst.
Und nicht umgekehrt. Ganz gleich,
ob Ihnen gerade Ihre Ausbildung,
Ihre Familie oder die Sicherheit
im Alter wichtig ist: Gemeinsam
finden wir für jede Phase Ihres
Lebens eine günstige Lösung.

Kommen Sie einfach vorbei –
ich freue mich, Sie persönlich
zu beraten.

PS: Ich bin nicht ganz in Ihrer Nach-
barschaft? Unter HUK.de finden Sie
Ihre/n Ansprechpartner/in direkt
nebenan.

Kundendienstbüro

Sehmus Altun

Tel. 0208 30169999

sehmus.altun@HUKvm.de

Kaiserstr. 27

45468 Mülheim-Mitte

HUK.de/vm/sehmus.altun

Mo.–Fr. 9.00–12.00 Uhr

Mo.–Di. 14.00–17.30 Uhr

Do. 14.00–17.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENGESUNDHEITS- UND KINDERKRANKENPFLEGERINNEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR

Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpfleger*innen beraten und begleiten Familien schon während der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag ihres Kindes. „Wir unterstützen Frauen dabei, eine gute Beziehung und Bindung zu ihren Babys und Kleinkindern aufzubauen“, sagt Jennifer Jaque-Rodney, Netzwerkkordinatorin Frühe Hilfen und Leiterin des Familienhebammenteams in Mülheim an der Ruhr.

Das Familienhebammenbüro arbeitet mit vielen Akteur*innen im Netzwerk Frühe Hilfen zusammen. Dazu gehören u.a. das Evangelische Krankenhaus, der Kommunale Sozialdienst, die

Evangelische Familienbildungsstätte, die Kinder- und Frauenärzt*innen, die Schwangerschaftsberatungsstellen, das Gesundheitsamt, die Verbände der freien Wohlfahrtspflege, die Kindertageseinrichtungen und die freiberuflichen Hebammenkolleginnen. Sie fördern und beobachten die Entwicklung der Mutter/Vater-Kind-Interaktion und helfen den Eltern, ihr Kind besser zu interpretieren und zu verstehen. Sie begleiten die Eltern dabei, den Alltag mit Kind besser zu bewältigen und bieten Hilfestellung im Netzwerk Frühe Hilfen, z.B. bei Behördengängen.

Das Angebot der Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpfleger*innen ist kostenfrei und richtet sich an alle werdenden Eltern/Familien, wie z. B.: jugendliche Eltern; Alleinerziehende; Familien aller Nationalitäten; Familien, die sich in einer unsicheren Lebenssituation in der Schwangerschaft und nach der Geburt befinden; Familien, die sich in der neuen Situation einfach Unterstützung wünschen. Das Familienhebammenteam-Angebot in Mülheim an der Ruhr wird gefördert durch die Bundesstiftung „Netzwerk Frühe Hilfen und Familienhebammen“.

Familienhebammenbüro

Wallstraße 5
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mi 12.00 – 14.00 Uhr
fr 10.00 – 12.00 Uhr



Bildung und Förderung in einer sicheren und liebevollen Umgebung

Kindertagespflege von bis zu 9 Kindern unter 3 Jahre

**Spielen Entdecken Singen
Lachen Erkunden Leben**

WWW.RUHRMINIS.DE

Wertgasse 39 · 45468 Mülheim a. d. Ruhr · Tel. 0208 45796188

FRAUENHAUS MÜLHEIM AN DER RUHR

Das Frauenhaus Mülheim bietet Frauen und Kindern, welche von körperlicher und seelischer Gewalt betroffen oder bedroht sind, Hilfe in Form von psychosozialer Beratung sowie eines geschützten, anonymen Wohnorts. Die Aufnahme im Frauenhaus Mülheim basiert auf dem Grundsatz der Freiwilligkeit. Somit sind keinerlei externe Einweisungen möglich.

Wir bieten einen sicheren und gewaltfreien Raum, in welchem die Frauen eine neue Zukunftsperspektive entwickeln und ihr Leben neu organisieren können. Aus Sicherheitsgründen ist die Adresse des Frauenhauses nicht öffentlich bekannt; somit haben nur Frauen, ihre Kinder sowie die Mitarbeiterinnen Zutritt zum Frauenhaus Mülheim.

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

Hilfe für Frauen e.V.

Postfach 100 830

45408 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/997086

KIND & CO[®]

Betreuung, Erziehung, Bildung

Seit mehr als 20 Jahren vertrauen uns Eltern ihren Nachwuchs an. Wir arbeiten Tag für Tag für das gleiche Ziel: Zufriedene und glückliche Kinder! Wir umsorgen, begleiten und fördern Ihren Nachwuchs ab dem Alter von 0 Monaten bis 4 Jahren in unseren sieben Einrichtungen in Mülheim und in Essen. Wir helfen Ihnen, Beruf und Familie auf entspannte Weise miteinander zu vereinen.



Hügelstraße 36
45473 Mülheim-Winkhausen



Bülowstraße 53
45479 Mülheim-Broich



Höhenweg 17
45470 Mülheim-Holthausen



Schulthenhofstraße 22a
45475 Mülheim-Dümpten



Dr. med. Ulrike Breckling
Fachärztin für Kinder- u. Jugendheilkunde

Delle 46 • 45468 Mülheim • Telefon 02 08- 44 50 65

www.dr-breckling.de

Inhaberin: Dipl. Päd. Margarete Protze

Telefon: 0208 3757821

E-Mail: info@kind-und-co.de

www.kind-und-co.de

KOMMUNALER SOZIALER DIENST

Der Kommunale Soziale Dienst des Mülheimer Sozialamtes steht Ihnen als erste Anlauf- und Informationsstelle im Stadtteil zur Seite – egal, ob bei schnell zu klärenden Erziehungsfragen oder ernsthaften Gefährdungen. Wir beraten und unterstützen Sie bei familiären Problemen und in erzieherischen Fragen. Wir vermitteln Ihnen notwendige „Hilfen zur Erziehung“ und begleiten Sie während dieser Prozesse. Wir informieren Sie über Angebote im Stadtteil und vermitteln Sie bei Bedarf an andere Fachdienste. Wir beraten Sie in Trennungs- und Scheidungssituationen über die bestmögliche Lösung für Ihr Kind. Wir vermitteln zwischen Ihnen – als Elternteile – und unterstützen Sie bei der Regelung der Umgangskontakte. Wir bieten Ihnen Hilfe bei familiären Krisen und bei Kindeswohlgefährdung. Wir kommen sofort in die Familie, wenn die Situation es erfordert.

Die Fachkräfte stehen Familien, Kindern und Jugendlichen bei der Bewältigung unterschiedlicher Problemlagen zur Seite. Ihr Ziel ist es, junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung zu fördern, um Benachteiligungen abzubauen und Eltern bei der Erziehung und Versorgung ihrer Kinder zu beraten und zu unterstützen.

Sozialamt / Kommunaler Sozialer Dienst

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr

für die Stadtteile:

Stadtmitte / Eppinghofen

Ruhrstraße 1
Tel.: 0208/455-5155

Heißen / Fulerum / Holthausen / Heimaterde / Ickten / Mende

Ruhrstraße 1
Tel.: 0208/455-5021
Dümpten / Winkhausen
Leineweberstraße 18 – 20
Tel.: 0208/455-5178

Styrum

Kaiser-Wilhelm-Straße 27
Tel.: 0208/455-5107

Saarn / Broich / Speldorf

Bülowstraße 104 – 109
Tel.: 0208/455-5164

Öffnungszeiten:

mo – do	08.00 – 16.00 Uhr
fr	08.00 – 13.00 Uhr

www.mheg.de/megabeutel

Dreifach einfach.

MEGA

DER 1 m³- **MEGA** BEUTEL FÜR IHR PROJEKT

- ✓ EINFACH BESORGT
- ✓ EINFACH AUFGESTELLT
- ✓ EINFACH ABGEHOLT (PER QR-CODE)

MEGA Beutel mbH

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.

Unsere 380 Mitarbeitenden arbeiten täglich nach dem Grundsatz „Teilhabe statt Ausgrenzung“ und tragen so maßgeblich zu einer vielfältigen und offenen Gesellschaft bei.

Unsere Angebote

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

Lebenshilfe e.V.

