

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

- Antidiskriminierungsstelle – Beratungsstelle für Antirassismus und mehrfach diskriminierte Menschen
- Beratungsstelle Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität
- Beratungsstelle zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche
- ElePhone – Hilfetelefon
- Jugend- und Familienhilfe
- Schulden- und Insolvenzberatung
- Wohnungsnotfallhilfe

Bildung und Arbeit

- Familienbildungswerk
- Kinder und Jugendtreff „Altes Wachhaus“
- Spielmobil
- BuSS (Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen)
- JobFit für Arbeitgeber – Fehlzeiten senken, Unternehmensbindung stärken
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- Präventionsprojekte an Schulen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche
- Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
- Qualifizierung für Ergänzungskräfte in der offenen Ganztagschule

Eingliederungshilfe und Rehabilitation

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



Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten	4	Bildung & Beruf	31 – 43
Beratung	6 – 27	Agentur für Arbeit Mülheim an der Ruhr	31
Allgemeine Beratungsstelle für Frauen / Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt	6	AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr: AWO Familienbildungswerk	32
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.	6	Bildungsportal MH/o/25+	33
Bürgeragentur	8	Hochschule Ruhr West –	
Büro für Chancengleichheit	9	Studieren im Herzen des Ruhrgebiets!	33 – 35
Gleichstellungsstelle / Frauenbüro	10	Jobcenter Mülheim an der Ruhr	36
Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	11	Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Mülheim an der Ruhr/Oberhausen	37
Diakonisches Werk im Evangelischen Kirchenkreis an der Ruhr	13	MUT – mitmachen und trauen	38
Die Wohnberatung donum vitae Mülheim an der Ruhr/ Oberhausen e.V.	15	NRW Regionalagentur MEO	40
EUTB® Mülheim an der Ruhr	17	Volkshochschule Mülheim an der Ruhr	42
Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in Mülheim an der Ruhr	18	Rund um die Familie	44 – 51
Frauen lieben Frauen – Beratung und Gruppenangebot	20	Evangelische Familienbildungsstätte	44
Jugendberatung MH der Ginko Stiftung für Prävention	20	Eltern werden – Eltern sein e.V., Familienbildungswerk	46
Plan B Ruhr	21	Familienbesuchsservice –	
Psychologisches Beratungszentrum– Erziehungsberatung	21	Team Kinder in Mülheim an der Ruhr	46
Schwangerschafts (-konflikt)-beratung des Kommunalen Sozialen Dienstes	22	Frauenhaus Mülheim an der Ruhr	48
Senior*innenberatung	23	Kommunaler Sozialer Dienst	48
Weißer Ring	26	Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW/VAMV NRW	51
Rechtsfragen	28 – 30	Gesundheit	52 – 58
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.:		AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V. –	
Schulden- und Insolvenzberatung	28	AWO Praxis für Ergotherapie	52
Polizeipräsidium Essen/Mülheim an der Ruhr,		Ambulant betreutes Wohnen (BEWO)	52
Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz	29	Frauen-Gesundheit – Workshops, Kurse und Vorträge	54
Rechtsantragstelle Amtsgericht	30	Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr	54
		Mülheimer Frauenklinik im Evangelischen Krankenhaus –	
		Brustzentrum MülheimOberhausen (BZMO)	55
		Pflegestützpunkt der Stadt Mülheim an der Ruhr	56
		Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr	56
		St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr	58

Politik und Gesellschaft

Bündnis 90/Die Grünen	
CDU Frauen-Union	
DGB-Frauen	
FDP Mülheim	
SI-Club Soroptimist	
SPD Frauen	

59 – 61	Begegnungsstätte Kloster Saarn	63
59	Internationales Frauencafé	64
59	Kinos in Mülheim	65
60	Museen in Mülheim	65
60	together mülheim	66
61	Weißer Flotte	67 – 68
61	Theater an der Ruhr	69

Freizeit

AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen (BUSS)	
Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung	

62 – 69	Tipps & Adressen	70 – 71
62	Branchen und Institutionen	72
62	Impressum	72

Du interessierst dich für Forschung? Wir interessieren uns für dich!

Das Max-Planck-Institut für Kohlenforschung in Mülheim an der Ruhr betreibt chemische Forschung auf Weltniveau. Das funktioniert nur mit Frauen! Ein möglicher Einstieg in unser Team ist eine Ausbildung zur

- Chemielaborantin
- Physiklaborantin
- Industriemechanikerin

Mehr Infos unter www.kofo.mpg.de



MAX-PLANCK-INSTITUT
FÜR KOHLENFORSCHUNG



**Bewirb
dich jetzt!**



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**



VORWORT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

Liebe Leserinnen und Leser,

die Mülheimer Frauenbroschüre liegt nun in einer erneut aktualisierten neunten Auflage vor.

Als praktische Orientierungshilfe bei vielfältigen Alltagsfragen sowie in schwierigen Lebenssituationen hat sich die Broschüre über viele Jahre hinweg bewährt. Sie bietet einen Überblick über zahlreiche Beratungs-, Unterstützungs- und Hilfsangebote für Frauen in Mülheim an der Ruhr.

Die Gleichstellungsarbeit lebt von starken Netzwerken, verlässlichen Beratungsangeboten und dem gemeinsamen Engagement vieler Menschen und Einrichtungen in unserer Stadt. Die Frauenbroschüre soll dazu beitragen, passende Anlaufstellen schnell und unkompliziert zu finden sowie die Vielfalt der Angebote für Frauen sichtbar zu machen.

Auch diese Ausgabe ist erneut in enger Zusammenarbeit mit dem SLV-Verlag entstanden. Inhalte, Kontaktdaten und Inserate wurden sorgfältig geprüft und aktualisiert.

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für die Inhalte der einzelnen Beiträge sind die jeweiligen Inserierenden verantwortlich.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und hoffen, dass Ihnen die Frauenbroschüre im Alltag hilfreich sein wird.

Ein besonderer Dank gilt allen, die an der Entstehung dieser Ausgabe mitgewirkt haben.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Günes'. The signature is stylized and fluid.

Sekine Günes

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mülheim an der Ruhr

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

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.

Allgemeine Beratungsstelle für Frauen/Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt – Hilfe für Frauen e.V.

Postfach 100830

Löhberg 20, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: Allgemeine Beratungsstelle: 0208/3056823

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt: 0208/38563772

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

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

Online-Beratung

di 17.00 – 19.00 Uhr

do 07.00 – 09.00 Uhr

AWO KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR E.V.

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität

Wer kann sich an uns wenden?

(junge) Frauen, Paare, Eltern, Schwangere

Wir unterstützen Sie gerne, wenn Sie...

- Fragen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft haben
- über einen Schwangerschaftsabbruch sprechen möchten und Austausch benötigen
- Fragen rund um die Themen Partnerschaft, Sexualität und Verhütung haben und Rat brauchen
- Fragen zur sexuellen Orientierung haben und sich zu schwulen, lesbischen oder transgender Themen Informationen und Austausch wünschen.
- Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Trauer brauchen, nachdem Sie ein Kind verloren haben
- einen unerfüllten Kinderwunsch haben



ANKE MEYER-VAN BEEK

Dipl. Kauffrau Steuerberaterin

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

Düsseldorfer Str. 74 · 45481 Mülheim an der Ruhr

Wenn Sie sich im Dickicht der Steuergesetzgebung nicht mehr zu Recht finden...

... dann besuchen Sie die Steuerkanzlei Anke Meyer-van Beek in Mülheim an der Ruhr.

🏠 www.meyer-steuerberatung.de

@ info@meyer-steuerberatung.de

🕒 Termine nur nach Vereinbarung

Unsere Beratungen sind an keine Religionsrichtung gebunden, kostenlos, unterliegen der Schweigepflicht und können anonym erfolgen.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo, di, do 09.00 – 14.00 Uhr
mi 09.00 – 17.00 Uhr
fr 09.00 – 13.00 Uhr
sowie nach individueller Terminvereinbarung
Tel.: 0208/20774 – 270; 0208/20774 – 274
E-Mail: sps@awo-mh.de

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 sowie deren Angehörige. Mit ihrem multiprofessionellen Team wird die vertrauliche Unterstützung sowohl bei allgemeinen Fragen als auch für Betroffene von sexualisierter Gewalt gewährleistet.

Beratungsschwerpunkte:

- Psychosoziale Beratung von Betroffenen sowie deren Angehörigen
- Beratung von Fachkräften und Institutionen
- Schulung/Fortbildung für Fachkräfte
- Krisenintervention durch Präventionsangebote

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel.: 0208/20774-256
E-Mail: fbst@awo-mh.de

Jugend- und Familienhilfe

Wir unterstützen Familien, Kinder und Jugendliche, wenn eine dem Wohl des Kindes entsprechende Erziehung nicht aus eigener Kraft gewährleistet werden kann. Dies umfasst den Schutz des Kindes oder Jugendlichen vor Gefährdungen, die Förderung einer gesunden Entwicklung sowie die Stärkung emotionaler, sozialer und körperlicher Bedürfnisse. Dabei arbeiten wir professionell sozialpädagogisch und orientieren uns am Wohl, dem Willen und den individuellen Lebenswelten unserer Klient*innen.

Beratungsschwerpunkte:

- Begleitung bei Konflikten, Überforderung oder Krisen
- Unterstützung bei Konfliktbewältigung und Kommunikation
- Unterstützung bei seelischen Belastungsfaktoren und Erkrankungen einzelner Familienmitglieder und damit verbundene Erziehungsthemen bzw. Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche
- Stabilisierung des familiären Alltags
- Begleiten von Trennungs- und Scheidungssituationen

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel.: 0208/20774-220
E-Mail: juf@awo-mh.de

Wohnungsnotfallhilfe

Wenn der Verlust der Wohnung droht, kann die Wohnungsnotfallhilfe der AWO Mülheim helfen. Gemeinsam wird eine Lösung erarbeitet, um die Wohnung zu halten. 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.

