

Gleichstellungsstelle
Mülheim an der Ruhr

FRAUEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR

TIPPS & ADRESSEN

Die AWO Mülheim an der Ruhr steht für

Solidarität, Gerechtigkeit, Vielfalt und Toleranz.

Unsere Angebote:

Beratung und Soziales

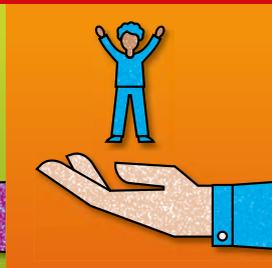
- AWO Schenkladen
- Asylverfahrensberatung
- Psychosoziale Erstberatung
- Beratungsstelle Schwangerschafts-
konflikte, Partnerschaft und Sexualität
- Beratungsstelle zur Prävention und
Intervention bei sexualisierter Gewalt
gegen Kinder und Jugendliche
- ElePhone – Hilfetelefon
- Jugend- und Familienhilfe
- Kommunales Integrationsmanagement
- Migrationsberatung
- Schulden- und Insolvenzberatung
- Wohnungsnotfallhilfe
- Netzwerk Ukrainehilfe

Bildung und Arbeit

- Familienbildungswerk
- Kinder und Jugendtreff „Altes Wachhaus“
- Spielmobil
- BuSS (Begegnungs- und Servicezentrum
für Senior*innen)
- Seniorenbegegnungsstätte Folkenborn
- Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
- Interkulturelles Zentrum
- Kein Anschluss ohne Abschluss
- Fachsprache Deutsch in der Altenpflege
(FaDA)
- Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)
- Fit für die digitale Berufswelt
- JobFit Beratungsangebote für Firmen im
Rahmen des betrieblichen Gesundheits-
managements

Eingliederungshilfe und Rehabilitation

- BeWo (Ambulant Betreutes Wohnen für
Erwachsene)
- Fritz-Driskes-Haus, Wohnen für psychisch
kranke Erwachsene
- Seppel-Kuschka-Haus, Wohnen
für psychisch kranke junge Erwachsene
- Praxis für Ergotherapie
- AZUR (Zentrum für Arbeit und
Rehabilitation)
- AWOod Holzmanufaktur
- Arbeitsmarktmaßnahmen nach § 16 SGB II
- Berufs- und Bewerbungscoaching
- Soziotherapie



Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten	4	Rechtsfragen	32 – 34
Beratung	6 – 31	AWO Mülheim: Schulden- und Insolvenzberatung	32
Alleinerziehend in Mülheim an der Ruhr informieren – beraten – vernetzen	6	Polizeipräsidium Essen/Mülheim an der Ruhr, Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz	33
Allgemeine Beratungsstelle für Frauen / Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt	7	Rechtsantragstelle Amtsgericht	34
Antidiskriminierungsstelle	7	Bildung & Beruf	35 – 47
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.		Agentur für Arbeit Oberhausen/ Mülheim an der Ruhr	35
Bürgeragentur	11	AWO Familienbildungswerk	36
Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	12	Hochschule Ruhr West – studieren im Herzen des Ruhrgebiets!	36 – 38
Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis an der Ruhr	14	Interkulturelles Frauen-Empowerment-Netzwerk	37
donum vitae Mülheim an der Ruhr/Oberhausen e.V.	15	Jobcenter Mülheim an der Ruhr	40
EUTB® Mülheim an der Ruhr	16	Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim an der Ruhr/Oberhausen	40
Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in Mülheim an der Ruhr	18	MedienHaus: zuhause in der Welt der Medien Mülheimer Bildungsnetzwerk MH/o/25	42 44
Frauen lieben Frauen – Beratung und Gruppenangebot	20	MUT – mitmachen und trauen	44
Gleichstellungsstelle/Frauenbüro	20	NRW Regionalagentur MEO	46
Jugendberatungsstelle der Ginko Stiftung für Prävention	21	Volkshochschule Mülheim an der Ruhr	46
IBF – Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen	22	Rund um die Familie	48 – 57
Psychologisches Beratungszentrum – Erziehungsberatung	23	Evangelische Familienbildungsstätte Lila Feen	48 49
Schwangerenberatungsstelle der Diakonie	24	Eltern werden – Eltern sein e.V., Familienbildungswerk Familienbesuchsservice –	50
Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonflikt- beratung des Kommunalen Sozialen Dienstes	25	Team Kinder in Mülheim an der Ruhr Frauenhaus Mülheim an der Ruhr	50 52
Senior*innenberatung	26	Kommunaler Sozialer Dienst	54
Weißer Ring	30	Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW/VAMV NRW	56

Gesundheit

Mülheimer Frauenklinik des Evangelischen Krankenhauses Mülheim	58
Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr	60
Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr	62
St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr	64
Wohnberatung	66–68

Politik und Gesellschaft

Bündnis 90/Die Grünen	69
CDU Frauen-Union	69
FDP Mülheim	70
SPD Frauen	70
Frauenverband Courage e. V., Gruppe Mülheim	72
Frauen im DGB – aktiv für die Interessen von Frauen im Betrieb und Gesellschaft	72
Soroptimist International Deutschland	73

Freizeit

AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen (BuSS)	74
Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung	74
Begegnungsstätte Kloster Saarn	76
Kinos in Mülheim	77
Museen in Mülheim	77
together mülheim	80
Mülheims Weiße Flotte	81

Tipps & Adressen

Branchen und Institutionen	84
Impressum	84

58 – 68

69 – 73

74 – 81

82 – 83

**NEUERÖFFNUNG
FRAUENFITNESS**

**The Fitness
FACTORY Ladies**

KURSE

Dance Pilates Rückenzirkel
Tabata Yoga Mobility Powerbands

Freihandel :: Fitness :: Ausdauer

45472 MÜLHEIM AN DER RUHR
Heinrich-Lemberg-Straße 19B
TEL.: 015773155186 muelheim@fitnessfactorygroup.de

La Diva

Ristorante · Pizzeria

La Diva · Ristorante/Pizzeria

Duisburger Straße 465 · 45478 Mülheim

Tel. 0208 3779882 + 0173 6808453

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. 0173 9309041 + 01575 1039293

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!

Wir freuen uns, Ihnen die – mittlerweile achte – überarbeitete und aktualisierte Auflage der Mülheimer Frauenbroschüre präsentieren zu können!

Als praktische Handreichung bei „frauenspezifischen“ Alltagsfragen und erste Orientierungshilfe in schwierigen Situationen hat sich das Heft inzwischen bewährt, sodass wir regelmäßig eine Neuauflage erstellen.

Auch diese Neufassung ist wieder in enger Zusammenarbeit mit dem SLV-Verlag entstanden. Wir haben das lokale Dienstleistungsangebot für Frauen erneut sorgfältig unter die Lupe genommen, die Inserate und Daten aktualisiert und um einige neue Angebote ergänzen können.

Wie immer gilt: Wenn Sie weitere Anregungen zum Inhalt der Broschüre haben, Ihnen etwas fehlt oder Sie neue Ideen einbringen möchten, dann wenden Sie sich gerne an uns, wir nehmen Ihre Rückmeldungen gern entgegen.

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die redaktionellen Beiträge sind Selbstdarstellungen der entsprechenden Inserent*innen.

Viel Spaß beim Lesen und Nutzen dieses Nachschlagewerks!

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.



Die Beratung richtet sich an Mülheimer Allein- und Getrennt-erziehende, an Mütter und Väter, die (künftig) alleinerziehend sind und an Schwangere, die alleinerziehend sein werden.

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.



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 Steuer-
gesetzgebung 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

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 telefonische und persönliche 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. – Allgemeine Frauenberatungsstelle

Hans-Böckler-Platz 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/305 6823
Fax: 0208/305 6365
E-Mail: beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Kämpchenstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/385 637 72
E-Mail: beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE

In drei Rollen ist die Antidiskriminierungsstelle für alle Menschen in Mülheim ansprechbar:

Als HelferIn: Ratsuchende können die Beratung in konkreten Fällen von vermuteter Diskriminierung aufsuchen. Die Beratung ist kostenlos, unverbindlich und auf Wunsch auch anonym. Termine werden individuell und nach Möglichkeit zeitnah vereinbart. Termine außerhalb des Büros sind ebenso möglich.

Als BeraterIn: In allen Fragen, in denen es um die Reflexion der eigenen Standpunkte – z.B. im Beruf oder auch im privaten Bereich – rund um das Thema Diskriminierung geht, kann die Antidiskriminierungsstelle beratend in Anspruch genommen werden.

Als ExpertIn: Die Antidiskriminierungsstelle kann Workshops, Fachtage oder Vorträge durchführen. Hierzu kann die Antidiskriminierungsstelle einfach mit einem thematischen Interesse kontaktiert werden.

Die Antidiskriminierungsstelle versteht sich in erster Linie auch als Schutzraum. Alle Betroffenen können der Antidiskriminierungsstelle ihre Anliegen frei vortragen, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen.

Ansprechpartner:

Hakan Caliskan
Tel.: 0208 455 1545
E-Mail: hakan.caliskan@muelheim-ruhr.de

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).

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-100
E-Mail: sps@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo, di, mi, fr 09.00 – 13.00 Uhr
do 09.00 – 16.00 Uhr

und

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-400
E-Mail: sps@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 10.00 – 14.00 Uhr
mi 10.00 – 16.00 Uhr

AWO Fachberatungs- und Anlaufstelle zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

Wir sind eine Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle, für Kinder und Jugendliche. Durch unsere Präventionsprojekte in den Schulen und Vereinen unterstützen wir die dortige Arbeit und stärken die Kinder in der Selbstwahrnehmung und in ihrem Selbstbewusstsein, „nein“ zu sagen und sich Hilfe zu holen.

Wer kann sich an uns wenden?

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

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-400
E-Mail: fbst@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

AWO 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 in 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.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-22
E-Mail: juf@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

AWO KIM – Kommunales Integrationsmanagement

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.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-100
E-Mail: kim@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

mo – mi 09.00 – 14.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel.: 09.00 – 16.00 Uhr

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-400
E-Mail: kim@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

mo – mi 09.00 – 14.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel. 0208/20774-200, 09.00 – 16.00 Uhr

AWO Migrationsberatung

Wir unterstützen Neuzuwander*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 Englisch, Russisch und Türkisch stattfinden. Wir beraten verschwiegen, kostenlos und neutral.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-100
E-Mail: mbe@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

mo – mi 09.00 – 14.00 Uhr

do 12.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel. 0208/20 77 4-100, 09.00 – 16.00 Uhr

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

di – do 09.00 – 14.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel. 0208/20774-200, 09.00 – 16.00 Uhr



AWO Wohnungsnotfallhilfe

Wenn der Verlust der Wohnung droht, kann die Wohnungsnotfallhilfe der AWO Kreisverband 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.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-100
E-Mail: wnh@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel. 0208/20774-100, 09.00 – 16.00 Uhr

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@muehheim-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, ALG oder Bürgergeld 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
- Tel.: 0176/12001317
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.: 0208/97041619 und 0208/2992958
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

HÖRSYSTEME
heinen & ricking 
Alles hören was Sie lieben!

