



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Günstiger leben in München

Tipps, Adressen, Informationen



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Diese Broschüre richtet sich an alle Menschen in München. Die Angebote in der Broschüre sind offen für alle, unabhängig von Geschlecht, kultureller oder sozialer Herkunft, Alter, Bildung, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, sexueller oder geschlechtlicher Identität.

Liebe Münchner*innen,



in einer Stadt wie München ist es aufgrund der hohen Lebenshaltungskosten, die in den letzten Jahren auch noch besonders stark gestiegen sind, nicht immer einfach, finanziell über die Runden zu kommen.

Umso mehr freue ich mich, Ihnen heute die dritte Auflage der Broschüre „Günstiger leben in München“ präsentieren zu können. In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche kostengünstige und -freie Dienstleistungs- und Freizeitangebote. Außerdem erhalten Sie viele neue Tipps und Hinweise, wie sich in München Geld sparen lässt.

Besonders wichtig ist mir, mit der Broschüre Menschen mit geringen Einkommen zu erreichen. Ich möchte Sie über gesetzliche Leistungen informieren, die Sie womöglich in Anspruch nehmen können. Zudem bieten das Sozialreferat der Landeshauptstadt München und zahlreiche Verbände und Organisationen auch darüberhinausgehende Hilfen in sozialen und wirtschaftlichen Notlagen an. Es gibt manchmal mehr Möglichkeiten, als man denkt. Schauen Sie einfach mal rein.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei der freien Wohlfahrtspflege, den Kirchen und weiteren Organisationen, die sich in München für das Gemeinwohl und die soziale Arbeit engagieren. Mein Dank gilt auch allen Bürger*innen und Unternehmen, die durch ihre Tatkraft und ihre Spenden- und Stiftungsmittel dazu beitragen, dass Menschen mit geringen Einkommen ein breites Angebot an Dienstleistungen und Freizeitmöglichkeiten nutzen können. Dieses große Engagement trägt ganz wesentlich zum sozialen Frieden in München bei.

Ihre



Verena Dietl
Bürgermeisterin

Über die Broschüre „Günstiger leben in München“

Diese Broschüre enthält viele Tipps, Adressen und Informationen:

- wie sich in München Geld sparen lässt – Angebote, die wenig oder kein Geld kosten
- wer Anspruch auf finanzielle Unterstützung hat und wo der Antrag gestellt werden kann

Möchten Sie Erklärungen oder eine Beratung? Dann fragen Sie bitte dort, wo Sie diese Broschüre erhalten haben, oder einen Migrationsberatungsdienst. Adressen in München:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Englisch

This leaflet contains lots of tips, addresses and information:

- how to save money in Munich – offers that are either free or don't cost much money
- who is entitled to financial support and where they can apply for it

Would you like someone to explain things to you or advise you?

Then please ask at the place where you received this leaflet, or at a migration advice centre. Addresses in Munich:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Französisch

Cette brochure contient de nombreux conseils, adresses et informations :

- comment économiser de l'argent à Munich – des offres pas chères ou gratuites
- qui a droit à des aides financières et où faut-il faire sa demande

Vous avez besoin d'explications ou de conseils ? Veuillez alors vous renseigner à l'endroit où vous avez obtenu cette brochure ou à un centre de conseil en matière de migration. Adresses à Munich :

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Arabisch

يحتوي هذا الكُتيب على الكثير من النصائح والعناوين والمعلومات:

- كيف يمكن توفير النقود في ميونيخ - العروض المجانية أو التي لا تكلف سوى القليل من النقود
 - من له الحق في الحصول على الدعم المالي وأين يمكن تقديم الطلب
- هل ترغب في الحصول على توضيحات أو مشورة؟ عليك إذا السؤال في المكان الذي حصلت فيه على هذا الكُتيب، أو في قسم استشارات الهجرة.

العناوين في ميونيخ: <https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Bosnisch

Ova brošura sadrži mnogo savjeta, adresa i informacija:

- kako u Minhenu može uštedjeti novac – ponude koje koštaju malo ili su besplatne
 - ko ima pravo na finansijsku pomoć i gdje se može podnijeti zahtjev
- Želite li objašnjenja ili savjete? Njih možete dobiti na mjestu, gdje ste dobili ovu brošuru ili u Službi za savjetovanje na temu migracija.

Adrese u Minhenu:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Bulgarisch

Тази брошура съдържа много съвети, адреси и информация:

- как да спестите пари в Мюнхен – оферти, които струват малко или са безплатни
- кой има право на финансова помощ и къде може да се подаде заявление

Имате нужда от обяснения или консултация? Тогава попитайте там, където сте получили тази брошура или в Консултативната служба по миграция. Адреси в Мюнхен:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Dari

این بروشور حاوی نکات، آدرسها و معلومات زیادی است:

- چیسسم میتوانید در مونیخ پول خود را صرفهجویی کنید - خدماتی که فیس کمتری دارند یا اصلاً هیچ فیس ندارند
 - چه کسی مستحق دریافت حمایت مالی است و کجا میتوان درخواست را ارسال نمود
- آیا توضیح یا رهنمایی میخواهید؟ در این صورت از جایی که این بروشور را بدست آوردهاید یا از خدمات مشاوره مهاجرت در این باره سوال بپرسید.

آدرسها در مونیخ: <https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

این بروشور شامل نکات، نشانی‌ها و اطلاعات زیادی است:

- چگونه می‌توان در مونیخ در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد - برنامه‌هایی که هزینه‌های کمی دارند یا رایگان هستند
- کسانی که حق استفاده از کمک مالی را دارند و محل‌هایی که می‌توان درخواست‌ها را به آنها تحویل داد
- می‌خواهید توضیحات یا مشاوره دریافت کنید؟ در این صورت، لطفاً از محلی که این بروشور را دریافت کرده‌اید یا از بخش خدمات مشاوره مهاجرت بپرسید.

نشانی‌ها در مونیخ: <https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει πολλές συμβουλές, διευθύνσεις και πληροφορίες:

- πώς να εξοικονομήσετε χρήματα στο Μόναχο - προσφορές που κοστίζουν ελάχιστα ή είναι δωρεάν
- ποιος δικαιούται οικονομική στήριξη και πού μπορείτε να υποβάλετε αίτηση

Θα θέλατε διευκρινίσεις ή συμβουλές; Τότε ρωτήστε εκεί από όπου πήρατε αυτό το φυλλάδιο ή σε μια συμβουλευτική υπηρεσία μετανάστευσης. Διευθύνσεις στο Μόναχο:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

In questa brochure troverete numerosi suggerimenti, indirizzi e informazioni

- su come fare a risparmiare a Monaco di Baviera, sulle offerte che sono più o meno gratuite,
- su chi ha diritto a supporto finanziario e su dove presentare la richiesta

Desiderate chiedere spiegazioni o una consulenza? Allora rivolgetevi dove avete ricevuto la brochure o a un servizio di consulenza sulla migrazione - Migrationsberatungsdienst. Sedi a Monaco di Baviera:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Ova brošura sadrži brojne savjete, adrese i informacije o tome:

- kako uštedjeti u Münchenu – povoljne ili besplatne ponude
- tko ima pravo na financijsku potporu i gdje podnijeti zahtjev.

Je li vam potrebno objašnjenje ili savjetovanje? Potražite ih na mjestu na kojem ste primili ovu brošuru ili se obratite službi za savjetovanje migranata. Adrese u Münchenu:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Ev broşûr pêkhatî ji rênîşandan, navnîşan û zanyariyên zehf e:

- Çawa em dikarin li Mûnîxê pere paşkeft bikin – Xizmetên ku lêçûna wan hindik e an bêyî lêçûnekê ne.
- Kî xwedan maf ji bo wergirtina piştewaniya darayî ye û em dikarin li ku daxwaza xwe raber bikin.

Gelo tu bi dû şirove an şewirînekê yî? Vêca ji kerema xwe ji cihê ku te ev broşûr wergirtiye, an jî navendeke Xizmetên Şewirîna Koçberiyê (Migrationsberatungsdienst) bipirse. Navnîşan li Mûnîxê:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Niniejsza broszura zawiera wiele porad, adresów i informacji:

- jak można oszczędzać pieniądze w Monachium – oferty, które kosztują niewiele lub nie kosztują nic
- kto jest uprawniony do udzielania wsparcia finansowego i gdzie można złożyć wniosek

Potrzebujesz wyjaśnienia lub porady? Jeśli tak, pytaj prośbę tam, gdzie otrzymałeś/-as tę broszurę lub skorzystaj z usługi doradztwa migracyjnego. Adresy w Monachium:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Această broșură conține numeroase sfaturi, adrese și informații:

- ce posibilități de a economisi bani aveți în München – oferte la preț redus sau gratuități
- cine are dreptul la sprijin financiar și unde poate depune o cerere în acest sens

Doriți informații sau consiliere? Atunci întrebați acolo de unde ați luat această broșură sau la un serviciu de consiliere pentru migrație.

Adrese în München:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Эта брошюра содержит множество рекомендаций, адресов и сведений о том, как:

- сэкономить в Мюнхене, — какие предложения имеют низкую стоимость или являются бесплатными;
- кто может претендовать на финансовую помощь и где ее можно запросить.

Вам нужны разъяснения или совет? Обратитесь туда, где вы получили эту брошюру, или в миграционную консультационную службу. Адреса в Мюнхене:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Ova brošura sadrži mnogo saveta, adresa i informacija:

- kako u Minhenu može da se uštedi novac – ponude koje koštaju malo ili su besplatne,
- ko ima pravo na finansijsku podršku i gde može da se podnese zahtev.

Da li biste želeli objašnjenja ili savetovanje? Onda pitajte tamo gde ste dobili ovu brošuru ili se obratite Službi za savetovanje po pitanju migracija. Adrese u Minhenu:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Este folleto contiene muchos consejos, direcciones e informaciones:

- cómo se puede ahorrar dinero en Múnich - ofertas que cuestan poco o nada de dinero
- quién tiene derecho a ayuda económica y dónde puede presentarse la solicitud

¿Desea explicaciones o un asesoramiento? En ese caso, pregunte en el sitio donde consiguió este folleto o en un servicio de asesoramiento sobre migración. Direcciones en Múnich:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Bu broşür birçok ipucu, adres ve bilgi içermektedir:

- Münih'te nasıl tasarruf edebilirsiniz – çok az maliyetli veya hiç maliyeti olmayan teklifler
- Kimlerin mali destek alma hakkı vardır ve başvuru nereye yapılabilir?

Daha fazla bilgi veya danışmanlık ister misiniz? O halde lütfen bu broşürü veya göç danışmanlığı hizmetini nereden aldığınızı sorun. Münih'teki adresler:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>

Ця брошура містить низку рекомендацій, адрес та відомостей про те, як:

- заощадити в Мюнхені, — про дешеві або безкоштовні пропозиції;
- хто може розраховувати на фінансову допомогу та де можна подати запит на її отримання.

Потребуєте роз'яснень чи поради? Зверніться туди, де ви отримали цю брошуру, або до міграційної консультативної служби. Адреси в Мюнхені:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Migrationsberatung/>



1	Allgemeine Auskunft und Information	14
	Stadt-Information im Rathaus	15
	www.muenchen.de	15
	Behördentelefon 115	16
	Kinder- und Familieninformation im Rathaus	16
	Familienwegweiser online	17
	Jugendinformationszentrum	17
	Integreat München	18
	München Info Sozial	18
	München Ticket Verkaufsstellen	18
2	Münchener Pässe für Vergünstigungen	20
	Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München	21
	München-Pass	22
	Münchener Familienpass	23
	Münchener Ferienpass	25
3	Secondhand, Flohmärkte, Leihen, Tauschen	26
	Secondhandführer	27
	Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden	27
	Kleiderkammern	31
	Flohmärkte	32
	Versteigerungen	32
	Tauschen, Leihen, Schenken	33
4	Wohnen, Energiekosten, Handwerksleistungen, Selbermachen	34
	Wohnen	35
	Mietangelegenheiten	36
	Energiekosten	38
	Handwerksleistungen	43
	Selbermachen und Do-it-yourself (DIY)	44
5	Nahrungsmittel	46
	Lebensmittel günstiger	47
	Sozialer Mittagstisch und Essen auf Rädern	48
	Essenstafeln	49
	Tiertafel	51

6	Medizinische Versorgung und Gesundheitsberatung	52
	Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung	53
	Medikamente und Verhütungsmittel	55
	Zahnersatz	58
	Gesundheitsberatung	59
	Beratung bei psychischen Erkrankungen	64
	Suchtberatung	65
7	Telefon, Internet, Rundfunk	66
	Telefonieren	67
	Internet, Digitales, PC-Arbeitsplätze	68
	Rundfunkgebühr	70
8	Mobilität	72
	Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen	73
	Mitfahrgelegenheiten und Carsharing	75
	Fahrradfahren	76
	U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram	79
	Fernbus und Bahn	80
9	Bildung und Kultur	82
	Bibliotheken	83
	Bildungsangebote für Erwachsene	85
	Museen und Ausstellungen	86
	Musik und Theater	87
	Künstlerische Bildung und Kulturangebote für Kinder	90
	Schule und Lernen	93
	Beratung zu Bildung und Schule	95
	Gebühren in Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München	98

10**Sport und Freizeit 100**

Offene Sportangebote	101
Sport im Sportverein	104
Ferienangebote	105
Freizeiteinrichtungen und Spielplätze	108
Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche	110
Informationen für Kinder und ihre Familien	112
Nachbarschaftstreffe	114
Freizeitangebote für ältere Menschen	114

11**Finanzen und Recht 120**

Haushaltsbuch führen	121
P-Konto und Basiskonto	121
Schuldner- und Insolvenzberatung	122
Verbraucherberatung	124
Rechtsberatung	125
Beratung zu Sozialversicherungen und Unterstützung beim Rentenantrag	127
Beratung zur rechtlichen Betreuung und Vorsorgevollmacht	128

12**Gesetzliche Leistungen und weitere Hilfen 130**

Sozialleistungen zur Existenzsicherung: Bürgergeld (SGB II) und Sozialhilfe (SGB XII)	132
Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)	136
Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT)	137
Leistungen für Familien mit Kindern	138
Leistungen für pflegebedürftige Menschen	142
Wohngeld	144
Ausbildungs- und Aufstiegsförderung	145
Weitere Hilfen der Landeshauptstadt München	146

13**Ausgewählte Angebote zur Beratung und Hilfe 148**

Beratung für Kinder und Jugendliche	150
Beratung für Eltern und Familien	152
Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen	158
Beratung für LGBTQ*	160
Beratung für ältere Menschen und pflegebedürftige Personen	160
Beratung für Menschen mit Behinderungen	164
Beratung für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung	167
Beratung für Menschen ohne Papiere	171
Beratung für junge Menschen beim Start ins Berufsleben	171
Beratung bei Arbeitslosigkeit und zum beruflichen Wiedereinstieg	172
Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt	175
Selbsthilfegruppen	177

14**Die Sozialbürgerhäuser (SBH) und Anlaufstellen 178**

Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern (SBH)	179
Jobcenter im Sozialbürgerhaus	180
Adressen der Sozialbürgerhäuser	181
Sozialdienst für Gehörlose	183
Zentrale Wohnungslosenhilfe	185
Wirtschaftliche Hilfen für Geflüchtete	185

Register	186
Impressum	195
Fotonachweis	196

1

Allgemeine Auskunft und Information

- Stadt-Information im Rathaus
- www.muenchen.de
- Behördentelefon 115
- Kinder- und Familieninformation im Rathaus
- Familienwegweiser online
- Jugendinformationszentrum
- Integreat München
- München Info Sozial
- München Ticket Verkaufsstellen



Flyer und Broschüren für **kostengünstige oder kostenlose Angebote in München** liegen an vielen Stellen für Sie zum Mitnehmen aus: in der Stadt-Information im Rathaus, in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in den Alten- und Service-Zentren (→ Kapitel 10) und in vielen weiteren Einrichtungen in der ganzen Stadt.

Stadt-Information im Rathaus

Hier finden Sie eine riesige Auswahl an Prospekten, Broschüren und Informationsmaterial zu vielen verschiedenen Angeboten, Veranstaltungen und Themen. Sie erhalten persönliche Auskunft und Rat und können den Münchner Familienpass und den Münchner Ferienpass kaufen (→ Kapitel 2).
www.muenchen.de/stadtinfo

Marienplatz 8 
80331 München
 222324  233-25656

Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 10 bis 16 Uhr



www.muenchen.de

Das offizielle Stadtportal bietet umfangreiche Informationen für alle, die in München leben oder die München besuchen. Bitte nutzen Sie die Suchfunktion. So finden Sie zum Beispiel Gratis-Angebote in den Bereichen Kultur, Sport und Freizeit mit dem Suchwort: kostenlos oder Suchwort: günstig



Informationen und Links zu den Dienstleistungen, Behörden und Einrichtungen der Landeshauptstadt München finden Sie mit dem **Dienstleistungsfinder**.

www.muenchen.de/dienstleistungsfinder

Aktuelle Informationen aus dem Rathaus gibt es auf den **Social Media Kanälen**  
www.facebook.com/stadt.muenchen
www.instagram.com/stadtmuenchen



Informationen in Leichter Sprache

- über Angebote und Dienstleistungen der Stadt München
- an welche Ansprechstelle Sie sich wenden können:

www.muenchen.de/leichte-sprache.html



Behördentelefon 115

Unter der einheitlichen Behördennummer 115 erhalten Sie schnell und persönlich Auskunft auf allgemeine Fragen an Ämter und Behörden: Welche Stelle ist für Ihr Anliegen zuständig? Adresse und Öffnungszeiten der zuständigen Stelle? Welche Unterlagen sind erforderlich?
Die 115 ist vom Festnetz und vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif erreichbar.



 089 115

www.gebaerdentelefon.de/115



 233-26458

 rathaus@muenchen.de

Kinder- und Familieninformation im Rathaus

Hier erhalten Sie einen Überblick über die vielen Angebote der Stadt, Informationen und Antworten auf Fragen rund um das Leben mit Kindern in München.

www.muenchen.de
Suchwort: Familieninformation

Persönlich oder am Telefon in der Stadt-Information im Rathaus
Marienplatz 8 
80331 München
 233-25025

jeden Dienstag und Donnerstag
15 bis 19 Uhr

Oder Sie senden eine E-Mail an:
 kinder-familieninformation@muenchen.de



Familienwegweiser online

In dieser Datenbank finden Sie mehr als 1.000 Adressen und Links zu Themen wie Arbeit, Erziehung, Partnerschaft, Kinderbetreuung, Gesundheit, Konflikte und Krisen, Schule und Bildung, Freizeit und Ferien, Wohnen, Notlagen, finanzielle und sonstige Hilfen.

www.muenchen.de/familienwegweiser

Jugendinformationszentrum

Das Jugendinformationszentrum (JIZ) ist eine Anlaufstelle für junge Leute bis 26 Jahre. Sie erhalten umfassende Auskunft zu allen möglichen Fragen, Tipps zu Themen wie Wohnen, Beruf und Freizeit, Schulstress, Beratung in Krisen und vieles mehr.

Zu vielen Themen gibt es auch die Faltblätter „München TIPP“ zum Mitnehmen oder unter www.jiz-muenchen.de/de/download

Für junge Menschen gibt es einen kostenlosen Internet-Zugang für den Bereich Schule, Ausbildung, Bewerbungen.

www.jiz-muenchen.de

Sendlinger Straße 7 Innenhof 
80331 München

 550521-50  550521-51
WhatsApp: 0160 99412394

Montag 12 bis 19 Uhr
Dienstag bis Freitag 13 bis 18 Uhr



Integreat München

Integreat ist eine Website und Smartphone-App in vielen Sprachen für Menschen, die neu in München ankommen. Sie bietet allgemeine Informationen zu vielen Themen und kostenlosen Angeboten. Mehr dazu in → Kapitel 13.
www.integreat.app/muenchen



München Info Sozial

REGSAM (Regionale Netzwerke für Soziale Arbeit) bietet eine Übersicht über 2.000 Einrichtungen und Angebote zu den Themen Soziales, Gesundheit, Bildung und Kultur in den Münchner Stadtbezirken.
www.muenchen-info-sozial.de

München Ticket Verkaufsstellen

Hier erhalten Sie Tickets für viele Veranstaltungen und auch für das Feriensportprogramm und das Ferienprogramm des Stadtjugendamtes (→ Kapitel 10) oder das Münchner Hallensport- und Freizeitsportprogramm (→ Kapitel 10).

Gasteig HP8

Halle E im Erdgeschoß
Hans-Preißinger-Straße 8 &
81379 München
Montag bis Sonntag 10 bis 20.30 Uhr

Info-Pavillon im Olympiapark

am Olympia-Eissportzentrum
Spiridon-Louis-Ring 3 &
80809 München
Montag bis Samstag 11 bis 19 Uhr

Deutsches Theater

Schwanthalerstraße 13 &
80336 München
Montag bis Samstag 10 bis 19 Uhr

Telefonische Reservierung
☎ 54818181

Online-Reservierung
www.muenchenticket.de

In und um München gibt es viele angeschlossene Vorverkaufsstellen. Alle Adressen finden Sie unter
www.muenchenticket.de



2

Münchner Pässe für Vergünstigungen

- Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München
- München-Pass
- Münchner Familienpass
- Münchner Ferienpass



Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München

Wenn Sie in München leben und Ihr **gesamtes monatliches Netto-Einkommen** unter dieser Einkommensschwelle liegt, können Sie auf Antrag zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München bekommen. Bei der Berechnung werden die Beiträge zur Sozialversicherung, zum Beispiel Kranken- und Pflegeversicherung, berücksichtigt.

Die Einkommensschwelle beträgt im Jahr 2023
1.660 Euro für einen Ein-Personen-Haushalt,
830 Euro für jede weitere Person ab 14 Jahren,
500 Euro für unter 14-Jährige.

Das Vermögen darf nicht höher sein als die Freigrenze gemäß SGB XII (10.000 Euro pro erwachsene Person, 500 Euro pro Kind).

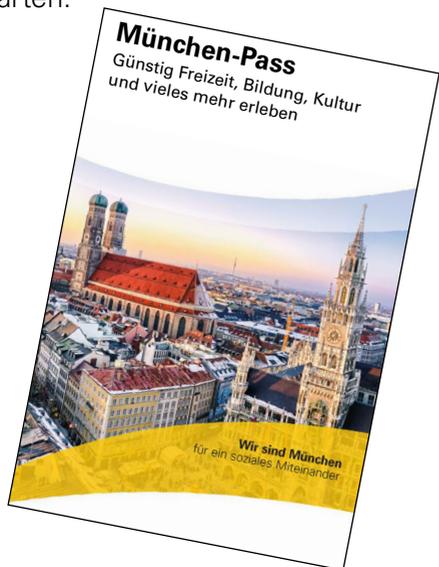
Die Einkommensschwelle wird jedes Jahr zum 1. April an die Inflation angepasst. Die aktuellen Beträge finden Sie unter www.muenchen.de/muenchen-pass

Wer zusätzliche Leistungen in Anspruch nehmen möchte, muss jedes Mal Nachweise für das Netto-Einkommen und Vermögen vorlegen.

Oder Sie lassen sich im Sozialbürgerhaus den → München-Pass ausstellen. Er ist kostenlos und ein ganzes Jahr lang gültig. Sie können ihn direkt als Nachweis vorlegen und erhalten viele Vorteile bei beteiligten Einrichtungen.

München-Pass

Der München-Pass bringt Ihnen viele Vorteile und Ermäßigungen, zum Beispiel beim Eintritt in städtische Schwimmbäder, in den Tierpark Hellabrunn, bei der Münchner Volkshochschule und der Münchner Stadtbibliothek, in vielen Museen, einigen Kinos, in Theatern und Konzerten, für Sehenswürdigkeiten, Sportangebote und vieles mehr. Für den MVV (U-Bahn, S-Bahn, Bus, Tram) gibt es ein Monatsticket zum Sozialtarif und ermäßigte Tagesfahrkarten.



Eine Broschüre mit allen Informationen zu den Angeboten und Voraussetzungen finden Sie im Sozialbürgerhaus, in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter www.muenchen.de/muenchen-pass

Den München-Pass erhalten Sie kostenlos, wenn Sie in München leben und Sozialleistungen beziehen oder ein geringes Einkommen haben:

- wenn Sie Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung (SGB XII) oder Asylbewerberleistungen (AsylbLG) beziehen. Sie brauchen keinen zusätzlichen Nachweis vorlegen.
- wenn Sie Bürgergeld (SGB II) oder Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen. Als Nachweis legen Sie bitte den Bewilligungsbescheid vor.
- wenn Sie keine dieser Sozialleistungen beziehen, aber ein geringes Einkommen haben (ausgenommen Au-Pairs, Auszubildende und Studierende). Bitte legen Sie Nachweise vor, dass das Einkommen (und Vermögen) unter der → Münchner Einkommenschwelle für zusätzliche Leistungen liegt.
- wenn Sie ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst in München leisten. Als Nachweis legen Sie bitte den Ausweis oder Vertrag vor.

Außer den nötigen Nachweisen brauchen Sie für sich und jedes berechnigte Familienmitglied ein Ausweisdokument und für den München-Pass ein aktuelles Passfoto.

Den München-Pass bekommen Sie in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist. Wohnungslose Personen bekommen ihn bei der Zentralen Wohnungslosenhilfe (→ Kapitel 14).

Münchner Familienpass

Mit dem Familienpass gibt es für Familien ein ganzes Jahr lang spannende Unternehmungen und viele Ermäßigungen. Er enthält Freizeitangebote (wie Führungen, Workshops, Sportangebote, Naturerlebnisse, Kreativangebote) und viele Rabattgutscheine für verschiedene Einrichtungen.

Der Familienpass kostet 6 Euro (Stand 2023) und gilt vom 1. Januar bis 31. Dezember für zwei Erwachsene mit bis zu vier Kindern unter 18 Jahren. Familien mit mehr als vier Kindern erhalten kostenlos einen weiteren Familienpass (nur beim Stadtjugendamt an der Infothek).

Familien, die ein geringes Einkommen haben oder den → München-Pass besitzen, können beim Sozialbürgerhaus einen kostenlosen Familienpass erhalten.

Sie bekommen den Familienpass zum Beispiel in der Stadtinformation im Rathaus (→ Kapitel 1), im Stadtjugendamt an der Infothek (im

Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 München), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und in den BildungsLokalen (→ Kapitel 9). Sie können den Familienpass auch online bestellen und bezahlen.

Das Programm, alle Verkaufsstellen und den Link zur Online-Bestellung finden Sie unter

www.muenchen.de/familienpass

Stadtjugendamt München

☎ 233-33844 ☎ 233-33834

✉ familienpass.soz@muenchen.de





Münchner Ferienpass

Der Ferienpass bietet Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren viele tolle Angebote und Tipps für aufregende Unternehmungen in und um München. Die Angebote sind kostenfrei oder zu stark ermäßigten Preisen. Zum Beispiel gibt es Gutscheine für kostenlose Besuche im Tierpark Hellabrunn, im Wildpark Poing, in den Hallenbädern oder Freibädern (M-Bäder) und vieles mehr.

Der Ferienpass gilt für ein ganzes Schuljahr in allen bayerischen Ferien ab den Herbstferien bis einschließlich den Sommerferien.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren kostet der Ferienpass 14 Euro (Stand 2023). Damit sind in den Sommerferien Fahrten im gesamten MVV-Netz inklusive. Für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren kostet der Ferienpass 10 Euro (Stand 2023) und ist ohne MVV-Nutzung.



Den Ferienpass bekommen Sie an den gleichen Verkaufsstellen wie den → Familienpass. Bitte bringen Sie ein aktuelles Foto für den Ferienpass mit (muss kein Passbild sein).

Familien, die ein geringes Einkommen haben oder den → München-Pass besitzen, können beim Sozialbürgerhaus einen kostenlosen Ferienpass erhalten.

Das Programm, alle Verkaufsstellen und den Link zur Online-Bestellung finden Sie unter

www.muenchen.de/ferienpass

Stadtjugendamt München

☎ 233-33822 📠 233-33834

✉ ferienpass.soz@muenchen.de

3

Secondhand, Flohmärkte, Leihen, Tauschen

- Secondhandführer
- Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden
- Kleiderkammern
- Flohmärkte
- Versteigerungen
- Tauschen, Leihen, Schenken



Hier sind nur Angebote der Landeshauptstadt München, der Wohlfahrtsverbände und von gemeinnützigen Unternehmen aufgeführt.

Noch mehr Angebote finden Sie im Internet auf Verkaufsplattformen, Online-Marktplätzen und Kleinanzeigen-Seiten und in Flohmarkt-Apps in Bereichen wie „Secondhand“ oder „Verschenken“. Oder im

Secondhandführer

Im Secondhandführer des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs (AWM) können Sie online nach Branchen und Läden suchen oder Ihr Secondhandgeschäft kostenlos eintragen.

www.awm-muenchen.de/secondhandfuehrer

Eine Liste mit Secondhand-Läden hat das **Jugendinformationszentrum JIZ** erstellt.

www.jiz-muenchen.de/de/download

Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden

Hier finden Sie gut erhaltene Sachen aus zweiter Hand und zum Teil auch neue Ware für wenig Geld: Möbel, Elektrogeräte, Kleidung, Bücher, Geschirr und Hausrat, Spielsachen, Sportartikel und vieles mehr.

Bei einigen Häusern können Sie auch selbst Gebrauchtwaren spenden, die in einem guten Zustand sind.

Halle 2
Gebrauchtwarenkaufhaus
der Landeshauptstadt München

www.awm-muenchen.de/halle2

Peter-Anders-Straße 15 
81245 München

Dienstag bis Freitag 10 bis 18 Uhr
Samstag 9 bis 14 Uhr

Weißer Rabe
GebrauchtWarenHäuser

www.weisser-rabe.org

Filiale Westend

Landsberger Straße 146
80339 München

☎ 889493-0  889493-11

Montag bis Freitag 10 bis 17.45 Uhr

Filiale Obersending

Drygalski-Allee 33e 
81477 München

☎ 747468-0  747468-68

Montag bis Freitag 10 bis 17.45 Uhr

Gebrauchtwaren Kaufhaus
diakonia secondhand

www.diakonia-kaufhaus.de

Dachauer Straße 192 
80992 München

☎ 121595-15  121595-49

Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr

Wertstoff #4 – Streetstyle

www.diakonia-wertstoff4.de

Seidlstraße 4
80335 München

☎ 121595-70

Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr

kleidsam
Secondhand für Frauen

www.diakonia-kleidsam.de

Blutenburgstraße 65
80636 München

☎ 121595-27

Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr



Voilà Secondhand

www.diakonia-voila.de

Kurfürstenstraße 4
80799 München

☎ 121595-78

Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr

stoffwechsel Secondhand

www.diakonia-stoffwechsel.de

Donnersbergerstraße 32
80634 München

☎ 18913275

Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

www.diakonie-hasenberggl.de

Weitlstraße 146 
80995 München

☎ 452376-08

Dienstag 10 bis 14 Uhr
Mittwoch 11 bis 15 Uhr
Donnerstag, Freitag 13 bis 17 Uhr

Tauschbuchladen Bücherkiste

www.diakonie-hasenberggl.de

Aschenbrennerstraße 8
80933 München

☎ 452235585

Montag bis Freitag
10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr

Der kleine Look – Secondhand
für Kinder und Frauen

www.verein-stadtteilarbeit.de

Georgenschwaigstraße 27 
80807 München

☎ 35744986

Montag bis Donnerstag 10 bis 18 Uhr
Freitag 10 bis 15 Uhr

kinderkram Secondhandladen
für Kinder von 0 bis 6 Jahren

www.social-sense.de

Kidlerstraße 34a
81371 München

☎ 72989233-11

Montag 11 bis 17 Uhr
Mittwoch 11 bis 16 Uhr
Dienstag, Donnerstag 13 bis 18 Uhr

Condrobs Spendenladen und Secondhand

www.condrobs.de

Emanuelstraße 16
80796 München
☎ 18920686

Montag bis Mittwoch 8.30 bis 16 Uhr
Donnerstag 8.30 bis 18 Uhr

Oxfam-Shops Secondhand

www.shops.oxfam.de/shops

Oxfam Mix Shop Isarvorstadt

Fraunhoferstraße 6 ♿
80469 München
☎ 230002-10 ☎ 230002-61

Oxfam Mix Shop Maxvorstadt

Türkenstraße 81
80799 München
☎ 272732-23 ☎ 272732-24

Oxfam Mix Shop Pasing

Spiegelstraße 11 ♿
81241 München
☎ 82030214

Oxfam Fashion Shop Haidhausen

Orleansplatz 4 ♿
81667 München
☎ 614661-20 ☎ 614661-21

Öffnungszeiten Oxfam-Shops
Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 11 bis 15 Uhr

Oxfam Buchshop

Fürstenfelder Straße 7 ♿
80331 München
☎ 230007-82 ☎ 230007-83

Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 18 Uhr



Bayerisches Rotes Kreuz München

www.brk-muenchen.de
Bereich: Angebote
– Existenzsichernde Hilfe

Drygalski-Allee 118 ♿
81477 München-Solln
☎ 759683-14

Samstag 10.30 bis 13.30 Uhr
jeden ersten Mittwoch im Monat
16 bis 19 Uhr

Innere Mission München

www.diakonie-muc-obb.de
Suchwort: Kleiderkammern

Am Moosfeld
Stahlgruberring 8 ♿
81829 München
☎ 121595-45

Ohne Terminvereinbarung
Freitag 10 bis 15.30 Uhr
Nur mit Terminvereinbarung
Montag bis Donnerstag
10 bis 15.30 Uhr

Mobile Kleiderkammer

Die Standorte und Öffnungszeiten
erfahren Sie unter
☎ 121595-45 oder
www.diakonie-muc-obb.de
Suchwort: Kleiderkammern

Kleiderkammern

Die Kleiderkammern geben ge-
brauchte Kleidung für Erwachsene
und Kinder, Schuhe und Heimtex-
tilien kostenfrei ab.
Den Berechtigungsschein können
Sie sich im Sozialbürgerhaus aus-
stellen lassen. In → Kapitel 14 fin-
den Sie, welches Sozialbürgerhaus
für Sie zuständig ist.
Oder Sie wenden sich direkt an die
sozialen Beratungsstellen der Wohl-
fahrtsverbände und bringen einen
Nachweis für Ihr geringes Einkom-
men mit.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising

In München gibt es mehrere Klei-
derkammern der Caritas.
Die Adressen und Ausgabezeiten
erfahren Sie unter
www.caritas-nah-am-naechsten.de
Suchwort: Kleiderkammern

oder bei der Verwaltung
der Kleiderkammern
☎ 551690 ☎ 5504203



Flohmärkte

Der Münchner Abfallwirtschaftsbetrieb betreibt ein Flohmarktportal. Hier können Sie nach Flohmärkten suchen oder selbst einen Termin eintragen.

www.awm-muenchen.de/flohmarktportal

Flohmarkttermine finden Sie auch in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und auf vielen Websites, zum Beispiel www.wochenanzeiger.de/flohmarkt

Versteigerungen

Das **Münchner Fundbüro** versteigert mehrmals im Jahr Fundsachen und Fahrräder, die nicht abgeholt wurden. Die Termine finden Sie in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und unter

www.muenchen.de

Suchwort: Versteigerungen

Die Versteigerungstermine des Fundbüros der **Münchner Verkehrsgesellschaft MVG** finden Sie unter

www.mvg.de/fundbuero

Das **Gebrauchtwarenkaufhaus Halle 2** versteigert jeden Samstag gut erhaltene Sachen aus den Wertstoffhöfen.

www.awm-muenchen.de/halle2

Peter-Anders-Straße 15 
81245 München
jeden Samstag 11 Uhr



Tauschen, Leihen, Schenken

Tauschgemeinschaften

In LETS Tauschgemeinschaften tauschen, verleihen oder verschenken die Mitglieder Arbeitszeit, Werkzeug, Arbeitsmittel und Sachen. Verrechnet wird nicht in Geld, sondern auf einem Zeitkonto (LETS = Local Exchange Time System). Wer möchte, kann mitmachen, mit oder ohne Internet.

