



HERBST IST EIN ZWEITER FRÜHLING, WO JEDES BLATT ZUR BLÜTE WIRD.

ALBERT CAMUS

Ein echt starkes Netzwerk

Liebe Leserinnen und Leser, unsere Zeitung eröffnen wir diesmal mit einem kleinen Exkurs ins Reich der Achtbeiner.

Deren *Netze* sind nämlich kleine Meisterwerke, wie etwa in der „Sendung mit der Maus“ zu bestaunen war (www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/spinnennetz.php5).

Spinnennetze haben die eine oder andere Eigenschaft, die auch ein gut funktionierendes Netzwerk wie das unsere der Generationen auszeichnet: Sie sind äußerst stabil und dennoch elastisch, sind mit Liebe zum Detail aufgebaut, und: Sie ermöglichen, dass Informationen präzise weitergeleitet werden (über die straffen Speichenfäden spürt die Spinne kleinste Vibrationen).

Einen entscheidenden Unterschied zur Spinne gibt es aber auch: Während sie ihr Netz im Alleingang baut, ist unseres ein großes Gemeinschaftswerk – und bedarf auch in Zukunft engagierter Unterstützer.

In diesem Sinne, nehmen Sie den Faden doch gern einmal auf!



**Herzliche Grüße
Kathrin Zimmermann &
Dennis Götzen**

Die nächste Ausgabe unserer Netzwerkzeitung erscheint Anfang 2027. Eine gute Zeit Ihnen und euch allen!

IMPRESSUM UND KONTAKT:

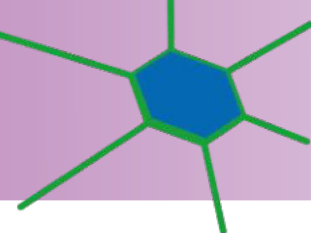
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





NACHBARSCHAFT BEGINNT BEI MIR!

Was kann ich schon jetzt tun, um möglichst lange in meiner Wohnung bleiben zu können? Wenn alle Stricke reißen, wen rufe ich an, wenn ich beispielsweise krank bin, mich zu schlapp zum Einkaufen fühle, aber dringend etwas brauche? Könnte ich jemanden in meinem Mietshaus oder meiner Nachbarschaft fragen? Und kenne ich überhaupt meine Nachbarn?

Wenn ich an mein Älterwerden im Stadtteil denke, kommen mir sofort folgende Fragen: Wie weit sind meine Wege zum Einkaufen, zur nächsten Bushaltestelle, zu meinem/r Hausarzt/ärztin und zum nächsten Ort, wo ich Menschen treffen kann?

Seit einiger Zeit gibt es die Empfehlungen und Überlegungen in Kommunen, den Gedanken der Sorge und Mitverantwortung für einander zu stärken. Kann ich mir vorstellen, mehr Verantwortung für Menschen in meinem Wohnumfeld zu übernehmen und letztlich davon irgendwann selber zu profitieren? Wie wäre es, wenn sich in Nachbarschaften kleine Keimzellen „Sorgender Gemeinschaften“ bilden, Menschen wieder stärker miteinander in Kontakt kommen, sich für einander interessieren und sich bei Bedarf unterstützen?



Wie wäre der Gedanke, sich wieder mehr umeinander zu sorgen? Kann ich mir vorstellen, dass sich Menschen auch um mich Sorgen machen dürfen?

Es sind viele Fragen, die mich bei dem Thema Nachbarschaft und Sorgende Gemeinschaften umtreiben. Wenn es euch/Ihnen ähnlich geht, melden Sie sich gerne bei mir. Vielleicht haben Sie Lust, über das Thema Sorgeskultur und Nachbarschaft weiter nachzudenken, Neues auszuprobieren und Überraschendes zu entdecken.

Ragnhild Geck



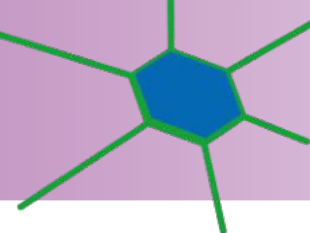
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: zkimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





OMA GIGI – EHRENAMT PAR EXCELLENCE

Text: Dennis Götzen

Frau Merten kennen die meisten Mülheimerinnen und Mülheimer eher als „Oma Gigi“. Die 83-Jährige ist eine echte Institution in der Stadt und weithin bekannt wie geschätzt für ihr Engagement, besonders für die Jüngeren und speziell auch die Benachteiligten. 1943 geboren, entstammt sie nach eigenen Worten einer „Generation, die vieles versäumt hat“. Sie möchte Kindern und Jugendlichen ein Vorbild sein, ihnen helfen, eventuelle negative Erfahrungen „bei Spaß, Spiel, Lachen und Freude“ vorübergehend zu vergessen. So entstünden bleibende positive Erinnerungen, u.a. daran, dass es Menschen gab, die für sie da waren. Wie Oma Gigi so die Jüngeren ermutigt, sieht sie selbst die Kinder als „Mutmacher für die Zukunft“.

Frau Merten hat unzählige Feste und Veranstaltungen in Mülheim bereichert, etwa durch Auftritte als „Clown“ auf dem Tag der Generationen (organisiert vom Mülheimer Seniorenrat), der Kaffeetafel am Goetheplatz, diversen Stadtteilstesten, dem Sommerfest in der neuen Unterkunft für Geflüchtete (MH-Raadt), bei Veranstaltungen an der Freilichtbühne, in der MüGa (z.B. Weltkindertag) etc. pp. Stets hat sie eine beeindruckende Sammlung an Spielen, Spielgeräten und weiteren einfallsreichen



Foto: Kathrin Zimmermann

Utensilien im Gepäck – etwa den selbst kreierten Spielschnee, mit dem sie gerade im Sommer für ungläubige Augen sorgt. In der Zeit des richtigen Schneefalls wiederum ist Oma Gigi regelmäßig in Kitas, auf Adventsmärkten und bei Veranstaltungen der Mülheimer kulturellen Adventswoche „KuLTÜRchen“ zu Besuch – als weiblicher Nikolaus mit Rentier. Dafür strickt sie selbst ganz viele Trost-Teddybären, die sie an Kinder und traurige Menschen verschenkt.