**Modernste
Technik auf
kleinstem
Raum**



**Testen Sie jetzt
unsere eigenen
Im-Ohr-Hörgeräte
und vereinbaren Sie
einen Termin zum
Probetragen!**



Bachstr. 2-4 – 45468 MH a. d. Ruhr – ☎ 7410 4666
Duisburger Str. 304 – 45478 MH a. d. Ruhr – ☎ 7417 0095
Honigsberger Str. 80 – 45472 MH a. d. Ruhr – ☎ 7410 4664
Düsseldorfer Str. 95 – 45481 MH a. d. Ruhr – ☎ 7410 4665

DIAKONISCHES WERK IM EVANGELISCHEN KIRCHENKREIS AN DER RUHR

Familienstation im Diakonie am Eck

Wir bieten: Individuelle Lernförderung für Schüler*innen aller Schulformen, niederschwellige Beratung für Frauen

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

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 Styruer Sozialbüro beraten und begleiten Fachkräfte der Mülheimer Diakonie zu diesen Fragen auch direkt im Stadtteil.

Ansprechpartner:

Benedikt Maas

Tel.: 0208 3003-276

E-Mail: maas@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

Sprechzeiten der Integrationsfachschiule:

mo, mi 09.00 – 13.00 Uhr

do 09.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung



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 Integrationsfachschiule Tel. 0208.3003 275
- Soziale Arbeit an Schulen Tel. 0208.778 90 97 6
- 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,
Donnerstag, Freitag
Mittwoch

07:30 - 16:30 Uhr
07:30 - 13:00 Uhr

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:

di, mi, do 09.00 – 13.00 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 gebahnten 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 eine schwierige Schwangerschaft oder Geburt hatten, die sie belastet,
- Sie unsere Plauderstunde besuchen möchten,
- Sie Fragen zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung haben.

donum vitae MH/OB e.V.

Staatlich anerkannte Konfliktberatungsstelle
für Schwangere und ihre Partner*innen

Friedrichstraße 3

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, Christina Radmer, Sarah Barth-Ülker

Öffnungszeiten

(nur nach telefonischer Terminvereinbarung):

mo – do 09.00 – 16.00 Uhr

fr 09.00 – 13.00 Uhr



Physiotherapie Praxis
TIMMERMANN

Ihr Praxisteam im Herzen
von Mülheim an der Ruhr



Krankengymnastik - auch auf neurologischer Basis
Therapie - Beratung - Befund · Massage · Lymphdrainage
Sport-Physiotherapie · Wellnesstherapie
Private Notfalltermine · Privat und alle Kassen
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
<https://www.instagram.com/physiotimmermann/>

Entdecken Sie unseren Podcast »Therapeuten-Klatsch«
und lassen Sie sich unterhalten, informieren und inspirieren.

EUTB® MÜLHEIM AN DER RUHR

Wir sind die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“, kurz EUTB®. Wir beraten und helfen bei allen Fragen rund um das Thema Teilhabe und Rehabilitation.

Wer kann unsere Unterstützung nutzen?

- Menschen mit einer (drohenden) Behinderung
- Menschen, die vielleicht von einer Behinderung betroffen sind
- Partner*innen, Familie und Freund*innen von Menschen mit Behinderung
- Mitarbeitende einer Institution, Organisation oder Behörde

So können Sie sich beraten lassen:

- persönlich: nach vorheriger Terminabsprache
- telefonisch: 0208/3056 8566
- per E-Mail: beratung@eutb-muelheim.de
- online: Video-Chat

Wie beraten wir?

- Wir finden gemeinsam mit Ihnen heraus, was für Sie wichtig ist.
- Wir beraten ergänzend zu anderen Stellen und helfen Ihnen, sich zurecht zu finden.
- Wir beraten auf Augenhöhe, damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können.
- Wir beraten unabhängig von Träger*innen, die Leistungen bezahlen oder erbringen.
- Wir beraten kostenlos und anonym.

Was bedeutet „Beratung auf Augenhöhe“?

Ziel der Beratung auf Augenhöhe (Peer-to-peer) ist, dass der Rat suchende Mensch in einer gleichberechtigten, vertrauensvollen Umgebung Zuspruch und Unterstützung erfährt. Wir beraten Ihr Anliegen mit Ihnen gemeinsam. Bei uns sprechen Sie mit Menschen, die selbst betroffen sind, oder mit Angehörigen von Betroffenen.

EUTB® Mülheim an der Ruhr

Friedrich-Ebert-Str. 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/30568566
Mobil: 0173/ 2737727
E-Mail: beratung@eutb-muelheim.de
Internet:
www.teilhabeberatung.de
www.sonii.de
www.palette-an-der-ruhr.de

Träger:

Soziales Netzwerk Integration und Inklusion für Menschen mit Behinderung e.V.

Benno-Strauß-Str. 10
45145 Essen
Tel.: 0201/740777
Mobil: 0163/74077 47
Internet: www.sonii.de

Öffnungszeiten:

mo	10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
di	10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr
do	11.00 – 15.00 Uhr
fr	11.00 – 15.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Kontakte:

Lea Duckwitz
Tel.: 0208/30568566
Mobil: 0173/2737727
E-Mail: duckwitz@eutb-muelheim.de

Micha Grothues
Tel.: 0208/30568566
Mobil: 0152/22631056
E-Mail: grothues@eutb-muelheim.de



Friseursalon Stil & Frisur
Vanessa Beckmann



Seit Mitte Januar 2024 heißen wir Sie unter neuer Leitung und in einem modernen Design herzlich willkommen. Von nun an heißt es „mit Stil und Frisur zum neuen Wohlgefühl“.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Zeppelinstraße 9 • 45470 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 374223 • E-Mail: stilundfrisur@web.de

FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENGESUNDHEITS- UND KINDERKRANKENPFLEGERINNEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR

Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankpflger*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 aufzubauen“, sagt Jennifer Jaque-Rodney, Leiterin des Familienhebammenbüros (Einsatzkoordinatorin) und Koordinatorin des Netzwerks Frühe Hilfen. Das Familienhebammenbüro arbeitet mit vielen Akteuren*innen im Netzwerk Frühe Hilfen zusammen.



Dazu gehören u.a. die Kinder- und Frauenärzte*innen, Schwangerschaftsberatungsstellen, 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 Kinderkrankpflger*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 Familienhebammenprojekt Mülheim an der Ruhr wird gefördert durch die Bundesinitiative „Frühe Hilfen“ und die Leonhard-Stinnes-Stiftung.

Familienhebammenbüro

Wallstraße 5
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten

mi 12.00 – 14.00 Uhr
fr 10.00 – 12.00 Uhr

Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch



Theodor Fliedner
Stiftung
Perspektive Mensch



Übrigens:

Die Theodor Fliedner Stiftung ist eine große Arbeitgeberin und bildet auch aus. Mehr unter www.karriere.fliedner.de

Perspektive Mensch. Diesen Gedanken haben wir uns in der Theodor Fliedner Stiftung zur Aufgabe gemacht. Wir sind 2.600 Mitarbeitende und bundesweit für Menschen da. Unser Engagement gilt der **Altenhilfe**, der **Hilfe für Menschen mit Behinderungen**, der **Psychiatrie** und **Psychotherapie** sowie der **Ausbildung**, **Forschung** und **Lehre**.

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.

Fliedners Wallstraße

Beratung von Mensch zu Mensch

Wallstraße 18 | 45468 Mülheim an der Ruhr

Fon: (0800) 40 30 222 (kostenfrei)

info@fliedner.de

WIR SIND
FÜR SIE DA!



www.wallstrasse.fliedner.de

FRAUEN LIEBEN FRAUEN – BERATUNG UND GRUPPENANGEBOT

Sich zum gleichen Geschlecht hingezogen zu fühlen kann verunsichern und verschiedenste Ängste sowie eine Identitätskrise auslösen. Manchmal kennen wir aus dem eigenen Umfeld eine abwertende Haltung gegenüber gleichgeschlechtlichen romantischen und intimen Beziehungen. Oft fehlen uns auch passende Vorbilder für eine selbstverständliche und normale Umgangsweise mit gleichgeschlechtlicher Zuneigung verschiedenster Art. Als Beratungsstelle unterstützen wir Sie dabei herauszufinden, welche Beziehungsformen Sie mit anderen Frauen leben wollen und wie Sie selbstbewusst mit Ihrer Entscheidung umgehen. Darüber hinaus bieten wir für Frauen Gruppenangebote zum Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung an.

Lebenslust Beratungsstelle in Mülheim

(Ladenlokal im Forum Mülheim, Zugang von außen)
Bereich Eppinghofer Straße/Dickswall
Tel.: 0208/412 59 22
E-Mail: lescafe@svls.de
Internet: <https://lebenslust-beratungsstelle.de/svls/>



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 nur in geringer Zahl 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, wengleich 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



Die Rote Bank gegen Gewalt an Frauen, initiiert von der Gleichstellungsstelle und dem Runden Tisch gegen häusliche Gewalt, gestiftet von der Sparkasse Mülheim an der Ruhr.

für Auskünfte und eine erste vertrauliche Beratung an die 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@muehheim-ruhr.de
Internet: www.stadt-muelheim.de/gleichstellungsstelle

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

Öffnungszeiten:

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



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
- Regionale Flüchtlingsberatung
- Ausreise- und Perspektivberatung
- Kommunales Integrationsmanagement (KIM): nachhaltige Einzelfallberatung für 16- bis 27-Jährige mit ungeklärter Bleibeperspektive, Duldung oder Aufenthaltsgestattung
- Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen (IBF): Angebote: Begegnungszentrum, kulturelle Veranstaltungen, Sprachförderung, Workshops und Unterstützung bei der Jobsuche
- MIA-Kurse: Sprachförderung und kulturelle Aktivitäten
- Internationales Frauencafé in den Räumen der **vier.zentrale**
- Westfälische Pflegefamilien und Bereitschaftspflege

PLANB Ruhr e. V. Mülheim · Zentrum der Vielfalt
Friedrich-Ebert-Straße 8 (2. OG) · 45468 Mülheim an der Ruhr
☎ 0208 848449-70 · ✉ info@planb-ruhr.de

www.planb-ruhr.de

PLANB

Interkulturelle Soziale Arbeit
für Kinder, Jugend, Frauen und Familien

IBF – INTERKULTURELLES BEGEGNUNGSZENTRUM FÜR FRAUEN

Das Interkulturelle Begegnungszentrum ist eine Initiative, die sich darauf konzentriert, ein offenes Frauenzentrum für unterschiedliche Gruppen von Migrantinnen und geflüchteten Frauen zu schaffen. Unser Ziel ist, eine inklusive Gemeinschaft aufzubauen, in der Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, ihr Selbstbewusstsein stärken und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Wir bieten:

- niederschwellige Sprachförderung und kulturellen Austausch
- Workshops zu Themen wie Berufsentwicklung, Gesundheit und Elternschaft
- gemeinschaftliche kulturelle Veranstaltungen und Feiern
- Unterstützung bei der Jobsuche und Vermittlung beruflicher Kompetenzen
- Mentoring-Programme zur persönlichen und beruflichen Entwicklung
- Engagement in gemeinnützigen Projekten und sozialen Aktivitäten

Ansprechpartnerin:

Chidalu Lois Nwokey
Friedrich-Ebert-Str. 8, 2. OG, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 437676-41
E-Mail: ibf-muelheim@planb-ruhr.de



PSYCHOLOGISCHES BERATUNGS- ZENTRUM – ERZIEHUNGSBERATUNG

Die Erziehungsberatungsstelle der Stadt Mülheim an der Ruhr bietet Unterstützung bei der Klärung und Bewältigung individueller und familiärer Probleme. Dazu gehören sowohl die Beratung zu allgemeinen Erziehungsfragen (z. B. angemessene Förderung, Umgang mit Trotz, Einschlafsituation, Selbstständigkeitserziehung), zu elterlicher Trennung und zum Umgang zwischen Elternteil und Kind nach einer Trennung als auch Hilfe bei elterlicher Uneinigkeit und Konflikten.