Beratungsschwerpunkte:

- 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 oder anderen Beratungsangeboten

Kirchstraße 32
45479 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Tel.: 0208/20774-261
E-Mail: wnh@awo-mh.de

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 – do 08.00 – 13.00 Uhr
fr telefonische Erreichbarkeit von 08.00 – 13.00 Uhr
Tel.: 455 1644
Zusätzlich sind Termine nach Vereinbarung möglich

Bürgeragentur

Schollenstraße 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-1644
E-Mail: buergeragentur@muelheim-ruhr.de
Onlineformular: www.muelheim-ruhr.de/buergeragentur

BÜRO FÜR CHANCENGLEICHHEIT

Anlaufstelle für Alleinerziehende

Alleinerziehend in Mülheim.

Informieren – Beraten – Vernetzen.

Alleinerziehend zu sein bedeutet oft, den Alltag neu zu sortieren – mit vielen Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen. Zwischen Beruf, Finanzen, Kinderbetreuung und den eigenen Bedürfnissen kann der Alltag schnell überwältigend wirken. Gerade am Anfang fehlt häufig der Überblick über die vielen Unterstützungsangebote. Die Anlaufstelle für Alleinerziehende bietet Ihnen eine unkomplizierte und kostenfreie erste Orientierung. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und besprechen gemeinsam, was Sie gerade bewegt. Wir informieren über passende Hilfen, zeigen Wege durch das Beratungsangebot in Mülheim und vermitteln Sie an Stellen, die zu Ihrer Situation passen. Schritt für Schritt entwickeln wir gemeinsam mögliche Lösungen. Ergänzend zur Beratung bieten wir bedarfsorientierte Veranstaltungen an, die Raum für Austausch, Information und Vernetzung schaffen – speziell zugeschnitten auf die Lebenssituation Alleinerziehender.

Unsere Beratung richtet sich an Mülheimer Allein- und Getrennterziehende, an Mütter und Väter, die künftig allein erziehen werden, sowie an Schwangere, die sich auf ein Leben als Alleinerziehende vorbereiten.

Kontakt:

Anlaufstelle für Alleinerziehende

Löhberg 72, 1. Etage, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 / 455-1547 und -1548

E-Mail: alleinerziehend@muehheim-ruhr.de

Internet:

<https://muehheim.ruhr/Anlaufstelle-Alleinerziehende>

Offene Sprechstunde:

di und do 10.00 – 12.00 Uhr

Darüber hinaus sind individuelle Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich. Die Beratung kann persönlich, telefonisch, per E-Mail oder per Videokonferenz erfolgen.

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. Nicht jeder Konflikt ist gleich auch eine Diskriminierung. Daher kann die Antidiskriminierungsstelle leider nicht in jedem Fall helfen, aber sie kann immer zuhören, vermitteln und weiterleiten.

Kontakt:

Antidiskriminierungsstelle

Hakan Caliskan

Tel.: 0208 455 1545

E-Mail: hakan.caliskan@muehheim-ruhr.de

Internet: <https://muehheim.ruhr/Antidiskriminierungsstelle>

GLEICHSTELLUNGSSTELLE / FRAUENBÜRO

Warum? „Die am besten ausgebildete Frauengeneration aller Zeiten“ kommt im beruflichen Kontext 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, wenngleich sich in den letzten Jahren bereits einiges zum Positiven gewandelt hat. Auch das Thema Gewalt gegen Frauen ist im Frauenbüro verankert. Vom Runden Tisch gegen häusliche Gewalt werden Projekte und Maßnahmen gegen seelische, körperliche oder sexuelle Gewalt umgesetzt – immer in dem Bestreben, zur Ächtung von Gewalt gegen Frauen beizutragen und diese zu verringern.

Für wen? Für die Beschäftigten der Stadtverwaltung kümmert sich das Frauenbüro um Chancengleichheit und Frauenförderung, ist an Organisations- und Personalentscheidungen beteiligt und bietet persönliche und vertrauliche Beratungen bei Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz an. Für die Mülheimer*innen betreibt die Gleichstellungsstelle Präventions-, Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zu aktuellen und grundlegenden Themen der Frauenpolitik und Gleichstellung. Dazu gehören auch Kooperationen und Netzwerkprojekte mit öffentlichen Einrichtungen, freien Träger*innen, Verbänden, Ämtern und Frauenorganisationen. Alle können sich mit ihren Anliegen zu gleichstellungsrelevanten Themen für Auskünfte und eine erste vertrauliche Beratung an die 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.

Kontakt:

Gleichstellungsbeauftragte

Sekine Günes

Tel.: 0208/455-1540

E-Mail: gleichstellungsstelle@muelheim-ruhr.de

Internet: <https://muelheim.ruhr/Gleichstellungsstelle>



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.

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 Grundversicherung und allgemeinen Lebensfragen. Ggf. wird auch zu anderen Beratungsstellen vermittelt.

Hingbergstraße 176
45470 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/30008-0
E-Mail: asb@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 zur Verfügung.

Wir bieten:

- Diagnostische Gespräche, Verhaltensbeobachtungen und psychologischen Tests
- Beratung bei Erziehungs- und Familienproblemen
- Therapeutische Arbeit mit Einzelpersonen, Familien und Elternpaaren
- Beratung bei sexuellem Missbrauch
- Kurse für Mütter und Väter in Trennung und Scheidung. Weitere Informationen finden Sie in unserem Flyer „KiB“
- Entwicklungsförderung

Hingbergstraße 176
45470 Mülheim an der Ruhr
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.

Hingbergstraße 176
45470 Mülheim an der Ruhr
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 1200 1317

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: www.suchtberatung@caritas-muelheim.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Sprechen Sie uns an:

- Bei persönlichen Nöten oder Problemen
- In Situationen des Alleinseins und der Ausweglosigkeit
- Bei Problemen, die Sie niemandem erzählen können, aber dennoch „loswerden“ wollen
- In schwierigen Situationen in Ihrer Partnerschaft, in Ihrer Ehe, in Ihrer Familie
- Bei Trennung oder Scheidung
- Bei Sinn- und Glaubensfragen

Hingbergstraße 176

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/ 30008-90

E-Mail: eheberatung@caritas-muelheim.de

DIAKONIE DIAKONISCHES WERK MÜLHEIM AN DER RUHR GMBH

Schwangerenberatungsstelle der Diakonie

Die Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH bietet Beratung, Begleitung und darüber hinaus die Vergabe von finanziellen Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ sowie aus kirchlichen Hilfsfonds, Beratung zu Sozialleistungen, Gruppenangebote und Sprechstunden im Sozialbüro Styrum.

Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Hagdorn 1a

45468 Mülheim an der Ruhr

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

E-Mail: dobnik@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten:

Terminvereinbarungen außerhalb
der Öffnungszeiten möglich

mo – do 08.00 – 16.00 Uhr

fr 08.00 – 13.00 Uhr

Diakonie am Eck

Das „Diakonie Am Eck“ ist Treffpunkt für verschiedene Gruppen der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH und von Kooperationspartner*innen.

Diakonie am Eck

Kettwiger Straße 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Kontakt:

Tel.: 0208/3003-277

E-Mail: diakonie@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH

Jugend- und Familienhilfe, Wohnungsnotfallhilfe,
Familienstation, Sozialbüro Styrum

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

Ansprechpartnerin:

Malte Stöß

Tel.: 0208/3003-220

E-Mail: stoess@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten:

mo – do 08.00 – 16.00 Uhr

fr 08.00 – 13.00 Uhr

Integration

Die Abteilung „Soziale Dienste 2 – Integration“ der Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH bietet Migrant*innen Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen sowie sozialpädagogische Begleitung und Casemanagement. Das Kommunale Integrationsmanagement (KIM) unterstützt vor allem zugewanderte Frauen dabei, ihr Leben möglichst selbstständig zu gestalten. Es dient als Schnittstelle zu Ämtern, Behörden und anderen Einrichtungen. Zudem hält die Abteilung verschiedene Betreuungsangebote – wie eine Kinderstube und eine Tagespflegereinrichtung – vor, um kleine Kinder aus zugewanderten und geflüchteten Familien auf den Übergang in den Kindergarten vorzubereiten.

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:

mo, mi 09.00 – 13.00 Uhr
do 09.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Jugendmigrationsdienst (JMD)

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 JMD:

am Hagdorn 1a:
mo, mi, do 09 – 13 Uhr und nach Vereinbarung
im Sozialbüro Styrum, Augustastraße 190-192:
di, mi, do 09 – 13 Uhr



Hagdorn 1a • 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208.3003 277

E-Mail: diakonie@diakonie-muelheim.de

Web: www.diakonie-muelheim.de

Zu unseren Angeboten für Frauen und Familien gehören:

- Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte und Schwangerschaftsfragen Tel. 0208.3003 231
- Jugend- und Familienhilfe Tel. 0208.3003 251
- Jugendmigrationsdienst und Integrationsfachschiule Tel. 0208.3003 275
- Soziale Arbeit an Schulen Tel. 0208.3003 276
- Suchtberatung Tel. 0208.3003 223
- Lernförderung Tel. 0208.3003 277
- Betreutes Wohnen für Frauen Tel. 0208.302 45 14

Das Diakonische Werk ist erreichbar:
Montag - Donnerstag 08:00 - 16:00 Uhr
Freitag 08:00 - 13:00 Uhr

Nähere Informationen zu unseren Angeboten unter www.diakonie-muelheim.de



Kommunales Integrationsmanagement (KIM)

Hagdorn 1a

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Angela Brand

Tel.: 0208/3003-260

E-Mail: brand@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Sprechzeiten KIM:

di, mi 08.00 – 16.00 Uhr

fr 08.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Jugendmigrationsdienst

Hagdorn 1a

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Maria Brodt

Tel.: 0208/3003-238

E-Mail: mbrodt@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Sprechzeiten des Jugendmigrationsdienstes am Hagdorn 1a:

mo, mi, do 09.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Sprechzeiten des Jugendmigrationsdienstes im Sozialbüro Stryum, Augustastraße 192:

di, mi, do 09.00 – 13.00 Uhr

DIE 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.