Frau Mertens ehrenamtliches

Engagement geht auch an anderer Stelle über die Zielgruppe Kinder noch hinaus. So bekleidet sie als Angehörigensprecherin ein wichtiges Ehrenamt beim Mülheimer Kontakte e.V. – Verein für sozialpsychiatrische Hilfen. In der Vergangenheit war sie u.a. in Sportvereinen freiwillig engagiert, hat ehrenamtlich den Kinderschutzbund Wesel geleitet, sich lange für obdachlose Kinder und Jugendliche am Hauptbahnhof Köln eingesetzt. 2015, im Rahmen des großen Zustroms von Schutzsuchenden nach Deutschland, war Gigi Merten mit Bastel-, Spiel- und Tanzangeboten sowie als Begleiterin bei Ausflügen für die Kinder in Mülheimer Geflüchteten-Unterkünften eine große Unterstützung.

In der „vier.zentrale“, einem bekannten Kultur- und Projektraum in der Mülheimer Innenstadt, ist Oma Gigi aktuell mit einem 14-tägigen Angebot für Kinder fest vor Ort. Darüber hinaus möchte sie sich in ihrem Engagement an keine Institution binden, sondern „frei und selbstbestimmt“ bleiben. Sie lebt von der Grundsicherung, spart, wo sie kann, um Materialien für ihr Engagement zu organisieren, setzt auf Upcycling, Secondhand und nachhaltigen Konsum. Ihr bürgerschaftliches Engagement erfolgt seit jeher komplett unentgeltlich.

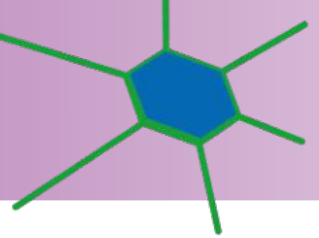
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: zimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





75 JAHRE SWB – EIN JUBILÄUM, DAS ZUSAMMENBRINGT

Die SWB, Mülheims größte Vermieterin, feiert in diesem Jahr ihr 75. Jubiläum. Aus diesem Anlass war das Quartiersmanagement zwischen Ostern und September mit dem Jubiläumsbus in verschiedenen Stadtteilen unterwegs. Im Mittelpunkt der vielfältigen Aktionen stand dabei stets ein gemeinsames Ziel: lebendige Nachbarschaften zu fördern und ein angenehmes Miteinander zu stärken.

Den Auftakt machte Anfang April eine große Osteraktion in Dümpfen am Quartierspunkt. Zahlreiche Kinder kamen gemeinsam mit ihren Eltern auf den Spielplatz, um

versteckte Leckereien zu suchen, sich an der Popcornmaschine zu stärken und vor allem miteinander Zeit zu verbringen. Dabei entstanden viele schöne Begegnungen, und es bot sich Gelegenheit, neue Kontakte in der Nachbarschaft zu knüpfen.

Auch in einigen Gemeinschaftsräumen der SWB wurde das Jubiläum zum Anlass für nachbarschaftliche Gespräche. Bei einer Tasse Kaffee oder einem Stück Kuchen kamen Nachbarinnen und Nachbarn miteinander ins Gespräch. Gleichzeitig konnten sie mit dem Quartiersmanagement über ihre Wünsche, Ideen

und Vorstellungen für die Nutzung der Gemeinschaftsräume sprechen. Besonders schön ist zu beobachten, wie aus ersten Anregungen nach und nach konkrete Angebote entstehen – getragen vor allem vom Engagement der Bewohnerinnen und Bewohner selbst. Vom Bingo-Nachmittag über gemeinsame Kaffeerunden bis hin zum Spieletreff entwickeln sich so lebendige Treffpunkte im Quartier.

Ein weiteres Highlight waren die Spielplatzaktionen und Ferienspiele, bei denen viele Kinder zusammenkamen. Sechs Wochen lang gab es freitags an wechselnden Standorten ein abwechslungsreiches Programm direkt in den Quartieren. Spiel- und Bastelangebote wie das Bemalen von Taschen oder eine Wertstoff-Rallye sorgten für Spaß und Abwechslung. Auch für Verpflegung war gesorgt. So wurde schnell aus Ferienlangeweile gemeinsame Ferienfreude.

Darüber hinaus war das Quartiersmanagement mit dem Jubiläumsbus bei vielen weiteren Anlässen in ganz Mülheim präsent – etwa bei Mieterfesten, dem Familienfest in Heißen oder



Frische Waffeln gab es beim Stadtteilsparcours in Heißen.

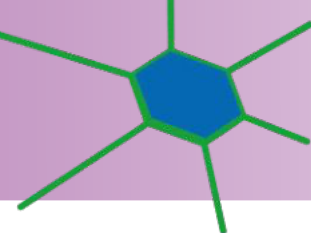
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Auch für die Kinder wurde einiges geboten.

im Rahmen der Nachbarschaftswoche. Überall bot der Bus einen niedrigschwelligen Anlass, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.

Die Jubiläumsaktionen waren damit weit mehr als reine „Feieraktionen“. Sie haben gezeigt, wie wichtig Begegnungsorte und gemeinsame Aktivitäten für ein gutes Zusammenleben in den Quartieren sind. Durch die Vielfalt der Angebote konnten ganz unterschiedliche Menschen erreicht werden: Jung und Alt, Neuzugezogene und Alteingesessene, Familien und Alleinstehende.

So wurde der Jubiläumsbus nicht nur zum Hingucker, sondern auch zum Türöffner – besonders für Menschen, die klassische nachbarschaftliche Angebote zunächst eher zurückhaltend wahrnehmen. Die Aktionen haben dazu beigetragen, Menschen zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und neue Impulse für das Leben in der Nachbarschaft zu setzen.



Text und Fotos: SWB-Service-Wohnungsvermietungs- und-baugesellschaft mbH

IMPRESSUM UND KONTAKT:

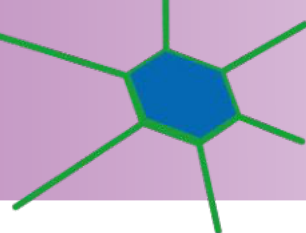
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr





SPOTLIGHT ON!

DIE KREATIV KIDS MACHEN WEITER VON SICH REDEN

In der letzten Ausgabe der Netzwerkzeitung berichteten wir über ihren jüngsten Erfolg beim NAJU-Kinderwettbewerb „Erlebter Frühling“. Und im April haben wir bereits das tolle generationenverbindende Projekt vorgestellt, bei dem die Kinder für ältere Menschen aus dem Umkreis des Nachbarschaftshauses Altpapier und Altglas entsorgen.

Damit hat es die Gruppe um Diplom-Pädagogin Isa Wojcicki (Familiennetzwerk Heißen / Pflege Behmenburg) nun sogar bis ins Fernsehen geschafft. Im Rahmen der „Lokalzeit“ berichtete der WDR Ende August über das Projekt, das ältere Menschen entlastet und so auch dem Pflegeman gel entgegenwirkt.

