

Gleichstellungsstelle
Mülheim an der Ruhr

FRAUEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR

TIPPS & ADRESSEN



Privatschutz

Wenn wir das Leben sorgenfrei genießen wollen.

Mit dem HDI Privatschutz können Sie sich lückenlos und ganz nach Ihrem Bedarf absichern. Sie erhalten leistungsstarke und flexible Versicherungslösungen aus einer Hand. Darüber hinaus profitieren Sie von transparenter Sicherheit zu einem fairen Preis-Leistungs-Verhältnis.

HDI hilft.

HDI Generalvertretung
Ulrike Silva Fernandes

Leineweberstr. 50
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 99814-11
Mobil 0171 6528188
ulrike.silvafernandes@hdi.de
www.hdi.de/
filiale-muelheimanderruhr



Grußwort des Oberbürgermeisters	4	Bildung & Beruf	22 – 31
Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten	5	Agentur für Arbeit Oberhausen/ Mülheim an der Ruhr	22
Beratung	6 – 18	Bildungsnetzwerke	23
Allgemeine Beratungsstelle für Frauen	6	Evangelische Familienbildungsstätte	24
AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr e.V.		Hochschule Ruhr West – studieren im Herzen des Ruhrgebiets!	24
Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität	6	Katholische Familienbildungsstätten	
Bürgeragentur	7	Mülheim an der Ruhr/Oberhausen	26
Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	8	MedienHaus:	
Deutscher Kinderschutzbund	10	zuhaus in der Welt der Medien	27
Diakonie am Eck	11	Mülheimer Wirtschaftsförderung:	
Frauen beraten/donum vitae Mülheim an der Ruhr/ Oberhausen e.V.	11	Partnerin auch für (angehende) Unternehmerinnen	28
Gleichstellungsstelle/Frauenbüro	12	MUT – mitmachen und trauen	29
Jugendmigrationsdienst des Diakonischen Werks	13	NRW Regionalagentur MEO e.V.	29
Migrationsberatung des AWO Kreisverbandes Mülheim an der Ruhr e.V.	13	Opstapje – das Spiel- und Lernprogramm für Familien mit Kindern unter drei Jahren	30
Schwangerenberatungsstelle der Diakonie	14	Volkshochschule Mülheim an der Ruhr	31
Schwangerschafts (-konflikt)-beratung des Kommunalen Sozialen Dienstes	15	Rund um die Familie	32 – 39
Sozialagentur Mülheim an der Ruhr	16	Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr	32
Stadtteilmanagement Eppinghofen	16	Eltern werden – Eltern sein e.V.	32
Weißer Ring	17	Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in Mülheim an der Ruhr	33
Wohnungsnotfallhilfe, Kinder- und Jugendarbeit – Sozialbüro für den Stadtteil Styrum	18	Familienbesuchsservice – Service für werdende Eltern/ Team Kinder in Mülheim an der Ruhr	34
Rechtsfragen	19 – 21	Frauenhaus Mülheim an der Ruhr	36
AWO Mülheim:		Kommunaler Sozialer Dienst	36
Schulden- und Insolvenzberatung	19	Lila Feen	38
Polizeipräsidium Essen/Mülheim an der Ruhr,		Mülheimer Bündnis für Familie	38
Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz	20	Verband allein erziehender Mütter und Väter	
Rechtsantragstelle Amtsgericht	21	Landesverband NRW/VAMV NRW	38
		Wegweiser für Alleinerziehende	39

Gesundheit & Wellness	40 – 48
Mülheimer Frauenklinik des Evangelischen Krankenhauses Mülheim	40
Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr	40
Seniorenberatung	42
St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr	44
Wohnberatung	46
Politik und Gesellschaft	49 – 53
Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF)	49
Bündnis 90/Die Grünen	49
CDU Frauen-Union	50
FDP Mülheim	50
Frauen im DGB – aktiv für die Interessen von Frauen	51
Frauenverband Courage e. V., Gruppe Mülheim	51
Internationale Bewegung christlicher Frauen GRAL/ GRAL-Akademie e.V.	52
Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd)	53
Soroptimist International Deutschland	53
Freizeit	54 – 61
Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung	54
Begegnungsstätte Kloster Saarn	55
Kinos in Mülheim	56
L-Café	56
Museen in Mülheim	58
together mülheim	60
Weißer Flotte	61
Tipps & Adressen	62
Branchen und Institutionen	64
Impressum	64

MRS.SPОРTY
www.mrssporty.com

**WOHLFÜHLEN
MIT DEM
MRS.SPОРTY
FITNESSKONZEPT**

Gutschein für 30 Tage Gratistraining*

Mrs.Sporty Mülheim an der Ruhr
Düsseldorfer Straße 100
45481 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 4668977
www.mrssporty-saarn.de

Mrs.Sporty Mülheim Dümpten
Anne-Frank Straße 2a
45475 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 82688686
www.mrssporty.de/club766

* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglieder sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich.

La Diva
Ristorante · Pizzeria

La Diva · Ristorante/Pizzeria
Duisburger Straße 465 · 45478 Mülheim
Tel. 0208 3779882
E-Mail: info@la-diva.tv · www.la-diva.tv

Öffnungszeiten
Montag: Ruhetag
Dienstag bis Donnerstag:
12.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Freitag und Samstag:
12.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 00.00 Uhr
Sonn,- und Feiertage: 12.00 - 22.00 Uhr



Nicolo · Trattoria/Caffé
Heinrich-Lemberg-Straße 29
45472 Mülheim
Tel. 0208 43765666
E-Mail: info@trattoria-nicolo.de
www.trattoria-nicolo.de
Öffnungszeiten
Montag bis Samstag: 09.30 - 22.00

nicolo
trattoria · caffè

Enoteca del Terra

Enoteca del Terra · Ristorante/Café
Kölner Straße 160/159
45481 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 8287812
E-Mail: info@restaurant-terra.com
www.restaurant-terra.com
Öffnungszeiten
Durchgehend geöffnet
Montag bis Sonntag: 11.00 - 22.00 Uhr





GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

Liebe Mülheimerinnen, liebe Mülheimer,

ich freue mich, Ihnen die sechste Ausgabe der Mülheimer Informationsbroschüre für Frauen mit vielen Tipps und Adressen vorstellen zu dürfen.

Umfassende Informationen über Fraueninitiativen und -verbände, Anlaufstellen bei sozialen Fragen sowie weitere wichtige Institutionen und Einrichtungen zeigen, wie vielseitig das Angebot in unserer Stadt ist. Vielleicht kennen Sie einiges noch nicht. Vielleicht nutzen Sie die Broschüre aber auch als Informationsquelle, die Sie immer mal wieder zur Hand nehmen möchten. Einige Angebote richten sich vor allem an Frauen, andere sind von allgemeinem Interesse.

Informationen zu verschiedenen Themenbereichen wie Beratung, Beruf und Bildung, Recht, Gesundheit, Gesellschaft und Politik, Familie, Freizeit und Kultur wurden in diesem Wegweiser kompakt und übersichtlich zusammengestellt. So finden Sie schnell heraus, wo Sie Kontakte knüpfen können, wer Ihre Ansprechperson ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten oder sich selbst aktiv und ehrenamtlich einbringen können.

Ohne die zahlreichen Inserate hätte diese Broschüre nicht erstellt werden können. Deshalb gilt ein herzlicher Dank allen Mülheimer Firmen und Institutionen, die mit ihrer Anzeige den Wegweiser erst möglich gemacht haben. Besonders danke ich dem SLV-Verlag für die gute Zusammenarbeit an dieser ansprechenden Broschüre, die nun kostenlos in Mülheim an der Ruhr verteilt wird.

Ich wünsche Ihnen, dass die Lektüre Sie schnell und gezielt zur richtigen Beratung, Information oder Aktivität bringt. Wenn Sie darüber hinaus Fragen zur Gleichstellungsarbeit haben, können Sie sich jederzeit an Antje Buck, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Mülheim an der Ruhr, wenden.

Herzlichst
Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Ulrich Scholten'. The signature is written in a cursive, flowing style.

Ulrich Scholten
Oberbürgermeister



VORWORT DER GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

Unglaublich, aber wahr: Wir sind stolz darauf, Ihnen hiermit die sechste Auflage unserer Broschüre „Frauen in Mülheim – Tipps & Adressen“ präsentieren zu können!

Als „Versuchsballon“ gestartet war dieses spezielle Branchenbuch vor elf Jahren das erste seiner Art in einer Großstadt. Trotz einiger anfänglicher Skepsis, inwieweit ein Printmedium im Zeitalter des Googelns noch zeitgemäß sei, spüren wir seit Jahren, dass wir damit einen unverwechselbaren und guten Mix aus Ratgeber sowie Adress- und Branchenverzeichnis etabliert haben, der in der ganzen Stadt nachgefragt wird, vor allem aber nicht nur von Frauen.

Diese Broschüre hat ihren Platz im Gesamtangebot städtischer Informationsmedien gefunden und ist mittlerweile fest etabliert. Wir erhalten regelmäßig Anregungen und Hinweise zu den Inhalten des Heftes, so dass wir sagen können: Auch mit Unterstützung der Nutzerinnen und Nutzer können wir ein immer wieder neues und gut nutzbares Produkt zusammenstellen!

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

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu dieser Veröffentlichung beigetragen haben!

Ihre

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

Antje Buck
Gleichstellungsbeauftragte Mülheim an der Ruhr

ALLGEMEINE BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN

Die Allgemeine Beratungsstelle für Frauen steht allen Frauen offen, die Rat und Hilfe in besonderen Lebenslagen suchen. Wir unterstützen durch fachkundige Beratung, geben Informationen zu ergänzenden Unterstützungsangeboten und vermitteln an weitere Institutionen. Frauen können sich an uns wenden, wenn sie Probleme in der Partnerschaft haben, durch Alltagsprobleme belastet sind oder sich neu orientieren wollen. Wir bieten auch Beratung für Frauen, die in Familie oder Partnerschaft körperlich oder seelisch misshandelt bzw. bedroht oder Opfer sexualisierter Gewalt wurden. Die Beratungen sind freiwillig, kostenlos, auf Wunsch anonym und unterliegen der Schweigepflicht.

Allgemeine Beratungsstelle für Frauen Hilfe für Frauen e.V.

Hans-Böckler-Platz 9
Postfach 100830
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:
Karen Brinker
Tel.: 0208/3056823
Fax: 0208/3056865
E-Mail: karen.brinker@hilfe-fuer-frauen-ev.de

Öffnungszeiten:

mo, di, do 09.00 – 13.00 Uhr
mi 14.00 – 18.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung.

AWO KREISVERBAND MÜLHEIM AN DER RUHR E.V.

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Partnerschaft und Sexualität

Schwerpunkte:

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

Andrea Thul

Rechtsanwältin
Notarin mit Amtssitz in Oberhausen

Fachanwältin für Familienrecht

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

weitere Schwerpunkte:

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



Düsseldorfer Str. 98
45481 MH-Saarn

Tel.: 0208 58299435
Fax: 0208 58299436

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



■ ANDREATACKENBERG

- Paartherapie und Mediation
- Klärung und Entwicklung in Fragen der Partnerschaft und Familie konstruktiv und fair gestalten
- Paar-, Familien- und Einzelberatung

Leineweberstraße 2 · 45468 Mülheim an der Ruhr · Telefon: 0208 43960945
E-Mail: info@paartherapie-tackenberg.de · paartherapie-tackenberg.de

Ansprechpartnerinnen:
 Barbara Schäfer, Kirsten Schumacher
 Heinrich-Melzer-Straße 17, 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/45003 225
 E-Mail: schw.konf@awo-mh.de
 Internet: www.awo-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – fr 09.00 – 12.00 Uhr
 di, mi 15.00 – 18.00 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung.

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!

Bürgeragentur

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

Öffnungszeiten:

mo – do 08.00 – 17.00 Uhr
 fr 08.00 – 15.00 Uhr

MEHR
 GEHT
 NICHT!

Ihr innovativer Immobilienpartner
 in Mülheim und Umgebung



- ✓ NEU! Optimierte Aufbereitung Ihrer Immobilie durch Profis
- ✓ Optimale Preise bei Verkauf und Vermietung Ihrer Immobilie
- ✓ Maximale Sicherheit und stressfreier Ablauf für Sie
- ✓ Bundesweite Immobilienvermarktung mit Top-Finanzierungs-Service

Ihr Thomas Lütkebohmert
 & Team



FALC
 IMMOBILIEN

Pestalozzistraße 3a
 45479 Mülheim a. d. Ruhr/
 Schloß Broich
 Mobil: 0151 - 583 29 399
 Telefon: 0208 - 628 03 888

thomas.luetkebohmert@falcimmo.de | www.falcimmo.de | www.immo-ruhrgebiet-west.de

CARITAS-SOZIALDIENSTE E.V. MÜLHEIM AN DER RUHR

Allgemeine Sozialberatung

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

Tel.: 0177/2001218

E-Mail: elke.huettenhoff@caritas-muelheim.de

Caritas-Zentrum St. Raphael

Hingbergstraße 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: info@caritas-muelheim.de

Internet: www.caritas-muelheim.de

Erziehungsberatung / Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

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

Tel.: 0208/30008-90

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-muelheim.de

Kleiderkammern „Ringelsöckchen“ und „Jacke wie Hose“

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

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: sekretariat@caritas-muelheim.de

Öffnungszeiten beider Kleiderkammern:

mo – do 09.30 – 12.00 Uhr

di, do 14.00 – 16.30 Uhr



Schwangerenberatung

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

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: schwangerenberatung@caritas-muelheim.de

Caritas-Zentrum Eppinghofen

Vereinstraße 10

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel./Fax: 0208/4090195

Internet: www.caritas-muelheim.de

Flüchtlings- und Migrationsberatungsstelle

Unsere Beratungsstelle dient Migrantinnen und Migranten sowie 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
- Internationales Frauenfrühstück – einmal im Monat in Kooperation mit dem Stadtteilmanagement Eppinghofen
- Internationales Frauenkochen – einmal im Monat in Kooperation mit dem Jugendzentrum Stadtmitte
- Zusammenarbeit mit Organisationen für Migrantinnen und Migranten

E-Mail: integrationsagentur@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 Freundinnen und Freunde.