Ortsvereinigung
Mülheim an der Ruhr

Geschäftsstelle

Hänflingstraße 23
45472 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 / 40 99 58-0

Fax: 0208 / 40 99 58-9

E-Mail: info@lebenshilfe-muelheim.de

www.lebenshilfe-muelheim.de



Stiftung Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr

Die Stiftung der Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr wurde im Jahr 2008 gegründet und steht in der Selbsthilfe-Tradition der Eltern von Kindern mit geistiger Behinderung. Sie unterstützt Maßnahmen, die eine wirksame Hilfe für

Menschen mit Behinderung aller Altersstufen und für ihre Eltern darstellen.

Mittel- und langfristig möchte die Stiftung auch zusätzlichen Wohnraum für das betreute Wohnen schaffen.



LILA FEEN

Alleinerziehende stärken, damit sie ihren Kindern ein starkes Vorbild sein können – diese Idee steht hinter den Lila Feen. Die Lila Feen helfen berufstätigen Alleinerziehenden, indem sie ein- oder zweimal wöchentlich ehrenamtlich ihre Kinder betreuen, wenn es keine andere Betreuungsmöglichkeit gibt. Als unterstützende Träger*innen stärken das Diakonische Werk und die Evangelische Familienbildungsstätte mit ihrer Infrastruktur den Ehrenamtlichen professionell den Rücken. Erste Anlaufstelle für alle Bewerbungen, ob Interessierte nun Hilfe bieten möchten oder Alleinerziehende Hilfe suchen, ist die Telefonzentrale des Diakonischen Werkes. Von dort werden alle Anfragen kurzfristig an Sabine Brillen weitergeleitet, die die weitere Koordination übernimmt. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch beim Diakonischen Werk.

Tel.: 0208/3003-277

E-Mail: lila-feen@evfamilienbildung.de

Servicestelle für Betreuungsangebote

- Vermittlung von Betreuungsangeboten bei Kindertagespflegepersonen für Kinder im Alter von 0 – 14 Jahren
- Beratungsstelle für Kindertagespflegepersonen
- Eignungsüberprüfung und Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Servicestelle für Betreuungsangebote

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Samira Zein El Dine, Yvonne Koch

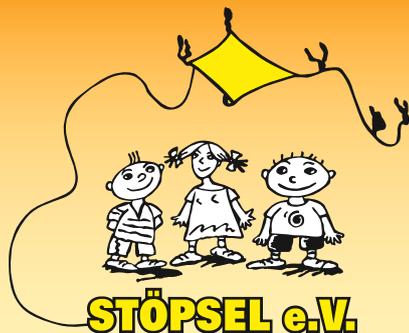
Tel.: 0208/455-4525, 455-4586

E-Mail: servicestelle.betreuungsangebote@muelheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

di 08.00 – 12.30 Uhr

do 08.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr



STÖPSEL e.V. ist eine Elterninitiative, die an drei Standorten in Mülheim an der Ruhr Ganztagesbetreuungsplätze für mehr als 180 Kinder im Alter von vier Monaten bis zur Einschulung anbietet. Bei STÖPSEL light, der offenen Randstundenbetreuung, auch verlässliche Grundschule genannt, werden ca. 100 Kinder betreut. Außerdem betreut STÖPSEL e.V. vier Klassen im offenen Ganzttag (OGS) an der Höltergrundschule in Mülheim.

Tilsiter Straße 58 · 45470 Mülheim an der Ruhr · Tel.: 02 08 38 99 82 46

E-Mail: info@stoepsel-mh.de · www.stoepsel-mh.de



Glückliche Kindheit? Die erlebt nicht Jeder. Lasst uns nicht wegschauen!

Rolli Rockers Sprösslinge e.V.

Der Verein. Der nicht nur redet!

Sandstraße 21 · 45468 Mülheim a. d. Ruhr · Tel.: 0208 883 665 56 · E-Mail: info@rollirockers.de · www.rollirockers.de

Was wir machen

Hilfe für Kinder mit Behinderung

- Finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung von Hilfsmitteln (z.B. Rollator, Rollstuhl, Begleithund, behindertengerechtes Auto etc.)
- Hilfe bei Gängen zu Behörden und Krankenkassen und Unterstützung bei notwendigem Schriftverkehr • u.v.m.

Hilfe für Kinder aus sozial schwachen Familien

- Renovierung von Kinderzimmern • Anschaffung von Kinderzimmermöbeln
- Anschaffung von Kleidung • Einkauf (keine Bargeldauszahlung) von kindgerechten Lebensmitteln in Begleitung eines ehrenamtlichen Mitarbeiters
- Anschaffung von Schulbedarf sowie Unterstützung bei der Finanzierung von Klassenfahrten • u.v.m.



Wer wir sind

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der sich zur Aufgabe gemacht hat, sozial schwachen, erkrankten und behinderten Kindern in unsere Region zu helfen und zu unterstützen. Bitte helfen Sie uns, den Kindern aus Nordrhein-Westfalen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, ein Lächeln zu schenken.

Wir freuen uns, wenn Sie uns unterstützen und somit den Kindern, die im Leben nicht immer auf der Sonnenseite stehen, ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

SPENDENKONTO

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
Rolli-Rockers-Sprösslinge e.V.

IBAN: DE71 3625 0000 0175 1033 17

BIC: SPMHDE3EXXX



VERBAND ALLEIN ERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER LANDESVERBAND NRW / VAMV NRW

Der Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW e.V. (VAMV NRW) ist seit 1976 die Interessenvertretung aller Alleinerziehenden in NRW. Als Fachverband strebt er die gesellschaftliche, rechtliche und finanzielle Gleichstellung der Einelternfamilie mit allen anderen Familienformen an.

Wer alleinerziehend ist, hat viele Fragen und braucht Beratung. Der VAMV NRW hat deshalb eine Hotline für Alleinerziehende als eine erste unbürokratische Anlaufstelle eingerichtet. Mögliche Themen sind Trennung und Scheidung, Wohnen, Anerkennung/Anfechtung der Vaterschaft, Sorgerecht, Umgangsrecht, Existenzsicherung, Sozialleistungen, Unterhaltsanspruch, Kinderbetreuung. Auf der Website des VAMV NRW finden Alleinerziehende aktuelle Informationen zu relevanten Themen wie Trennung und Scheidung, Unterhalt, Unterhalts-



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**DRK-Kreisverband
Mülheim an der Ruhr e.V.**

Das Deutsche Rote Kreuz in Mülheim an der Ruhr ist seit über 100 Jahren ein verlässlicher Partner wenn es um Unterstützung für Frauen, Kinder, Familie und Senioren geht. Dabei finden wir mit unserem umfangreichen Angebot die individuelle Lösung für jeden Hilfebedarf.

Sprechen Sie uns an!

- ✚ Bürgertreff Broich ✚ Erste Hilfe-Ausbildung
- ✚ Hausnotruf ✚ Jugendrotkreuz ✚ Kindertagesstätten
- ✚ Kleiderkammer ✚ Menüservice ✚ Migration und Integration
- ✚ Mutter-/Vater-Kind-Kuren / Kuren für pflegende Angehörige

DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.

Telefon 0208 45006-0 | E-Mail: kv@drk-muelheim.de | www.drk-muelheim.de

vorschuss, Umgang, Sorgerecht, ergänzende Kinderbetreuung, familienpolitischen Leistungen und der politischen Arbeit des VAMV NRW. In einer Angebotslandkarte können Alleinerziehende nach speziellen Angeboten für sie in NRW suchen.

Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW e. V.

Rellinghauser Straße 18

45128 Essen

Tel.: 0201/82774-70

Hotline für Alleinerziehende 0201/82774-799

(werktags von 9 – 14 Uhr, außerhalb der Sprechzeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet)

E-Mail: info@vamv-nrw.de

Internet: www.vamv-nrw.de

WEGWEISER FÜR ALLEINERZIEHENDE

„Alleinerziehend – aber nicht allein!“: So lautet das Motto des Mülheimer Online Wegweisers mit lokalen und allgemeinen Informationen, die bei der Orientierung im Informationswarrumpel helfen können.

Die Verantwortung für eine Familie alleine zu tragen, kostet viel Kraft und Zeit. Wer unter den gegebenen Bedingungen Kindererziehung, Haushaltsführung und die Sicherung des Lebensunterhalts allein managen muss, braucht hierfür ein gut funktionierendes Netzwerk. Wo Alleinerziehende darüber hinaus Informationen, Hilfe und Kontaktadressen bekommen, erfahren sie in diesem „Wegweiser für Alleinerziehende in Mülheim an der Ruhr“, den die Gleichstellungsstelle erstellt hat, unter: www.muelheim-ruhr.de/alleinerziehend.