Doch damit nicht genug, die Krea-

tiv Kids setzen sich auch mit ihrer eigenen Generation auseinander, machen vor allem immer wieder auf Kinderrechte aufmerksam. Gerade haben sie – passend zum diesjährigen Motto des Weltkindertags, „Starke Kinder, starke Zukunft“ – ihren nächsten Song aufgenommen.

Das Musikvideo dazu wurde auf dem neuen inklusiven Spielplatz am Schloßberg gedreht. Der WDR war erneut dabei und informierte auch wieder in Text und Bewegtbild über das Wirken der Projektgruppe. Über den YouTube-Kanal von Pflege Behmenburg kann man sich das fertige Musikvideo zum Song „Starke Kinder“ nun anschauen – neben weiteren Videos der Kreativ Kids, wie „Keine Farben“ und „Unser Recht“.

Die Produktion vertrauen Wojcicki und Co. stets Hossam Ali (Musik) und Jean Paul Philipp (Video) an, einigen sicher als Mitglieder der Mülheimer Hip-Hop-Crew *Pottpoeten* bekannt.

Bleibt eigentlich nur noch die Frage: Was stellen die Kinder als Nächstes Kreatives auf die Beine?

ZU DEN BEITRÄGEN:



Text: Dennis Götzen
Fotos: Isa Wojcicki



**FAMILIEN
NETZWERK**
Mülheim Heißen

Pflege Behmenburg

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059



PRÄDIKAT „KÜNSTLERISCH WERTVOLL“

Text: Dennis Götzen

Fotos: Kursteilnehmende

Seit gut einem Jahr bietet ein Angebot im Nachbarschaftshaus die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen. Beim Aquarell-Treff jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr können sich die Teilnehmenden unter Anleitung von Michael Loth in der beliebten Maltechnik üben, ausprobieren, weiterentwickeln, auch austoben.

Mit vier Teilnehmenden ist der Kurs aktuell recht klein, Neuzugänge sind also herzlich willkommen.

Das Angebot ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet, die Teilnahme grundsätzlich kostenfrei, nur die Malutensilien müsste man sich selbst zulegen.

Die Teilnehmenden heben hervor, dass sie im Rahmen des Kurses „endlich mal die Zeit und Ruhe, die Muße finden, um sich der Malerei zu widmen“.

Das kreative Gestalten wirkt spannend, zugleich regt es die Phantasie an, fördert die emotionale Verarbeitung und lässt Selbstwirksamkeit spüren.

Im Kurs wird konzentriert gearbeitet, entsprechend schnell stellen sich Erfolgserlebnisse und erstaunlich gute Ergebnisse ein. So gut, dass eine Auswahl der kleinen Kunstwerke nun beim nächsten Neujahrsempfang im Nachbarschaftshaus präsentiert werden soll.

Wer am Aquarell-Treff teilnehmen möchte, melde sich gern im Nachbarschaftshaus.

Tel.: 0208 20586927

E-Mail:

kontakt@nachbarschaftshaus-mh.de



Mülheimer Nachbarschaft e.V.

... ein Projekt von MWB!



Der aktuelle
Veranstaltungsplan des
Nachbarschaftshauses

Gemälde, die es beim Neujahrsempfang zu bestaunen gibt (u.a.)!



IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: [kzimmermann@pzh.de](mailto: kzimmermann@pzh.de)

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr





SENIORENZENTRUM MARIENHOF MÜLHEIM

Ehrenamtsinitiative „BetreuunGemeinsam“

Gemeinsam statt einsam: BetreuunGemeinsam bringt Menschen im Marienhof zusammen

Die Caritas lädt zum ersten Ehrenamtstreffen am Freitag, 20. November, ein. Gesucht werden Menschen, die Zeit, Ideen und Freude an Begegnungen mit älteren Menschen mitbringen.

Wer sich engagieren und anderen eine Freude machen möchte, ist bei „BetreuunGemeinsam“ willkommen. Mit dem neuen Ehrenamtstreffen im Marienhof schafft die Caritas Raum für Begegnungen zwischen den Generationen und für gemeinsame Aktivitäten.

GEMEINSAM IDEEN VERWIRKLICHEN

Nach dem Auftakt am 20. November und einer kurzen Pause im Dezember finden die Treffen ab dem neuen Jahr jeden dritten Dienstag im Monat von 16 bis 17.30 Uhr in der hauseigenen Kapelle, der „Mapelle“, statt (nächster Termin: 19. Januar 2027). Bei den Treffen können sich Interessierte austauschen, Aktivitäten planen und eigene Ideen entwickeln. Ob Vorlesen, Basteln, Spaziergänge oder ein ganz neues Angebot: Möglich ist, was den Bewohnerinnen und Bewohnern des Marienhofs Freude bereitet und ihre Lebensqualität stärkt.

AUFTAKT AM 20. NOVEMBER

Zum ersten Treffen sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Vorkenntnisse oder Erfahrung im Ehrenamt sind nicht nötig. Nach einer Vorstellung des Marienhofs gibt es bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Kennenlernen, für Fragen und zum gemeinsamen Brainstorming.

Wann: Freitag, 20. November 2026, 16 bis 17.30 Uhr (Folgetermin: Dienstag, 19. Januar 2027)

Wo: Kapelle („Mapelle“) im Marienhof, Am Halbach 1, 45478 Mülheim an der Ruhr

Das Angebot richtet sich an Angehörige von Bewohnerinnen und Bewohnern, Nachbarinnen und Nachbarn sowie alle, die sich engagieren möchten – ob jung oder älter, mit oder ohne Erfahrung. Auch wer bereits ehrenamtlich aktiv ist, kann sich mit anderen austauschen und bei der Planung kommender Aktivitäten mitwirken.

EIGENE IDEEN SIND WILLKOMMEN

Sie möchten einen Vorlesesamstag organisieren, gemeinsam handwerken oder Kulturangebote auf die Beine stellen? Bringen Sie Ihre Idee zum Treffen mit und gestalten Sie das Programm mit. Kaffee, Kuchen und Erfrischungen stehen bereit.

Mit „BetreuunGemeinsam“ möchte die Caritas einen Ort schaffen, an dem Gemeinschaft wächst und Menschen ihre Fähigkeiten einbringen können. So wird der Marienhof noch stärker zu einem Treffpunkt für Bewohnerinnen und Bewohner und für alle, die sich für sie engagieren möchten.

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN ODER EINFACH VORBEIKOMMEN

Melden Sie sich gern vorab bei Sandra Kluth oder kommen Sie spontan zum Auftakttreffen. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Bringen Sie Ihre Ideen mit – und werden Sie Teil von „BetreuunGemeinsam“.