Physiotherapie Praxis
TIMMERMANN

**Ihr Praxisteam im Herzen
von Mülheim an der Ruhr**



Krankengymnastik - auch auf neurologischer Basis
Therapie - Beratung - Befund · Schmerztherapie
Massage · 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.

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.

Die Wohnberatung

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner*innen:

Für die Stadtteile: Heißen, Holthausen, Ickten, Menden, Raadt, Stadtmitte, Dümpten, Styrum, Winkhausen

Holger Förster

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455 5059

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

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

Bürozeiten:

mo – fr 08.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung. Die Wohnberatung informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

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 gangbaren 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
Friedrichstraße 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/9691515 oder 0157/58177127

E-Mail: info@donumvitae-mh-ob.de

Internet: www.donumvitae-mh-ob.de

Ansprechpartnerinnen:

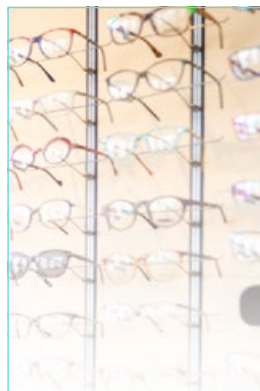
Christina Radmer, Ewelina Reinsch

Öffnungszeiten

(nur nach telefonischer Terminvereinbarung):

mo – do 09.00 – 16.00 Uhr

fr 09.00 – 13.00 Uhr



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

Folgen Sie uns auch auf:
[facebook.com/optikinheissen](https://www.facebook.com/optikinheissen)
[instagram.com/optikinheissengmbh](https://www.instagram.com/optikinheissengmbh)

Damit Sie gut sehen! **OPTIK in Heißen**



Optik in Heißen GmbH
Honigsbergerstraße 80
45472 Mülheim an der Ruhr



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

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 oder chronischen Krankheit
- 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
- per E-Mail
- 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.

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
E-Mail: beratung@eutb-muelheim.de
Kontakte:
Lea Duckwitz
Tel.: 0208/30568566 | 0173/2737727
E-Mail: duckwitz@eutb-muelheim.de
Micha Grothues
Tel.: 0208/30568566 | 0152/22631056
E-Mail: grothues@eutb-muelheim.de
Internet:
www.teilhabeberatung.de
www.sonii.de
www.palette-an-der-ruhr.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

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 Akteur*innen im Netzwerk Frühe Hilfen zusammen. Dazu gehören u.a. die Kinder- und Frauenärzt*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 Kinderkrankpflgerinnen 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



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/>
Tel.: 0208/997086
Fax: 0208/997088

JUGENDBERATUNG MH 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 Jugendberatung MH

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

Öffnungszeiten

mo – fr 09.00 – 15.00 Uhr

Weitere Termine sind nach Vereinbarung auch über die Öffnungszeiten hinaus möglich.

PLAN B RUHR

PLANB Ruhr gGmbH, 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:

- Regionale Flüchtlingsberatung
- Ausreise- und Perspektivberatung
- Kommunales Integrationsmanagement (KIM): nachhaltige Einzelfallberatung insbesondere für 16- bis 27-Jährige mit ungeklärter Bleibeperspektive, Duldung oder Aufenthaltsgestattung, sowie bei der Integration in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt – im Rahmen von NRWintegrativ
- Internationales Frauencafé: Begegnung, kulturelle Veranstaltungen, Ausflüge, Unterstützung in Alltagsfragen, Zusammen.
- Interkulturelle ambulante Erziehungshilfen für Familien
- Westfälische Pflegefamilien und Bereitschaftspflege

PLANB Ruhr – Zentrum der Vielfalt

Schloßstraße 16 (2.OG)
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/207770 40
E-Mail: zdv@planb-ruhr.de
Internet: www.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



SCHWANGERSCHAFTS(-KONFLIKT)- BERATUNG DES KOMMUNALEN SOZIALEN DIENSTES

Die städtische Beratungsstelle bietet Frauen, Männern und Familien Unterstützung, Beratung und Begleitung in allen Anliegen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Schwangerschaft und nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes

- Informationen zu z.B. Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und Unterhalt
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen für Ämter und Behörden
- Vermittlung von Mitteln der Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Unterstützung bei Ängsten, Überlastung, Partnerschaftskonflikten oder Fragen zur Lebensplanung
- pränatale Diagnostik, Verhütung und Sexualität



Die FrauenÄrztinnen
im Zentrum und Oppspring

Dr. med. Eva Niedziella-Rech • Julia Steines
Dr. med. Ursula Holthausen • 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
Holthausen 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



Konfliktberatung bei ungewollter Schwangerschaft

- Hilfe bei der Entscheidungsfindung
- Vergabe des für einen Abbruch erforderlichen Beratungsscheins

Vertrauliche Geburt

- Begleitung ein Kind anonym, sicher und medizinisch betreut zur Welt zu bringen. Nur die Schwangerschaftsberatungsstelle erfährt die wahre Identität, unterliegt aber der Schweigepflicht.

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@muehlheim-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

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

🏠 Prinzeß-Luise-Straße 186 · 45479 Mülheim an der Ruhr



Orthopädie Schuh Technik
Thiemann
Gut zum Fuß

Neu !!!
Ihr Spezialist für Einlagen
Sensomotorische Einlagen
nach Computervermessung

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



www.alltagsassistentz-pac.de

BERATUNGS- UND BETREUUNGSANGEBOTE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MENSCHEN

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

Kirchstraße 34a · 45479 Mülheim/Ruhr · Tel. 0152 513 565 30 · info@alltagsassistentz-pac.de
Gern beraten wir Sie in unserem Besuchsraum: Kirchstraße 14a · 45479 Mülheim/Ruhr





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

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

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

LEISTUNGEN

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



KONTAKT

Kaiserstraße 55
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 - 205 892 16
www.kamille-pflege.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
E-Mail: ragnild.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
fr von 9.00 – 12.00 Uhr in der Sozialagentur in Styrum,
Kaiser-Wilhelm-Straße 27

Für die Stadtteile Broich, Mintard, Saarn, Selbeck, Speldorf
N.N.

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.

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 3.850 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

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

WEISSER RING

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

Außenstellenleiterin:

Jutta Michele

Tel.: 0208/36644

E-Mail: muelheim-ruhr@mail.weisser-ring.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 KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR E.V: SCHULDEN-UND INSOLVENTBERATUNG

In Zeiten steigender Preise, Onlinekäufen und schnellen Ratenvereinbarungen fällt es nicht leicht, den finanziellen Überblick zu behalten. Wir fördern die Sicherung eines menschenwürdigen Existenzminimums sowie die stetige Verbesserung der eigenen Lebensbedingungen. Wir informieren Sie über Ihre Rechte und Pflichten und stehen Ihnen bei Bedarf während des Verbraucherinsolvenzverfahrens zur Seite. Wir beraten und unterstützen Sie auf diesem Weg und helfen Ihnen durchzuhalten.

Beratungsschwerpunkte:

- Prüfung der Schuldenlage sowie Suche nach geeigneten Lösungen
- Unterstützung bei Verhandlungen mit Gläubiger*innen
- Unterstützung bei der Haushaltsplanung, um wirtschaftlichen Sorgen vorzubeugen
- Erstellen von P-Konto-Bescheinigungen, um zusätzliche Freibeträge auf einem Pfändungsschutzkonto nachzuweisen und zu schützen
- Aufzeigen von Perspektiven auf Grundlage der Insolvenzverordnung

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Offene Sprechstunde:

do 10.00 – 17.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel.: 0208/20774-200

E-Mail: sib@awo-mh.de

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



Kassenberg 32
45479 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 58299435

Fax: 0208 58299436

kanzlei@ra-thul.de

www.ra-thul.de

Hauskampstraße 58
45476 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 16.00 Uhr

Terminvereinbarung:

Tel.: 0208/20774-200

E-Mail: sib@awo-mh.de

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

Angebot:

- Beratung und Unterstützung nach der Erstattung einer Strafanzeige
- Beratung für Opfer von Sexualdelikten und Nachstellungen
- Beratung zum Ablauf eines Strafverfahrens
- Bedarfsgerechte Vermittlung von Opferhilfe und Nachsorgeangeboten
- Informationen und Handreichungen u. a. für Betroffene von Straftaten, Kindergärten, Schulen, pädagogischen Fachkräften, Eltern, Erziehenden
- Netzwerkarbeit

Polizeipräsidium Essen

Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz

Ruhrbruchshof 2

45276 Essen

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

Tel.: 0201/829-5452; 0201/829-5454; 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


DR. KELLER
 RECHTSANWÄLTE & NOTAR
**DR. JUR. CHRISTIAN KELLER**

Rechtsanwalt und Notar

Fachanwalt für Arbeitsrecht · Fachanwalt für Erbrecht

Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

CLAUDIA NUSSBAUM

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

MARC ROMEIKE

Fachanwalt für Verkehrsrecht und Arbeitsrecht

ROLAND BRELL

Rechtsanwalt

BEA JANKOWSKI

Rechtsanwältin

LENNART LESCHOWSKI

Rechtsanwalt

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

RECHTSANTRAGSTELLE AMTSGERICHT

Bei den Amtsgerichten finden Sie die Rechtsantragstelle. Dort erhalten Sie Unterstützung bei der Stellung von Anträgen, unter anderem bei Sorgerechts-, Umgangsrechts- und Gewaltschutzanträgen (Annäherungsverbot) 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 von Rechtsanwält*innen mit einer momentan maximalen Eigenleistung von 15 Euro. Auch andere Gerichte wie das Sozial- oder Arbeitsgericht haben für ihren Zuständigkeitsbereich eine Rechtsantragstelle (oder Geschäftsstelle).