Althofstraße 8

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/3085340

E-Mail: spz-kobs@gmx.de

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke und Angehörige

- Fachlich kompetente Information und Beratungen bei allen Anliegen rund um Suchterkrankungen.

- Einzel-, Paar-, und / oder Familiengespräche

Hingbergstraße 389

45472 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/89926 0

E-Mail: suchtberatung@caritas-muelheim.de



DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND

Der Deutsche Kinderschutzbund, Ortsverband Mülheim e. V., unterstützt Eltern bei der Kindererziehung und allen anderen Themen rund um Familie kostenlos, vertraulich und unbürokratisch. Wir begleiten Umgangskontakte von Trennungskindern mit dem anderen Elternteil, wenn dies vom Familiengericht angeordnet wurde. Wir bieten Trennungs- und Scheidungsberatung für Eltern sowie Mediation zur Umgangsregelung, sowie Paarkommunikation und Elternkurse an. Die Beratungsstelle beteiligt sich zudem am bundesweiten Angebot der anonymen Online-Beratung für Jugendliche und Eltern (www.bke-beratung.de). Ein besonderes Angebot ist die Ärztliche Beratungsstelle gegen Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der Kinderschutzarbeit in unserer Stadt. Wir bieten Beratung rund um alle Fragen zum Kinderschutz für Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie natürlich die Betroffenen selbst. Wir beraten Schulen in der Erstellung von Schutzkonzepten.

Außerdem: Hausaufgabenbetreuung, Kleiderladen, Kindertrödel, Spielpunkt und Integrationsgruppe.



Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Mülheim an der Ruhr e.V.

Schloßstraße 31
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerinnen:
Ines Kremens und Elena Stannowski
Tel.: 0208/478451 oder 478624
E-Mail: kinderschutzbund-muelheim-ruhr@t-online.de
Internet: www.kinderschutzbund-mh.de

Öffnungszeiten:

mo – do 08.30 – 17.00 Uhr
fr 08.30 – 15.00 Uhr



	FACHKENNTNIS
	ZUWENDUNG
	ERFAHRUNG
	BERATUNG
	AUSWAHL
	SERVICE
	Damit Sie gut sehen!

Honigsberger Straße 80 · 45472 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 436434 · E-Mail · info@optik-in-heissen.de
www.optik-in-heissen.de

DIAKONIE AM ECK

Angebot: niederschwellige Beratung für Frauen sowie interkultureller Frauenfrühstückstreff jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr. Für das Frühstück beträgt der Kostenanteil 1 Euro.

Diakonie am Eck

Kettwiger Straße 3
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/3019505

Ansprechpartnerin:
Siglinde Jaroszek
Tel.: 0208/3003284
E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de
Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten der Begegnungsstätte:

mo, di, do, fr 09.00 – 18.00 Uhr
mi 09.00 – 14.00 Uhr

Helmut Kremer

Steuerberater

Tel.: +49 208 484960

info@kremer-steuerberatung.de

Solinger Str. 12 | 45481 Mülheim a.d. Ruhr · www.helmut-kremer.de

Beate Kemper

Steuerberaterin (angest.)

Tel.: +49 208 71460

info@kemper-steuerberatung.de

Die Mehrwert
SteuerBerater 

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

Wir beraten schwangere Frauen und ihre Partner. 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 versuchen, einen gangbaren Weg zu finden. Nach der Beratung erhalten Sie auf Wunsch den Beratungsnachweis.

Wir beraten, informieren und unterstützen, wenn ...

- Sie ungewollt schwanger sind und nicht wissen, wie es weiter gehen kann,
- Sie Informationen über soziale und gesetzliche Leistungen benötigen,
- Sie Begleitung in der Schwangerschaft brauchen,
- Sie nach Schwangerschaftsabbruch oder Verlust des Kindes Trauerbegleitung suchen,
- Sie eine Beratung bei vorgeburtlichen Untersuchungen wünschen (im eigenen Beratungsraum im Evangelischen Krankenhaus Oberhausen),
- Sie Fragen zu unerfülltem Kinderwunsch haben,
- Sie eine vertrauliche Geburt in Erwägung ziehen,
- Sie Fragen zur Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung haben.

Frauen beraten/donum vitae MH/OB e. V.

Schloßstraße 8 – 10, 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/9691515 oder 0157/78915158

E-Mail: muelheim@donumvitae.org

Internet: www.donumvitae-mh-ob.de

Ansprechpartnerinnen:

Bettina Bubbat-van Hasseln, Christina Radmer, Ulla Höhne

Öffnungszeiten (nur nach telefonischer Terminvereinbarung):

mo, di, do 09.00 – 17.00 Uhr

mi, fr 09.00 – 13.00 Uhr

GLEICHSTELLUNGSSTELLE/FRAUENBÜRO

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

Für wen? Für die Beschäftigten der Stadtverwaltung kümmert sich das Frauenbüro um Chancengleichheit und Frauenförderung, ist an Organisations- und Personalentscheidungen beteiligt und bietet persönliche und vertrauliche Beratungen für Frauen und Männer bei Diskriminierung und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz an. Für die Mülheimerinnen und Mülheimer 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 Trägern, Verbänden, Ämtern und Frauenorganisationen. Frauen und Männer 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 von Frauen und Männern in Abhängigkeit von gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Veränderungen.

Mit Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen informiert, berät und unterstützt die Gleichstellungsstelle rund um das Thema Chancengleichheit. Sie ist vernetzt mit allen Gleichstellungsstellen auf Kreis-, Landes- und Bundesebene.

Ansprechpartnerin:

Antje Buck

Tel.: 0208/455-1540

E-Mail: gleichstellungsstelle@muelheim-ruhr.de

Internet: www.stadt-muelheim.de/gleichstellungsstelle

JUGENDMIGRATIONSDIENST DES DIAKONISCHEN WERKS

Wir bieten: sozialpädagogische Begleitung (bei Bedarf auch mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern) für junge Migrantinnen und Migranten bis 27 Jahre; Einzelfallbegleitung und Gruppenarbeit; Netzwerk- und Sozialraumarbeit; Casemanagement.

Jugendmigrationsdienst

Hagdorn 1a, 45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Maria Rasusch

Tel.: 0208/3003-275

E-Mail: rasusch@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten

mo, di, fr 07.30 – 16.30 Uhr

do 07.30 – 18.00 Uhr

mi 07.30 – 13.00 Uhr

(Terminvereinbarungen außerhalb
der Öffnungszeiten möglich)

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

Wir unterstützen Neuzugewanderte und länger in Deutschland lebende Menschen mit Migrationshintergrund, die Beratungsbedarf haben. Die Migrationsberatungsstelle unterstützt Ratsuchende dabei, ihre Probleme schnell und unbürokratisch zu lösen. Das Ziel ist, sie in ihrer Fähigkeit zur eigenverantwortlichen Lebensführung zu stärken. Ratsuchende sind mit allen Problemen bzw. Anliegen bei der AWO Migrationsberatungsstelle willkommen. Die Beratungen können auch in Englisch, Russisch und Türkisch stattfinden. Wir beraten verschwiegen, kostenlos und neutral.

Migrationsberatung des AWO Kreisverbandes

Bahnstraße 18 (5.Etage)

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner:

Muhammed Sait Fidan

Tel.: 0208/45003-150

E-Mail: m.fidan@awo-mh.de

Tatjana Minich

Tel.: 0208/45003-151

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

Offene Sprechstunden:

di 09.00 – 12.30 Uhr

do 14.00 – 16.00 Uhr



SCHWANGERENBERATUNGSSTELLE DER DIAKONIE

Die Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte des Diakonischen Werkes bietet Beratung, Begleitung und darüber hinaus die Vergabe von finanziellen Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ und kirchlichen Hilfsfonds; Beratung zu Sozialleistungen; internationaler Frauenfrühstückstreff (jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr); Beratung zur Familienplanung und Verhütungsmitteln; Trauerbegleitung bei Verlust des Kindes. Nach Vereinbarung Sprechstunden im Sozialbüro Styrum möglich.

Ev. Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte des Diakonischen Werkes

Hagdorn 1a
45468 Mülheim an der Ruhr



Diakonie 
Diakonisches Werk
Evangelische Kirche An der Ruhr

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 251
- Jugend- und Familienhilfe Tel. 0208.3003 251
- Jugendmigrationsdienst und Integrationsfachschule Tel. 0208.3003 275
- Schulprojekte und Lernförderung Tel. 0208.3003 277
- Suchtberatung Tel. 0208.3003 223
- Bürger- und Seniorentreff „Diakonie am Eck“ Tel. 0208.301 95 05
- Betreutes Wohnen für Frauen Tel. 0208.302 45 14

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

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

Ansprechpartnerinnen:

Karin Jaesch-Kötter, Sabine Boeger

Tel.: 0208/3003-251 (Sekretariat für Terminvereinbarung)

E-Mail: asd@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten

mo, di, fr 07.30 – 16.30 Uhr

do 07.30 – 18.00 Uhr

mi 07.30 – 13.00 Uhr

(Terminvereinbarungen außerhalb
der Öffnungszeiten möglich)

SCHWANGERSCHAFTS (-KONFLIKT)- BERATUNG DES KOMMUNALEN SOZIALEN DIENSTES

Wir beraten Männer und Frauen rund um das Thema Schwangerschaft. Wir sind für Sie da, wenn Sie ungewollt schwanger sind und nicht wissen, wie es weiter gehen soll; wenn Sie über einen Schwangerschaftsabbruch nachdenken und eine Beratungsbescheinigung wünschen; wenn Sie Gespräche und Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch brauchen; zu Fragen der Familienplanung und Empfängnisverhütung; zu Fragen der Pränataldiagnostik oder wenn Sie eine Vertrauliche Geburt in Erwägung ziehen. Wir unterstützen Sie in allen Anliegen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.



Die FrauenÄrztinnen
im Zentrum und Oppspring

Dres. med. Eva Niedziella-Rech & Ursula Holthusen
und Julia Steines

Praxis im Zentrum Tel: 0208/47 09 77 oder 47 46 88

Praxis Oppspring Tel: 0208/77 89 99 90

Fax: 0208/47 93 42

E-Mail: info@FrauenAerztinnen-mh.de

www.FrauenAerztinnen-mh.de

Praxis am Fluss Ina Seemann-Mühlhäußer

Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe

Kassenberg 32, 45479 Mülheim/Ruhr

Tel. 0208 / 59 48 09 0

www.ina-seemann.de

Frauen
heil
kunde



Wir informieren zu rechtlichen Fragen und Ansprüchen (Mutter-schutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, SGB II Leistungen usw.). Unter bestimmten Voraussetzungen vermitteln wir finanzielle Hilfen aus der Bundesstiftung Mutter und Kind.

Wir bieten psychosoziale Beratung bei der Bewältigung von Krisen an. Wir vermitteln Hilfsangebote anderer Beratungsstellen und Fachpersonal (z.B. Hebammen, Projekte früher Hilfen). Alle Beratungen sind kostenlos, weltanschaulich neutral und unterliegen der Schweigepflicht. Auch anonyme Beratungen sind möglich.

Sozialamt / Kommunaler Sozialer Dienst

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Cornelia Gier / Anja Fischer

Tel.: 0208/455-5161, 0208/455-5779

Mobil: 0160/90635139, 0170/2270760

E-Mail: schwangerenberatung@muehlheim-ruhr.de

Termine nach Vereinbarung

SOZIALAGENTUR MÜLHEIM AN DER RUHR

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

Sozialagentur Mülheim an der Ruhr

Eppinghofer Straße 50

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Petra Jansen

Tel.: 0208/455-5081

Öffnungszeiten:

mo – fr nach Vereinbarung

Empfang der Sozialagentur

mo, di, do 08.00 – 16.00 Uhr

fr 08.00 – 14.00 Uhr

Tel.: 0208/455-2900 oder 0208/455-2929

Erreichbarkeit der Ansprechpartnerin:

mo, di, mi, do, fr 08.00 – 14.00 Uhr

STADTTEILMANAGEMENT EPPINGHOFEN

Das Stadtteilmanagement Eppinghofen ist eine wichtige Anlaufstelle für Eppinghofer Bürgerinnen und Bürger, Familien, Vereine und Institutionen. Das Team des Stadtteilmanagements hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Image von Eppinghofen und die Identifikation der Bürgerinnen und Bürger mit dem Stadtteil zu fördern, Beratungs- und Bildungsangebote vor Ort (weiter) zu entwickeln, sowie kulturelle Angebote und Freizeitmöglichkeiten zu organisieren bzw. zu vermitteln.