Sandra Kluth • Zentrale Pflegeplatzberatung / Marienhof

Telefon: 0208 30676-400 • **E-Mail:** sandra.kluth@caritas-duisburg.de

Caritasverband Duisburg e.V. • Seniorenzentrum Marienhof, Am Halbach 1, 45478 Mülheim an der Ruhr

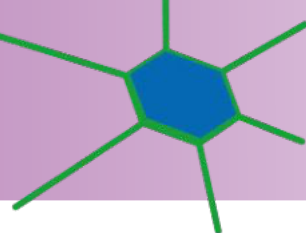
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



NÄHKÄSTCHEN – PLAUSCH UND KREATIVITÄT

Neues Angebot in Speldorf!

Aus dem Nähkästchen plaudern und in gemütlicher Runde handarbeiten, Anregungen austauschen und miteinander quatschen. Egal, ob Profi oder Anfänger. Jede/r ist herzlich willkommen!

Bringt einfach euer aktuelles Projekt mit, Socken, die noch fertig gestrickt werden müssen, eine Decke, die gehäkelt wird, Wolle, die aufgewickelt wird oder ...

Und: Wer (noch) nicht gerne handarbeitet, ist auch herzlich willkommen.

Das Angebot findet jeden zweiten Dienstag im Monat von 17 bis 19 Uhr bei Anke Müller in der Wohnküche, Eisfahrtstraße 30, statt.

Anmeldung erbeten unter 0163 7719175. Der erste Termin ist der 10. November 2026.



SPIELGRUPPE SPELDORF

Neue Spielgruppe der AG Speldorf
im Netzwerk der Generationen

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 15:00–17:00 Uhr
(Stadtteilbibliothek Speldorf, Frühlingstraße 35)

Wer möchte, bringe gerne ein Lieblingsspiel mit!

Weitere Informationen:
Ragnild Geck, Netzwerk der Generationen
Tel. 0208/455 5007

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr



Bild ist KI-generiert

IMPRESSUM UND KONTAKT:

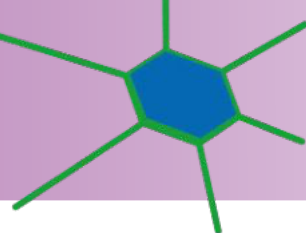
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





SPRECHSTUNDE DES SENIORENRATS

EINLADUNG ZUR OFFENEN BERATUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Text: Ulrich Schallwig

Der Seniorenrat der Stadt lädt interessierte Seniorinnen und Senioren an jedem ersten Dienstag im Monat herzlich zu einer Sprechstunde ein. Sein Vorsitzender, Ulrich Schallwig, steht in der Zeit von 10 bis 11 Uhr im Raum 103 in der ersten Etage des Sozialamtes, Ruhrstraße 1, für Fragen und Anregungen zur Verfügung. Das Gremium versteht sich als Sprachrohr der Generation 60 plus und setzt sich engagiert für deren Interessen gegenüber Rat und Verwaltung ein.

Die Sprechstunde richtet sich insbesondere an ältere Bürgerinnen und Bürger, die Fragen zu Alltagsproblemen haben oder Rat in bestimmten Lebenssituationen suchen. „Dabei stehen wir mit unserer beruflichen und persönlichen Erfahrung gerne beratend zur Seite und vermitteln bei Bedarf den Kontakt zu zuständigen Hilfs- und Beratungsstellen“, sagt Schallwig und freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie darauf, gemeinsam Lösungen und Wege zu finden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



Der Vorsitzende des Mülheimer Seniorenrats, Ulrich Schallwig, lädt zur Sprechstunde ein.
Foto: Seniorenrat der Stadt Mülheim

KOSTENFREIE INDIVIDUELLE PFLEGE- BERATUNG VOR ORT

DÜMPFEN | JEDEN MITTWOCH

11 bis 13 Uhr
Apotheke am Kirchplatz,
Auf dem Bruch 106

RAADT | JEDEN MITTWOCH

14 bis 16 Uhr
Wohnanlage Zeppelinstr. 180-202,
Wohnung 186.0.3

STYRUM | 1. und 3. DO. IM MONAT

11 bis 13 Uhr
Schloss Styrum,
Moritzstr. 102

STYRUM | 2. und 4. DO. IM MONAT

11 bis 13 Uhr
Gasthaus Feldmann,
Augustastr. 114

HEIMATERDE | JEDEN FREITAG

10 bis 12 Uhr
Kolumbus-Apotheke,
Sunderplatz 1

HEIßEN IWOCHENTAGS

8 bis 12 Uhr
Nachbarschaftshaus,
Hingberg 311




**Pflege
Behmenburg**
TÄGLICH BESONDERS

TEL: 0208 493066

E-MAIL: KONTAKT@PZH.DE

IMPRESSUM UND KONTAKT:

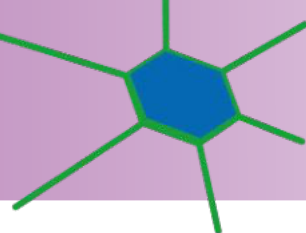
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: zkimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





HERBSTFEST DER MÜLHEIMER SPD-SENIORINNEN UND -SENIOREN: MUSIK, TANZ UND GUTE UNTERHALTUNG

Die Arbeitsgemeinschaft der Älteren im SPD-Unterbezirk Mülheim an der Ruhr lädt wieder zu ihrem traditionellen Herbstfest ein. Am Freitag, 16. Oktober 2026, ab 16.00 Uhr (Einlass ab 15.30 Uhr) erwartet die Besucherinnen und Besucher im Bürgergarten, Aktienstraße 80, ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Musik, Tanz und bester Unterhaltung.

Auf die Gäste wartet ein buntes Programm, das für jeden Geschmack etwas bereithält: Gute-Laune-Musik, die Elvis-Story „It's now or never“, ein Auftritt des designierten Stadtprinzen-

paars, Showtanz sowie bekannte Hits von Helene Fischer bis Tina Turner sorgen für Stimmung und Unterhaltung.

Natürlich darf auch die beliebte große Tombola mit attraktiven Preisen nicht fehlen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. „Unser Herbstfest bietet jedes Jahr eine schöne Gelegenheit, gemeinsam einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen, ins Gespräch zu kommen und

eine gute Zeit zu haben“, sagt der Vorsitzende der AG 60 plus, Ulrich Schallwig. Neben den Mitgliedern sind ausdrücklich auch Freundinnen und Freunde, Bekannte sowie Gäste eingeladen. Der Eintritt kostet 10 Euro. Karten sind im Vorverkauf unter anderem im SPD-Parteibüro, Auerstraße 13, sowie bei Hannelore Küpper, Uschi Müller und Angela Rüter erhältlich.