LETS Tauschnetz München

www.lets-muenchen.de

 532956-13  532956-14

LETS Tauschring München

www.tauschringmuenchen.de

 54075684

Weitere LETS Tauschgemeinschaften in und um München finden Sie unter

www.obelio.com

Leihlexikon

Manche Sachen werden selten oder nur einmal gebraucht. Dann ist Mieten billiger als Kaufen. Hier können Sie nach Läden suchen, die Sachen verleihen.

www.awm-muenchen.de/leihlexikon

Verschenkportal

Über dieses Portal können Sie Sachen kostenlos suchen, tauschen oder verschenken.

www.awm-muenchen.de/verschenkportal

4

Wohnen, Energiekosten, Handwerksleistungen, Selbermachen

- Wohnen
- Mietangelegenheiten
- Energiekosten
- Handwerksleistungen
- Selbermachen und Do-it-yourself (DIY)



Wohnen

Sozialwohnungen

Wenn Sie ein geringes Einkommen haben, können Sie einen Antrag auf Registrierung für eine geförderte Wohnung (Sozialwohnung) stellen. Das Amt für Wohnen und Migration prüft, ob die Berechtigung für eine Sozialwohnung vorliegt.

Den Antrag können Sie online stellen unter

<https://sowon.muenchen.de>

Ausführliche Informationen und ein Antragsformular zum Herunterladen und Ausdrucken finden Sie unter

www.muenchen.de

Suchwort: Sozialwohnung

Das Antragsformular erhalten Sie außerdem in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1).

Amt für Wohnen und Migration
Soziale Wohnraumversorgung
Kundencenter Wohnen
Werinherstraße 87, Haus 24 
81541 München

Persönliche Vorsprache nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter

 233-96820  233-48722

München Modell Miete

Mit dem München Modell haben Haushalte mit mittlerem Einkommen und Familien mit Kindern die Möglichkeit, eine Wohnung zu tragbaren Mieten zu finden. Haushalte, bei denen die Einkommensgrenzen und sonstigen Voraussetzungen zu treffen, können vom Amt für Wohnen und Migration kostenlos einen Berechtigungsschein erhalten.

Einen Antrag auf einen Berechtigungsschein können Sie online stellen unter

<https://sowon.muenchen.de>

Ausführliche Informationen und ein Antragsformular zum Herunterladen und Ausdrucken finden Sie unter

www.muenchen.de

Suchwort: München Modell Mietwohnung

Das Antragsformular erhalten Sie außerdem in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1).

Amt für Wohnen und Migration
Adresse und Telefon wie → Sozialwohnungen



Angebote bei Wohnungslosigkeit

Für wohnungslose Menschen bietet das Sofortunterbringungssystem eine vorübergehende Unterbringung in Unterkünften und Einrichtungen. Dort beraten und unterstützen Sie sozialpädagogische Fachkräfte und begleiten Sie bei der Suche nach einer Wohnung.

Für eine persönliche Vorsprache vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de
Suchwort: wohnungslos

Zentrale Wohnungslosenhilfe
Amt für Wohnen und Migration
Infothek
Franziskanerstraße 8 
81669 München
 233-40105  233-40693

Vorsprache ohne Termin:
Montag, Mittwoch, Freitag
8 bis 12 Uhr
und zusätzlich für Notfälle,
die keinen Schlafplatz haben:
Dienstag, Donnerstag 13 bis 15 Uhr

Allgemeine Auskunft an der Infothek
Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr
Montag bis Donnerstag 13 bis 15 Uhr

Beratungsstelle Wohngeld

Hier erhalten Sie Auskünfte über den Anspruch und Antrag auf Wohngeld (→ Kapitel 12) und welche Unterlagen Sie dafür brauchen.



Für eine telefonische Beratung wenden Sie sich bitte an das

Servicetelefon des Sozialreferats
 233-49250

Weitere Informationen, einen Wohngeldrechner, das Online-Antragsformular sowie Formulare zum Herunterladen finden Sie unter www.muenchen.de/wohngeld

Mietangelegenheiten

Mieterbeirat

Der Mieterbeirat der Landeshauptstadt München ist ein Bindeglied zwischen Mieterinteressen, Politik, Öffentlichkeit und Verwaltung. Mietergemeinschaften werden bei der Gründung unterstützt und erhalten Beratung bei Problemen im Zusammenhang mit dem Mietverhältnis.
www.mieterbeirat-muenchen.de

Burgstraße 4  Zimmer 001
80331 München
 233-24334  233-21180

Mietberatungsstelle

Wer in München wohnt, erhält hier Aufklärung über die Rechte und Pflichten der beiden Vertragsparteien in einem Mietverhältnis. Die Mietberatung vermittelt im Streitfall. Sie hilft auch bei der Anwendung des Münchner Mietspiegels. Die Beratung ist kostenlos. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

www.muenchen.de/mietberatung

Amt für Wohnen und Migration
Franziskanerstraße 8 
81669 München
 233-40200  233-40442

Mieterverein Mitgliedsbeiträge

Für Personen, die aktuell Probleme in dem Mietverhältnis für ihre Wohnung haben und den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2), kann die Landeshauptstadt München unter bestimmten Voraussetzungen die Mitgliedsbeiträge beim Mieterverein übernehmen.

Bitte wenden Sie sich zuerst telefonisch an die Mietberatungsstelle. Wenn die Voraussetzungen zutreffen, erhalten Sie eine schriftliche Kostenzusicherung. Damit können Sie beim DMB Mieterverein München oder MHM Münchner Mieterverein Mitglied werden und müssen nur die geringe einmalige Beitrittsgebühr selbst bezahlen.

www.muenchen.de/mietervereinsbeitrag

Mietberatungsstelle
im Amt für Wohnen und Migration
 233-40200  233-40442



Mietspiegel für München

Der Mietspiegel gibt die so genannte ortsübliche Vergleichsmiete an. Er ist die amtliche Grundlage zum Bewerten von Miethöhen. Die Broschüre erhalten Sie kostenlos in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter

<https://2023.mietspiegel-muenchen.de>

Auf dieser Website finden Sie auch den **Online-Rechner** für die Berechnung, welcher Mietpreis für eine bestimmte Wohnung in München als angemessen gilt.

Wenn Wohnungslosigkeit droht

Bei Mietschulden, wenn die Wohnung gekündigt wurde oder bei einer Räumungsklage muss **sofort** gehandelt werden.

In jedem Sozialbürgerhaus gibt es eine **Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit (FaSt)**, die Sie berät und die Möglichkeiten für eine finanzielle Unterstützung prüft.

www.muenchen.de
Suchwort: Wohnungsverlust

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Energiekosten

Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen

Für Haushalte, die den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein geringes Einkommen haben, bieten die **Stadtwerke München (SWM)** eine kostenlose Energieberatung und Tarifberatung zu Hause. Eine Fachkraft gibt praktische Tipps, wie sich Strombedarf und Heizkosten senken lassen. Als Geschenk gibt es ein Starterpaket. Es enthält zwei LED-Leuchtmittel, einen Wasserspar-Perlator, eine schaltbare Steckdosenleiste, ein Kühlschrankschrank-Thermometer und eine Informationsbroschüre.

www.swm.de/energiesparen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter
☎ 2361-2361  2361-5469

Caritas Stromspar-Check

Ehrenamtliche Beratungskräfte der Caritas helfen, die Energiekosten zu senken. Sie kommen mit Messgeräten in den Haushalt und erstellen einen persönlichen Energiesparplan. Als Geschenk bringen sie energiesparende Artikel mit: LED-Lampen, Zeitschaltuhren, Durchflussbegrenzer, Duschköpfe und mehr. Der Stromspar-Check ist kostenlos. Anmelden können sich Haushalte, die den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein geringes Einkommen haben.

www.stromspar-check.de

Lüdersstraße 10 
81737 München
☎ 678202-70  678202-15

Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Fachleute geben Empfehlungen, wie sich Energie und Geld sparen lassen. Sie helfen bei Fragen zum Energieverbrauch und zur Rechnung.

Die Beratung ist telefonisch, online, in einer Beratungsstelle oder zu Hause möglich. Die Kosten für die Beratung sind niedrig. Für einkommensschwache Haushalte (mit Nachweis) ist die Beratung kostenfrei.

www.verbraucherzentrale-energieberatung.de

Telefonberatung
☎ 0800 8098024-00 (kostenfrei)



Energieeffiziente Haushaltsgeräte

Alte Haushaltsgroßgeräte („Weiße Ware“ wie zum Beispiel Kühlschrank, Kühl-Gefrier-Kombination, Waschmaschine) sind oft „Stromfresser“. Durch den Austausch gegen ein energieeffizientes Gerät können Sie auf Dauer viel Geld sparen. Kauftipps, Entscheidungshilfen und Vergleichstabellen gibt es auf vielen Websites, zum Beispiel

www.ecotopten.de
www.verbraucherzentrale.de/kuehlschrankrechner
www.swm.de/energiesparen





Energiesparmaßnahme „Weiße Ware“

Mit dem Programm „Weiße Ware“ kann die Landeshauptstadt München Haushalte mit wenig Geld beim Stromsparen unterstützen und einen Gerätetausch finanzieren. Das Programm ist eine zusätzliche Leistung und das Budget ist begrenzt. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Die Energiesparmaßnahme ist für alle Haushalte in München zugänglich, die aktuell Bürgergeld (SGB II) oder Leistungen nach dem SGB XII beziehen.

Voraussetzung ist, dass der Haushalt an einer kostenlosen Energieberatung teilnimmt. Bei einem

Hausbesuch erhalten Sie wertvolle Tipps zum Stromsparen im Alltag. Dabei wird auch geprüft, ob ein altes Haushaltsgroßgerät, das noch funktioniert und in Betrieb ist, einen viel zu hohen Stromverbrauch hat und ob ein Gerätetausch empfohlen wird. Wenn die Beratungskraft diese Empfehlung gibt, dann läuft die weitere Abwicklung über die Koordinierungsstelle „Weiße Ware“ der Caritas München.

Informationsflyer und Anmeldeformulare erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern an der Infothek (→ Kapitel 14), bei der städtischen Schuldnerberatungsstelle (→ Kapitel 11) und unter

www.caritas-koordination-weiisse-ware.de

sowie bei den beteiligten Energieberatungsstellen:

Caritas Stromspar-Check

☎ 678202-70 ☎ 678202-15

✉ stromspar-check@caritasmuenchen.org

Verbraucherzentrale Bayern

☎ 0800 8098024-00 (kostenfrei)

✉ energie@vzbayern.de

Koordinierungsstelle „Weiße Ware“ der Caritas München

☎ 678202-70 ☎ 678202-15

✉ weiisse-ware@caritasmuenchen.org

Tipps zum Energiesparen

Wie hoch ist Ihr Energieverbrauch im Vergleich mit ähnlichen Haushalten? Richtwerte und viele praktische Tipps finden Sie unter

www.stromspiegel.de

www.heizspiegel.de

Strommessgerät leihen

Wie viel Energie verbrauchen Ihre Elektrogeräte? Haushalte, die ihren Strom bei den Stadtwerken München beziehen, können dort kostenlos ein Strommessgerät für zwei Wochen ausleihen. Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin, an dem Sie das Gerät abholen können.

www.swm.de/energiesparen

Stadtwerke München (SWM)

Emmy-Noether-Straße 2 ♿

80992 München

☎ 0800 79679-60 ☎ 0800 79679-69

In einigen Stadtbibliotheken

(→ Kapitel 9) gibt es Energiemessgeräte zum Ausleihen. Fragen Sie die Mitarbeitenden vor Ort.



Stromanbieter vergleichen

Im Internet gibt es viele Preisvergleichsseiten, auf denen Sie für Ihren Haushalt die günstigsten Anbieter ermitteln können.

Allgemeine Hinweise finden Sie unter

www.test.de/thema/stromtarife

www.finanztip.de/energie-medien

Beratung zum Stromtarif

Für bessere Strompreise muss man nicht unbedingt den Anbieter wechseln. Viele Energieunternehmen haben unterschiedliche Tarife.

Sie können Ihren Anbieter anrufen und sich beraten lassen, welcher Tarif für Ihre Bedürfnisse am günstigsten ist.

Wenn eine Stromsperrung angedroht ist

Bitte rufen Sie **schnellstmöglich** bei Ihrem Energieversorger an und bemühen Sie sich um eine Lösung, zum Beispiel einen Ratenplan oder eine Stundung.

Es ist sehr wichtig, dass der Strom nicht gesperrt wird. Denn beides kostet zusätzlich Geld, zuerst das Sperren und später das Entsperrern. Hilfreiche Tipps finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de/stromsperrung

Wenn Sie die Forderung wegen einer finanziellen Notlage oder wegen Überschuldung nicht bezahlen können, wenden Sie sich bitte an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Wärmefonds der Stadtwerke München (SWM)

Aus dem Wärmefonds können Haushalte mit geringem Einkommen in München einen Zuschuss zu den Heizkosten für ihre Wohnung erhalten. Der Zuschuss beträgt pauschal 700 Euro für eine Einzelperson und 300 Euro für jede weitere Person im Haushalt.

Einen Antrag können Sie stellen, wenn Sie in München wohnen und

- Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen oder
- den grauen München-Pass besitzen oder
- wenn Ihr Einkommen (und Vermögen) unter der Münchner Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen liegt (→ Kapitel 2) oder
- wenn Sie BAföG oder BAB (Ausbildungsförderung) beziehen und einen eigenen Haushalt führen.

Wer Bürgergeld (SGB II) oder Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen bezieht, kann keinen Heizkostenzuschuss bekommen, weil die Heizkosten schon in den Sozialleistungen enthalten sind.

Den Wärmefonds gibt es nur in den Jahren 2023 und 2024. In dieser Zeit kann jeder berechtigte Haushalt einmal pro Jahr einen Antrag stellen. Den Zuschuss können auch Haushalte bekommen, die ihren Strom

nicht bei den Stadtwerken München beziehen.

Das Antragsformular können Sie von der Website ausdrucken oder erhalten Sie bei den Anlaufstellen. Im Antragsformular steht auch, welche Unterlagen Sie brauchen.

Den Antrag stellen Sie bitte persönlich bei einer der vielen Anlaufstellen bei Einrichtungen der Wohlfahrtspflege in München und bei den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14). Bitte bringen Sie den ausgefüllten Antrag und alle Unterlagen mit.



Alle Anlaufstellen mit Adressen und Öffnungszeiten, das Antragsformular zum Ausdrucken und alle Informationen finden Sie unter www.waermefonds.de

oder telefonisch bei der **Energie-Hotline der Diakonie** München und Oberbayern
☎ 126991-5150



Handwerksleistungen

Vermittlungsportale für Handwerksarbeiten

Im Internet gibt es viele Vermittlungsportale, auf denen Sie Angebote einholen und vergleichen können. Eine Checkliste der Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie Sie ein seriöses Angebot finden und Kostenfallen vermeiden können.

www.verbraucherzentrale.de
Suchwort: Handwerkerportale
Checkliste

Reparaturführer München und Umland

Im Reparaturführer des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs finden Sie Handwerksbetriebe und Fachgeschäfte für Reparaturen aller Art.

www.awm-muenchen.de/reparaturfuehrer

Mobile Werkstätten der Caritas

Ein Team von handwerklich erfahrenen Freiwilligen übernimmt kleinere handwerkliche Tätigkeiten für Menschen mit geringem Einkommen. Sie bauen zum Beispiel Regale auf, machen kleine Malerarbeiten (keine Renovierung), reparieren tropfende Wasserhähne, hängen Lampen oder Vorhangstangen auf.

www.caritas-nah-am-naechsten.de
Bereich: Menschen in Notlagen

Caritas-Zentrum München Nord

☎ 316063-10 📠 316063-25

Caritas-Zentrum Innenstadt

☎ 500355-0 📠 500355-13

Caritas-Zentrum München Ost

☎ 436696-10 📠 436696-29

Alten- und Service-Zentrum Aubing

☎ 8646681-0 📠 8646681-29

Handwerkliche Hilfe fürs Nötigste

Die Bezirkssozialarbeit (BSA) in den Sozialbürgerhäusern vermittelt Ehrenamtliche mit handwerklichem Geschick und Erfahrung an bedürftige und ältere Menschen. Sie übernehmen kleine handwerkliche Tätigkeiten und Reparaturen im Haushalt oder helfen, wenn ein Schrank oder eine Waschmaschine aufgestellt werden soll.

Die Hilfe ist nur im Einzelfall möglich, es besteht kein Anspruch.

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Selbermachen und Do-it-yourself (DIY)

Reparatur-Initiativen

Reparieren statt neu kaufen: In Repair-Cafés und Reparatur-Treffs bekommen Sie Hilfe zur Selbsthilfe. Freiwillige teilen ihr Wissen und Können mit anderen, die etwas Neues lernen wollen und Sachen zum Reparieren mitbringen, zum Beispiel ein Elektrogerät, Fahrrad oder eine Näharbeit. Werkzeug ist vorhanden. Die Hilfe ist kostenlos. Die Termine und welche Sachen Sie bei welchem Termin mitbringen können, finden Sie unter www.reparatur-initiativen.de

Netzwerk Reparatur-Initiativen
☎ 747460-18

Werkzeug und Werkräume im Haus der Eigenarbeit (HEi)

Wer Handwerken oder Heimwerken möchte, kann im Haus der Eigenarbeit Werkzeug ausleihen oder Werkstatträume inklusive Maschinen mieten. Dazu gibt es Kurse und professionelle Beratung durch Fachleute, die das Wissen und Können des Handwerks bewahren und weitergeben.

Junge Menschen in Schule, Ausbildung und Studium, Personen, die Bürgergeld (SGB II) oder Leistungen nach dem SGB XII beziehen oder in Rente sind oder den München-Pass oder ihren Schwerbehinderten-Ausweis vorlegen, erhalten eine Ermäßigung bei der Nutzung der Werkstatt.

www.hei-muenchen.de

Wörthstraße 42, Rückgebäude ♿
81667 München
☎ 4480623 📠 48952204

Dienstag bis Freitag 15 bis 21 Uhr
Samstag 12 bis 18 Uhr

Läden, die Werkzeug verleihen, finden Sie auch im **Leihlexikon**.

www.awm-muenchen.de/leihlexikon



Anleitungen zum Heimwerken, Selbermachen und Reparieren

Das Internet bietet eine Vielzahl von Online-Kursen, Schritt-für-Schritt-Erklärungen, Video-Anleitungen und Hilfe-Foren. Geben Sie Ihre Frage oder Aufgabe einfach in eine Suchmaschine ein, dann finden Sie gute Ideen, Rat und Lösungen zum Selbermachen.

Viele schöne Anregungen finden Sie auch mit dem Suchwort: DIY oder Suchwort: do it yourself

5

Nahrungsmittel

- Lebensmittel günstiger
- Sozialer Mittagstisch und Essen auf Rädern
- Essenstafeln
- Tiertafel



Lebensmittel günstiger

Abverkauf von Lebensmitteln

Einige Bäckereien verkaufen frisches Brot und Backwaren in der letzten Stunde vor Ladenschluss zu stark reduzierten Preisen („happy hour“). Andere geben Backwaren vom Vortag zum halben Preis ab („Gutes von Gestern“). Bei manchen Verkaufsständen und in Geschäften gibt es Obst und Gemüse am Abend oder am Samstagnachmittag billiger. Einfach im Laden danach fragen.

Foodsharing und Fairteiler

Foodsharing ist eine Initiative gegen Lebensmittelverschwendung. Über die **Foodsharing-Plattform** bieten Menschen Lebensmittel an, die sie abzugeben haben. Wer die Lebensmittel braucht, kann sie direkt und kostenlos abholen. Die Registrierung auf der Plattform ist kostenlos.

Fairteiler sind Orte, an denen Lebensmittel verschenkt werden. Sie sind ausgestattet mit einem großen Kühlschrank und Regal und werden von Ehrenamtlichen betreut. Wer Lebensmittel abzugeben hat, bringt sie dorthin. Wer etwas davon braucht, nimmt es kostenlos mit. Weitere Informationen und eine Karte mit den Standorten und Öffnungszeiten in München finden Sie unter

www.foodsharing-muenchen.de

Hey Spendierbrett

In einigen Münchner Bäckereien, Cafés und Imbissen können Sie zusätzlich zum eigenen Einkauf einen Kassenbon bezahlen und als Spende an ein Spendierbrett hängen. Menschen, bei denen das Geld knapp ist, können den Kassenbon nehmen und zum Beispiel für Backwaren, eine Breze oder eine Tasse Kaffee einlösen.

Die Läden sind erkennbar an einem Aufkleber an der Eingangstür. Einen Lageplan, wo in München ein Spendierbrett steht, finden Sie unter www.hey-spendierbrett.de



Münchner Krautgärten

An acht Standorten vermietet die Landeshauptstadt München bepflanzte Gemüsegärten zum Gärtnern und Ernten. Die Parzellen werden jedes Jahr neu vergeben und kosten je nach Größe ab 95 Euro für eine Saison. Mit dem Interessenformular können Sie sich für das nächste Jahr vormerken lassen. Die Standorte und das Interessenformular finden Sie unter

www.muenchen.de
Suchwort: Krautgärten

Kommunalreferat
Stadtgüter München, Gut Riem
☎ 93939414 📠 94379250



Sozialer Mittagstisch und Essen auf Rädern

Sozialer Mittagstisch für ältere Menschen

Alle Alten- und Service-Zentren (ASZ) und einige weitere Einrichtungen der offenen Altenhilfe haben an mehreren Wochentagen einen

Mittagstisch zu günstigen Preisen. Die Kapazitäten sind begrenzt, deshalb ist unbedingt eine Anmeldung erforderlich.

Für ältere Menschen mit geringem Einkommen ist eine Kostenbefreiung möglich. Bitte sprechen Sie dazu die Fachkräfte im ASZ oder in der Einrichtung an.

Die Adressen der ASZ und Einrichtungen finden Sie in → Kapitel 10 oder unter

www.muenchen.de/asz

Essen auf Rädern

Pflegedienste oder soziale Einrichtungen bringen Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause.

Wenn Sie Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) beziehen, können Sie einen Zuschuss vom Sozialreferat beantragen.

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 65 Jahre alt sind oder wegen einer Behinderung oder Krankheit kein warmes Essen selbst zubereiten können.

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Essenstafeln

In München gibt es zahlreiche Ausgabestellen für kostenlose oder kostengünstige Lebensmittel oder warme Mahlzeiten, eine Brotzeit oder einen Imbiss. Eine Auswahl:

Münchner Tafel

An 28 Ausgabestellen verteilt die Münchner Tafel gespendete Lebensmittel kostenlos an Menschen, die in Armut leben.

Sie können bei der Münchner Tafel für einen Berechtigungsausweis anfragen, wenn Sie Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen.

www.muenchner-tafel.de

Anfragen für den
Berechtigungsausweis
☎ 292250

jeden Montag und Mittwoch
14 bis 15.30 Uhr

Essensausgabestellen Sankt Bonifaz

Haneberghaus, Karlstraße 34 ♿
80333 München
U2/U8 Königsplatz

Warmes Essen
Montag bis Freitag 7 bis 12.40 Uhr

Heilsarmee

Steinerstraße 20
81369 München
U3 Obersendling

Mittagessen
für einen kleinen Betrag
Montag bis Freitag ab 12 Uhr



Trinitarion der Templer

Birkenleiten 35 ♿
81543 München
U1 Candidplatz, dann
Bus 52 Lebscheestraße

Warmes Essen an der Pforte
Montag bis Mittwoch, Freitag,
Samstag jeweils 11 bis 15 Uhr
Lebensmittelabgabe (Tafeltag)
jeden Donnerstag 13.30 bis 16 Uhr



Schwestern der Mutter Teresa

Plinganserstraße 22
81369 München (Sendling)
U6 Harras, Bus 53 Margaretenplatz

Warmes Essen

Dienstag, Mittwoch, Freitag,
Samstag jeweils 14.30 bis 16 Uhr
Sonntag 15.30 bis 17 Uhr

Essenshilfe München

Weißenseestraße 38 
81539 München

Lebensmittelausgabe

Montag und Mittwoch ab 9.15 Uhr
Samstag ab 12 Uhr

Mensa Sant' Egidio

Biedersteiner Straße 1 
80802 München
U3, U6, Bus Münchner Freiheit

Warmes Essen

(auch abgepackt zum Mitnehmen)
jeden Samstag 12 bis 14 Uhr

Caritas Korbinian-Küche

Parkplatz Elisenstraße 5 
80335 München
U-Bahn, S-Bahn, Tram und Bus
Hauptbahnhof, Hauptbahnhof Nord

Warmes Essen und heiße Getränke

Montag bis Sonntag 14 bis 18 Uhr

Caritas Antonius-Küche

Pfarrkirche St. Anton 
Kapuzinerstraße 36
80469 München
Bus 58,62,68 Kapuzinerstraße

Warmes Essen, Brot und

zwei heiße Getränke
Montag bis Freitag 11 bis 13.30 Uhr

Tiertafel

Die Tiertafel unterstützt Menschen, die finanziell nicht in der Lage sind, für ihre Haustiere zu sorgen, mit Futter und Zubehör. Die Hilfe ist nur für Tiere möglich, die schon vor der finanziellen Notlage in der Familie lebten.

www.tiertafelmuenchen.de

Schwere-Reiter-Straße 2n 
80637 München
 01577 3819696



6

Medizinische Versorgung und Gesundheitsberatung

- Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung
- Medikamente und Verhütungsmittel
- Zahnersatz
- Gesundheitsberatung
- Beratung bei psychischen Erkrankungen
- Suchtberatung



Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

An diese Anlaufstellen können sich Personen wenden, die keinen gültigen Aufenthaltsstatus haben, Menschen, die aus EU-Ländern zugewandert sind sowie Personen, die durch unglückliche Umstände aus der Krankenversicherung gefallen sind, zum Beispiel ehemalige Selbstständige.

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

Die Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung (MMM) bietet Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus oder ohne Krankenversicherung eine kostenfreie ärztliche Erst-Untersuchung und Notfallversorgung. Gegebenenfalls wird an eine fachärztliche Praxis weitervermittelt.

In Kooperation mit dem Hilfswerk Zahnmedizin Bayern gibt es auch eine zahnärztliche Sprechstunde. Die Hilfe ist kostenlos und anonym. www.malteser-muenchen.de

Streitfeldstraße 1
81673 München
☎ 43608-550

Allgemeine Sprechstunde und Zahnpraxis
Dienstag 9.30 bis 12.30 Uhr
Donnerstag 13.30 bis 16 Uhr

Frauen-Sprechstunde
jeden ersten, dritten und fünften
Mittwoch im Monat 9 bis 11.30 Uhr

Kinder-Sprechstunde
jeden zweiten Mittwoch im Monat
14.30 bis 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

open.med – Ärzte der Welt

Das Münchner Projekt open.med unterstützt in Zusammenarbeit mit Café 104 (→ Kapitel 13) Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und/oder ohne Krankenversicherung. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Neben der medizinischen Hilfe bietet open.med auch soziale Beratung mit dem Ziel einer (Re-)Integration der Betroffenen in das reguläre Gesundheitssystem.

www.aerztederwelt.org/unsere-projekte

Dachauer Straße 161 
80636 München

☎ 45207658, Mobil: 0177 5116965

Allgemeinmedizinische Sprechstunde
Dienstag 16 bis 19 Uhr
Freitag 10 bis 13 Uhr

Sprechstunde für Frauen
jeden zweiten und vierten
Donnerstag im Monat 10 bis 13 Uhr

Kinder-Sprechstunde
jeden ersten und dritten
Mittwoch im Monat 17 bis 18 Uhr

Psychiatrische und
psychotherapeutische Sprechstunde
nach Vereinbarung

Behandlungsbus am Hauptbahnhof

(Standort wechselt je nach Lage der Baustellen)

Allgemeinmedizinische Sprechstunde
Mittwoch 16 bis 18 Uhr



MAGGY Gynäkologische Ambulanz

Das Gesundheitsreferat bietet eine Ambulanz für Frauen mit erschwerem Zugang zu einer ärztlichen Versorgung.

www.muenchen.de/maggy

Bayerstraße 28a 
80335 München
☎ 233-23333  233-47839

Offene Sprechstunde
Montag 13 bis 15 Uhr

Clearingstelle Gesundheit

Wenn Sie keine Krankenversicherung haben, weist die Clearingstelle den Weg in medizinische Versorgungssysteme. Sie bietet Beratung in allen Fragen zum Gesundheitssystem und Hilfe bei der Klärung, ob und wie Sie sich krankenversichern können.

Brauchen Sie eine medizinische Behandlung, dann vermittelt die Clearingstelle in Gesundheitsversorgung und klärt, welcher Träger die Kosten übernimmt. In Einzelfällen, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, können die Kosten aus dem Gesundheitsfonds der Landeshauptstadt München getragen werden. Die Beratung und Unterstützung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

www.condrobs.de/einrichtungen/clearingstelle

Corneliusstraße 2, 1. Stock 
80469 München
☎ 7167177-90  7167177-95

Montag bis Freitag
nur nach Terminvereinbarung

Gesundheitsvorsorge für Menschen in Unterkünften

Ein Team von Familienhebammen und Fachkräften der Kranken- und Gesundheitspflege für Kinder und Erwachsene kommt in die Gemeinschaftsunterkünfte für Asylsuchende und Wohnungslose in München. Sie bieten Gesundheitsberatung, Anleitung und Unterstützung für schwangere Frauen und Familien mit Kindern.

Gesundheitsreferat
☎ 233-47322  233-47959
✉ gvo14.gsr@muenchen.de

Medikamente und Verhütungsmittel

Medikamentenhilfe München

In fast 60 Apotheken in München gibt es mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) einen Preisnachlass auf verschreibungsfreie Medikamente, die von der Krankenkasse nicht gezahlt werden. Dafür brauchen Sie nach ärztlicher Verordnung ein „Grünes Rezept“ oder Privatrezept. In der Apotheke legen Sie das Rezept bitte zusammen mit Ihrem München-Pass vor. Einen Flyer mit der Liste der beteiligten Apotheken erhalten Sie unter www.muenchen.de/medikamentenhilfe

oder bei der **Münchner Insel**
www.muenchner-insel.de

U- und S-Bahnhof Marienplatz
Zwischengeschoß 
☎ 220041  223130

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
Donnerstag 11 bis 18 Uhr



Befreiung von den Zuzahlungen zu Medikamenten und Behandlungen

Versicherte in der gesetzlichen Krankenkasse müssen für Medikamente und Gesundheitsleistungen (zum Beispiel Heil- und Hilfsmittel, Physiotherapie, Krankenhausbehandlung, Krankentransport, häusliche Krankenpflege) Zuzahlungen leisten, jedoch nur bis zu einer Belastungsgrenze von zwei Prozent des Einkommens (schwerwiegend chronisch kranke Menschen: ein Prozent des Einkommens).

Die Belastungsgrenze errechnet sich aus Ihren Brutto-Einnahmen zum Lebensunterhalt und Ihren Zuzahlungen. Bei Familien im gemeinsamen Haushalt (Ehepaare, eingetragene Lebenspartnerschaften, Kinder), werden das Einkommen und die Zuzahlungen aller Familienmitglieder zusammengerechnet.

Davon können Freibeträge abgezogen werden und einige Beträge sind ausgenommen, zum Beispiel Wohngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag oder Pflegegeld.