Nach der Anmeldung findet in der Regel ein schnelles Erstgespräch (üblicherweise innerhalb von 14 Tagen) statt.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich, freiwillig und unabhängig von Religionszugehörigkeit und Weltanschauung.

Kontakt und Anmeldung:

Tel.: 0208/455 45 50

E-Mail: erziehungsberatungsstelle@muelheim-ruhr.de

Internet: www.muelheim-ruhr.de

Suchbegriff: Kontaktformular unter Kontaktaufnahme zur Erziehungsberatungsstelle



FACHKENNTNIS

ZUWENDUNG

ERFAHRUNG

BERATUNG

AUSWAHL

SERVICE

Damit Sie gut sehen!

OPTIK in Heißen

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

Optik in Heißen GmbH
 Honigsbergerstraße 80
 45472 Mülheim an der Ruhr



Tel: 0208 436434
info@optik-heissen.de
www.optik-in-heissen.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, Gruppenangebote, Sprechstunden im Sozialbüro Styrum.

Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte des Diakonischen Werkes

Hagdorn 1a

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Cornelia Näser, Sabine Boeger, Diana Seeger-Linde

Tel.: 0208/3003-231 (Sekretariat für Terminvereinbarung)

E-Mail: dobnik@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de



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 47 46 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
Holthausener Höfe 2, 45470 Mülheim
Termine: Mo – Fr 8 – 12 Uhr, Di + Mi 14 – 18 Uhr

Fax: 0208/47 93 42 • info@FrauenAerztinnen-mh.de

Termine sind auch nach Vereinbarung möglich.

www.FrauenAerztinnen-mh.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 möglich.)

SCHWANGERSCHAFTS- UND SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT-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



www.alltagsassistenz-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@alltagsassistenz-pac.de



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
- Solitäre Kurzzeitpflege



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!

*Ihr Malerfachbetrieb seit mehr als
10 Jahren in Mülheim an der Ruhr*

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

Wir bringen Farbe ins Spiel und freuen uns Ihre Räume individuell zu gestalten

Renovieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Immobilie, denn eine zeitgemäße Gestaltung erhöht nicht nur Ihre Zufriedenheit, sondern trägt auch zur Wertsteigerung bei.

Ob Fassaden-, Treppenhaus- oder Wandgestaltung, falls Sie ein neues Projekt planen, dann sind wir Ihr kompetenter Ansprechpartner.



Wir bieten eine fach- und termingerechte Ausführung sowie hochwertige Materialien und beraten Sie gerne vor Ort.

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



Mobil bleiben für den Alltag!

Rückenzentrum
Haupt



Gesundheit aktiv erleben



- ... Schmerzen lindern
- ... Kraft aufbauen
- ... Haltung verbessern
- ... Belastbarkeit steigern

**Therapeutisches Rückentraining,
Prävention, Kraftanalyse u.v.m.**

Duisburger Str. 288 • 45478 MH-Speldorf
Telefon 0208 58284111
www.rueckenzentrum-haupt.de

Ansprechpartner*innen der Senior*innenberatung:

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

Ragnild Geck, 4. Etage, Zimmer 430
Tel.: 0208/455 5007
ragnild.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

Bürozeiten:

fr 09.00 – 12.00 Uhr

in der Sozialagentur in Styrum, Kaiser-Wilhelm-Straße 27

Wir helfen!

- ✓ schnell
- ✓ zuverlässig
- ✓ kompetent



Wir sind anerkannte Beratungsstelle gem. § 37.3 SGB XI und durch die Pflegekassen für den Vertrieb kostenloser Pflegeboxen autorisiert. Wir unterstützen Sie durch:

- verlässliche, engagierte Haushaltshilfen
- Begleitung zu Terminen und Botengänge
- Senioren-Betreuung im privaten Umfeld
- jemanden, der vollwertig für Sie kocht
- eine vorübergehende Pflege-Vertretung
- fachkompetente Beratung im Bereich Pflege
- Hilfe bei der Beantragung von Leistungen



Stefanie Schumacher

✉ info@seniorenservice-schumacher.de

☎ 0208 62803406

🏠 Teutonenstraße 55 · 45478 Mülheim an der Ruhr



Alloheim Seniorenresidenz „Stadtquartier Schlossstraße“

Eine Einrichtung – zwei Möglichkeiten: Altenpflege oder Service Wohnen.
Wir bieten Ihnen eine Versorgung für Ihren individuellen Bedarf.

Unser Motto: „Wir dienen Ihrer Lebensqualität“ – und diesen Anspruch leben wir bei Alloheim in jeder Hinsicht.

Ob nun eine „Rund-um-Versorgung“ in unserer Langzeitpflege oder eine barrierefreie Wohnung in unserem Service Wohnen, wir bieten Ihnen beides.

Unsere Bewohner in der Langzeitpflege werden professionell und liebevoll von unserem sehr gut ausgebildetem Fachpersonal betreut und versorgt.

Regelmäßige Angebote durch unseren sozialen Dienst lassen keine Langeweile oder Einsamkeit aufkommen.

Unsere Bewohner leben in schön gestalteten und modern eingerichteten Einzelzimmern, die keine Wünsche offenlassen.

Natürlich können auch eigene Lieblingsstücke mitgebracht werden.

Durch Kooperationen mit Fußpflege, Physiotherapie und verschiedenen Ärzten sind unsere Bewohner auch in diesen Bereichen gut versorgt.

In der einrichtungseigenen Küche wird täglich frisch gekocht und die Mahlzeiten sind variantenreich.

Die Service Wohnungen bieten zwischen ca. 36 m² bis 105 m² individuellen Wohnraum und sind ausgestattet mit einer kleinen Küche. Die Einrichtung wird von den Mietern selbst gestaltet.

Ein hauseigener Garten bietet eine Möglichkeit des Verweilens mitten in der Innenstadt Mülheim an der Ruhr.



WIR SUCHEN SIE!

Bewerben Sie sich um eine Anstellung in unserer Einrichtung.

WAS WIR IHNEN BIETEN:

- Festgehalt für eine Pflegefachkraft in Vollzeit von 3.700 Euro
- Urlaubs- und Weihnachtzulagen
- Alloheim Benefiz Programm
- Dienstfahrrad
- Betriebliche Altersvorsorge
- Individuelle Angebote bei Fort- und Weiterbildungen



Ruhrstraße 20
45468 Mülheim a.d. Ruhr
Tel.: 0208/388897-0
muelheim-stadtquartier@
alloheim.de
www.alloheim.de

BK

*Goldmarie*SENIORENBETREUUNG
BRITTA KETZER E.K.

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

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

0208 / 43 91 92 22E-Mail: info-goldmarie@gmx.de

Das Original – nur auf der
Kirchstraße 82 und
Prinzeß-Luise-Str. 102a
in Mülheim-Broich

**www.seniorenbetreuung-goldmarie.de****Für die Stadtteile 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 trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

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 hilfebereit 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

Orthopädie *Schuh* Technik
Thiemann
Neu!!! Gut zum Fuß

Ihr Spezialist für Einlagen
Sensomotorische Einlagen
nach Computervermessung

Hansastr. 6 / MH Speldorf / Tel. : 591198
www.gut-zum-fuss.de

HINTERBLIBENENBERATUNG

Anzeige

Viele organisatorisch notwendige Schritte sind mit einem Trauerfall verbunden. Bestattungsinstitute können Angehörigen bei entsprechender Beauftragung eine Vielzahl von Erledigungen abnehmen, auch die Anzeige des Todes gegenüber dem Standesamt und die Beantragung einer Sterbeurkunde. Folgende Unterlagen müssen im Original zur Beurkundung vorliegen:

- Personalausweis des Verstorbenen
- Todesbescheinigung vom Arzt
- Geburtsurkunde des Verstorbenen
- Heiratsurkunde des Verstorbenen
- Rechtskräftiges Scheidungsurteil und Sterbeurkunde des Ehepartners (bei Geschiedenen)
- Heiratsurkunde und Sterbeurkunde des Ehepartners (bei Verwitweten)



Frank Everding

BESTATTUNGEN
INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH

Duisburger Straße 266 • 45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 - 77 85 58 09

Internet: www.frank-everding.com • E-Mail: everding.bestattungen@gmail.com

AWO MÜLHEIM: SCHULDEN- UND INSOLVENZBERATUNG

Die Schulden- und Insolvenzberatung der AWO Mülheim bietet Betroffenen eine Beratung und zeigt Möglichkeiten für Vereinbarungen zwischen den Partner*innen als auch mit den Kreditinstituten und sonstigen Gläubiger*innen. Viele Frauen haben aus Liebe, auf Druck des*der Partner*in oder in der Hoffnung auf einen gemeinsamen Lebensaufbau Verträge als Bürgin oder zweite Kreditnehmerin unterschrieben. Besonders betroffen sind Frauen, wenn sie die Versorgung der Kinder übernommen haben und damit auf viele Jahre hinaus nicht in der Lage sind, die Schulden zurückzuzahlen. Die Praxis zeigt, dass im Falle einer Trennung keine Vereinbarungen oder nur unzureichende Vereinbarungen bezüglich der Schuldentilgung getroffen werden.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-200
E-Mail: sib@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

do 14.00 – 18.00 Uhr

Terminvereinbarung: 0208/20774-200
9.00 – 16.00 Uhr

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

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-200,
E-Mail: sib@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunden:

mi 09.00 – 12.00 Uhr

Terminvereinbarung: 0208/20774-200
9.00 – 16.00 Uhr

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;
- 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 Bettina König

Tel.: 0201/829-5454

KHK Stefan Mescher

Tel.: 0201/829-5458

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

KARL-HEINZ HILL
STEUERBERATER



**ANSPRUCHSVOLLE BERATUNG,
 PRÜFUNG UND
 MANDANTENVERTRETUNG
 IN MÜLHEIM AN DER RUHR**

- Lohn- und Finanzbuchhaltung
- Jahresabschlussarbeiten
- Steuerliche Gestaltungsberatung
- Umwandlung nach Umwandlungsrecht
- Strafverfahren

