



Netzwerk der Generationen · Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Wegweiser für Dümptener Senior*innen

Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Gefördert durch:



Mein Hausarzt / Meine Hausärztin

Tel.: _____

Mein Zahnarzt / Meine Zahnärztin

Tel.: _____

Mein Nachbar / Meine Nachbarin

Tel.: _____

Mein Taxi

Tel.: _____

Mein Pflegedienst

Tel.: _____

Inhaltsverzeichnis

Netzwerk der Generationen – AG Dümpten	4
Netzwerk der Generationen in Mülheim an der Ruhr	5
Wichtige Telefonnummern	6 – 10
Kirchengemeinden	11 – 14
Aus Dümptener Vereinen	15 – 17
Sport	18 – 19
Büchereien	20
Nachbarschaftshilfe	20
Beratung & Pflege	21 – 22
Kultur & Service	23 – 24
Hilfreiche Broschüren	25
Notizen	26

Impressum

Herausgeber:

Netzwerk der Generationen –
AG Dümpten

Mitarbeitende der Redaktion:

Barbara Pforr, Volker Johannsen,
Holger Förster

Fotos:

Holger Förster, Senior*innenbera-
tung, Stadt Mülheim an der Ruhr /
Werner Giesen © Bürgerverein
Dümpten (großes Titelfoto)

Gestaltung und Satz:

Mülheimer Stadtmarketing
und Tourismus GmbH (MST)

Druck:

Stadtdruckerei

Stand: 2026



Aktivitäten des Netzwerkes der Generationen – AG Dümpten

Netzwerktreffen

Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 – 17.30 Uhr
im SWB Quartierspunkt, Oberheidstraße 136

Spaziergehgruppe

Jeden 3. Dienstag im Monat um 11 Uhr.
Treffpunkt Bushaltestelle „Friedhof Dümpten“, Oberheidstraße

Kalendertreff

Bunte Nachmittage mit jahreszeitlich bezogenen Themen aus
Geschichte, Literatur und Gesellschaft für aktive Senior*innen
bei Kaffee und saisonalen Leckereien.

Herausgeber des Wegweisers für Dümptener Senior*innen

Finden Sie dieses Engagement interessant? Könnten Sie sich vorstellen dort mitzuwirken?

Dann machen Sie mit.
Melden Sie sich beim Netzwerkkoordinator für Dümpten,
Herrn Holger Förster unter Tel.: 455 50 59.

Netzwerk der Generationen in Mülheim an der Ruhr

Sie wollen sich dort, wo Sie wohnen, engagieren und einbringen?
Sie möchten andere Menschen aus Ihrem Stadtteil kennenlernen,
Ihre Ideen und Ihre Fähigkeiten mit anderen gemeinsam für Ihren
Stadtteil und sich selbst um- und einsetzen?
Dann sind Sie beim „Netzwerk der Generationen“ richtig.
Mülheimer Bürger*innen, die sich in ihrer Freizeit gemeinsam
engagieren, treffen sich in den Stadtteilen Saarn, Speldorf, Stadt-
mitte, Heißen, Eppinghofen, Styrum und Dümpten regelmäßig und
mindestens einmal im Monat, um gemeinsam Ideen zu entwickeln
und umzusetzen.

Für wen ist das Netzwerk?

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

Leitidee

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

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

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

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

Polizei Tel.: 110

Feuerwehr (Rettungswagen) Tel.: 112

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

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

Evangelisches Krankenhaus Mülheim an der Ruhr Tel.: 30 90

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr Tel.: 30 50

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

Ambulatorium Suchtkrankenhilfe Tel.: 300 32 23

**Mülheimer Kontakte e.V. –
Verein für sozial-psychiatrische Hilfe**

Geschäftsstelle Beutherstraße 9 Tel.: 75 72 41
Ansprechpartnerin: Regine Braun Tel.: 40 93 40 20

Gehörlosen-Telefon

Gehörlosenhilfe Diakonie Tel.: 30 24 50
Gehörlosen-Notfallfax Fax: 47 21 78
Gebärdentelefon (Zugang über Videotelefonie) Tel.: 115