Bei Familien, die Bürgergeld (SGB II) oder Leistungen nach dem SGB XII beziehen, wird für die Belastungsgrenze nur der Regelsatz des Haushaltsvorstandes herangezogen. Trotzdem gilt die Befreiung für alle Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt. Beispiel (Stand 2023): Der Regelsatz für den Haushaltsvorstand beträgt 502 Euro, die Belastungsgrenze liegt bei 120,48 Euro (zwei Prozent vom Jahreseinkommen).

Wenn Sie im laufenden Kalenderjahr Ihre Belastungsgrenze erreicht haben, können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von den Zuzahlungen stellen.



Dafür brauchen Sie alle Original-Belege über die Zuzahlungen, die Sie zu Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt haben. Außerdem sind Nachweise über Ihr Einkommen und das Einkommen Ihrer Familienmitglieder vorzulegen. Bitte beachten Sie: Um das Sammeln der Belege und den Antrag auf Befreiung von den Zuzahlungen müssen Sie sich selbst kümmern.

Ihre Krankenkasse prüft den Antrag und stellt eine Bescheinigung aus, mit der Sie für den Rest des Jahres von Zuzahlungen befreit sind. Die Befreiung gilt auch für alle Familienmitglieder im gemeinsamen Haushalt. Falls Sie im laufenden Jahr schon zu viele Zuzahlungen geleistet haben, erhalten Sie eine Rückerstattung von Ihrer Krankenkasse.

Informationen und einen Zuzahlungsrechner finden Sie auf der Website Ihrer oder einer anderen gesetzlichen Krankenkasse sowie mit dem

Suchwort: Zuzahlungsbefreiung unter www.verbraucherzentrale.de
www.finanztip.de
www.bundesgesundheitsministerium.de

Persönliche Beratung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder beim → Gesundheitsladen München.

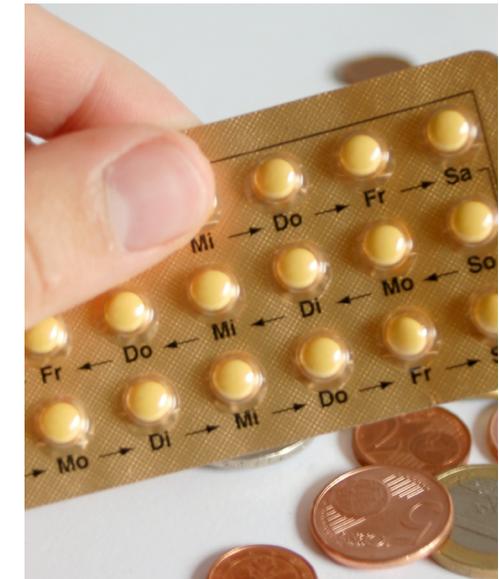
Verhütungsmittel

Für junge Frauen unter 22 Jahren übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für Verhütungsmittel zur Familienplanung.

Nach dem 22. Geburtstag kann das Sozialreferat die Kosten als zusätzliche Leistung übernehmen, wenn Sie den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein geringes Einkommen haben. Das gilt nur, wenn das Verhütungsmittel ärztlich verordnet ist. Es besteht kein Rechtsanspruch.

www.muenchen.de
Suchwort: Verhütungsmittel

Den Antrag auf Kostenübernahme stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).





Zahnersatz

Zahnersatz – Härtefallregelung

Wenn Sie Leistungen nach dem SGB XII oder Bürgergeld (SGB II) beziehen oder wenn Ihr Einkommen unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegt, sind Sie härtefallberechtigt. Das heißt Sie haben Anspruch darauf, dass Ihre Krankenkasse die Kosten für Zahnersatz komplett übernimmt. Jedoch nur für die „Regelversorgung“, das ist die einfachste Ausführung.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten nur dann, wenn das Verfahren in genau dieser Reihenfolge eingehalten wird: Ihre Zahnarztpraxis erstellt einen Heil- und Kostenplan. Diese Unterlagen und dazu Ihren Antrag auf Härtefall reichen Sie bei

Ihrer Krankenkasse ein. Erst wenn Sie von der Krankenkasse schriftlich die Genehmigung für den Heil- und Kostenplan bekommen haben, darf die Behandlung beginnen.

Verlangen Sie in der Zahnarztpraxis die reine „Regelversorgung“ und unterschreiben Sie keine zusätzliche Privatvereinbarung, sonst müssen Sie diese Kosten selbst bezahlen.

Weitere Hinweise gibt der Info-Flyer „Zahnersatz“. Sie bekommen ihn in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder unter www.muenchen.de
Suchwort: Besondere Themen der Sozialhilfe

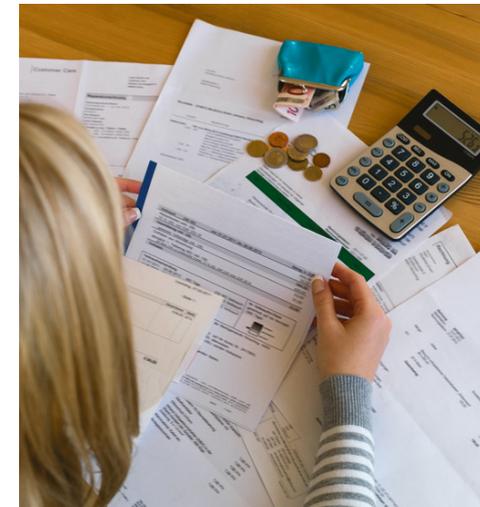
Persönliche Beratung erhalten Sie beim → Gesundheitsladen München.

Zahnersatz – Gleitende Härtefallregelung

Die gleitende Härtefallregelung hilft, wenn Ihr Einkommen nur wenig höher ist als die Einkommensgrenze für die Härtefallregelung. In diesem Fall können Versicherte in der gesetzlichen Krankenkasse zusätzlich zum normalen Festzuschuss (etwa 60 Prozent der Regelversorgung) einen weiteren Zuschuss bekommen.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie Anspruch auf diesen weiteren Zuschuss haben und in welcher Höhe. Erst wenn Sie von der Krankenkasse schriftlich die Genehmigung für den Heil- und Kostenplan Ihrer Zahnarztpraxis bekommen haben, darf die Behandlung beginnen.

Persönliche Beratung erhalten Sie beim → Gesundheitsladen München.



Gesundheitsberatung

Gesundheitsladen München

Beratungskräfte mit psychosozialen, gesundheitsrechtlichen oder gesundheitlichen Fachkompetenzen bieten eine unabhängige Beratung im Gesundheitswesen. Hier erhalten Sie Beratung, wenn Sie Schwierigkeiten mit der Krankenkasse oder Fragen zu Ihren Rechten haben, bei Fragen zur zahnärztlichen Versorgung, zu Zahnersatz und Zuzahlungen oder zu „IGeL-Leistungen“, die Sie privat zahlen sollen, oder bei Verdacht auf Behandlungsfehler. Die Beratung ist kostenfrei und kann persönlich, telefonisch oder online stattfinden.

Es gibt auch Vortragsveranstaltungen. Sie kosten eine kleine Teilnahmegebühr, Ermäßigung ist möglich. Broschüren und Infoblätter können Sie gegen eine kleine Gebühr abholen oder bestellen oder auch kostenlos herunterladen unter www.gl-m.de

Astallerstraße 14 &
80339 München
☎ 772565 📠 7250474

Montag bis Freitag 10 bis 13 Uhr
Montag 16 bis 19 Uhr
Donnerstag 17 bis 19 Uhr



GesundheitsTreffs

Das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München betreibt GesundheitsTreffs als Anlaufstellen im Stadtteil. Ein kompetentes Team bietet eine **ärztliche Sprechstunde** (Beratung, keine Behandlung) und eine **sozialpädagogische Sprechstunde** für alle Fragen rund um die eigene Gesundheit und das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Chronisch kranke Kinder und ihre Familien finden Beratung und Unterstützung.

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht. Alle Angebote sind kostenlos und Sie brauchen keine Krankenversicherungskarte. Bei Bedarf stehen Dolmetschdienste zur Verfügung.

Außerdem gibt es Gruppenangebote zur Gesundheitsförderung, zum Beispiel Bewegungsangebote, Beratung zu gesunder Ernährung, Entspannungstechniken.

www.muenchen.de/gesundheitstreff

GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14 
80933 München
☎ 2032365-11  2032365-10

Offene Sprechstunde
ärztlich und sozialpädagogisch
Mittwoch 14 bis 17 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung

GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44 
81829 München
☎ 233-28720

Offene Sprechstunde
ärztlich und sozialpädagogisch
Dienstag 14 bis 17 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung

GesundheitsTreff Freiham

Grete-Weil-Straße 24 
81248 München
Eröffnung voraussichtlich
im 2. Quartal 2024

Digitaler Gesundheitswegweiser www.gesund-in-muenchen.de

Mit dem Gesundheitswegweiser können Sie online Gesundheitsangebote im Stadtteil suchen: Arztpraxen und medizinische Angebote, Gesundheitsfachgeschäfte, Pflegedienste, Beratungsstellen, gesundheitsfördernde Freizeitangebote und vieles mehr. Sie können auch nach bestimmten Kriterien suchen, zum Beispiel mehrsprachige Angebote, barrierefreier Zugang oder Hausbesuche.

Aktuell (Stand 2023) gibt es den Gesundheitswegweiser für Moosach, Feldmoching-Hasenberg, Ramersdorf-Perlach, Trudering-Riem, Aubing-Lochhausen-Langwied-Freiham und Berg am Laim. Weitere Stadtteile werden folgen.



Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Eltern, andere Bezugspersonen, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre erhalten ärztliche, psychologische und sozialpädagogische Beratung bei Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsstörungen, Lern- und Leistungsstörungen (Schulängste), psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen. Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

www.muenchen.de
Suchwort: Psychische Probleme
Kinder

Gesundheitsreferat
Schwanthalerstraße 69 
80336 München
☎ 233-66933  233-66932

Frauentherapiezentrum (FTZ)

Das Frauentherapiezentrum ist eine Beratungsstelle für Frauen mit einer psychischen Erkrankung, Suchterkrankung oder mit psychosozialen Problemen, für Frauen in akuten Lebenskrisen oder mit einer Krebsdiagnose. Sie erhalten dort psychosoziale Beratung und Betreuung, Therapie und Selbsthilfeangebote. Viele Angebote sind kostenfrei, einige kosten eine geringe Gebühr.
www.ftz-muenchen.de

Güllstraße 3
80336 München
☎ 747370-0 📠 747370-80

FrauenGesundheitsZentrum

Frauen und Mädchen finden Beratung, Informationsveranstaltungen und Selbsthilfegruppen zu Themen der Gesundheit und Krankheit von Frauen. Mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) erhalten Sie Ermäßigungen für Beratungen und Info-Abende.

www.fgz-muc.de

Grimmstraße 1
80336 München
☎ 6931072-0 📠 6931072-29

Gynäkologische Sprechstunde bei Mobilitätseinschränkungen

Für Frauen, die zum Beispiel einen Rollstuhl nutzen oder eine Mehrfachbehinderung haben, wird am Mittwochnachmittag eine fachärzt-

liche gynäkologische Sprechstunde angeboten. Zur Unterstützung steht eine erfahrene Pflegefachkraft bereit, ein Hebelifter ist vorhanden. Die Praxisräume sind barrierefrei zugänglich, ebenso die Toiletten. Bitte vereinbaren Sie für die Sprechstunde einen Termin.
www.muenchen.de
Suchwort: Gynäkologische Sprechstunde

Gesundheitsreferat
Bayerstraße 28a, Erdgeschoß ♿
80335 München
☎ 233-47836 📠 233-47839



Impfberatung

Eine medizinische Beratung zum Thema Impfen und Impfschutz bietet das Gesundheitsreferat.

www.muenchen.de/impfen

Telefonische Impfberatung
☎ 233-66907 📠 233-66910
Montag bis Freitag 11 bis 12 Uhr

Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) einschließlich HIV und AIDS

Das Angebot steht allen Menschen in München offen, insbesondere denen, die einen erschwerten Zugang zur medizinischen Versorgung haben. Beratung und Test sind anonym, kostenlos und ohne Termin.
www.muenchen.de/sti-beratung

Gesundheitsreferat
STI-Beratung
Bayerstraße 28a ♿
80335 München
☎ 233-23333 📠 233-47839

Offene Sprechstunde, Testberatung
Montag 8 bis 11 Uhr
Dienstag 14 bis 18 Uhr
Donnerstag 8 bis 11 und 14 bis 15 Uhr



MAGGY Gynäkologische Ambulanz

für Frauen mit erschwertem Zugang zu einer ärztlichen Versorgung, zum Beispiel ohne Krankenversicherung
www.muenchen.de/maggy

Adresse und Telefon wie → Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI)

Offene Sprechstunde, Testberatung
Montag 13 bis 15 Uhr



Beratung bei psychischen Erkrankungen

Krisendienst Psychiatrie

Bei akuten seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen finden Betroffene, Mitbetroffene und Angehörige hier qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Die Fachkräfte am Krisentelefon hören zu und klären gemeinsam mit Ihnen die Situation und welche Hilfe gebraucht wird: ob Beratung am Telefon, Vermittlung in ambulante Krisenhilfe, ein mobiler Einsatz am Ort der Krise, Vermittlung in weiterführende Hilfen. Die Soforthilfe ist kostenlos.

www.krisendienste.bayern

☎ 0800 6553000 (Anruf kostenfrei)
Täglich 0 bis 24 Uhr

Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi) und Gerontopsychiatrische Dienste (GPDi, ab 60 Jahren) bieten Bera-

tung und Begleitung für Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, für Angehörige und das soziale Umfeld. Die Hilfe ist kostenlos. Bei Bedarf vermitteln die Dienste in weiterführende Angebote.

www.muenchen.de
Suchwort: Hilfe in Krisen

Welcher Dienst für Ihren Stadtbezirk zuständig ist, erfahren Sie unter

www.muenchen.de
Suchwort: SPDi

Gesundheitsreferat
Sozialpsychiatrischer Dienst
Stadtmitte

www.muenchen.de/spdi-stadtmitte

Beratungshaus
Paul-Heyse-Straße 20 &
80336 München

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter

☎ 233-47234  233-47235

Suchtberatung

Suchtberatung der Landeshauptstadt München

Hier können sich Menschen beraten lassen, die Alkohol, Medikamente, illegale Suchtmittel, Nikotin, Glücksspiel oder andere Suchtmittel konsumieren oder von ihnen abhängig sind. Auch Angehörige, das soziale Umfeld und psychosoziale Fachkräfte können sich beraten lassen.

Die Beratung, Unterstützung und Vermittlung in weiterführende Angebote ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

www.muenchen.de/suchtberatung

Gesundheitsreferat
Beratungshaus
Paul-Heyse-Straße 20 &
80336 München
☎ 233-47200  233-47203

Offene Sprechstunde
Dienstag 15 bis 17 Uhr
Freitag 10 bis 12 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung



SuchtHotline München

Alle, die ein Suchtproblem haben, können das Beratungstelefon anrufen, Betroffene und ebenso ihre Angehörigen. Jederzeit, Tag und Nacht, auch am Wochenende und an Feiertagen. Die Beratung ist anonym, unverbindlich und kostenlos.

www.suchthotline.de

☎ 282822  24208011
✉ kontakt@suchthotline.info

7

Telefon, Internet, Rundfunk

- Telefonieren
- Internet, Digitales, PC-Arbeitsplätze
- Rundfunkgebühr



Telefonieren

Günstige Telefonarife

Eine Flatrate ist oft die günstigste Lösung: für einen monatlichen Pauschalpreis in ganz Deutschland unbegrenzt anrufen. Für Telefonate ins Ausland gibt es spezielle Flatrates. Hinweise und Listen zum Vergleichen der Telefon- und Internetanbieter finden Sie in Zeitungen und Magazinen, auf Vergleichsportalen im Internet und unter

www.finanztip.de/billig-telefonieren
www.finanztip.de/internetanbieter
www.test.de Suchwort: Telefonarife
www.verbraucherzentrale.de
Schaltfläche: Menü – Digitale Welt

Zuschuss zu den Telefonkosten für ältere Menschen

Wenn Sie die maßgebliche Altersgrenze für die Altersrente erreicht haben, können Sie beim Sozialreferat einen Zuschuss zu den Telefonkosten beantragen.

Voraussetzung ist, dass Sie allein leben, die Wohnung wegen Ihres Alters kaum verlassen können und keine Angehörigen ganz in der Nähe haben. Ob ein Anspruch besteht, hängt von Ihrem Einkommen und Vermögen ab.

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Internet, Digitales, PC-Arbeitsplätze

Öffentliche WLAN-Hotspots (Free WiFi)

An vielen Plätzen im ganzen Stadtgebiet gibt es den kostenlosen Internet-Zugang der Landeshauptstadt München.

M-WLAN Free Wi-Fi ist unverschlüsselt. Einfach die Nutzungsbedingungen akzeptieren und ohne Registrierung surfen. M-WLAN Secure Wi-Fi ist verschlüsselt. Sie können sich registrieren und dann mit Ihren persönlichen Anmelde-daten surfen.

Öffentliche WLAN-Netze gibt es auch in zahlreichen Restaurants und Cafés, in Einkaufszentren, in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) und an vielen weiteren Orten in München. Eine Liste mit Lageplan finden Sie unter

www.muenchen.de/leben/wlan-hotspot



Internet-PCs in der Münchner Stadtbibliothek

Alle Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) haben öffentliche PC-Arbeitsplätze mit Internet-Anschluss und Scanner. Die Nutzung ist kostenlos. Drucker und Kopierer stehen kostengünstig zur Verfügung. WLAN ist gratis.



Café Netzwerk

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre können ein vielfältiges offenes Medien-Angebot nutzen: Computer, Gaming-PCs, Spielekonsolen, Smartboard, 3D-Drucker, Video, Foto, Oculus Rift und vieles mehr. Teils kostenlos, teils für eine geringe Gebühr. Das Café Netzwerk veranstaltet auch Fachtage, Workshops oder PC-Kurse. Jugendliche helfen dabei mit und geben ihr Wissen weiter.

www.cafe-netzwerk.de

Schertlinstraße 4 
81379 München
 548327-00

Dienstag, Mittwoch 14 bis 18 Uhr
Donnerstag bis Samstag
15 bis 20 Uhr



Internetzugang für junge Menschen

Einen kostenlosen Internet-Zugang für den Bereich Schule, Ausbildung, Bewerbungen gibt es im → Café Netzwerk und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1).

PC-Arbeitsplätze und persönliche Unterstützung beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen bietet die Jugendberufsagentur JiBB (→ Kapitel 13).

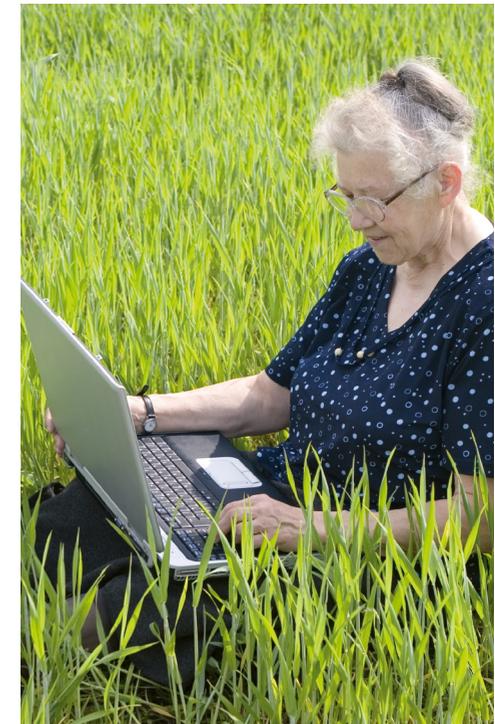
Zuschuss zum Kauf eines Laptops oder Tablets für ältere Menschen

Wenn Sie mindestens 60 Jahre alt sind, in München leben und Sozialleistungen beziehen oder eine kleine Rente oder ein geringes Einkommen haben, können Sie einen Zuschuss zum Kauf eines Laptops oder Tablets oder PC bekommen, ebenso für Zubehör wie Drucker oder Tintenpatronen. Der Zuschuss ist eine zusätzliche Leistung der Landeshauptstadt München. Es besteht kein Rechtsanspruch.

www.muenchen.de
Suchwort: Laptop Senioren

Als Unterlagen für den Antrag benötigen Sie Ihren Original-Kaufbeleg (Rechnung oder Quittung) und einen Nachweis über Ihr geringes Einkommen, zum Beispiel den aktuellen Bescheid über Sozialleistungen, den München-Pass oder die nötigen Nachweise für die Prüfung, dass Ihr Einkommen (und Vermögen) unter der Münchner Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen liegt (→ Kapitel 2).

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Digitale Hilfe an der Theke oder am Telefon

Die Digitale Hilfe ist ein Angebot für alle in München, die im Umgang mit Smartphone, Tablet und Computer Unterstützung brauchen und nicht wissen, wen sie fragen sollen. Fachleute klären mit Ihnen Ihre Fragen, zum Beispiel wie man Apps nutzt, eine E-Mail-Adresse einrichtet, E-Mails versendet oder im Internet Informationen sucht. Dabei geht es nicht allein um die Technik, sondern auch um digitale Kommunikation und Kultur.

Die Beratung ist kostenlos.

www.digitalehilfe-muc.de

Offene Sprechstunde
jeden Dienstag 12 bis 18 Uhr
im PIXEL-Laden
Rosenheimer Straße 5
in der Passage im Gasteig

jeden Freitag 10 bis 16 Uhr
im PIXEL²-Laden
Rosental 16 (schließt Ende 2023)
Bitte erfragen Sie die neue Adresse
telefonisch oder per E-Mail.

Digitale Hilfe am Telefon
☎ 21528594

Oder Sie schildern ihr Problem per
E-Mail an:
✉ kontakt@digitalehilfe-muc.de
und geben bitte Ihre Telefonnummer an, dann werden Sie angerufen.



Rundfunkgebühr

Wer Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII, Asylbewerberleistungen oder Ausbildungsförderung (BAföG) erhält oder Menschen mit Behinderung können einen Antrag auf Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht oder auf Ermäßigung des Rundfunkbeitrags stellen. Wenn das Einkommen nur sehr geringfügig über dem Sozialhilfebedarf liegt, ist ein Antrag auf Befreiung als Härtefall möglich.

Das Formular erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) und unter www.rundfunkbeitrag.de

ARD ZDF Deutschlandradio
Beitragsservice
☎ 01806 999555-10
☎ 01806 999555-01
(Anruf oder Fax 20 Cent aus allen deutschen Netzen)



8

Mobilität

- Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen
- Mitfahrgelegenheiten und Carsharing
- Fahrradfahren
- U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram
- Fernbus und Bahn



Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen

Mobilitätshilfe

Mobilitätshilfe ist eine monatliche Geldpauschale für Menschen, die eine Schwerbehinderung haben und deswegen die öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur eingeschränkt nutzen können. Das Geld ist für Taxifahrten oder einen Behindertenfahrdienst zur Teilnahme am sozialen Leben bestimmt, also für den Besuch von Kultur- oder Sportveranstaltungen, für Geselligkeiten oder Einkaufsfahrten.

Ob ein Anspruch besteht, hängt von Ihrem Einkommen und Vermögen ab.

Informationen und den Antrag finden Sie unter

www.bezirk-oberbayern.de
Suchwort: Mobilitätshilfe

oder können Sie telefonisch anfordern beim

Bezirk Oberbayern
Prinzregentenstraße 14 
80538 München

 2198-21010/ -21011/ -21012

 2198-05-21010



Bus & Bahn Begleitservice

Der Begleitservice unterstützt Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder die Orientierung brauchen, wenn sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Die Begleitung ist kostenfrei.

Das Angebot gilt für Fahrten im Münchner Stadtgebiet von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr.

www.muenchen.de/mobil-in-muenchen

Anmeldung

 5449189-20

 bbs@kmfv.de



Elektromobil-Verleih im Tierpark und Olympiapark

Wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt oder auf längeren Wegen nicht gut zu Fuß sind, können Sie im Olympiapark und im Tierpark Hellabrunn ein Elektromobil ausleihen. Dazu bekommen Sie eine persönliche Einweisung, bis Sie sich beim Fahren sicher fühlen. Der Verleih und der persönliche Service sind kostenlos.

[www.muenchen.de/
mobil-in-muenchen](http://www.muenchen.de/mobil-in-muenchen)

Reservierung
Telefonisch (Montag bis Sonntag)
Tierpark ☎ 0159 046847-16
Olympiapark ☎ 0159 046847-15
Online www.anderwerk.de/e-mobil

✉ elektromobilitaet@anderwerk.de

Freifahrt für Menschen mit Behinderungen

Menschen, bei denen im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen für schwer gehbehindert, gehörlos, blind oder hilflos steht, haben Anspruch auf Freifahrt.

Sie brauchen eine Wertmarke zum Schwerbehindertenausweis und können damit in ganz Deutschland kostenlos mit Tram, Bus, U-Bahn, S-Bahn und allen Nahverkehrszügen der Bahn fahren. Die Wertmarke kostet für ein Jahr 91 Euro (Stand 2023).

Wenn Sie Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen oder wenn in Ihrem Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen für blind oder hilflos steht, erhalten Sie die Wertmarke kostenlos.

www.zbfs.bayern.de
Bereich: Menschen mit
Behinderung

Den Antrag stellen Sie bitte beim
Zentrum Bayern Familie und Soziales
Bayerstraße 32 ♿
80335 München
☎ 18966-0 📠 18966-1499

Mitfahrgelegenheiten und Carsharing

Mitfahrgelegenheiten

Mitfahrzentralen vermitteln Plätze zum Mitfahren in Privatautos. Der Preis wird von den Beteiligten vor der Fahrt vereinbart. Fahrgemeinschaften speziell für Fahrten in und um München, Links zu Vermittlungsportalen und eine Vergleichsliste finden Sie unter www.muenchenunterwegs.de
Suchwort: Fahrgemeinschaften

Carsharing

Wer kein eigenes Auto besitzt und stattdessen Carsharing nutzt, kann viel Geld sparen. Die Autos stehen an festen Abholstationen oder auf öffentlichen Parkplätzen bereit. Sie werden per Telefon oder Internet gebucht. Gezahlt wird für die Mietdauer und/oder für gefahrene Kilometer.

Eine Übersicht der Angebote für Carsharing, Bike-Sharing, Roller-Sharing, Lastenräder und mehr in München finden Sie unter [www.muenchenunterwegs.de/
mobilitaetsanbieter](http://www.muenchenunterwegs.de/mobilitaetsanbieter)



Fahrradfahren

Münchner Radstadtplan

Der Radstadtplan ist ein vollwertiger Stadtplan mit Straßenverzeichnis und zeigt zusätzlich die Radwege und Fahrrad-Hauptrouten in München und außerhalb der Stadtgrenzen.

Den Foldplan erhalten Sie kostenlos in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1).

Den interaktiven Online-Radstadtplan finden Sie unter

www.muenchen.de/fahrrad

Radrouten-Planer München und Umland

Der Online-Radrouten-Planer ist eingebunden in die Fahrplanauskunft des MVV (Münchner Verkehrsverbund). Mit dieser Funktion können Sie Fahrradstrecken planen: die „Schnellste Route“, „Grüne Route“ oder „Familienroute“ und für welche Etappen das Fahrrad in öffentlichen Verkehrsmitteln mitgenommen werden kann.

www.mvv-muenchen.de/radroutenplaner

App: MVV Radroutenplaner



Fahrradtouren in der Stadt

Unter dem Motto „München neu entdecken“ bietet das Mobilitätsreferat geführte Radtouren auf schönen und sicheren Routen in München an. Die Termine sind zwischen Mai und Oktober (außer in den Sommerferien), jeweils am Donnerstagabend, Dauer zweieinhalb Stunden. Die Touren sind kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Online-Anmeldung und die aktuellen Termine finden Sie unter www.muenchenunterwegs.de Suchwort: Geführte Radtouren

Radl-Sicherheits-Check

Beim Sicherheits-Check von München unterwegs können Sie Ihr Fahrrad kostenlos auf Verkehrssicherheit prüfen lassen. Kleinere Mängel werden direkt vor Ort repariert, Bremsen und Sattel werden nachjustiert und Sie bekommen Tipps für die Rad-Inspektion. Die Termine und Orte erfahren Sie in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und unter

www.muenchenunterwegs.de/termine

Fahrradwerkstätten und Verkauf

Die folgenden Werkstätten beschäftigen und qualifizieren Menschen, die auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt sind. Sie reparieren Fahrräder, verkaufen gebrauchte oder auch

neue Fahrräder und nehmen kostenlos Altfahrräder an.

Dynamo Fahrradservice Biss

Wer den München-Pass (→ Kapitel 2) oder einen aktuellen Bescheid für Arbeitslosengeld oder Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII, Asylbewerberleistungen oder BAföG mitbringt, bekommt 20 Prozent Sozialrabatt auf Reparaturen und gebrauchte Fahrräder. www.dynamo-muenchen.de

Haager Straße 11 
81671 München

 4487200  6887274

Dienstag bis Freitag
9 bis 13 Uhr und 14 bis 18.30 Uhr

Fritz-Winter-Straße 3 
80807 München

 4487200  6887274

Dienstag bis Freitag 9 bis 13 Uhr

R18 Fahrradservice

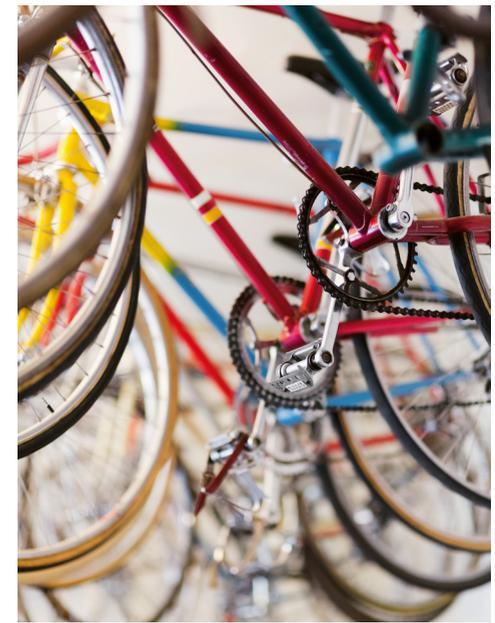
Hier gibt es auch Fahrräder zum Mieten.

www.werkstatt18.de

Am Münchfeld 53 
80999 München

 358919-19  358919-29

Montag bis Freitag
10 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr
Mittwoch geschlossen
Samstag 10 bis 14 Uhr



A24 Kfz & Zweirad

www.a24.de

Aidenbachstraße 36
81379 München

 24244-142  24244-300

Montag bis Freitag
8.15 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Werkstätte für Zweiradmechanik

www.wfz-muenchen.de

Planegger Straße 125 
81241 München

 829217-2  829217-4

Montag, Dienstag, Donnerstag
8.15 bis 16.30 Uhr
Mittwoch 8.15 bis 13 Uhr
Freitag 8.15 bis 15 Uhr

Bikekitchen Selbsthilfwerkstatt

Der Verein Bikekitchen organisiert einmal im Monat eine Selbsthilfwerkstatt. Wer will, kann dort am eigenen Fahrrad schrauben und reparieren. Das Werkzeug wird bereitgestellt. Es sind Ehrenamtliche da, die technisches Know-how mitbringen und bei Bedarf gern Tipps und Anleitung geben.

Die Nutzung der Werkstatt und der gute Rat sind kostenlos. Eine Spende für den Verein ist jedoch erwünscht.

<https://bikekitchen.de>

WERKBOX³

im Kreativquartier
Dachauer Straße 110c
80636 München

jeden dritten Donnerstag im Monat
19 bis 22 Uhr

Auch bei **Repair-Cafés** können Sie Ihr Fahrrad unter kostenloser fachkundiger Anleitung selbst reparieren (→ Kapitel 4).

Die Termine finden Sie unter www.reparatur-initiativen.de



Freie Lastenräder

Die Lastenräder und Fahrradanhänger der Initiative Lastenradl München werden gemeinschaftlich an Stationen bereitgestellt und können kostenlos ausgeliehen werden. Eine Spende für den Verein ist jedoch erwünscht.

Das Ausleihen ist auch ohne Mitgliedschaft möglich. Sie können sich auf der Website registrieren und dann online ein Lastenrad für bis zu drei Tage buchen. Mithilfe ist willkommen, zum Beispiel Reifen aufpumpen oder kleinere Reparaturen. Eine Übersicht über die Stationen, Lastenräder und Verfügbarkeiten finden Sie unter

www.freie-lastenradl.de

Radflohmarkt und Fahrradversteigerung

Auf dem Radflohmarkt werden verkehrstüchtige gebrauchte Fahrräder verkauft und gekauft: Kinderfahräder, Citybikes, Rennräder, Mountainbikes, E-Bikes, Spezialräder, Fahrradanhänger. Das städtische Fundbüro und das Baureferat versteigern Fundfahrräder, die nicht abgeholt wurden.

Die Termine erfahren Sie aus den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und unter www.muenchenunterwegs.de/termine



U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram

Beim MVV (Münchner Verkehrs- und Tarifverbund) können Sie verschiedene vergünstigte Zeitkarten erhalten, beispielsweise die IsarCard9Uhr oder für ältere Menschen die IsarCard65.

Kinder unter 6 Jahren fahren kostenlos. Kinder bis 14 Jahre brauchen für eine Fahrt, egal durch wie viele Zonen, nur einen einzelnen Streifen auf der Erwachsenen-Streifenkarte. Jugendliche unter 21 Jahren können die vergünstigte U21-Streifenkarte nutzen.

Für Jugendliche, Studierende und Auszubildende gibt es spezielle Zeitkarten, unter anderem die IsarCard-Schule und IsarCardAusbildung, das 365-Euro-Ticket und ein Semester-ticket.

www.mvv-muenchen.de



♿ Welche U- und S-Bahn-Stationen in und um München barrierefrei sind, finden Sie unter

www.mvv-muenchen.de
Bereich: Mobilität

Sozialticket und vergünstigte Tageskarten

Mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) gibt es das **Sozialticket IsarCard S**. Sie können es an den MVV-Verkaufsstellen und Fahrkartenautomaten kaufen.