Karl-Heinz Hill | Steuerberater
 Mühlenberg 10 | 45479 Mülheim an der Ruhr
 Telefon 0208 99298 - 0
 E-Mail: info@steuerberatung-hill.de
www.steuerberatung-hill.de

RECHTSANTRAGSTELLE AMTSGERICHT

Bei den Amtsgerichten finden Sie die Rechtsantragstelle. Dort erhalten Sie Unterstützung bei der Stellung von Anträgen, unter anderem bei Sorgerechts-, Umgangsrechts-, Gewaltschutz- und Vollstreckungsaufträgen 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 der Voraussetzungen (u. a. geringes Einkommen, notwendige Rechtsberatung) Beratungshilfe gewährt werden kann. Beratungshilfe ermöglicht die außergerichtliche Inanspruchnahme eines Rechtsanwalts mit einer momentan maximalen Eigenleistung von 15 Euro. Auch andere Gerichte wie das Sozial- oder Arbeitsgericht haben für ihren Zuständigkeitsbereich eine Rechtsantragsstelle (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

Öffnungszeiten:

mo – fr	08.00 – 12.00 Uhr
do zusätzlich	13.30 – 15.00 Uhr

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. Dazu gehören klischeefreie Ausbildungs- und Berufswahl für Mädchen und Jungen ebenso wie die Unterstützung und Werbung für Teilzeiterberbsausbildung, 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



Marion Steinhoff

- 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.
- Marion 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://web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen> oder auf Nachfrage
- Informationen über die Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs und die Unterstützungsangebote der Arbeitsagentur
- Kostenfreies Angebot

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Oberhausen/Mülheim an der Ruhr

Mülheimer Str. 36 · 46045 Oberhausen

<https://www.arbeitsagentur.de/>

Ansprechpartnerin: Marion Steinhoff

Tel.: 0208 8506-611

E-Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de

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

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Fr. 07.30 – 12.30 Uhr

Di. 07.30 – 15.30 Uhr

Do. 07.30 – 18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung!

AWO FAMILIENBILDUNGSWERK

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.

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 20774 400
E-Mail: fbw@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

HOCHSCHULE RUHR WEST – STUDIEREN IM HERZEN DES RUHRGEBIETS!

Die Hochschule Ruhr West (HRW), mit Standorten in Mülheim an der Ruhr und Bottrop, ist eine moderne Hochschule in der Region für die Region. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre. Einzigartige und vor allem praxisorientierte Studienangebote sprechen immer mehr Studierende an.

Etwa 6.000 Studierende, darunter ein Viertel Studentinnen, sind an der HRW eingeschrieben. Zu den Stärken der Hochschule gehören die intensive Betreuung der Studierenden sowie ihre praxisnahe Lehre und Forschung.

Für Frauen gibt es einen Frauenstudiengang Maschinenbau – die ersten vier Semester studieren die Studentinnen parallel zum koedukativen Studiengang Maschinenbau. Im fünften Semester werden die Studiengänge zusammengeführt und das Studium mit Bachelor of Science abgeschlossen. Für ein erfolgreiches Ingenieurstudium bietet die HRW beste Voraussetzungen. Vor dem Studium finden Vorkurse in Mathe und Physik statt. Schulhalte werden aufbereitet und während des Studiums gibt es Lerngruppen, Tutorien und Mentoring Programme. Dabei können die Studierenden von Beginn an Kontakte knüpfen und den zukünftigen gemeinsamen Studienalltag gestalten.

Hochschule Ruhr West

Duisburger Straße 100
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/88255-0
E-Mail: info@hs-ruhrwest.de
Internet: <https://www.hochschule-ruhr-west.de/>

INTERKULTURELLES FRAUEN-EMPOWERMENT-NETZWERK

Das interkulturelle Frauen-Empowerment-Netzwerk der Silent University Ruhr möchte Frauen mit Flucht- und Migrationserfahrung ermutigen, mit ihren akademischen Qualifikationen und sonstigen Kompetenzen in die Öffentlichkeit zu treten und ihre Karrierewünsche trotz bestehender gesellschaftlicher und kultureller Hindernisse zu verfolgen. Die Vision ist es, dass Frauen Brücken bauen über Kulturen, Klassen, Altersgruppen, Religionen, Lebensstile und Fähigkeiten.

Ziele der Gespräche:

- Frauen über den Austausch zur Zusammenarbeit zu ermutigen
- Frauen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen zu vernetzen
- Gemeinschaftliche Lösungen für gemeinsame Probleme zu finden
- die sozioökonomische Integration der Frauen zu verbessern durch praktische Hilfestellungen

Ansprechpartnerin:

Bridget Fonkeu

Tel.: 0208 - 993 16 78

E-Mail bridget.fonkeu@ringlokschuppen.de

Internet: <https://www.ringlokschuppen.ruhr/silent-university-ruhr/was-ist-die-silent-university-ruhr>

Ort:

vier.zentrale

Leineweberstraße 15 – 17

45468 Mülheim an der Ruhr

Termine:

Jeden letzten Samstag im Monat von 12 bis 15 Uhr
(mit Kinderbetreuung).

Rhetorik Intensiv

- Einzeltraining -

Sicherheit
aufbauen
überzeugend
auftreten
Situationen
vorbereiten
Stimme
trainieren

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

Marion Creß
(Kommunikationstrainerin)





HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

NEVER STOP GROWING – POTENTIALE ENTFALTEN AN DER HRW

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.

Vier Fachbereiche, über 5.000 Studierende in 33 praxisorientierten Studiengängen. Das ist die Hochschule Ruhr West in Bottrop und Mülheim an der Ruhr. Die Hochschule beein-

druckt 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!“

Wir bieten 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. Die HRW 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@HRW“.

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 kennen sie die Hürden und Hindernisse im Studium aus eigenem Erleben.

Neue Freundinnen finden im Studium! 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.

Kreativer Maschinenbau – das ist Industrie 4.0, z.B. smarte Autos oder vernetzte Produktionsmaschinen. Die Grenzen zwischen Maschinenbau und IT verschmelzen. Dabei begleitet uns der Maschinenbau schon jetzt in allen Bereichen unseres Lebens – und ist nachhaltig, ressourcenschonend und umweltfreundlich.



Frauen-
studiengang
Maschinenbau

HRW

NEVER STOP GROWING

STUDI-
IERE
in Mülheim an der Ruhr

Scan mich &
bewirb dich



JOBCENTER MÜLHEIM AN DER RUHR

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

Jobcenter Mülheim an der Ruhr

Eppinghofer Straße 50
45468 Mülheim an der Ruhr
Unsere Ansprechpartnerin erreichen Sie unter:
Tel.: 0208/455-5782

Öffnungszeiten:

Termine nach Vereinbarung.

Empfang des Jobcenters

mo, di, do, fr 08.00 – 12.30 Uhr

Erreichbarkeit der Ansprechpartnerin:

mo, di, mi, do, fr 08.00 – 14.00 Uhr

KATHOLISCHE ERWACHSENEN- UND FAMILIENBILDUNG MÜLHEIM AN DER RUHR / OBERHAUSEN

Die KEFB möchte „gemeinsam Spaß an Bildung“ verbreiten. Krisenzeiten sind schwer, jedoch befähigen sie uns manchmal, neue Potenziale in uns zu entfachen und neue Wege einzuschlagen. Wir als Bildungseinrichtung möchten hierfür Anregungen geben, Fähigkeiten fördern und Veränderungen ermöglichen.

Wir laden alle Menschen herzlich ein, unsere Angebote 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.

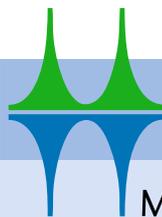
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Althofstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/85996-41
E-Mail: muelheim@kefb.info
Internet: www.kefb.info

Bürozeiten:

mi 13.00 – 16.00 Uhr

do 09.00 – 12.00 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

Tobias Viskorf | 0208 455 54 16
tobias.viskorf@muelheim-ruhr.de



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, Konsolenspiele, Gesellschaftsspiele, 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@mulheim-ruhr.de

Internet: www.stadtbibliothek-muelheim.de

Facebook: www.facebook.com/stadtbibliothek.muelheim

Instagram: www.instagram.com/bibmuelheim/

Ansprechpartnerin:

Claudia vom Felde

Tel.: 0208/455-4158

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





Jetzt
für ein FSJ
bewerben!

Freiwilliges Soziales Jahr Komm ins Team & engagiere Dich!

Spannende Einsatzbereiche

Im Einsatzdienst transportierst Du Blutkonserven und Organe oder führst Einsätze im Haus-Notruf durch. Andere Einsatzbereiche sind der Krankentransport oder die Leitstelle. Aber auch in der Erste-Hilfe Ausbildung oder der Jugendarbeit ist ein FSJ möglich.

Was wir Dir bieten

Im 12-monatigen Freiwilligendienst erwartet Dich eine qualifizierte Ausbildung als Rettungshelfer NRW und spannende Schulungen für Dein zukünftiges Einsatzgebiet. Zudem erhältst Du ein Taschengeld und eine pädagogische Begleitung.

Jetzt Informieren und bewerben!

bewerbung.essen@johanniter.de

Infos unter: 0201-89646-111



JOHANNITER

Regionalverband Essen
Essen • Mülheim • Bottrop

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
Kordinierung Bildungsnetzwerk MH/o/25
Am Rathaus 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-1533
E-Mail: sabine.gronek@muelheim-ruhr.de
Internet: www.mho25.de

MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

„MUT – mitmachen und trauen“ ist ein niederschwelliges Mülheimer Sprachprogramm, mit dem Erwachsene, vorwiegend Frauen, ermutigt werden sollen, die deutsche Sprache zu erlernen und vorhandene Sprachkenntnisse zu vertiefen. MUT will dazu bei Bedarf alphabetisieren und motivieren, weiterführende Sprach- und Integrationskurse zu besuchen. Im MUT-Café treffen sich die Teilnehmer*innen in einer Café-Atmosphäre. Die Kurse werden von Anleiter*innen durchgeführt, die selber eine internationale Familiengeschichte haben. Der Spracherwerb wird durch Ausflüge und Veranstaltungen zu aktuellen Themen unterstützt, welche u.a. einen hohen Nutzen für den Alltag haben und die Erziehungskompetenzen stärken. Die Teilnahme an den Angeboten des MUT-Programms ist kostenlos. Die Kurse finden an zentralen Orten im Stadtteil und in verschiedenen Bildungseinrichtungen statt. Dort erhalten die Teilnehmer*innen auch die Möglichkeit, Kontakt mit den Erzieher*innen bzw. Lehrer*innen aufzubauen.

Ansprechpartnerin:
Giulietta Zeh
Kommunales Integrationszentrum
Heinrich-Melzer Str.1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-4775
E-Mail: giulietta.zeh@muelheim-ruhr.de
www.muelheim-ruhr.de

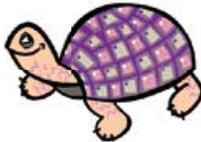
Katholische Schule für Pflegeberufe Essen (KKS)

Werde Teil der KKS ...