Amtsgericht Mülheim an der Ruhr

Georgstraße 13

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/4509-0

Fax: 0208/4509-100

E-Mail: poststelle@ag-muelheim.nrw.deInternet: www.ag-muelheim.nrw.de**Öffnungszeiten:**

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

ZURÜCK IN DEN BERUF – IHR NÄCHSTER SCHRITT BEGINNT JETZT!

Chancengleichheit für Frauen und Familien

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bedeutet Familien, aber vor allem Frauen bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Mehr Chancen zum Beispiel für Alleinerziehende eine erfolgreiche Teilzeitausbildung zu absolvieren, mehr Chancen sich ein eigenes Netzwerk aufzubauen.

Informieren Sie sich dazu über die Angebote und Veranstaltungen bei der Agentur für Arbeit!



Kontakt:



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Mülheim a.d. Ruhr

Sie möchten sich beruflich verändern oder Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben planen?

Die Berufsberatung für Erwachsene (BBiE) unterstützt Sie bei Fragen rund um Beruf, Weiterbildung und Neuorientierung. Gemeinsam analysieren wir Ihre Stärken, klären Ihre Ziele und entwickeln konkrete Wege zurück in den Arbeitsmarkt – passgenau zu Ihrer Lebenssituation.

Unsere Beratung – Ihre Entscheidung



Kontakt:



AWO KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR: AWO FAMILIENBILDUNGSWERK

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.

Wir sind eine nach dem Weiterbildungsgesetz (WBG) anerkannte Bildungseinrichtung und nach den Gütesiegeln DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert. Einige unserer Angebote können über Bildungsgutscheine, mit Bildungsprämie und/oder mit Bildungsscheck abgerechnet werden.

Öffnungszeiten:

mo – do 09.00 – 16.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Tel.: 0208/20774-351

E-Mail: fbw@awo-mh.de

QUALIFIZIERUNG ZUR KINDERTAGESPFLEGEPERSON

Die Angebote richten sich an Menschen, die neu in die Kindertagespflege einsteigen möchten, ebenso wie an bereits tätige Kindertagespflegepersonen, die sich weiterqualifizieren wollen. Die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen hat mittlerweile eine zentrale Bedeutung, da die Kindertagespflege insbesondere für die Betreuung von U3-Kindern eine Alternative zur Kindertageseinrichtung sein kann. Wir bieten die berufsbegleitende Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen nach dem kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch (QHB) an, ebenso die Anschlussqualifizierung 160+ basierend auf dem QHB.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Freude an der Arbeit mit Kindern und Eltern
- Empfehlung des Jugendamtes / einer Fachberatungsstelle Kindertagespflege
- mindestens ein Hauptschulabschluss
- gute Kenntnisse der deutschen Sprache, B2-Niveau

Kontakt:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Tel.: 0208/20774-351

E-Mail: fbw@awo-mh.de

„JOBFIT“ FÜR ARBEITGEBER*INNEN – FEHLZEITEN SENKEN, UNTERNEHMENSBIN- DUNG STÄRKEN

Sie sind selbstständig und suchen einen wirksamen Benefit für Ihre Beschäftigten, der gleichzeitig Ihrem Unternehmen zugutekommt? Mit JobFit stellen Sie Ihren Mitarbeitenden ein externes, vertrauliches Beratungsangebot zu privaten und beruflichen Herausforderungen zur Verfügung. Damit stärken Sie nicht nur Ihre Beschäftigten, sondern auch Ihr Unternehmen: Schnelle Problemlösungen und (psychische) Stabilisierung führen zu weniger Fehlzeiten und reduzieren Krankheitstage deutlich. Die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden steigt und führt zu einer langfristigen Bindung, zu mehr Loyalität und Engagement. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel ist JobFit ein geeignetes Instrument, um Ihre Attraktivität als Arbeitgeber*in zu steigern.

Kontakt:

Zinkhüttenstr. 23

45473 Mülheim an der Ruhr

mo – fr 9.00 – 16.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Tel.: 0151/18241824

E-Mail: jobfit@awo-mh.de

BILDUNGSPORTAL MH/o/25+

Das Bildungsportal MH/o/25 bietet einen umfassenden Überblick über Freizeit-, Bildungs- und Unterstützungsangebote in Mülheim an der Ruhr und das über alle Lebensphasen hinweg. Von Angeboten für Kinder über schulische und außerschulische Bildung bis hin zu Möglichkeiten für Erwachsene und Senior*innen wird die gesamte Bildungsbiografie abgebildet. Die Website dient als zentrale Anlaufstelle für Bürger*innen, Familien und Fachkräfte, die sich schnell und unkompliziert über passende Angebote informieren möchten. Neben dauerhaften Angeboten werden auch aktuelle Veranstaltungen in der Rubrik „Aktuelles“ veröffentlicht. So bleiben Nutzer*innen stets auf dem neuesten Stand und können gezielt Angebote in ihrer Nähe entdecken und wahrnehmen.

Ansprechpartnerin:

Dilara Demircan

Löhberg 72

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-4764

E-Mail: dilara.demircan@muelheim-ruhr.de

Internet: www.mho25.de



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 mit starkem regionalem Netzwerk. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre. Einzigartige und vor allem praxisorientierte Studienangebote stehen hier auf dem Programm. Etwa 5.000 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.

Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal der HRW ist der Studiengang „Technologie und Management“, der sich in den ersten Semestern ausschließlich an Frauen richtet. Im späteren Studienverlauf kommen Veranstaltungen aus dem regulären Maschinenbau-Studium hinzu und das Studium wird mit dem Bachelor of Science abgeschlossen. Für ein erfolgreiches Ingenieursstudium bietet die HRW beste Voraussetzungen. Vor dem Studium finden Vorkurse in Mathematik und Physik statt. Schulinhalt 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/>



HOCHSCHULE RUHR WEST
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

NEVER STOP GROWING – POTENTIALE ENTFALTEN AN DER HRW

Chancengleichheit: Die Hochschule Ruhr West (HRW) 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 36 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 großgeschrieben. Die HRW setzt an individuellen Bedürfnissen der Beschäftigten



© Daniela Patricia Fotografie



© Daniela Patricia Fotografie



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 Frauenstudien-gang ‚Technologie und Management‘ und die Initiative „PROForward@HRW“.

Wege zur Professur: Das vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt geförderte Projekt PROForward@HRW eröffnet neue Karrierewege zur Professur an Hochschulen für angewandte Wissenschaften. Seit 2021 werden Menschen für den Karriereweg Professur begeistert und auf ihrem Weg gezielt unterstützt und qualifiziert.

Durchstarten als Projektingenieurin! Der Bachelor-Studiengang ‚Technologie und Management‘ richtet sich an technikbegeisterte junge Frauen und ist eine spannende Kombination aus Ingenieurwissenschaft und Projektmanagement. In den ersten beiden Semestern studieren die Frauen zunächst „unter sich“, danach vernetzen sie sich fächerübergreifend und arbeiten in gemischten Teams zusammen.

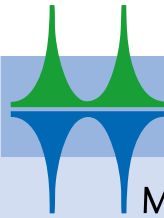
Zentrale Bestandteile im Studium sind Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Management-Themen. So können die Absolventinnen nach ihrem Abschluss in zukunftssträchtigen Branchen als Projektingenieurin durchstarten.

**DEIN
STUDIUM.
DEIN
ERFOLG.**

DEINE HOCHSCHULE .

Studiere in Mülheim und Bottrop.





Jobcenter

Mülheim an der Ruhr

Jobcenter Mülheim an der Ruhr

In Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden des Jobcenters Mülheim an der Ruhr unterstützt Brigitte Otto, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) im Jobcenter, 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 Grundsicherung 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.

Kontakt:

Brigitte Otto, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), Löhberg 72, 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 2888
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



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 entfalten und neue Wege einzuschlagen. Wir als Bildungseinrichtung möchten hierfür Anregungen geben, Fähigkeiten fördern und Veränderungen ermöglichen.

Wir laden alle Menschen herzlich ein, unsere Angebote kennenzulernen – 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

Elsa-Brändström-Straße 11, 46045 Oberhausen

Tel.: 0208/85996-41

E-Mail: oberhausen@kefb.info

Internet: www.kefb.info

Bürozeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr, mi + do 14.00 – 16.00 Uhr



MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

Bei „MUT – Mitmachen und Trauen“ handelt es sich um ein niedrighschwelliges Mülheimer Sprachprogramm. Mit diesem sollen vorwiegend Frauen ermutigt werden, Deutsch zu lernen und ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Bei Bedarf bietet MUT auch Alphabetisierung an und motiviert dazu, 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.



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)



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 Straße 1
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-4775
E-Mail: giulietta.zeh@muelheim-ruhr.de
Internet: www.muelheim-ruhr.de



JOHANNITER
Regionalverband Essen
Essen · Mülheim · Bottrop



Freiwilliges Soziales Jahr

Gute Ausbildung garantiert

- 12-monatiger **Freiwilligendienst**
- **Attraktives** Taschengeld
- Ausbildung als **Rettungshelfer NRW**
- **Vielseitige** Einsatzbereiche
- Spannende **Schulungen** + pädagogische Begleitung



Starte jetzt
dein FSJ!

bewerbung.essen@johanniter.de

Infos unter: ☎ 0201 89646 -107

NRW REGIONALAGENTUR MEO

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

Schwerpunkte sind:

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

Wir informieren über Ziele und ESF-Förderinstrumente und unterstützen Projektträger *innen bei Antragstellung und Umsetzung ihrer Projekte. Zusätzlich initiieren und koordinieren wir Aktivitäten unterschiedlicher Akteur*innen in der Arbeitsmarktprojektentwicklung.