Zahnarztpraxis Konarzewska

Dr. med. dent.

Agnieszka Konarzewska-Jost



Eine Zahnärztin fürs Leben

Die Behandlung in unserer Zahnarztpraxis in Mülheim-Heißen erfolgt bereits in zweiter Generation. Wir begleiten Sie und Ihre Familie gerne ein Leben lang mit viel Einsatz für Vertrauen und Transparenz in der Aufklärung – um Ihre Gesundheit und damit Ihre Lebensqualität stets zu steigern!

Unsere Fachgebiete:



Ästhetische
Zahnheilkunde



Kieferorthopädie



Individualprophylaxe



Parodontologie

Dr. med. dent.

Agnieszka Konarzewska-Jost

Nebenbank 4 · 45472 Mülheim

Telefon 0208 432404

E-Mail: praxis@za-ak.de

www.za-ak.de



ALZHEIMER GESELLSCHAFT MÜLHEIM AN DER RUHR E.V., SELBSTHILFE DEMENZ

Die Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V., die 2010 aus der engagierten Selbsthilfearbeit entstanden ist, weiß sehr gut, dass Pflege weiblich ist. Ehemänner oder Partner, Söhne und Enkel sind immer noch in der Unterzahl, wenn es um die Hauptverantwortung geht.

Das ist auch am Aktivgremium Runder Tisch Demenz erkennbar, in welchem zahlreiche Frauen in ihren Rollen als Pflegekraft, Mitarbeiterin im sozialen Dienst oder Therapeutin ihre Einrichtungen vertreten. Denn sie wissen genau, was Menschen mit Demenz brauchen und wie wichtig eine passende Versorgung im Einzelfall ist. Deren Zusammenarbeit unter dem Motto „Demenz kennt keine Konkurrenz“ bewährt sich seit Jahren und verleiht Angehörigen wie Erkrankten eine Stimme.

Mit Informationen, Beratung und Unterstützung im häuslichen Umfeld möchte die Alzheimer Gesellschaft das Thema Demenz in Mülheim weiter in die Öffentlichkeit tragen und gleichzeitig offene Ohren für die Ratsuchenden haben.

**DAS KONTAKTBÜRO
PFLEGESSELBSTHILFE
Mülheim an der Ruhr**



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

Rat und Tat ...

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Dams, Schloßstraße 9 (Eingang Victoriastraße), 45468 Mülheim

Telefon: **01520 9382325** · E-Mail: sabine.dams@pflageselbsthilfe-muelheim.de

Web: www.pflageselbsthilfe-muelheim.de

gefördert von: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW · Landesverbände der Pflegekassen

Ansprechpartnerin:

Sylvia Eberlein, Tel.: 0208/99107670

E-Mail: info@alzheimer-muelheim.de

Internet: www.alzheimer-muelheim.de

Seit Juli 2021 kooperiert die Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe – gefördert vom Land NRW und den Pflegekassen – das sich unterstützend um Angelegenheiten rund um die Gründung von Gruppen, Schaffung neuer Angebote und eine aktive Öffentlichkeitsarbeit kümmert.

Ansprechpartnerin:

Sabine Dams, Tel.: 0152/09382325



AN DER NORDSTRASSE
Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie

Mühlenstraße 183
45473 Mülheim a. d. Ruhr

T. 0208 - 4 44 55 33

www.kieferorthopaede-muelheim-zentrum.de
DEINE KIEFERORTHOPÄDEN IN MÜLHEIM DÜMPTEN

MÜLHEIMER FRAUENKLINIK DES EVANGELISCHEN KRANKENHAUSES MÜLHEIM

Das Leistungsspektrum der Mülheimer Frauenklinik beinhaltet sowohl die geburtshilfliche als auch die gynäkologische Behandlung. Als regionaler Versorger vor Ort und Teil des Brust-Zentrums MülheimOberhausen (BZMO) deckt das Team der Mülheimer Frauenklinik das komplette medizinische Leistungsspektrum von der Geburtshilfe über die Behandlung von Brusterkrankungen sowie gutartigen und bösartigen Erkrankungen der weiblichen Genitale bis zur Urogynäkologie und Gynäkologischen Onkologie ab.

Evangelisches Krankenhaus Mülheim Mülheimer Frauenklinik

Wertgasse 30

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/309-2501

Internet: www.evkmh.de



Beste medizinische Versorgung
für die Frau

Die Mülheimer Frauenklinik

Mülheimer Frauenklinik | Wertgasse 30 | 45468 Mülheim/Ruhr | Tel. 0208 309-2501 | www.evkmh.de





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

PFLEGESTÜTZPUNKT DER STADT MÜLHEIM AN DER RUHR

Mit dem Angebot des Pflegestützpunktes bietet die Stadt Mülheim an der Ruhr eine umfassende und wettbewerbsneutrale Auskunft und Beratung zu all den Fragen, die sich aus (drohender) Pflegebedürftigkeit ergeben. Diese Beratung erfolgt unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer Pflege oder Krankenkasse und ist kostenlos.

Die Mitarbeiter*innen des Pflegestützpunktes bieten Hilfe und Beratung für alle pflegerischen und sozialen Unterstützungs- und Hilfsangebote. Sie helfen bei der Beantragung und Inanspruchnahme von Sozial- und Pflegeleistungen.

Die Kontaktaufnahme kann telefonisch oder persönlich nach Terminvereinbarung erfolgen. Bei Bedarf findet eine Beratung im Rahmen eines Hausbesuchs statt.

Pflegestützpunkt

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Katharina Zebranski

Tel.: 0208/4553515

E-Mail: katharina.zebranski@muelheim-ruhr.de



www.alltagsassistentz-pac.de

BERATUNGS- UND BETREUUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Ob Kurzzeitbetreuung, Verhinderungspflege, Entlastungsleistungen oder Alltagshilfe für Senioren – immer dann, wenn Sie selber oder Ihre Angehörigen professionelle Unterstützung bei der Betreuung Ihrer Liebsten brauchen oder sich Entlastung wünschen, helfen wir gerne weiter.

Kirchstraße 34a · 45479 Mülheim/Ruhr · Tel. 0152 513 565 30 · info@alltagsassistentz-pac.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 Palliativmedizinern 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





**Fühl Dich
NEU** INJOY

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testieger
Fitness-Studios
Service und Angebot
1997 bis 2007
10 überlegene
Fitness-Studio-Konzepte
Testieger seit 2010

www.ziisq.de
Prüfungsinstitut

ntv

**FRÜHER WAR
ALLES LEICHTER.
SIE AB MORGEN AUCH.**

INJOY
REHABILITATION & FITNESS

Schultenhofstr. 15 - 45475 Mülheim
Tel. 0208 47 80 28 - www.injoy-muelheim.de

SELBSTHILFE-BÜRO MÜLHEIM AN DER RUHR

Beratung und Unterstützung für Bürger*innen im Bereich der Selbsthilfe. Vermittlung in bestehende Gruppen, Förderung von Kontakten und Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen sowie Professionellen im Sozial- und Gesundheitsbereich, in Verwaltung und Politik. Hilfestellung bei der Öffentlichkeitsarbeit für Gruppen, Fortbildung und Vernetzung der Gruppensprecher*innen.

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr

Tourainer Ring 4
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin:
Lena Schütter
Tel.: 0208/30048-14
E-Mail: selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Beratungszeiten:

di + do	09.30 – 12.30 Uhr
mi	14.00 – 18.00 Uhr



PHÖNIX APOTHEKE

Apotheker Peter Lamberti
Oberhausener Straße 176 · 45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon (02 08) 40 18 08 · Telefax (02 08) 40 72 63
www.phoenix-apotheke-muelheim.de
E-Mail: info@phoenix-apo-mh.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.30 – 18.30 Uhr · Sa 08.00 – 13.00 Uhr

Ruhr

Therapiezentrum Ruhr

Logopädie & Ergotherapie



JAANA GESSWEIN
Logopädin

WIR HELFEN IHREM KIND BEI:

- Sprachentwicklungsstörung
- Dysgrammatismus · Myofunktionseller Störung · Konzentrationsstörung
- Wahrnehmungsstörung
- Störung der Grob- und Feinmotorik · uvm.

WIR HELFEN IHNEN BEI:

- Aphasie · Dysarthrie · Dysphonie
- Dysphagie · Gangstörung
- Hirnleistungsstörung · Depression · uvm.