Gehörlosenseelsorge Kirchenkreis Ruhr Fax: 75 62 35

Bezirksvertretung 2/Rechtsruhr-Nord

Bezirksbürgermeister Oliver Willems
Geschäftsstelle, Frau Miriam Mülheims Tel.: 455 30 27
www.muelheim-ruhr.de

Facharzttermin/Patientenservice Tel.: 116 117

Operationstermin/Zweitmeinung Tel.: 116 117

Ruhrbahn Mülheim Tel.: 451 14 20
Ruhrbahn-Begleitservice Tel.: 451 11 33
www.ruhrbahn.de/muelheim

Fundbüro Tel.: 455 31 85
Am Rathaus 1, Zimmer B.321

Deutsche Bahn AG
Fahrplan-Auskunft Tel.: 030 / 29 70
www.bahn.de

Radstation Mülheim Hbf Tel.: 30 45 47 35

Frauenhaus Tel.: 99 70 86

Verein Hilfe für Frauen e.V. Tel.: 305 68 23
Hans-Böckler-Platz 9
Beratungsstelle zur Bewältigung von Alltagsproblemen

AWO-Schuldnerberatung Tel.: 20 77 42 00
Bahnstraße 18

Bürgeragentur

Schollenstraße 2

Montag bis Donnerstag: 8 bis 13 Uhr

Freitag: Telefonische Erreichbarkeit von 8 bis 13 Uhr

Tel.: 455 16 44

Stadt Mülheim an der Ruhr

Am Rathaus 1

www.muelheim-ruhr.de

Tel.: 455 0

Bürgeramt Stadt Mülheim an der Ruhr

Löhstraße 22 – 26

Bis auf Weiteres nur mit Termin.

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

Tel.: 455 33 33

Stadt Mülheim an der Ruhr für Dümpten

Jugendhilfe

Tel. 455 51 78

Senior*innenberatung und Wohnberatung

Herr Holger Förster

Ruhrstraße 1

Tel.: 455 50 59

Stadtteilkonferenz Dümpten

Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

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

Minka Gerent

Tel.: 455 45 03

Gesundheitstelefon Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 53 00

„Echo Mülheim“

Hörzeitung für Blinde und Sehbehinderte

Tel.: 455 42 88

Redaktion der Senior*innenzeitung „Alt? Na und“

www.altnaund-mh.de

Seniorenrat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 50 41

Integrationsrat Stadt Mülheim an der Ruhr

Tel.: 455 15 31

Menschen aus 130 Nationen leben in Mülheim an der Ruhr.

Verbraucherzentrale NRW

Leineweberstraße 54

Tel.: 69 60 53 01

CBE – Zentrum für bürgerschaftliches Engagement

Tel.: 97 06 80

Infos rund ums Ehrenamt

Wallstraße 7

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 10 bis 14 Uhr

Dienstag: 15 bis 17 Uhr

www.cbe-mh.de

Schiedsmann – Bezirk 6 = Dümpten

Oberhausener Straße 161

Georg Meurer

Tel.: 0171 / 533 95 75

Sicher leben in Mülheim!

Verdächtige Beobachtungen? Wähle 110!

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Tel.: 0201 / 829 44 44

Polizei für Dümpten

Tel.: 0201 / 829 34 71

Polizeiinspektion Mülheim an der Ruhr

(Zentrale Essen / Mülheim an der Ruhr)

Tel.: 0201 / 82 90

Johanniter-Unfall-Hilfe

Tel.: 74 07 40

Denkhauser Höfe 44

Hausnotruf • Erste-Hilfe-Ausbildung • Sanitätsdienst •

Jugendarbeit • Krankentransport • Rettungsdienst •

Bevölkerungsschutz

www.johanniter.de/juh/lv-nrw/rv-essen/unsere-standorte/muelheim

Zentraler Sperrnotruf für EC- und Kreditkarten

Tel.: 116 116

Telefonseelsorge evangelisch

Tel.: 0800 / 111 01 11

Telefonseelsorge katholisch

Tel.: 0800 / 111 02 22

Anrufe sind kostenfrei!

Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Silbernetz e. V.