Mit zahlreichen Projekten, Programmen, Veranstaltungen und Aktionen für alle Bevölkerungsgruppen möchte das Stadtteilmanagement den Alltag der Eppinghofer Bürgerinnen und Bürger bereichern und ist eine wichtige Schnittstelle zwischen Bevölkerung und Stadtverwaltung. Bei regelmäßigen Themenforen wird z.B. über das Geschehen in Eppinghofen informiert. Hierzu dient auch die wöchentliche, offene Sprechstunde.

Die Arbeitsfelder des Stadtteilmanagements leiten sich aus den Integrierten Handlungskonzepten „Eppinghofen 2012 – 2016“ und dessen Fortschreibung „Eppinghofen 2022“ ab. Diese beinhalten neben Entwicklungszielen der Stadtverwaltung auch Ideen aus der Bevölkerung, von Vereinen, Verbänden und der Politik.

Stadtteilmanagement Eppinghofen

Heißener Straße 16 – 18
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Agnes Schauer / Lena Spörl

Tel.: 0208/455-5191 und 0208/455-5192

E-Mail: agnes.schauer@muelheim-ruhr.de,

lena.spoerl@muelheim-ruhr.de

Offene Sprechstunde:

mi 11.00 – 13.00 Uhr

WEISSER RING

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

Außenstellenleiterin:

Jutta Michele

Tel.: 0208/36644

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



Was wir anbieten:

- Therapeutische Förderung in Einzel- oder Gruppensettings
- Zusammenarbeit mit Eltern, Institutionen und weiteren beteiligten Bezugspersonen
- Zusätzliche Trainingsangebote
- Monatliche Elterntreffs
- Monatliche Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ASS
- Unverbindliches, kostenfreies Beratungsangebot als erste Orientierungshilfe
- Vermittlung an anerkannte Diagnosestellen
- Kooperation mit zuständigen Kostenträgern (Jugendamt, Sozialamt, o.a.)

Autismus Therapie Zentrum Mülheim

Kassenberg 32 · 45479 Mülheim an der Ruhr

Fon: 02 08 / 75 55 33 · Fax: 02 08 / 75 45 81

info@autismus-muelheim.de · www.autismus-muelheim.de

www.facebook.com/AutismusTherapieZentrumMhDuWesEv

Bürozeiten: Mo - Fr 09.00 – 14.00 Uhr

WOHNUNGSNOTFALLHILFE, KINDER- UND JUGENDARBEIT SOZIALBÜRO FÜR DEN STADTTEIL STYRUM

Beratung bei familiären Problemen und Vermittlung von weitergehenden Hilfen, Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche, außerschulische Betreuung von Kindern und Jugendlichen, Beratung zu Sozialleistungen, Unterstützung auch durch Hausbesuche, Beratung und Begleitung bei Wohnungsproblemen, Beratung in Schuldenangelegenheiten und Vermittlung in Schuldnerberatung.

Sozialbüro Styrum des Diakonischen Werkes

Augustastr. 192
45476 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Susanne Münch

Tel.: 0208/3027075

E-Mail: muench@diakonie-muelheim.de

Internet: www.diakonie-muelheim.de

Öffnungszeiten

mo, do, fr 08.00 – 19.00 Uhr

di 08.00 – 17.00 Uhr

mi 08.00 – 14.00 Uhr

(Terminvereinbarungen außerhalb der
Öffnungszeiten möglich)

LEBEN
in
WÜRDE
bis zuletzt



AMBULANTES HOSPIZ
Mülheim an der Ruhr e.V.

Begleitung von Schwerstkranken,
Sterbenden und ihren Angehörigen.
Ein kostenloser, qualifizierter Dienst
für Mülheimer Bürger.

- Wir kommen zu Ihnen.
- Wir sind für Sie da.
- Wir hören Ihnen zu.
- Wir helfen Ihnen.

Ambulantes Hospiz Mülheim an der Ruhr e.V.

Koordinatorin:

Andrea Guntermann

Leineweberstraße 37 – 39
45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 30448680

Mobil: 0160 7868845

E-Mail: ambulantes-hospiz-mh@t-online.de



www.ambulantes-hospiz-mh.de

AWO MÜLHEIM: SCHULDEN- UND INSOLVENZBERATUNG

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

Schulden- und Insolvenzberatung AWO Kreisverband Mülheim an der Ruhr

Friedrich-Ebert-Straße 4
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/439693-10

Ansprechpartnerin:
Heike Egner
Tel.: 0208/439693-12
E-Mail: h.egner@awo-mh.de

Öffnungszeiten:

di 09.00 – 12.00 Uhr
do 14.00 – 18.00 Uhr
Sprechstunden ohne Voranmeldung



Karin Plate
Steuerberaterin

- Jahresabschlüsse
- Steuererklärungen
- Finanzbuchhaltung
- Lohnbuchhaltung

**Individuelle Betreuung
in allen steuerrechtlichen
Lebenslagen**



Karin Plate-Schmoltd
Steuerberaterin

Düsseldorfer Straße 71-73 · 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: +49 208 486452 · Telefax: +49 208 486430
E-Mail: info@steuerberatung-plate.de
www.steuerberatung-plate.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



Düsseldorfer Str. 98
45481 MH-Saarn

Tel.: 0208 58299435
Fax: 0208 58299436

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

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

Angebot: Gewaltprävention und Opferschutz zu den Themen „Gewalt gegen Frauen und Mädchen“, „häusliche Gewalt“, „Nachstellung“, „sexueller Kindesmissbrauch“; kostenfreie Beratung zu straf- u. strafverfahrensrechtlichen – sowie opferschutzrechtlichen Fragen; Vorträge und Informationen für Opfer, Betroffene und interessierte Bürgerinnen und Bürger, Kindergärten, Schulen, pädagogische Fachkräfte, Eltern, Erziehende, Institutionen, Verbände und Vereine; Netzwerkarbeit, Multiplikatorenschulungen, Kooperationen und Projektbegleitung.



Bärbel Thier
Rechtsanwältin

Schneisberg 65
45481 Mülheim
Tel.: 0208 49 00 79
Fax: 0208 78 20 412
E-Mail: kanzlei@anwaltskanzlei-thier.de

Tätigkeitsschwerpunkte

- Familienrecht
- Gewaltschutzverfahren
- Eingliederungshilfe

Polizeipräsidium Essen

Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz
Büscherstraße 2 – 6
45131 Essen

Ansprechpartnerin:

Bettina König, Kriminalhauptkommissarin,
Opferschutzbeauftragte

Tel.: 0201/829-5454

E-Mail: bettina.koenig@polizei.nrw.de

WALTRAUD NUSSBAUM STEUERBERATERIN

Schloßstraße 16 · 45468 MÜLHEIM a.d. Ruhr
TELEFON (02 08) 4 59 39 90 · FAX (02 08) 4 59 39 99
E-Mail: kontakt@steuerberatung-nussbaum.de
Web: www.steuerberatung-nussbaum.de

Beratung von Kapital-, Personenges. und Einzelunternehmen,
Lohn- und Finanzbuchhaltung, Erstellung von Bilanzen
und Steuererklärungen (inkl. Internationales Steuerrecht)



UWE REUTER

Erb- und
Grundstücksrecht
Allgemeines Zivilrecht

LOTHAR WIEGAND

Verkehrsrecht
Familien- und Mietrecht
Strafrecht

Friedrichstraße 20 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 34051/52 · Telefax: 0208 34053
E-Mail : info@kanzlei-reuter.de · www.kanzlei-reuter.de

RECHTSANTRAGSTELLE AMTSGERICHT

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

Amtsgericht Mülheim an der Ruhr

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

Ansprechpartner:
Verwaltung
Tel.: 0208/4509-206
E-Mail: verwaltung@ag-muelheim.nrw.de

Öffnungszeiten:

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

DR. KELLER RECHTSANWÄLTE & NOTAR



DR. CHRISTIAN KELLER

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

CLAUDIA NUSSBAUM

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

BENJAMIN CIOLEK

Rechtsanwalt · Fachanwalt für Verkehrsrecht
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

KIRA MATHEUS

Rechtsanwältin

BETTINA SPANIOL LL.M. EUR.

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

MAIKE CZERNIK

Rechtsanwältin

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

AGENTUR FÜR ARBEIT OBERHAUSEN/ MÜLHEIM AN DER RUHR

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



Marion Steinhoff

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

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

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

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



Bundesagentur für Arbeit

Info-Veranstaltung „Tipps zum beruflichen Wiedereinstieg“ nach einer Familienphase

- Termine unter www.arbeitsagentur.de (Veranstaltungen vor Ort) oder auf Nachfrage
- in der Zeit von 09.30 – 11.30 Uhr
- Ort auf Nachfrage, wechselnd im Bereich B³ – (Erdgeschoss) der Arbeitsagentur in Oberhausen, Mülheimer Straße 36 oder in der Geschäftsstelle Mülheim, Kaiserstr. 99
- Keine Kosten, keine Anmeldung

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Oberhausen/Mülheim

Mülheimer Str. 36 · 46045 Oberhausen
www.arbeitsagentur.de

Ansprechpartnerin: Marion Steinhoff

Tel.: 0208 8506-611

E-Mail: Oberhausen.BCA@arbeitsagentur.de

Öffnungszeiten:

Mo./Di. 07.30 – 15.30 Uhr

Mi./Fr. 07.30 – 12.30 Uhr

Do. 07.30 – 18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung!

BILDUNGSNETZWERKE

In den Stadtteilen Eppinghofen, Innenstadt und Styrum werden vielfältige Anstrengungen unternommen, um die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen zu verbessern und Eltern in ihren Kompetenzen zu stärken. Stadtteilkoordinatorinnen unterstützen bei der Vernetzung von Kita, Schule und weiteren Bildungseinrichtungen sowie bei der Vernetzung der Bildungspartnerinnen und Bildungspartner und Eltern. Dies geschieht durch regelmäßigen Fachaustausch und Netzwerkarbeit, Bildungsveranstaltungen sowie gemeinsame Projekte und Angebote. So entstehen vor Ort Erziehungs- und Bildungspartnerschaften für das Kind. Die Grundlage hierfür ist die „Erklärung der Bildungspartnerschaft“, die inzwischen rund 60 Partnerinnen und Partner unterzeichnet haben. Die Stadtteilkoordinatorinnen unterstützen zudem bei der Vernetzung der verschiedenen Bildungspartnerinnen und Bildungspartner sowie Eltern.

Ansprechpartnerinnen:

Stadtteilbüro Eppinghofen

Katharina Weiand (Bildungsnetzwerk Eppinghofen)
Heißener Straße 16 – 18
Tel.: 0208/455-5190

Feldmann-Stiftung

Sabine Gronek (Bildungsnetzwerk Styrum)
Augustastrasse 108 – 114
Tel.: 0208/455-1535

Feldmann-Stiftung

Kunthanee Boekwaree (Bildungsnetzwerk Styrum)
Augustastrasse 108 – 114
Tel.: 0208/455-1536

Bildungsnetzwerk Innenstadt dezentrale

Leineweberstraße 15 – 17
Tel.: 0208/455-1532



Katholische Schule
für Pflegeberufe
Essen gGmbH

Ihr Ausbildungspartner für Pflegeberufe
in Mülheim, Essen und Oberhausen



Ausbildung in der Altenpflege

Die Ausbildung in der Altenpflege soll Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln, die zur selbstständigen und eigenverantwortlichen Pflege einschließlich der Beratung, Begleitung und Betreuung alter Menschen erforderlich sind.



Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:

**Katholische Schule
für Pflegeberufe Essen gGmbH**

Süderichstraße 1 / 45141 Essen

Tel. 0201/89807-0

E-Mail info@kks-essen.de

www.kks-essen.de

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Die Evangelische Familienbildungsstätte bietet Menschen jeden Lebensalters ein umfangreiches und interessantes Weiterbildungsprogramm.

In Kursen, Veranstaltungen und offenen Treffs haben Sie die Möglichkeit, Anregung für Ihren Alltag zu bekommen, Kontakte zu knüpfen und zu erleben, dass Weiterbildung eine Bereicherung ist. Wir bieten Ihnen eine große Themenvielfalt: Familien und Erziehung, Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, Ernährung und Kochen, Kreativität und Nähen, Sprachen, Aktives Älterwerden sowie Angebote für interessante Fahrten. Außerdem treffen sich in unserem Haus Selbsthilfegruppen und Freiwillige finden eine Aufgabe im Ehrenamt. Das Jahresprogramm ist in der ganzen Stadt erhältlich. Aktuelles finden Sie immer auf der Homepage www.evfamilienbildung.de

Sonntagsbrunch für Alleinerziehende

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Scharpenberg 1b
Termin: In der Regel jeden 1. Sonntag im Monat
(nicht in den Ferien), mit Kinderbetreuung
Kosten: gebührenfrei, kostenlose Verpflegung

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

Erholungsfahrten für Alleinerziehende

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

welcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Kontakt: Rosemarie Esser
Tel.: 0208/4668-166
muelheim@welcome-online.de

Pflegende Angehörige

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

Evangelische Familienbildungsstätte

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

HOCHSCHULE RUHR WEST – STUDIEREN IM HERZEN DES RUHRGEBIETS!