THERAPIEZENTRUM RUHR

Schulstraße 11 | 45468 Mülheim | Tel. 0208 309-2656

www.therapiezentrum-ruhr.de



Sanitätshaus
im Ärztehaus am EKM

Sanitätshaus
am Bürgeramt

ORTHOPÄDIE UND REHABILITATIONSTECHNIK
GmbH KARSTEN MANDAU

Werkstätten für fortschrittliche Orthopädie
Krankenfahrstühle · Bandagen · Krankenpflegeartikel
Lieferant aller Krankenkassen und Behörden

SANITÄTSHAUS IM ÄRZTEHAUS AM EKM

Löhstraße 20
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 477765

SANITÄTSHAUS AM BÜRGERAMT

Schulstraße 13
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 477765

www.orth-mandau.de · E-Mail: orth.mandau@web.de



Physiotherapie Praxis
TIMMERMANN



Krankengymnastik – auch auf neurologischer Basis
Massage · Lymphdrainage · Sport-Physiotherapie
Wellnesstherapie · und viele weitere Angebote

Schloßstraße 8 – 10 · 45468 Mülheim an der Ruhr

Fon: 0208 449820 · Fax: 0208 7402502

info@team-timmermann.de · www.team-timmermann.de



Vita Therme
DAS HEINRICHSBAD Sauna, Wellness, Spa.

**Kosmetik.
Sauna.
Wellness.**

Damentag
jeden Donnerstag

Mülheim an der Ruhr, Kruppstraße 186-188 www.vita-therme.de

8 Saunen • 2 Schwimmbäder • 3 Sonnenwiesen

Auch Hausbesuche möglich!



**Praxis
für Logopädie**

Dagmar Wendt
staatl. anerkannte
Logopädin
und Dipl.-
Musikpädagogin
Psych-K Begleiterin



Behaltungsschwerpunkte:

- Artikulationsstörungen • Sprachentwicklungsstörungen
- Sprechstörungen auch bei neurologischen Erkrankungen
- Stottern • Schluckstörungen • Atemfunktionsstörungen
- Stimmstörungen • und andere

Graf-Wirich-Straße 17 • 45479 Mülheim an der Ruhr (Broich)
☎ **0208 91193693** • Mobil 0163 2904622 • E-Mail: logo.wendt@gmx.de
www.logopaedie-wendt.de

ST. MARIEN-HOSPITAL MÜLHEIM AN DER RUHR

Das St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr (SMH) bietet Medizin und Pflege mit Herz und Verstand für die Menschen in Mülheim und in der Region. Für die persönliche Versorgung arbeiten rund 700 Mitarbeiter*innen in Notfallversorgung, Ambulanzen, neun Fachkliniken und hoch spezialisierten Zentren. Das regionale Gesundheits- und Kompetenzzentrum bildet das umfassende Spektrum der modernen Medizin ab: Innere Medizin mit Gastroenterologie, Onkologie, Kardiologie, Nieren- und Hochdruckerkrankungen, Diabetologie und Dialyse, die Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, eine spezialisierte Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Proktologie, einen großen Bereich der Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie mit dem Contilia EndoProthetik-Zentrum der Maximalversorgung und dem Contilia Wirbelsäulenzentrum, eine eigene Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie mit einer Tagesklinik und Ambulanz, eine Radiologie, ein Zentrum für Altersmedizin und eine zertifizierte Schlaganfall-Spezialeinheit. Seit 2021 bildet das SMH als Akademisches Lehrkrankenhaus den ärztlichen Nachwuchs aus. Auf dem Klinikgelände befindet sich auch die KV-Notfallpraxis für die Stadt Mülheim an der Ruhr. Mit einer eigenen Aus-, Fort- und Weiterbildungseinrichtung sorgt das katholische Krankenhaus, welches zur Contilia-Gruppe gehört, für den pflegerischen Nachwuchs und den guten Wissenstand der leistungsstarken Teams.

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr

Kaiserstraße 50 (Haupteingang Adolfstraße)

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/305-0

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

Internet: www.contilia.de

WOHNBERATUNG

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

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

Unter Berücksichtigung der individuellen Wohnsituation, der Notwendigkeiten, der Wünsche und Möglichkeiten der Ratsuchenden und Angehörigen sowie des vorhandenen Hilfenetzes werden beim Hausbesuch gemeinsam Verbesserungen geplant. Die Beratung umfasst den Einsatz von Hilfsmitteln, Ausstattungsänderungen in der Wohnung, bauliche Maßnahmen, Wohnungswechsel und die Finanzierung der Maßnahmen.

Ihre Wohnberatung

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr

Praxis für Homöopathie Stefan Reis

*Homöopathie – eine sanfte,
nachhaltige und wirksame
Möglichkeit, den Organismus bei
der Genesung zu unterstützen.*



Stefan Reis

Stefan Reis, Heilpraktiker

Hardenbergstraße 2 · 45472 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 3881401 · Fax: 0208 3881402

E-Mail: info@dynamis-schule.de

Web: www.dynamis-schule.de/praxis-stefan-reis/

Facebook: www.facebook.com/100057380571429



**Ihr Sanitätshaus
im Zentrum von
Mülheim an der Ruhr**

**Sensomotorische Einlagen · Kompressionsstrümpfe
Lip- und Lymphödem · Prothetik/Orthetik
Bandagen · Brustprothetik**

Kohlenkamp 21 · 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel: 0208/474443 · Fax: 0208/445186

info@sanitaetshaus-kroll.de

www.sanitaetshaus-kroll.de



Ansprechpartner*innen:

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

Ragnhild Geck
4. Etage, Zimmer 430
Tel.: 0208/455 5007
ragnhild.geck@muelheim-ruhr.de

Für die Stadtteile Dümpten, Styrum, Winkhausen:

Holger Förster
4. Etage, Zimmer 422
Tel.: 0208/455 5059
holger.Foerster@muelheim-ruhr.de

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

Holly Uhlendorff
4. Etage, Zimmer 422
Tel.: 0208/455 5058
holly.Uhlendorff@muelheim-ruhr.de

Bürozeiten:

mo – fr 8.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung

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



ARBEITSGEMEINSCHAFT SOZIAL-DEMOKRATISCHER FRAUEN (ASF)

In dieser SPD-Arbeitsgemeinschaft sind politisch und gesellschaftlich interessierte Frauen in verschiedenen Bereichen aktiv. Die AsF hat die Gleichstellung der Geschlechter in Partei und Gesellschaft zum Ziel und setzt sich in allen Bereichen dafür ein. Wir stehen im Dialog mit Verbänden, Gewerkschaften und Organisationen, um gemeinsame Forderungen zu entwickeln und durchzusetzen. Wir wollen Frauen mit der Politik und den Zielen der SPD vertraut machen und zur Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Bewusstsein anregen. Dabei befassen wir uns regelmäßig mit aktuellen politischen Themen. Vor Ort sind wir Ansprechpartnerinnen für frauenpolitische Zielvorstellungen, Positionen und Programme. Interessierte sind herzlich eingeladen, mitzumachen!

Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen ASF

Auerstraße 13
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/45935-10
 Internet: www.spdmh.de
 Sie finden uns auf Facebook unter „ASF im Unterbezirk Mülheim“
 Ansprechpartnerin:
 Astrid Stieren
 E-Mail: asf@spdmh.de

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Die GRÜNEN sind die Partei der ökologischen Modernisierung und der sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Erneuerung. Von Beginn an haben wir uns stark gemacht für Gleichberechtigung. Frauenberatungsstellen, Frauenbüros und Frauenbeauftragte in Städten und Gemeinden, Gesetze zum Kampf gegen Gewalt an Frauen, eine Quotierung von Aufsichtsratsmandaten und vieles mehr – all dies geht auf GRÜNE Initiative zurück. Wir machen Politik mit Frauen (50-prozentige Quotierung) für Frauen, für alle Menschen. Es gibt viele Möglichkeiten, bei uns mitzuwirken: durch Mitarbeit in Fraktion und Arbeitskreisen, Teilnahme an unseren Mitgliedsversammlungen, Unterstützung an unseren Info-Ständen und Veranstaltungen, durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Wir bieten: eine angenehme Atmosphäre, flache Hierarchien und engagierte Teamarbeit an Themen, die Sie selber interessieren – mit viel Spaß an politischer Arbeit.