Die Regionalagentur MEO unterstützt unter anderem Programme wie die „TEP-Teilzeitberufsausbildung“, „Beratungsstellen Arbeit“ und berät Weiterbildungsinteressierte. Im Handlungsfeld Jugend und Berufsausbildung begleiten wir die Umsetzung des Förderprogrammes „Ausbildungswege NRW“ und initiieren neue Projekte wie z.B. www.mülheimbildetaus.de als zentrale Pinwand mit Ausbildungsthemen.

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

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



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 Gesundheits- und Pflegeberufe. 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
- Weiterbildung zur/zum Demenzexpert:in
- Fortbildungstage für Praxisanleiter:innen
- Fortbildungstage für Alltagsbegleiter:innen



Du bist interessiert an einem unserer Angebote?

Dann schick uns Deine Bewerbung gerne über unser Bewerbungsportal:

<https://www.kks-essen.ruhr/bewerbungsformulare>

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 89807-58

Standort Essen
Süderichstraße 1
45141 Essen
Telefon 0201 89807- 0

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



STADTBIBLIOTHEK IM MEDIENHAUS: ZUHAUSE IN DER WELT DER MEDIEN

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

Für alle Bürger*innen bieten wir freien Zugang und Beratung. Wenn Sie unsere Bücher, Zeitschriften, Spiele, CDs, DVDs, Blu-rays, Konsolenspiele oder Tonies mit nach Hause nehmen oder die gebührenfreien Internetzugänge nutzen möchten, benötigen Sie einen (kostengünstigen) Bibliotheksausweis. Kinder und Schüler*innen bis Vollendung des 19. Lebensjahres sind von dem Jahresentgelt befreit.

Wir bieten: Medien aus allen Bereichen (Bildung und Information + Unterhaltung und Freizeit); Internet-Arbeitsplätze; Recherchen; Fernleihe; Veranstaltungen; Kreativangebote für Kinder; Jugendecke; Schüler*innencenter (Lernen und Wissen); Beruf und Studium; Mülheimer Kinderliteraturtage; Partnerin bei „Voll die Ruhr“ 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@muellheim-ruhr.de
Internet: www.stadtbibliothek-muellheim.de
Facebook: www.facebook.com/stadtbibliothek.muellheim
Instagram:
www.instagram.com/stadtbibliothek_muellheim_ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr 10.00 – 18.30 Uhr
sa 10.00 – 14.00 Uhr

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



BERUFLICHE WEITERBILDUNG

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:



Trägerverein:



www.forum-bz.de



Telefon: 0208 9952777

E-Mail: kontakt@forum-bz.de

Bürozeiten: Mo – Fr 10 Uhr bis 18 Uhr

**Am Hauptbahnhof 4
45468 Mülheim an der Ruhr**



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, 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 Kenntnissen 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.

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.



Klein. Flach. Große Klappe?
Der Containershop für Privat und Gewerbe.
vertrieb@mheg.de • T 0208 99660-500
www.mheg.de

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.

Verantwortet werden die Lila Feen von der Evangelische Familienbildungsstätte (FBS) sowie unterstützt durch die Diakonisches Werk Mülheim an der Ruhr gGmbH, 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 FBS 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: 0208/3003-277

Mit Kindern leben – Eltern stärken – Gemeinsame Familienzeit
Ein Sprichwort sagt aus, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind aufzuziehen. Die FBS ist ein Teil dieser „Dorfgemeinschaft“ und bietet Familien Unterstützung, Anregungen und Impulse für ihren Alltag mit Kindern. Die Angebote umfassen viele Aspekte eines gesunden Aufwachsens und einer sicheren Bindung für das Kind sowie Alltagsgestaltung und Nachhaltigkeit. Alle Menschen in jeglichen Familienformen und Lebenslagen sind willkommen. In Kursen und Workshops treffen interessante Themen auf interessierte Menschen. Hier werden Kontakte geknüpft und Netzwerke aufgebaut. Teilhabe ist möglich. Es gibt verschiedene Ermäßigungen bei den Kursgebühren.

Evangelische Familienbildungsstätte

Anmeldebüro:
Tel.: 0208 3003 333
Internet: www.evfamilienbildung.de
Kurse, Veranstaltungen, Einblicke in die FBS! auf Facebook und Instagram



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. acht Gruppen 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, an.

- 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 Hilfesystem



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 / Heimaterde / Raadt
Stadtmitte / Eppinghofen / Ickten / Menden**

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5169

Broich / Saarn / Selbeck / Mintard / Speldorf

Bülowstraße 104-110

45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5183

Dümpten, Winkhausen

Leineweberstraße 18-20

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5170

Styrum

Kaiser-Wilhelm Straße 27

45476 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5413



**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

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.

Frauen, welche vorübergehend im Frauenhaus residieren, können psychosoziale Beratung durch pädagogisch qualifiziertes Personal in Anspruch nehmen.

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

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/997086

Fax: 0208/997088

KOMMUNALER SOZIALER DIENST

Der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) beim Kommunalen Sozialen Dienst ist die zentrale Anlaufstelle für Mütter, Väter, junge Menschen und andere Familienangehörige, die Rat und Unterstützung suchen oder sich in einer Notlage befinden.

Die zentralen Aufgaben sind:

- Vermittlung und Planung von Hilfen zur Erziehung
- Beratung zu Erziehungsfragen
- Beratung bei Trennung/Scheidung
- Kinderschutz (Prüfung von Gefährdungsmeldungen).

Stadtmitte, Eppinghofen:

Ruhrstraße 1

Tel.: 0208/455-5155

Heißen, Fulerum, Holthausen, Heimaterde, Ickten, Menden

Ruhrstraße 1

Tel.: 0208/455-5021

Dümpten Winkhausen:

Leineweberstr. 18-20

Tel.: 0208/455-5132

Styrum:

Kaiser-Wilhelm-Straße 27

Tel.: 0208/455-5972

Saarn, Broich, Speldorf:

Bülowstraße 104 - 109

Tel.: 0208/455-5157

Öffnungszeiten:

mo – do 8.00 – 16.00 Uhr

fr 8.00 – 12.00 Uhr



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

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

Servicestelle für Betreuungsangebote

- Vermittlung von Betreuungsangeboten für Kinder im Alter von 0 – 3 Jahren im Rahmen der Kindertagespflege (in Ausnahmefällen bis 14 Jahren)
- Beratung von Eltern und Kindertagespflegepersonen
- Eignungsfeststellung von Kindertagespflegepersonen und Erteilung der Pflegeerlaubnis

Am Rathaus 1, Raum B153
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerinnen:
Samira Zein El Dine, Yvonne Koch, Nadine Hinnerkott
Tel.: 0208/455-4525, 455-4586, 455-4520
E-Mail: servicestelle.betreuungsangebote@muelheim-ruhr.de

Öffnungszeiten:

di 08.00 – 12.30 Uhr
do 08.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

VERBAND ALLEIN ERZIEHENDER MÜTER UND VÄTER LANDESVERBAND NRW / VAMV NRW

„Gemeinsam für starke Familien“: Als einziger Mitgliederverband vertreten wir seit 1976 die Interessen der 500.000 Alleinerziehenden in NRW gegenüber Staat, Politik und Gesellschaft. Gemeinsam arbeiten wir an unserem Ziel: der Gleichstellung von Alleinerziehenden mit allen anderen Familienformen. Wir wollen die Benachteiligungen von Alleinerziehenden beenden: auf dem Arbeitsmarkt, in der Steuer-, Sozial- und Bildungspolitik genauso wie im Familienrecht.

Wir sind die Online-Anlaufstelle in NRW bei Fragen rund um Trennung und das Leben alleine mit Kind. Auf unserem Instagram-Kanal @vamvnrw und bei Veranstaltungen bieten wir Informationen, Tipps und den Austausch innerhalb der Community.

Wir sind ein Mitgliederverband: Alleinerziehende haben die Möglichkeit, aktiv zu werden (z.B. bei der Pressearbeit, bei Studien oder bei Aktionen). Alle Infos in unserem Newsletter www.vamv-nrw.de/newsletter

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

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 • E-Mail: logo.wendt@gmx.de
www.logopaedie-wendt.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



AWO KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR E.V. AWO PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Studien belegen eindeutig, dass Frauen häufiger von psychischen Erkrankungen betroffen sind als Männer. Unsere Ergotherapie richtet sich an Menschen jeden Alters, die auf Grund physischer oder psychischer Erkrankungen, Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen bei der Alltagsbewältigung eingeschränkt sind. Wir finden gemeinsam heraus, wo Ihre Lebensqualität und Teilhabe eingeschränkt ist und unterstützen Sie darin, Ihre vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen, zu stabilisieren oder wiederzuerlangen. Unser Ziel ist, dass Sie Ihren Alltag in den verschiedenen Lebens- und Betätigungsbereichen wieder eigenständig gestalten können.

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Tel.: 0208/20774-410, E-Mail: pfe@awo-mh.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN (BEWO)

Wir unterstützen Menschen mit einer vom Facharzt diagnostizierten psychischen Erkrankung/Behinderung und/oder einer Abhängigkeit von (illegalen) Suchtmitteln. Das ambulant betreute Wohnen ist ein Unterstützungsangebot im häuslichen Umfeld für alle, die auch weiterhin (möglichst) selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten.