Die Hochschule Ruhr West (HRW), mit Standorten in Mülheim an der Ruhr und Bottrop, ist eine moderne Hochschule in der Region für die Region. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Informatik, Ingenieurwissenschaften, Mathematik, Naturwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre. Einzigartige und vor allem praxisorientierte Studienangebote sprechen immer mehr Studierende an. Über 4 600 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. Die Hochschule Ruhr West ist regional verankert und international ausgerichtet. Für ein erfolgreiches Ingenieurstudium bietet die HRW beste Voraussetzungen. Vor dem Studium finden Vorkurse in Mathe und Physik statt. Schul-inhalte 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: www.hochschule-ruhr-west.de/zdi-campus

BERATUNG BEIM STUDIERENDENWERK

Studienfinanzierung
und BAföG

Wohnen

Studium mit Kind
und Kinderbetreuung

Studium mit Behinderung oder
chronischer Erkrankung

Psychologische Beratung



Ein Studium mit seinen vielen Facetten...

...fordert uns in allen Bereichen des täglichen Lebens heraus. Dann steht Ihnen das Studierendenwerk Essen-Duisburg mit tatkräftiger Unterstützung und professioneller Beratung zur Seite.

Unser Ziel ist es, Sie gut durch das Studium zu bringen und Ihnen einen erfolgreichen Studienabschluss zu ermöglichen. Wir begleiten Sie während Ihrer Studienzeit mit zahlreichen Dienstleistungen in den Bereichen Wohnen, Ernährung und Finanzen. Wir beraten bei sozialen Fragestellungen und stehen in herausfordernden Situationen mit Rat und Tat zur Seite.



stw-edu.de



GEMEINSAM Spaß an Bildung.

Eltern-Kind-Angebote

PEKiP

Kleider selbst nähen

Lotussitz und Sonnengrüße

Weitere großartige Kurse:
kefb-bistum-essen.de



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Oberhausen-Mülheim/Ruhr

Althofstraße 8 · 45468 Mülheim an der Ruhr · Tel. 0208 85996-41
E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

KATHOLISCHE FAMILIENBILDUNGS- STÄTTEN MÜLHEIM AN DER RUHR/ OBERHAUSEN

Wir machen Lust auf Bildung und laden alle Menschen herzlich ein, uns kennen zu lernen. Unser vielfältiges, alle Lebensfelder umfassendes Kursangebot bietet die Möglichkeit, Neues zu lernen, Talente zu entdecken, Entwicklung zu fördern, kreativ zu sein, Kraft zu tanken oder Kontakte zu knüpfen. Speziell im Fachbereich „Familie im alltäglichen Leben“ bieten wir Seminare und Gesprächsveranstaltungen an, die auf die Lebensrealität von Frauen unterschiedlichen Alters zugeschnitten sind. Es finden sich dort Kurse und Seminare aus den Themenbereichen Persönlichkeitsbildung, Meditation und Entspannung, Trauerbegleitung, Rechtsfragen im familiären Kontext, frauenpolitische Exkursion sowie Bildungsurlaube für Frauen und Alleinerziehende.

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 Familienbildungsstätten Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Althofstraße 8

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/85996-41

E-Mail: fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de

Internet: www.kefb-bistum-essen.de

MEDIENHAUS: ZUHAUSE IN DER WELT DER MEDIEN

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

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

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

Stadtbibliothek im MedienHaus

Synagogenplatz 3

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-4141

E-Mail: stadtbibliothek@muellheim-ruhr.de

Internet: www.stadtbibliothek-muellheim-ruhr.de

Facebook: www.facebook.com/stadtbibliothek.muellheim

Ansprechpartnerin:

Claudia vom Felde

Tel.: 0208/455-4158

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

Öffnungszeiten:

mo – fr 10.00 – 18.30 Uhr

sa 10.00 – 14.00 Uhr



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

MÜLHEIMER WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG: PARTNERIN AUCH FÜR (ANGEHENDE) UNTERNEHMERINNEN

Die Mülheim & Business GmbH Wirtschaftsförderung mit Sitz im HAUS DER WIRTSCHAFT ist zentrale Ansprechpartnerin für Unternehmerinnen und Unternehmer, Investoren sowie Gründungsinteressierte am Wirtschaftsstandort Mülheim an der Ruhr und unterstützt Sie zum Beispiel bei der Standortwahl oder der Immobiliensuche. Darüber hinaus informieren wir Sie auch über Fördermöglichkeiten und begleiten Existenzgründerinnen und -gründer auf ihrem Weg in die unternehmerische Selbständigkeit. Außerdem sind wir für Sie auch gerne als „Lotse durch die Verwaltung“ tätig und unterstützen Sie gezielt beim Aufbau Ihres Unternehmens-Netzwerks.

Gerade Unternehmerinnen und solche, die es werden wollen, haben mit uns eine starke Partnerin an ihrer Seite: So bietet Mülheim & Business Frauen z.B. ein Netzwerk von Gründerinnen und Unternehmerinnen im Rahmen des Unternehmerinnen-Stammtisches mep-net (Mülheimer Expertinnen Pool). Hier können Frauen sowohl auf unternehmerischer wie auch auf sozialer Ebene den Austausch pflegen.

Mülheim & Business GmbH Wirtschaftsförderung

Wiesenstraße 34, 45473 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/4848-452

E-Mail: info@muelheim-business.de

Internet: www.muelheim-business.de

Ansprechpartnerin:

Dr. Uta Willim

Tel.: 0208/4848-52

E-Mail: u.willim@muelheim-business.de

Öffnungszeiten:

mo – do 8.30 – 17.30 Uhr

fr 8.30 – 16.00 Uhr

MUT – MITMACHEN UND TRAUEN

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

Ansprechpartnerin:

Haccanim Şakar-Ak, Koordinierungsstelle MUT/Opstapje,
Stadtteilbüro Eppinghofen
Heißener Straße 16 – 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5189
E-Mail: haccanim.sakar-ak@muelheim-ruhr.de

leichter lernen !
besser behalten !
kreativer denken !

Lerntechniken – Prüfungsvorbereitung
Motivationstraining – Mentaltraining
Stressmanagement – Kreativitätstraining

Anke Lindau | Papenbuschstraße 177 | 45473 Mülheim an der Ruhr
0208 - 7577212 | a.lindau@denk-zentrum.de | www.denk-zentrum.de

NRW REGIONALAGENTUR MEO E.V.



REGIONALAGENTUR MEO

Als Bindeglied zwischen Land und Region ist unsere zentrale Aufgabe die Begleitung und Umsetzung arbeitsmarktpolitischer Programme und Initiativen des Landes NRW in der Region Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen. Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen hierbei in den Handlungsbereichen „Jugend und Berufsausbildung“, „Förderung der Beschäftigungsfähigkeit“ und „Integration besonderer Zielgruppen in den Arbeitsmarkt“ sowie in den Querschnittsthemen „Chancengleichheit“ und „demographischer Wandel“. Wir informieren über die Zielsetzungen und Förderinstrumente des Landes und der EU und unterstützen Projektträger bei der Antragstellung, Entwicklung und Umsetzung regionaler Arbeitsmarktprojekte. Wir koordinieren die Aktivitäten der unterschiedlichen Akteure in der Region, initiieren und begleiten Kooperationen und Netzwerke und organisieren Runde Tische und Arbeitstreffen zu aktuellen arbeitsmarktpolitischen Themen. Wir unterstützen die Programme „Teilzeitberufsausbildung – Perspektiven öffnen – Einstieg begleiten“ und beraten Weiterbildungsinteressierte und UnternehmerInnen zu den Förderinstrumenten Bildungsscheck, Bildungsprämie und Potentialberatung. Im Handlungsfeld „Jugend und Berufsausbildung“ begleiten wir die Umsetzung verschiedener Förderprogramme. Weiterhin leisten wir als Geschäftsstelle die organisatorische und inhaltliche Unterstützung des MEO-Facharbeitskreises „Frauenerwerbstätigkeit“. Er unterstützt die Arbeit des MEO-Lenkungskreises, indem er Entscheidungen für die Abstimmung und regionale Konsensfindung vorbereitet.

NRW Regionalagentur MEO

Am Waldthausenpark 2 · 45127 Essen · Tel: 0201/1892317
E-Mail: kontakt@regionalagentur-meo.de
Internet: www.regionalagentur-meo.de

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein Westfalen





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

Dann nehmen Sie Kontakt zu mir auf.
Gemeinsam können wir die unterschiedlichen Facetten Ihrer derzeitigen Situation erkennen und so neue Wege für Sie sichtbar machen.

facettenreich • Supervision / Coaching Franziska Hübl

Supervisorin (DGSv)
Systemische Beraterin
Psychosoziale Beraterin
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (B.A.)

Saarner Straße 115
45481 Mülheim an der Ruhr
Mobil: 0171 / 488 73 29
Mail: info@facettenreich-sc.de
www.facettenreich-sc.de



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

Was braucht mein Kind? Welche Bedürfnisse hat es? Was ist wichtig und richtig? Ziel des Programms Opstapje ist es, die frühkindliche Entwicklung positiv zu begleiten und die Eltern-Kind Beziehung durch gemeinsame Aktivitäten zu stärken. Diese Aktivitäten fördern gezielt die kognitive, motorische, sprachliche und sozio-emotionale Entwicklung des Kindes. Opstapje stellt in Mülheim an der Ruhr ein wesentliches Element der frühkindlichen Bildung entlang der Bildungskette dar. Es ermöglicht eine kontinuierliche Lernbegleitung von Familien mit Kleinkindern ab einem Alter von mindestens zehn Monaten bis zum Kindergartenbesuch. Die teilnehmenden Familien werden von qualifizierten Hausbesucherinnen aufgesucht. Sie vermitteln Hintergründe über die altersspezifischen Bedürfnisse der Kinder und geben den Eltern konkrete Anleitungen und Materialien für spielerische Aktivitäten im Alltag. Darüber hinaus finden angeleitete Gruppentreffen im 14-tägigen Rhythmus statt. Hier treffen sich die Opstapje Familien zum gemeinsamen Austausch, erfahren Wissenswertes über die frühkindliche Entwicklung und erhalten Informationen über Angebote im jeweiligen Stadtteil.

Ansprechpartnerin:
Haccanım Şakar-Ak
Koordinierungsstelle MUT / Opstapje
Stadtteilbüro Eppinghofen
Heißener Straße 16 – 18
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5189
E-Mail: haccanim.sakar-ak@muelheim-ruhr.de

VOLKSHOCHSCHULE MÜLHEIM AN DER RUHR

Die Volkshochschule Mülheim an der Ruhr bietet als kommunales Weiterbildungszentrum jährlich ca. 1.000 Kurse und Veranstaltungen an.

Die Angebote verteilen sich auf acht interessante Themenbereiche:

- Sprachen & Integration
- Kunst, Kultur & Kreativität
- Gesundheit
- Generation Plus
- Mensch & Gesellschaft
- Beruf & EDV
- Beruf – Persönlichkeit – Professionalität
- Schulabschlüsse & Grundbildung
- und stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen.

Die Volkshochschule als Ort der Bildung und Begegnung fördert lebenslanges Lernen – wir laden Sie herzlich ein, unsere Kurse und Veranstaltungen zu besuchen.

Stadtverwaltung Mülheim an der Ruhr

Amt für Kinder, Jugend und Schule
Volkshochschule
Aktienstraße 45
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208/455-4321 oder 455-4322
Fax: 0208/455-584321 oder 455-584322
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de
Internet: vhs.muelheim-ruhr.de
Anmeldung: persönlich, schriftlich, per Fax oder online

Öffnungszeiten des Anmeldebüros:

mo, di	9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr
mi, fr	9.00 – 12.00 Uhr
do	9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr



Berufsunfähigkeitsversicherung

Wenn ich ein Berufsleben lang gut geschützt sein will.

Im Leben kommt es oft anders als geplant: Wenn Sie wegen einer Krankheit oder eines Unfalls Ihren Beruf nicht mehr ausüben können, brauchen Sie finanzielle Sicherheit. Gehen Sie im Falle einer Berufsunfähigkeit auf Nummer sicher: EGO Top bietet Ihnen einen leistungsstarken und qualitativen Einkommensschutz.

HDI Generalvertretung
Ulrike Silva Fernandes

Leineweberstr. 50
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 99814-11
Telefax 0511 645-1154697
Mobil 0171 6528188
ulrike.silvafernandes@hdi.de
www.hdi.de/
filiale-muelheimanderruhr



HDI hilft.