Das Sozialticket ist nur dann gültig, wenn Sie beides dabei haben: den München-Pass zusammen mit der Zeitkarte für diesen Monat. Die IsarCard S gilt einen Monat lang rund um die Uhr, nur nicht in der Sperrzeit Montag bis Freitag 6 bis 9 Uhr.

Kinder zwischen 6 und 14 Jahren können bei der IsarCard S kostenlos mitfahren (höchstens drei Kinder oder alle eigenen Kinder und Enkelkinder).

www.mvv-muenchen.de
Bereich: Ticketshop – Zeitkarten

Mit dem München-Pass können Sie pro Monat auch 15 ermäßigte **Single- oder Gruppen-Tageskarten** für den Innenraum (Zone M) oder 20 Kinder-Tageskarten kaufen. Die Tickets bekommen Sie an der Kasse im Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Zuschuss zu den Fahrtkosten für ältere Menschen

Wenn Sie die maßgebliche Altersgrenze für die Altersrente erreicht haben, können Sie beim Sozialreferat einen Zuschuss zu Fahrtkosten beantragen, zum Beispiel zur IsarCard65 oder zum Deutschland-Ticket. Ob ein Anspruch besteht, hängt von Ihrem Einkommen und Vermögen ab.

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Fernbus und Bahn

Fernbuslinien

Fernbusse verbinden im Linienverkehr Städte und Regionen. Angebote für günstige Verbindungen und Preisvergleiche zwischen Bus, Bahn und Mitfahrgelegenheit finden Sie auf Vergleichsportalen wie

www.busliniensuche.de
www.fernbusse.de
www.checkmybus.de



Zugfahren

Das **Deutschland-Ticket** gilt in ganz Deutschland im öffentlichen Nahverkehr, also bei U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram sowie in den Nahverkehrszügen. Kinder bis 6 Jahre sind frei, aber Kinder ab 6 Jahren brauchen eine eigene Fahrkarte.

Das **Bayerische Ermäßigungsticket** ist ein vergünstigtes Deutschland-Ticket extra für Auszubildende, Studierende und Freiwilligendienstleistende in Bayern.

Mit dem **Bayern-Ticket** können bis zu fünf Personen einen Tag lang mit allen Nahverkehrszügen in Bayern fahren, dazu mit S-Bahn, U-Bahn, Tram und in vielen Bussen. Bis zu drei eigene oder fremde Kinder von 6 bis 14 Jahren können kostenlos mitfahren.

Noch mehr günstige Angebote finden Sie unter www.bahn.de

Die Preise für **Fahrkarten im Fernverkehr** sind für die gleiche Strecke sehr unterschiedlich, je nach Reisetag und Abfahrtszeit. Den besten Preis für Ihren Reisetag finden Sie in der Online-Reiseauskunft mit Klick auf „Unsere Bestpreise anzeigen“. www.bahn.de/bestpreissuche

9

Bildung und Kultur

- Bibliotheken
- Bildungsangebote für Erwachsene
- Museen und Ausstellungen
- Musik und Theater
- Künstlerische Bildung und Kulturangebote für Kinder
- Schule und Lernen
- Beratung zu Bildung und Schule
- Gebühren in Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München



Bibliotheken

Münchner Stadtbibliothek

In München gibt es 27 Stadtbibliotheken und Sonderbibliotheken. An allen Standorten und über das digitale Angebot finden Sie eine riesige Auswahl an Büchern, Zeitschriften, Filmen, Musik, Spielen und digitalen Medien in vielen Sprachen. Die Stadtbibliothek lädt auch zu vielen Kulturveranstaltungen ein, oft gratis: Ausstellungen, Lesungen, Workshops, Kino.

In allen Bibliotheken stehen PC-Arbeitsplätze und WLAN kostenlos zur Verfügung.

Die Bibliothek vor Ort können Sie kostenlos nutzen. Für das Ausleihen von Medien, auch digital, benötigen Sie einen Bibliotheksausweis. Die Jahresgebühr kostet 20 Euro. Die Gebühr ermäßigt sich auf 10 Euro, wenn Sie den München-Pass

besitzen (→ Kapitel 2), Sozialleistungen beziehen oder in Rente sind, ebenso für junge Erwachsene in Ausbildung, Freiwilligendienstleistende und Menschen mit Schwerbehinderung.

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre und für Asylsuchende (mit Aufenthaltsgestattung oder Duldung) ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

Alle Stadtbibliotheken sind barrierefrei zugänglich. ♿

Die Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stadtbibliothek im Gasteig HP8
Halle E, obere Stockwerke
Hans-Preißinger-Straße 8 ♿
☎ 48098-3313 📠 48098-3344

Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr
Samstag 10 bis 15 Uhr



Mobiler Mediendienst

Wenn Sie aufgrund Ihres Alters oder einer Behinderung die Bibliothek nicht oder nur schwer besuchen können, kann der Mediendienst zu Ihnen nach Hause kommen. Fachpersonal berät Sie persönlich und liefert die Medien. Der Service ist kostenlos. ♿

www.muenchner-stadtbibliothek.de/mobiler-mediendienst

☎ 233-89133 📠 233-89149

Sprachcafés in Münchner Stadtbibliotheken

Hier können Sie in Gesprächskreisen in entspannter Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse in Deutsch als Fremdsprache oder in Arabisch, Chinesisch, Italienisch, Russisch, Spanisch und Türkisch üben und verbessern. Keine Kosten, keine Anmeldung.

www.muenchner-stadtbibliothek.de/sprachcafe



Internationale Jugendbibliothek

Die Ausleihe ist kostenlos. Die Jugendbibliothek bietet auch Ausstellungen, Lesungen, Gespräche, Vorträge, Basteltreffen und ein internationales Literaturfest. Ein Teil der Veranstaltungen ist kostenlos.

www.ijb.de

Schloss Blumenburg
Seldweg 15
81247 München

☎ 891211-0 📠 891211-38



Bibliothek der Stiftung Pfennigparade

Die Bibliothek ist offen für alle und bietet ein reiches Medienspektrum. Neben dem regulären Bestand ist Literatur zum Thema Behinderung ein Schwerpunkt. Die Ausleihe ist kostenlos.

Informationen und Öffnungszeiten finden Sie unter

www.pfennigparade.de/bibliothek

Barlachstraße 36c ♿
80804 München

☎ 8393-4317 📠 8393-4316



Bildungsangebote für Erwachsene

Münchner Volkshochschule (MVHS)

19.000 Veranstaltungen finden jedes Jahr in 100 Unterrichts-Orten in München statt. Themenschwerpunkte sind unter anderem: Allgemeinbildung, berufliche Weiterbildung, politische Bildung, Kultur, Gesundheit, Digitales. Sprachkurse werden für Deutsch und über 50 weitere Sprachen angeboten.

Viele Veranstaltungen sind kostenlos, zum Beispiel Vorträge oder Kennenlern-Angebote.

Bei den meisten Kursen sind Ermäßigungen möglich, wenn Sie den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2), ebenso für junge Menschen in Ausbildung, Schule, Studium oder Praktikum, Menschen mit Schwerbehinderung oder mit einem Flüchtlingsstatus.

Viele Unterrichtsräume sind barrierefrei. ♿ Eine Übersicht finden Sie unter

www.mvhs.de Bereich: Services

Das Gesamtprogramm mit allen Themen, Terminen und Orten gibt es in den → Stadtbibliotheken, in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) und unter

www.mvhs.de

☎ 48006-0 📠 48006-6598



Programme der Erwachsenenbildung

Einige Vorträge und Veranstaltungen sind kostenfrei. Bei kostenpflichtigen Angeboten erhalten Sie mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) Ermäßigungen bei den Teilnahmegebühren. Auch bei sozialen Härtefällen sind Ermäßigungen möglich.

Jedes Bildungswerk für Erwachsene, auch die → Münchner Volkshochschule, hat ein eigenes Programm speziell für ältere Menschen. Wenn Sie eine kleine Rente haben, sind Ermäßigungen möglich (bitte Nachweis vorlegen).

Evangelisches Bildungswerk München

www.ebw-muenchen.de

Herzog-Wilhelm-Straße 24 
80331 München
☎ 5525800  5501940

Münchner Bildungswerk

www.muenchner-bildungswerk.de

Dachauer Straße 5, 2. Stock 
80335 München
☎ 545805-0  545805-25

Museen und Ausstellungen

München hat ein riesiges Angebot an Museen, Sammlungen, Ausstellungshäusern und Galerien, einige davon sind weltberühmt.

In etlichen Häusern ist der Eintritt frei, in weiteren kostet der Besuch am Sonntag nur einen Euro. In vielen Häusern gilt: Eintritt frei für Kinder und Jugendliche.

In mehreren Museen, die Eintritt kosten, erhalten Sie Ermäßigungen mit dem München-Pass, dem Münchner Familienpass oder dem Münchner Ferienpass (→ Kapitel 2). Informationen finden Sie im jeweiligen Pass, in der Broschüre zum Pass oder auf den Websites der Museen.

Die Münchner Museen sind größtenteils barrierefrei. Genaue Hinweise finden Sie auf den Websites der Museen.

www.muenchen.de/museen
Bereich: Günstige und kostenlose Museen
www.eintrittfrei-muenchen.de/dauerbrenner

Kunst inklusive!

Galerie Bezirk Oberbayern

Die Galerie zeigt jährlich drei Doppel-Ausstellungen mit bildender Kunst. Die Ausstellungen sind inklusiv ausgerichtet. Für blinde und sehende Menschen werden Tastführungen angeboten. Führungen und Ausstellungstexte gibt es in Leichter Sprache. Alle Veranstaltungen werden in Gebärdensprache übersetzt.

Der Eintritt ist frei.

www.kunst-inklusive.de



Prinzregentenstraße 14
(gegenüber Haus der Kunst)
80538 München
☎ 2198-39999  2198-32000



Musik und Theater

Gasteig HP8 Kulturzentrum

Der Gasteig HP8 bietet ein vielfältiges Kulturprogramm. Fast jeden Tag gibt es kostenlose Veranstaltungen: Konzerte, Filme, Lesungen, Vorträge, Ausstellungen. Die Termine finden Sie im Online-Kalender unter www.gasteig.de/gratis

Im Gasteig Monatsmagazin sind kostenlose Veranstaltungen gekennzeichnet. Sie erhalten es in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den → Stadtbibliotheken oder unter www.gasteig.de/magazin

Hans-Preißinger-Straße 8 
81379 München
☎ 48098-0  48098-1000

Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Theater

Nahezu jeden Tag finden in der Hochschule und an anderen Orten Konzerte statt. Die meisten sind kostenlos.

Bei Veranstaltungen, die Eintritt kosten, erhalten Sie Ermäßigungen mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) oder einem Nachweis über ein geringes Einkommen sowie für Studierende und für Menschen mit Behinderungen. Das Veranstaltungsprogramm finden Sie unter <https://hmtm.de/veranstaltungen>

Das gedruckte Programm können Sie bestellen unter veranstaltungen@hmtm.de

Hochschule für Musik und Theater
Arcisstraße 12 
80333 München
☎ 289-27867  289-27419

Theatron MusikSommer

Das längste Musikfestival der Welt findet jedes Jahr im August im Theatron am Olympiasee im Olympiapark statt. Drei Wochen lang Open Air Rock, HipHop, Jazz, Klassik, Indie/Alternative, Singer/Songwriter, Elektronik, Global-Pop mit Bands und Kunstschaaffenden aus München, ganz Deutschland und international.

Am Pfingst-Wochenende gibt es drei Tage lang das Theatron Pfingst-Festival.

Der Eintritt ist frei. Das Programm finden Sie unter

www.theatron.de

Serenade im Park

Jedes Jahr an einem Abend im Juli veranstaltet das Jugendkulturwerk ein Open-Air-Konzert mit klassischer Musik im Nymphenburger Schlosspark vor der Badenburg. Der Eintritt ist gratis.

www.serenade-im-park.de

Konzerte der Städtischen Sing- und Musikschule

Die Städtische Sing- und Musikschule veranstaltet an vielen Orten in ganz München Konzerte. Die meisten sind kostenlos.

Das Veranstaltungsprogramm finden Sie unter

www.muenchen.de/musikschule
Bereich: Konzerte

☎ 233-84831 📠 233-84410



Sommertheater im Englischen Garten

An mehreren Abenden im Juli führt eine junge freie Theatertruppe klassische Theaterstücke auf. Die Vorstellungen finden unter freiem Himmel statt, im Amphitheater im Englischen Garten (Nordteil). Der Eintritt ist frei.

www.muenchner-sommertheater.de

Münchner Opernfestspiele Oper für alle

Jedes Jahr zum Auftakt der neuen Spielzeit lädt die Bayerische Staatsoper zu drei großen kostenlosen Veranstaltungen ein: das Open-Air-Klassik-Konzert der Bayerischen Staatsoper auf dem Marstallplatz; eine Live-Übertragung aus dem Nationaltheater auf dem Max-Joseph-Platz; das große Septemberfest mit vielen verschiedenen kurzen Konzerten und Auftritten rund um die Fünf Höfe (Theatinerstraße).

www.staatsoper.de/oper-fuer-alle

Stadtteilkulturzentren

Die Kulturzentren in den Stadtteilen bieten ein reiches Kulturprogramm mit Konzerten, Theater, Filmvorführungen, Ausstellungen und anderen Veranstaltungen und vor allem auch die Möglichkeit zum Mitmachen.

Der Eintritt ist frei oder kostengünstig.

Die Häuser sind unterschiedlich barrierefrei. Hinweise erhalten Sie auf den Websites oder telefonisch bei den Kulturzentren.

Eine Übersicht über die Häuser und Räume sowie die Kontaktdaten finden Sie unter

www.muenchen.de/kulturzentren

KulturRaum München

Der Verein vermittelt an KulturGäste kostenlose Eintrittskarten, zum Beispiel für Theater, Konzerte, Kabarett, Literatur oder Kino. KulturKinder bis 13 Jahre und ihre Familien bekommen Karten für Kinder-Veranstaltungen. Über KulturKick können kulturinteressierte Jugendliche von 14 bis 23 Jahren kostenlose Karten für Events buchen.

Sie können sich anmelden, wenn Sie den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein geringes Einkommen haben (mit Nachweis). Das Anmeldeformular steckt im Flyer „KulturGast“ oder „KulturKinder“.

Die Flyer gibt es in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), Alten- und

Service-Zentren (→ Kapitel 10) und bei vielen weiteren sozialen Einrichtungen. Dort können Sie auch den Nachweis über Ihr geringes Einkommen vorlegen und auf Ihrer Anmeldung bestätigen lassen.

Viele Informationen und ein Online-Anmeldeformular mit Hochlade-Funktion für den Nachweis finden Sie unter

www.kulturraum-muenchen.de

Zenettistraße 2 ♿

80337 München

☎ 552671-83 📠 552671-84

Eintritt.Frei Kalender

KulturRaum München erstellt einen Online-Kalender mit einer Vielzahl von Kulturveranstaltungen in München, bei denen der Eintritt für alle frei ist. Jeden Tag gibt es Konzerte, Theater, Lesungen, Filmvorführungen und vieles mehr.

www.eintrittfrei-muenchen.de



Kultur barrierefrei München

Auf der Website finden Sie Informationen zur Barrierefreiheit von mehr als 250 Münchner Kulturorten: Zugänglichkeit für Menschen mit Gehbehinderung oder mit dem Rollstuhl, Angebote für gehörlose oder hörgeschädigte, blinde oder sehbehinderte Menschen, für Menschen mit Lernschwierigkeiten oder psychischen und seelischen Behinderungen.

www.kultur-barrierefrei-muenchen.de



Theaterjugendring München

Der Theaterjugendring vermittelt Theater- und Konzertkarten im Gruppen-Abonnement zu günstigen Preisen an Jugendliche und junge Erwachsene in der Ausbildung, Schule oder im Studium. Bei der Anmeldung können Sie Ihre Interessengebiete auswählen: Kabarett, Schauspiel, Oper, fremdsprachige Aufführungen, Jazzkonzerte, Tanz, Musicals und mehr.

www.theaterjugendring.de

Sendlinger Straße 7 Innenhof 
80331 München
☎ 550521-520  550521-521

Musenkuss

Das Online-Portal für kulturelle Bildung in München bietet über 500 Angebote zum Mitmachen: kreative Workshops, Kurse, offene Werkstätten und vieles mehr.

Gratis-Angebote finden Sie unter www.musenkuss-muenchen.de
Suchwort: kostenlos



Künstlerische Bildung und Kulturangebote für Kinder

Städtische Sing- und Musikschule

Das Programm reicht von der musikalischen Spielschule für die Kleinsten bis zur Vorbereitung auf ein Musikstudium. Es gibt Unterricht für über 30 verschiedene Musikinstrumente, eine Chorschule, Orchester, Ensembles und vieles mehr. Der Unterricht wird im ganzen Stadtgebiet angeboten, für Kinder mit und ohne besonderen Förderbedarf, mit und ohne Behinderung.

Auf Antrag ist für Familien mit geringem Einkommen eine Ermäßigung oder Gebührenbefreiung möglich. Die Online-Anmeldung und den Ermäßigungsantrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.muenchen.de/musikschule

oder können Sie hier bestellen:

Bayerstraße 28 
80335 München

☎ 233-84837 / -84838 / -84840

 233-84410



Städtische Schule der Phantasie

Kinder können hier unterschiedliche Materialien ausprobieren, beim Malen, Basteln oder Werken ihre kreativen Fähigkeiten entdecken und ihre Fantasie frei und spontan umsetzen. Die Kurse finden nachmittags in den Münchner Grundschulen und Förderschulen statt.

Auf Antrag ist für Familien mit geringem Einkommen eine Ermäßigung oder Gebührenbefreiung möglich. Die Online-Anmeldung und den Ermäßigungsantrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.muenchen.de/schule-der-phantasie

oder können Sie hier bestellen:

Bayerstraße 28 
80335 München

☎ 233-84834

 233-84394

KinderUni München

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren gibt es an den Münchner Universitäten und Hochschulen in jedem Semester kostenlose Vorlesungen und Workshops. Die Anmeldung ist per E-Mail oder telefonisch möglich. Das aktuelle Vorlesungsverzeichnis und das Anmeldeformular finden Sie unter

www.kinderuni-muenchen.de

Kultur & Spielraum

☎ 38989139  341677





Kinder-Kultur-Sommer (KiKS)

Das ganze Jahr über bieten das Jugendamt, Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit, Kulturhäuser und Vereine ein umfangreiches Kulturprogramm für Kinder und Jugendliche. Jedes Jahr im Juni sind alle zusammen auf dem Kinder-Kultur-Sommer-Festival auf der Alten Messe, Schwanthalerhöhe. Die Themen reichen von Musik, Spiel, Tanz, bildender Kunst, Architektur, Literatur, Zirkus, Umwelt, Politik bis hin zu Wissenschaft und Technik. Alle Mitmach-Angebote und Präsentationen sind kostenfrei.

Das Programm finden Sie ab Mai zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1) und in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder können Sie herunterladen unter www.kiks-muenchen.de

Kultur & Spielraum
KiKS-Koordinationsstelle
☎ 341676

CultureClouds Kunst-Spiel-Aktionen

Mobile Aktionen (Pop-Ups) tauchen von April bis Oktober für drei bis fünf Tage an öffentlichen Plätzen in der ganzen Stadt auf. Kinder und Jugendliche können spontan mitmachen und sich zum Beispiel in den Kunstspielformen Tanz, Zirkus, Bildende Kunst und Theater ausprobieren. Alle Pop-ups sind kostenfrei, ohne Anmeldung und barrierefrei zugänglich.

Außerdem gibt es **Kunst-Spiel-Projekte** (LABS), in denen Kinder und Jugendliche in einer festen Gruppe künstlerisch ein Thema bearbeiten. Dafür sind eine Anmeldung und regelmäßige Teilnahme erforderlich. Alle LABS sind kostenfrei. Viele sind inklusiv. Eingeladen sind alle Kinder mit oder ohne körperliche oder geistige Beeinträchtigungen. 

Das Programmheft mit allen Terminen erhalten Sie in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) und an vielen weiteren Stellen oder unter www.culture-clouds.de

☎ 523006-95  523006-96

Schule und Lernen

Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfeunterricht

Eine Übersicht mit Angeboten zur Hausaufgabenbetreuung und Hilfe bei Lernproblemen finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Lernprobleme, Lernhilfen

Wenn Ihr Kind **Nachhilfeunterricht** benötigt, um ein ausreichendes Lernniveau oder das Klassenziel zu erreichen, können die Kosten für Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe haben (→ Kapitel 12), übernommen werden. Pro Nachhilfestunde (45 Minuten) werden höchstens 15 Euro für Gruppenunterricht und höchstens 25 Euro für Einzelunterricht übernommen.

Nachhilfeunterricht ist im Antrag auf Bildung und Teilhabe nicht automatisch enthalten, deshalb müssen Sie dafür extra einen „Antrag auf Lernförderung“ stellen. Für den Antrag benötigen Sie eine schriftliche Bestätigung der Schule oder das Schulzeugnis.

www.muenchen.de/but

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Lernplattformen und Lern-Apps

Digitale Lern-Angebote gibt es für alle Schulfächer und Themenbereiche von der ersten Klasse bis zum Studium. Sie sind eine Hilfe beim selbstständigen Lernen zuhause und im eigenen Tempo.

Lernplattformen und Lern-Apps bieten Übungsaufgaben und Musterlösungen, interaktive Erklärungen, Lernspiele und Lernvideos. Einige enthalten auch Übungen für Kinder mit Legasthenie und Dyskalkulie.

Eine Vielzahl von Angeboten, Vergleichstabellen und Bewertungen finden Sie im Internet mit den Suchbegriffen „Lernplattformen“, „Lern-Apps“, „Lernvideos“. Einige Angebote sind kostenlos und ohne Werbung, zum Beispiel

die freie Lernplattform

www.serlo.org

die Lern-App Anton

www.anton.app





Bedarf an Schulsachen

Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe haben (→ Kapitel 12), erhalten pro Schuljahr einen Betrag zum Kauf von Schulsachen wie Sportzeug, Schultasche, Stifte, Hefte und Bastelmaterial. Das Geld wird in zwei Raten ausgezahlt, eine zu Beginn des Schuljahres, eine für das zweite Halbjahr.

Für Kinder, die in die erste Klasse kommen, ist eine Bestätigung der Schule erforderlich, dass das Kind die Schule besucht.

Familien, die Bürgergeld (SGB II) oder Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen, bekommen das Geld ohne zusätzlichen Antrag. Bei Familien, die Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, ist ein Antrag erforderlich.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Sonderzahlung zum Schulanfang

Kinder, die in München neu in die Schule kommen oder an eine weiterführende Schule wechseln und Sozialleistungen nach dem SGB II oder SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen, erhalten von der Landeshauptstadt München einen zusätzlichen Betrag für Schulbedarf. Auf die Sonderzahlung besteht kein Rechtsanspruch.

Für den Antrag benötigen Sie eine Bestätigung über den Schulbesuch. Familien, die Bürgergeld (SGB II) beziehen, benötigen außerdem einen aktuellen Bescheid vom Jobcenter.

Das Geld erhalten Sie in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Mittagessen in der Schule

Die Kosten für die Teilnahme am gemeinschaftlichen Mittagessen in der Schule werden für Kinder und Jugendliche, die einen Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe haben, aus diesen Leistungen übernommen (→ Kapitel 12).

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Wenn Sie sich in einer finanziellen oder sozialen Notlage befinden, aber Ihre Kinder keinen Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe haben, können Sie einen „Antrag auf Gewährung eines freiwilligen Zuschusses für die Mittagsversorgung von Schulkindern in sonstiger finanzieller oder sozialer Notlage“ stellen.

Das Formular erhalten Sie im Schulsekretariat oder im Sozialbürgerhaus. Der Zuschuss ist eine zusätzliche Leistung der Landeshauptstadt München. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Beratung zu Bildung und Schule

Bildungsberatung der Landeshauptstadt München

Hier erhalten Sie Informationen im Bereich Schulbildung, Berufs- und Weiterbildung, außerdem Beratung über individuelle Möglichkeiten und Perspektiven. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

www.muenchen.de/bildungsberatung

Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut
Goethestraße 12 
80336 München

 233-83300  233-83311

Zentraler Schulpsychologischer Dienst

Junge Menschen in städtischen Realschulen, Gymnasien und beruflichen Schulen und ihre Eltern finden hier Beratung zu Problemen im Schulalltag. Themen sind zum Beispiel schlechte Schulleistungen, Schulangst oder Prüfungsangst, Schwierigkeiten in der Klasse, (Cyber-)Mobbing, Gewalt oder familiärer Schulstress oder Herausforderungen bei inklusiven Fragestellungen, zum Beispiel passende Unterstützung zum Schulbesuch von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen oder sonderpädagogischem Förderbedarf. Die Beratung ist vertraulich.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

www.pi-muenchen.de/schulpsychologie

Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut
Zentraler Schulpsychologischer Dienst

Neuhauser Straße 39 
80331 München

 233-40940  233-40949
schulpsychologie@muenchen.de



Bildungsberatung International

Kinder, Jugendliche und ihre Eltern erhalten in ihrer Muttersprache Beratung für die Integration in das Schulsystem und den Einstieg in das Berufsleben.

www.muenchen.de/bildungsberatung

Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut
Goethestraße 53 
80336 München
 233-26875  233-25125



Münchner BildungsLokale

Die BildungsLokale bieten in ihren Stadtteilen kostenlose Beratung, Angebote und Unterstützung zum Thema Bildung für Menschen in jedem Lebensalter. Beratungsthemen sind: Frühkindliche Bildung, Nachholen von Schulabschlüssen, Berufs- und Weiterbildung, Bewerbung, Vermittlung von Nachhilfe, Lernförderung, Sprach- und Integrationskurse. In jedem BildungsLokal gibt es die Offene Lernwerkstatt und das Sprachcafé Deutsch (→ Kapitel 13).

Die Bildungsberatung und Lernangebote sind kostenfrei. Für persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de/bildungslokale

BildungsLokal Berg am Laim

Schlüsselbergstraße 4 
81673 München
 954466480

BildungsLokal Giesing

Schlierseestraße 73 
81539 München
 6200935-82  6200935-84

BildungsLokal Hasenberg

Linkstraße 56 
80933 München
 31202118

BildungsLokal Neuau- bing-Westkreuz

Radolfzeller Straße 11a 
81243 München
 233-29255

BildungsLokal Neuperlach

Peschelanger 8 
81735 München
 62837531

BildungsLokal Ramersdorf

Balanstraße 79 
81539 München
 6066571-71

BildungsLokal Riem

Elisabeth-Castonier-Platz 17 
81829 München
 233-28758  233-28751

BildungsLokal Schwanthalerhöhe

Ligsalzstraße 2 
80339 München
 50028749





Gebühren in Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München

Für den Besuch von städtischen Kinderkrippen, Häusern für Kinder, Horten und Tagesheimen sind zwei Gebühren zu zahlen: die Besuchsgebühr und das Verpflegungsgeld für das gemeinsame Mittagessen. Für Kindergartenkinder ist die Betreuung in der Regel kostenfrei und nur das Verpflegungsgeld ist zu zahlen.

Die Höhe der **Besuchsgebühr** richtet sich nach dem Familieneinkommen. Bei einem Jahreseinkommen bis 80.000 Euro ist eine Ermäßigung, bis 50.000 Euro eine Befreiung von der Besuchsgebühr möglich. Den Antrag stellen Sie bitte bei der Zentralen Gebührenstelle.

Wenn Sie aktuell Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, haben Sie zusätzlich zur Befreiung von der Besuchsgebühr Anspruch auf eine vollständige Übernahme der Kosten für die **Mittagsverpflegung** aus den Leistungen für Bildung und Teilhabe (→ Kapitel 12) oder der Wirtschaftlichen Jugendhilfe (→ Kapitel 12). Den Antrag stellen Sie bitte bei der Zentralen Gebührenstelle.

Wenn Sie aktuell besondere finanzielle Belastungen haben, können Sie bei der Zentralen Gebührenstelle einen Antrag auf „Prüfung der Zumutbarkeit der Gebühren“ nach der Wirtschaftlichen Jugendhilfe stellen. www.muenchen.de/kita



Persönliche Vorsprache bitte nur nach Terminvereinbarung per E-Mail oder telefonisch. Die Telefonnummer der zuständigen Sachbearbeitung erhalten Sie an der Einrichtung, die Ihr Kind besucht.

KITA/Zentrale Gebührenstelle
Referat für Bildung und Sport
Bayerstraße 28 
80335 München

Servicetelefon Kinderbetreuung
 233-96775  233-84494

 Allgemeine Anfragen
kitasb.zg.rbs@muenchen.de
 Terminvereinbarung
zg.terminabsprache.rbs@muenchen.de

Elternberatungsstelle zur
Kinderbetreuung 0 bis 10 Jahre
 233-96771



kita finder+

Hier finden Sie Informationen zur Kindertagesbetreuung in München. Sie können Ihr Kind direkt online in einer oder mehreren Einrichtungen anmelden und dort auf die Warteliste setzen lassen.

www.muenchen.de/kita

10

Sport und Freizeit

- Offene Sportangebote
- Sport im Sportverein
- Ferienangebote
- Freizeiteinrichtungen und Spielplätze
- Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche
- Informationen für Kinder und ihre Familien
- Nachbarschaftstreffs
- Freizeitangebote für ältere Menschen



Offene Sportangebote

Sportamt Infocenter

Das Servicetelefon gibt Auskunft auf Ihre Fragen rund um Sport in München.

Das aktuelle Freizeitsportprogramm und viele Informationen zu den Angeboten der Stadt finden Sie unter

www.sport-muenchen.de
www.muenchen.de/freizeit/sport

Referat für Bildung und Sport
 Sportamt Infocenter

☎ 233-96777 📠 233-84207

MUCKis für alle

Hallensportprogramm

Das große Münchner Fitness- und Gesundheitsprogramm mit vielen verschiedenen Sportangeboten Indoor und Outdoor läuft jedes Jahr von Oktober bis Juli. Einfach hingehen und mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Erwachsene brauchen ein Freizeit-Sport-Ticket (3,20 Euro je Übungsstunde, Stand 2023).



Für junge Menschen von 12 bis 21 Jahren sind die meisten Angebote kostenlos, wenn sie ihren Ausweis vorlegen. Ausgenommen sind Angebote von Kooperationspartnern, dafür ist ein FreizeitSport-Ticket nötig.

Die Tickets erhalten Sie bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den München Ticket Verkaufsstellen (→ Kapitel 1), in den BildungsLokalen (→ Kapitel 9) und online bei München Ticket.

Alle Informationen und das Freizeitsport-Hallenprogramm zum Herunterladen finden Sie unter www.sport-muenchen.de Bereich: Hallensport und Outdoorprogramm

Informationen gibt es auch beim Sportamt Infocenter

☎ 233-96777 📠 233-84207



MUCKis für alle – Fit im Park

Immer ab Mai bis Ende September gibt es bei schönem Wetter jeden Abend Gymnastik- und Sportangebote unter professioneller Anleitung in vielen Münchner Parks: Luitpoldpark, Westpark, Riemer Park, Ostpark, Aubinger Park, Prinz-Eugen-Park (Bogenhausen).  Inklusive Sportangebote gibt es an der Isarinsel beim Stauwehr, im Hermann von Siemens-Park (Sendling), am Lerchenauer See und am Feldmochinger Anger. Im Luitpoldpark und Westpark wird einmal in der Woche Volleyball gespielt, im Ostpark gibt es Slackline-Stunden. Qi Gong wird jeden Mittwochmorgen vor dem Rathaus und einmal in der Woche im Schyrenbad angeboten.

Alle Angebote sind kostenlos. Alle Informationen und das Fit im Park Programm zum Herunterladen finden Sie unter

www.sport-muenchen.de
Bereich: Hallensport und Outdoorprogramm

Informationen gibt es auch beim Sportamt Infocenter
 233-96777  233-84207

FreizeitSport München Youtube-Kanal

Für das Sporteln daheim finden Sie eine große Auswahl an kostenlosen Trainingsvideos zum Mitmachen unter

[www.youtube.com/
@FreizeitSportMunchen](http://www.youtube.com/@FreizeitSportMunchen)

Fitness-Parcours und Trimm-Dich-Pfade

In den Münchner Parks und Grünanlagen gibt es zahlreiche Fitness-Plätze mit Trainingsgeräten, dazu Tafeln mit Übungsanleitungen in drei Schwierigkeitsstufen. Das Training ist kostenlos.

Die Anlagen sind rund um die Uhr offen. Einige Plätze sind barrierefrei. Eine interaktive Lagekarte finden Sie unter

www.spielplatz-muenchen.de
www.muenchen.de
Suchwort: Fitness

Nightball

An 16 Standorten in den Münchner Stadtvierteln werden jeden Freitagabend (außer in den Schulferien) Schulsporthallen für Basketball, Hallenfußball und Volleyball geöffnet. Es ist ein Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene und wird von Trägern der offenen Kinder- und Jugendarbeit durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos. Ort und Zeit finden Sie unter www.nightball-muenchen.de

Gemeinsamer Sport für Menschen mit und ohne Behinderungen

Die OBA Sport-Gemeinschaft organisiert regelmäßige Freizeit- und Sportaktivitäten für und mit Menschen mit Lernschwierigkeiten: Fußball, Badminton, Tischtennis, Basketball, Kegeln. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen mit und ohne Behinderung können gleichberechtigt teilnehmen.

www.oba-muenchen.de/sport

Offene Behindertenarbeit
evangelisch
Blutenburgstraße 71 
80636 München
 126611-60  126611-59

Bezirkssportanlagen

Die Münchner Bezirkssportanlagen stehen von Montag bis Freitag für alle kostenfrei zur Verfügung, sofern sie nicht durch Vereinssport oder Schulsport belegt sind. Sportvereine und private Gruppen können die Anlagen für regelmäßigen Sport oder eine Sportveranstaltung mieten, zum Beispiel für ein Fußballspiel.