Hauskampstraße 58, 45476 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-522
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
E-Mail: bewo@awo-mh.de



SPEZIALISIERTE AMBULANTE PALLIATIV- VERSORGUNG

SAPV heißt „Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung“ und richtet sich an Schwerstkranke sowie deren Angehörige. Sie stellt eine Ergänzung zur allgemeinen Palliativversorgung dar. Diese Versorgungsstruktur ermöglicht schwerkranken Patienten eine Begleitung in der heimischen Umgebung und eine dauerhafte Versorgung zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung. Im Palliativ-Care-Team arbeiten Experten zusammen, die sich die Linderung von Schmerzen, Luftnot, Übelkeit, Erbrechen und anderen körperlichen Symptomen zum Ziel gesetzt haben. Die psychosoziale und auch körperliche Belastung von pflegenden Angehörigen ist groß. Auch sie werden fachkundig und einfühlsam im Rahmen der SAPV unterstützt.

DIE SAPV BIETET DARÜBER HINAUS:

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

Das Team besteht aus 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



FRAUEN-GESUNDHEIT – WORKSHOPS, KURSE UND VORTRÄGE

Für Frauen, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und ihre Lebensqualität steigern möchten, bietet die Evangelische Familienbildungsstätte ein vielfältiges Programm an: Ob frauenspezifische oder allgemeine Gesundheitsthemen in Vorträgen in Kooperation z.B. mit dem Evangelischen Krankenhaus oder dem Ärztenetzwerk DOCNET, ob Kurse und Workshops für Beweglichkeit, Kraft und Koordination oder Angebote für die seelische Gesundheit, Kreativität sowie Kochen. Frauen holen sich hier Bewegung, Stressabbau und gesunder Ernährung in ihren Alltag (zurück) und erfahren, wie viel Spaß das gemeinsam mit anderen macht.

Evangelische Familienbildungsstätte

Anmeldebüro:

Tel.: 0208/3003 333

Internet: www.evfamilienbildung.de

Kurse, Veranstaltungen, Einblicke in die FBS! auf Facebook und Instagramm



AN DER NORDSTRASSE
Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie

Mühlenstraße 183
45473 Mülheim a. d. Ruhr

T. 0208 - 4 44 55 33

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

LEBENSHILFE MÜLHEIM AN DER RUHR

Unsere pädagogisch-therapeutischen Dienste unterstützen Familien im Alltag und stärken Eltern in ihrer Erziehungskompetenz. Wir begleiten insbesondere auch Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen oder Autismus-Spektrum-Störung sowie Eltern mit Lern- oder geistiger Beeinträchtigung. Ergänzend bieten wir Schul-, Kita- und Alltagsassistenten zur Förderung von Selbstständigkeit und zur Entlastung im täglichen Leben.

Sie möchten mehr über die Arbeit der Lebenshilfe Mülheim erfahren?

Schul-, Kita- und Alltagsassistenten Lebenshilfe Center

Heinrich-Lemberg-Straße 23

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/40 99 58-700

E-Mail: skat@lebenshilfe-muelheim.de

Ambulante Kinder-, Jugend- und Familienhilfe & Fachdienst Autismus Kompetenzzentrum Saarn

Alte Straße 9

45481 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/40 99 58-206

familienhilfe@lebenshilfe-muelheim.de

E-Mail: autismus@lebenshilfe-muelheim.de

... oder besuchen Sie gerne unsere Homepage

Internet: www.lebenshilfe-muelheim.de

MÜLHEIMER FRAUENKLINIK IM EVANGELISCHEN KRANKENHAUS

Das Team der Mülheimer Frauenklinik deckt das komplette medizinische Leistungsspektrum ab – von der Geburtshilfe über die Behandlung von Brusterkrankungen sowie gutartigen und bösartigen Erkrankungen der weiblichen Genitale bis zur Urogynäkologie und Gynäkologischen Onkologie. Dabei verstehen wir uns als Partnerin der Frau. Menschliche Zuwendung ist ein ebenso wichtiger Faktor im Genesungsprozess unserer Patientinnen wie leitliniengerechte, moderne Therapien.

Evangelisches Krankenhaus Mülheim Mülheimer Frauenklinik

Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/309-2501
Internet: www.evkmh.de

BRUSTZENTRUM MÜLHEIM OBERHAUSEN (BZMO)

Das BrustZentrum MülheimOberhausen ist eine gemeinsame Einrichtung der Evangelischen Krankenhäuser in Mülheim und Oberhausen. Seit 2007 ist das Zentrum wiederholt durch das Land Nordrhein-Westfalen zertifiziert. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Kliniken in unserem Haus garantiert diagnostische und therapeutische Versorgung auf höchstem medizinischen Niveau und nach aktuellsten internationalen Standards.

BZMO Standort Mülheim

Evangelisches Krankenhaus Mülheim (EKM)
Mülheimer Frauenklinik
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Gynäkologische Ambulanz: Tel. 0208/309-2505
Internet: www.bzmo.de



Beste medizinische Versorgung für die Frau
Die 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.: 0208/455-5919

E-Mail: pflegestuetspunkt@muelheim-ruhr.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

Bürozeiten:

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



Medizinische,
pflegerische &
hauswirtschaftliche
Versorgung

Pflege mit Herz

Seit über 30 Jahren in Familienhand

Ihre Alternative für mehr Menschlichkeit

Unser Pflegedienst steht für eine Betreuung, die mehr bietet: mehr Nähe, mehr Respekt, mehr Zeit. Unser engagiertes Team aus erfahrenen Pflegekräften und Fachpersonal unterstützt Sie mit Einfühlungsvermögen und Kompetenz – individuell, professionell und zuverlässig. Bei uns stehen Sie und Ihre Lebensqualität im Mittelpunkt.



Nicole Emimi &
Muhamet Emimi
Geschäftsführer &
Pflegefachkräfte

Aktienstraße 156 · 45473 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 477408
info@die-alternative-pflegedienst.de
www.die-alternative-pflegedienst.de





APOTHEKE
auf der Saarner 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 Saarner 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

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 Straße 39
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin:
Annette Lostermann-De Nil
Tel.: 0208 47 92 67
E-Mail: info@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



DGB-FRAUEN – GEMEINSAM STARK FÜR GUTE ARBEIT UND ECHE GLEICHSTELLUNG

Die DGB-Frauen setzen sich aktiv für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen ein – im Betrieb, in der Gesellschaft und in der Politik. Unser Ziel ist klar: Arbeit muss sich an den Lebensrealitäten von Frauen orientieren, nicht umgekehrt.

Noch immer verdienen Frauen im Durchschnitt weniger als Männer und sind häufiger von Armut betroffen, trotz oft besserer Qualifikation. Das ist für uns nicht hinnehmbar. Wir kämpfen für faire Bezahlung, sichere Arbeitsplätze und echte Chancen auf berufliche Entwicklung.

Wir engagieren uns gegen Diskriminierung im Alltag und im Berufsleben und treten für eine Gesellschaft ein, in der Gleichstellung selbstverständlich ist.

Mitmachen lohnt sich: In unseren gewerkschaftlichen Frauengremien können Mitglieder ihre Themen einbringen, sich vernetzen und aktiv etwas verändern. Zudem bieten unsere Mitgliedsgewerkschaften Unterstützung und Beratung in arbeitsrechtlichen Fragen.

Die DGB-Frauen sind auf vielen Ebenen aktiv:

- in Betrieben und Verwaltungen
- in Politik und Gesellschaft
- in der Öffentlichkeit
- innerhalb der Gewerkschaften selbst

Gemeinsam bewegen wir etwas.

DGB-Region Mülheim-Essen-Oberhausen

Teichstraße 4

45127 Essen

Tel.: 0201/632 470

Ansprechpartnerin:

Tamara Hengstermann

E-Mail: tamara.hengstermann@dgb.de

FDP MÜLHEIM

Die FDP Mülheim setzt sich für Chancengerechtigkeit, Selbstbestimmung und berufliche wie gesellschaftliche Teilhabe von Frauen ein. Wir engagieren uns für bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf, faire Aufstiegsmöglichkeiten sowie eine starke wirtschaftliche Unabhängigkeit von Frauen. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich politisch einzubringen, mitzudiskutieren und eigene Anliegen zu vertreten. Mitmachen und neugestalten kann man in den Arbeitskreisen und Gremien der Partei oder bei den Liberalen Frauen. Wir fördern gezielt die Vernetzung von Frauen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft und bieten unabhängig von der Parteimitgliedschaft vielfältige Veranstaltungen zu gesellschaftspolitischen Themen an.

FDP Mülheim

Friedrichstraße 7

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3899884

E-Mail: info@fdp-mh.de

Internet: www.fdp-mh.de

SI-CLUB SOROPTIMIST DUISBURG-MÜLHEIM

Soroptimist International ist weltweit eine der größten Organisationen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement – eine NGO mit UN-Konsultativstatus, die sich den Nachhaltigkeitszielen der UN-Agenda 2030 verpflichtet fühlt. SI setzt sich lokal und global für Gleichberechtigung und qualifizierte Bildung von Mädchen und Frauen ein, für Menschenrechte und Frieden, internationale Verständigung und verantwortungsvolles Handeln auf allen Ebenen der Gesellschaft. Die Bewegung ist mit weltweit rund 66.000 Mitgliedern in 120 Ländern aktiv. SI Deutschland hat derzeit knapp 7000 Mitglieder in ca. 225 Clubs.

Nähere Informationen und Kontaktmöglichkeiten:
www.clubduisburgmuelheim.soroptimist.de
 Präsidentin 2025/2026: Astrid Mergner

SPD FRAUEN

Die SPD FRAUEN in Mülheim an der Ruhr sind ein Netzwerk politisch und gesellschaftlich engagierter Frauen, die sich aktiv für Gleichstellung in Partei und Gesellschaft einsetzen. In der Arbeitsgemeinschaft kommen Frauen aus unterschiedlichen Bereichen zusammen, um aktuelle politische Themen zu diskutieren, Positionen zu entwickeln und gemeinsame Forderungen voranzubringen. Dabei stehen sie im engen Austausch mit Verbänden, Gewerkschaften und weiteren Organisationen. Auch vor Ort zeigen die SPD FRAUEN Präsenz: So organisierten sie zum Internationalen Tag gegen Gewalt 2025 an Frauen einen Orange Walk durch die Stadt, um auf das wichtige Thema aufmerksam zu machen und ein sichtbares Zeichen zu setzen. Zum Internationalen Frauentag 2026 luden sie zudem zu einem historischen Spaziergang ein, der die Rolle von Frauen in der Stadtgeschichte in den Fokus stellte. Die SPD FRAUEN verstehen sich als Ansprechpartnerinnen für frauenpolitische Anliegen und möchten Frauen dazu ermutigen, sich mit politischen Inhalten auseinanderzusetzen und selbst aktiv zu werden. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen, mitzukommen und sich einzubringen.