Text: Ulrich Schallwig



Die Formation „Unlimited“ des MCC Rot-Weiß 1959 präsentiert ihren Showtanz „Tzarkai“.
Foto © MCC Rot-Weiß 1959 e.V.

SPD 60plus

Die Arbeitsgemeinschaft der Älteren im SPD-Unterbezirk Mülheim an der Ruhr lädt wieder sehr herzlich ein zu ihrem traditionellen

Herbstfest

am Freitag, 16. Oktober 2026, 16.00 Uhr (Einlass 15.30 Uhr),
in den Bürgergarten, Aktienstraße 80, 45473 Mülheim an der Ruhr,

und werden sich freuen, viele Freundinnen und Freunde, Bekannte und Gäste begrüßen zu dürfen!

Unser Programm



Gute-Laune-Musik, Elvis-Story „It's now or never“,
designiertes Stadtprinzenpaar, Showtanz,
Hits von Helene Fischer bis Tina Turner

Wie immer lockt eine große Tombola mit attraktiven Preisen.
Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.

Eintrittskarten zum Preis von 10 € gibt es bei den üblichen Vorverkaufsstellen
(SPD-Parteibüro, Auerstraße 13, Hannelore Küpper, Uschi Müller,
Angela Rüter).

Info: Ulrich Schallwig, T: 0208 72044, M: 01520 9053275, E: lusshallwig@gmail.com

IMPRESSUM UND KONTAKT:

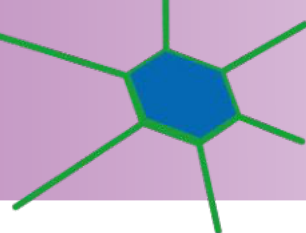
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





VIELFALT IN BEWEGUNG – GEMEINSAM AKTIV IN MÜLHEIM



kommen. Wir erleben in unserer Vereinsarbeit jeden Tag, wie wichtig es ist, einander zuzuhören, Unterschiede anzuerkennen und Konflikte friedlich zu lösen. Ein verständnisvolles und respektvolles Miteinander entsteht nicht von allein: Es braucht Menschen, die es vorleben und Kindern und Jugendlichen Raum geben, es selbst zu üben.

Demokratie beginnt auch im Alltag einer Mannschaft oder einer Gruppe. Wer darf mitentscheiden? Wie gehen wir mit verschiedenen Meinungen um? Und wie finden wir Lösungen, die möglichst viele mittragen können? Für uns gehört es zur Vereinsarbeit, Beteiligung zu ermöglichen, Verantwortung zu teilen und gemeinsam Werte wie Fairness, Respekt und Zusammenhalt zu stärken.

Im Rahmen von „Vielfalt in Bewegung“ haben wir deshalb Schulungen und Qualifizierungen für Ehrenamtliche und Trainer*innen angeboten. In Workshops für Kinder und Jugendliche aus Breitensportmannschaften haben wir Bewegung mit Vielfalt und politischer Bildung verbunden. In Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen entstanden außer-

dem generationsübergreifende Treffpunkte im Sozialraum Heißen-Heimaterde. Dort konnten Menschen zusammenkommen, sich kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen.

Zum Abschluss unserer Kampagne feiern wir gemeinsam: Am 17. Oktober 2026 von 11 bis 15 Uhr laden wir alle Generationen zu einem Indoor-Familienfest ins CaBiZ ein. Wir freuen uns auf Bewegung, Begegnungen und einen Tag, an dem wir Vielfalt gemeinsam erleben!

„Vielfalt in Bewegung“ wird im Rahmen des Bundesprogramms gegen Extremismus und Menschenfeindlichkeit im Sport über die Deutsche Sportjugend (dsj) gefördert. Das Bundesprogramm wird gefördert durch das Bundeskanzleramt aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Die Turnabteilung des TSV Heißen-Heimaterde bringt Kinder, Jugendliche und Familien durch ihre Angebote im Breitensport zusammen. Löwenstark Mülheim e.V. ergänzt diese Arbeit mit Bewegungsangeboten, Selbstbehauptung und sozialem Lernen. Gemeinsam haben wir die Kampagne „Vielfalt in Bewegung“ gestaltet.

Sportvereine sind Orte, an denen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Meinungen und Lebensgeschichten zusammen-

Text: Kevin van Boxem
Löwenstark Mülheim e.V.

Foto: Horst Zaremba

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





**VIELFALT
IN BEWEGUNG**

MITMACH-MESSE: EIN ETWA ANDERES
FAMILIENFEST
IM CABIZ
indoor & outdoor
17.10.2026

Spiel & Spaß
Kinder DJ
Basteln + Malen
Cafeteria & more...

11:00 – 15:00 UHR
Hingbergstraße 176
45470 MH

Hüpfburg
Sport + Bewegung
und viel mehr...

Gefördert durch:

**SPORT
EHREN♥MT**

 Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



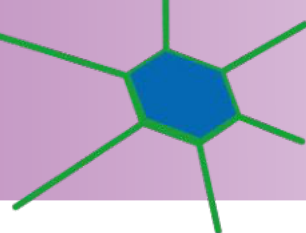
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



„SCHIFF AHOI“ – DIE AG STADTMITTE NIMMT FAHRT AUF!



Dabei ist die Arbeitsgruppe eigentlich schon lange in Schwung, läuft quasi wie eine gut geölte Turbine. Und weil das gemeinsame Wirken mit- und füreinander, im und für den Stadtteil, so zusammenschweißt, trafen sich die Mitglieder nun auch mal zu einer richtigen Ausfahrt, einem Ausflug mit der Weißen Flotte. Initiiert hatte das Ragnhild Geck, die neben der AG Stadtmitte auch die in Heißen, in Eppinghofen und (vorübergehend) in Speldorf koordiniert und leitet.

Vom Wasserbahnhof ging es also mit dem Schiff nach Kettwig, wo die Ausflüglerinnen zunächst im Brücken-Café einkehrten und anschließend durch die schöne Kettwiger Altstadt bummelten, bevor es mit dem Schiff wieder zurück nach Mülheim ging. Die Gruppe hatte an diesem Tag wahrlich nicht nur Wasser *unter* sich. Die Himmelspforte war teils sperrangelweit geöffnet, den schönen gemeinsamen Nachmittag ließ man sich dadurch aber nicht verregnen.

Möchten Sie vielleicht auch mal an der AG Stadtmitte oder einer der anderen Stadtteilgruppen teilnehmen?