[www.muenchen.de/
bezirkssportanlagen](http://www.muenchen.de/bezirkssportanlagen)

Sportamt/Sportstättenmanagement
Bayerstraße 28 
80335 München
 233-83712  233-83750





Sport im Sportverein

Sportangebote-Datenbank

In der Datenbank der Münchner Sportjugend (MSJ) finden Sie etwa 3.500 Sportangebote für Kinder und Jugendliche in Münchner Sportvereinen. Die Filterfunktion hilft bei der Suche nach bestimmten Merkmalen, zum Beispiel Stadtviertel, Altersgruppe oder inklusive Angebote. Bei vielen Angeboten erhalten Sie Ermäßigungen mit dem München-Pass (→ Kapitel 2).

www.msj.de

Behinderten-Sportverein München

Für Menschen mit und ohne Behinderungen bietet der Verein Angebote im Breiten- und Leistungssport und im Rehasport.

www.bsv-muenchen-ev.de

☎ 7250725

✉ info@bsv-muenchen-ev.de

Mitgliedsbeitrag im Sportverein

Für Kinder und Jugendliche kann unter bestimmten Bedingungen ein Mitgliedsbeitrag bis 15 Euro pro Monat übernommen werden. Wenn ein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe besteht (→ Kapitel 12), dann im Rahmen dieser Leistungen.

Wenn kein Anspruch besteht, aber die Familie ein geringes Einkommen hat (bitte Nachweis vorlegen) oder sich in einer sonstigen Notlage befindet, dann als zusätzliche Leistung der Landeshauptstadt München aus dem Förderprogramm „Sport für alle Kinder“. Darauf besteht kein Rechtsanspruch.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Bekleidung und Ausrüstung für den Sport im Sportverein

Für Kinder und Jugendliche, die in einem Verein Sport treiben, können die Kosten für notwendige Sportbekleidung und Ausrüstung oder für

die Verpflegung in einem Trainingslager vor Ort (kein Sportcamp) aus Spendenmitteln finanziert werden, wenn der Vereinsbeitrag über die Leistungen für Bildung und Teilhabe (→ Kapitel 12) oder aus dem Förderprogramm „Sport für alle Kinder“ übernommen wird (→ Mitgliedsbeitrag im Sportverein). Es besteht kein Rechtsanspruch.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Ferienangebote

Ferienprogramm des Stadtjugendamtes

Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren, die im Stadtgebiet München wohnen, gibt es in allen Schulferien ein spannendes Programm mit eintägigen Erlebnisreisen und mehrtägigen Ferienfreizeiten in Deutschland und im europäischen Ausland. Es gibt Ausflüge und Workshops, Abenteuercamps,

Spiel, Sport, Kochen oder einfach nur Chillen und vieles mehr. Kinder mit Behinderungen und Unterstützungsbedarf können bevorzugt angemeldet werden.

Für die Teilnahme an den eintägigen Erlebnisreisen ist der Münchner Familienpass (bis 6 Jahre) oder der Münchner Ferienpass (ab 6 Jahre) erforderlich (→ Kapitel 2).

Der Programmflyer wird in allen Münchner Schulen verteilt, Sie erhalten ihn auch in der Stadtinformation im Rathaus (→ Kapitel 1) und bei vielen weiteren Stellen.

Für Familien, die Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen oder ein geringes oder mittleres Einkommen haben (bitte Nachweis vorlegen), sind Ermäßigungen möglich.

www.ferien-muenchen.de

Bereich: Städtische Ermäßigungen

Das Ferienprogramm und das Anmeldeformular mit dem Antrag auf Ermäßigung finden Sie unter

www.muenchen.de/ferienangebote

Informationen zum Programm, zur Anmeldung oder zu Ermäßigungen erhalten Sie am

Infotelefon Ferienfreizeiten

☎ 233-33833

Infotelefon Eintägige Erlebnisreisen

☎ 233-33855  233-33834

✉ ferienangebote.soz@muenchen.de

Spielratz – pädagogische Ferien- und Freizeitaktionen

Der Verein Spielratz organisiert in den Ferien Ganztagesangebote, Workshops und Ferienfreizeiten mit Übernachtung für Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren mit und ohne Behinderungen.

Familien, die Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen oder ein geringes oder mittleres Einkommen haben, erhalten Ermäßigungen. Eine Beispielrechnung finden Sie auf der Website. Die Anmeldung ist online oder telefonisch möglich.

www.spielratz.org

Auerfeldstraße 27 
81541 München
 484898  4807439



Internationales Ferienprogramm

Für junge Leute von 15 bis 17 Jahren, die in München die Schule besuchen, werden Austauschprogramme, Sprachreisen und Begegnungsprojekte angeboten. Die Teilnahmekosten sind günstig, weil die Landeshauptstadt München zu den meisten Programmen Zuschüsse gibt. In Einzelfällen ist zusätzlich ein Sonderzuschuss möglich.

Die Austauschprogramme und den Online-Bewerbungsbogen finden Sie unter

www.muenchen.de/schueleraustausch

Referat für Bildung und Sport
Pädagogisches Institut
Internationale Bildungskooperationen
Neuhauser Straße 39 
80331 München
 233-42963  233-42969

Mini-München

Alle zwei Jahre organisieren das Stadtjugendamt und der Verein Kultur & Spielraum in den Sommerferien drei Wochen lang eine Spielstadt. Kinder und Jugendliche von 7 bis 15 Jahren können ohne Anmeldung kommen und kostenlos mitmachen.

Die nächste Spielstadt Mini-München findet im Sommer 2024 statt, dann wieder im Sommer 2026. Informationen über das Wann und Wo in München finden Sie in den Tageszeitungen, den Magazinen und Zeitungen für Kinder und Familien sowie unter www.mini-muenchen.info

Kultur & Spielraum
 341676  341677

Ferisportprogramm für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche von 4 bis 16 Jahren erstellt das Referat für Bildung und Sport mit vielen Partner-Organisationen in den Sommerferien ein umfangreiches Programm mit Sportkursen zum Ausprobieren und Kennenlernen: Aikido, Dirtbike/BMX, Fechten, Parkour, Skateboarden und vieles mehr.

Zusätzlich gibt es auch in allen kurzen Ferien eine Auswahl an Sportangeboten.

Bei einigen Angeboten erhalten Sie eine Ermäßigung mit dem Münchner Ferienpass (→ Kapitel 2).

Der Programm-Flyer wird in den Schulen verteilt. Das komplette Programm finden Sie unter www.sport-muenchen.de

Informationen gibt es auch beim Sportamt Infocenter
 233-96777  233-84207



Für Inhalt und Durchführung der Sportkurse ist der jeweilige Kursanbieter verantwortlich. Die Kurse werden direkt bei den Anbietern gebucht. Oder über <https://veranstaltungen.muenchen.de/rbs>

Die Kurskosten können für Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe haben (→ Kapitel 12), unter bestimmten Voraussetzungen ganz oder teilweise aus diesen Leistungen finanziert werden.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Freizeiteinrichtungen und Spielplätze

Freizeitstätten

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene finden ein umfangreiches Angebot: Mittagstisch und Hausaufgabenbetreuung, Spielen, Tanzen und Theaterspielen, Sportangebote, Videodreh, Basteln und Werken, Partys und vieles mehr. Bei Sorgen und Problemen stehen pädagogische Fachkräfte zur Beratung zur Verfügung.

Den Freizeitstätten-Flyer mit den Adressen und Angeboten in München erhalten Sie in der Stadtinformation im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder unter www.wir-sind-die-zukunft.net

Abenteuerspielplätze

Abenteuerspielplätze werden von pädagogischen Fachkräften betreut und sind in der Regel von Montag bis Freitag an den Nachmittagen geöffnet. Die Anlagen bieten zum Beispiel Häuser, Hängebrücken, Wasserspielplätze oder Hügel und dazu Materialien und Werkzeuge zum Bauen, Handwerken und Gestalten für Schulkinder (bis 13 Jahre) aus dem Stadtteil.

www.muenchen.de
Suchwort: Abenteuerspielplätze

Spielplätze und Anlagen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

In den Münchner Parks und Grünflächen gibt es fast 800 öffentliche Spielplätze und Anlagen mit Spielgeräten und Sportangeboten für jede Altersgruppe: Kinderspielplätze mit Sandkasten, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten, Wasserspielplatz und mehr. Für Jugendliche und Er-

wachsene Bolzplätze, Skateanlagen, Streetball, Basketball, Tischtennis, Bodenschach, Sommerstockbahnen und mehr.

Das Baureferat hat eine interaktive Karte mit allen öffentlichen Anlagen und Fitness-Parcours erstellt, auch mit Beschreibungen, was es wo gibt. Eine Filterfunktion ermöglicht die Suche nach Altersgruppen, Aktivitäten und Ausstattungen. Die Karte finden Sie unter www.spielplatz-muenchen.de



Schulhöfe und Schulsportanlagen

Viele Münchner Schulen öffnen von Mai bis Oktober außerhalb der Unterrichtszeiten ihre Schulflächen. An Nachmittagen, Wochenenden oder in den Ferien sind die Schulhöfe offen für Kinder und Jugendliche bis 13 Jahre, die Schulsportplätze bis 17 Jahre.

In vielen Anlagen gibt es Spielgeräte, in einigen werden auch Spielaktionen und Bewegungsangebote organisiert.

An den Schulen, die mitmachen, hängen Hinweistafeln. Eine Liste mit den Adressen, Öffnungszeiten und Angeboten finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Schulhöfe

Referat für Bildung und Sport
Zentrales Immobilienmanagement
☎ 233-84438 📠 233-84401

Winterspielplatz

Von November bis März öffnet die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde ihr Haus für Kinder von 0 bis 3 Jahren und ihre Eltern. Es gibt viele Spielsachen und Spielstationen und Platz für 60 Kinder. Der Eintritt ist frei.

www.winterspielplatz-muenchen.de

Holzstraße 9 ♿
80469 München
☎ 92583360





Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche

Spielaktionen

Das ganze Jahr über gibt es bei öffentlichen Veranstaltungen in München kostenlose Spiel-, Sport- und Bewegungsaktionen. Alle sind eingeladen zum Mitmachen, gemeinsam aktiv sein und Spaß haben. Die Termine und Orte finden Sie unter

www.sport-muenchen.de

Informationen gibt es auch beim Sportamt Infocenter

☎ 233-96777 📠 233-84207

Open Sports

Unter professioneller Anleitung können Sie Spielgeräte und Sportarten ausprobieren, zum Beispiel Streetball, Skateboard, Parkour, Trampolin. Die Teilnahme ist kostenlos. Bei einigen Aktionen ist vorab eine Anmeldung erforderlich. Die Termine und Orte finden Sie unter

www.sport-muenchen.de

Sportamt Infocenter

☎ 233-96777 📠 233-84207



Blade Night

Im Sommer werden an Montagabenden Straßen für den Autoverkehr gesperrt und fürs Inlineskating freigegeben. Startpunkt ist an der Bavaria auf der Theresienwiese. Die Teilnahme ist kostenlos.

www.bladenight-muenchen.de

Familiientag auf Volksfesten

Auf dem Oktoberfest, Frühlingsfest und auf der Auer Dult ist immer am Dienstag Familiientag mit familienfreundlichen Preisen bei vielen Fahrgeschäften, Ständen und Imbissbuden.

www.auerdult.de

www.oktoberfest.de

www.fruehlingsfest-muenchen.de

Eintritt frei am Geburtstag

Kinder und Erwachsene bekommen an ihrem Geburtstag in einigen Münchner Einrichtungen freien Eintritt, zum Beispiel bei den Freibädern und Hallenbädern der Stadtwerke München, zur Auffahrt auf den Olympiaturm, zum Besuch der Bavaria Filmstadt und beim Tierpark Hellabrunn. Bitte zeigen Sie an der Kasse einen Ausweis mit Foto vor.

Spielgeräteverleih

Das **Sportamt** vermietet kleine und große Spielgeräte an Privatpersonen, Einrichtungen und Firmen. Das Angebot mit Preisliste und Bestellschein finden Sie unter

www.sport-muenchen.de

Referat für Bildung und Sport

Sachsenstraße 2 ♿

81543 München

☎ 44488287-15 📠 44488287-22

Der **Verein MobilSpiel** verleiht gegen Gebühr Hüpfburgen, Riesenkicker und andere (Groß-)Spielgeräte sowie Geschirrmobile für Kinderfeste und Stadtteilfeste.

www.mobilspiel.de

Brunhamstraße 19a ♿

81249 München

☎ 187113 📠 1238664



Informationen für Kinder und ihre Familien

www.pomki.de

Pomki ist das offizielle Kinderportal der Landeshauptstadt München. Die Website ist kindgerecht gestaltet und ganz ohne Werbung. Kinder können sich dort im geschützten Rahmen informieren, was in der Stadt läuft. Sie finden Spiele und Witze, Tipps für Ausflüge, Ideen zum Selbermachen, Wissenswertes und Links zu weiteren Kinderseiten.

Spiellandschaft Stadt Kinderinformationsdienst (KIDS)

KIDS bietet viele Informationen zu Spielaktionen, Freizeiteinrichtungen, Ferienangeboten, Kinderkulturveranstaltungen und mehr. Im Kinderinformationsladen bekommen Sie Beratung, Literatur und neue Ideen rund um das Thema Spiel und können Spielkoffer für Kinderfeste ausleihen.



Die **Programmzeitung Spiellandschaft** Stadt erscheint jedes Jahr im Mai mit Informationen über mehr als 450 Spielaktionen. Einen Überblick über Veranstaltungen und Adressen gibt der **Stadtwiesel-Veranstaltungskalender**. Er erscheint alle zwei Monate.

Beide Veröffentlichungen erhalten Sie kostenlos in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) oder unter www.spiellandschaft.de

Auf dem Kinderinfotelefon läuft eine Telefonansage mit aktuellen Tipps aus dem Programm für Kinder in München
☎ 183333

KIDS Kinderinformationsladen
Albrechtstraße 37
80636 München
☎ 183335 📠 12799668

Dienstag bis Donnerstag
13 bis 17 Uhr

im Jugendinformationszentrum (JIZ)
Sendlinger Straße 7 ♿ Innenhof
80331 München
☎ 5505215-59

Samstag 13 bis 17 Uhr



„Komm mit!“ Kinder und Familien entdecken München

„Komm mit!“ sind zwei Hefte, ein Heft für den Sommer und ein Heft für jedes Wetter. Beide bieten viele Vorschläge für Ausflüge und spannende Unternehmungen und Erlebnisse, die wenig oder gar nichts kosten.

Die Hefte finden Sie in mehreren Sprachen in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), im Stadtjugendamt an der Infothek (Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 München) oder unter www.muenchen.de
Suchwort: Familieninformation

Kinderbeauftragte
der Landeshauptstadt München
☎ 233-49745 📠 233-49555

Münchner Kinder Zeitung

Eine Kinderredaktion und Journalismus-Profis erstellen die Münchner Kinder Zeitung mit vielen Themen und Informationen zum gesellschaftlichen und kulturellen Leben in München. Die Zeitung ist für Kinder und Jugendliche.

Sie erscheint viermal im Jahr und liegt für Sie zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) und in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder als Online-Zeitung unter

www.muek.info

KITZ Familienmagazin

Das Magazin ist kostenlos und richtet sich an Eltern in München und in der Region. Es bietet Informationen rund um den Familienalltag, aktuelle Freizeitangebote, einen Veranstaltungskalender, Artikel zu Familienthemen, Erziehungsfragen, Gesundheit, Ernährung, Bildung, Kinderbetreuung und vieles mehr.

Das KITZ Magazin erhalten Sie in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9) und in vielen städtischen Kindergärten. Oder Sie besuchen das Online-Portal und lesen das e-Journal unter

www.kitz-magazin.de



Nachbarschaftstreffs

In ganz München gibt es mehr als 50 Nachbarschaftstreffs. Es sind Orte zum Kontakte knüpfen, zum Austausch und für ein lebendiges Miteinander in der Nachbarschaft. Gemeinsam können Sie eigene Ideen umsetzen, zum Beispiel Kochtreffs, Gruppen wie Eltern-Kind-Kurse oder Yoga-Gruppen, Seniorencafé, Hausaufgabenhilfe, Bastel- und Spielangebote, Projekte der Nachbarschaftshilfe und vieles mehr. Nach dem Motto „aus dem Quartier, für das Quartier“ führen Ehren-

amtliche aus der Nachbarschaft die Aktionen durch. Eine Treff-Leitung unterstützt bei der Umsetzung der Ideen. Die Räume können Sie auch für private Veranstaltungen mieten.

Den Treff in Ihrer Nachbarschaft und Informationen über die verschiedenen Aktionen in den Nachbarschaftstreffs finden Sie unter www.nachbarschaftstreff-muenchen.de

Einen Flyer mit den Adressen erhalten Sie in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Stadtbibliotheken (→ Kapitel 9), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), und an vielen Stellen der Stadtverwaltung.

Freizeitangebote für ältere Menschen



Alten- und Service-Zentrum

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

In allen Münchner Stadtbezirken gibt es Alten- und Service-Zentren. Die ASZ sind Ansprechpartner für Themen rund um das Älterwerden und Angebote der Hilfe und Unterstützung im Alter (→ Kapitel 13). Die ASZ sind soziale Treffs für ältere Menschen und bieten Ihnen Gelegenheiten, Menschen zu begegnen,

Kontakte zu knüpfen, aktiv am Leben teilzunehmen und sich selbst einzubringen.

Gruppen und Kurse werden in den Bereichen Bewegung, Sprachen, Kreativität, Freizeit, Kultur und digitale Medien angeboten. Es gibt Gesprächs- und Biografiekreise, Vorträge, Informationsveranstaltungen, Geselligkeit und Ausflüge. Sie können sich im ASZ auch ehrenamtlich engagieren.

Der Soziale Mittagstisch bietet Ihnen die Möglichkeit zum Essen in der Gemeinschaft (→ Kapitel 5). Ältere Menschen mit geringem Einkommen können Preisnachlässe für Kurse und Eintritte sowie eine Kostenbefreiung für den Sozialen Mittagstisch im ASZ erhalten.

Für jedes ASZ finden Sie einen Link auf die Website mit den Programmangeboten und der E-Mail-Adresse in der ASZ-Suche „Ihr ASZ im Dienstleistungsfinder“ unter www.muenchen.de/asz



ASZ Allach-Untermenzing

Manzostraße 105 80997 München
☎ 1711969-0

ASZ-Außenstelle Allach

Oertelplatz 15 80999 München
☎ 41351969

ASZ Altstadt

Sebastiansplatz 12 80331 München
☎ 264046 263575

ASZ Au

Balanstraße 28 81669 München
☎ 458740-29 458740-17

ASZ Aubing

Am Aubinger Wasserturm 30 81249 München
☎ 8646681-0 8646681-29

ASZ Berg am Laim

Berg-am-Laim-Straße 141 81673 München
☎ 434313 43569468

ASZ Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 9 81925 München
☎ 46133464-0 46133464-90

ASZ Freimann

Edmund-Rumpler-Straße 1 80939 München
☎ 329893-0 329893-24

ASZ Fürstenried

Züricher Straße 80 
81476 München
☎ 7595511  7459121

ASZ Haidhausen

Wolfgangstraße 18 
81667 München
☎ 461384-0  461384-29

ASZ Harlaching

Rotbuchenstraße 32 
81547 München
☎ 6990660  69340487

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a 
80933 München
☎ 4522357-86  4522357-139

ASZ Isarvorstadt

Hans-Sachs-Straße 14 
80469 München
☎ 23239884-0  23239884-6

ASZ Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42 
80689 München
☎ 5803476  584814

ASZ Laim

Kiem-Pauli-Weg 22 
80686 München
☎ 575014  575015

ASZ Lehel

Christophstraße 12 
80538 München
☎ 452164-101  452164-113

ASZ Maxvorstadt

Gabelsbergerstraße 55a 
80333 München
☎ 4111844-0  4111844-26

ASZ Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378 
80809 München
☎ 35627733-0  35627733-33

ASZ Moosach

Gubestraße 5 
80992 München
☎ 140024-23  140024-07

ASZ Neuhausen

Nymphenburger Straße 171 
80634 München
☎ 139982-83  139982-85

ASZ Obergiesing

Werinherstraße 71 
81541 München
☎ 6906162  32809673

ASZ Obermenzing

Packenreiterstraße 48 
81247 München
☎ 8916817-0

ASZ Pasing

Bodenseestraße 4b 
81241 München
☎ 829977-0  829977-15

ASZ Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5 
81737 München
☎ 678202-60  678202-15

ASZ Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a 
81671 München
☎ 67346879-0  67346879-18

ASZ Riem

Platz der Menschenrechte 10 
81829 München
☎ 41424396-0  41424396-25

ASZ Schwabing-Ost

Siegesstraße 31 
80802 München
☎ 689792-30  689792-340

ASZ Schwabing-West

Hiltenspergerstraße 76 
80796 München
☎ 300076-60  300076-69

ASZ Sendling

Daiserstraße 37 
81371 München
☎ 779254  764673

ASZ Solln-Forstenried

Herterichstraße 58 
81479 München
☎ 7507547-0  7507547-20

ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Straße 35 
81379 München
☎ 7412779-0  7412779-55

ASZ Untergiesing

Kolumbusstraße 33 
81543 München
☎ 2441391-0  2441391-99

ASZ Westend

Tulbeckstraße 31 
80339 München
☎ 5403082-0  5403082-10

ASZ Westpark

Garmischer Straße 209 
81377 München
☎ 517772-400  517772-499





Begegnungsstätten für ältere Menschen

Die Begegnungsstätten für ältere Menschen bieten Ihnen Gruppen und Kurse in den Bereichen Bewegung, Sprachen, Kreativität, Freizeit, Kultur und digitale Medien. Es gibt Gesprächs- und Biografiekreise, Vorträge, Informationsveranstaltungen, gesellige Veranstaltungen und Ausflüge.

Wenn Sie ein geringes Einkommen haben, können Sie Preisnachlässe für Kurse und Gruppenangebote erhalten.

Generationentreff im Familienzentrums Trudering

Dompfaffweg 10 
81827 München
☎ 4524207-0  4524207-29

Spiel- und Begegnungszentrum am Hart – Seniorenbereich

Arnauerstraße 5 
80937 München
☎ 3160569-13  3160569-16

ZAB – Zusammen aktiv bleiben

Rumfordstraße 21A, Rückgebäude 
80469 München
☎ 299920  2283874

Promenadentreff Trudering

Ottilienstraße 28a 
81827 München
☎ 437076-61

Münchner Seniorenbörse

Rumfordstraße 25 
80469 München
☎ 291624-77

Seniorentreff Neuhausen Beinader e. V.

Leonrodstraße 14b 
80634 München
☎ 13928419-10  13928419-05

Seniorentreff Arcisstraße

Arcisstraße 45 
80799 München
☎ 328058-21  328058-23

Seniorentreff Hasenberg

Stösserstraße 14-16 
80933 München
☎ 314000-20  314000-18

Seniorentreff Heideckstraße

Heideckstraße 16 
80637 München
☎ 1578272  328058-30

Seniorentreff Karl-Rudolf-Schulte-Haus

Leopoldstraße 261 
80807 München
☎ 356560-77  356560-78

Seniorentreff Neuperlach

Plievierpark 13 
81737 München
☎ 6377834  328055-10

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

Die Koordinierungsstelle stellt auf ihrer Website ein großes Angebot an Freizeit-, Bildungs- und Kulturveranstaltungen für ältere Menschen zusammen. Die Website ist übersichtlich, die Schrift ist gut lesbar, die Suchfunktion ist einfach zu bedienen. Sie können auswählen aus 30 verschiedenen Themenkategorien, zusätzlich nach Stadtviertel und bevorzugter Tageszeit, und Sie können „kostenlose Veranstaltungen“ oder „Veranstaltungen bis 7 Euro“ einstellen.

www.komuennen.de

Die Informationen und Angebote können Sie auch schriftlich oder telefonisch erfragen.

Gubestraße 5, 1. Stock 
80992 München
☎ 32989540  33035085



11

Finanzen und Recht

- Haushaltsbuch führen
- P-Konto und Basiskonto
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Verbraucherberatung
- Rechtsberatung
- Beratung zu Sozialversicherungen und Unterstützung beim Rentenantrag
- Beratung zur rechtlichen Betreuung und Vorsorgevollmacht



Haushaltsbuch führen

Ein Haushaltsbuch ist wertvoll für alle, die mit knappen Finanzen besser auskommen möchten. Wer die Einnahmen und Ausgaben aufschreibt, behält den Überblick und erkennt schnell, wo das Geld bleibt und wie sich am besten Geld sparen lässt. Ein Haushaltsbuch als Broschüre gibt es kostenlos beim Beratungsdienst der Sparkassengruppe.

www.geldundhaushalt.de
Bereich: Ratgeber

Im Internet finden Sie Haushaltsbücher und Haushaltsplaner in jeder Form: zum Ausdrucken, zum Herunterladen, als Online-Planer oder als App. Viele sind gratis.

P-Konto und Basiskonto

P-Konto (Pfändungsschutzkonto)

Nur auf einem P-Konto besteht Pfändungsschutz für einen bestimmten Sockelbetrag. Der Sockelbetrag wird jedes Jahr zum 1. Juli neu festgelegt (1. Juli 2023: 1.410 Euro) und kann für jede unterhaltsberechtigten Person erhöht werden. Für die Erhöhung benötigen Sie eine Bescheinigung von einer Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle.

Jede Person kann nur ein einziges Pfändungsschutzkonto führen. Dafür können Sie bei der Bank einen Antrag auf Eröffnung eines P-Kontos stellen oder ein bestehendes Girokonto in ein P-Konto umwandeln lassen. Auf die Umwandlung besteht ein gesetzlicher Anspruch. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine → Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle.



Basiskonto – „Girokonto für Jedermann“

Jeder Mensch in Deutschland hat den gesetzlichen Anspruch auf ein Konto mit den grundlegenden Zahlungsfunktionen, auch obdachlose Personen, Asylsuchende oder Geduldete. Dieses Konto kann nicht überzogen werden. Nur das Guthaben steht zur Verfügung.

Alle Banken, die Konten führen, sind gesetzlich verpflichtet, auf Antrag ein Basiskonto einzurichten. Sie können auch verlangen, dass das Basiskonto als → P-Konto (Pfändungsschutzkonto) geführt wird. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine → Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle.

Gemeinsam mit Ihnen wird dort ein Überblick über Ihre finanzielle Situation erarbeitet und eine Strategie entwickelt, wie Sie die Situation verbessern können, zum Beispiel durch das Aufstellen eines Haushaltsplans, eine Schuldenregulierung oder gegebenenfalls auch ein Verbraucherinsolvenzverfahren. Alle Beratungen sind kostenfrei. Geldmittel können nicht zur Verfügung gestellt werden.



Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen

Schuldner- und Insolvenzberatung der Landeshauptstadt München

www.muenchen.de
Suchwort: Schuldnerberatung

Die Anmeldung erfolgt über das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14) oder über das Hotline-Telefon.

Mathildenstraße 3a 
80336 München
☎ 233-24353  233-24769



Schuldner- und Insolvenzberatung

Die Schuldnerberatungsstellen der Landeshauptstadt München und der Wohlfahrtsverbände in München helfen Ihnen bei der Lösung Ihrer persönlichen Schulden-situation.

Bayerisches Rotes Kreuz München

www.brk-muenchen.de
Bereich: Angebote

Perchtinger Straße 5 
81379 München
☎ 2373-343  2373-456

Caritas-Zentrum München-Nord

www.caritas-nah-am-naechsten.de
Suchwort: Schuldnerberatung

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3 
80937 München
☎ 316063-10  316063-25

Caritas-Zentrum München Mitte

www.caritas-nah-am-naechsten.de
Suchwort: Schuldnerberatung

Bayerstraße 73, 2. Stock 
80335 München
☎ 231149-0  231129-38

Caritas-Zentrum München Südost

www.caritas-nah-am-naechsten.de
Suchwort: Schuldnerberatung

Therese-Giehse-Allee 69 
81739 München
☎ 63892000  6701048

Evangelisches Hilfswerk München

www.hilfswerk-muenchen.de
Bereich: Hilfe bei Schulden

Bad-Schachener-Straße 2b 
81671 München
☎ 1890476-60  1890476-61

AWO und DGB (Arbeiterwohlfahrt München und Deutscher Gewerkschaftsbund)

www.awo-muenchen.de
Bereich: Beratung

Neumarkter Straße 22 
81673 München
☎ 5155645-0  5155645-22

MZS Münchner Zentralstelle für Straftlassenenhilfe

www.kmfv.de

Haimhauser Straße 13 
80802 München
☎ 380156-39  380156-20
✉ mzs@kmfv.de

H-TEAM

www.h-team-ev.de
Suchwort: Schuldnerberatung

Plinganserstraße 19 
81369 München
☎ 747-3620  747-0663

Jugendschuldnerberatung AWO/DGB

Hier können sich junge Menschen unter 26 Jahren beraten lassen, die in München leben und die keinen Überblick über ihre Finanzen haben, ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen können oder Beratung zur Schuldenregulierung suchen.

www.jugendschuldnerberatung.de

Neumarkter Straße 22 ♿

81673 München

☎ 5155645-0 📠 5155645-22

Eine **Kurzberatung** ohne Voranmeldung speziell für junge Leute finden Sie bei der JiBB Jugendberufsagentur (→ Kapitel 13) und jeden Donnerstag 16 bis 18 Uhr im JIZ Jugendinformationszentrum (→ Kapitel 1).

Cashless

Mit dem Geld besser umgehen, Konto und Karte, Handy, Schwarzfahren, Versicherungen, Schulden, Volljährigkeit, erstes Auto, erste Bude: Tipps für junge Leute, Antworten auf Ihre Fragen, Kurzfilme und Clips und viele nützliche Links zu allen Themen rund ums Geld gibt es unter

www.cashless-muenchen.de

Haushaltsbudgetberatung

FIT-FinanzTraining gibt in persönlichen Beratungsgesprächen wertvolle Hinweise, wie Sie Ihre Einnah-

men und Ausgaben besser in den Griff bekommen und gut mit Ihrem Geld umgehen können. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

www.fit-finanztraining.de

FIT-FinanzTraining

Tal 15, Eingang Hochbrückenstraße ♿
80331 München

☎ 21269700 📠 55274029



Verbraucherberatung

Verbraucherzentrale Bayern

Hier erhalten Sie Beratung in Bereichen wie Verbraucherrecht, Vertragsrecht, Versicherungen, Finanzangebote, Krankenversicherung, Telekommunikation, Datenschutz, Energieberatung oder zu Themen wie Lebensmittel und Ernährung und vieles mehr.

Je nach Thema kann die Beratung persönlich, telefonisch, online oder als Videoberatung stattfinden. Die Telefonnummern und Beratungsgebühren für das jeweilige Thema finden Sie unter

www.verbraucherzentrale-bayern.de
Bereich: Beratung

Im Bereich „Menü“ gibt es kostenlos viele Ratgeber-Artikel zu allen möglichen Themen.

Mozartstraße 9 ♿

80336 München

☎ 552794-0 📠 537553

www.finanztip.de

Finanztip ist ein gemeinnütziges und kostenloses Online-Verbrauchermagazin. Ein Team von unabhängigen Fachleuten veröffentlicht Ratgeber, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Angebotsvergleiche, Spartipps und Empfehlungen. Hier finden Sie einfach verständliche Informationen zu Themen wie Girokonto, Kredit, Versicherungen, Vergleichsportale, Medien, Handy und Internet, Energie und Heizung, Altersvorsorge und vieles mehr.

www.checked4you.de

Das Online-Jugendmagazin der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet Ihnen viele Tipps, Informationen und Anregungen zu Themen, die junge Leute interessieren und etwas mit Konsum zu tun haben: Handykosten, Internet, Shopping, Musik, Umwelt, Gesundheit, Girokonto, Schulden und vieles mehr.



Rechtsberatung

Personen, die in München leben und ein geringes Einkommen haben, können sich in Rechtsfragen kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr beraten lassen. Bitte legen Sie einen Einkommensnachweis vor, zum Beispiel den München-Pass (→ Kapitel 2) oder Ihren aktuellen Bescheid über Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen.

Münchener AnwaltVerein „Erste Hilfe in Rechtsfragen“

Für die Beratung wird ein Kostenbeitrag von 6 Euro erhoben (Stand 2023). Bitte legen Sie einen Nachweis für Ihr geringes Einkommen vor.

www.muenchener-anwaltverein.de

Justizgebäude Amtsgericht München
Maxburgstraße 4, Zimmer C 142
Eingang Pacellistraße 5
80333 München
☎ 295086 📠 29163217

Vorsprache ohne Terminvereinbarung
Montag, Mittwoch 9 bis 12 Uhr

H-TEAM

Das H-Team bietet kostenlosen Rat auf vielen Rechtsgebieten, unter anderem zum Sozialrecht, Arbeitsrecht, Zivilrecht, Mietrecht, Unterhaltsrecht, Ausländerrecht, Vertragsrecht. Die Rechtsberatung ist nur persönlich möglich, nicht am Telefon. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Bitte legen Sie einen Nachweis für Ihr geringes Einkommen vor.

www.h-team-ev.de/rechtsberatung

Plinganserstraße 19 ♿
81369 München
☎ 7473620 📠 7470663

Einspruch e. V.