Bündnis 90/Die Grünen

Eppinghofer Str. 31-37
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Ansprechpartnerin:
 Kathrin-Rosa Rose
 Tel.: 0173 29 57 948
 E-Mail: info@gruene-mh.de
 Internet: www.gruene-mh.de

Schwestern zur Sonne,
 zur Gleichheit.

www.spdmh.de
www.asf.de



CDU FRAUEN-UNION

Die Frauen-Union Mülheim an der Ruhr ist die Vertretung der Frauen in der CDU. Wir bieten Gesprächsmöglichkeiten zu aktuellen Themen in Politik und Gesellschaft. Wir engagieren uns für Frauen in Gesellschaft, Familie und Beruf. Wir unterstützen durch aktiven Einsatz bei sozialen Aufgaben.

CDU Frauen-Union

Bahnstraße 31
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin:
Christina Küsters
Tel.: 0208/459545
E-Mail: info@cdu-muelheim.de
Internet: www.cdu-muelheim.de



FDP MÜLHEIM

Liberaler Politik setzt sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ein. Konsequenz! Sie finden bei uns engagierte Frauen in Führungspositionen. Unabhängig von Parteimitgliedschaft bieten die Freien Demokraten vielfältige Veranstaltungen zu gesellschaftspolitischen Themen an.

FDP Mülheim

Friedrichstraße 7
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/3056068
E-Mail: kreisverband@fdp-muelheim.de
Internet: www.fdp-mh.de



FRAUEN IM DGB – AKTIV FÜR DIE INTERESSEN VON FRAUEN IM BETRIEB UND GESELLSCHAFT

Unser Ziel ist es, die Arbeits – und Lebensbedingungen von Frauen zu verbessern. Deshalb arbeiten wir dafür, dass die Arbeitsbedingungen unseren Bedürfnissen als Frauen angepasst werden – nicht umgekehrt. Auch setzen wir uns dafür ein, dass Frauen nicht länger Armut ausgeliefert sind. Obwohl Frauen über höhere Qualifikationen verfügen als Männer, werden sie häufig schlechter bezahlt.

Wir wollen, dass Frauen echte Chancen auf eine gute Arbeit und Karriere haben. Außerdem machen wir uns dafür stark, dass Alltags-Diskriminierung keinen Platz in unserer Gesellschaft hat. Wer mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen.

Die Mitgliedsgewerkschaften und der DGB sind für diese Ziele auf verschiedenen Ebenen aktiv:

- in Betrieben und Verwaltung,
- in Politik und Gesellschaft,
- in der Öffentlichkeit und
- in der eigenen Organisation.

DGB-Region Mülheim-Essen-Oberhausen

Teichstraße 4

45127 Essen

Tel.: 0201/632 470

E-Mail: essen@dgb.de

Internet: www.dgb-meo.de



FRAUENVERBAND COURAGE E. V., GRUPPE MÜLHEIM

Seit über 30 Jahren selber aktiv werden für eine lebenswerte Zukunft! Ob gegen einen drohenden 3. Weltkrieg, für bessere Lebensbedingungen von Frauen und Mädchen weltweit, für die Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen – dafür steht der Frauenverband Courage auch in Mülheim.

Gegenseitige Unterstützung, Frauenfrühstück, Online-Treffen in der Pandemie, Engagement für die Weltfrauenkonferenz der Basisfrauen – immer sind neue Ideen gefragt.

- Streitbares Engagement für die Interessen und die gesellschaftliche Emanzipation der Frauen,
- Überparteilichkeit „von Religion bis Revolution“ und finanzielle Unabhängigkeit,
- solidarisches Miteinander, international verbunden – mit vielen Bündnispartner*innen,
- selbstbewusstes frauenpolitisches und gesellschaftliches Engagement an den brennenden Fragen unserer Zeit – mit der Vision einer lebenswerten Zukunft.

Ansprechpartnerin:

Gisela De Lorie

Tel.: 0208/377 38 22;

E-Mail: giseladl@t-online.de

frauenverband-courage@t-online.de

Internet: www.fvcourage.de





INTERNATIONALE BEWEGUNG CHRISTLICHER FRAUEN GRAL / GRAL-AKADEMIE E.V.

Verwurzelt im christlichen Glauben engagieren sich GRAL-Frauen aus verschiedenen Ländern – in Europa, Afrika, Nord- und Südamerika, Australien und Asien – für eine Veränderung der Welt. Sie verwirklichen ihr Engagement national und international in Kirche und Gesellschaft. Ihnen sind Gerechtigkeit, Frieden, Solidarität und Bewahrung der Schöpfung wichtige Werte.

Sie bieten u.a. an: monatliche regionale Treffen von Gral-Frauen, Freundinnen und interessierten Frauen, den Austausch über aktuelle Themen in Kirche, Gesellschaft, Politik und einen interreligiösen Dialog örtlich, national und weltweit.

Internationale Bewegung christlicher Frauen GRAL / GRAL-Akademie e. V.

Duisburger Str. 442
45478 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/51647
E-Mail: gralzentrum@grail-germany.de
Internet: www.grail-germany.de

Ansprechpartnerin:
Silvana Ferraguti, Tel.: 0203/708307
E-Mail: silferraguti@aol.com

Öffnungszeiten:

mo	08.30 – 13.30 Uhr
di – do	08.00 – 13.30 Uhr
fr	08.00 – 11.00 Uhr

KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLAND (KFD)

Die kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschland) hat bundesweit ca. 400 000 Mitgliederinnen und ist somit der größte katholische Frauenverband und einer der größten Frauenverbände Deutschlands. Ihren Ursprung findet die kfd in christlichen Müttervereinen des 19. Jahrhunderts. Die kfd ist eine Gemeinschaft, in der sich Frauen in verschiedenen Lebenssituationen gegenseitig unterstützen. Der Kontakt mit Frauen anderer Konfessionen und Kulturen ist ein deutliches Zeichen der Vielfalt der kfd. Die Interessen und Rechte von Frauen vertritt die kfd zielgerichtet in Kirche, Politik und Gesellschaft.

Das Leitbild der kfd:

- kfd – als katholischer Frauenverband eine kraftvolle Gemeinschaft
- kfd – eine starke Partnerin in Kirche und Gesellschaft
- kfd – ein Frauenort in der Kirche, offen für Suchende und Fragende

In Mülheim gibt es kfd-Gemeinschaften in: St. Barbara, Christ-König, St. Maria Rosenkranz, St. Michael, Herz-Jesu, St. Theresia Selbeck und St. Joseph, welche alle dem Diözesanverband Essen angeschlossen sind.

Ansprechpartnerin:
Annelie Kaufmann
Tel.: 0177/7457092
E-Mail: kannelie@web.de
Internet: www.kfd-essen.de

SOROPTIMIST INTERNATIONAL DEUTSCHLAND

Soroptimist International (SI) ist die weltweit größte Service-Organisation berufstätiger Frauen und wurde 1921 in Oakland /Kalifornien gegründet. Allein in Deutschland gibt es über 210 Clubs mit mehr als 6500 Mitgliedern. Wir engagieren uns gesellschaftspolitisch im lokalen, nationalen und internationalen Umfeld für eine aktive Teilnahme an Entscheidungsprozessen auf allen Ebenen der Gesellschaft und setzen uns weltweit auf der Basis von internationaler Verständigung und Freundschaft ein für:

- die Verbesserung der Stellung der Frau
- hohe ethische Werte im Berufs – und Geschäftsleben wie auch in den anderen Lebensbereichen
- die Menschenrechte
- Gleichheit, Entwicklung und Frieden

Soroptimist International hat als Nicht-Regierungsorganisation (NGO) Allgemeinen Konsultativstatus und ist mit Repräsentantinnen in diversen UN-Unterorganisationen in New York, Genf, Wien und Paris vertreten.

Internationalität und Regionalität sind Arbeits- und Wirkungskreise, die eine bedeutende gesellschaftspolitische Schnittmenge bilden und die wir durch unseren Einsatz in Bildungsprojekten und Mentoring-Programmen ständig vergrößern. Wir unterstützen Maßnahmen gegen jegliche Form von Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

Unsere gezielte Frauenförderung und damit unser besonderes Engagement für Frauen ist unverzichtbar und überzeugend zugleich. Verbunden durch die gemeinsamen Ziele, handelnd nach dem Prinzip der Nachhaltigkeit und Transparenz, engagieren sich Sorores vor Ort in lokalen Projekten. Hier findet die eigentliche Clubarbeit statt.

Der Club Duisburg/Mülheim trifft sich jeden 3. Montag im Monat im Wyndham Hotel, Duisburg. Wir freuen uns über neue Interessentinnen!