Die Katholische Schule für Pflegeberufe Essen (KKS) ist ein Zentrum für Aus-, Fort- und Weiterbildungen in Gesundheits- und Pflegeberufen mit Standorten in Essen und der Parkstadt in Mülheim an der Ruhr. Im gesamten Ruhrgebiet besitzen wir ein Netz an Kooperationspartnern, aus den Bereichen der Akut-, Langzeit- und ambulanten Pflege mit denen wir eng zusammenarbeiten, um die bestmögliche Qualität für unsere Aus-, Fort- und Weiterbildungen zu gewährleisten. Jährlich beginnen mehr als 300 neue Auszubildende in der KKS ihren Weg in die Pflege. Als moderne Schule setzen wir auf mediale Unterrichtsgestaltung und sind an beiden Standorten digital breit aufgestellt.

Zu unserem Angebotsportfolio gehören:

- Ausbildung zur/zum Anästhesietechnischen Assistent:in
- Ausbildung zur/zum Operationstechnischen Assistent:in
- Ausbildung zur/zum Pflegefachfrau/-mann
- Ausbildung zur/zum Pflegefachassistent:in
- Weiterbildung zur/zum Praxisanleiter:in
- Fortbildungstage für Praxisanleiter:innen
- Fortbildungstage für Alltagsbegleiter:innen



Du bist interessiert an einem unserer Angebote?

Dann schick uns Deine Bewerbung gerne unter bewerbung@kks-essen.ruhr.

Unser Angebot wächst stetig. Daher besuche uns für weitere Informationen zu uns und unseren Angeboten gerne auf www.kks-essen.ruhr.



Standort Parkstadt
Wissollstraße 19
45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0201 89807- 0

Standort Essen
Süderichstraße 1
45141 Essen
Telefon 0201 89807- 0

E-Mail: info@kks-essen.ruhr · www.kks-essen.ruhr



NRW REGIONALAGENTUR MEO

Unsere zentrale Aufgabe ist die Begleitung und Umsetzung arbeitsmarktpolitischer Programme und Initiativen des Landes in der Region (Mülheim an der Ruhr/Essen/Oberhausen).

Schwerpunkte sind:

- Jugend und Berufsausbildung,
- Fachkräftesicherung,
- Integration besonderer Zielgruppen in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt.

Wir informieren über Ziele und Förderinstrumente des Landes sowie der EU und unterstützen Projektträger *innen bei Antragstellungen und Umsetzung ihrer Projekte (u.a. durch von uns organisierte Austauschformate bzw. „Runde Tische“). Zusätzlich initiieren und koordinieren wir Aktivitäten unterschiedlicher Akteur*innen in der Arbeitsmarktprojektentwicklung.

Die Regionalagentur MEO unterstützt unter anderem Programme wie die „Teilzeitberufsausbildung“, „Beratungsstellen Arbeit“ und berät Weiterbildungsinteressierte. Im Handlungsfeld Jugend und Berufsausbildung begleiten wir die Umsetzung der Förderprogramme „Ausbildungswege NRW“ und „Übergangslotsen“ und initiieren neue Projekte.

Gemeinsam mit Competentia MEO organisieren und begleiten wir auch inhaltlich den MEO-Facharbeitskreis „Frauen-erwerbstätigkeit“.

NRW Regionalagentur MEO

III. Hagen 37, 45127 Essen

Ansprechpartner: Bodo Kalveram

Tel.: 0201/82024-44

E-Mail: bodo.kalveram@ewg.de

Internet: www.regionalagentur-meo.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 wohlzufühlen 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@muellheim-ruhr.de

Internet: vhs.muellheim-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.

Am Hauptbahnhof 4
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 9952777
E-Mail: kontakt@forum-bz.de

Bürozeiten:

Mo – Fr 10 Uhr bis 18 Uhr



EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Familienbildung – das ist die große Themenvielfalt zur Stärkung, Unterstützung und Aktivierung von Menschen jeden Alters in den verschiedenen Lebensphasen:

Hier finden Mütter Begleitung und Angebote mit ihren Kindern in den ersten Lebensjahren zu Erziehungsthemen. Kurse für Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit sind auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Je nach Bedarf werden Grundfertigkeiten oder Vertiefung beim Nähen und Kochen, gesund und preisgünstig, genauso wie Kenntnisse in Sprache und Kultur anderer Länder angeboten. Lebensthemen wie Trauer und Pflege von Angehörigen werden professionell begleitet, aber auch Aktivierung im Alter, Vorsorge und Selbsthilfe.



Klein. Flach.

Große Klappe?

Der neue Containershop
für Privat und Gewerbe.

 mbH
Mülheimer Entsorgungsgesellschaft

vertrieb@mheg.de
T 0208 99660-500
www.mheg.de

In Kursen, Workshops, Veranstaltungen und offenen Treffs können Kontakte geknüpft werden. Hier gibt es lebenspraktische Anregung für den Alltag. Wer sich selbst einbringt, profitiert von der Gruppe – das ist immer eine Bereicherung. Außerdem treffen sich in unserem Haus Selbsthilfegruppen, und Freiwillige finden eine Aufgabe im Ehrenamt. Das gedruckte Jahresprogramm ist in der ganzen Stadt erhältlich. Immer aktuell hier: www.evfamilienbildung.de

Offener Treff für Alleinerziehende – Sonntagsbrunch

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Scharpenberg 1b

Termin: In der Regel jeden 1. Sonntag im Monat (nicht in den Ferien), mit Kinderprogramm

Kosten: kostenfrei

Nähere Informationen und Kontakt:

Tel.: 0208/3003 315 oder 0208/3003 333

Erholungsfahrten für Alleinerziehende

Nähere Informationen und Kontakt:

Tel.: 0208/3003 315 oder 0208/3003 333

Pflegende Angehörige

Nähere Informationen und Kontakt:

Tel.: 0208/3003 316 oder 0208/3003 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

Facebook: facebook.com/FBS.Muelheim

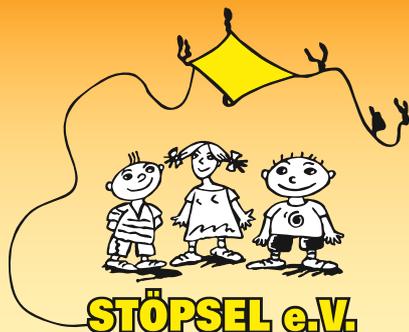
Lila Feen

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.

Unterstützt und verantwortet werden die Lila Feen von der Evangelische Familienbildungsstätte sowie dem Diakonischen Werk, die mit ihrer Infrastruktur die Ehrenamtlichen professionell unterstützt und den Rücken stärkt. 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 von der Familienbildungsstätte weitergeleitet, die Kontakt zu den Interessierten aufnimmt und die Vermittlung zwischen Ehrenamt und Familie vermittelt und begleitet.

Koordinatorin: Sabine Brillen
 Tel.: 0176/72386477
 E-Mail: lila-feen@evfamilienbildung.de
 Telefonzentrale Diakonisches Werk:
 Tel.: 0208/3003-277



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. 125 Kinder betreut. Außerdem betreut STÖPSEL e.V. fünf 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



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: Patricia Monzon · Reiner Krafft



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



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

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

www.dr-breckling.de

für die Stadtteile:

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

Sandra Behlau und Jennifer Olthoff

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

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

Tel.: 0208/455-5143 oder 0151/25515477

E-Mail: sandra.behlau@muelheim-ruhr.de;
jennifer.olthoff@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

Monika Lengowski

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5170 oder 0160/96982605

E-Mail: monika.lengowski@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

Versicherung hat einen Namen

Sehmus Altun



**Vereinbaren Sie Ihren
persönlichen Beratungstermin:**

Kaiserstraße 27

45468 Mülheim-Mitte

Tel. 0208 30169999



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

FRAUENHAUS MÜLHEIM AN DER RUHR

Das Frauenhaus ist ein Zufluchtsort für Frauen, auch mit ihren Kindern, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Wir bieten ihnen einen angst- und gewaltfreien Raum, zu dem nur sie und die Mitarbeiterinnen des Hauses Zugang haben. Die Adresse des Frauenhauses ist anonym.

Sowohl Frauen als auch Kinder können Beratung und Begleitung durch pädagogisch qualifiziertes Personal in Anspruch nehmen. Sie können über alles reden, was sie erlebt haben. Wir beraten die Frauen außerdem bei der Sicherung ihrer Existenzgrundlage. Sie können durch unsere Unterstützung eine neue Zukunftsperspektive entwickeln.

Wir unterstützen sie bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten und vermitteln bei Bedarf zu anderen Institutionen und unterstützenden Angeboten. Jede Frau bestimmt selbst, wie lange sie den Schutz des Frauenhauses benötigt.

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

Hilfe für Frauen e.V.

Postfach 100830

45408 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/997086

Fax: 0208/997088

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



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Mülheim an der Ruhr e.V.

Unsere Mission: Menschlichkeit

Das Deutsche Rote Kreuz in Mülheim an der Ruhr ist seit über 100 Jahren ein verlässlicher Partner, wenn es um die Unterstützung der Mülheimer Bürger in diversen Bereichen geht:

- ✚ Bürgertreff ✚ Jugendrotkreuz
- ✚ Erste Hilfe-Ausbildung ✚ FSJ/BFD
- ✚ Kindertagesstätten ✚ Hausnotruf
- ✚ Kleiderecke ✚ Migrationsberatung
- ✚ Mutter/Vater-Kind-Kurberatung
- ✚ Schwimmkurse ✚ Menüservice

DRK-Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.
Telefon: 0208 45006-0 | E-Mail: kv@drk-muelheim.de
www.drk-muelheim.de

KINDERSCHUTZBUND MÜLHEIM A. D. RUHR E.V.



Wir setzen uns ein für:

- den Schutz der Kinder vor jeder Art von Gewalt, Vernachlässigung, Ausgrenzung und Diskriminierung
- die Verankerung der Rechte von Kindern im Grundgesetz
- die Verwirklichung einer kinderfreundlichen Gesellschaft und einer kindgerechten Umwelt

Wir sind die Lobby für Kinder in Deutschland. Wir setzen uns für die ständige Verbesserung der Lebenssituation und Zukunftschancen aller Kinder ein. Alle Kinder sind in unseren Projekten herzlich willkommen; hierzu zählen vor allem unser

• Brückenprojekt

Das Angebot richtet sich an Kinder aus Familien, die erst seit kurzem in Deutschland leben und noch keinen Kindergartenplatz erhalten haben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen und sich spielerisch auf einen Schuleintritt vorzubereiten.



Kinderschutzbund Mülheim an der Ruhr ... weil Kinder unsere Zukunft sind!



Schlossstraße 31

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 478451

info@kinderschutzbund-mh.de

www.kinderschutzbund-mh.de

Spendenkonto:

DE96 3625 0000 0300 0264 51

BIC: SPMHDE33XXX

Sparkasse Mülheim



die lobby für kinder



• Elterncafé

Das Elterncafé richtet sich an die Eltern – insbesondere auch an die Mütter – deren Kinder in unserem Brückenprojekt betreut werden. Das Elterncafé findet regelmäßig statt und bietet den Müttern und Vätern die Gelegenheit, ihre Erfahrungen in zwangloser Runde auszutauschen.