Der Verein vermittelt eine anwaltliche Rechtsberatung zu Themen im Bereich Bürgergeld (SGB II) und Sozialhilfe. Die Beratung ist kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

www.einspruch-muenchen.de

Im Shaere
(Bildungs- und Kulturstätte)
Fritz-Schäffer-Straße 9 ♿
Raum 2A07
81737 München

Telefonberatung
☎ 0176 66378072
Montag 12 bis 16 Uhr
Mittwoch 8.30 bis 11.30 Uhr

Rechtshilfe im Migrationsrecht

Die Rechtshilfe bietet eine rechtsanwaltliche Erstberatung in Aufenthalts- und Asylfragen. Die Rechtsberatung kann telefonisch oder persönlich stattfinden. Eine Anmeldung ist erforderlich. Das Online-Anmeldeformular finden Sie unter www.rechtshilfe-muenchen.de

EineWeltHaus
Schwanthalerstraße 80, Raum 108
80336 München
Jeden Dienstag 18 bis 20.30 Uhr
☎ 85637521

Rechtsberatung für Kinder und Jugendliche

Eine Kurzberatung ohne Anmeldung wird jeden Dienstag 16 bis 18 Uhr im Jugendinformationszentrum JIZ angeboten (→ Kapitel 1).

Tacheles Internetportal

Der Tacheles Erwerbslosenverein bietet umfassende Informationen zum Arbeitslosen- und Sozialhilferecht. Tacheles veröffentlicht unter anderem Behördenrichtlinien und Urteile der Sozialgerichte. In einer Adressdatenbank finden Sie Beratungsstellen, Betroffenenorganisationen und Anwaltskanzleien, die Information, Beratung und Unterstützung anbieten. Adressen in München finden Sie mithilfe Ihrer Postleitzahl.

www.tacheles-sozialhilfe.de

Beratung zu Sozialversicherungen und Unterstützung beim Rentenantrag

Beim **Versicherungsamt der Landeshauptstadt München** erhalten Sie Beratung über die gesetzliche Rentenversicherung und allgemeine Informationen zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Hier können Sie sich die Renteninformation erklären lassen, die Sie von der gesetzlichen Rentenversicherung zugeschickt bekommen, und berechnen lassen, wie hoch Ihr Rentenanspruch ist. Sie können einen Antrag auf Kontenklärung stellen (Anrechnung Ihrer rentenrechtlichen Zeiten, zum Beispiel Beitragszeiten, Kindererziehungszeiten, Ausbildungszeiten).



Wer in München wohnt oder arbeitet, kann im Versicherungsamt den Rentenanspruch stellen und die Formulare ausfüllen lassen.

Alle Leistungen sind kostenlos. Eine persönliche Vorsprache ist nur mit Termin möglich.

Informationen und den Link zur Online-Terminvereinbarung finden Sie unter

www.muenchen.de

Suchwort: Versicherung und Rente

Kreisverwaltungsreferat
Versicherungsamt
Implerstraße 11, 4. Stock &
81371 München

Terminvereinbarung Beratung

☎ 233-44157/ -44167/ -44169

Terminvereinbarung Rentenanspruch

☎ 233-44144/ -44143/ -44142

☎ 233-44139



Beratung zur rechtlichen Betreuung und Vorsorgevollmacht

Die **Betreuungsstelle der Landeshauptstadt München** und die **Betreuungsvereine der Münchner Wohlfahrtsverbände** beraten und unterstützen Sie bei Fragen zur rechtlichen Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen zu Hause und weiteren Fragen. Zu diesen Themen bekommen Sie dort auch kostenlose Informationsbroschüren und Formulare für die Vorsorgeverfügungen.

Für eine persönliche Vorsprache vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Die Broschüren und Formulare erhalten Sie auch in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in den Alten- und Service-Zentren (→ Kapitel 10) und zum Herunterladen unter

www.muenchen.de/betreuungsstelle

Mathildenstraße 3a &
80336 München

☎ 233-26255 ☎ 233-25056

Die Adressen der Münchner Betreuungsvereine finden Sie unter

www.muenchen.de/betreuungsvereine



12

Gesetzliche Leistungen und weitere Hilfen

- Sozialleistungen zur Existenzsicherung: Bürgergeld (SGB II) und Sozialhilfe (SGB XII)
- Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
- Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT)
- Leistungen für Familien mit Kindern
- Leistungen für pflegebedürftige Menschen
- Wohngeld
- Ausbildungs- und Aufstiegsförderung
- Weitere Hilfen der Landeshauptstadt München



Auf bestimmte Sozialleistungen besteht ein rechtlicher Anspruch. Allerdings nur, wenn Sie einen Antrag stellen und **erst ab dem Zeitpunkt, an dem Sie den Antrag stellen**. Zögern Sie also nicht, wenn Sie Hilfe benötigen!

Ausführliche Informationen finden Sie auf den hier genannten Websites. Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an die Stelle, die für die jeweilige Leistung zuständig ist. Dort können Sie auch das Antragsformular anfordern.

Wenn Sie Sozialleistungen nach dem SGB II (Bürgergeld) oder SGB XII (Sozialhilfe), Asylbewerberleistungen, Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten oder ein geringes Einkommen (und Vermögen) haben, das unter der Münchner Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen liegt, dann haben Sie Anspruch auf den **München-Pass** mit vielen Vergünstigungen. Informationen finden Sie in → Kapitel 2.



Sozialleistungen zur Existenzsicherung: Bürgergeld (SGB II) und Sozialhilfe (SGB XII)

In den Sozialgesetzbüchern sind gesetzliche Hilfen zur Sicherung der wirtschaftlichen und sozialen Existenz geregelt: im Sozialgesetzbuch II (SGB II) das Bürgergeld, im Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie die Hilfe zum Lebensunterhalt.

Voraussetzungen

Voraussetzung für den Anspruch auf Sozialleistungen ist **Hilfebedürftigkeit**. Hilfebedürftig sind Personen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur teilweise aus dem eigenen Einkommen und Vermögen finanzieren können.

Zum Einkommen zählen sämtliche Einnahmen, zum Beispiel Lohn oder Gehalt (auch aus einem Mini-job), Unterhaltsleistungen, Renten, Kindergeld und alle weiteren Einnahmen, auch Geldgeschenke. Vom Brutto-Einkommen werden Steuern und Sozialversicherungsbeiträge abgezogen. Beim Vermögen werden bestimmte Vermögensfreigrenzen berücksichtigt.

Bei Personen, die in einer so genannten Bedarfsgemeinschaft leben, wird das Einkommen und Vermögen aller Personen in der Bedarfsgemeinschaft zusammen gerechnet.

Leistungen

Der **Regelbedarf** oder **Regelsatz** ist der pauschale Betrag für den **Lebensunterhalt** wie Nahrungsmittel, Kleidung, Strom, Hausrat, Körperpflege, Gesundheitspflege, Telefon und Internet, Fahrtkosten. Wie hoch der Regelbedarf ist, richtet sich danach, wie viele Personen im Haushalt leben, bei Kindern außerdem nach dem Alter. Der Regelsatz wird jedes Jahr an die Inflation angepasst.

Dazu kommen angemessene **Kosten der Unterkunft**, also für Miete und Heizung.

Die Beiträge zur gesetzlichen **Kranken- und Pflegeversicherung** oder

der Basistarif zur privaten Kranken- und Pflegeversicherung werden übernommen.

Außerdem ist ein Zuschlag für **Mehrbedarf** möglich, zum Beispiel für Alleinerziehende, für Schwangere, unter bestimmten Voraussetzungen für Menschen mit einer Schwerbehinderung sowie für eine kostenaufwändige Ernährung, die aus medizinischen Gründen erforderlich ist.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben Anspruch auf → **Leistungen für Bildung und Teilhabe**.

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen und wie hoch die aktuellen Regelsätze sind, finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Sozialhilfe Grundsicherung

Bürgergeld (SGB II)

Bürgergeld ist die Grundsicherung für erwerbsfähige Personen ab 15 Jahren bis zur gesetzlichen Altersgrenze für die Rente. Auch ihre nicht erwerbsfähigen Familienangehörigen im Haushalt erhalten Bürgergeld, zum Beispiel Kinder unter 15 Jahren.

Im Jahr 2023 beträgt der Regelsatz für einen Ein-Personen-Haushalt 502 Euro. Für 2024 ist eine deutliche Erhöhung der Regelsätze ange-

kündigt. Die aktuellen Regelsätze finden Sie unter www.muenchen-jobcenter.de
Bereich: Geld – Höhe Geldleistungen

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen sowie die Links zum Online-Antrag und zur Online-Terminvereinbarung finden Sie unter www.muenchen-jobcenter.de

Den Antrag zum Herunterladen finden Sie mit dem Suchwort: Antrag stellen

Den Antrag stellen Sie bitte beim Jobcenter in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Auch Nicht-Deutsche können Bürgergeld beantragen, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Beratung erhalten Sie bei den Migrationsberatungsdiensten (→ Kapitel 13) oder beim Jobcenter in Ihrem zuständigen Sozialbürgerhaus.





Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII)

Das ist die Grundsicherung für Personen, die endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, entweder weil sie die gesetzliche Altersgrenze für die Rente erreicht haben oder wegen einer Erkrankung oder Behinderung dauerhaft voll erwerbsgemindert sind.

Im Einzelfall können bei Bedarf außer den Leistungen für den Lebensunterhalt weitere Kosten übernommen werden, zum Beispiel für Essen auf Rädern (→ Kapitel 5).

Bei der Grundsicherung nach dem SGB XII werden Kinder oder Eltern nicht zu Unterhaltszahlungen herangezogen (Ausnahme: wenn sie ein Einkommen von mehr als 100.000 Euro im Jahr haben).

Die Regelsätze im SGB II und SGB XII werden jedes Jahr für ganz Deutschland einheitlich festgelegt.

Allerdings gibt es im Gesetz die Möglichkeit, dass die SGB XII-Regelsätze regional angepasst werden können. Diese Möglichkeit hat die Landeshauptstadt München in den vergangenen Jahren genutzt und hat die Regelsätze im SGB XII freiwillig aufgestockt. Der pauschale Regelsatz beträgt (Stand 2023) für einen Ein-Personen-Haushalt 502 Euro plus 25 Euro freiwillige Aufstockung. Für 2024 ist eine deutliche Erhöhung der Regelsätze angekündigt.

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen und wie hoch die aktuellen Regelsätze sind, finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Sozialhilfe Grundsicherung

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)

Hilfe zum Lebensunterhalt können Personen beantragen, die keine vorrangigen Sozialleistungen bekommen, weil bei ihnen die Voraussetzungen für → Bürgergeld (SGB II) oder → Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII) nicht erfüllt sind.

Der pauschale Regelsatz beträgt (Stand 2023) für einen Ein-Personen-Haushalt 502 Euro plus 25 Euro freiwillige Aufstockung. Für 2024 ist eine deutliche Erhöhung der Regelsätze angekündigt.

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen und wie hoch die aktuellen Regelsätze sind, finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Sozialhilfe Grundsicherung

Den Antrag stellen Sie bitte in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern

Informationen über weitere finanzielle Hilfen und Leistungen erhalten Sie in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).



Broschüre

„Soziale Sicherung im Überblick“

Menschen in einer finanziellen oder sozialen Notlage haben Anspruch auf Unterstützung. Die Broschüre gibt einen Überblick über gesetzliche Leistungen und über zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München für Menschen, die in München leben. Sie informiert über die Voraussetzungen und an wen Sie sich wenden können. Die Broschüre gibt es in Deutsch und Kroatisch, Griechisch, Italienisch, Russisch und Türkisch.



Die gleiche Broschüre in **Leichter Sprache** hat den Titel: „Wenn Sie in einer sozialen Not-Lage sind“.

Beide Broschüren erhalten Sie bei vielen Stellen, unter anderem in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter

www.muenchen.de
Suchwort: Broschüre Soziale Sicherung



Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)

Anspruch auf Asylbewerberleistungen haben Personen, die einen bestimmten ausländerrechtlichen Status oder Titel besitzen, sich tatsächlich in Deutschland aufhalten und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können. Menschen, die Asylbewerberleistungen beziehen, sind in der Regel in Gemeinschaftsunterkünften untergebracht.

Die Hilfen decken den aktuellen Bedarf an Grundleistungen wie Ernährung, Unterkunft, Heizung, Kleidung, Körperpflege, Gesundheitspflege, Gebrauchs- und Verbrauchsgüter des Haushalts. Der Bedarf wird vorrangig durch Sachleistungen gedeckt, ergänzt durch einen monat-

lichen Geldbetrag für persönliche Bedürfnisse.

Bei akuten Erkrankungen oder Schmerzen besteht ein Anspruch auf ärztliche und zahnärztliche Behandlung. Werdende Mütter erhalten Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt.

www.muenchen.de/asylblg

Den Antrag stellen Sie bitte beim Amt für Wohnen und Migration, Abteilung Wirtschaftliche Hilfen nach Asylbewerberleistungsgesetz. Die Adresse und Kontaktdaten finden Sie in → Kapitel 14.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die Asylbewerberleistungen erhalten, haben Anspruch auf → Leistungen für Bildung und Teilhabe.

Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT)

Anspruch haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren in Familie, die eine dieser Sozialleistungen beziehen:

- Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen: Wenn Sie den Antrag stellen, beantragen Sie die Leistungen für Bildung und Teilhabe automatisch mit. Bitte kreuzen Sie nur in der „Anlage BuT“ an, welche Leistungen Ihr Kind im Einzelnen braucht.
- Wohngeld oder Kinderzuschlag: Die Leistungen für Bildung und Teilhabe müssen extra mit einem Antragsformular beantragt werden. Bitte kreuzen Sie dort an, welche Leistungen Ihr Kind im Einzelnen braucht.



Folgende Kosten können übernommen werden:

- Das gemeinschaftliche Mittagessen in der Schule oder Kindertageseinrichtung (→ Kapitel 9).
- Eintägige und mehrtägige Ausflüge mit der Schule oder Kindertagesstätte.
- Lernförderung (Nachhilfeunterricht → Kapitel 9). Für die Kostenübernahme für Nachhilfeunterricht ist ein extra Antrag erforderlich.
- Leistungen für den Schulbedarf (→ Kapitel 9).
- Leistungen zur Teilhabe für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren: bis zu 15 Euro pro Monat für Sport- und Kulturangebote, zum Beispiel für die Musikschule oder Kurse aus dem Feriensportprogramm oder für den Mitgliedsbeitrag im Sportverein (→ Kapitel 10).

Informationen und das Antragsformular erhalten Sie in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14). Hier können Sie auch den Antrag stellen.

Ein Erklärvideo und das Antragsformular zum Herunterladen finden Sie unter

www.muenchen.de/but
www.familienportal.de
 Bereich: Familienleistungen
 – Bildung & Teilhabe



Leistungen für Familien mit Kindern

Kindergeld

Kindergeld können Sie für Ihre Kinder unter 18 Jahren beantragen, die in Ihrem Haushalt leben und die Sie regelmäßig versorgen. Unter bestimmten Voraussetzungen auch für volljährige Kinder, zum Beispiel wenn das Kind arbeitslos ist, bis zum 21. Lebensjahr, oder während der Berufsausbildung, im Studium oder im Freiwilligendienst bis längstens zum 25. Lebensjahr. Oder ohne Altersgrenze, wenn das Kind wegen einer Behinderung nicht für seinen eigenen Lebensunterhalt sorgen kann.

Das Kindergeld ist unabhängig davon, wie hoch das Einkommen der Eltern ist. Es wird auf Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII und Kinderzuschlag voll angerechnet.

Viele Informationen, den Link zum Online-Antrag oder den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.familienkasse.de
www.familienportal.de
 Bereich: Familienleistungen

Familienkasse Bayern Süd
 Agentur für Arbeit
 93013 Regensburg

Servicetelefon

☎ 0800 45555-30 (gebührenfrei)

📠 0941 7808761

Kinderzuschlag

Einen Antrag auf Kinderzuschlag können Eltern oder Alleinerziehende stellen, die ein geringes Einkommen haben, das für ihren eigenen Lebensunterhalt, aber nicht für die ganze Familie ausreicht. Zusammen mit dem Kindergeld soll der Kinderzuschlag den Bedarf des Kindes decken und dadurch vermeiden, dass die Familie Bürgergeld beantragen muss.

Der Kinderzuschlag wird für jede Familie individuell berechnet. Berücksichtigt werden das Familieneinkommen, die Wohnkosten, die Größe der Familie und das Alter der Kinder. Mit dem **KiZ-Lotsen** können Sie prüfen, ob bei Ihrer Familie die Voraussetzungen für Kinderzuschlag zutreffen.

Viele Informationen, die Links zum KiZ-Lotsen und zum Online-Antrag sowie den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.kinderzuschlag.de
www.familienportal.de
 Bereich: Familienleistungen

Familienkasse Bayern Süd
 Agentur für Arbeit
 93013 Regensburg

Servicetelefon

☎ 0800 45555-30 (gebührenfrei)

📠 0941 7808761

Eltern, die Kinderzuschlag erhalten, haben für ihre Kinder Anspruch auf → Leistungen für Bildung und Teilhabe.

Elterngeld

Eltern, die nach der Geburt ihres Kindes eine Babypause einlegen oder ihre Arbeitszeit reduzieren, können Elterngeld beantragen. Wie hoch das Elterngeld ist, richtet sich nach dem vorherigen Einkommen des Elternteils, der das Kind betreut. Eltern, die vor der Geburt kein Einkommen hatten, erhalten einen Mindestbetrag.

Sie können zwischen dem Basis-Elterngeld und ElterngeldPlus wählen. Das **Basis-Elterngeld** wird längstens 12 Monate gezahlt. Oder 14 Monate, wenn jeder der beiden Elternteile mindestens zwei Monate

lang das Kind betreut. Alleinerziehende können das Elterngeld ebenfalls 14 Monate lang beziehen.

Bei einer Teilzeitbeschäftigung (bis zu 32 Stunden pro Woche) ist **ElterngeldPlus** günstiger: maximal die Hälfte des Betrags, dafür die doppelte Bezugsdauer. Mit dem Online-Elterngeldrechner lässt sich die beste Kombination planen.

Das Elterngeld wird auf Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII und Kinderzuschlag voll angerechnet. Ausnahme: Eltern, die vor der Geburt des Kindes erwerbstätig waren, erhalten einen Elterngeldfreibetrag.

Viele Informationen, Links zum Elterngeldrechner und zum Online-Antrag sowie den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter
www.zbfs.bayern.de/familie/elterngeld
www.elterngeld.bayern.de
www.familienportal.de/egr

Zentrum Bayern Familie und Soziales
 Bayerstraße 32 ☎
 80335 München

Servicetelefon Familienleistungen
 ☎ 0931 32090929 📠 18966-1499

Bayerisches Familiengeld

Familien, die in Bayern leben, erhalten für ihre Kinder vom 13. bis 36. Lebensmonat Familiengeld. Die Leistung wird vom Freistaat Bayern gezahlt. Sie ist unabhängig vom Einkommen der Eltern und unabhängig davon, ob das Kind eine Krippe oder Kita besucht oder zuhause betreut wird.



Das Familiengeld gilt nicht als Einkommen und wird auch nicht auf Bürgergeld (SGB II), Sozialleistungen nach dem SGB XII oder Kinderzuschlag angerechnet.

Wenn Sie in Bayern nach der Geburt Ihres Kindes Elterngeld bezogen haben, bekommen Sie das Familiengeld automatisch und brauchen keinen extra Antrag stellen. Wenn Sie in Bayern wohnen und kein Elterngeld beziehen, ist ein Antrag beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) erforderlich (Adresse wie → Elterngeld).

Viele Informationen, den Link zum Online-Antrag und den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter www.familiengeld.bayern.de

Servicetelefon Familienleistungen
☎ 0931 32090929 📠 18966-1499

Unterhaltsvorschuss

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben und vom anderen Elternteil dauerhaft keinen oder zu wenig oder unregelmäßig Unterhalt bekommen, können Unterhaltsvorschuss erhalten. Der Staat fordert das Geld von dem unterhaltspflichtigen Elternteil wieder zurück.

Auch Kinder- und Jugendliche, die Waisenbezüge bekommen, können Unterhaltsvorschuss erhalten, wenn ihre Waisenbezüge niedriger sind als die Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz (UVG).

Viele Informationen, den Link zum Online-Antragsformular und den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.muenchen.de/stadtjugendamt
Bereich: Sorgerecht und Unterhalt

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Wirtschaftliche Jugendhilfe

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Wirtschaftliche Jugendhilfe einen Teil der Kosten für die Unterbringung von Kindern in Kindertageseinrichtungen (Kinderkrippen, Kindergärten, Horte, Mittagsbetreuung) und Kindertagespflege.

www.muenchen.de
Suchwort: Wirtschaftliche Jugendhilfe

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Hilfen für Kinder mit geistigen und körperlichen Behinderungen

Der Bezirk Oberbayern finanziert bedarfsgerechte Hilfen für die Förderung von Kindern mit Behinderungen, zum Beispiel Frühförderung von der Geburt bis zum Schuleintritt, Schulbegleitung oder die notwendige heil- oder sozialpädagogische Betreuung in einer Tageseinrichtung.

www.bezirk-oberbayern.de

Bezirk Oberbayern
Prinzregentenstraße 14 ♿
80538 München

Servicetelefon der Sozialverwaltung
☎ 2198-21010/ -21011/ -21012
📠 2198-05-21010





Leistungen für pflegebedürftige Menschen

Hilfe zur Pflege

Menschen, die von der Pflegekasse eine Einstufung mit mindestens Pflegegrad 2 haben, können Hilfe zur Pflege erhalten, wenn die Leistungen der Pflegekasse und das eigene Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, um die Pflege zu finanzieren. Die Hilfe ist unabhängig davon, ob die Pflege zuhause oder im Pflegeheim geleistet wird.

Hilfe zur Pflege ist eine Form der Sozialhilfe. Sie kann nur gezahlt werden, wenn finanzielle Bedürftigkeit vorliegt. Bei der Bearbeitung des Antrags werden Einkommen und Vermögen geprüft. Bei einer Ehe- oder Lebenspartnerschaft werden beide Einkommen und Vermögen herangezogen, wobei die Kosten für den Lebensunterhalt und

gegebenenfalls weitere Kosten sowie eine bestimmte Vermögensfreigrenze berücksichtigt werden.

Bitte kümmern Sie sich frühzeitig um Ihren Antrag auf Hilfe zur Pflege. Die Leistung wird nicht rückwirkend gezahlt, sondern erst ab dem Zeitpunkt, an dem Sie den Antrag stellen.

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen sowie den Sozialhilfeantrag zum Herunterladen finden Sie unter

www.bezirk-oberbayern.de
Bereich: Soziales – Menschen mit Pflegebedarf – Antragstellung

Bezirk Oberbayern
Prinzregentenstraße 14 
80538 München

Servicetelefon der Sozialverwaltung
 2198-21010/ -21011/ -21012
 2198-05-21010

Bayerisches Landespflegegeld für pflegebedürftige Personen

Das Landespflegegeld ist eine freiwillige Leistung des Freistaats Bayern für Menschen, die in Bayern leben und von der Pflegekasse eine Einstufung mit Pflegegrad 2 oder höher haben. Auch Kinder können die Leistung erhalten. Das Landespflegegeld ist unabhängig davon, ob die pflegebedürftige Person zuhause oder im Pflegeheim lebt und versorgt wird.

Das Landespflegegeld beträgt jährlich 1.000 Euro und wird jedes Jahr im Oktober ausgezahlt. Es ist eine staatliche Fürsorgeleistung, zählt nicht zum Einkommen und wird nicht auf Bürgergeld (SGB II) oder Sozialleistungen nach dem SGB XII angerechnet.

Der Antrag für das laufende Jahr muss spätestens am 31. Dezember gestellt sein. Nach der Genehmigung ist kein neuer Antrag erforderlich, sondern das Landespflegegeld wird automatisch jedes Jahr ausgezahlt, solange die Voraussetzungen bestehen.

Viele Informationen, auch welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen sowie den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter www.landespflegegeld.bayern.de

Postanschrift für den Antrag:
Bayerisches Landesamt für Pflege
Landespflegegeld
Postfach 1365
92203 Amberg
 09621 9669-2444





Wohngeld

Das Wohngeld ist ein staatlicher Wohnkostenzuschuss für Personen und Familien mit einem geringen Einkommen. Bei einer Mietwohnung wird Wohngeld als Mietzuschuss gezahlt, bei einer selbst genutzten Eigentumswohnung als Lastenzuschuss. Für die Heizkosten gibt es einen pauschalen Zuschlag.

Der Anspruch auf Wohngeld richtet sich nach dem Gesamteinkommen des Haushalts, der Höhe der Miete und der Anzahl der Personen, die im Haushalt leben. Mit dem Online-Wohngeldrechner können Sie eine erste Schätzung erhalten, ob Sie Anspruch haben. Den Antrag auf Wohngeld können Sie online stellen.

Wer Sozialleistungen wie Bürgergeld (SGB II) oder Grundsicherung (SGB XII) bezieht, kann kein Wohn-

geld bekommen, weil die Kosten für Wohnung und Heizung schon in diesen Leistungen enthalten sind.

Viele Informationen, die Links zum Online-Wohngeldrechner und zum Online-Antrag sowie den Antrag zum Herunterladen finden Sie unter www.muenchen.de/wohngeld

Wenn Sie den Antrag schriftlich stellen möchten, erhalten Sie Antragsformulare in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und an der Infothek im Amt für Wohnen und Migration, Franziskanerstraße 8, 81669 München.

Bitte senden Sie den Antrag mit den nötigen Unterlagen an das Amt für Wohnen und Migration Bewilligungsstelle für Wohngeld Werinherstraße 89 81541 München

Für eine telefonische Beratung über den Anspruch und Antrag auf Wohngeld und welche Unterlagen Sie dafür brauchen, wenden Sie sich bitte an das

Servicetelefon des Sozialreferats
☎ 233-49250

Kinder in Familien, die Wohngeld beziehen, haben Anspruch auf → Leistungen für Bildung und Teilhabe.



Ausbildungs- und Aufstiegsförderung

BAföG (Bundesausbildungsförderungsgesetz)

Eine staatliche Förderung ist möglich, wenn die Ausbildung bestimmten Voraussetzungen entspricht und wenn der Lebensunterhalt und notwendige Kosten nicht aus dem eigenen Einkommen oder anderweitig finanziert werden können.

Schüler-BAföG kann für die Ausbildung an einer beruflichen oder weiterführenden Schule beantragt werden. Ab der 10. Klasse auch für den Besuch einer allgemeinbildenden Schule, sofern eine Unterbringung außerhalb des Elternhauses notwendig ist.

Mit dem **Aufstiegs-BAföG** (AFBG Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz) wird die berufliche Weiterbildung gefördert, zum Beispiel Meisterkurse und andere Aufstiegslehrgänge, die auf einen staatlich anerkannten Prüfungsabschluss vorbereiten.

Beim Amt für Ausbildungsförderung können Sie sich beraten lassen. Links zur Online-Terminvereinbarung und zum Online-Antrag finden Sie unter www.muenchen.de/afa

Amt für Ausbildungsförderung
Referat für Bildung und Sport
Neuhauser Straße 39 ☎
80331 München

Servicetelefon
☎ 233-96778 ☎ 233-83388

BAB (Berufsausbildungsbeihilfe)

Auszubildende können zur Berufsausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder für eine berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme einen monatlichen Zuschuss erhalten, wenn sie nicht bei den Eltern wohnen können, etwa weil der Ausbildungsort zu weit entfernt ist. Die Beihilfe ist auch für die Vorbereitung auf einen nachträglichen Hauptschulabschluss oder gleichwertigen Schulabschluss möglich. Für Menschen mit Behinderungen gelten besondere Regelungen und Leistungen.

Informationen und einen Link zum Online-Antrag finden Sie unter www.arbeitsagentur.de
Suchwort: Berufsausbildungsbeihilfe

Agentur für Arbeit München
Kapuzinerstraße 26 
80337 München

 0800 45555-00 (kostenfrei)
 5154-6669



Weitere Hilfen der Landeshauptstadt München

Zusätzliche Leistungen

Das Sozialreferat der Landeshauptstadt München bietet für Menschen mit wenig Geld in München zusätzliche Leistungen, die über die gesetzlichen Leistungen hinausgehen. Diese Leistungen sind abhängig von der finanziellen Lage der Stadt und sind eine freiwillige Unterstützung für Menschen in sozialen und wirtschaftlichen Notlagen. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Die Hilfen können Sie beantragen, wenn Sie in München leben und Sozialleistungen nach dem SGB II oder SGB XII, Asylbewerberleistungen, Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen oder in München ein Freiwilliges Soziales oder Ökologisches Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten oder wenn Sie ein geringes Einkommen haben (wird im Sozialbürgerhaus berechnet).

Eine Übersicht, welche Leistungen möglich sind, finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Freiwillige Leistungen

Für die einzelnen Hilfen gelten unterschiedliche Voraussetzungen. Informationen erhalten Sie in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14). Hier können Sie auch den Antrag stellen.

Spenden- und Stiftungsmittel

Wenn für notwendige Ausgaben keine Sozialleistungen, Leistungen der Krankenkasse oder andere Hilfen möglich sind, dann kommen Spenden- und Stiftungsmittel infrage. Die Mittel stammen aus sozialen Stiftungen und Spenden von Privatpersonen oder Unternehmen.

Einen Antrag können Sie stellen, wenn Sie seit mindestens einem Jahr in München wohnen, finanziell bedürftig sind, sich in einer akuten Notlage befinden und einen ganz konkreten Bedarf beantragen. Auf Spenden- und Stiftungsmittel gibt es keinen Rechtsanspruch. Die Genehmigung hängt davon ab, ob für diesen Zweck zu dieser Zeit Geld zur Verfügung steht.

Bei der Bearbeitung des Antrags wird das monatliche Brutto-Einkommen entsprechend der Einkommensgrenze nach Paragraph 53 AO (Abgabenordnung) geprüft. Dafür müssen Nachweise über die gesamten monatlichen Brutto-Einnahmen des Haushalts vorgelegt werden. Wer Sozialleistungen bezieht, braucht nur den aktuellen Bewilligungsbescheid vorlegen.

www.muenchen.de
Suchwort: Stiftungsverwaltung

Für den Antrag wenden Sie sich bitte an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14) oder an eine soziale Einrichtung, in der Ihre persönliche und finanzielle Situation bekannt ist, zum Beispiel Ihr Alten- und Service-Zentrum (→ Kapitel 10).



13

Ausgewählte Angebote zur Beratung und Hilfe

- Beratung für Kinder und Jugendliche
- Beratung für Eltern und Familien
- Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
- Beratung für LGBTIQ*
- Beratung für ältere Menschen und pflegebedürftige Personen
- Beratung für Menschen mit Behinderungen
- Beratung für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung
- Beratung für Menschen ohne Papiere
- Beratung für junge Menschen beim Start ins Berufsleben
- Beratung bei Arbeitslosigkeit und zum beruflichen Wiedereinstieg
- Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt
- Selbsthilfegruppen



Kosten

Die Beratungsangebote sind in der Regel kostenfrei. Einige Beratungsstellen bitten jedoch um eine freiwillige Spende oder verlangen eine geringe Gebühr.

Terminvereinbarung

Wenn Sie eine persönliche Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte vorher telefonisch einen Gesprächstermin.

Sprachen

Verschiedene Beratungsstellen bieten die Beratung außer in Deutsch auch in weiteren Sprachen an oder können, wenn nötig, einen Dolmetschdienst hinzuziehen. Informationen finden Sie auf den Websites der Beratungsstellen oder können Sie telefonisch erfragen.



Beratung für Kinder und Jugendliche

Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt München Beschwerde- und Ombudsstelle

Kinder, Jugendliche und ihre Eltern oder andere Vertrauenspersonen haben hier eine Anlaufstelle, wenn Kinderrechte und Kinderinteressen in München verletzt oder nicht ausreichend berücksichtigt werden, bei Sorgen und größeren Problemen, wenn Konflikte eskalieren und allein nicht mehr lösbar sind. Das Büro der Kinderbeauftragten setzt sich für Kinder, Jugendliche und ihre Familien ein, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

www.muenchen.de/kinderbeauftragte

Prielmayerstraße 1 
80335 München
 233-49745  233-49555

Stadtjugendamt Infothek

Hier erhalten Sie Auskunft zu den Angeboten des Stadtjugendamtes. Bei Bedarf wird für Ihr spezielles Anliegen eine Ansprechperson gesucht. An der Infothek gibt es auch den Münchner Familienpass und den Münchner Ferienpass (→ Kapitel 2).

Luitpoldstraße 3 (Elisenhof) 
80335 München
 233-49501  233-49503

Infonon – Jugendliche beraten Jugendliche

Jugendliche können hier die unterschiedlichsten Fragen stellen, Sorgen und Probleme ansprechen, Informationen einholen oder um Rat und Hilfe fragen. Die Beratung leisten Jugendliche, die dafür umfassend qualifiziert sind.

www.1215000.de

Täglich 18 bis 22 Uhr
 089 1215000

Live-Chat www.1215000.de



Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer

Hier können Kinder und Jugendliche anonym über ihre Fragen, Sorgen, Probleme und Ängste reden und bekommen Hilfe, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Der Anruf ist aus dem Festnetz und vom Handy kostenlos.

www.kinderschutzbund-muenchen.de
www.nummergegenkummer.de

Telefonische Beratung
 116111 oder 0800 1110333
Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr
Chat-Beratung live
Mittwoch, Donnerstag 14 bis 18 Uhr

Mobbing-Beratung für Kinder und Jugendliche

Im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1) bieten Fachkräfte von PIBS (Psychologische Informations- und Beratungsstelle) eine Sprechstunde für betroffene Kinder und Jugendliche und ihre Eltern. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Sie kann telefonisch oder persönlich stattfinden.

www.ebz-muenchen.de/pibs

Bitte melden Sie sich an unter
 550521-50  550521-51

Einen Flyer zum Thema Mobbing gibt es kostenlos im JIZ oder unter www.jiz-muenchen.de/downloads





Beratung für Eltern und Familien

Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche (Erziehungsberatungsstellen)

Psychologische und sozialpädagogische Fachkräfte bieten Beratung, Diagnostik und Therapie bei Fragen zu Erziehung und Familienleben, Entwicklungs- und Verhaltensproblemen, Leistungsstörungen, Schulschwierigkeiten, Partnerschaftsproblemen, Trennung und Scheidung. Die Beratung ist kostenfrei, auf Wunsch auch anonym und unterliegt der Schweigepflicht. Ausführliche Informationen und eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie unter www.erziehungsberatung-muenchen.de

Auf dieser Website finden Sie auch Informationen über spezialisierte Beratungsstellen für Themen wie Kindeswohlgefährdung oder Schulstress und für bestimmte Zielgruppen, zum Beispiel gehörlose Menschen.

Städtische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche
Westendstraße 193 
80686 München
☎ 233-49697  233-49701
✉ familienberatung.soz@muenchen.de

Madhouse Familienberatung für Sinti und Roma

Madhouse bietet Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung und Lebensberatung. Basis ist die Achtung des kulturellen Hintergrunds, der Lebensrealität und Ressourcen der Angehörigen der Sinti und Roma. Die Hilfe ist kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
www.madhouse-munich.com

Landwehrstraße 43
80336 München
☎ 7167222-500  7167222-699

Wichern-Zentrum AD(H)S-Beratungsstelle

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern und andere, die ein Kind mit ADHS betreuen (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung). Gemeinsam mit Ihnen wer-

den konkrete Lösungsmöglichkeiten für den Alltag zu Hause und in der Schule erarbeitet.

www.diakonie-hasenberg.de/sbz

Heinrich-Braun-Weg 9 
80933 München
☎ 452235-354  452235-311

Elterntelefon Nummer gegen Kummer

Hier finden Eltern anonyme Beratung und Unterstützung bei Fragen und Problemen rund um die Erziehung, wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen, bei Schwierigkeiten in der Schule, Sucht oder Internet-Gefahren, Familienkrisen. Der Anruf ist aus dem Festnetz und vom Handy kostenlos.

www.kinderschutzbund-muenchen.de
www.nummergegenkummer.de

☎ 0800 1110550
Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr
Dienstag, Donnerstag bis 19 Uhr



Angebote für Familien mit kleinen Kindern

Kontaktstellen Frühe Förderung

Eltern mit Kindern von der Geburt bis zum Schuleintritt finden hier Beratung und Unterstützung in Fragen der Erziehung und der individuellen Förderung ihres Kindes. Sie erhalten Informationen über die Angebote der Betreuung und Lernförderung, die es im Stadtteil gibt. Bitte rufen Sie eine der Ansprechstellen an oder senden Sie eine SMS.

www.muenchen.de
Suchwort: Kontaktstellen Frühe Förderung

Feldmoching-Hasenberg

☎ 233-49608, Mobil: 01525 7982523

Ramersdorf-Neuperlach

☎ 233-49710, Mobil: 01525 7948570

Für weitere Stadtviertel sind die Telefonnummern noch nicht bekannt. Bitte fragen Sie bei den hier genannten Kontaktstellen.



wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Eltern bekommen Unterstützung und Entlastung durch Ehrenamtliche, um den neuen Alltag mit Ihrem Baby zu bewältigen. Das verschafft Ihnen kleine Auszeiten zum Durchatmen. Eine Einheit kostet 5 Euro (Stand 2023). Für Familien mit geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.

www.wellcome-online.de
www.muenchen.de
 Suchwort: Familienangebote

e:du – Eltern und Du

e:du (ehemals Opstapje) ist ein Hausbesuchsprogramm für Familien mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren. Es unterstützt Ihre Kinder, spielend zu lernen. Die Teilnahme an dem Programm kostet pro Monat 10 Euro (Stand 2023). Für Familien mit geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.

www.impuls-familienbildung.de
www.muenchen.de
 Suchwort: Familienangebote

München West

wellcome und e:du
 ☎ 179518-79

München Nord

wellcome und e:du
 ☎ 55224-135

München Mitte

wellcome und e:du
 ☎ 550678-55

München Ost

wellcome und e:du
 ☎ 189471-22

Schwabing-Freimann – e:du

☎ 231716-7270

Feldmoching-Hasenberg – e:du

☎ 231716-7521

Ramersdorf – e:du

☎ 491571



Hippy

Hippy ist ein Programm für Familien mit und ohne Migrationshintergrund. Es bereitet Sie und Ihre Kinder ab 4 Jahre bis zur Einschulung auf die Schule vor, vermittelt Spaß am Lernen, weckt Lesefreude und fördert die Sprachkompetenz.

Das Angebot kostet für ein Jahr 80 Euro (Stand 2023). Für Familien mit geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.

www.muenchen.de
 Suchwort: Familienangebote

☎ 233-49792/ -49688/ -49687

Beratung zur Gesundheit von Kleinkindern

Eltern mit Säuglingen und Kindern bis 3 Jahre können Beratung und Anleitung durch eine Gesundheits- und Kinderkrankenpflegekraft erhalten. Themen sind: Stillen und Ernährung, Babypflege, Gesundheitsvorsorge, Förderung der Entwicklung des Kindes und der Eltern-Kind-Beziehung, Schlaf- und Schreibprobleme, Medienkonsum. Die Beratung ist kostenlos. Sie ist am Telefon oder auf Wunsch bei einem Hausbesuch möglich.

www.muenchen.de
 Suchwort: Frühkindliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsreferat Beratungstelefon
 ☎ 233-47333  233-47335



Familienzentren

Familienzentren gibt es über die ganze Stadt verteilt. Es sind Orte der Unterstützung, Beratung und zum Erfahrungsaustausch für Eltern und weitere Bezugspersonen mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren. Einige Familienzentren haben auch Kindertreffs für Grundschul Kinder.

Hier finden Sie kompetente Ansprechpersonen zu allen Fragen rund um das Thema Familie. Das Angebot umfasst zum Beispiel Eltern-Cafés, Eltern-Kind-Gruppen, Informationsveranstaltungen, Elternbildungsangebote, Alltagsberatung, Spielgruppen, Bewegungsgruppen und Lernangebote.

Die meisten Angebote sind kostenfrei. Bei kostenpflichtigen Angeboten ist für Familien mit geringem Einkommen häufig eine Vergünstigung möglich.

Adressen unter
www.familienzentrum-muenchen.de
www.muetterzentren-in-bayern.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter München (VAMV)

Der VAMV bietet psychosoziale Beratung und Informationen zu rechtlichen Fragen und finanziellen Hilfen, zum Alltag von Alleinerziehenden und Patchworkfamilien, bei Trennung und Scheidung und zu vielen weiteren Themen. Hier finden Sie Treffs und Gruppenangebote, Info-Veranstaltungen und Feste.

www.vamv-muenchen.de

Ramersdorfer Straße 1 
81669 München

 6927060  69372926

Beratung für alleinerziehende Frauen in München (allfa_m)

Alleinerziehende Frauen erhalten Beratung in schwierigen Lebenssituationen, Sozial- und Familienberatung sowie Rechtsberatung. Es gibt Gesprächsgruppen, Veranstaltungen und Seminare mit Kinderbetreuung. Ein Teil der Angebote ist kostenpflichtig.

www.siaf.de

Sedanstraße 37 
81667 München

 458025-0  458025-13

Rechtsberatung für Alleinerziehende

Alleinerziehende erhalten Rechtsberatung und Unterstützung, wenn es um Unterhalt für ihre Kinder

geht. Bei Bedarf kann ein Beistand beauftragt werden, um die Unterhaltsansprüche durchzusetzen. Die Leistungen sind kostenlos.

www.muenchen.de

Suchwort: Unterhaltsfragen

Stadtjugendamt München
Fachdienst Beistandschaft
Werner-Schlierf-Straße 9 
81539 München

 233-67515 (Familienname A-K)

 233-67514 (Familienname L-Z)

 233-67531



Familien-Notruf München

Hier finden Einzelpersonen und Paare mit Kindern individuelle Beratung bei Partnerschafts- und Familienkrisen, während und nach einer Trennung oder Scheidung. Außerdem gibt es offene Informationsabende, Gruppen und Kurse. Die Kosten der Beratung richten sich nach der Höhe Ihres Einkommens.

www.familien-notruf-muenchen.de

Pestalozzistraße 46 Vorderhaus
80469 München

 238856-6  238856-70

pro familia

Pro familia bietet Beratung und Hilfe bei Fragen zur Familienplanung, Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaft und Geburt, bei Konflikten in der Partnerschaft und Familie sowie zum Sorgerecht und Familienrecht. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Adressen finden Sie unter → Schwangerschaftsberatung.

www.profamilia.de

Zuschuss zum Urlaub für finanziell benachteiligte Familien

Familien mit Kindern können beim Freistaat Bayern einen Zuschuss für einen gemeinsamen Familienurlaub beantragen. Dieser Zuschuss ist nur für den Urlaub in einer gemeinnützigen Ferienstätte möglich.

Voraussetzung ist, dass Sie den Antrag stellen, bevor Sie bei der Ferienstätte buchen. Die Hilfe ist eine freiwillige Leistung und ist an bestimmte Bedingungen gebunden. Es besteht kein Rechtsanspruch.

Den Antrag können Sie online oder schriftlich stellen. Informationen, eine Liste der gemeinnützigen Ferienstätten und das Antragsformular finden Sie unter

www.zbfs.bayern.de

Suchwort: Familienerholung

Zentrum Bayern
Familie und Soziales (ZBFS)
Hegelstraße 2
95447 Bayreuth

 0921 605-3688  0921 605-2900





Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Fachkräfte beraten schwangere Frauen und werdende Eltern zu allen Fragen rund um Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt, Elternzeit, bei einer möglichen Behinderung des Kindes, im Schwangerschaftskonflikt, bei Krisen und Verlust.

Sie erhalten umfassende Informationen über gesetzliche Regelungen (zum Beispiel Kündigungsschutz, Mutterschutzgesetz, Unterhaltsrecht) und über finanzielle Leistungen (zum Beispiel Kindergeld, Elterngeld → Kapitel 12). Hier können Sie auch Beihilfen aus der → Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beantragen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

www.muenchen.de/schwangerenberatung
www.schwangerinmuenchen.de

Landeshauptstadt München Gesundheitsreferat

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Bayerstraße 28a
 80335 München
 ☎ 233-47871 233-47872

pro familia

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
www.profamilia.de

Beratungsstelle Schwabing

Türkenstraße 103
 80799 München
 ☎ 330084-0 330084-26

Beratungsstelle Neuaubing

Bodenseestraße 226
 81243 München
 ☎ 897673-0 897673-73

Beratungsstelle Nord

Blodigstraße 4
 80933 München
 ☎ 3144425 18921176

Evangelisches Beratungszentrum (ebz)

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
www.ebz-muenchen.de

Beratungsstelle Stadtmitte

Landwehrstraße 15 Rückgebäude
 80336 München
 ☎ 59048-150 59048-204

Beratungsstelle Ramersdorf

Echardinger Straße 63
 81671 München
 ☎ 59048-250

Frauen beraten

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
www.frauen-beraten.de

Beratungsstelle Neuperlach

Albert-Schweitzer-Straße 66
 81735 München
 ☎ 67804104-0 67804104-29

Beratungsstelle Sendling

Lindenschmitstraße 37
 81371 München
 ☎ 747235-0 747235-8

Beratungsstelle Stadtmitte

Herzog-Wilhelm-Straße 16
 80331 München
 ☎ 599957-0 599957-99

Sozialdienst katholischer Frauen München

Beratung für Schwangere und junge Familien
www.skf-muenchen.de

Beratungsstelle Maxvorstadt

Dachauer Straße 48
 80335 München
 ☎ 55981-227 55981-266

Beratungsstelle Riem

Werner-Eckert-Straße 11
 81829 München
 ☎ 94380142-0 94380142-20

Sozialleistungen für Schwangere

Schwangere Frauen, die Bürgergeld (SGB II), Leistungen nach dem SGB XII, Asylbewerberleistungen oder Kinderzuschlag beziehen, haben ab der 13. Schwangerschaftswoche Anspruch auf einen Zuschlag für Mehrbedarf bei Schwangerschaft. Diese Hilfe für Mehrbedarf können Sie auch dann beantragen, wenn Sie keine Sozialleistungen beziehen, aber ein geringes Einkommen haben, zum Beispiel im Studium oder in der Ausbildung. Auf Antrag wird außerdem eine einmalige Beihilfe für Schwangerschaftskleidung und Erstausrüstung für das Baby gezahlt.

Einen Info-Flyer „Leistungen für Schwangere nach dem Sozialgesetzbuch II“ finden Sie unter www.jobcenter-muenchen.de/gleiche-chancen-im-job

Den Antrag stellen Sie bitte beim Jobcenter in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Landesstiftung

„Hilfe für Mutter und Kind“

Die Stiftung wird vom Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) verwaltet. Schwangere Frauen in einer Notlage können finanzielle Unterstützung erhalten. Voraussetzung ist, dass Sie den Antrag bereits vor der Geburt Ihres Kindes stellen. Die Unterstützung ist eine freiwillige Leistung. Es besteht kein Rechtsanspruch.

www.zbfs.bayern.de

Bereich: Familie, Kinder und Jugend

Für den Antrag wenden Sie sich bitte an eine → Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen.

Beratung für LGBTIQ*

Für LGBTIQ* (Lesben, Schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere Menschen) gibt es ein vielfältiges Angebot an Beratung und Unterstützung, zum Beispiel die Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien, die Trans*Inter*Beratungsstelle, LeTRa und Sub.

Eine Übersicht finden Sie unter

www.muenchen.de/lgbti

Koordinierungsstelle zur Gleichstellung von LGBTIQ* Angertorstraße 7 

80469 München

☎ 233-26536  233-989-26622



Beratung für ältere Menschen und pflegebedürftige Personen

Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige

Hier erhalten Sie Informationen und umfassende Beratung zu Angeboten der Altenhilfe und Altenpflege im eigenen Zuhause oder in Einrichtungen. Dazu gehört auch das Vermitteln in Versorgungs- und Wohnformen sowie von Hilfeleistungen und Hilfsdiensten. Angehörige erhalten Beratung über Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten und konkrete Hilfen.

Hilfe im Alter der Diakonie München und Oberbayern

www.hilfe-im-alter.de

Landshuter Allee 38b 

80637 München

☎ 126991-132  126991-429

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern

www.muenchen.paritaet-bayern.de

Hiltenspergerstraße 62 

80796 München

☎ 2420778-208  2420778-158

AWO München Arbeiterwohlfahrt

www.awo-muenchen.de

Bereich: Senioren

Gravelottestraße 16 

81667 München

☎ 6661633-0  6661633-20

Caritas-Zentrum München-Nord

www.caritas-muenchen-nord.de

Suchwort: Beratungsstelle

Hildegard-von Bingen-Anger 1-3 

80937 München

☎ 316063-10  316063-25

Bayerisches Rotes Kreuz München

www.brk-muenchen.de

Bereich: Angebote – Alltagshilfen

Boschetsrieder Straße 67 

81379 München

☎ 3090406-10  3090406-19

rosaAlter – Beratungs- und Vernetzungsstelle für LGBTIQ* Senior*innen

www.rosa-alter.de

Lindwurmstraße 71

80337 München

☎ 54333-119/ -120/ -124

 54333-333

Alzheimer Gesellschaft München Beratungsstelle Demenz

www.agm-online.de

Josephsburgstraße 92 

81673 München

☎ 475185

Beratungsstelle für ältere Mitglieder der Israelitischen Kultusgemeinde und ihre Angehörigen

www.ikg-m.de

St.-Jakobs-Platz 18 

80331 München

☎ 202400-286/ -285  202400-261

Fachdienst für ältere Menschen mit Migrationserfahrung

www.im-muenchen.de

Bereich: Migration

– Migrationsberatung

Plecherstraße 6 

81541 München

☎ 620216-22  620216-25

Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Ältere Menschen im Stadtteil und Personen aus ihrem privaten Umfeld erhalten hier Beratung über die vielfältigen Angebote und Hilfemöglichkeiten der Altenhilfe.

Die ASZ unterstützen ältere Menschen dabei, dass sie möglichst lange ihre Selbstständigkeit behalten und in der eigenen Wohnung bleiben können. Sie vermitteln zum Beispiel Hilfen im Alltag, beim Einkaufen und im Haushalt, bei finanziellen Notlagen oder bei Pflegebedürftigkeit. Außerdem gibt es Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Veränderungen oder Demenz und Angebote zur Entlastung für pflegende Angehörige.

Auf Wunsch können Sie einen Hausbesuch vereinbaren, um sich zu Fragen rund um das Älterwerden zu Hause zu informieren. Einen präventiven Hausbesuch können Sie auch schon frühzeitig und vorsorglich erhalten, bevor Sie Hilfe benötigen. Die Beratung ist kostenfrei, unverbindlich und vertraulich.

 Alle Alten- und Service-Zentren sind barrierefrei zugänglich. Die Adressen finden Sie in → Kapitel 10. www.muenchen.de/asz

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Der Seniorenbeirat bietet regelmäßige kostenlose Sprechstunden und Beratungen, zum Beispiel Energiesprechstunde, Rentenberatung, Anwaltliche Erstberatung, Patientenberatung, Vorsorgeberatung oder Sicherheitsberatung.

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin. Ihre sonstigen Anliegen an den Seniorenbeirat teilen Sie bitte möglichst schriftlich oder telefonisch mit.

www.seniorenbeirat-muenchen.de

Burgstraße 4 
80331 München
Montag bis Donnerstag 10 bis 14 Uhr
 233-21166  233-25428
 seniorenbeirat.soz@muenchen.de



Fachstellen für pflegende Angehörige

Die Fachstellen begleiten und stärken Angehörige bei der Versorgung und Pflege von älteren oder pflegebedürftigen Menschen zu Hause. Beratungsthemen sind zum Beispiel die Planung und Finanzierung der Pflege, Entlastungsmöglichkeiten,

Demenz und andere Alterserkrankungen. Es gibt Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige, Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, Pflegekurse, stundenweise Entlastung durch Helfendenkreise, Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz. Die Beratung ist kostenfrei.

www.muenchnerpflegeboerse.de
Bereich: Beratungsstellen & Adressen

Beratung und Unterstützung im Alter und bei Pflegebedürftigkeit

Für Menschen, die Hilfe oder Pflege zu Hause brauchen und sich nicht mehr allein versorgen können, bietet die Bezirkssozialarbeit (BSA) in den Sozialbürgerhäusern Beratung und Unterstützung unter anderem bei Fragen zur Organisation einer häuslichen oder pflegerischen Versorgung (zum Beispiel ambulante Dienste oder Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige) sowie bei Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten und Sozialleistungen.

Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für die Wohnadresse der hilfsbedürftigen Person zuständig ist (→ Kapitel 14).

Münchner Pflegebörse

Die Pflegebörse informiert auf ihrer Website und telefonisch über Angebote zur Pflege zu Hause und über Pflegeeinrichtungen in der Stadt

und im Landkreis München. Die Website bietet Ihnen eine Übersicht, in welchen Einrichtungen aktuell ein Pflegeplatz oder ein Platz in der Kurzzeitpflege frei ist. Sie finden auch Informationen über Beratungsangebote, Leistungen der Pflegekasse, ambulante Pflegedienste, Tagespflege, hauswirtschaftliche Dienstleistungen, Mahlzeitendienste, Einkaufshilfe, Angebote für Menschen mit Demenzerkrankung und ihre Angehörigen, Angebote der palliativen Versorgung.

www.muenchnerpflegeboerse.de

 620002-22  620002-23

Broschüre

„Unterstützung und Pflege“
Pflegerische Angehörige finden in der Broschüre viele Informationen über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten und Ansprechstellen, die Beratung und Unterstützung leisten. Sie erhalten die Broschüre in Deutsch und weiteren Sprachen in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder unter go.muenchen.de/unterstuetzungundpflege

Informationen auf muenchen.de

Viele nützliche Informationen und Links finden Sie unter www.muenchen.de
Suchwort: Hilfen im Alter



Beratung für Menschen mit Behinderungen

Behindertenbeauftragter der Landeshauptstadt München

Der Behindertenbeauftragte ist Ansprechperson für alle Menschen mit einer Behinderung, die in München wohnen, und für ihre Angehörigen. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen. Zum Büro des Behindertenbeauftragten gehört auch die Antidiskriminierungsstelle für Menschen mit Behinderungen. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin.

www.bb-m.info

Burgstraße 4 
80331 München

 233-20417  233-21266

Internetauftritt des Behindertenbeauftragten

Die Website ist barrierefrei. Hier finden Sie unter anderem eine Übersicht über Unterstützungsleistungen für Menschen mit Behinderung, welche Behörde dafür zuständig ist und viele weitere Informationen. Im Bereich „Beratung & Angebote“ finden Sie umfangreiche Informationen und Links zu Beratungsangeboten und anderen Aktivitäten. Unter „Downloads & Links“ können Sie verschiedene Anträge und Broschüren herunterladen.

www.bb-m.info

Informationen auf muenchen.de

Viele nützliche Informationen und Links finden Sie unter www.muenchen.de/themen/behinderung

Beratungsdienst der Stiftung Pfennigparade

Die Stiftung Pfennigparade unterstützt Menschen mit Körperbehinderung dabei, ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Sie und Ihre Angehörigen erhalten Beratung zu Unterstützungsleistungen oder Finanzierungsfragen, psychosozialen und sozialrechtlichen Themen.

www.pfennigparade.de

Belgradstraße 106 
80804 München

 839343-26  839343-27

Club Behinderter und ihrer Freunde (CBF)

Menschen mit Behinderungen erhalten Beratung und Unterstützung in vielen Fragen, zum Beispiel bei Problemen mit der Pflegekasse oder Krankenkasse, mit Behörden, zum Beantragen von Leistungen oder bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.

www.cbf-muenchen.de

Johann-Fichte-Straße 12 
80805 München

 3568808  3596500

Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BIB e. V.)

Der Verein berät Familien von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen zum Beispiel über

Freizeitaktivitäten oder Betreuungsangebote, finanzielle Unterstützungen und psychosoziale Hilfen, vermittelt Schulbegleitung und berät bei Schwierigkeiten mit Anträgen an Kostenträger.

www.bib-ev.org

Seeriederstraße 25 
81675 München

 12479693-0  12479693-9

Vereinigung Integrationsförderung (VIF)

Die VIF bietet intensive Einzelberatung zur Organisation und Finanzierung der Hilfen und Pflege für schwerbehinderte, schwerstbehinderte und langzeitkranke Menschen. Der Verein fördert die Integration in Bildung, Ausbildung, Beruf, Freizeit und im gesellschaftlichen Alltag.

www.vif-selbstbestimmt-leben.de

Klenzestraße 57c, 2. Hof 
80469 München

 3090486-0  3090486-42



Gemeinsam Leben Lernen

Der Verein bietet Beratung und Begleitung für die Teilhabe von Menschen mit Lernschwierigkeiten und Mehrfach-Behinderung. Pflegende Eltern und Angehörige erhalten durch familienentlastende Dienste Unterstützung im Alltag und bei Freizeitaktivitäten.

www.gll-muenchen.de

Goethestraße 8 
80336 München
☎ 8905598-0  8905598-29

Offene Behindertenarbeit evangelisch (OBA)

Die OBA ist eine Anlaufstelle für Menschen mit Lernschwierigkeiten, für ihre Angehörigen und andere Bezugspersonen. Die Beratung soll die Selbstständigkeit stärken und die Teilhabe für alle Menschen fördern. Die OBA unterstützt Sie beim Beantragen von finanziellen Leistungen.

www.oba-muenchen.de

Blutenburgstraße 71 
80636 München
☎ 126611-60  126611-59

Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen (allfabeta)

Allfabeta bietet individuelle Unterstützung für Frauen, die Kinder mit Behinderungen oder einer chronischen Krankheit allein erziehen. Themen sind zum Beispiel

Existenzsicherung, Familienrecht, Sozialrecht. Ein Teil der Angebote ist kostenpflichtig.

www.siaf.de

Sedanstraße 37 
81667 München
☎ 458025-0  458025-13



Sozialdienst für Gehörlose

Der Sozialdienst ist die Bezirkssozialarbeit und Ansprechstelle der Landeshauptstadt München für gehörlose und hörbehinderte Menschen, die in Deutscher Gebärdensprache kommunizieren. Auch Angehörige und Personen aus dem beruflichen und sozialen Umfeld sowie Fachleute können sich an den Sozialdienst wenden.

Hier erhalten Sie Beratung und Unterstützung in persönlichen und wirtschaftlichen Notsituationen, bei Schwierigkeiten beim Versorgen und Erziehen von Kindern, bei Familienkonflikten und in Lebenskrisen, bei sozialen Problemen infolge von Alter, Pflegebedürftigkeit oder Krankheit. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Weitere Informationen, auch Videos in Deutscher Gebärdensprache, finden Sie unter

www.muenchen.de/sbh-gehhoerlose



Sozialbürgerhaus
Laim-Schwanthalerhöhe
Ridlerstraße 75 
80339 München
☎ 233-96833  233-42839
✉ sbh-ls-sg.soz@muenchen.de



Beratung für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung

Migrationsberatungsdienste

Die Beratungsdienste der Wohlfahrtsverbände bieten zugewanderten Menschen Beratung, Information und Begleitung bei vielen Fragen und Problemen, zum Beispiel bei Familien- und Erziehungsproblemen, Gesundheit, Fragen zu Schule, Ausbildung, Arbeit und Beruf, Behördenangelegenheiten und Fragen zu Sprachkursen und

Integrationskursen. Die Beratung ist in Deutsch und in vielen Muttersprachen möglich. Sie ist kostenlos und vertraulich.

Eine Übersicht über die Migrationsberatungsdienste und Jugendmigrationsdienste in München finden Sie unter

<https://bamf-navi.bamf.de>
Bereich: Migrationsberatung

Psychologische Dienste für Menschen mit Migrationserfahrung

Die Fachdienste bieten psychologische und psychotherapeutische Unterstützung und Begleitung in der Muttersprache: Familienberatung, Erziehungsthemen, Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung, Hilfe bei psychischen Problemen oder in Lebenskrisen. Die Beratung berücksichtigt Ihren kulturellen Hintergrund und migrationsbedingte Faktoren. Sie ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Psychologischer Dienst für Ausländer

www.caritas-nah-am-naechsten.de
Suchwort: Psychologischer Dienst Ausländer

Bayerstraße 73, 2. Stock 
80335 München
☎ 231149-0  231149-38

Psychologischer Dienst der AWO München

www.awo-muenchen.de
Bereich: Migration

Goethestraße 53
80336 München
☎ 544247-53 📠 544247-87

Refugio München

Refugio ist ein Beratungs- und Behandlungszentrum für Geflüchtete, die aufgrund ihrer Erlebnisse im Herkunftsland oder auf der Flucht unter Traumafolgestörungen leiden. Refugio bietet Psychotherapie, Sozialberatung und sozialpädagogische Beratung. Die Fachkräfte arbeiten in der jeweiligen Muttersprache, bei Bedarf stehen geschulte Dolmetschkräfte zur Verfügung. Eine Krankenversicherung ist nicht erforderlich. Bitte kommen Sie nur nach Terminvereinbarung.

www.refugio-muenchen.de

Rosenheimer Straße 38 ♿
81669 München
☎ 982957-0



Integrationsberatungszentrum (IBZ) Sprache und Beruf

Die IBZ Sprache und Beruf beraten erwachsene Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung zu Deutschkursen, Integrationskursen, Chancen auf dem Arbeitsmarkt, Ausbildung, Qualifizierung und Arbeit. Die Beratung ist kostenlos.

Amt für Wohnen und Migration

Das IBZ Sprache und Beruf berät Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung ab 16 Jahren unabhängig von Herkunftsland und Aufenthalt.

www.muenchen.de/ibz

Franziskanerstraße 8 ♿
81669 München

Offene Beratungszeiten ohne Termin
Montag, Mittwoch 9.30 bis 12.30 Uhr
Donnerstag 13.30 bis 16.30 Uhr

☎ 233-40622 📠 233-989-40546

Deutsche Angestellten Akademie DAA

www.daa-muenchen.de

Marsstraße 42 ♿
80335 München
☎ 544302-491 📠 544302-120

JiBB – Jugendarbeitsagentur

Das IBZ Sprache und Beruf im JiBB (→ Kapitel 13) berät und unterstützt Geflüchtete ab 16 Jahren mit offener Bleibeperspektive.

www.jibb-muenchen.de

Sprachcafé Deutsch

Das Sprachcafé ist ein Gesprächskreis für Menschen aus allen Ländern und für jedes Alter. In entspannter Atmosphäre können Sie sich unterhalten und dabei Ihre Deutschkenntnisse üben. Keine Kosten, keine Anmeldung.

Münchner BildungsLokale

→ Kapitel 9

www.muenchen.de/bildungslokale

Münchner Stadtbibliothek

→ Kapitel 9

www.muenchner-stadtbibliothek.de
Suchwort: Sprachcafé



Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen

Wenn Sie im Ausland berufliche Abschlüsse oder Diplome erworben haben, erhalten Sie hier kostenlose Beratung und Begleitung auf dem Weg zur Anerkennung Ihrer Qualifikationen in Deutschland. Zudem werden ausländische Fachkräfte bei ihrem Einstieg in den Arbeitsmarkt unterstützt. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

www.muenchen.de
Suchwort: Qualifikationen

Amt für Wohnen und Migration
Franziskanerstraße 8 ♿
81669 München
☎ 233-40520

Büro für Rückkehrhilfen

Geflüchtete und Asylsuchende, ausreisepflichtige Personen, mittellose zugewanderte Personen aus EU-Staaten und Menschen ohne Papiere oder mit ungeklärtem Aufenthalt werden bei der Rückkehr in ihre Heimat unterstützt. Das Beratungs- und Hilfsangebot ist kostenlos.

www.muenchen.de
Suchwort: Rückkehrhilfen

Amt für Wohnen und Migration
Werinherstraße 89 ♿
81541 München
☎ 233-48666 📠 233-48670

Informationen für Geflüchtete, Engagierte und Interessierte

Die Angebote in der vorliegenden Broschüre richten sich an alle Menschen, die in München leben. Egal, ob schon seit langer Zeit oder ob Sie erst vor kurzer Zeit angekommen sind. Viele Einrichtungen haben zusätzlich abgestimmte Angebote, um das Ankommen und die Integration zu erleichtern. Informationen und Links finden Sie unter

www.muenchen.de

Suchwort: Flüchtlinge

www.willkommen-in-muenchen.de

Integreat App München

Integreat ist ein digitaler Wegweiser für Geflüchtete und Neuzugewanderte in vielen Sprachen: Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Kroatisch, Kurmandschi, Rumänisch, Türkisch und Ukrainisch. Weitere Sprachen sind geplant.

Integreat München gibt es als kostenlose App und als Website mit Basis-Informationen zu vielen Themen: Alltag, Gesundheit, Behörden, Aufenthalt, Hilfemöglichkeiten und Beratungsstellen, Integrations- und Deutschkurse und vieles mehr, auch spezielle Angebote für Kinder, Jugendliche, Familien, Frauen, LGBTIQ* und Menschen mit Behinderung.

www.integreat.app/muenchen

App: Ankommen. Wegbegleiter für Flüchtlinge

Die App wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) herausgegeben. Auf Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch und Farsi/Persisch bietet sie Informationen und praktische Hilfe zu den Themen Asyl, Ausbildung, Arbeit und Leben in Deutschland.