Ansprechpartnerinnen:
 Angela Rüter und Tamara Hengstermann
 Auerstraße 13, 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/45935-10, E-Mail: spdfrauen@spdmh.de
 Internet: www.spdmh.de<<http://www.spdmh.de>>
 Sie finden uns auf Instagram unter „SPD Frauen Mülheim“

Schwestern zur Sonne, zur Gleichheit.

spdmh.de
frauen.spd.de



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

Das BuSS ist ein Treffpunkt, an dem gemütliches Beisammensein und verschiedene Aktivitäten im Vordergrund stehen. Neben dem offenen Angebot mit der Möglichkeit zum Frühstück und Mittagstisch gibt es vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und Geselligkeit. Ob gemeinsames Frühstück, Stuhlgymnastik, Gedächtnistraining oder Spieleabende für Jung und Alt bis hin zu Dartturnieren und Bastelnachmittagen – hier können Sie ihr Hobby mit anderen pflegen oder ein neues entdecken! Eine Terminübersicht mit allen offenen Angeboten wird monatlich auf der Homepage der AWO Mülheim (www.awo-mh.de) veröffentlicht.

Bahnstraße 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/20774-900
E-Mail: buss@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – do 10.00 – 16.00 Uhr

BEGEGNUNGSSTÄTTE FELDMANN-STIFTUNG

Die Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung, Stadtteilkultureinrichtung des Kulturbetriebs Mülheim an der Ruhr, bietet ein Raumangebot für Gruppen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung, z. B. für Frauen: Freitagsmalerinnen, Handarbeitsgruppe „Klöppeln“, KUNSTfeld, Tanzgruppen der Prinzengarde Rote Funken und KG Stadtwache, Kreuzbund, Styrumer Geschichtsgesprächskreis e.V., Bürgerbus Styrum e.V., Mentoren und Linedance.

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

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 „Herzgespräche“ und die Fotogruppe Saarn treffen, um gemeinsam kommunikativ und 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 Theater an der Ruhr und das jährliche UNICEF-Benefizkonzert mit der Musikschule Mülheim an der Ruhr.

Auch ist das (außer montags) täglich geöffnete Klostercafé ein beliebter Treffpunkt, um in schöner Atmosphäre zu frühstücken oder am Nachmittag selbstgebackenen Kuchen zu genießen. Bei sonnigem Wetter lädt die Außenterrasse mit Blick auf den Klosterhof zum Verweilen ein.

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

Instagram: instagram.com/kloster.saarn

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



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/>

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

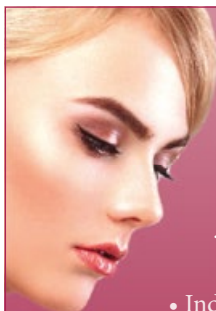
Das internationale Frauencafé bietet insbesondere zugewanderten Frauen die Möglichkeit, in einer geschützten und vertrauten Umgebung neue Kontakte mit anderen Frauen zu knüpfen. Unsere Ziele sind, ein offenes Angebot für unterschiedliche Gruppen von Migrantinnen und geflüchteten Frauen zu schaffen und 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
- gemeinschaftliche kulturelle Veranstaltungen und Feiern
- Unterstützung bei der Jobsuche und Vermittlung beruflicher Kompetenzen in Zusammenarbeit mit den PLANB Beratungsstellen vor Ort
- Ausflüge und Workshops

Ansprechpartnerin:

Judith Rifaea-Schröder
 Schloßstr. 16, 2. OG, 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208 207770-40
 E-Mail: zdv-muelheim@planb-ruhr.de



ROMENIA GÖBEL

Beauty-Consultant & Make-up Artist

*Nehmen Sie sich mal wieder Zeit
für die schönen Dinge des Lebens ...*

- Individuelle Hautpflegeberatung
- Make-up-Tipps • Make-up für Foto, Video, Werbung
- Braut-Make-up • Make-up-Workshop und Beratung
- Make-up für Bewerbung, Businessmeeting, Abi-Party

Lassen Sie sich inspirieren für Ihr perfektes Make-up!

Termine nach Vereinbarung

Kaldenhofkamp 41 • 45473 Mülheim
 Mobil: 0163 2933447
romenia-mk@gmx.de • www.marykay.de/romenia



KINOS IN MÜLHEIM

CinemaxX-Mülheim Kino
Humboldttring, Parkplatz 4 (im RheinRuhrZentrum)
45472 Mülheim
Internet: www.cinemaxx.de/kinoprogramm/mulheim

Öffnungszeiten:

Geöffnet 15 Minuten vor der ersten und bis 15 Minuten nach der letzten Vorstellung.

Rio-Kino im MedienHaus

Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr Tel.
Tel.: 0208/740 383 83
E-Mail: info@essener-filmkunsttheater.de

Öffnungszeiten:

ab ca. 17.30 Uhr

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
Internet: www.camera-obscura-muelheim.de

Öffnungszeiten:

mi – so 10.00 – 17.00 Uhr
letzte Vorführung des Tages beginnt jeweils um 16.00 Uhr

Gründer- und Unternehmermuseum Mülheim an der Ruhr Haus der Wirtschaft

Wiesenstraße 35
45473 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/484848
E-Mail: info@buergerstiftung-muelheim.de

Öffnungszeiten:

mo – do 09.00 – 17.00 Uhr
fr 09.00 – 15.00 Uhr
ein Besuch ohne Führung ist kostenlos

Haus Ruhrnatur

Alte Schleuse 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/4433380
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:

i. d. R. von März bis Dezember

sa 14.00 – 17.00 Uhr

so 11.00 – 17.00 Uhr

Anfragen für eine Führung über:

E-Mail: geschichtsverein@muehheim-ruhr.de

Internet: www.geschichtsverein-muelheim.ruhr

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr

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)

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 13.00 – 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 dem offenen LSBTIN*-Treff, dem TIN*-Treff und Jungs-Treff gibt es hier jeden Donnerstag von 17:30 bis 23 Uhr den offenen Mädchentreff von und für junge Frauen* zwischen 14 und 26 Jahren. Auch hier werden sehr vielfältige Themen aufgegriffen: von Selbstbestimmung über verschiedene gesellschaftliche und politische Themen bis hin zu Identitätsfragen. Gerade auch bei besonderen Herausforderungen unterstützen die Gruppe, aber auch die Pädagog*innen, die die Angebote begleiten und junge Frauen fördern.

Wir bieten zudem jeden 2. Donnerstag im Monat ein Kreativangebot und jeden 4. Donnerstag im Monat ein Kochangebot für die Besucherinnen an.

together mülheim

Hans-Böckler-Platz 2a
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/3027358
Internet: www.together-virtuell.de
Ansprechpartnerin Mädchenarbeit:
helin.ibrahim@together-virtuell.de

THEATER an der RUHR

Das Theater an der Ruhr ist ein wichtiger Kulturort in Mülheim an der Ruhr, der offen ist für alle. Menschen aus aller Welt und aller Altersstufen kommen hier zusammen und machen das Haus zu einem lebendigen Ort des gegenseitigen Kennenlernens und des Austauschs. Es verbindet Theater und Kunst mit offenen, niedrigschwelligen Angeboten für Kinder, Jugendliche, Familien, Senior*innen und internationale Communities. Ob VoIxBühne, Theaterpädagogik, Stadtteilarbeit, inklusive Projekte oder inter-



nationale Theater- und Musikangebote wie Szene Istanbul: Das Theater schafft Teilhabe, stärkt gesellschaftlichen Zusammenhalt und bringt kulturelle Impulse in die Stadt. Als lokal verankerter und international vernetzter Akteur leistet es einen bedeutenden Beitrag für Bildung, Begegnung und kulturelle Vielfalt in Mülheim an der Ruhr.

Das Theater ermöglicht kulturelle Teilhabe durch zahlreiche kostenfreie Angebote:

Theaterspielplatz – Kinder können unter Begleitung von Theaterpädagog*innen zu unterschiedlichen Themen basteln, spielen und kreativ werden, während Eltern und Begleitpersonen im Theatercafé entspannen.

Leseformate – Das Lesende Foyer und die Silent Reading Party schaffen kostenfreie Zugänge zu Literatur und Geschichten in entspannter Atmosphäre.



vier.zentrale – Die zentrale Anlaufstelle in der Innenstadt bietet vielfältige kostenlose Angebote für alle Altersgruppen und Interessen. Hier können sich Besucher*innen treffen, austauschen und an verschiedenen Veranstaltungen teilnehmen (Leineweberstraße 15, 45468 Mülheim an der Ruhr).

Café Wake Cup – Das Theatercafé bietet kostenfreie Konzerte und lädt zum Verweilen und Austausch ein.

Darüber hinaus erhalten alle Menschen bis 30 Jahre und Menschen mit Schwerbehindertenausweis ermäßigte Preise für Veranstaltungen. Personen mit Grundsicherung haben generell freien Eintritt.