Tel.: 0800 / 470 80 90

Telefon gegen Einsamkeit

www.silbernetz.org

Evangelische Lukaskirchengemeinde

Mülheim an der Ruhr – Bezirk Dümpten

Pfarrerin Gundula Zühlke

Tel.: 713 95

Matthäuskirche

Gottesdienst – jeden Sonntag um 11 Uhr

Anschließend Kirchencafé im Gemeindehaus

Offene Kirche Oberheidstraße 229

Montag, Mittwoch und Freitag: 15 bis 17 Uhr

Gemeindehaus Oberheidstraße 231

Tanz mal drüber nach

Leitung: Melanie Weyers

Tel.: 0173 / 711 58 11

Frauenhilfe

Leitung: Arnhild Jahnke

Tel.: 76 46 00

Handarbeitsgruppe

Leitung: Nora-Elfie Pollex

Tel.: 75 23 23

Waffeltag in Matthäus

1. Sonntag im Monat

Leitung: Pfarrerin i.R. Esther Kocherscheidt

Frauenkreis am Donnerstag

Leitung: Pfarrerin i.R. Esther Kocherscheidt

Tel.: 715 11

Trauerbegleitung

Leitung: Pfarrerin i.R. Esther Kocherscheidt

Tel.: 715 11

Gemeindefreizeiten – Informationen:

Leitung: Pfarrerin Gundula Zühlke

Tel.: 713 95

Spieltreff

Info: Peter Rau

Tel.: 0152 / 02 84 96 11

Frühstückscafé „Bei Matthäus“

Anmeldung erforderlich

Info: Monika Recke

Tel.: 75 22 64

Lukaschor

Lukas-Kantorei & Lukas-Kurrende

Leitung: Boris Schmittmann

Tel.: 0175 / 545 76 52

Nähen mit Spaß

Leitung: Heike Marks

Tel.: 78 19 94

Markuskirchengemeinde Bezirk Papenbusch

Gemeindezentrum Springweg 10

Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Gottesdienst in der Markuskirche:

jeden Sonntag um 10 Uhr im wöchentlichen Wechsel

mit Gemeindezentrum am Knappenweg

Offene Markuskirche

jeden Dienstag: 10 bis 11 Uhr

(außer in den Ferien)

Spielenachmittag für Senior*innen

Info: Marliese Vogt

Tel.: 75 14 42

Nicole Mohn

Tel.: 48 24 85

Skatrunde

Info: Dorothea Tolba

Tel.: 378 77 94

Besuchsdienst

Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Frauenfrühstück

(Anmeldung erforderlich)

Info: Ulrike Krause

Tel.: 708 91

Frauenhilfe

Vorsitzende: Marliese Voigt

Tel.: 75 14 42

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Frauenkreis am Morgen ab 70 Jahre

Leitung: Pfarrerin Petra Jäger

Tel.: 703 36

Frauengesprächskreis

Leitung: Karin Kaldenhoff

Tel.: 706 49

Kirchenchor + Gospelchor

Leitung: Thorsten Stollen

Tel.: 49 84 95

Kath. Kirchengemeinde St. Barbara

Schildberg 84 und Pfarrheim Schildberg 93

Pfarrer Christian Böckmann

Tel.: 94 05 96 61

www.pfarreisanktbarbara.de**KFD-Gruppen**

• Mittwochsgruppe

• E.V.A.- Gruppe

Ansprechpartnerin: Annelie Kaufmann

Tel.: 582 97 83

Senior*innengymnastik

Leitung: Ursula Schuhmacher

Tel.: 75 18 36

Barbaras Kaffeestübchen

Leitung: Elke Timmer

Tel.: 75 62 20

1. Donnerstag im Monat, 10 Uhr im Pfarrheim

Auferstehungskirche Hl. Kreuz

Tiegelstraße 100

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

Information und Beratung: Ruth Borgwardt

Tel.: 94 05 96 71

Evangelische Freikirchliche Gemeinde

Schöltges Hof 25 a

Info: Beate Röttger

Tel.: 757 77 37

Kirchencafé

Mittwochs, Termine und Uhrzeit bitte nachfragen

Seniorenclub Dümpten e. V. – gegründet 1968

Oberheidstraße 136, im Quartierspunkt Dümpten

Vorsitzender: Horst Schiffmann

Tel.: 47 01 59

Kassierer: Johannes-Hermann Schwering

Tel.: 702 82

Stuhlgymnastik

Montag: 12 bis 13 Uhr

Spielenachmittag

Montag: 14 bis 18 Uhr

Gymnastik für Damen

Mittwoch: 19 bis 20 Uhr

Frühstück

Mittwoch: 9 bis 12 Uhr

nur nach Anmeldung

BINGO

einmal im Monat

Senior*innentreff Bunter Nachmittag

einmal im Monat

Die Termine werden quartalsweise aktualisiert.