Text: Dennis Götzen
Foto: Kathrin Zimmermann



*Mehr Infos zu den
Stadtteilgruppen
im Netzwerk der
Generationen*

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: zkimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





KOMMEN – MITSINGEN – FREUDE TEILEN!

EINTRITT FREI

Für Groß und Klein
und Alt und Jung

jule-kritzelt.de

Adventssingen

am 4. Advent

Sonntag, 20. Dezember · 18:00 Uhr
Sunderplatz (im Freien) · Mülheim-Heimaterde
Barrierefreiheit gegeben · Eintritt frei

Kommt vorbei und singt mit!
Eingeladen sind alle, die Freude an Advents- und Weihnachtsliedern haben.
Bei schlechtem Wetter (z.B. Starkregen) fällt das Adventssingen aus.

Organisatorinnen: Tabea Körner, Jacqueline Bavendiek, Anna-Lena Seckler
Illustration und Design @jule_kritzelt | www.jule-kritzelt.de

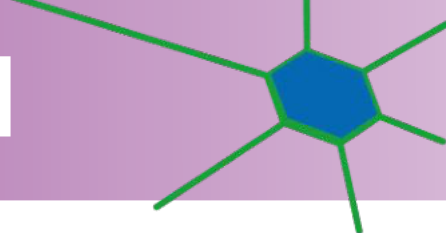
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



VERANSTALTUNGEN STYRUM

Styrum ist ein Stadtteil mit gutem Zusammenhalt und einer breiten Palette an Unterstützungs- und Mitmachangeboten.

Engagierte Bürgerinnen und Bürger, kulturelle und soziale Einrichtungen, Vereine und Unternehmen machen den Stadtteil zu einem Ort des Zusammentreffens, der

vielfältig und dynamisch, lebendig und einladend ist.

Der vierteljährlich erscheinende **Veranstaltungskalender** gibt einen Überblick über Angebote und Termine in Styrum. Er liegt gedruckt an ausgewählten Stellen aus und ist auch digital verfügbar.



Bei der Angebotsbreite macht auch der „Styrumer Stier“ große Augen.

**BIETEN AUCH SIE
VERANSTALTUNGEN
FÜR STYRUM AN?**

Nehmen Sie Kontakt
mit uns auf:

IMPRESSUM VERANSTALTUNGSKALENDER STYRUM

Kathrin Zimmermann
kzimmermann@pzh.de
0208 493066

MITEINANDER & FÜREINANDER
Behmenburg gGmbH

Holger Förster
holger.foerster@muelheim-ruhr.de
0208 455 5059



Julia Weber
feldmannstiftung@muelheim-ruhr.de
0208 408023



**HIER GEHT'S ZUM AKTUELLEN
VERANSTALTUNGSKALENDER
STYRUM – 4. QUARTAL**



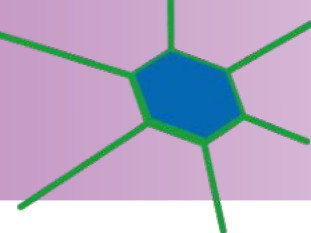
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





SPIEL- UND KREATIVCAFÉ IM QUARTIERSPUNKT DÜMPTEN

Im Quartierspunkt Dümpten entsteht ein neues Angebot: Einmal im Monat findet hier sonntagnachmittags ein offenes Spiel- und Kreativcafé statt. Zwischen 14 und 16:30 Uhr haben alle Interessierten die Möglichkeit, auf eine Tasse Kaffee vorbeizukommen, gemeinsam zu spielen und kreativ zu werden.

Dafür stehen zahlreiche Spiele zur Verfügung, für den Kreativteil kann

entweder ein eigenes Bastel- oder Handarbeitsprojekt mitgebracht oder ein monatlich wechselndes Kreativangebot ausprobiert werden.

Im Mittelpunkt stehen dabei das Zusammensein und gemütliche Miteinander – wer möchte, kann auch einfach nur bei einer Tasse Kaffee oder Tee dabei sitzen und plaudern, jede:r ist willkommen!

Nächste Termine:

11. Oktober,
08. November,
13. Dezember;
jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

Ort:

Quartierspunkt Dümpten,
Oberheidstraße 136

Bei Fragen:

Eva Winkler (CBE) – 0208 9706813
oder
Ida Carey (SWB) – 0208 45002408

KALENDERTREFF DÜMPTEN

Wir Senior*innen verbringen einmal im Quartal in der Stadtteilbücherei Dümpten bunte und lebendige Nachmittage: Der Jahreszeit entsprechend stehen jeweils ab 15 Uhr Themen der Geschichte, der Literatur oder des aktuellen Weltgeschehens im Mittelpunkt.

Wir freuen uns über Zuwachs. Alle sind herzlich willkommen! Um Anmeldung wird gebeten.

Die nächsten Termine jeweils ab 15 Uhr

06.10. Museen in aller Welt und vor Ort (Außentermin im Museum „Alte Post“)

01.12. Alles rund um Weihnachten und Silvester von früher bis heute

Anmeldung über R. Claßmann 0178 2327526

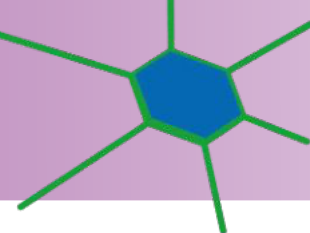
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Pflege Behmenburg

INTERAKTIVER VORTRAG MÖGLICHKEITEN AMBULANTER PFLEGE

**PATIENTEN-
VERFÜGUNG/
VORSORGE-
VOLLMACHT**



pzh.de

**STADTTEILBIBLIOTHEK
SPELDORF (FRÜHLINGSTR. 35)**

Kathrin Zimmermann informiert grundlegend über die verschiedenen Versorgungsformen in der ambulanten Pflege und greift dabei wichtige Fragestellungen auf:

Wie beantrage ich Pflegeleistungen?

Wie läuft die Begutachtung zur Feststellung einer Pflegebedürftigkeit ab?

Wie finanziere ich Pflege? Usw.