E-Mail: info@theateranderruhr.de
 Internet: www.theateranderruhr.de
 Theaterkasse: 0208 599 01 88

Öffnungszeiten:
 Mo – Fr 10 – 18 Uhr, Sa 11 – 15 Uhr



MÜLHEIMS WEISSE FLOTTE

Touristisches Highlight an der Ruhr

Ein Unternehmen, welches 1927 gegründet wurde, muss schon etwas besonderes sein, wenn es immer noch attraktiv 100 Jahre am Markt besteht. Mülheims Weiße Flotte mit Sitz am Wasserbahnhof gehört zu den Freizeit Anbietern, die sich immer wieder, Jahr für Jahr, neu erfinden. Jede Saisonplanung ist ein Neustart, in der Regel mit Blick auf das Bewährte, auf Tradition, aktuell ergänzt um den Zeitgeist. Es gehört dazu mitzuschwimmen bei Trends ohne das Stammpublikum zu vergessen.

Auch in den folgenden Jahren unserer Schifffahrt, besonders bei einem bevorstehenden 100-jährigen Jubiläum, soll es so weitergehen: klassischer Linienverkehr, täglich ab Ostern bis Ende Oktober verbindet auf dem landschaftlich reizvollen Teil der Ruhr unsere Schleuseninsel mit Kettwig. Je Fahrstrecke dauert diese besondere Auszeit 1 Stunde, der Rundkurs ist mit 2 Stunden Fahrzeit eine kleine, genussvolle Reise. Unsere MS Friedrich-Freye ist mit diesem Pendelverkehr ein Teil der typischen Mülheimer Silhouette auf diesen 10 Ruhr-Kilometern. Wenn „entschleunigen“, dann mit uns auf der Ruhr im Linienverkehr.

Unser spezielleres Angebot ist das Programm für unsere Tageskreuzfahrten: Ob Partys, je nach Motto, Fahrten zum und auf dem Rhein, Kulinarik, Themenfahrten rund um Wissenswertes aus der Region – schlicht eine Angebotspalette mit der unsere Weiße Flotte alle Gäste ansprechen will.

Alle Touren „Linie“ und Tageskreuzfahrten sind online buchbar, die Mitfahrt für die Linie lässt sich bis kurz vor der Abreise mit dem Mobiltelefon regeln. Für die Tageskreuzfahrten steht den Gästen unser Buchungsportal zur Verfügung. Fragen zu unserem jeweiligen Jahresangebot beantworten wir gerne, ob telefonisch, per Mail oder persönlich bei einem Besuch in unseren Räumen in Mülheims Wasserbahnhof. Wir sind der festen Überzeugung, dass nur die individuelle Beratung dauerhaft Zuspruch sichert. Diese besondere Hinwendung sichern wir Ihnen nach ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gestalteten Charterfahrt zu! Gleich zu welchem Anlass, sei es ein runder Geburtstag, eine Familien- oder Firmenfeier, der



jährliche Ausflug des Kollegiums und mit Blick auf das Jahresende die „Weihnachtsfeier“, wir stehen für das Mögliche zur Verfügung. Ein Tag oder ein Abend auf der Ruhr – ganz nach den eigenen Wünschen - wird so unvergesslich. Falls Sie ein „Geschenk“ suchen, dass typisch mölmsch ist, so wenden Sie sich gerne an uns. Um den passenden Gutschein für unsere Weiße Flotte kümmern wir uns gerne!

Herzlich willkommen!

Unsere „Weiße Flotte“ ist in der Saison täglich erreichbar.

Infos zu den täglichen Fahrten:

www.weisse-flotte-muelheim.de

Tel. 0208 455 8130-8134

Mailpostfach: weisseflotte@btmh.de

Ticketshop:

Mülheimer TouristInfo

Schollenstraße 1

Tel. 0208 960 960

Mailpostfach: touristinfo@mst-mh.de

Tickets
online buchen:



Foto: Volker Flecht

DER KLEINE URLAUB VOR DEINER HAUSTÜR

- Mehrmals täglich Linienfahrten durch das grüne Ruhrtal
- Spannende Tageskreuzfahrten zu Zielen an Rhein, Ruhr und Kanälen
- Charterfahrten



TICKET-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

weisse-flotte-muelheim.de

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

Mit freundlicher
Unterstützung:

westenergie **MEG**

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



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 nur für Mülheimer*innen nach
persönlicher Terminvergabe und Vorlage des Ausweises:
Georgstr. 32, mo – fr 11.00 – 16.00 Uhr

ELE-PHONE

Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche bei sexualisierter Gewalt
Tel.: 0800/666 777 6, 24/7

EV. KRANKENHAUS UND AUGENKLINIK

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

FEUERWEHR-NOTRUF 112

Tel.: 0208/455-3790

FRAUENBERATUNG

Löhberg 20, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: Allgemeine Beratungsstelle: 0208/3056823;
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt: 0208/38563772
E-Mail: beratungsstelle@hilfe-fuer-frauen-ev.de

FRAUENHAUS

Tel.: 0208/997086

GEHÖRLOSEN-NOTFALLFAX

Fax: 0208/472178

GIFTNOTZENTRALE NRW

Tel.: 0228/19240

HILFTELEFON 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
Tel.: 0208/4553543
Sprechzeiten: Nur nach Vereinbarung
E-Mail: wohnungsfachstelle@muelheim-ruhr.de

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	5, 23, 24, 57
Agentur für Arbeit	31
Apotheke	58
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.	U2
Bestattungen	27
Bildungszentrum	43
Buchhandlung	63
Deutsches Rotes Kreuz	47
Diakonisches Werk	14
Entsorgungsgesellschaft	44
Familienbildungswerk	46
Frauenklinik	55
Friseursalon	64
Hinterbliebenenberatung	27
Hochschule Ruhr West	34, 35
Jobcenter	36
Johanniter Regionalverband Essen · Mülheim · Bottrop	39
Katholische Akademie „Die Wolfsburg“, Tagungszentrum	3
Kinderzentrum/Kindergarten	45
Kommunikationstraining	38
Kosmetik	64
Lebenshilfe	49
Max-Planck-Institut	2
Optik	17
Orthopädie-Schuhtechnik	23
Palliativversorgung	53
Parteien	59, 61
Pflegedienst	5, 24, 57
Pflegeeinrichtung	5, 56
Pflegeschule	41
Praxis für Dermatologie	58
Praxis für Gynäkologie, Geburtshilfe, Frauenheilkunde	22
Praxis für Kieferorthopädie	54
Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde	46
Praxis für Logopädie	50
Praxis für Physiotherapie	16, 26
Rechtsanwältin/Rechtsanwalt	28, 30
Rolli Rockers Sprösslinge e.V.	51
Rückenzentrum	26
Seniorenbetreuung	23, 24, 57
Senioreneinrichtung	5, 25, 56
Sparkasse Mülheim an der Ruhr	U4
Steuerberaterin/Steuerberater	6, 29
Theodor Fliedner Stiftung	5
Taxi	70
Theater an der Ruhr	67
Weißer Flotte	68, 69
Wäscherei	71

Impressum

Herausgeberin:

Stadt Mülheim an der Ruhr
Gleichstellungsstelle

Redaktion:

Petra Schlösser
Cäcilia Tiemann

Fotos:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH – MST,
Anna Meurer, Björn Stork, PR-Fotografie Köhring,
Helena Grebe, Stadt Mülheim an der Ruhr,
Norbert Scharmer

Herstellung:

SLV Werbefachverlag
Melkenweg 21 · 45721 Haltern am See
Tel.: 02364 8998454 · 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.

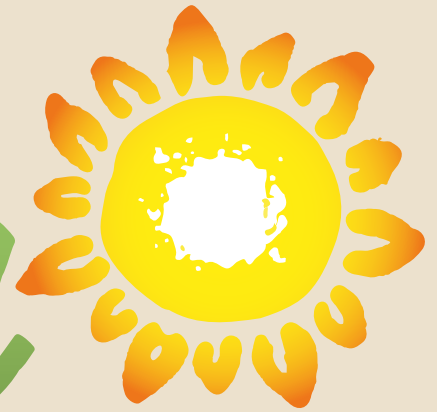
Schadenersatz ist ausgeschlossen.

Korrekturen und Verbesserungsvorschläge
sind ausdrücklich erwünscht.

Stand der Datenerhebung:
Juli 2026

Alle Angaben ohne Gewähr und
ohne Anspruch auf Vollständigkeit.
Nachdruck – auch auszugsweise –
nicht gestattet.

Ronyia

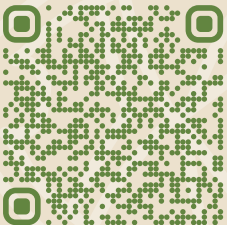


vegan & vegetarisches
Restaurant

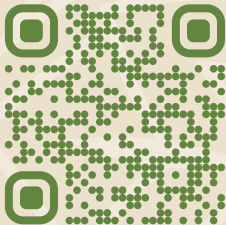
Genuss. Natur. Schlossblick.

WILLKOMMEN IM PARK
AM RINGLOKSCHUPEN
Dein Lieblingsplatz im Grünen

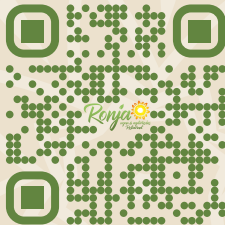
Wochenkarte



Speisekarte



Website



Frühstück

Mo. geschlossen

Di.-So. 10-11:30 Uhr

Reguläre Öffnungszeiten

Mo. geschlossen

Di.-So. 10-22 Uhr

Am Schloss Broich 38

45479 Mülheim an der Ruhr

0208. 444 693 44



Familienglück.

Unterstützung für Sie und Ihre Liebsten.

Ob groß oder klein, mit oder ohne Kinder: Wir sind für alle Familien da. Genießen Sie die Momente, die das Leben besonders machen. Um das Finanzielle kümmern wir uns gemeinsam. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin.

www.spkmh.de/kontakt

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mülheim an der Ruhr