CARITAS-SOZIALDIENSTE E.V. MÜLHEIM AN DER RUHR

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

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

Tel.: 0208/30008-80

E-Mail: eheberatung@caritas-muelheim.de

FamilienStart

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

Tel.: 0208/30008-97

E-Mail: familienstart@caritas-muelheim.de

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

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

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: familienhilfe@caritas-muelheim.de

Caritas-Sozialdienste e.V. Mülheim an der Ruhr

Hingbergstraße 176

45470 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/30008-0

E-Mail: info@caritas-muelheim.de

Internet: www.caritas-muelheim.de

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: Reiner Krafft



FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENGESUNDHEITS- UND KINDERKRANKENPFLEGERINNEN IN MÜLHEIM AN DER RUHR

Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen beraten und begleiten Familien schon während der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag ihres Kindes. „Wir unterstützen Frauen dabei, eine gute Beziehung und Bindung zu ihren Babys aufzubauen“, sagt Jennifer Jaque-Rodney, Leiterin des Familienhebammenbüros (Einsatzkoordinatorin) und Koordinatorin des Netzwerks Frühe Hilfen. Das Familienhebammenbüro arbeitet mit vielen Akteuren im Netzwerk Frühe Hilfen zusammen. Dazu gehören u.a. die Kinder- und Frauenärzte, 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 Kinderkrankenpflegerinnen 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



Bunter Palast

KINDERTAGESPFLEGE

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



Schulthenhofstraße 15 • 45475 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 30418866 • Mobil: 0163 6543935 • E-Mail: bunterpalast@gmail.com



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

Delle 46 • 45468 Mülheim • Telefon 02 08-44 50 65
www.dr-breckling.de

Kinderzentren

KUNTERBUNT

Partner der Familie

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

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

Das Team der KiKu Burgmäuse und externe Kooperationspartner gestalten regelmäßig ein neues kunterbuntes Programm mit Angeboten wie einer Spielgruppe für Kinder unter drei Jahren, einer offenen Elternsprechstunde, regelmäßigen Eltern-Austausch-Treffen, gemeinschaftlichen Familien- und Freizeitaktionen und vielem mehr. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



Aktuelle Termine und Einladungen finden Sie am Schwarzen Brett im Familienzentrum und auf unserer Internetseite unter www.kinderzentren.de/muelheim-kita-kiku-burgmaeuse. Bei Fragen steht Ihnen das Team der Burgmäuse gerne unter der Telefonnummer 0208/74094062 zur Verfügung oder per Mail über famz-burgmaeuse@kinderzentren.de.

Familienzentrum KiKu Burgmäuse
Burgstraße 50
45476 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208/7409 4062
E-Mail: famz-burgmaeuse@kinderzentren.de

Kindertagesstätte und Familienzentrum

KiKu BURGMAUSE



FAMILIENBESUCHSSERVICE

Service für werdende Eltern und Eltern
Team Kinder in Mülheim an der Ruhr

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

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

für die Stadtteile Heißen / Fulerum / Holthausen / Heimaterde/
Raadt, Stadtmitte / Eppinghofen / Ickten / Menden:

Silke Lohschelder

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/455-5143 oder 0160/96982606

E-Mail: silke.lohschelder@muehheim-ruhr.de

Sandra Behlau

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

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

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

für die Stadtteile Broich / Saarn / Selbeck / Mintard / Speldorf:

Nuriye Kaya
Bülöwstraße 104 – 110
45478 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5183 oder 0160/96982602
E-Mail: nuriye.kaya@muelheim-ruhr.de

Bettina Brinkmann
Bülöwstraße 104 – 110
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5162
E-Mail: bettina.brinkmann@muelheim-ruhr.de

für die Stadtteile Dümpten, Winkhausen:

Leineweberstraße 18 – 20
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-5170

für den Stadtteil Styrum:

Dorothea Ante-Tillmanns
Kaiser-Wilhelm Straße 27
45476 Mülheim an der Ruhr
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel.: 0208/455-5413 oder 0160/6982605
E-Mail: dorothea.ante-tillmanns@muelheim-ruhr.de

KINDERTAGESSTÄTTE VELAUER STROLCHE

GEMEINNÜTZIGE GMBH

A. & C. DEUTSCH



BETREUUNG FÜR KINDER UNTER DREI JAHREN
VELAUER STRASSE 63 · 45472 MÜLHEIM AN DER RUHR
FON: 0208 372066 · MAIL: VELAUER.STROLCHE@GMX.DE
WWW.VELAUERSTROLCHE.DE

Hauptagentur Sandra Siam

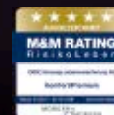
Ludwigstr. 7
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel 0208 88355788
www.sandra-siam.ergo.de



Die neue ERGO Risikolebensversicherung.

Damit Sicherheit bleibt.

ERGO | Vorsorge
Versichern heißt verstehen.



FRAUENHAUS MÜLHEIM AN DER RUHR

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

Sowohl Frauen als auch Kinder können Beratung und Begleitung durch pädagogisch qualifiziertes Personal in Anspruch nehmen. Sie können über alles reden, was sie erlebt haben.

Wir beraten die Frauen außerdem bei der Sicherung ihrer Existenzgrundlage. Sie können durch unsere Unterstützung eine neue Zukunftsperspektive entwickeln. Wir unterstützen sie bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten und vermitteln bei Bedarf zu anderen Institutionen und unterstützenden Angeboten. Jede Frau bestimmt selbst, wie lange sie den Schutz des Frauenhauses benötigt.

Frauenhaus Mülheim an der Ruhr

Hilfe für Frauen e.V.

Postfach 100830

45408 Mülheim an der Ruhr

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

frauenhaus@hilfe-fuer-frauen-ev.de

KOMMUNALER SOZIALER DIENST

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

Wir bieten Ihnen Hilfe bei familiären Krisen und bei Kindeswohlgefährdung. Wir kommen sofort in die Familie, wenn die Situation es erfordert. Die Fachkräfte stehen Familien, Kindern und Jugendlichen bei der Bewältigung unterschiedlicher Problemlagen zur Seite. Ihr Ziel ist es, junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung zu fördern, um Benachteiligungen abzubauen und Eltern bei der Erziehung und Versorgung ihrer Kinder zu beraten und zu unterstützen.

Sozialamt / Kommunalen Sozialer Dienst

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Stadtteile Stadtmitte, Epinghofen:

Ruhrstraße 1

Tel.: 0208/455-5155

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

Ruhrstraße 1

Tel.: 0208/455-5021

Stadtteile Dümpten Winkhausen:

Leineweberstraße 18 – 20

Tel.: 0208/455-5178

Stadtteil Styrum:

Kaiser-Wilhelm-Straße 27

Tel.: 0208/455-5107

Stadtteile Saarn, Broich, Speldorf:

Bülowstraße 104 – 109

Tel.: 0208/455-5164

Öffnungszeiten:

mo – fr 8.00 – 16.00 Uhr

Die Lebenshilfe e.V., Ortsvereinigung Mülheim an der Ruhr, ist eine Vereinigung von Menschen mit Behinderung, ihren Familien, Freunden und Freundinnen sowie Förderern.

Wir setzen uns seit 1963 dafür ein, dass jeder Mensch mit Behinderung so selbstständig wie möglich leben kann und dass ihm soviel Schutz und Hilfe zuteil wird, wie er für sich braucht.

Unsere Angebote

- Ambulante Familienhilfe
- Ambulante Pflege
- Assistenzdienst
- Autismus-Kompetenzzentrum
- Interkulturelle Beratungsstelle
- Freiwilligenkoordination
- Freizeit und Bildung
- Reisen
- Sport
- Wohnen

Lebenshilfe e.V.

Ortsvereinigung
Mülheim an der Ruhr
Geschäftsstelle
Hänflingstraße 23
45472 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 / 40 99 58-0
Fax: 0208 / 40 99 58-9
E-Mail: LH-MH@lebenshilfe-muelheim.de
www.lebenshilfe-muelheim.de



Stiftung Lebenshilfe Mülheim an der Ruhr

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

Sie unterstützt Maßnahmen, die eine wirksame Hilfe für

Menschen mit Behinderung aller Altersstufen und für ihre Eltern darstellen.

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



LILA FEEN

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

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch beim Diakonischen Werk

Tel.: 0208/3003-277

E-Mail: lila-feen@evfamilienbildung.de

MÜLHEIMER BÜNDNIS FÜR FAMILIE

Das „Mülheimer Bündnis für Familie“ wurde am 6. Dezember 2004 gegründet. Sein Ziel ist es, den Interessen und Bedürfnissen von Familien in unserer Stadt auf allen gesellschaftlichen Ebenen Gehör zu verschaffen. Das Bündnis sucht den direkten Kontakt zu Familien. Es nimmt sie als Experten in eigener Sache ernst und setzt sich für ein gut vernetztes familiengerechtes Angebot in Mülheim an der Ruhr ein. Dazu hat es das Projekt „Auf dem Weg zur Familienstadt“ ins Leben gerufen (Infos unter diesem Stichwort auf www.muelheim-ruhr.de). Mitglieder des Kuratoriums sind neben Oberbürgermeister Ulrich Scholten Vertreterinnen und Vertreter der Wirtschaft, des Handwerks, der Kirchen, der Gewerkschaften, der Wohlfahrtsverbände, der Wohnungswirtschaft, der MST, der Arbeitsagentur und des Sports.

Der Internetauftritt www.familie-in-muelheim.de hält Informationen zum Bündnis und Hinweise auf Veranstaltungen für Familien, Eltern und Kinder bereit. Das „Mülheimer Bündnis für Familie“ ist Mitglied der bundesweiten Initiative „Lokale Bündnisse für Familie“.

Servicestelle für Betreuungsangebote

- Vermittlung von Betreuungsangeboten bei Kindertagespflegepersonen für Kinder im Alter von 0 – 12 Jahren
- Beratungsstelle für Kindertagespflegepersonen
- Eignungsüberprüfung und Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen

Servicestelle für Betreuungsangebote

Am Rathaus 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerinnen:

Claudia Hamerla und Yvonne Koch

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

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

Öffnungszeiten:

mo, di, mi, fr 08.00 – 12.30 Uhr

do 08.00 – 12.30 Uhr u. 14.00 – 16.00 Uhr

VERBAND ALLEIN ERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER LANDESVBAND NRW/VAMV NRW

Gemeinschaft macht das Leben leichter: Alleinerziehende aus Nordrhein-Westfalen können sich in der interaktiven Karte MAEP vernetzen. Unter www.vamv-nrw.de/vor-Ort tragen sich alleinerziehende Mütter und Väter ein, um andere Einzelnerfamilien zu treffen. Die Gemeinschaft der Alleinerziehenden bietet Austausch auf Augenhöhe, Verständnis für die persönliche Situation, Freundschaft, gemeinsame Freizeitaktivitäten und gegenseitige Unterstützung.

Der Verband allein erziehender Mütter und Väter Landesverband NRW e.V. (VAMV NRW) ist seit 1976 Vernetzungs- und Aktionsplattform der 566.000 Alleinerziehenden in Nordrhein-Westfalen. Gemeinsam mit dem VAMV Bundesverband und den Verbänden und Gruppen auf Ortsebene arbeiten alle Mitglieder an einem

Ziel: der gesellschaftlichen, rechtlichen und finanziellen Gleichstellung der Einelternfamilie mit allen anderen Familienformen. Als Interessenvertretung setzt sich der VAMV NRW dafür ein, dass Einelternfamilien gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Dazu müssen (alltagstaugliche) Gesetze erlassen und Haltungen verändert werden.

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

WEGWEISER FÜR ALLEINERZIEHENDE

Alleinerziehend – aber nicht allein! Das ist das Motto des Mülheimer Online Wegweisers mit lokalen und allgemeinen Informationen, die bei der Orientierung im Informationswirrwarr helfen können.

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

Verein zur Pflege der Kindheit e. V. Rudolf Steiner Kindergarten

Der Kindergarten arbeitet auf der Grundlage der Waldorfpädagogik. Sinnvolle durchschaubare Tätigkeiten einerseits und ein rhythmisch gestalteter Tages-, Wochen- und Jahreslauf sind eine der wesentlichen Grundlagen unserer Arbeit. Das vorbildhafte Arbeiten des Erwachsenen mit einer positiven Haltung den Tätigkeiten und Aufgaben gegenüber bilden in den Kindern gesunde Kräfte für ihr ganzes Leben.

2 Gruppen mit je 20 Kindern von 2 – 6 Jahren

Öffnungszeiten 25-Stunden-Betreuung: 7.30 Uhr - 12.30 Uhr

Öffnungszeiten 35-Stunden-Betreuung: 7.30 Uhr - 14.30 Uhr

Saarner Str. 385 · 45478 Mülheim an der Ruhr · Tel. 0208 5943256 · E-Mail: r.st.kiga.mh@t-online.de

Praxis für Heilpädagogik und Erziehungsberatung im Kindergarten

Behandlung von Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsstörungen, Verhaltensstörungen etc., Erziehungsberatung. Termine nach Vereinbarung. Tel. 0208 5943258, Kontakt: Hildegard Steiner, Heilpädagogin/Elternberaterin



MÜLHEIMER FRAUENKLINIK DES EVANGELISCHEN KRANKENHAUSES MÜLHEIM

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

Evangelisches Krankenhaus Mülheim

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

SELBSTHILFE-BÜRO MÜLHEIM AN DER RUHR

Beratung und Unterstützung für Bürgerinnen und Bürger 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 und -sprecherinnen.