Kontakt:

Präsidentin Sabine Krömer

E-Mail: soroptimistdumh@googlemail.com

Internet: www.soroptimist.de



BEGEGNUNGSSTÄTTE FELDMANN-STIFTUNG

Die Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung, Stadtteilkultureinrichtung des „Kulturbetrieb Mülheim an der Ruhr“, bietet ein Raumangebot für Gruppen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung, z. B. für Frauen:

Acryl-Farbkreis, Aquarellgruppe, Freitagsmalerinnen, Handarbeitsgruppe „Wollmäuse“, KUNSTfeld, Musikzug Rote Funken, Tanzgruppen der Prinzengarde Rote Funken, Klöppelgruppe, Skatclub Feldmann-Stiftung, Styruer Geschichtsgesprächskreis e.V., Bürgerbus Styrum e.V., Kinderkönige e.V., Table Pott, Mamfe Charity e.V..

Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung

Augustastr. 108 – 114, 45476 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin:

Ulrike Nottebohm, Tel.: 0208/408023

E-Mail: ulrike.nottebohm@muelheim-ruhr.de;

feldmannstiftung@muelheim-ruhr.de

Internet: www.feldmannstiftung.de

Öffnungszeiten Büro:

di, do 12.00 – 18.00 Uhr

mi, fr 10.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Cafeteria:

di, mi, do, fr 08.30 – 18.00 Uhr

Wochenende und Feiertage 13.00 – 18.00 Uhr



Ronja

RESTAURANT | VINOTHEK | CAFE
IM RINGLOKSCHUPPEN



*Genießen
ohne Reue!*



RESTAURANT-RONJA.DE

DIENSTAG-SONNTAG 12-22 UHR
AM SCHLOSS BROICH 38 (MüGa Park)
45479 MÜLHEIM AN DER RUHR
0208-44469344



Aktuelle
Wochenkarte



Reguläre
Speisekarte

 /restaurantronja  /restaurantronja  /Restaurant Ronja

BEGEGNUNGSSTÄTTE KLOSTER SAARN

Die Begegnungsstätte Kloster Saarn ist eine Einrichtung des Kulturbetriebs Mülheim an der Ruhr für kulturell interessierte und aktive Mülheimer Bürger*innen. Das vielfältige Kulturprogramm bietet u.a. Konzerte, Kindertheater, Ausstellungen, Lesungen, Vorträge und Tanzveranstaltungen.

Auch die aus der Saarner Bevölkerung oder durch engagierte Einzelpersonen initiierten Aktivitäten werden unterstützt. Durch die kostenlose Bereitstellung von Räumlichkeiten können sich dort „Nutzergruppen“ wie die Saarner Malgruppe, der MGV 1869 Saarn, der Tanz-Club Gelb-Rot, die Fotogruppe Saarn, die Dienstagsmaler*innen und der Geschichtsgesprächskreis Saarn treffen, um gemeinsam kreativ tätig zu sein. Die Begegnungsstätte veranstaltet zudem Kooperationsveranstaltungen mit verschiedenen städtischen Institutionen und Vereinen: z. B. den Saarner Bücherfrühling, den Musikalischen Frühschoppen, den Senior*innennachmittag, das Leaf-

Festival und das jährliche UNICEF-Benefizkonzert. Auch ist das (außer montags) täglich geöffnete Klostercafé ein beliebter Treffpunkt, um in historischer Atmosphäre zu frühstücken oder am Nachmittag selbstgebackenen Kuchen zu genießen.

Begegnungsstätte Kloster Saarn

Klosterstraße 53, 45481 Mülheim an der Ruhr
 Ansprechpartnerin: Sabine Klischat-Howe
 (mo – do, 8.45 – 12.30 Uhr), Tel.: 0208/487555
 E-Mail: sabine.klischat@muelheim-ruhr.de;
 klostersaarn@muelheim-ruhr.de
 Internet: www.kulturbetrieb.de

Öffnungszeiten des Klostercafés:

di – fr	09.00 – 12.00 Uhr + 14.00 – 18.00 Uhr
sa	14.00 – 18.00 Uhr
so	14.00 – 18.00 Uhr



HAARMANUFAKTUR
 by Jessica Lehmann

- freundliche Atmosphäre
- individuelle Beratung, auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt
- Tipps für Zuhause
- für alle Generationen



Jessica Lehmann

Ihr Friseursalon in Mülheim-Heimaterde

Gneisenaustraße 69 • Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208 491764 • E-Mail: lehmann_jessica@t-online.de



Yoga für Anfänger
 und Fortgeschrittene
 Yoga für Schwangere
 Yoga nach der Geburt
 Meditation · Workshops
Rückenschule
 Ballett für Erwachsene

YOGA VILLA an der Ruhr · Dohne 107 · 45468 Mülheim
 Tel. 0208 360980 · www.yoga-villa.de · info@yoga-villa.de

KINOS IN MÜLHEIM

CinemaxX-Mülheim Kino

Humboldttring, Parkplatz 4 (im RheinRuhrZentrum)
45472 Mülheim

Öffnungszeiten:

mo – do 13.30 – 20.45 Uhr
fr 13.30 – 23.00 Uhr
sa 11.15 – 23.00 Uhr
so 10.30 – 20.45 Uhr
oder 15 Minuten vor der ersten Vorstellung

Rio-Kino im MedienHaus

Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr ab ca. 17.30 Uhr



TOKMO REISEN

Dein Reisebüro im Ruhrgebiet,
für Reisen so individuell wie du.

Düsseldorfer Str. 45, 45481 Mülheim an der Ruhr
fon: 0208 48 98 48 mail: info@tokmoreisen.de
www.tokmoreisen.de
find us on Facebook and Instagram

Dümpfener Tor



Für Gesellschaften und Feierlichkeiten jeder Art
stehen Räumlichkeiten bis 80 Personen zur Verfügung.

Inh. Dirk Junker · Schildberg 41a · 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 37587222 · Mobil: 0173 3819525
E-Mail: info@dümpfener.tor.de · facebook.com/duempfener.tor
www.dümpfener.tor.de

Montag und Dienstag geschlossen

MUSEEN IN MÜLHEIM

Aquarius Wassermuseum

Burgstraße 80
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/4433390
www.aquarius-wassermuseum.de

Öffnungszeiten:

di – so 10.00 – 18.00 Uhr (Einlass bis 17.00 Uhr)

Camera Obscura

Am Schloß Broich 42
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/3022605
www.camera-obscura-muelheim.de

Öffnungszeiten:

mi – so 10.00 – 17.00 Uhr

Förder- und Trägerverein Gründer- und Unternehmerrmuseum Mülheim an der Ruhr e.V. im HAUS DER WIRTSCHAFT

Wiesenstraße 35
45473 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/484848

Öffnungszeiten:

mo – do 09.00 – 17.00 Uhr
fr 09.00 – 15.00 Uhr
sa, so + feiertags geschlossen
ein Besuch ohne Führung ist kostenlos

Haus Ruhrnatur

Alte Schleuse 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/4433380
E-Mail: haus-ruhrnatur@rww.de
www.haus-ruhrnatur.de

Öffnungszeiten:

di – so 10.00 – 18.00 Uhr (Einlass bis 17.00 Uhr)

Schöne Farben
NATALIA BERGUND
FRISEURE

Angenehme und entspannte Atmosphäre
im Wallviertel der Mülheimer Innenstadt

- Langjährige Erfahrung • Profi in Haarschnitt und Styling
- Expertin im Bereich Blond-Colorationen
- Exklusive Produkte (Redken 5th Avenue / Newsha Private Haircare)

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Auerstraße 9 · 45468 Mülheim a.d.R.   

 0208 474622  schoenefarben-friseure.de

THEATER AN DER RUHR

Das Theater an der Ruhr ist ein Ort der Begegnung, des Dialogs, ein Haus, das offen ist für jeden und jede. Menschen aus aller Welt und aller Altersstufen kommen hier zusammen und machen das Haus zu einem lebendigen Ort des gegenseitigen Kennenlernens und des Austauschs. Die Aufführungen sind von der Idee des Ensembles getragen, der kollektiven Intelligenz und verstehen sich als politisch im Sinne eines kommunikativen, öffentlichen Vorgangs, dessen Wesen eher im Traum, in den Entwürfen von Welten zu finden sind.