• Nachhilfe Projekt

Wir bieten Unterstützung bei Hausaufgaben und laufenden Schul- und Lerninhalten.

• Kinderrechte

Die UN Kinderrechtskonvention gilt in Deutschland seit 1992. Was sind die Kinderrechte? Was bedeuten sie für Kinder konkret? In einem Projektkurs werden diese Themen erarbeitet – mit dem Ziel einer medienwirksamen Präsentation am Tag der Kinderrechte.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Unterstützung.

Weitere Informationen zu mehr Aktivitäten und Projekten sind auf unserer Homepage www.kinderschutzbund-mh.de zu finden.

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 indivi-

duellen und sozialen Entwicklung zu fördern, um Benachteiligungen abzubauen und Eltern bei der Erziehung und Versorgung ihrer Kinder zu beraten und zu unterstützen.

Sozialamt / Kommunalen Sozialer Dienst

Ruhrstraße 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Stadtteile Stadtmitte, Eppinghofen:

Ruhrstraße 1, Tel.: 0208/455-5155

Stadtteile Heißen, Fulerum, Holthausen, Heimaterde, Ickten, Menden

Ruhrstraße 1, Tel.: 0208/455-5021

Stadtteile Dümpten, Winkhausen:

Leineweberstr. 18-20, Tel.: 0208/455-5178

Stadtteil Styrum:

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

Stadtteile Saarn, Broich, Speldorf:

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

Öffnungszeiten:

mo – fr 8.00 – 16.00 Uhr

Servicestelle für Betreuungsangebote

Vermittlung von Betreuungsangeboten bei Kindertagespflege-

personen für Kinder im Alter von 0 – 14 Jahren

Beratungsstelle für Kindertagespflegepersonen

Eignungsfeststellung von Kindertagespflegepersonen

und Erteilung der Pflegeerlaubnis

Am Rathaus 1, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Samira Zein El Dine, Yvonne Koch, Stefanie Trant

Tel.: 0208/455-4525, 455-4586, 455-4520

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

Öffnungszeiten:

di: 08.00 – 12.30 Uhr

do: 08.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung



Bunter Palast KINDERTAGESPFLEGE

- Liebevoller und kompetente Betreuung in speziell für Kleinstkinder eingerichteten Räumen
- Familiäre und behutsame Atmosphäre durch die Kleingruppe (maximal 9 Kinder)
- Förderung der sozialen Kompetenzen
- Musikalische Früherziehung
- Zahlreiche Angebote wie Basteln, Puzzel, Konstruktionsspiele, Bewegungsspiele u.v.m.
- Wir sind im Besitz der Pflegeerlaubnis gem. § 43 SGB VIII, Erste-Hilfe-Kurs am Kind



Schultenhofstraße 15 • 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 74180717 • Mobil: 0163 6543935 • E-Mail: bunterpalast@gmail.com



Lebenshilfe

Mülheim an der Ruhr

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

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

UNSER ANGEBOT

- Schul-, Kita- und Alltagsassistenz
- Ambulante Familienhilfe
- Autismusberatung / -therapie
- Bildung, Freizeit & Sport
- Wohnen
- Ambulante Pflege

Lebenshilfe e.V.,
Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr

Hänflingstraße 23
45472 Mülheim an der Ruhr



Stiftung

Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr

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

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

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

STIFTUNGSKONTO

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

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

www.lebenshilfe-muelheim.de

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. Die Mitglieder des VAMV NRW wollen das Leben von Alleinerziehenden gerechter machen. Ziel des Verbands ist die gesellschaftliche, rechtliche und finanzielle Gleichstellung der Einelternfamilie mit allen anderen Familienformen.

Kostenfreier Download

Wer alleinerziehend ist, hat viele Fragen. Das Taschenbuch „Alleinerziehend. Tipps und Infos“ bietet ausführliche Informationen rund um Trennung und Scheidung, Wohnen, Anerkennung / Anfechtung der Vaterschaft, Sorgerecht, Umgangsrecht, Existenzsicherung, Sozialleistungen, Unterhaltsanspruch und Kinderbetreuung. Das Taschenbuch steht als kostenfreies PDF zum Download auf der Website des VAMV NRW zur Verfügung. <https://www.vamv-nrw.de/de/alleinerziehende/>

Angebote für Alleinerziehende in NRW

Auf einer Angebotslandkarte auf der Website sammelt der VAMV NRW Angebote für Alleinerziehende. Einfach den Ort oder Postleitzahl eingeben und es erscheint eine Liste, an welchen Orten es spezielle Angebote für Alleinerziehende gibt: Von der Beratung über Treffen bis hin zu gemeinsamen Urlaubsfahrten und Kursen für die Kinder von Alleinerziehenden ist alles dabei.

<https://www.vamv-nrw.de/de/alleinerziehende/angebotslandkarte/>

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

Rellinghauser Straße 18

45128 Essen

Tel.: 0201/82774-70

E-Mail: info@vamv-nrw.de

Internet: www.vamv-nrw.de



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

Rolli Rockers Sprösslinge e.V.

Der Verein, Der nicht nur redet!

Löhberg 26 · 45468 Mülheim a. d. Ruhr · Tel. 0208 88366556 · E-Mail: info@rollirockers.de · www.rollirockers.de

Was wir machen

- Finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung von Hilfsmitteln (z.B. Rollstuhl, Begleithund, Therapien)
- Anschaffung von Kleidung, Schulbedarf, Kinderzimmermöbel
- Einkaufsgutscheine für kindgerechte Lebensmittel
- Ausflüge (z.B. Kernie's Familienpark in Kalkar)
- Jährliche Benefizveranstaltung (zu Gunsten z.B. Kinder- und Jugendhospiz, Spielgeräte für Inklusionsspielplatz)



Wer wir sind

Wir sind ein gemeinnütziger Verein aus Mülheim an der Ruhr, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, bedürftige Familien in unserer Region zu unterstützen.

Durch eine Mitgliedschaft oder Spende ermöglichen Sie es uns, zahlreiche Projekte zu verwirklichen und Kindern, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, ein Lächeln zu schenken. Helfen Sie mit!

SPENDENKONTO

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
Rolli-Rockers-Sprösslinge e.V.
IBAN: DE71 3625 0000 0175 1033 17
BIC: SPMHDE3EXXX





KÄLTEKAMMER – 85°

Wir setzen die weltweit leistungsstärksten, modernsten und besten elektrischen Kältekammern zur Cryotherapie ein.

- Ergänzende Anwendung bei Rheuma und Arthritis
- Schmerztherapie bei chronischen/akuten Schmerzen
 - Leistungssteigerung durch Energie-Boost
- Verjüngende und hautstraffende Anwendungen
 - Entspannung für Geist & Körper u.v.m.

Düsseldorfer Str. 226 · 45481 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 0208 450 9670 · E-Mail: info@cryo-muelheim.com
 www.cryo-muelheim.com



PRAXIS FÜR SCHMERZTHERAPIE

Anästhesie · Intensivmedizin · Schmerztherapie

- Differenzierte Schmerzdiagnostik • 3D-Körperscan
 - Physikalische Therapie • Ernährungsberatung
- Injektionstherapien und Infusionsbehandlungen
 - Psychologische Verfahren • Stoffwechselanalyse
- Booster-Infusionen mit Aminosäuren und Vitaminen
- Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) u.v.m.

Düsseldorfer Str. 226 · 45481 Mülheim an der Ruhr
 Telefon: 020 8450960 · E-Mail: info@smz-mh.com
 www.smz-mh.com

MÜLHEIMER FRAUENKLINIK DES EVANGELISCHEN KRANKENHAUSES

Das Leistungsspektrum der Mülheimer Frauenklinik beinhaltet sowohl die geburtshilfliche als auch die gynäkologische Behandlung. Als regionale Versorgerin 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

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





Mühlenstraße 183
45473 Mülheim a. d. Ruhr

T. 0208 - 4 44 55 33

www.kieferorthopaede-muelheim-zentrum.de
DEINE **KIEFERORTHOPÄDEN** IN MÜLHEIM DÜMPFEN




Auch Hausbesuche möglich!



Praxis für Logopädie



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

Behandlungsschwerpunkte:

- 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



Gaby Beyer
Beratung
Zweithaarspezialistin

Ihr Spezialist für Zweithaar und Perücken

- Haarsysteme – natürlich wie Eigenhaar
- direkte Abrechnung mit der Krankenkasse
- individuelle Beratung
- Perücken mit und ohne Zuzahlung



Löhstraße 6 · 45468 Mülheim
Tel. 0208 47 53 41 + 0208 46 93 314
info@gd-beyer.de · www.gd-beyer.de



Samantha Beyer
Experte für Haarintegration
Haarverdichtung
Haarverlängerung



Beste medizinische Versorgung für die Frau

Die Mülheimer Frauenklinik



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




Haus Mülheim
 Charleston Wohn- und Pflegezentrum
 Mülheim

SIE BRAUCHEN PFLEGE ?
FÜR SICH ODER EINEN ANGEHÖRIGEN ?
WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

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 · 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

Tel. 0208/4553515

E-Mail: pflegestuetspunkt@muelheim-ruhr.de

IHR PFLEGEDIENST IN MÜLHEIM AN DER RUHR



- ➔ Altenpflege bei alltäglich anfallenden Aufgaben
- ➔ Behandlungspflege, wenn der zu Pflegende medizinische Leistungen, z.B. Medikamentengabe, benötigt
- ➔ Verhinderungspflege zur Entlastung von Familienmitgliedern
- ➔ Pflegeberatung, um individuell heraus zu finden, welche Pflege erforderlich ist

- ➔ spezialisierte ambulante Wundversorgung durch speziell weitergebildetes Personal, Wundexperten und Fachtherapeuten
- ➔ spezialisierte ambulante Wundversorgung bei chronischen Wunden
- ➔ Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Wundversorgung

Aktienstr. 1-7 · 45473 Mülheim an der Ruhr
0208 37739790 · kontakt@ruhr-engel.de · www.ruhr-engel.de



Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen.



Ihr ambulanter Pflegedienst

Als ambulanter Pflegedienst bieten wir eine ganzheitlich orientierte Betreuung sowie Begleitung, Beratung, Grundpflege, Behandlungspflege und Unterstützung für Familien und Senioren.

Unser Ziel:

Ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld, Entlastung für Angehörige, sowie Verhinderungspflege, Familienhilfe/-pflege, Leistungen nach §45 SGB XI, Hauswirtschaftliche Versorgung und vieles mehr ...

Kaiserstraße 75 · 45468 Mülheim/Ruhr
Tel.: 0208 - 38 577 302 · Fax 0208 - 38 580 475
info@emi-pflege.de · www.emi-pflegedienst.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

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





**APOTHEKE
auf der Saarer Kuppe**



Jessica Küpper-Schmid & Peter Küpper

- Ihr Ansprechpartner für umfassende Beratung
- Ihr Partner in der Heimversorgung
- Ihr Team für individuelle Rezeptur-Anfertigung

Bei gesundheitlichen Fragen und für Beratung im Gesundheitsbereich stehen wir Ihnen stets und gerne zur Verfügung!

Ihr Team der Apotheke auf der Saarer Kuppe

Luxemburger Allee 31 · 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 480569

jks@apothekeaufdersaarnerkuppe.de
www.apothekeaufdersaarnerkuppe.de



DR. MED. ECKHARD GRÜTZEDIK

Facharzt für Dermatologie

Kölner Straße 57
45481 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 48839740

praxis@derma-gruetzediek.de

www.derma-gruetzediek.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

dentalab 



**Wir fertigen
Ihr Lächeln
von morgen**

Ihre Dentalexperthen
aus Mülheim
an der Ruhr

Ästhetischer Zahnersatz mit Präzision

Bei Denta Lab in Mülheim an der Ruhr kombinieren wir moderne zahntechnische Herstellungsverfahren mit dem handwerklichen Geschick unserer erfahrenen Zahn-techniker und Zahntechnikermeister. Dabei steht der Patient im Zentrum unserer Arbeit.

Mit Präzision und dem Blick für Details fertigen wir in enger Abstimmung mit Zahnarztpraxen höchstästhetischen Zahnersatz. Dabei setzen wir ausschließlich auf modernste Dentaltechnik. Unser Labor ist DGI-zertifiziert.

Leistungen und Schwerpunkte

Unser Labor bietet Ihnen das komplette Spektrum zeitgemäßer Dentaltechnik mit einer breiten Palette an möglichen Materialien und Herstellungsverfahren.

Schwerpunkte unserer Tätigkeit sind die Herstellung von **Zahnersatz auf Implantaten**, die **computergestützte Fertigung im CAD/CAM-Verfahren** sowie die Produktion von außergewöhnlich **gut verträglichem Zahnersatz**.

Gerne informieren wir Sie persönlich darüber, welche Möglichkeiten Ihnen im einzelnen Fall aus zahntechnischer Perspektive zur Verfügung stehen.

dentalab 

Zahntechnisches Labor

Straßburger Allee 2-4 · 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 / 445 478 · Telefax 0208 / 479 832
E-Mail info@denta-lab.de · www.denta-lab.de



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



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 Hilfebedarf 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.



ESTETICA
Praxis für Podologie



ESTETICA
BEAUTY LOUNGE
HAAR · MAKEUP · NAIL



Pauline Sawczuk
Heilpraktikerin für Podologie
Kosmetikerin



Praxis für Podologie

Podologische Komplexbehandlung
Nagelbehandlung und -prothetik
Spangenbehandlung
Med. Fußbehandlung bei Diabetikern



Kosmetik | Beauty Lounge

Exklusive Hautbehandlungen
Einzigartige Naturkosmetik-Produkte
(Pharmos Natur)

Mülheim an der Ruhr
Duisburger Straße 254
45478 Mülheim an der Ruhr
0208 / 37 70 94 44

Düsseldorf-Kaiserswerth
Am Kreuzberg 6 | Klemensviertel
40489 Düsseldorf-Kaiserswerth
0211 / 42 49 87 70



E-Mail: info@ps-estetica.de

www.ps-estetica.de

Wir geben Lebensqualität zurück!

Lipödem – Jede 10. Frau ist betroffen

Das Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, von der circa jede 10. Frau betroffen ist und die 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 spezielle

Diäten, noch Sport bewirken im Falle des Lipödems eine Verringerung des krankhaften Fettgewebes. Am Ende führt das Scheitern all dieser Maßnahmen zu Frustration und steigert unweigerlich den Leidensdruck der betroffenen Frauen“, erklärt die ärztliche Direktion, Dr. med. Christina Kunkel und Dr. med. Thomas Witte.

Die Ärzte der LipoClinic Dr. Heck wissen, wie sehr die Patientinnen leiden und dass diese chronische Fettverteilungsstörung oft unerkannt bleibt oder fehldiagnostiziert wird. Deshalb haben Sie es sich zur Aufgabe gemacht betroffene Frauen in ein neues Leben ohne Lipödem zu begleiten.



„Wir setzen uns dafür ein, dass das Lipödem weltweit als Krankheit anerkannt wird und entwickeln unseren ganzheitlichen Operations- und Behandlungsansatz laufend weiter.“

Die ärztliche Direktion



Die LipoClinic Dr. Heck GmbH gehört zu den Pionieren in der operativen Behandlung des Lipödems und ist jährlich mit über 2.500 erfolgreich durchgeführten Operationen weltweit führend an den Standorten Mülheim an der Ruhr

und Hamburg. 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
info@lipo.clinic



Telefonische Erreichbarkeit:

0208 444 729 81

Mo – Fr: 08:00 – 20:00 Uhr
Samstag: 09:00 – 15:00 Uhr

Die Wohnberatung

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartner*innen:

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

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

Für die Stadtteile: Dümpten, Styrum, Winkhausen:

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

Bürozeiten:

fr 9.00 – 12.00 Uhr in der Sozialagentur in Styrum,
Kaiser-Wilhelm-Straße 27

Für die Stadtteile: 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 Wohnberatung informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

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

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. 39
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:
Kathrin-Rosa Rose
Tel.: 0208/479267
E-Mail: info@gruene-mh.de
Internet: www.gruene-mh.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

Libérale Politik setzt sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern ein. Konsequent! Frauen sind auf allen Ebenen der Partei vertreten und leben aktiv Gleichberechtigung. Ziel ist, dass jede Person die Möglichkeit bekommt, sich frei zu entfalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Keiner darf aufgrund seines Geschlechtes, seiner Herkunft oder sonstiger Merkmale benachteiligt oder ausgeschlossen werden. Chancengleichheit ist für uns Liberale ein unumstößlicher Grundsatz einer freien Gesellschaft. Mitmachen und neugestalten kann man natürlich auch in den Arbeitskreisen und Gremien der Partei oder bei den Liberalen Frauen. Unabhängig von der 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



SPD FRAUEN

In dieser SPD-Arbeitsgemeinschaft sind politisch und gesellschaftlich interessierte Frauen in verschiedenen Bereichen aktiv. Die SPD FRAUEN haben die Gleichstellung der Geschlechter in Partei und Gesellschaft zum Ziel und setzen 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!

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“.

Ansprechpartnerinnen:

Astrid Stieren und Alexandra Kleeberg

E-Mail: spdfrauen@spdmh.de

Schwestern zur Sonne, zur Gleichheit.

spdmh.de
frauen.spd.de





FRAUENVERBAND COURAGE E.V. GRUPPE MÜLHEIM

Courage – der Frauenverband mit Perspektive! Selber aktiv werden für eine lebenswerte Zukunft – dafür steht der Frauenverband Courage auch in Mülheim.

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

Ansprechpartnerin:

Gisela De Lorie

Tel.: 01520/3168854

E-Mail: giseladl@t-online.de;

frauenverband-courage@t-online.de

Internet: www.fvcourage.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. Mitglieder unserer Mitgliedsgewerkschaften haben die Möglichkeit, sich arbeitsrechtlich beraten zu lassen, oder sich in unseren gewerkschaftlichen Frauen-Gremien für frauenpolitische Themen einzusetzen. 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.: 0201/632470

E-Mail: essen@dgb.de

Internet: www.dgb-meo.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 222 Clubs mit mehr als 6700 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 ein für:

- die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen und Mädchen
- verantwortliches Handeln
- die Menschenrechte
- weltweiten Frieden und internationale Verständigung
- Vielfalt und Freundschaft

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 2023-2024: Cordula Amrath

E-Mail: praesidentin@clubduisburgmuelheim.soroptimist.de

Internet: www.clubduisburgmuelheim.soroptimist.de,

www.soroptimist.de



AWO BEGEGNUNGS- UND SERVICE-ZENTRUM FÜR SENIOR*INNEN (BUSS)

Das AWO-BuSS bietet Besucher*innen vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung. Es gibt Möglichkeiten, soziale Kontakte zu pflegen, in Gesellschaft zu sein und Kreativität neu zu entdecken. Zu den Angeboten zählen Spielenachmittage, Bewegungsgruppen, Gedächtnistraining und unterschiedliche Feste im Jahresverlauf.

Generationsübergreifende Aktionen gehören ebenso dazu wie Veranstaltungen mit unseren Kooperationspartner*innen. Es bestehen Kooperationen mit verschiedenen Migrant*innen-Vereinen der Stadt Mülheim an der Ruhr und dem Netzwerk der Generationen für den Stadtteil Eppinghofen.

Von dienstags bis freitags bieten wir wechselnde Gerichte zum Mittagstisch an.

Bahnstraße 18,
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-211
E-Mail: buss@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

di – fr 10.00 – 16.00 Uhr

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 „Klöppeln“, KUNSTfeld, Musikzug Rote Funken, Tanzgruppen der Prinzengarde Rote Funken, Skat-Schwestern, Styrumer Geschichtsgesprächskreis e.V., Bürgerbus Styrum e.V., Mamfe Charity e.V.

Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung

Augustastr. 108 – 114
45476 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Julia Weber

Tel.: 0208/408023

E-Mail: julia.weber@muelheim-ruhr.de

feldmann-stiftung@muelheim-ruhr.de

Internet: www.feldmannstiftung.de

Öffnungszeiten Büro:

di, mi, fr 09.00 – 12.00 Uhr

do 13.00 – 17.00 Uhr

Öffnungszeiten Cafeteria:

di, mi, do, fr 08.30 – 16.00 Uhr

Wochenende und Feiertage 13.00 – 16.00 Uhr

RONJA

RESTAURANT | VINOTHEK | CAFÉ
IM RINGLOKSCHUPPEN

Pflanzlich schlemmen, königlich genießen



Website



Spielplan Ringlokschuppen

Am Schloss Broich 38
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel: 0208 444 69 344

Frühstück
Di.-Fr. 10:00- 11:30 Uhr
Sa.-So. 09:00- 11:30 Uhr
Reguläre Öffnungszeiten
Di.-So. 12:00- 22:00 Uhr

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 Nutzer*innengruppen 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 Institutionen und Vereinen: z. B. den Saarner Bücherfrühling und -herbst mit der Buchhandlung Hilberath & Lange, das Leaf-Festival mit dem Verein Interkultur e.V., das jährliche UNICEF-Benefizkonzert mit der Musikschule Mülheim an der Ruhr oder eine Lesung zugunsten des Wünschewagens des ASB-Ruhr.

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

Facebook: facebook.com/klostersaarn.begegnungsstaette

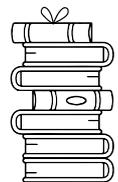
Öffnungszeiten des Klostercafés:

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

**HILBER
ATHUN
DLANGE**
DER BUCHLADEN

Ihre Familienbuchhandlung im Herzen von Saarn.

Romane · Krimis · Sachbücher · Schulbücher · Kinderbücher · Kochbücher
Science Fiction · Fantasy · Historische Romane · Fachbücher · Ratgeber



HEUTE BESTELLEN, MORGEN SCHON BEI UNS ABHOLEN.

Düsseldorfer Str. 111 · 45481 Mülheim · 0208 46 15 75 · info@hillabuch.de · www.hillabuch.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



HAARMANUFAKTUR

by Jessica Lehmann

- freundliche Atmosphäre in einem netten Team
- 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
Internet: <https://www.haarmanufaktur-mh.de/>

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 Unternehmerruseum 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

BRÜCKE, BAUHAUS, BLAUER REITER

KUNSTMUSEUM
MÜLHEIM AN DER RUHR



IM HERZEN WILD



SAMMLUNG +

25. MAI – 12. JAN 2025

kunstmuseum-muelheim.de

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadtkommune
Düsseldorf



Mülheim
an der Ruhr
Stadt am Fluss



STIFTUNG SAMMELUNG ZIEGLER
im Kunstverein Mülheim an der Ruhr

FÖRDERKREIS FÜR DAS KUNSTMUSEUM
MÜLHEIM AN DER RUHR

Franz Marc, Rotes Reh (Schlafendes Reh), 1913
Stiftung Sammlung Ziegler im Kunstmuseum
Mülheim an der Ruhr, © 2024 Foto: Alexander Yob

Anys Reimann, LE NOIRE DE LXXIV, 2023
Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr
© 2024 Anys Reimann, Foto: D. Steinfeld, VAN HORN

RUHR KUNST MUSEEN
Lies Müllwerk
Mülheim-Ruhr-DeWeg

Haus Ruhrnatur

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

Öffnungszeiten:

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

Historisches Museum im Schloß Broich

Am Schloß Broich
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

siehe Veranstaltungskalender

Anfragen für eine Führung über:
E-Mail: geschichtsverein@muelheim-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)
Internet: www.kunstmuseum-muelheim.de
www.foerderkreis-kunstmuseum-mh.de

Öffnungszeiten:

di – so 11.00 – 18.00 Uhr (mi ab 14.00 Uhr freier Eintritt)

THEATER
an der

RUHR



Das Theater an der Ruhr ist 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 neugierigen, interdisziplinären Austauschs.



Den Fokus dazu schafft ein die Spielzeit übergreifendes Thema, das gemeinsam mit dem Ensemble in drei mehrwöchigen Spielblöcken erkundet wird. Verschiedene künstlerische Stimmen, partizipative Projekte und Gast-Expert*innen nähern sich diesem Thema an und machen es zum Gegenstand einer vielschichtigen ästhetischen Erfahrung. Darüber hinaus laden Diskussionen, internationale Kooperationen oder Reihen wie „Szene Istanbul“ und „Café Wake Cup“ regelmäßig zum Dialog mit dem Publikum ein.

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 drei Altersgruppen gibt es jeweils ein Labor, in dem Jugendliche mit Theaterpädagog*innen eigene Inszenierungen erarbeiten.



Spielstätten: Theater an der Ruhr
Akazienallee 61
45478 Mülheim 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



Leder- und Gerbermuseum

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

Öffnungszeiten:

mi, do 09.00 – 13.00 Uhr
 fr – 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

TOGETHER MÜLHEIM

Das together ist der Treffpunkt für junge LSBTIN* 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 LSBTIN* Gemeinschaft gibt es hier auch spezifische Angebote von und für junge Frauen* zwischen 14 und 26 Jahren.

Auch hier werden sehr vielfältige Themen, von Selbstbestimmung über verschiedene gesellschaftliche und politische Themen bis hin zu Identitätsfragen, aufgegriffen. Gerade auch bei besonderen Herausforderungen unterstützt die Gruppe, aber eben auch die Pädagog*innen, die die Angebote begleiten und junge Frauen fördern.

together mülheim

FORUM (Hans-Böckler-Platz 2a)
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/3027358
 Internet: www.together-virtuell.de-



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, ghd)

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

 Auerstraße 9 · 45468 Mülheim a.d.R.   

 0208 474622  schoenefarben-friseur.de




DER KLEINE URLAUB VOR IHRER HAUSTÜR



TICKETS
 ONLINE BUCHEN!




 weisse-flotte-muelheim.de

Foto: Achim Meiner

MÜLHEIMS WEISSE FLOTTE

Anzeige

Die Ruhrschifffahrt im steten Wandel

Das Gründungsdatum 1927 verheißt Tradition. Tradition zu bewahren. Aber jährlich etwas „Neues“ ins Programm zu bringen bedeutet im großen Konzert des Freizeitangebots sich behaupten zu können. Als Freizeitanbieter kann man sich nur dann auf ein Fortsetzen der Tradition verlassen, wenn das Angebot stimmt. Früher mehr Mittel zum Zweck als Personenverkehrsmittel verlief bis zum heutigen Zeitpunkt der Übergang erst schleichend, aber dann mit der allgemeinen Motorisierung Schlag auf Schlag. Das jährlich wechselnde Angebot ist ein Mix aus Events, Genusstouren, Motto-Partys und natürlich der „Linie“ im täglichen Betrieb. Das Gesamte muss ja ins Bild des Bedarfs passen. Es bleibt nur dann lebhaft, wenn Trends sich wiederfinden, jedoch Bewährtes wieder zu erkennen ist.

Wir hoffen, dass dem kein Ende gesetzt ist, sondern die Weiße Flotte der touristische Mittelpunkt hier in Mülheim an der Ruhr bleibt, auch mit freundlicher Unterstützung unserer Sponsoren westenergie und MEG. Gleich in welcher Konstellation und Reihenfolge werden wir weiterhin versuchen, alle Altersgruppen und die meisten freizeithlichen Sehnsüchte (oder must-haves) zu bedienen. Individuelles Treffen oder Feiern, im Wege des Charterns, ermöglicht zudem ein eigenes Programm zu machen. Die jahreszeitliche Taktung kommt im Programm dazu: Der Frühjahrstart, der Sommer mit dem Ferienprogramm für Familien, den klassischen Herbsttouren mit Kulinarik. Wir wollen Sie alle einladen: jede 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 zu allen Programmbestandteilen. Geht es um die Planung Ihres Events, ob Sie heiraten, mehr oder weniger runde Geburtstage oder Ihr Firmenjubiläum auf einem Schiff verbringen wollen: Wir versuchen es so zu gestalten, dass Ihre persönliche Handschrift erkennbar wird. In der Regel entstehen unvergessliche Momente, die so nur auf dem Wasser möglich sind. Alle Infos gibt es über viele Kanäle: www.weisse-flotte-muelheim.de, telefonisch durch das Büro im Wasserbahnhof oder persönlich, auch in der Touristinfo.



Gerne geben wir Ihnen Tipps für das „verschenkte“ Ticket. Die „Linie“ ist inzwischen online buchbar, auch über das Handy, bis 15 Minuten vor Fahrtantritt.

Weiße Flotte / Ruhrschifffahrt

Büro der Weißen Flotte
 Ticketverkauf Tageskreuzfahrten
 (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 Fahrten 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

DIE MÜLHEIMER TAFEL

Diakoniewerk Arbeit & Kultur GmbH

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

Öffnungszeiten: mo – fr 08.00 – 16.00 Uhr

Spendenabgabe: Georgstr. 32, mo – fr 08.00 – 15.00 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.: 0208/390139

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

FRAUENHAUS

Tel.: 0208/997086

GEHÖRLOSEN-NOTFALLFAX

Fax: 0208/472178

GIFTNOTZENTRALE NRW

Tel.: 0228/19240



OPEN 24/7

- Stadtfahrten
- Krankenfahrten
- Rollstuhlfahrten
- Flughafentransfer

Taxi Fleskes

 - **33333**

(0208)

www.taxi-fleskes.com

HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN

Tel.: 116016
in 18 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
Internet: www.polizei.nrw.de/essen

SOZIALAMT / ZENTRALE WOHNUNGS- FACHSTELLE OBdachLOSENAUFSICHT / UNTERBRINGUNG

Ruhrstraße 1 (Raum 10)
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
E-Mail: st.marien.hospital@contilia.de

TELEFONSEELSORGE

Tel.: 0800/1110111, 24/7



Aktienstraße 280
45473 Mülheim an der Ruhr

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

Telefon (0208) 76 30 29

Alltagshilfen für Senioren	26, 28, 30
Agentur für Arbeit	35
Apotheke	64
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.	U2
Bestattungen	31
Bildungszentrum	47
Buchhandlung	76
Dentallabor 65	
Deutsches Rotes Kreuz	52
Diakonisches Werk	14
Entsorgungsgesellschaft	48
Familienbildungswerk	50
Fitnessstudio	2
Frauenklinik	59
Friseursalon	17, 59, 77, 80
Hinterbliebenenberatung	31
Hochschule Ruhr West	38, 39
Hörakustik	13
Jobcenter	41
Johanniter Regionalverband Essen · Mülheim · Bottrop	43
Katholische Akademie „Die Wolfsburg“, Tagungszentrum	5
Kältekammer – Cryo Performance Center	58
Kinderschutzbund	53
Kindertagespflege	54
Kinderzentrum/Kindergarten	49
Kommunikationstraining	37
Kosmetik	66
Kunstmuseum	78
Lebenshilfe 55	
LipoClinic– Lipödembehandlung	67
Maler- und Tapezierarbeiten	27
Optik	23
Orthopädie-Schuhtechnik	30
Palliativversorgung	63
Parteien	69, 70
Pflegedienst	19, 61, 62
Pflegeeinrichtung	15, 19, 26, 29, 60
Pflegeschule	45
Praxis für Ergotherapie	68
Praxis für Dermatologie	64
Praxis für Gynäkologie, Geburtshilfe, Frauenheilkunde	24
Praxis für Homöopathie	58
Praxis für Kieferorthopädie	59
Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde	50
Praxis für Logopädie	59, 68
Praxis für Physiotherapie	16, 28
Praxis für Physiotherapie	58
Praxis für Podologie	66
Praxis für Schmerztherapie	58
Rechtsanwältin	32
Restaurant, Gaststätte, Café	3, 75
Pizzeria, Café	3
Rolli Rockers Sprösslinge e.V.	57
Seniorenbetreuung	19, 26, 28, 30
Senioreneinrichtung	19, 26, 29, 60
Soziale Arbeit	22
Sparkasse Mülheim an der Ruhr	U3
Steuerberaterin/Steuerberater	6, 33, 34
Taxi	82
Theater an der Ruhr	79
Weißer Flotte	80, 81, U4
Versicherungen	51
Wäscherei	83
Zahnarztpraxis	65
Zweithaar	59

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Mülheim an der Ruhr
Gleichstellungsstelle

Redaktion:

Petra Schlösser
Cäcilia Tiemann

Fotos:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH – MST,
Achim Meurer, Björn Stork, Joshua Belack,
Mike Weis, Volker Flecht,
Friederike Scholz, Helena Grebe,
Walter Schernstein, Norbert Scharmer

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:
Juni 2024

Alle Angaben ohne Gewähr und
ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Nachdruck – auch auszugsweise –
nicht gestattet.



Sparkasse - mehr als eine Bank.

**Ob vor Ort, digital
oder telefonisch - wir
nehmen uns Zeit für
Sie.**

**Das Wann und Wo
bestimmen Sie!**

www.spkmh.de/kontakt

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Mülheim an der Ruhr**

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@bmtmh.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