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr

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

Beratungszeiten:

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



PHÖNIX APOTHEKE

Apotheker Peter Lamberti

Oberhausener Straße 176 · 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon (02 08) 40 18 08 · Telefax (02 08) 40 72 63

www.phoenix-apotheke-muelheim.de

E-Mail: info@phoenix-apo-mh.de

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

MARTIN KOTTMANN

Facharzt für Gynäkologie & Geburtshilfe
 Ästhetische Medizin • Impfpraxis • Sexualmedizin



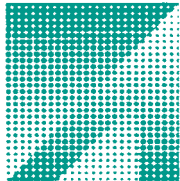
- Moderne Krebsvorsorge
- Teenagersprechstunde
- Schwangerschaftskompetenzzentrum
- Onkologische Nachsorge
- Ambulante Operationen
- Kinderwunschbehandlung
- Therapie von Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche
- Psychosomatische Grundversorgung
- 3D/4D-Ultraschall
- Erweiterte Prävention
- Sexualmedizinische Beratung
- Ästhetik: Lippenkonturen
 Faltenbehandlung
 Liquid Lifting
- Partnerpraxis
 discovering hands®

Friedrichstraße 20
 45468 Mülheim an der Ruhr

www.kottmann-praxis.de

Termine unter:

Telefon 0208 35008



STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG DR. AMBROSIOUS

SIGRID E. BOSMANN · DIPL.-OECOTROPHOLOGIN

Ernährung, die wirkt:

von A wie Allergie
 bis Z wie Zöliakie –
 mit Ernährungsplan und
 individueller Betreuung



Schwerinstraße 40 • 45476 Mülheim
 Tel.: 0208 6216671 • Fax: 0208 6216672
 E-Mail: s.bosmann@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-rheinruhrwest.de



Physiotherapie Praxis TIMMERMANN



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

Schloßstraße 8–10 • 45468 Mülheim an der Ruhr
 Fon: 0208 449820 • Fax: 0208 7402502
info@team-timmermann.de • www.team-timmermann.de

BK

*Goldmarie*SENIORENBETREUUNG
BRITTA KETZER E.K.

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

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

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

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

**www.seniorenbetreuung-goldmarie.de**

SENIORENBERATUNG

Die Seniorenberatung 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 Seniorenberatung:

- 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 Ausflug für Seniorinnen und Senioren.

Ihre Seniorenberatung

Ruhrstraße 1

45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen:

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

Ragnhild Geck

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455-5007

E-Mail: ragnhild.geck@muellheim-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:

Dirk Hempel

4. Etage, Zimmer 430

Tel.: 0208/455-5058

E-Mail: dirk.hempel@muelheim-ruhr.de

Bürozeiten:

mo – fr 8.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

Die Seniorenberatung informiert und berät trägerunabhängig, kostenlos und im Rahmen von Hausbesuchen. Sie arbeitet sozialraumorientiert.

Ihr Zahnarzt für gesunde und schöne Zähne



IOANNIS TSIOMPANIS 
MODERNE ZAHNMEDIZIN

- Professionelle Zahnreinigung / Prophylaxe
 - Zahnerhaltende Maßnahmen (Parodontologie, Endodontie)
- Hochwertiger Zahnersatz und Implantate
 - Ästhetische Zahnheilkunde

Zahnarztpraxis Ioannis Tsiompanis

Schildberg 21 · 45475 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 995676

E-Mail: info@zahnarzt-duempten.de

Ihren Wunsch-Termin können Sie direkt auf unserer Webseite www.zahnarzt-duempten.de online buchen.

ST. MARIEN-HOSPITAL MÜLHEIM AN DER RUHR

Das St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr ist ein Akutkrankenhaus mit 337 stationären Planbetten und 30 teilstationären Plätzen in der psychiatrischen Tagesklinik. Als Krankenhaus der Contilia Gruppe gehört es zu einem der größten Gesundheitsversorger der Region, der insgesamt neun Krankenhausstandorte mit rund 2 500 Betten, elf Senioreneinrichtungen, Einrichtungen für die Betreuung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen sowie weitere Dienstleistungsunternehmen im Bereich der Rehabilitation und Pflege betreibt.

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr GmbH

Kaiserstraße 50
(Haupteingang Adolfstraße)
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/305-0
Internet: www.contilia.de

Carina Zähres

Diplom Oecotrophologin

- **Medizinische Ernährungsberatung**
- **Ernährungsumstellung**
- **Stoffwechsoptimierung**
- **Allergie-Therapie**

Wasserstraße 3
45468 Mülheim a. d. Ruhr
Tel. 0208-34010 · Fax 0208-360606
E-Mail: ernaehrung@zaehres.de · www.praxis-dr-zaehres.de



Ihre Hausarztpraxis mit Herz

Dr. med. Hannelore Turek

Ärztin für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren · Akupunktur

Löhberg 54 · 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 478877 · Fax: 0208 477737 · E-Mail: PraxisTurek@t-online.de

Dr. med. Viktor
WAGNER



Facharztpraxis für Orthopädie · Chirotherapie · Akupunktur
Zentrum für biologische Schmerztherapie · Vampirlifting

Leineweberstraße 72 – 76 · 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (02 08) 3 40 43 · Telefax: (02 08) 3 64 33

info@orthopaede-muelheim.de · www.orthopaede-muelheim.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 · Mobil 0163 2904622 · E-Mail: logo.wendt@gmx.de
www.logopaedie-wendt.de

Anzeige

ENTSPANNT BEIM ZAHNARZT – MIT VERTRAUEN GEGEN DIE ANGST

Eine Zahnärztin, zu der man gerne geht, undenkbar? Nicht bei Dr. Stephanie Franzen. In Ihrer Familienzahnarztpraxis an der Cheruskerstraße 14 herrscht eine freundliche Atmosphäre, hier fühlt man sich willkommen und das Team nimmt sich Zeit für jeden Patienten.



„Ich lege großen Wert darauf, zu meinen Patienten ein enges, beinahe herzliches Verhältnis zu haben“, erklärt Frau Dr. Franzen ihren Ansatz. „Wir nehmen uns viel Zeit und erklären genau, was gemacht wird.“ Das danken Ihr die Patienten sehr. Viele Menschen gehen aufgrund ihrer Angst gar nicht mehr zum Zahnarzt, dabei hat Frau Dr. Franzen eine Therapieform speziell für sie im Angebot: Sie setzt Lachgas ein, damit die Patienten entspannen und weniger schmerzempfindlich sind. Auch Patienten, die Probleme mit dem Würgereflex haben, lassen sich damit problemlos behandeln.

„Noch wichtiger als eine schonende Behandlung finde ich allerdings, dass die Angst erst gar nicht entsteht.“ Deshalb ist es wichtig, bereits frühzeitig mit seinen Kindern einen Zahnarzt aufzusuchen und nicht erst, wenn das erste Loch im Zahn bereits entstanden ist.

Auch bei Erwachsenen ist es unerlässlich, dass sie regelmäßig ihre Zähne kontrollieren und reinigen lassen, um Karies aber auch der im Alter gehäuft auftretenden Parodontitis entgegenzuwirken.

Sollten sie jedoch wirklich einmal eine Krone oder Zahnersatz benötigen, so hilft die Zahnärztin aus Broich gerne weiter. Sie kennt das Zahnärzte-Hopping auf der Suche nach dem günstigsten Angebot für die Prothetik. „Zahnersatz muss nicht teuer sein, denn ein Großteil der Kosten hängen vom Labor ab. Hier gibt es riesige Unterschiede im Preis, aber nicht auf Kosten der Qualität.“ Wichtig ist Frau Dr. Franzen, gemeinsam mit dem Patienten die richtige Lösung zu finden.



Dr. Stephanie Franzen



Dr. med. dent.
Stephanie Franzen
Familienzahnarztpraxis

Behandlung von Angspatienten
Implantologie · Kindersprechstunden
Korrektur von Zahnfehlstellungen
Sportmundschutz · Ganzheitliche Orientierung

Cheruskerstraße 14 • 45468 Mülheim-Broich
Telefon: 0208 422456 • www.zahnarztpraxis-franzen.de
Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00 - 13.00 u. 14.00 – 18.00 · Freitags 8.00 – 13.00 Uhr

Hawaiianische Massagekunst in Mülheim Elke Himmighofen *lomi your life*



Wellnessmassagen
und hawaiianische
Körperarbeit zur
Förderung von
Gesundheit und
Lebensqualität.

Rückenmassagen, Ganzkörpermassagen, Massagen mit heißen Steinen, Lomi Lomi Nui. Freuen Sie sich auf **individuelle Beratung, Anwendungen und Seminare**, die genau auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.



Zudem biete ich Ihnen hochwertige Produkte aus **Propolis, Gelée Royale und Blütenpollen** an. Diese können zur **Stärkung Ihres Immunsystems, Förderung und Regulierung Ihres Stoffwechsels** sowie zur **Verbesserung Ihrer Gedächtnis- und Leistungsfähigkeit** beitragen.



Bachstraße 15-17 · 45468 Mülheim a. d. Ruhr
Telefon 0208 77 830 42 · mobil 0179 52 99 246
www.lomi-your-life.de

WOHNBERATUNG

Die meisten Menschen möchten unabhängig vom Alter und von Behinderung so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen. Zielgruppen der Wohnberatung sind Ältere, Hilfe- und Pflegebedürftige, Menschen mit Behinderungen, deren Angehörige sowie alle interessierten Bürger und Bürgerinnen, die sich über barrierefreies Wohnen und Wohnungsanpassung informieren und beraten lassen wollen, weiter Vermieterinnen und Vermieter, 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: Hilfsmittelleinsatz, Ausstattungsänderung, bauliche Änderung, Wohnungsumzug, Wohnungstausch, Wohnungsaufteilung;
- berät zu Wohnformen im Alter.

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

Wohnberatung

Ruhrstraße 1
45468 Mülheim an der Ruhr



Salon „Susanne“

Meisterbetrieb seit 1989 • Inhaberin Susanne Detmers

Geprüfte Fachkraft für Zweithaar (HWK)

Farb-, Stil- & Imageberaterin (Styling-Coach)

- Die ganze Kunst des Friseurhandwerks
- Barbier • Haarverlängerung / Haarverdichtung
- Brautservice / Eventfrisuren • Visagistik / Make-Up-Artist
- Zweithaar (Perücken, Toupets, Haarteile)
- Permanent Make-Up • Eye-Lashes



Haar ist Lebensqualität ...

Haare als Ausdruck individueller Schönheit und Selbstvertrauen spielen gerade in der heutigen Zeit eine große Rolle – sie stehen für Attraktivität und verleihen Ausstrahlung. Dünnes, feines Haar, teilweise oder völliger Haarverlust – verursacht durch Krankheit, hormonelle Veränderungen oder genetische Veranlagung – beeinträchtigen das Selbstwertgefühl und die Psyche des Menschen wird in erheblichem Maße belastet. Als Spezialisten für Haarerersatz und Haarintegration betreuen wir betroffene Personen mit viel Einfühlungsvermögen erfolgreich und professionell.



Wir haben das
PASSENDE TRAINING für
Abenteurer in allen Größen.

40 Tage
für nur
40,-€*

In Bestform in den Winter –
KOMM ZUM TESTSIEGER!

* Gilt nur für Interessenten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und aktuell kein Mitglied bei uns sind. Start der Laufzeit zwischen 1.11.18 und 31.12.18

INJOY Mülheim
Schultenhofstr. 15
45475 Mülheim
www.injoy-muelheim.de

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen:

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

Ragnhild Geck

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455-5007

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

Für die Stadtteile Dümpten, Styrum, Winkhausen:

Holger Förster

4. Etage, Zimmer 422

Tel.: 0208/455-5059

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

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

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

Dirk Hempel

4. Etage, Zimmer 430

Tel.: 0208/455-5058

E-Mail: dirk.hempel@muelheim-ruhr.de

Bürozeiten:

mo – fr 8.00 – 12.30 Uhr

Hausbesuche nach Terminvereinbarung.