THEATER
an der
RUHR



vier.zentrale

Leineweberstraße 15, 45468 Mülheim an der Ruhr

VolXbühne

Adolfstraße 89A, 45468 Mülheim an der Ruhr

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

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

Theaterkasse: 0208 599 01 88

Öffnungszeiten:

mo – fr	10.00 – 18.00 Uhr
sa	11.00 – 15.00 Uhr



Der Bereich des „Jungen Theaters“ teilt sich auf in professionelle Inszenierungen für ein junges Publikum, Unterstützung bei der Planung von eigenen Theaterprojekten und die Möglichkeit für Jugendliche, in den Laboren selbst Stücke zu erarbeiten und auf der Bühne zu stehen. Für derzeit drei Altersgruppen gibt es jeweils ein Labor, in dem die Jugendlichen in Zusammenarbeit mit den Theaterpädagog:innen eigene Inszenierungen erarbeiten, die im Theater an der Ruhr zur Aufführung gelangen.

Spielstätten:

Theater an der Ruhr

Akazienallee 61, 45478 Mülheim an der Ruhr



Historisches Museum im Schloß Broich

Am Schloß Broich
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

so 11.00 – 17.00 Uhr

Anfragen für eine Führung über:
E-Mail: geschichtsverein@muehheim-ruhr.de

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr in der Alten Post

Synagogenplatz 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-4138 (Museumskasse)
und 455-4171 (Verwaltung)
www.kunstmuseum-muelheim.de
www.foerderkreis-kunstmuseum-mh.de

Leder- und Gerbermuseum

Düsseldorfer Straße 269
45481 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/3021070
info@leder-und-gerbermuseum.de
www.leder-und-gerbermuseum.de

Öffnungszeiten:

mi, do 09.00 – 13.00 Uhr
fr, sa, so 14.00 – 18.00 Uhr

Museum Kloster Saarn

Klosterstraße 53
45481 Mülheim an der Ruhr
Internet: www.kloster-saarn.com

Öffnungszeiten:

sa 15:00 – 18:00 Uhr
so 12:00 – 16:00 Uhr

Bald wieder da!

KUNST
MUSEUM
MÜLHEIM

foerderkreis-kunstmuseum-mh.de |

Alexei von Jawlensky, Indem, 1910, Öl auf Papppe
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

Wir geben Lebensqualität zurück!

Lipödem – Jede 10. Frau ist betroffen

Das Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, von der ca. jede 10. Frau betroffen ist und häufig durch eine hormonelle Veränderung, wie der Pubertät oder einer Schwangerschaft, ausgelöst wird. Die betroffenen Frauen leiden häufig seelisch und körperlich unter den Auswirkungen.

Typische Symptome der Fettverteilungsstörung sind neben den Schmerzen, eine krankhafte Zunahme des Fettgewebes an Beinen und Armen. Um das Gewicht zu normalisieren, treiben die betroffenen Frauen nicht selten sehr intensiv Sport und ernähren sich gesund. Aber weder die Lebensweise, spezielle Diäten, noch

Sport bewirken im Falle des Lipödems eine Besserung der Symptome. Am Ende führen all diese Maßnahmen zu Frustration und steigern unweigerlich den Leidensdruck der betroffenen Frauen.

Dr. Falk-Christian Heck, Facharzt für Allgemeinchirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportmedizin, ist Gründer der „LipoClinic Dr. Heck“ und beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der Behandlung dieser Krankheit. Er weiß, wie sehr die Patientinnen leiden und dass diese chronische Fettverteilungsstörung oft unerkannt bleibt oder als Übergewicht und Fettleibigkeit fehldiagnostiziert wird.



„Es liegt uns am Herzen, unseren Patientinnen ihre Lebensqualität zurückzugeben, voller Selbstvertrauen, Mobilität und Weiblichkeit.“

Dr. Falk-Christian Heck



Die LipoClinic Dr. Heck ist die weltweit führende Institution in der Lipödem-Chirurgie und konnte im Jahr 2021 mit 3.668 erfolgreich durchgeführten Operationen nach dem Heck-Protocol vielen Patientinnen ein neues Leben ohne Lipödem ermöglichen.

Weitere Informationen und einen Selbsttest, um herauszufinden ob Sie an einem Lipödem leiden, finden Sie auf unserer Webseite.

LipoClinic Dr. Heck GmbH

Zeppelinstr. 321
45470 Mülheim
www.lipo-clinic.de
info@lipo-clinic.de



Telefonische Erreichbarkeit:

0208 444 729 81

Mo – Do: 08.00 Uhr – 17.00 Uhr
Freitag: 08.00 Uhr – 13.00 Uhr



Willkommen in der Musikschule Saarn!

Wir unterrichten Kinder, Jugendliche und Erwachsene ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen.
Wir motivieren durch **Spaß und Freude** im Umgang mit dem Instrument.

Für eine ausführliche Beratung und eine Stunde **kostenlosen Schnupperunterricht** rufen Sie uns einfach an oder kommen persönlich vorbei...

...wir freuen uns auf Sie!



0208 / 77 81 456

info@musikschule-saarn.de

www.musikschule-saarn.de | Kahlenbergstr. 2 | 45481 Mülheim an der Ruhr

TOGETHER MÜLHEIM

Das together ist der Treffpunkt für junge LSBT*! in Mülheim an der Ruhr. Hier kann jede_r sein, wie er_sie ist oder sein möchte, Menschen kennenlernen, an Aktionen teilnehmen und sich selber einbringen.

Neben der großen LSBT*!Gemeinschaft gibt es hier auch spezifische Angebote von und für junge Frauen* zwischen 14 und 26 Jahren. Gerade hier liegt der Kern häufig bei „typisch weiblichen“ Themen, wie mitunter der sexuellen Selbstbestimmung, wirtschaftlicher Unabhängigkeit und sozialer Gleichberechtigung sowie verschiedener Fragmente innerhalb der Intersektionalität des weiblichen Erfahrungsbildes, welche unseren Besucher_innen wichtig sind. Gerade auch bei besonderen Herausforderungen unterstützt die Gemeinschaft, aber eben auch die Pädagoginnen, die die Angebote begleiten und junge Frauen* fördern.

together mülheim

Teinerstraße 26

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3027358

Internet: www.together-virtuell.de

www.facebook.de/togethervirtuell

DER KLEINE URLAUB VOR IHRER HAUSTÜR



weisse-flotte-muelheim.de

TICKETS
ONLINE BUCHEN!



DIE WEISSE FLOTTE MÜLHEIM

Schifffahrt mit Tradition und frischen Ideen

Kaum ein Freizeitanbieter kann auf das Gründungsdatum 1927 verweisen. Es muss schon eine Portion „gutes Angebot“ sich dahinter verbergen, um solange am Markt zu bestehen. Zumal der Wandel, vom Personenverkehr zum Freizeitanbieter, sich mit zunehmender allgemeinen Motorisierung sich schon sehr früh vollzog. So ist das heutige Angebot eine Mischung aus Events, Gourmettouren, Motto-Partys und natürlich der „Linie“ im täglichen Betrieb. Das Eventgeschehen muss zeitgemäß bleiben, was heißt, dass jedes neue Jahresprogramm auch in vielen Details Trends aufnehmen muss, um frisch und aktuell zu wirken.

Anscheinend ist dies gelungen, wie der Zuspruch nach dem „Neustart“ und den fast schon in Vergessenheit geratenen Pandemieeinschränkungen zeigt. Der Mix scheint es zu machen, Tradition nicht aufzugeben, den Familien – gleich in welcher Konstellation – Angebote zu machen, aber denjenigen, die das Feiern suchen, einen passenden Rahmen zu liefern.

Das Programm wird zudem jahreszeitlich getaktet, so dass es Motto um Motto gibt, dies in Frühjahr, Sommer, Ferien usw. sich nochmals teilt. Grünkohl schmeckt nun einmal nur im Frühwinter.

Wir wollen Sie alle einladen: je Stimmung, ob besinnlich, romantisch oder wild und ausgelassen – herzlich willkommen!

Zwischen April und Oktober sind wir täglich für Sie da und beraten auch an allen sieben Wochentagen rund um den Wasserbahnhof unsere Gäste.

Individuell vor allem dann, wenn es um die Planung Ihrer Feier geht, ob Sie heiraten, mehr oder weniger runde Geburtstage oder Ihr Firmenjubiläum auf einem Schiff verbringen wollen; ein Teil Mülheims steht schon im Namen: an der Ruhr, eine (fast) einmalige Gelegenheit, diese wunderschöne Lage auf einem der Wahrzeichen – der Weißen Flotte – zu verbringen, gleich mit welchem Budget. Die Familienangebote ebenso wie die familienfreundlichen Ticketpreise bzw. die Kombi-tickets für Gruppen werden fester Bestandteil unserer Preisgestaltung bleiben – Infos im jeweiligen Jahresprogramm, online, als Prospekt oder persönlich vor Ort.



Weiße Flotte / Ruhrschifffahrt

Büro der Weißen Flotte
Ticketverkauf Sonderfahrten
(am Anleger in der Saison)
Alte Schleuse 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-8130
E-Mail: weisseflotte@btmh.de

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr

Am Rathaus 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-8100
E-Mail: info@btmh.de

Tickets für unsere Sonderfahrten erhalten Sie auch:

Touristinfo
Schollenstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/960960
E-Mail: touristinfo@mst-mh.de

Alle Informationen und die Tickets zu Linien- und Sonderfahrten erhalten Sie hier:

www.weisse-flotte-muelheim.de

ANONYME SPURENSICHERUNG NACH SEXUALISierter UND HÄUSLICHER GEWALT

Mülheimer Frauenklinik im Evangelischen Krankenhaus
Wertgasse 30, 45468 Mülheim
Tel.: 0208/309-0, 24/7

ÄRZTLICHER KINDERNOTDIENST

Tel.: 116 117

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Tel.: 116 117

BERATUNG UND OPFERSCHUTZ WEISSER RING E. V.

Tel.: 0208/36644

OPEN 24/7

- Stadtfahrten
- Krankenfahrten
- Rollstuhlfahrten
- Flughafentransfer

Taxi Fleskes

 - **33333**

(0208)

www.taxi-fleskes.com

DIE MÜLHEIMER TAFEL

Diakoniewerk Arbeit & Kultur GmbH

Georgstraße 28, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 0208/45953-13

Öffnungszeiten nach vorheriger telefonischer
Terminabsprache: mo – fr 11.00 – 16.00 Uhr

ELE-PHONE

Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche bei sexualisierter Gewalt

Tel.: 0800/666 777 6, 24/7

EV. KRANKENHAUS UND AUGENKLINIK

Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 0208/309-0
www.evkmh.de

FEUERWEHR-NOTRUF 112

Tel.: 0208/455-3790

FRAUENBERATUNG

Hans-Böckler-Platz 9, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3056823, Fax: 0208/3056865

E-Mail: beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

FRAUENHAUS

Tel.: 0208/997086, E-Mail: frauenhaus@hilfe-fuer-frauen-ev.de

GEHÖRLOSEN-NOTFALLFAX

Fax: 0208/472178

GIFTNOTZENTRALE NRW

Tel.: 0228/19240

HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN

Tel.: 08000116016
in 17 Sprachen, 24/7

KINDERÄRZTLICHE NOTDIENSTPRAXIS FÜR OBERHAUSEN UND MÜLHEIM

Virchow-Str. 20, 46047 Oberhausen

Öffnungszeiten

mo, di, do	19.00 – 21.00 Uhr
mi, fr	16.00 – 20.00 Uhr
sa, so, Feiertage	10.00 – 14.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr

KINDER- UND JUGENDTELEFON

die Nummer gegen Kummer

Tel.: 116111, mo – sa 14.00 – 20.00 Uhr
anonym und kostenlos von Handy und Festnetz

NOTDIENSTPRAXIS DER NIEDERGELASSENEN ÄRZT*INNEN

Kaiserstraße 50
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo, di, do	19.00 – 22.00 Uhr
mi, fr	14.00 – 22.00 Uhr
sa, so, feiertags	09.00 – 22.00 Uhr

POLIZEI-NOTRUF 110

Von-Bock-Straße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0201/829-0, E-Mail: poststelle.essen@polizei.nrw.de
www.polizei.nrw.de/essen

SOZIALAMT / ZENTRALE WOHNUNGS- FACHSTELLE OBdachLOSENAUFSICHT / UNTERBRINGUNG

Ruhrstraße 1 (Raum 8)
Jörg Reimann
Tel.: 0208/4553543
joerg.reimann@muelheim-ruhr.de

Sprechzeiten

mo – fr 08.00 – 12.30 Uhr

ST. MARIEN-HOSPITAL

Kaiserstraße 50, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 0208/305-0
info@contilia.de
www.marien-hospital-mh.de

TELEFONSEELSORGE

Tel.: 0800/1110111, 24/7



Aktienstraße 280
45473 Mülheim an der Ruhr

Gaststätten - & Hotelwäsche · Praxiswäsche · Sportvereine
Berufskleidung · Privat- & Mangelwäsche · Hemdenservice

Abhol- & Zustellservice

Telefon (0208) 76 30 29

Alltagshilfen für Senioren	54
Apotheke	10, 56
Autismus-Therapie-Zentrum	23
Agentur für Arbeit	28
Bildungszentrum	37
Coaching, Supervision	39
Deutsches Rotes Kreuz	50
Diakonisches Werk	11
Entsorgungsgesellschaft	46
Familienbildungswerk	41
Fitnessstudio	2, 56
Frauenklinik	53
Friseur Salon	17, 70, 72
Hochschule Ruhr West	30, 31
Jobcenter	33
Katholische Akademie „Die Wolfsburg“, Tagungszentrum	5
Kindertagespflege	44
Kinderzentrum/Kindergarten	42, 45, 48
Kommunikationstraining	35
Kunstmuseum	74
Lebenshilfe	47
LipoClinic– Liödembehandlung	75
Maler- und Tapezierarbeiten	21
Musikschule	76
Optik	14
Orthopädie-Schuhtechnik	22
Palliativversorgung	55
Parteien	61, 62
Personaldienstleistungen	38
Pflegeeinrichtung	15, 22, 54
Pflegeschule	40
Pflegeselbsthilfe	52
Praxis für Ergotherapie	57
Praxis für Gynäkologie, Geburtshilfe, Frauenheilkunde	18
Praxis für Homöopathie	59
Praxis für Kieferorthopädie	53
Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde	45
Praxis für Logopädie	57, 58
Praxis für Physiotherapie	57
Rechtsanwältin/Rechtsanwalt	2, 27
Reisebüro	71
Restaurant, Gaststätte	69, 71
Ristorante/Pizzeria/Cafe	3
Rolli Rockers Sprösslinge e.V.	49
Sanitätshaus	57, 59
Senioreneinrichtung	22, 54
Soziale Arbeit	16
Steuerberaterin/Steuerberater	6, 26
Studierendenwerk Essen-Duisburg	U3
Taxi	78
Theater an der Ruhr	73
Umzüge	20
Weißer Flotte	76, 77, U 4
Versicherungen	7, 43, U2
Wäscherei	79
Wellnessbad, Vitatherme	58
Yogastudio	70
Zahnarztpraxis	52

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Mülheim an der Ruhr
Gleichstellungsstelle

Redaktion:

Petra Schlösser
Cäcilia Tiemann

Fotos:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH – MST,
Walter Schernstein (S. 4), Norbert Scharmer (S. 18)

Herstellung:

SLV Werbefachverlag
Melkenweg 21 · 45721 Haltern am See
Tel.: 02361 4048477 · Fax: 02361 9394746
E-Mail: info@slv-verlag.de

An dieser Stelle möchten wir uns bei den
Inserent*innen und allen Mitwirkenden
für die freundliche und kooperative
Zusammenarbeit bedanken.

Die Gesamtherstellung erfolgt mit der gebotenen
Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr.

Der Verlag kann keine Haftung für etwaige Fehler
oder Differenzen übernehmen.

Schadenersatz ist ausgeschlossen.

Korrekturen und Verbesserungsvorschläge
sind ausdrücklich erwünscht.

Stand der Datenerhebung:
August 2022

Alle Angaben ohne Gewähr und
ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Nachdruck – auch auszugsweise –
nicht gestattet.



**ERZIEHENDE
GESUCHT!**

WEGE BEREITEN IST IHR DING? DANN MATCHEN WIR.

In vier Kitas und Tagespflegen in Essen und Duisburg betreuen wir Kinder von Studierenden. Ob Vorlesungszeit oder Semesterferien: Im Alltag studentischer Familien sind wir Anker und Back-up. Unser Trumpf? Engagierte Erzieher:innen wie Sie.

Ihre Zukunft bei uns beginnt hier: stw-edu.de/karriere

DER KLEINE URLAUB VOR IHRER HAUSTÜR



Foto: Achim Meurer

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