Die Veranstaltung bietet Raum für weitergehende Fragen und individuelle Anliegen rund um die ambulante Pflege – auch zu den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

**12. NOVEMBER
UM 16.30 UHR**

**ANMELDUNG:
T 0208 5884830**



IMPRESSUM UND KONTAKT:

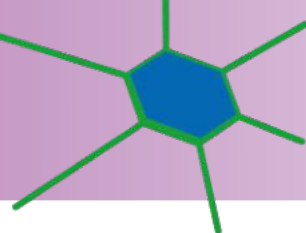
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





ZUSAMMENWOHNEN NEU GEDACHT: ZU BESUCH IN DER SPELDORFER LEBENSQUALITÄTS-WG

Die Gesellschaft altert, bezahlbarer Wohnraum wird knapp. Gleichzeitig leben viele Alleinstehende in viel zu großen Wohnungen, deren Pflege und Kosten sie an ihre Grenzen bringen. Politik und Gesellschaft müssen umdenken. In Mülheim-Speldorf haben wir eine Wohnform entdeckt, die einen alternativen Weg zeigt. Werner Schröder aus der Stadtteilgruppe Speldorf und Ragnhild Geck haben sich mit den beiden WG-Mitgliedern Anke (60) und Brigitte (74) getroffen und über ihr Konzept unterhalten.

Wie aus einer Vision Alltag wurde

Werner Schröder: Beim Begriff „WG“ denken die meisten an Studierende oder junge Leute, die schlicht Miete sparen wollen. Ihr Konzept hier ist ein anderes. Wie kam es zu Ihrer Wohngemeinschaft?

Anke & Brigitte: Wir haben tatsächlich schon vor 20 Jahren begonnen, über das Zusammenleben im Alter nachzudenken – damals sogar mit der Gründung einer Genossenschaft für ein großes Wohnprojekt. Über die Jahre veränderten sich die Pläne und die Gruppengrößen. Vor zweieinhalb Jahren haben wir schließlich Ernst gemacht und sind zu-

sammengezogen. Bis vor Kurzem waren wir noch zu dritt, vorher hat jede von uns allein gewohnt. Unser Ziel war es, das Leben bewusst zu teilen, Gemeinschaft zu erfahren und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen. Wir wollten gemeinsam gärtnern und kochen, aber auch tiefgehende Gespräche führen und im ganz normalen Alltag füreinander da sein.

Die Balance zwischen Gemeinschaft und Freiheit

Werner Schröder: Was sind aus Ihrer Sicht die größten Vor- und Nachteile dieser Wohnform?

Anke & Brigitte: Ein riesiger Vorteil ist die gegenseitige Entlastung. Früher war jede von uns in

den eigenen vier Wänden für absolut alles allein zuständig. Heute stimmen wir uns bei den anfallenden Aufgaben ab. Man hat seinen privaten Bereich, teilt sich aber die Verantwortung für das große Ganze. Das macht das Leben in vielerlei Hinsicht einfacher. Der Nachteil liegt in der Umstellung: Früher musste man nur den eigenen Tag organisieren und konnte alles genau so machen, wie man wollte. In einer Gemeinschaft muss man sich natürlich abstimmen, Kompromisse eingehen und Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen nehmen. Das erfordert Flexibilität und Offenheit.

Werner Schröder: Wann wäre für Sie ein Punkt erreicht, an dem Sie sagen: „Für mich geht es hier nicht weiter, ich bin raus“?



IMPRESSUM UND KONTAKT:

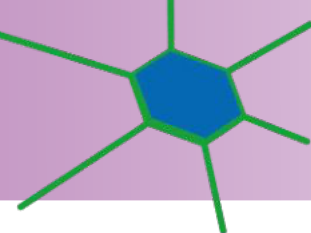
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: zkimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr





Anke & Brigitte: In einer Wohngemeinschaft gibt es immer ein Stück weit ein Kommen und Gehen. Ich mag noch nicht darüber nachdenken, dass eine von uns sterben könnte – aber das kann passieren, es ist der Lauf des Lebens. Ein Trennungsgrund wäre für mich, wenn man irgendwann mit Menschen zusammenwohnen würde, mit denen man den Ursprungsgedanken nicht mehr teilen kann. Dann würde ich mich möglicherweise neu auf die Suche begeben. Auch wenn ich es mir fi-

nanziell nicht mehr leisten könnte oder ich so pflegebedürftig würde, dass ich mich nicht mehr selbst einbringen kann, wäre ein Limit erreicht.

Werner Schröder: Wie sind Sie von der Nachbarschaft wahrgenommen worden?

Anke & Brigitte: Wir haben die Nachbarschaft dann einfach zum Kennenlernen eingeladen und erklärt, dass wir eine klassische Wohngemeinschaft sind. Viele

waren daraufhin sehr positiv angetan. Von der Politik würden wir uns übrigens wünschen, dass Wohn- und Lebensgemeinschaften wie die unsere steuerlich mit festen Partnerschaften gleichgestellt werden, da wir im Alltag ja ebenfalls füreinander sorgen.

Verstärkung gesucht

Werner Schröder: Wie sieht Ihr Leben aktuell aus und wie geht es weiter?

Anke & Brigitte: Wir suchen aktuell zwei neue Mitbewohnerinnen! Wir sind eine sehr tierfreundliche Wohngemeinschaft mit Hund, Katze und einem Igel im Garten. Wir gärtnern leidenschaftlich gerne und halten uns viel in der Natur auf. Unser Haus bietet dafür den perfekten Rahmen: Es verfügt über schöne, große Räume und wurde von unserem Vermieter exzellent renoviert. Jede von uns hat einen Privatbereich, der aus ein bis zwei Zimmern besteht. Dazu kommen eine große Gemeinschaftsküche, eine sehr schöne Terrasse und ein toller Garten mit vielen Gemüsebeeten. Wir freuen uns auf gleichgesinnte, nette Frauen, die Lust haben, dieses Konzept mit uns zu leben.

Weitere Informationen: Anke Müller, Tel. 01637719175

Text und Fotos: Ragnhild Geck und Werner Schröder

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059





Evangelische Kirche
Ladenkirche
Mülheim an der Ruhr

Freitag, 6. November, 18 Uhr

Frauenmahl

**Drei Gänge im Menü
Drei Frauen mit Haltung
im szenischen Porträt**

Kaiserstraße 4, 45468 MH

Kostenbeitrag: 17 Euro

Anmeldung:

**ladenkirche@kirche-muelheim.de
oder Telefon 0208. 3056731 (AB)**

Bild: webandi / pixabay

Evangelische Ladenkirche lädt ein

IMPRESSUM UND KONTAKT:

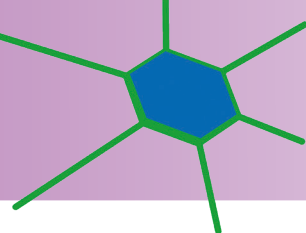
Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

**NETZWERK DER
GENERATIONEN**
Mülheim an der Ruhr





Evangelische Kirche

Ladenkirche
Mülheim an der Ruhr

Lesung mit den Krimi-Cops

Freitag, 13. November, 19 Uhr

Waschechte Polizisten mit humorvollen Kriminalgeschichten,
schrägen Anekdoten und augenzwinkernden Einblicken
in den Polizei-Alltag – Eintritt 15 Euro

Kaiserstraße 4, 45468 MH

ANMELDUNG:

ladenkirche@kirche-mueheim.de, Telefon 0208. 305 67 31

Bild: dennisweiland / pixabay

Evangelische Ladenkirche lädt ein

IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Terminübersicht Offene Angebote

AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen (AWO-BuSS)



Kreisverband
Mülheim an der Ruhr e.V.