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

ARBEITSGEMEINSCHAFT SOZIALDEMOKRATISCHER FRAUEN (ASF)

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

Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen ASF

Auerstraße 13, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel.: 0208/45935-10
Internet: www.spdmh.de · Sie finden uns auf Facebook unter „ASF im Unterbezirk Mülheim“

Ansprechpartnerin:

Andrea Schindler, Tel.: 01577 2885811

E-Mail: asf@spdmh.de

Öffnungszeiten:

mo, di, do 09.00 – 17.00 Uhr

Schwestern zur Sonne,
zur Gleichheit.

www.spdmh.de
www.asf.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 und andere. 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

Bahnstraße 50
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:

Kathrin-Rosa Rose

Tel.: 017329 57 948

E-Mail: info@gruene-mh.de

Internet: www.gruene-mh.de



Kreisverband Mülheim an der Ruhr, Tel.: 479267

Zukunft gestalten. Machen Sie mit!

www.cdu-muelheim.de



CDU FRAUEN-UNION

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

CDU Frauen-Union

Bahnstraße 31
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:
Christina Küsters
Tel.: 0208/459545
E-Mail: info@cdu-muelheim.de
Internet: www.cdu-muelheim.de



FDP MÜLHEIM

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

FDP Mülheim

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



FRAUEN IM DGB – AKTIV FÜR DIE INTERESSEN VON FRAUEN

Unser Ziel ist es, die Arbeits- und Lebens-Bedingungen von Frauen zu verbessern. Deshalb arbeiten wir dafür, dass die Arbeits-Bedingungen unseren Bedürfnissen als Frauen angepasst werden – nicht umgekehrt. Auch setzen wir uns dafür ein, dass Frauen nicht länger Armut ausgeliefert sind. Obwohl Frauen über höhere Qualifikationen verfügen als Männer, werden sie häufig schlechter bezahlt. Wir wollen, dass Frauen echte Chancen auf eine gute Arbeit und Karriere haben. Außerdem machen wir uns dafür stark, dass Alltags-Diskriminierung keinen Platz in unserer Gesellschaft hat. Wer mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen. Die Mitgliedsgewerkschaften und der DGB sind für diese Ziele auf verschiedenen Ebenen aktiv:

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

DGB-Region Mülheim-Essen-Oberhausen

Teichstraße 4
45127 Essen
Tel.: 0201/632 470
E-Mail: essen@dgb.de
Internet: www.dgb-meo.de

FRAUENVERBAND COURAGE E. V., GRUPPE MÜLHEIM

Selbst aktiv werden für eine lebenswerte Zukunft, dafür steht der Frauenverband Courage seit mehr als 25 Jahren auch in Mülheim: für gleiche Rechte, gegen Sexismus, Gewalt an Frauen und für Frieden – für eine Welt, in der Frauen nicht mehr diskriminiert, ausgebeutet und unterdrückt werden. Alle Lebensfragen sind Frauenfragen – ob Hartz IV, Wohnraum, Kita-Gebühren oder demokratische Rechte. Internationale Solidarität ist ein Markenzeichen von „Courage“, die Stärkung des Selbstbewusstseins von Frauen und Mädchen ein besonderes Anliegen.

Als überparteilicher, demokratischer und finanziell unabhängiger Frauenverband ist „Courage“ ein zuverlässiger Bündnispartner, z.B. am Internationalen Frauentag, und wird bei Vorbereitung und Durchführung des 12. Frauenpolitischen Ratschlags vom 4. bis 5. Oktober 2019 wieder eine wichtige Rolle spielen.

Ansprechpartnerin:
Gisela De Lorie
Tel. 0208/377 38 22;
E-Mail: giseladl@t-online.de
Internet: www.fvcourage.de; www.frauenpolitischerratschlag.de



monika stieber
steuerberaterin

Buchführung | Lohnabrechnung | Jahresabschluss
Betriebliche und private Steuererklärungen
Alterseinkünftegesetz | Rentenbesteuerung

Ursulastraße 3 | 45475 Mülheim an der Ruhr

+49 (0)208 9957 165 +49 (0)208 9957 166

stieber@stb-stieber.de www.stb-stieber.de

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

Verwurzelt im christlichen Glauben engagieren sich GRAL-Frauen aus verschiedenen Ländern – in Europa, Afrika, Nord- und Südamerika, Australien, Asien – für eine Veränderung der Welt. Sie verwirklichen ihr Engagement national und international in Kirche und Gesellschaft. Ihnen sind Gerechtigkeit, Frieden, Solidarität und Bewahrung der Schöpfung wichtige Werte. Sie bieten u.a. an: monatliche regionale Treffen von Gral-Frauen, Freundinnen und interessierten Frauen, den Austausch über aktuelle Themen in Kirche, Gesellschaft, Politik und einen interreligiösen Dialog örtlich, national und weltweit. Jeweils in der Advents- und Pfingstzeit gibt es eine gesonderte Nachmittagsveranstaltung im Gralzentrum Mülheim an der Ruhr, Begegnungen und Austausch von besuchenden Gral-Frauen aus dem Ausland und Wochenendtagungen zu spezifischen Themen.

Internationale Bewegung christlicher Frauen GRAL

Duisburger Straße 442

45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/51647

E-Mail: gralzentrum@grail-germany.de

Internet: www.grail-germany.de

Ansprechpartnerin:

Silvana Ferraguti

Tel.: 0203/708307

E-Mail: silferraguti@aol.com

Öffnungszeiten:

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



KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLAND (KFD)

Die kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschland) hat bundesweit ca. 500 000 Mitgliederinnen und ist somit der größte Frauenverband und der größte katholische Verband Deutschlands. Ihren Ursprung findet die kfd in christlichen Müttervereinen des 19. Jahrhunderts. Die kfd ist eine Gemeinschaft, in der sich Frauen in verschiedenen Lebenssituationen gegenseitig unterstützen. Der Kontakt mit Frauen anderer Konfessionen und Kulturen ist dabei ein deutliches Zeichen der Vielfalt der kfd. Die Interessen und Rechte von Frauen vertritt die kfd zielgerichtet in Kirche, Politik und Gesellschaft.

Das Leitbild der kfd:

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

In Mülheim gibt es in zehn kfd-Gemeinschaften: St. Barbara, Christ-König, St. Maria Rosenkranz, St. Mariä-Himmelfahrt, St. Elisabeth, St. Michael, Herz-Jesu, St. Theresia Selbeck, St. Joseph und die kfd St. Raphael, beheimatet in St. Joseph, welche dem Diözesanverband Essen angeschlossen sind.

Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd)

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

SOROPTIMIST INTERNATIONAL DEUTSCHLAND

Soroptimist International (SI) ist die weltweit größte Service-Organisation berufstätiger Frauen und wurde 1921 in Oakland /Kalifornien gegründet. Allein in Deutschland gibt es über 210 Clubs mit mehr als 6500 Mitgliedern – so auch den Club Duisburg/Mülheim.

Soroptimistinnen setzen sich ein für die Rechte und für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen und Mädchen und engagieren sich im globalen und lokalen Rahmen für folgende Schwerpunkte: ungehinderter Zugang zu Bildung und Ausbildung für Frauen und Mädchen sowie Qualifizierung für Leitungsaufgaben; wirtschaftliche Unabhängigkeit und dauerhafte Beschäftigungsmöglichkeiten für Frauen; Beseitigung jeglicher Gewalt gegen Frauen und Mädchen sowie Teilhabe von Frauen bei der Lösung von Konflikten; sicherer Zugang zu Nahrung und bestmögliche medizinische Versorgung von Frauen und Mädchen; Beseitigung der Folgen von Klimawandel und Umweltkatastrophen unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse von Frauen und Mädchen.

Als Nichtregierungsorganisation (NGO) besitzt SI einen allgemeinen Konsultativstatus bei der UNO und hat Zugang zu den UN-Gremien. Im Mittelpunkt der monatlichen Clubtreffen stehen Vorträge und Diskussionen über gesellschaftspolitische Themen und die Förderung ausgewählter Frauenprojekte.

Soroptimist International Deutschland

Ansprechpartnerinnen:
Dr. Ursula Hilberath
Tel.: 0208/461575
Martina Busch
Tel.: 0208/4500014
E-Mail: soroptimistdumh@googlemail.com
Internet: www.soroptimist.de

BEGEGNUNGSSTÄTTE FELDMANN-STIFTUNG

Die Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung, Stadtteilkultureinrichtung des „Kulturbetrieb Mülheim an der Ruhr“, bietet ein Raumangebot für Gruppen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung, z. B. für Frauen: Acryl-Farbkreis, Aquarellgruppe, Freitagsmalerinnen, Handarbeitsgruppe „Wollmäuse“, KUNST-feld, Musikzug Rote Funken, Tanzgruppen der Prinzengarde Rote Funken, Klöppelgruppe, Skatclub Feldmann-Stiftung, Styrumer Geschichtsgesprächskreis e.V., Bürgerbus Styrum e.V..

Begegnungsstätte Feldmann-Stiftung

Augustastrasse 108 – 114
45476 Mülheim an der Ruhr



Ansprechpartnerin:

Ulrike Nottebohm

Tel.: 0208/408023

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

feldmannstiftung@muehheim-ruhr.de

Internet: www.feldmannstiftung.de

Öffnungszeiten Büro:

di, do 12.00 – 18.00 Uhr

mi, fr 10.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten Cafeteria:

di, mi, do, fr 08.30 – 18.00 Uhr

Wochenende und Feiertage 13.00 – 18.00 Uhr

BEGEGNUNGSSTÄTTE KLOSTER SAARN

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

Auch die aus der Saarner Bevölkerung oder durch engagierte Einzelpersonen initiierten Aktivitäten werden unterstützt. Durch die kostenlose Bereitstellung von Räumlichkeiten können sich dort „Nutzergruppen“ wie die Saarner Malgruppe, der MGV 1869 Saarn, der Tanz-Club Gelb-Rot, die Fotogruppe Saarn, die Dienstagsmaler und der Geschichtsgesprächskreis Saarn treffen, um gemeinsam kreativ tätig zu sein. Die Begegnungsstätte veranstaltet zudem Kooperationsveranstaltungen mit verschiedenen städtischen Institutionen und Vereinen: z. B. den Saarner Bücherfrühling, den Musikalischen Frühshoppen, den Seniorennachmittag, das Leaf-Festival und das jährliche UNICEF-Benefizkonzert. Auch ist das (außer montags) täglich geöffnete Klostercafé ein beliebter Treffpunkt, um in historischer Atmosphäre zu frühstücken oder am Nachmittag selbstgebackenen Kuchen zu genießen.

Begegnungsstätte Kloster Saarn

Klosterstraße 53
45481 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin:
Sabine Klischat-Howe (mo – do, 8.45 – 12.30 Uhr)
Tel.: 0208/487555
E-Mail: sabine.klischat@muelheim-ruhr.de
Internet: www.kulturbetrieb.de

Öffnungszeiten des Klostercafés:

di – fr	09.00 – 18.00 Uhr
sa	10.00 – 18.00 Uhr
so	14.00 – 18.00 Uhr

ronja

*vegan + vegetarisches Restaurant
& Catering*




Das liegt uns am Herzen 

Regionale & Bio Produkte

Bio-Fairtrade Kaffee & Kakao von GEPÄ

Frische Zubereitung von Salaten & Gemüse

Keine Geschmacksverstärker

 www.restaurant-ronja.de

 0208 44469344

 [Ronja-vegan-vegetarisches-Restaurant](https://www.facebook.com/Ronja-vegan-vegetarisches-Restaurant)

Öffnungszeiten:
Montag – Sonntag: 12 – 22 Uhr



KINOS IN MÜLHEIM

CinemaxX-Mülheim Kino

Humboldttring Parkplatz 4 (im RheinRuhrZentrum)
45472 Mülheim

Öffnungszeiten:

mo – do	13.00 – 21.00 Uhr
fr	13.00 – 23.30 Uhr
sa	10.00 – 23.30 Uhr
so	10.00 – 21.00 Uhr

Filmpassage im Forum

Hans-Böckler-Platz 10
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo	ab 15.45 Uhr
di – fr	ab 13.45 Uhr
sa	ab 13.30 Uhr
so und feiertags	ab 11.30 Uhr

Rio-Kino im MedienHaus

Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mo – fr	etwa 17.30 – 22.30 Uhr
sa – so	etwa 15.00 – 22.30 Uhr

L-CAFÉ

Lesbische und bisexuelle Frauen* ab 25 Jahren treffen sich jeden 1. Sonntag im Monat im Crêpes & Baguette zwischen 17.00 und 22.00 Uhr zum Quatschen, Diskutieren, Pläne schmieden.

L-Café

Duisburger Straße 51
45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/4125921
Internet: www.lebenslust-beratungsstelle.de





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

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

SOBIE



Bekleidung der topaktuellen
Trends von Marken wie

FABIEENNE CHAPOT
BLUEBEERY und weitere.

Dazu passenden Modeschmuck
und Accessoires wie Taschen,
Tücher, Schals und mehr. Eben alles,
was zu einem tollen Outfit gehört.
Ich freue mich auf Sie!

IM HERZEN
VON MÜLHEIM
SAARN
„DORF“



Inhaberin: Sonja Biedenweg Maaß
Düsseldorfer Str. 81 · 45481 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 46917060
E-Mail: sonja.biedenweg@sobie-accessoires.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 10.00 Uhr bis 18.30 Uhr
Sa 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

MUSEEN IN MÜLHEIM

Aquarius Wassermuseum

Burgstr. 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 – 18.00 Uhr
(Winterpause vom 16. Dezember 2018 bis 14. Januar 2019)

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

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

Öffnungszeiten:

mo – do 9.00 – 17.00 Uhr
fr 9.00 – 15.00 Uhr
sa, so und feiertags geschlossen



Haus Ruhrnatur

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

Öffnungszeiten:

di – so 10.00 – 18.00 Uhr

Historisches Museum im Schloß Broich

Am Schloß Broich
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

Januar & Februar: sa + so 12.00 – 15.00 Uhr
März – November: sa + so 11.00 – 17.00 Uhr
Dezember: geschlossen

Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr in der Alten Post aktuell: „Museum Temporär“

Das Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr hat wegen Sanierungsarbeiten seinen Betrieb in der Alten Post eingestellt und betreibt gemeinsam mit dem Museumsshop einen Ausstellungs- und Veranstaltungsraum in der Schloßstraße.

Museum Temporär

Schloßstraße 28 – 30
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 – fr 10.00 – 18.00 Uhr
sa, so 10.00 – 14.00 Uhr




extra

DRIVE










Fahrschule aller Klassen inklusive Berufskraftfahrer-Ausbildung C/CE und D/DE in Mülheim-Holthausen sucht **Kollegin/Kollegen** – gerne noch in Ausbildung!

Pasteurstraße 2
45470 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 370363
www.extra-drive.de
Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do., Fr. von
16:00 bis 18:30 Uhr
Di. von 14.00 bis 18.30 Uhr



Mehr als nur Theater



Theater a.d. Ruhr

Kultur. Begegnung. Dialog.

Akazienallee 61 · 45478 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 5990188
info@theater-an-der-ruhr.de
www.theater-an-der-ruhr.de




Fotograf: K. Mann
Copyright: Robert Gull

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 – so 14.00 - 18.00 Uhr

Museum Kloster Saarn

Klosterstraße 53
 45481 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

mi + sa 15.00 – 18.00 Uhr
 so 12.00 – 16.00 Uhr

**TOGETHER MÜLHEIM**

Das together mülheim ist ein Treffpunkt für junge Lesben, Schwule, Bisexuelle und Trans*Menschen. Hier kann jede_r sein, wie er_sie sein möchte, Menschen kennenlernen, an Aktionen teilnehmen und sich selber einbringen.

Viele kommen auch ins together, um mit anderen über schwierige Themen zu sprechen, z.B. das Coming-out. Oft hilft es schon, im Gespräch mitzubekommen, wie andere mit ähnlichen Problemen umgehen. Es sind aber auch immer Mitarbeiter_innen im Treff, an die Du Dich wenden kannst.

together mülheim

Teinerstraße 26
 45468 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/3027358
 Internet: www.together-virtuell.de
 www.facebook.de/togethervirtuell

Öffnungszeiten:

Immer montags von 17.00 – 22.00 Uhr ist im together mülheim Mädels*Treff für alle Mädels*, die auf der Suche nach der Traumfrau* oder sich selber sind.

Tägliche Linienfahrten von Ostern bis Oktober
Charterangebote für viele Anlässe
Sonderfahrten in der Region

www.weisse-flotte-muelheim.de
 Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr
 Alte Schleuse 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
 Schifffahrtsbüro: 02 08 / 455 81 30

Mit freundlicher Unterstützung:

WEISSE FLOTTE MÜLHEIM AN DER RUHR

Seit dem Jahr 1927 gibt es die Fahrgastschifffahrt auf der Ruhr ab Mühlheims Wasserbahnhof. Die Saison startet jeweils Ostern für die Linienschiffe und führt täglich durch das grüne Ruhrtal Richtung Kettwig, Der tägliche Betrieb im Linienangebot bis zum Ende der Herbstferien und die Fahrten bis Mitte Dezember eines jeden Jahres sollen alle Interessen erreichen. 60 – 70 Sonderfahrten stehen zu Zielen wie Xanten und Uerdingen auf dem Programm. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich seit einigen Jahren die Frühstücks- oder Ruhrtalfahrten. Genießen Sie einige schöne Stunden an Bord bei einer Bergischen Kaffeetafel oder bei unseren kulinarischen Themenfahrten wie z. B. „Spargelfahrt“ oder „Herbstliche Genüsse“. Familienfeiern, Firmenfeste oder schöne Ausflüge bieten die Gelegenheit, selbst Kapitän zu sein: Der Charter unserer Schiffe gibt Ihnen fast alle Möglichkeiten, die Umgebung auf den Wasserwegen zu erkunden. Ihr Fahrtziel, sei es ruhraufwärts zum Baldeneysee, zum Duisburger Rheinhafen oder zum Rhein-Herne-Kanal, wählen Sie selbst. Sollten Sie mehr Spaß an Partys oder Tanzen haben, auch dann sind Sie an Bord der Weißen Flotte richtig. Verschiedene Motto-, Ü-Partys oder Fahrten mit einem DJ an Bord bieten sich dafür an. Außerdem können Sie Livemusik genießen oder mit dem Schiff zum Raffelberger Grillfest fahren. Für Kinder und Familien gibt es zudem spezielle Angebote.

Weiße Flotte / Ruhrschnifffahrt

Büro der Weißen Flotte
(am Anleger in der Saison),
Ticketverkauf Sonderfahrten
Alte Schleuse 1 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455 8130 · Fax: 0208/9609999
E-Mail: weisseflotte@btmh.de

Betriebe der Stadt Mülheim an der Ruhr

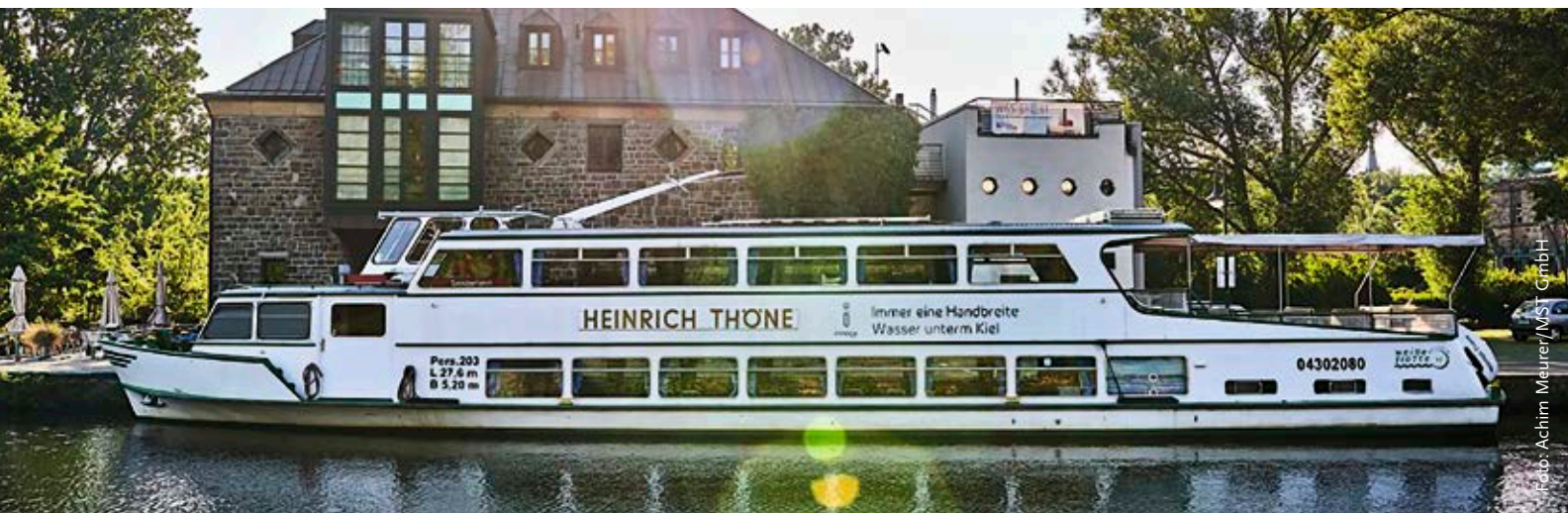
Am Rathaus 1 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/455-8100 · Fax: 0208/455-588100
E-Mail: info@btmh.de

Tickets für unsere Sonderfahrten erhalten Sie auch:

Touristinfo im MedienHaus
Synagogenplatz 3 · 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/960960 · Fax: 0208/9609649
E-Mail: touristinfo@mst-mh.de
oder online: www.reservix.de



www.weisse-flotte-muelheim.de



ANONYME SPURENSICHERUNG NACH SEXUALISierter UND HÄUSLICHER GEWALT

Mülheimer Frauenklinik im Evangelischen Krankenhaus

Wertgasse 30
45468 Mülheim
Tel.: 0208/309-0
24 Stunden möglich

ÄRZTLICHER KINDERNOTDIENST

Tel.: 116 117

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Tel.: 116 117

BERATUNG UND OPFERSCHUTZ WEISSER RING E. V.

Tel.: 0208/36644

DIE MÜLHEIMER TAFEL DIAKONIEWERK ARBEIT & KULTUR GMBH

Georgstraße 28
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/45953-13
Öffnungszeiten:
mo – fr 08.00 – 18.00 Uhr
sa 10.00 – 14.00 Uhr

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

Hans-Böckler-Platz 9
45468 Mülheim an der Ruhr
Ansprechpartnerin:
Karen Brinker
Tel.: 0208/305-6823
Fax: 0208/305-6865
E-Mail: kontakt@-hilfe-fuer-frauen-ev.de

FRAUENHAUS

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

GEHÖRLOSEN-NOTFALLFAX

Fax: 0208/472178

GIFTNOTZENTRALE NRW

Tel.: 0228/19240

HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN

Tel.: 08000116016
in 17 Sprachen, 24 Stunden

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 ÄRZTE

Kaiserstraße 50
45468 Mülheim an der Ruhr

Öffnungszeiten:

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

POLIZEI-NOTRUF 110

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

SOZIALAMT / ZENTRALE WOHNUNGS- FACHSTELLE OBdachLOSENAUFSICHT/ UNTERBRINGUNG

Ruhrstraße 1 (Raum 8)
Jörg Reimann
Tel.: 0208/455-3543
Sprechzeiten
mo – fr 08.00 – 12.30 Uhr
E-Mail: joerg.reimann@muelheim-ruhr.de

ST. MARIEN-HOSPITAL

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

TELEFONSEELSORGE

Tel.: 0800/1110111



Aktienstraße 280
45473 Mülheim an der Ruhr

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

Abhol- & Zustellservice

Telefon (0208) 76 30 29

BRANCHEN UND INSTITUTIONEN

Apotheke	40
Ambulantes Hospiz	18
Autismus-Therapie-Zentrum	17
Agentur für Arbeit	22
Coaching, Supervision	30
Denkzentrum	29
Diakonisches Werk	14
Ernährungsberatung	41, 44
Fahrschule	59
Familienbildungswerk	32
Fitnesscenter	2, 48
Friseur Salon	47
Haarersatz/Haarintegration	47
Immobilien	9
Katholische Familienbildungsstätte	26
Kindertagespflege	33
Kinderzentrum/Kindergarten	33, 34, 39
Lebenshilfe	37
Modefachgeschäft	57
Optik	19
Parteien	49, 50
Paartherapie, Mediation	6
Praxis für Allgemeinmedizin	44
Praxis für Gynäkologie, Geburtshilfe, Frauenheilkunde	15, 41
Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde	33
Praxis für Logopädie	44
Praxis für Naturheilverfahren	44
Praxis für Physiotherapie	41
Praxis für Orthopädie, Chirotherapie, Akupunktur	44
Praxis für Zahnmedizin	43, 45
Rechtsanwältin/Rechtsanwalt	6, 19, 20, 21
Restaurant	55
Ristorante/Pizzeria/Cafe	3
Schule für Pflegeberufe	23
Seniorenbetreuung	42
Steuerberaterin/Steuerberater	11, 19, 20, 28, 51
Studierendenwerk Essen-Duisburg	25, U3
Theater an der Ruhr	59
Weißer Flotte	60, 61, U 4
Versicherungen	31, 35, U2
Wäscherei	63
Wellness/Massagen	46
Yogastudio	57

Impressum

Herausgeber:

Stadt Mülheim an der Ruhr
– Der Oberbürgermeister –
Gleichstellungsstelle

Redaktion:

Petra Schlösser, Cäcilia Tiemann

Fotos:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH – MST,
Walter Schernstein (4, 5), Joshua Belack (9, 17),
Eva Härtel (58), Hans Blosssey (52),
Norbert Scharmer

Herstellung:

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

An dieser Stelle möchten wir uns bei den Inserenten
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: Ende 2018

Alle Angaben ohne Gewähr und
ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Nachdruck – auch auszugsweise –
nicht gestattet.



VIELFÄLTIGE AUFGABEN, VIELFÄLTIGE JOBS

Faire Bezahlung
und abwechslungsreiche
Aufgaben

Flexible und familien-
freundliche Arbeitszeiten

Von Gastronomie, über Kinderbetreuung bis zur Verwaltung...

Wir, das Studierendenwerk Essen-Duisburg AöR, begleiten Studierende während ihrer Studienzeit mit zahlreichen Dienstleistungen in den Bereichen Wohnen, Ernährung und Finanzen. Wir unterstützen und beraten bei sozialen Fragestellungen, stehen in herausfordernden Situationen mit Rat und Tat zur Seite und gestalten darüber hinaus kulturelle Angebote.

So vielfältig wie unsere Dienstleistungen sind auch die Berufe, die sich unter unserem Dach vereinen: von der Erzieherin bis zum Mensakoch, von der Beraterin bis zum Hausmeister für Studierendenwohnheime.

Werden auch Sie Teil unseres Teams!



[stw-edu.de/karriere](https://www.stw-edu.de/karriere)





Foto: Achim Meurer © MST GmbH

**Tolle
Ermäßigungen
für Familien und
Singles mit Kindern
auf unseren
Linienfahrten!**

Der kleine Urlaub vor Ihrer Haustür ... der große Spaß für die ganze Familie!



**Tägliche Linienfahrten von Ostern bis Oktober
Charterangebote für viele Anlässe
Sonderfahrten in der Region**



Tickets für alle Sonderfahrten erhalten Sie ...

... in der Touristinfo im MedienHaus

Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 02 08 / 960 960, E-Mail: touristinfo@mst-mh.de

**... und an allen Reservix-Vorverkaufsstellen sowie
online unter weisse-flotte-muelheim.reservix.de**

Mit freundlicher
Unterstützung:



www.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