Die App enthält auch einen Sprachkurs mit Übungen zum Einstieg in die deutsche Sprache.

www.ankommenapp.de

Integrationsberatungsstelle (IBZ) Erstclearingstelle

Geflüchtete und zugewanderte Menschen ab 16 Jahren erhalten hier Informationen zu Bildung, beruflichen Chancen und Perspektiven. In einem Bildungsclearing werden der individuelle Bildungshintergrund und die vorhandenen Kompetenzen systematisch erfasst. Erste Schritte in den Bildungs- und Berufsweg werden eingeleitet.

www.muenchen.de/ibz

Amt für Wohnen und Migration
Franziskanerstraße 8

81669 München

☎ 233-40622 📠 233-40683

Beratung für Menschen ohne Papiere

Café 104

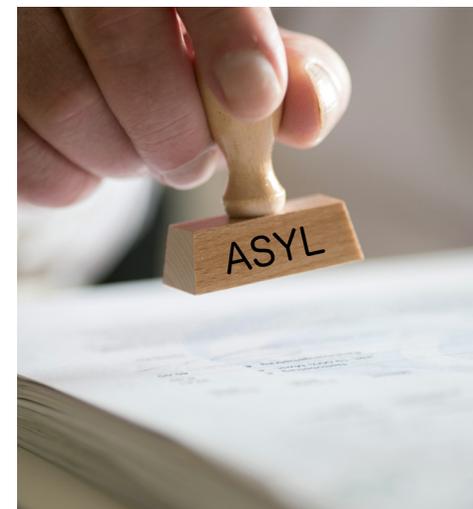
Menschen mit ungesichertem Aufenthaltsstatus erhalten Unterstützung bei der Suche nach Wegen aus der Illegalität und Begleitung bei Behördengängen. Schwangere Frauen werden aufenthaltsrechtlich und medizinisch beraten und unterstützt. Bei Bedarf wird rechtsanwaltliche Hilfe mit Schwerpunkt Ausländerrecht vermittelt. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

www.cafe104.de

Dachauer Straße 161
80636 München

☎ 452076-56

Dienstag 17 bis 20 Uhr
Freitag 10 bis 13 Uhr



Beratung für junge Menschen beim Start ins Berufsleben

azuro – Ausbildungs- & Zukunftsbüro

Fachkräfte beraten und unterstützen Jugendliche vor und während der Ausbildung: auf der Suche nach einer Ausbildung, bei allen Fragen zur Ausbildung, zu Rechten und Pflichten in der Ausbildung, bei Problemen im Betrieb, beim selbstständigen Lösen von Problemen, bei Krisen in der Ausbildung. Die Beratung ist telefonisch, online oder persönlich möglich. Sie ist vertraulich und kostenlos. Informationen, Tipps für die Bewerbung und eine Onlineberatung finden Sie unter

www.azuro-muenchen.de

Paul-Heyse-Straße 22
80336 München

☎ 514106-35 📠 514106-99-35



JiBB – Junge Menschen in Bildung und Beruf

Die Jugendberufsagentur JiBB ist eine zentrale Anlaufstelle für junge Menschen bis 25 Jahre auf dem Weg in Ausbildung, Beruf und Studium. JiBB bietet Ihnen langfristige Unterstützung und Begleitung beim Berufseinstieg: bei der Orientierung, Berufswahl und Stellensuche, beim Erstellen der Bewerbungsunterlagen, im Bewerbungsprozess und während der Ausbildung. Fachkräfte beraten Sie zu allen Fragen, Problemen und Krisensituationen rund um Ausbildung, Beruf, Studium und Job, auch über den Anspruch auf Sozialleistungen und bei privaten und sozialen Problemen wie Wohnungslosigkeit oder Schulden. JiBB bietet auch Beratung und Vermittlung für junge Menschen mit Behinderung oder Schwerbehinderung. Die Beratungsstelle wird getragen von der Landeshauptstadt München, der Regierung von Oberbayern, dem Landkreis München, dem Jobcenter und der Agentur für

Arbeit München. Die Beratung und Unterstützung ist kostenlos.

www.jibb-muenchen.de

Kapuzinerstraße 30 
80337 München
 5454-177942

Öffnungszeiten ohne Termin
Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr
Montag und Dienstag 13 bis 16 Uhr
Donnerstag 13 bis 17 Uhr



Beratung bei Arbeitslosigkeit und zum beruflichen Wiedereinstieg

Bundesagentur für Arbeit München

Die Arbeitsagentur bietet Unterstützung und Beratung in allen Fragen von Ausbildung und Beruf, zum Beispiel zur Berufswahl, Arbeitssuche, Qualifizierung. Die wichtigsten Aufgaben sind die Vermittlung

von Lehrstellen und Vermittlung in Arbeit, Berufsberatung für Jugendliche und Erwachsene und Förderung von Ausbildung. Wenn Sie in der gesetzlichen Arbeitslosenversicherung versichert sind, können Sie bei der Arbeitsagentur Leistungen beantragen, zum Beispiel Arbeitslosengeld. www.arbeitsagentur.de/muenchen

Kapuzinerstraße 26 
80337 München
 0800 45555-00 (kostenfrei)
 5154-6669

Jobcenter München

Beim Jobcenter können Sie einen Antrag auf Bürgergeld (SGB II) stellen (→ Kapitel 12).

Wenn Sie Bürgergeld beziehen, erhalten Sie hier Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz oder Ausbildungsplatz und unter bestimmten Voraussetzungen auch Maßnahmen zur Weiterbildung und Qualifizierung.

Das Jobcenter ist integriert in die Münchner Sozialbürgerhäuser (→ Kapitel 14).

www.muenchen-jobcenter.de

power_m Beruflicher Wiedereinstieg

Das Projekt der Landeshauptstadt München ist ein Verbund von sechs Münchner Fort- und Weiterbildungseinrichtungen.

Power_m bietet individuelle Beratung und Unterstützung, wenn Sie nach einer familienbedingten Berufspause (Elternzeit oder Pflegezeit) wieder ins Berufsleben zurückkehren wollen. Sie erhalten Begleitung und Coaching, können kostenfrei Workshops und Bewerbungstrainings besuchen und Ihre digitalen Kenntnisse berufsbezogen erweitern.

www.power-m.net

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die power_m Infopoints:

Münchner Volkshochschule

 48006-6776
 power-m@mvhs.de

Frauenakademie München

 72016689
 power-m@frauenakademie.de

Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm MBQ

Das Arbeitsmarktprogramm der Landeshauptstadt München fördert etwa 100 Projekte, darunter Soziale Betriebe, das Verbundprojekt Perspektive Arbeit und das Programm Dritter Arbeitsmarkt. Es bietet langzeitarbeitslosen Menschen, die Bürgergeld (SGB II) beziehen, Beratung, Beschäftigung, Ausbildungsplätze und Qualifizierungen. Ziel ist die Integration in den Arbeitsmarkt. Eine Vermittlung erfolgt durch das Jobcenter.

Arbeitslosen-Zentren

Menschen, die arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind, erhalten Beratung bei der Berufsplanung und beim Entwickeln einer persönlichen Berufsperspektive. Sie bekommen Unterstützung beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und bei der Stellensuche, Informationen über finanzielle Ansprüche, existenzsichernde Leistungen und rechtliche Fragen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Münchner Arbeitslosenzentrum MALZ

www.diakonia-malz.de

Seidlstraße 4
80335 München
☎ 121595-23 📠 121595-46

Arbeitslosen-Zentrum München Nord

Bei Bedarf können Sie hier auch eine anwaltliche Beratung im Arbeitsrecht, Arbeitslosengeld und Bürgergeld erhalten. Kosten: 20 bis 25 Euro (Stand 2023). Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

www.diakonie-hasenberggl.de/alo

Neuherbergstraße 104 ♿
80937 München
☎ 452235-530

Infozentrum Migration und Arbeit

Das Infozentrum Migration und Arbeit der AWO München ist eine Anlaufstelle für zugewanderte Menschen aus EU-Mitgliedsstaaten, insbesondere Bulgarien und Rumänien, die durch ihre Arbeitssituation in eine prekäre Lebenssituation geraten sind. Hier erhalten Sie kostenlos Beratung und Unterstützung bei der Arbeitssuche.

Beratungssprachen sind: Bulgarisch, Rumänisch, Türkisch, Englisch, Ukrainisch und Deutsch. Bitte fragen Sie beim Beratungscafé nach der Telefonnummer, die für Ihre Sprache zuständig ist.

www.awo-muenchen.de
Bereich: Migration

Sonnenstraße 12a
Aufgang II 1.Stock
80331 München

Beratungscafé
☎ 51114642 📠 51399858



Fachstelle Hilfe zur Beschäftigung

Die Fachstelle bietet Beratung und Angebote der Beschäftigung für Menschen mit Erwerbsminderung und auch für ältere Menschen, die Leistungen zur Grundsicherung (SGB XII) beziehen.

Auf freiwilliger Basis können Sie in stundenweise arbeitsähnliche Tätigkeiten vermittelt werden. Dafür erhalten Sie zusätzlich zur Grundsicherung einen kleinen Geldbetrag als Mehraufwandsentschädigung. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Beratungstermin.

www.muenchen.de
Suchwort: Überblick Beschäftigung und Teilhabe

St. Martin-Straße 53 ♿
Zimmer 4.306, 4.308
81669 München
☎ 233-68500/ -68501 📠 233-68493

Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt

BEFORE

Das Büro ist eine Anlaufstelle für Menschen, die in München von Rassismus und von rechter und gruppenbezogen menschenfeindlicher Gewalt und Diskriminierung betroffen sind, für ihr soziales Umfeld und für Personen, die Vorfälle miterlebt haben. Die Beratung hilft Ihnen Handlungsspielräume zu finden und unterstützt Sie beim Wahrnehmen Ihrer Rechte.

www.before-muenchen.de

Mathildenstraße 3c ♿
80336 München
☎ 4622467-0 📠 4622467-29

WEISSER RING

Opfer von Kriminalität, zum Beispiel auch von Telefonbetrug oder Trickbetrug, erhalten am Telefon, in der Online-Beratung oder persönlich Unterstützung durch geschulte Ehrenamtliche. Sie geben menschlichen Beistand und Beratung, begleiten zur Polizei und zu Gerichtsterminen. Darüber hinaus vermitteln sie finanzielle und weiterführende Hilfen.

www.weisser-ring.de

☎ 116006
Das Opfer-Telefon ist aus ganz Deutschland kostenfrei.



Selbsthilfegruppen

Selbsthilfzentrum München

Hier können Sie sich beraten lassen, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe oder Initiative im Raum München suchen. Wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, erhalten Sie Unterstützung zu fachlichen Fragen und bei der Raumsuche sowie Informationen über die Möglichkeiten und Voraussetzungen für eine finanzielle Förderung.

www.shz-muenchen.de

Westendstraße 68 

80339 München

 532956-0  532956-41

Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich

Selbsthilfegruppen, in denen Betroffene gegenseitig ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben, können von der Landeshauptstadt München unter bestimmten Voraussetzungen finanziell gefördert werden. Das gilt ebenso für Initiativen und Vereine, in denen Ehrenamtliche benachteiligten Menschen beistehen. Auf die Förderung besteht kein Rechtsanspruch. Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de/engagement

Sozialreferat

Gesellschaftliches Engagement

Bürgerschaftliches Engagement

Orleansplatz 11 

81667 München

 233-48454  233-989-48454

www.muenchen.de/selbsthilfefoerderung



14

Die Sozialbürgerhäuser (SBH) und Anlaufstellen

- Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern (SBH)
- Jobcenter im Sozialbürgerhaus
- Adressen der Sozialbürgerhäuser
- Sozialdienst für Gehörlose
- Zentrale Wohnungslosenhilfe
- Wirtschaftliche Hilfen für Geflüchtete



Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern (SBH)

Im Sozialbürgerhaus (SBH) in Ihrer Nähe finden Sie umfassende Beratung und Unterstützung und werden an eine passende Stelle vermittelt, wenn Sie in einer sozialen oder wirtschaftlichen Notlage sind, zum Beispiel

- wenn Sie Beratung und Hilfe in einer besonderen Lebenssituation benötigen,
- wenn Sie finanzielle Sorgen haben,
- wenn Sie Unterstützung im Alter brauchen,
- wenn Sie durch ein Familien- und/oder Partnerschaftsproblem belastet sind,
- wenn Sie Fragen zur Erziehung haben oder eine Betreuung für Ihre Kinder suchen,
- wenn Sie Ihre Miete nicht bezahlen können oder der Verlust Ihrer Wohnung droht,
- wenn Sie Ihre Arbeit verloren haben.

Im Sozialbürgerhaus können Sie auch einen Antrag auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder auf Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII) stellen (→ Kapitel 12).

An welches Sozialbürgerhaus Sie sich wenden können, richtet sich nach Ihrer Wohnadresse. Wohnungslose Personen wenden sich bitte an die → Zentrale Wohnungslosenhilfe. Gehörlose oder hörbehinderte Menschen, die Gebärdensprache nutzen, wenden sich bitte an den → Sozialdienst für Gehörlose.

Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin. Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus finden Sie in der SBH-Suche unter www.muenchen.de/sbh

Infothek im Sozialbürgerhaus für allgemeine Auskünfte
Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr
Freitag 8 bis 12 Uhr



Servicetelefon Sozialreferat

Das Servicetelefon ist die erste Anlaufstelle, wenn Sie wissen möchten, wohin Sie sich wenden können. Je nach Anliegen werden Sie in das zuständige Sozialbürgerhaus, zum Jobcenter oder ins Amt für Wohnen und Migration vermittelt.

☎ 233-96833

Montag bis Mittwoch 8 bis 16 Uhr

Donnerstag 8 bis 17 Uhr

Freitag 8 bis 13 Uhr



Servicetelefon
im Sozialreferat



Jobcenter im Sozialbürgerhaus

Das Jobcenter München ist in die Sozialbürgerhäuser integriert. Hier können Sie einen Antrag auf Bürgergeld stellen (→ Kapitel 12) und erhalten Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Arbeitsplatz (→ Kapitel 13). Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.
www.muenchen-jobcenter.de
www.jobcenter.digital

Eingangszone Jobcenter

für allgemeine Auskünfte und Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch
Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr
Donnerstag auch 14 bis 16 Uhr

Servicetelefon Jobcenter

☎ 45355-0

Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr

Online-Terminvereinbarung unter
www.jobcenter-muenchen.de/service



Adressen der Sozialbürgerhäuser

Sozialbürgerhaus Mitte

zuständig für die Stadtbezirke Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Maxvorstadt

Schwanthalerstraße 62 ♿
80336 München

☎ 233-96833 ☎ 233-46752

✉ sbh-mitte.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann

zuständig für die Stadtbezirke Schwabing-West, Schwabing-Freimann

Heidemannstraße 170 ♿
80939 München

☎ 233-96833 ☎ 233-33015

✉ sbh-sf.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Orleansplatz

zuständig für die Stadtbezirke Au-Haidhausen, Bogenhausen

Orleansplatz 11 ♿

81667 München

☎ 233-96833 ☎ 233-48012

✉ sbh-orl.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

zuständig für die Stadtbezirke Sendling, Sendling-Westpark

Meindlstraße 20 ♿

81373 München

☎ 233-96833 ☎ 233-33623

✉ sbh-sw.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe

zuständig für die Stadtbezirke Schwanthalerhöhe, Laim

Ridlerstraße 75 ♿

80339 München

☎ 233-96833 ☎ 233-42909

✉ sbh-ls.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach

zuständig für die Stadtbezirke Neuhausen-Nymphenburg, Moosach

Ehrenbreitsteiner Straße 24 ♿
80993 München

☎ 233-96833 ☎ 233-46131

✉ sbh-nm.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Nord

zuständig für die Stadtbezirke
Milbertshofen-Am Hart,
Feldmoching-Hasenberg

Knorrstraße 101-103 

80807 München

☎ 233-96833  233-41377

✉ sbh-nord.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus**Berg am Laim-Trudering-Riem**

zuständig für die Stadtbezirke
Berg am Laim, Trudering-Riem

Streitfeldstraße 23 

81673 München

☎ 233-96833  233-33550

✉ sbh-btr.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus**Ramersdorf-Perlach**

zuständig für die Stadtbezirke
Ramersdorf-Perlach

Thomas-Dehler-Straße 16 

81737 München

☎ 233-96833  233-35331

✉ sbh-rp.soz@muenchen.de

**Sozialbürgerhaus
Giesing-Harlaching**

zuständig für die Stadtbezirke
Obergiesing-Fasangarten,
Untergiesing-Harlaching

Werner-Schlierf-Straße 9 

81539 München

☎ 233-96833  233-67407

✉ sbh-gh.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Süd

zuständig für die Stadtbezirke
Thalkirchen-Obersending-Forsten-
ried-Fürstenried-Solln, Hadern

Schertlinstraße 2 

81379 München

☎ 233-96833  233-34812

✉ sbh-sued.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Pasing

zuständig für die Stadtbezirke
Pasing-Obermenzing,
Aubing-Lochhausen-Langwied,
Allach-Untermenzing

Landsberger Straße 486 

81241 München

☎ 233-96833  233-37200

✉ sbh-pasing.soz@muenchen.de

voraussichtlich ab Februar 2024

neue Adresse:

Landsberger Straße 474

81241 München

**Behördenbegleitung im
Sozialbürgerhaus**

Die Sozialbürgerhäuser bieten Unterstützung für Menschen, die mit ihren schriftlichen Angelegenheiten nicht zurechtkommen, etwa weil ihnen die deutsche Sprache oder das Lesen schwerfällt. Die Hilfe wird durch Ehrenamtliche geleistet. Sie geben individuelle Anleitung, damit jemand in Zukunft die eigenen Angelegenheiten selbstständig regeln kann: Unterlagen ordnen, Behördenschreiben erledigen, Anträge ausfüllen.

Für die Vermittlung wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Sachbearbeitung für Sozialleistungen oder an die Bezirkssozialarbeit (BSA) in dem Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist.

**Sozialdienst für Gehörlose**

zuständig im gesamten Stadtgebiet München für gehörlose oder hörbehinderte Menschen, die Gebärdensprache nutzen, und für ihre Angehörigen. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de/sbh-gehoerlose



Sozialbürgerhaus

Laim-Schwanthalerhöhe

Ridlerstraße 75 

80339 München

☎ 233-96833  233-42839

✉ sbh-ls-sg.soz@muenchen.de



Zentrale Wohnungslosenhilfe

zuständig für Wohnungslose im gesamten Stadtgebiet München. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de
Suchwort: wohnungslos

Amt für Wohnen und Migration
Infothek

Franziskanerstraße 8 
81669 München

 233-40105  233-40693

 zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de

Vorsprache ohne Termin:

Montag, Mittwoch, Freitag
8 bis 12 Uhr

und zusätzlich für Notfälle,
die keinen Schlafplatz haben:
Dienstag, Donnerstag 13 bis 15 Uhr

Infothek für allgemeine Auskünfte

Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr

Montag bis Donnerstag 13 bis 15 Uhr

Wirtschaftliche Hilfen für Geflüchtete

zuständig für Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.muenchen.de/asyblbg

Amt für Wohnen und Migration
Werinherstraße 89, Haus 34 
81541 München

 233-48805  233-49060

 s-iii-fluehi-gu.soz@muenchen.de

Kassenöffnungszeiten ohne Termin:

Montag, Mittwoch, Freitag
8.30 bis 9.30 Uhr

Nur mit Terminvereinbarung:

Montag, Mittwoch
10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr

Dienstag 8.30 bis 12 Uhr

Freitag 10 bis 12 Uhr

Register

Allgemeine Auskunft und Information

Stadt-Information im Rathaus	15
www.muenchen.de	15
Informationen in Leichter Sprache	16
Behördentelefon 115	16
Kinder- und Familieninformation im Rathaus	16
Familienwegweiser online	17
Jugendinformationszentrum	17
Integreat München	18
München Info Sozial	18
München Ticket Verkaufsstellen	18

Münchner Pässe für Vergünstigungen

Einkommensschwelle für zusätzliche Leistungen der Landeshauptstadt München	21
München-Pass	22
Münchner Familienpass	23
Münchner Ferienpass	25

Secondhand, Flohmärkte, Leihen, Tauschen

Secondhandführer	27
Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden	27
Kleiderkammern	31
Flohmärkte	32
Versteigerungen	32
Tauschen, Leihen, Schenken	33
Tauschgemeinschaften	33
Leihlexikon	33
Verschenkportal	33

Wohnen, Energiekosten, Handwerksleistungen, Selbermachen

Wohnen	35
Sozialwohnungen	35
München Modell Miete	35
Angebote bei Wohnungslosigkeit	36
Beratungsstelle Wohngeld	36
Mietangelegenheiten	36
Mieterbeirat	36
Mietberatungsstelle	37
Mieterverein Mitgliedsbeiträge	37
Mietspiegel für München	38
Wenn Wohnungslosigkeit droht	38

Energiekosten	38
Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen	38
Caritas Stromspar-Check	39
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern	39
Energieeffiziente Haushaltsgeräte	39
Energiesparmaßnahme „Weiße Ware“	40
Tipps zum Energiesparen	41
Strommessgerät leihen	41
Stromanbieter vergleichen	41
Beratung zum Stromtarif	41
Wenn eine Stromsperrung angedroht ist	42
Wärmefonds der Stadtwerke München (SWM)	42

Handwerksleistungen	43
Vermittlungsportale für Handwerksarbeiten	43
Reparaturführer München und Umland	43
Mobile Werkstätten der Caritas	44
Handwerkliche Hilfe fürs Nötigste	44

Selbermachen und Do-it-yourself (DIY)	44
Reparatur-Initiativen	44
Werkzeug und Werkräume im Haus der Eigenarbeit (HEi)	45
Anleitungen zum Heimwerken, Selbermachen und Reparieren	45

Nahrungsmittel	38
Lebensmittel günstiger	47
Abverkauf von Lebensmitteln	47
Foodsharing und Fairteiler	47
Hey Spendierbrett	47
Münchner Krautgärten	48

Sozialer Mittagstisch und Essen auf Rädern	48
Sozialer Mittagstisch für ältere Menschen	48
Essen auf Rädern	48

Essenstafeln	49
Münchner Tafel	49
Essensausgabestellen	49

Tiertafel	51
------------------	-----------

Medizinische Versorgung und Gesundheitsberatung

Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung	53
Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung	53
open.med – Ärzte der Welt	54
MAGGY Gynäkologische Ambulanz	54
Clearingstelle Gesundheit	54
Gesundheitsvorsorge für Menschen in Unterkünften	55

Medikamente und Verhütungsmittel	55
Medikamentenhilfe München	55
Befreiung von den Zuzahlungen zu Medikamenten und Behandlungen	56
Verhütungsmittel	57

Schule und Lernen	93	Sport im Sportverein	104	Informationen für Kinder und ihre Familien	112	Verbraucherberatung	124
Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfeunterricht	93	Sportangebote-Datenbank	104	www.pomki.de	112	Verbraucherzentrale Bayern	124
Lernplattformen und Lern-Apps	93	Behinderten-Sportverein München	104	Spiellandschaft Stadt Kinder-informationsdienst (KIDS)	112	www.finanztip.de	125
Bedarf an Schulsachen	94	Mitgliedsbeitrag im Sportverein	104	„Komm mit!“ Kinder und Familien entdecken München	113	www.checked4you.de	125
Sonderzahlung zum Schulanfang	94	Bekleidung und Ausrüstung für den Sport im Sportverein	104	Münchner Kinder Zeitung	113	Rechtsberatung	125
Mittagessen in der Schule	94			KITZ Familienmagazin	113	Münchener AnwaltVerein	
Beratung zu Bildung und Schule	95	Ferienangebote	105	Nachbarschaftstreffs	114	„Erste Hilfe in Rechtsfragen“	126
Bildungsberatung der Landeshauptstadt München	95	Ferienprogramm des Stadtjugendamtes	105	Freizeitangebote für ältere Menschen	114	H-TEAM	126
Zentraler Schulpsychologischer Dienst	96	Spielratz – pädagogische Ferien- und Freizeitaktionen	106	Alten- und Service-Zentren (ASZ)	117	Einspruch e. V.	126
Bildungsberatung International	96	Internationales Ferienprogramm	106	Begegnungsstätten für ältere Menschen	118	Rechtshilfe im Migrationsrecht	126
Münchner BildungsLokale	96	Mini-München	106	Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München	119	Rechtsberatung für Kinder und Jugendliche	127
Gebühren in Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München	98	Ferisportprogramm für Kinder und Jugendliche	107			Tacheles Internetportal	127
kita finder+	99	Freizeiteinrichtungen und Spielplätze	108	Finanzen und Recht		Beratung zu Sozialversicherungen und Unterstützung beim Rentenantrag	127
		Freizeitstätten	108	Haushaltsbuch führen	121	Beratung zur rechtlichen Betreuung und Vorsorgevollmacht	128
		Abenteuerspielplätze	108	P-Konto und Basiskonto	121	Gesetzliche Leistungen und weitere Hilfen	
		Spielplätze und Anlagen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	108	P-Konto (Pfändungsschutzkonto)	121	Sozialleistungen zur Existenzsicherung: Bürgergeld (SGB II) und Sozialhilfe (SGB XII)	132
		Schulhöfe und Schulsportanlagen	109	Basiskonto – „Girokonto für Jedermann“	122	Bürgergeld (SGB II)	133
		Winterspielplatz	109	Schuldner- und Insolvenzberatung	122	Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII)	134
Sport und Freizeit		Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche	110	Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen	122	Hilfe zum Lebensunterhalt (SGB XII)	134
Offene Sportangebote	101	Spielaktionen	110	Cashless	124	Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern	135
Sportamt Infocenter	101	Open Sports	110	Haushaltsbudgetberatung	124	Broschüre	
MUCKis für alle		Blade Night	110			„Soziale Sicherung im Überblick“	135
Hallensportprogramm	101	Familientag auf Volksfesten	111				
MUCKis für alle – Fit im Park	102	Eintritt frei am Geburtstag	111				
FreizeitSport München		Spielgeräteverleih	111				
Youtube-Kanal	102						
Fitness-Parcours und Trimm-Dich-Pfade	102						
Nightball	103						
Gemeinsamer Sport für Menschen mit und ohne Behinderungen	103						
Bezirkssportanlagen	103						

Beratung für Menschen ohne Papiere	171
Café 104	171
Beratung für junge Menschen beim Start ins Berufsleben	171
azuro – Ausbildungs- & Zukunftsbüro	171
JiBB – Junge Menschen in Bildung und Beruf	172
Beratung bei Arbeitslosigkeit und zum beruflichen Wiedereinstieg	172
Bundesagentur für Arbeit München	172
Jobcenter München	173
power_m Beruflicher Wiedereinstieg	173
Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm MBQ	173
Arbeitslosen-Zentren	174
Infozentrum Migration und Arbeit	174
Fachstelle Hilfe zur Beschäftigung	175
Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt	175
BEFORE	175
WEISSER RING	175
Selbsthilfegruppen	177
Selbsthilfezentrum München	177
Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich	177

Die Sozialbürgerhäuser (SBH) und Anlaufstellen	
Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern (SBH)	179
Jobcenter im Sozialbürgerhaus	180
Adressen der Sozialbürgerhäuser	181
Behördenbegleitung im Sozialbürgerhaus	183
Sozialdienst für Gehörlose	183
Zentrale Wohnungslosenhilfe	185
Wirtschaftliche Hilfen für Geflüchtete	185

Impressum

Herausgeberin

Landeshauptstadt München
 Sozialreferat, Amt für Soziale Sicherung
 Orleansplatz 11, 81667 München
 ✉ guentiger-leben-broschuere.soz@muenchen.de
 www.muenchen.de/armut

Gesamtleitung

Helga Rieck, Klaus Hofmeister, Joachim Hayen

Erstellung dieser Broschüre

Fachstelle Armutsbekämpfung

Hinweise zur Schreibweise

Der Gender-Stern wird verwendet, um geschlechtliche Vielfalt abzubilden. Er nimmt auch Menschen in den Blick, die sich weder als männlich noch als weiblich definieren.

Gestaltung

Fa-Ro Marketing GmbH, München

Druck

Aumüller Druck GmbH & Co. KG, Peißenbergstraße 5, 81547 München
 www.aumueller-druck.de
 Gedruckt auf Papier, das mit dem Umweltzeichen der Europäischen Union ausgezeichnet ist.
 Registrierungsnummer des Papiers Sappi Europe SA. SE/011/007

Auflage: 60.000

Redaktionsschluss: Juli 2023
 Links überprüft am 31. Juli 2023



Fotonachweis

Titel: Fotolia, scusi; S.3: Erol Gurian; S.14: iStock, larask; S.15 u. S.16: Fotolia, tschipponique; S.17: Fotolia, highwaystarz; S.17: Fotolia, Alexander Rath; S.18: Integreat München; S.19: iStock, Ratiger; S.20: Fotolia, Sunny studio ; S.21: Fotolia, Gina Sanders; S.22: Sozialreferat, München Pass; S.23: Sozialreferat, Münchner Familienpass; S.24: iStock, Dushenina; S.25: Sozialreferat, Münchner Ferienpass; S.26: Fotolia, Studio Grand Web; S.27: iStock, ArtMarie; S.28: iStock, Alexey_Fedoren; S.29: iStock, encrier; S.30: iStock, AnnekeDeBlok; S.31: iStock, netrun78; S.32: iStock, MarioGuti; S.32: iStock, izusek; S.33: iStock, AndreyPopov; S.34: iStock, Anka100; S.35: iStock, filmfoto; S.36: Fotolia, elavuk81; S.37: iStock, mattjeacock; S.38: iStock, Nando Vidal; S.39: iStock, simpson33; S.39: iStock, Bet_Noire; S.40: iStock, KatarzynaBialasiewicz; S.41: iStock, Evgen_Prozhyrko; S.42: Fotolia, SZ-Designs; S.43: iStock, skynesher; S.43: iStock, praetorianphoto; S.44: iStock, Dusan Stankovic; S.45: iStock, Extreme-Photographer; S.46: iStock, Iulia Cozlenco; S.47: iStock, FooTToo; S.47: iStock, Sonja Rachbauer; S.48: Fotolia, beerfan; S.48: iStock, CasarsaGuru; S.49: iStock, Karl-Hendrik Tittel; S.49: iStock, Wirestock; S.50: kuarmungadd; S.51: Fotolia, elena.rudyk; S.52: iStock, marchmeena29; S.53: Fotolia, eyetronic; S.54: Fotolia, Alexander Rath; S.55: Fotolia, DoraZett; S.56: Fotolia, Wissmann Design; S.57: Fotolia, thingamajiggs; S.58: iStock, ciricvelibor; S.59: Fotolia, Gina Sanders; S.60: iStock, MTStock Studio; S.61: iStock, Riska; S.61: iStock, Zinkevych; S.62: iStock, SDI Productions; S.63: RossHelen; S.64: iStock, shironosov; S.65: Fotolia, M. Schuppich; S.66: iStock, BartekSzewczyk; S.67: Fotolia, tatsianamaphoto; S.68: iStock, stevecoleimages; S.69: iStock, VioletaStoimenova; S.69: Fotolia, Marzanna Syncerz; S.70: Fotolia, olly; S.71: iStock, Mihajlo Maricic; S.72: iStock, Grafissimo; S.73: Fotolia, Gina Sanders; S.74: iStock, Caboclin; S.75: iStock, Bjoern Wylezich; S.76: iStock, Imgorthand; S.77: iStock, TommL; S.78: iStock, Morsa Images; S.78: iStock, ollo; S.79: iStock, FXQuadro; S.80: iStock, VioletaStoimenova; S.81: iStock, FooTToo; S.82: Sozialreferat; S.83: iStock, Canetti; S.84: Fotolia, Frank Gärtner; S.84: iStock, Anne-Laure Affre; S.85: iStock, Nikola Spasenoski; S.85: iStock, SeventyFour; S.86: Referat für Kultur und Museen; S.87: iStock, Fotografia Inc.; S.88: Sozialreferat; S.89: Fotolia, furtseff; S.90: iStock, shironosov; S.91: iStock, shironosov; S.91: iStock, Irina Starikova; S.92: KiKS, Adrian Vallejos; S.93: iStock, Epiximages; S.94: iStock, Floortje; S.95: iStock, monkeybusinessimages; S.95: Fotolia, drubig-photo;

S.96: iStock, SeventyFour; S.96: panthermedia, Monkeybusiness; S.97: iStock, JackF ; S.98: iStock, rudi_suardi; S.98: iStock, Henglein and Steets; S.99: Fotolia, Lilli; S.100: iStock, Wirestock; S.101: iStock, FatCamera; S.101: iStock, matimix; S.102: Fotolia, Alextype; S.103: Fotolia, _italo_; S.104: iStock, xavierarnau; S.104: iStock, Naypong; S.105: iStock, romrodinka; S.106: Sozialreferat; S.107: iStock, CasarsaGuru; S.108: iStock, FamVeld; S.109: Fotolia, Sergey Novikov; S.109: iStock, Lolkaphoto; S.110: iStock, kali9; S.110: iStock, ermingut; S.111: iStock, madsci; S.112: iStock, SolStock; S.113: iStock, Liderina; S.114: iStock, monkeybusinessimages; S.115: iStock, Highwaystarz-Photography; S.117: iStock, SDI Productions; S.118: iStock, Wavebreakmedia; S.119: iStock, SolStock; S.120: Fotolia, Ingo Bartussek; S.121: iStock, kupicoo; S.121: iStock, Tanja Ristic; S.122: iStock, PKpix; S.122: Fotolia, Alexander Rath; S.124: iStock, SDI Productions; S.125: Fotolia, Syda Productions; S.127: Fotolia, Alexander Rath; S.128: Fotolia, Wolfilser; S.129: iStock, kali9; S.130: iStock, PixelsEffect; S.131: iStock, urbazon; S.132: iStock, PeopleImages; S.133: iStock, adamkaz; S.134: iStock, Goodboy Picture Company; S.135: iStock, Kobus Louw; S.135: iStock, DisobeyArt; S.136: iStock, U. J. Alexander; S.137: PeopleImages; S.138: Fotolia, Robert Kneschke; S.140: iStock, skynesher; S.141: Fotolia, denys_kuvaiev; S.142: iStock, Henfaes; S.143: iStock, Radovanovic96; S.144: iStock, Halfpoint; S.145: Fotolia, WavebreakMediaMicro; S.146: panthermedia, Goodluz; S.146: iStock, AndreyPopov; S.147: iStock, k_samurkas; S.148: iStock, monkeybusinessimages; S.149: iStock, Zoran Zeremski; S.150: iStock, pepifoto; S.150: Fotolia, Christian Schwier; S.151: Fotolia, JackF; S.152: Fotolia, lunaundmo; S.153: iStock, Prostock-Studio; S.153: iStock, Fly View Productions; S.154: iStock, StockPlanets; S.154: iStock, Lordn; S.155: Fotolia, Kletr; S.156: iStock, StockPlanets; S.157: iStock, VisualCommunications; S.158: iStock, damircudic; S.160: iStock, FredFroese; S.162: Fotolia, photocrew; S.164: iStock, Phynart Studio; S.165: iStock, Halfpoint; S.166: iStock, Jovanmandic; S.167: iStock, FatCamera; S.168: iStock, shironosov; S.169: iStock, FG Trade Latin; S.171: iStock, Stadtratte; S.171: iStock, svetikd; S.172: iStock, JohnnyGreig; S.172: iStock, izusek; S.174: iStock, FatCamera; S.175: iStock, Paolo Cordoni; S.176: iStock, Marco VDM; S.177: iStock, Vladimir Vladimirov; S.178: Fotolia, Alexander Rath; S.179: iStock, SDI Productions; S.180: iStock, Highwaystarz-Photography; S.181: Sozialreferat; S.182: iStock, Caiimage/Martin Barraud; S.183: iStock, xavierarnau; S.184: iStock, Ralf Geithe; S.184: iStock, shironosov