Quartierspunkt des SWB

Oberheidstraße 136

Eine Initiative der SWB in Kooperation mit der Stadt Mülheim an der Ruhr, dem CBE und dem Seniorenclub Dümpten e. V.

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

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

Kontakt:

www.quartierspunkt.de

Tel.: 45 00 24 09

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Interkulturelles Frauenfrühstück

zweiwöchig Dienstag: 10 bis 12 Uhr

Smartphone-Café

Dienstag: 15 bis 17 Uhr

Basteln für Kinder

monatlich Donnerstag: 17 bis 18.30 Uhr

Spieletreff für Erwachsene

monatlich Sonntag: 14 bis 16.30 Uhr

Spieletreff für Eltern und Kinder

zweiwöchig Sonntag: 15 bis 18 Uhr

Veranstaltungen und Termine werden quartalsweise aktualisiert.

Sozialverband VdK Deutschland – Ortsverband Dümpten

Vorsitzender: Klaus Petershofer

Tel.: 7 13 01

Tagesfahrten

Eine Wochenfahrt jährlich

Stammtisch

monatlich Donnerstag: 14 Uhr

im Quartierspunkt Dümpten, Oberheidstraße 136

Dümptener Bürgerverein e.V.

Vorsitzender: Jochen Kampmann

Tel.: 0172 / 998 28 40

E-Mail: info@duemptener-buergerverein.de

Offene Vorstandssitzung im „Dümptener Treff“,

Nikolaus-Ehlen-Straße 20

Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

www.duemptener-buergerverein.de

Verkehrssicherheitsberatung für ältere, aktive Verkehrsteilnehmende

Polizeihauptkommissar: Hans-Joachim Ruhl Tel.: 0201 / 829 41 37
 hans-joachim.ruhl@polizei.nrw.de
 Direktion Verkehr • Verkehrsunfallprävention • Rollatortraining •
 Pedelectraining (E-Bike) • Vorträge über die sichere Verkehrsteilnahme
 als Fußgänger*in und Fahrzeugführer*in

Dümptener Turnverein 1885 e.V. (DTV)

Nikolaus-Ehlen-Straße 20
 Clubhaus Schildberg 41 Tel.: 751 05 60
 Nicole Ritter E-Mail: info@dtv1885.de
 Gym & mehr • Fit werden – Fit bleiben • Senior*innengymnastik •
 Rücken aktiv • Stuhlgymnastik • Frauengymnastik • Reha-Sport • Yoga
www.dtv1885.de

DJK Tura 05 Dümpten e.V.

Magdalenenstraße 4a
 Dienstag und Freitag: 18 bis 21 Uhr
 Ludger Hofmann Tel.: 0157 / 34 47 21 47
 Rückfragen auch unter E-Mail: info@tura05.de
www.tura05.de

Rückengymnastik für Männer und Frauen

Montag: 18.30 bis 19.30 Uhr

BOB in der Halle Barbarstraße

Montag 19.30 bis 21 Uhr
 Info: Norbert Saxe Tel.: 467 81 54

Frauengymnastik

Dienstag: 19 bis 20 Uhr
 Info: Rita Endemann Tel.: 0175 / 821 29 41
 Dienstag: 20 bis 21 Uhr
 Info: Nora Muthmann E-Mail: n.muthmann@librarium.de

Walking-Gruppe

Donnerstag: 9 bis 10 Uhr
 Treffpunkt Magdalenenstraße 4a
 Leitung: Rosi Gerber Tel.: 700 12

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Donnerstag: 19 bis 20 Uhr
 Leitung: Karin Reimers Tel.: 75 89 26

Tennis-Mannschaft Ü50

Ansprechpartnerin: Anke Schäfer-Krebs Tel.: 724 74

Badminton

diverse Trainingszeiten
 Engin Simsek E-Mail: engin.simsek@tura05.de

Boule

verschiedene Gruppen
 Rolf Gerber Tel.: 0171 / 539 52 92

TV Einigkeit 06 Mülheim-Dümpten e.V.