Do, 01.10.2026
ab 17.00 Uhr

AfterWorkGames

Lockere Spielerunde für jung und alt mit Spielen, wie Tabu, 30 Seconds usw.
Anmeldung bis zum 28.09.2026 | Teilnahme ist kostenlos

Di, 06.10.2026
14.30 - 16.30 Uhr

Spielerisch aktiv mit Nintendo-Switch Bowling*

Erleben Sie Bowling auf der Nintendo Switch und verbinden Sie Bewegung mit Spiel und Spaß.
Durch interaktive Spiele werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gemeinschaftssinn gefördert.

Mi, 07.10.2026
14.30 - 16.00 Uhr

Stuhlgymnastik: Beweglich bleiben - aktiv im Alltag*

Erleben Sie unser interaktives Bewegungsangebot im Sitzen. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert – begleitet von Austausch und gemeinsamer Aktivität in der Gruppe.

Do, 08.10.2026
10.30 - 12.30 Uhr

Smartphone- und Internet-Café: Digitale Teilhabe im Alltag*

In unserem Smartphone- und Internet-Café erhalten Sie Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien.
Stellen Sie Ihre Fragen rund um den Umgang mit Smartphone, Internet und Apps – ganz in Ruhe und in angenehmer Atmosphäre.

Di, 13.10.2026
14.30 - 16.30 Uhr

Erzähl-Café: Erinnern, erzählen, begegnen*

Im Erzählcafé steht der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre können Sie Erinnerungen, Lebensgeschichten und Erfahrungen miteinander teilen. Für mehr soziale Teilhabe und ein starkes Miteinander.

Mi, 14.10.2026
14.30 - 16.00 Uhr

Stuhlgymnastik: Beweglich bleiben - aktiv im Alltag*

Erleben Sie unser interaktives Bewegungsangebot im Sitzen. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert – begleitet von Austausch und gemeinsamer Aktivität in der Gruppe.

Do, 15.10.2026
14.30 - 16.30 Uhr

Gemeinsam spielen – Fähigkeiten stärken*

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Spielesachmittag mit verschiedenen Gesellschaftsspielen. In entspannter Atmosphäre können Sie Konzentration, Kommunikation und strategisches Denken fördern.

Di, 20.10.2026
Treffpunkt 11:30 Uhr

Jubiläumsfeier(n) & Eröffnung der Erneuer-Bar

Besuchen Sie gemeinsam mit uns das AWO-Fest in der Zinkhüttenstraße 23, 45473 MH (bitte gesonderten Flyer beachten). Treffpunkt ist der AWO-Buss, von dort aus fahren wir gemeinsam mit dem Bus (Linie 125) zur Zinkhüttenstraße. **Anmeldung über info@awo-mh.de oder direkt bei Petra Siller im AWO BuSS**

Mi, 21.10.2026
09.30 - 12.00 Uhr

Frühstückstreff: Impulse, Austausch und Begegnung

Starten Sie den Tag in geselliger Runde bei einem gemeinsamen Frühstück, das in angenehmer Atmosphäre Raum für Austausch, neue Impulse und gute Gespräche bietet.
Anmeldung bis zum 18.10.2026 | Unkostenbeitrag 5,00 €

Do, 22.10.2026
10.30 - 12.30 Uhr

Smartphone- und Internet-Café: Digitale Teilhabe im Alltag*

In unserem Smartphone- und Internet-Café erhalten Sie Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien.
Stellen Sie Ihre Fragen rund um den Umgang mit Smartphone, Internet und Apps – ganz in Ruhe und in angenehmer Atmosphäre.

Mo, 26.10.2026
14.30 - 16.30 Uhr

Gemeinsam spielen – Fähigkeiten stärken*

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Spielesachmittag mit verschiedenen Gesellschaftsspielen. In entspannter Atmosphäre können Sie Konzentration, Kommunikation und strategisches Denken fördern.

Di, 27.10.2026
ab 17.00 Uhr

AfterWorkGames

Lockere Spielerunde für jung und alt mit Spielen, wie Tabu, 30 Seconds usw.
Anmeldung bis zum 20.10.2026 | Teilnahme ist kostenlos

Mi, 28.10.2026
14.30 - 16.00 Uhr

Stuhlgymnastik: Beweglich bleiben - aktiv im Alltag*

Erleben Sie unser interaktives Bewegungsangebot im Sitzen. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert – begleitet von Austausch und gemeinsamer Aktivität in der Gruppe.

***Kostenlos und keine Anmeldung erforderlich**

AWO Begegnungs- und Servicezentrum für Senior*innen
Bahnstraße 18, 45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208/20774-900 | E-Mail: buss@awo-mh.de

Die Veranstaltungsräume sind barrierefrei zugänglich. Die Toiletten sind nicht barrierefrei. Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf sprechen Sie uns gerne an.

Öffnungszeiten: Montags bis Donnerstag von 10.00 - 16.00 Uhr
Mittagstisch: Leider können wir im Moment keinen Mittagstisch anbieten.

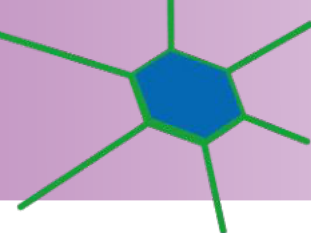
IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 | E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnhild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr



Trödelmarkt

am Nachbarschaftshaus

Hingbergstraße 311

15.11. von 11 bis 14 Uhr

Kontakt
0208 20586927
www.nachbarschaftshaus-mh.de

Adventsmarkt

am Nachbarschaftshaus

Hingbergstraße 311

6.12. von 13 bis 17 Uhr

Heimelige Stände,
herrliche Leckereien und
heißer Glühwein!

Auch der
Nikolaus
wird uns
besuchen!



IMPRESSUM UND KONTAKT:

Miteinander & Füreinander Behmenburg gGmbH
Dennis Götzen, Kathrin Zimmermann
T 0208 493066 E-Mail: kzimmermann@pzh.de

NETZWERK DER GENERATIONEN

Ragnild Geck 0208 455 5007
Holly Kummerow 0208 455 5058
Holger Förster 0208 455 5059

NETZWERK DER
GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr

