



Ausgabe
2010

Netzwerk der Generationen · Arbeitsgemeinschaft Dümpten

Wegweiser für Dümptener SeniorInnen

Arbeitsgemeinschaft Dümpten
Telefon 0151 - 577 293 42
Mail: netzwerk-duempten@email.de

Gefördert durch:
**Mülheim
an der Ruhr**
Stadt am Fluss
www.muelheim-ruhr.de

→ Mein Hausarzt

→ Mein Zahnarzt

→ Mein Nachbar

→ Mein Taxi

Inhaltsverzeichnis

Meine wichtigen Telefonnummern	4
Ev. Kirchengemeinden	6
Ev. Kirchengemeinden/Schiedsmann	7
Kath. Kirchengemeinden	8
Sport & Büchereien	9
Pflege & Service	10
Kultur & Service	11

Meine wichtigen Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr (Rettungswagen)	112
Apotheken-Notdienst	0180 593 88 88
Apotheken-Notdienst vom Handy	22 8 33
Ärzte-Notdienst	0180 50 44 100
Zahnärztlicher Notdienst	0180 59 86 700
Ev. Krankenhaus Mülheim-Ruhr	309-0
Kath. Krankenhaus Mülheim-Ruhr	305-0
Gehörlosentelefon Stadt Mülheim-Ruhr	455 37 09
Johanniter Unfallhilfe	740 740
Polizeiinspektion Mülheim-Ruhr	829 34 81
Zentraler Sperrnotruf für EC- und Kreditkarten	116 116

Notfall-Praxis Marien-Hospital

Kaiserstraße 50 · 45468 Mülheim-Ruhr

Montag, Dienstag, Donnerstag: 19 bis 22 Uhr

Mittwoch, Freitag: 14 bis 22 Uhr · Samstag, Sonntag, Feiertage: 9 bis 22 Uhr

Telefonseelsorge evangelisch 0800 1 11 01 11

Telefonseelsorge katholisch 0800 1 11 02 22

Anrufe sind kostenfrei! Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt.

Mülheimer Verkehrs-Gesellschaft (MVG) 451 1451

Fahrplan-Auskunft

Deutsche Bahn AG 41 24 70 70 und 0180 5 99 66 33

Fahrplan-Auskunft

Stadt Mülheim an der Ruhr · Sozialamt

Kommunaler Sozialer Dienst Jugendhilfe 455 51 78

Seniorenberatung 455 50 59

Mellinghofer Straße 275 · 45475 Mülheim-Ruhr

AWO-Schuldnerberatung 45 00 31 16

Bürgeragentur · Schloßstraße 22 · 45468 Mülheim-Ruhr 455 16 44

Kostenlos aus dem Mülheimer Festnetz 0800 455 164

Bürgeramt 455-0

Löhstraße 22–26 · 45468 Mülheim-Ruhr

Frauenhaus 99 70 86

Gesundheitstelefon Stadt Mülheim-Ruhr 455 53 60

Hörzeitung „Echo Mülheim“ 455 41 88

Integrationsrat Stadt Mülheim-Ruhr 455 16 31

Menschen aus 130 Nationen leben in Mülheim-Ruhr.

Patienteninformation der Kassenärztlichen

Vereinigung Nordrhein (gebührenfrei) 0800 6 22 44 88

Publiccar, Radstation 848 57 23

Shop and Go 848 57 23

Wir bringen Ihren Einkauf preiswert nach Hause.

In Dümpten trifft das für beide EDEKA-Läden zu!

Sozialverband Deutschland (SoVD) · ehemals Reichsbund 3 17 83

Dickswall 2c · 45468 Mülheim-Ruhr

Verbraucherberatung 3 20 25

Verein Hilfe für Frauen e.V. 39 01 39

Beratungsstelle zur Bewältigung von Alltagsproblemen

Polizeiwache Dümpten 7 51 04 01

Bezirksdienst Dümpten · Mellinghofer Straße 242 · 45475 Mülheim-Ruhr

Bürgersprechstunde: Montag bis Freitag: 9 bis 11 Uhr

Karl Heinz Broekman, Norbert Rörtgen und Gerhard Zeller sind auch auf Streifengängen gerne Ihre Ansprechpartner.

Johanniter Unfallhilfe 740 740

Denkhauser Höfe 44 · 45475 Mülheim-Ruhr

Med. Transportdienst · Haus-Notruf-Dienst · Katastrophenschutz ·

Krankentransport · Rettungsdienst · Menüservice · Ausbildung

Ev. Kirchengemeinden

Ev. Kirchengemeinde Dümpten

PfarrerIn Gundula Zühlke 7 13 95

Pfarrer Martin Langenberg 7 29 86

Seniorenfreizeit nach Westkapelle

Informationen: Pfarrerin Zühlke 7 13 95

Offene Kirche Oberheidstraße 229: Montag 10.30 bis 12 Uhr ·

Mittwoch 16 bis 18 Uhr

Gemeindehaus Oberheidstraße 231

Senioren-Singkreis (Leitung: Bertold Seitzer) 0177 74 03 832

Tanz in der Kirche (Leitung: Sigrid Lemke) 75 34 16

Frauenhilfe (Leitung: Ellen Federhenn) 7 16 31

Frauen-Abendkreis (Leitung: Inge Stolle) 7 22 69

Anonyme Alkoholiker (Leitung: Wolfgang) 466 98 71

Jeden Montag 19.30 Uhr · Ev. Gemeindehaus, Oberheidstraße 231

Senioren-Mittagstisch (Leitung: Monika Klein) 7 20 19

Montag bis Freitag: ab 12 Uhr · Kosten pro Mahlzeit 5,- € (z.Zt.) ·

Anmeldung erbeten. · Fahrdienst möglich.

Einkaufsdienst: Thomas Adam 7 20 19

Gemeindehaus Helenenstraße 35

Handarbeitsgruppe (Leitung: Nora-Elfie Pollex) 75 23 23

Frauenkreis Helenenstraße (Leitung: Isolde Volkenborn) 75 23 15

Sozialverband VdK Deutschland – Ortsverband Dümpten

Stammtisch: Erich Rall 38 32 29

Jeden 1. Dienstag im Monat um 16 Uhr · „Haus Dümpten“ ·

Auf dem Bruch 121 · 45475 Mülheim-Ruhr

Dümptener Bürgerverein e.V.

75 16 37

Stellv. Vorsitzender: Norbert Kröhan

Begegnungsstätte Bürgermeisteramt Dümpten (BBD)

69 86 595

Mellinghofer Straße 275 · 45475 Mülheim-Ruhr

Jeden Mittwoch 8 bis 12 Uhr: Gemeinsames Kaffeetrinken.

Es gibt PC-Kurse für Senioren: Info per Telefon.

Markuskirchengemeinde

Gemeindezentrum Springweg 75 96 98

Springweg 10 · 45473 Mülheim-Ruhr

Pfarrerin Petra Jäger 7 03 36

Seniorenkreis · Frauengesprächskreis · Frauenhilfe · Frauenkreis

ab 55 Jahre · Männerkreis

Beratung für Pflegeangehörige

Dienstag 17 bis 18 Uhr · Dorothee Tolba 0175 202 66 56

Gemeindezentrum Rolands Kamp

Schöltges Hof 25a · 45475 Mülheim-Ruhr 75 03 57

Pfarrerin Esther Kocherscheidt 7 15 11

Jugend- und Erwachsenen-Arbeit 75 34 34

Gymnastik für Senioren · Stricken · Englisch für Senioren (FBS) ·

Gedächtnistraining für Senioren · Frauenhilfe · Basteln für Senioren

Evangelische Freikirchliche Gemeinde

Grüner Weg 14 · 45475 Mülheim-Ruhr

Gottesdienst jeden Sonntag 10.30 Uhr

Seniorenkreis (Leitung: Helmut Klingenburg) 20 89 66

Neuapostolische Kirche

Kirche Gathestraße/Ecke In der Klemme · 45475 Mülheim-Ruhr

Senioren-Café (Leitung: Jürgen Roth) 0180 13 15 77 00 459

Ambulantes Hospiz 305 20 63

Betreuung Schwerstkranker und Sterbender

Schiedsmann Bezirk 5 = Altstadt II und Winkhausen

Striepens Weg 72 · 45473 Mülheim-Ruhr

Ernst Henrich 3 070 944

Schiedsmann Bezirk 6 = Dümpten

Karolinenstraße 33–37 · 45475 Mülheim-Ruhr

Thomas Lewrenz 75 86 19

Kath. Kirchengemeinden

Kath. Kirchengemeinde St. Barbara

Schildberg 84 bzw. Pfarrheim Schildberg 93 · 45475 Mülheim-Ruhr

Pfarrer Manfred von Schwarzenberg 7 13 13

Seniorenprogramm:

KFD-Tanzkreis (Leitung: Anneliese Kemper) 87 87 47

KFD-Gruppe Vergissmeinnicht · Treff für Frauen ab 70 Jahre
(Leitung: Helga Gerhards) 87 07 38

KFD-Gruppe · Treff für Frauen ab 60 Jahre
(Leitung: Christel Wentzel) 87 07 79

Senioren-Rosenkranz: Dienstags 15 Uhr in der Kirche

Senioren-gymnastik (Leitung: Ursel Schuhmacher) 75 18 36

Kaffeetrinken (Leitung: Manfred Wentzel) 87 07 79

Kontaktstunde (Leitung: Margret Sprafke) 7 16 01

Barbaras Kaffeestübchen (Leitung: Margret Feldmann) 75 23 92

Auferstehungskirche Hl. Kreuz

Tiegelstraße 100 · 45475 Mülheim-Ruhr

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

Information und Beratung:

Ruth Borgwardt 0177 52 54 842 und 7 13 133

Sprechstunde vor Ort: Montag 10 bis 12 Uhr in der Kirche

Jeden Sonntag um 19 Uhr Heilige Messe für die Stadt Mülheim und Gedächtnis der Verstorbenen der vergangenen Woche.

Jeden Freitag um 15 Uhr Andacht zur Sterbestunde des Herrn für die Anliegen unserer Zeit.

Seniorenclub Dümpten e.V. 1968 75 43 33

Frintroper Straße 7a · 45475 Mülheim-Ruhr

Vorsitzende: Ulla Scholten 7 15 98

Die Begegnungsstätte ist von Montag bis Samstag von

14 bis 18 Uhr geöffnet. Es erwartet Sie Geselligkeit, Spiel, Spaß, Tanz.

Jeden Freitag ab 9 Uhr gibt es Frühstück.

Training für ältere RadfahrerInnen

Ansprechpartner bei dem Polizeipräsidium Essen:

Franz Hergarten 0201 829 4134

Wilhelm Aufmhof 0201 829 4133

Düptener Turnverein 1995 e.V (DTV)

Klubhaus Nikolaus-Ehlen-Straße 20 · 45475 Mülheim-Ruhr 75 10 560

Walking ab 60 · Gym & mehr · Fit werden – Fit bleiben · Seniorengymnastik

(Stuhlgymnastik) · Frauengymnastik · Rücken aktiv

Klubhaus Schildberg 41 · 45475 Mülheim-Ruhr 29 98 545

Senioren-Yoga · Fahrradwandern · Jedermann-Turnen · Damengymnastik

DJK Tura 05 Dümpfen e.V.

Magdalenenstraße 4a · 45475 Mülheim-Ruhr 7 19 89

Sportangebote für Senioren bitte telefonisch erfragen.

TV Einigkeit 06 Mülheim-Dümpfen e.V.

Wenderfeld 74 · 45475 Mülheim-Ruhr 75 89 46

Wirbelsäulengymnastik · Pluspunkt Gesundheit

Bücherbus in Dümpfen

59 80 33 und 0170 933 30 09

Mittwoch: 14.15 bis 15 Uhr · Oberheidstraße im Bereich EDEKA Paschmann

Donnerstag: 11.15 bis 12 Uhr · Gemeinschaftsgrundschule Barbarastraße

Zweigstellen der Stadtbücherei

Gustav-Heinemann-Gesamtschule 455 41 95

Boverstraße 150 · 45473 Mülheim-Ruhr

St. Barbara Bücherei

Pfarrheim · Schildberg 93 · 45475 Mülheim-Ruhr

Mittwoch: 17 bis 19 Uhr · Freitag: 15 bis 17 Uhr · Sonntag: 11 bis 13 Uhr

Senioren-, Pflege- und Wohnberatung der Stadt Mülheim an der Ruhr

Kommunaler Sozialer Dienst · Mellinghofer Straße 275 · Zimmer 6a

Ansprechpartner: Holger Förster

455 50 59

Montag bis Donnerstag: 8 bis 12.30 Uhr oder nach Terminabsprache

Orientierungshilfe für ältere Menschen

Schwerpunkt: Medizin & Recht

Jeden 1. Dienstag von 10 bis 12 Uhr in den Räumen der Bürgerbegegnungsstätte Dümpten, Mellinghofer Straße 275. Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner: Holger Förster

455 50 59

Pflege zu Hause

Andrea & Martin Behmenburg

49 30 66

Sunderplatz 3 · 45472 Mülheim

Rund um die Uhr erreichbar!

Pflege-Beratungssprechstunde in Dümpten:

Apotheke am Kirchplatz · Auf dem Bruch 106 · 45475 Mülheim-Ruhr

Mittwoch: 11 bis 13 Uhr

Vormittagsbetreuung, Gedächtnistraining

für alleinlebende, ältere Menschen in Dümpten:

„Haus Auf dem Bruch“ · Auf dem Bruch 60 · 45475 Mülheim-Ruhr

Montag: 10 bis 13 Uhr · Gemeinsames Mittagessen · Kosten 5,- € (z. Zt.)

Leitung: Peter Behmenburg und Katrin Zimmermann

Pflegezentrum „Auf dem Bruch“

Auf dem Bruch 70 · 45475 Mülheim-Ruhr

Leitung: Cesaltina Pereira

30 81 450

ASS = Attraktiver Seriöser Seniorenservice

Bonnemannstraße 5 · 45475 Mülheim-Ruhr

740 57 79

Kurt van Straalen

Betreuung · Begleitung · Freizeit · Reise

Senioren-Kultur-Bus

Nähere Informationen und Programm 45 95 315
Diakoniewerk Arbeit & Kultur: Katrin Baganz

Diakonisches Werk Arbeit & Kultur

Georgstraße 28 · 45468 Mülheim-Ruhr 45 95 315
Verkauf Möbel · Hausrat · Bekleidung

Mülheimer Tafel

Georgstraße 28 · 45468 Mülheim-Ruhr
Täglich um 11 Uhr und um 13 Uhr

Das Heinzelerwerk

Diakonisches Werk · Hagdorn 1 · 45468 Mülheim-Ruhr 3003 277
Die Heinzelerwerker erbringen einfache, handwerkliche Arbeiten für Menschen, die bedürftig sind und/oder aufgrund ihrer Lebenssituation (Alter, Behinderung o.ä.) zu solchen Arbeiten nicht selbst in der Lage sind.

Bezirksvertretung 2

Bezirksbürgermeisterin: Heike Rechlin-Wrede 75 64 58

Bürgerlotsen-Sprechstunden

Bürgerlotsen sind ehrenamtlich tätige Dümptener, die sich Ihre Fragen rund um die Themen Alter, Gesundheit und Wohlbefinden anhören und mit Ihnen gemeinsam überlegen, was zu tun ist.

Ab Dienstag, den 2. Februar 2010, finden regelmäßig Bürgerlotsen-Sprechstunden von 11 bis 13 Uhr in der Senioreneinrichtung „Haus Auf dem Bruch“, Auf dem Bruch 70, statt. Jeden Dienstag haben Sie dort die Gelegenheit zur persönlichen Beratung.



Auf dem Bruch 106
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 7 29 33
Kostenloser Lieferservice!

Pflege zu Hause **A. & M. Behmenburg**

Sunderplatz 3
45472 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 49 30 66
Ihr individueller Pflegedienst

Gaststätte „Einigkeit 06“ **Inh. B. Baaske**

Wenderfeld 74
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 46 92 204
Mittagstisch und Lieferservice



Ihr Friseur

Oberheidstraße 262
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 4 39 21 42
SENIORENANGEBOTE:
Mittwoch 9–18 und Freitag 9–12 Uhr



Auf dem Bruch 70
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 30 81-400 · Fax: 30 81-401
aufdembruch@mh-sh.de · www.mh-sh.de



Paschmann & Co. GmbH · OBERDÜMPTEN
Oberheidstraße 211–219
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 99 66 80



Paschmann
Mannesmannallee 31
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 75 77 551



Seniorenclub
Dümpten

Frinroper Straße 7a
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 75 43 33



Wir machen Sie mobil!
Telefon: 0208 999 333
45475 Mülheim-Ruhr
Personenbeförderung für jede Gelegenheit:
· Einkaufs- und Kurierfahrten
· Krankentransport – sitzend und liegend
· Behindertenfahrten

Fleischerei & Partyservice **Jürgen Zier**

Anne-Frank-Straße 11
45475 Mülheim-Ruhr
Telefon: 0208 7 14 96
Mittagstisch-Lieferservice

Wir empfehlen Ihnen unsere Sponsoren und sagen Danke!