Wenderfeld 74 Tel.: 75 89 46
 Beauftragte für Gesundheits- und
 Senior*innensport: Angelika Endrikat Tel.: 75 53 35
 Wirbelsäulengymnastik • Pluspunkt Gesundheit –
 Sitzgymnastik für Senior*innen
www.tv-einigkeit-06.de

Bücherei in der Gustav-Heinemann-Gesamtschule

Tel.: 455 41 94

Boverstraße 150

Leitung: Henriette Franke

Öffnungszeiten:

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

Mittwoch: 10 bis 13 Uhr

Donnerstag: 14 bis 18 Uhr

St. Barbara Bücherei

Pfarrheim, Schildberg 93

Öffnungszeiten:

Dienstag: 17.45 bis 19 Uhr

Mittwoch: 15 bis 17.45 Uhr

Freitag: 11.45 bis 13 Uhr

Mülheimer Nachbarschaft e.V.

Tel.: 69 61 22 61

Friedrich-Ebert-Straße 39

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

Senior*innenberatung und Wohnberatung

Stadt Mülheim an der Ruhr

Ruhrstraße 1, Zimmer 422

Herr Holger Förster

Tel.: 455 50 59

www.muelheim-ruhr.de

Pflege Behmenburg – Ihr individueller Pflegedienst

Andrea & Martin Behmenburg

Brunshofstraße 6 – 8

Rund um die Uhr erreichbar!

Tel.: 49 30 66

Pflege-Beratungssprechstunde in Dümpten: „Pflege zu Hause“

in der „Apotheke am Kirchplatz“, Auf dem Bruch 106

Mittwoch: 11 bis 13 Uhr

Tel.: 729 33

www.pflege-muelheim.de

Ambulanter Pflegedienst Vital

Gesundheits- und Krankenpflege Vital GmbH

Pflege • Kostenlose Beratung • Betreuung •

Hauswirtschaft • Verordnete Behandlung

Zehntweg 252 – 254

24 Stunden erreichbar

Tel.: 38 68 47 44

www.krankenpflege-vital.de

Mike's Seniorendienst

Tel.: 94 13 99 45

Helenenstraße 33

Seniorenbetreuung

Seniorenservice • Hauswirtschaft • Hausmeisterservice

für kleinere Reparaturen

www.seniorendienst-mh.com

Vitalios GmbH

Pflegedienst

Mellinghofer Straße 234

www.vitalios.de

Tel.: 20 79 13 12

E-Mail: mail@vitalios.de

Verba herzliche Altenhilfe GbR

Denkhauser Höfe 84

Persönliche Haushaltshilfe • Pflegedienst • Altenhelfer

www.verbaherzlichealtenhilfe.de

Tel.: 29 99 07 70

Mülheimer Senioreneinrichtungen

Pflegezentrum „Haus Auf dem Bruch“

und Café für Jung und Alt

Auf dem Bruch 70

Tel.: 30 81 100

Tel.: 30 81 400

Betreute Wohngemeinschaften

in Dümpten für Menschen mit Demenz

Kontakt: Die Pflegepartner GmbH

Tel.: 44 99 97

Betreuung Schwerstkranker und Sterbender

Ambulantes Hospiz

www.ambulantes-hospiz-mh.de

Stationäres Hospiz

www.hospiz-mh.de

Tel.: 30 44 86 80

oder Mobil: 0160 / 786 88 45

Tel.: 97 06 55 00

KulturPott.Ruhr

Tel.: 0209 / 15 79 44 10

Der KulturPott vermittelt kostenfrei Plätze für kulturelle

Veranstaltungen in Mülheim an der Ruhr und Umgebung.

Viele Veranstalter stellen nicht verkaufte Tickets für Menschen

mit wenig Geld zur Verfügung. Gast werden können Sie, wenn Sie

monatlich weniger als 1350 Euro Einkommen zur Verfügung haben

(dieser Wert gilt für einen Einpersonenhaushalt) oder Sie Empfänger*in

einer Transferleistung des Staates sind (z. B. Bürgergeld, Grundsiche-

rung, Wohngeld, BAföG) oder Inhaber*in eines MülheimPass sind.

Der KulturPott MH ist montags von 13 Uhr bis 17 Uhr im MedienHaus,

Synagogenplatz 3, und freitags von 15 bis 17 Uhr in der Evangelischen

Ladenkirche, Kaiserstraße 4, Tel.: 305 67 31 zu erreichen.

Dort können dann Anmeldungen getätigt werden und Veranstaltungen

ausgesucht werden.

www.kulturpott.ruhr**Diakoniewerk Arbeit & Kultur**

Tel.: 459 53 13

Georgstraße 28

Verkauf von Möbel, Hausrat und Bekleidung • Wohnungsaufösungen

Montag bis Freitag: 8 bis 16 Uhr

Samstag: 10 bis 14 Uhr

www.diakoniewerk-muelheim.de**Mülheimer Tafel**

Tel.: 459 53 13

Georgstraße 28

Berechtigte können einmal pro Woche auf Termin eine Lebensmittel-

spende erhalten. Termine erhält man persönlich vor Ort, per Telefon unter

459 53 13 oder per E-Mail an fuhrpark@diakoniewerk-muelheim.de.

Abholzeiten sind täglich in der Zeit von 11 bis 16 Uhr.

Sollte ein Termin nicht wahrgenommen werden können, ist dies mitzu-

teilen. Geschieht das nicht, wird der Termin anders vergeben und man

muss sich wieder auf die Warteliste setzen lassen. Für nicht mobile

Menschen besteht die Möglichkeit, sich die Spende liefern zu lassen.

Das Heinzelwerk

Diakonisches Werk
Hagdorn 1a

Tel.: 300 32 77

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

www.heinzelwerk-mh.de

Nah&Fair®

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

Jörg Marx

Tel.: 455 50 12

www.nahundfair-mh.de

Zeitzeugenbörse

Kontakt über den Sommerhof

Tel.: 30 68 00 15

Lila Feen

Tel.: 300 32 77

Hilfe für berufstätige Alleinerziehende der Diakonie
Alleinerziehende stärken, damit sie ihren Kindern ein starkes Vorbild sein können – diese Idee steht hinter den Lila Feen.
Interessierte, die sich gerne als Lila Fee engagieren möchten, können sich jederzeit gerne bewerben.

Senior*innen-Denksport

DENK-ZENTRUM Papenbuschstraße 177
Ansprechpartnerin: Anke Lindau

Tel.: 757 72 12

Diese Broschüren helfen Ihnen auch weiter:

- **Informiert, Aktiv und Versorgt**

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

- **Frauen in Mülheim**

Tipps und Adressen
(Gleichstellungsstelle)

- **Selbsthilfe-Wegweiser Mülheim an der Ruhr**

(Paritätische Selbsthilfe Kontaktstelle)

www.selbsthilfenetz.de

- **Erinnerung bewahren**

Die städtischen Friedhöfe in Mülheim an der Ruhr –
Informationen, Standorte, Geschichte und Adressen
(Stadt Mülheim an der Ruhr, Amt für Grünflächenmanagement und Friedhofswesen)

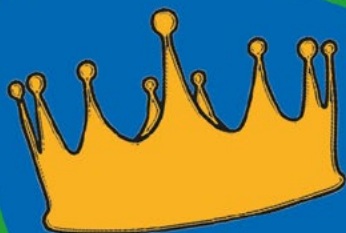
Diese Broschüren finden Sie an zentralen Stellen in unserer Stadt,
wie z. B. in der Bürgeragentur, der Touristinfo oder im MedienHaus.

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

NETZWERK DER GENERATIONEN

**Arbeitsgemeinschaft
Dümpten**



WIR TREFFEN UNS

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

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

GEFÖRDERT DURCH

