



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Günstiger leben in München

2. Auflage



Dorothee Schiwy
Sozialreferentin der
Landeshauptstadt
München



Helga Rieck
Leiterin des Amtes
für Soziale Sicherung

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

wir freuen uns, Ihnen die zweite Auflage der Broschüre „Günstiger leben in München“ vorlegen zu können. In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche kostengünstige und kostenfreie Dienstleistungs- und Freizeitangebote. Außerdem gibt es auch viele neue Tipps und Hinweise, wie sich in München Geld sparen lässt. Gerade in einer Stadt wie München ist es aufgrund der hohen Lebenshaltungskosten nicht immer einfach, finanziell über die Runden zu kommen.

Besonders wichtig ist uns, mit der Broschüre auch Menschen mit geringen Einkünften zu erreichen. Wir möchten Sie über gesetzliche Leistungen informieren, die Sie womöglich beanspruchen können. Zudem bieten das Sozialreferat der Landeshauptstadt München und zahlreiche Verbände und Organisationen auch darüber hinausgehende Hilfen in sozialen und wirtschaftlichen Notlagen an. Es gibt manchmal mehr Möglichkeiten als man denkt. Schauen Sie einfach mal rein.

Wir bedanken uns bei der freien Wohlfahrtspflege, den Kirchen und weiteren Organisationen, die sich in München für das Gemeinwohl und die soziale Arbeit engagieren. Unser Dank gilt auch den Bürgerinnen und Bürgern sowie Unternehmen, die durch ihre Tatkraft und ihre Spenden- und Stiftungsmittel dazu beitragen, dass Menschen mit geringen Einkünften ein breites Angebot an Dienstleistungen und Freizeitmöglichkeiten nutzen können. Dieses große Engagement trägt ganz wesentlich zum sozialen Frieden der Stadt bei.

Ihre

1	Allgemeine Auskunft und Information 9	6	Medizinische Versorgung und Gesundheitsberatung 37
	Stadt-Information im Rathaus 9		Medizinische Hilfe ohne Krankenversicherung 37
	Kinder- und Familieninformation im Rathaus 10		Gesundheitsvorsorge für Menschen in Unterkünften 38
	Jugendinformationszentrum 10		Medikamente und Verhütungsmittel 39
	muenchen.de – Das offizielle Stadtportal 11		Zahnersatz 39
	Telefonische Auskünfte 12		Gesundheitsberatung 41
	München-Handbuch 13		Beratung bei psychischen Erkrankungen 43
	Familienwegweiser online 13		Sucht- und Drogenberatung 44
	Datenbank für soziale Einrichtungen 13	7	Telefon, Internet und Rundfunk 45
	München Ticket Verkaufsstellen 14		Telefonieren 45
2	München-Pass, Familienpass, Ferienpass 15		Internet und öffentliche PC-Arbeitsplätze 46
	München-Pass 15		Rundfunkbeitrag 48
	Münchner Familienpass 16	8	Mobilität 49
	Münchner Ferienpass 18		Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen 49
3	Secondhand, Flohmärkte, Tauschnetze 19		Mitfahrgelegenheiten und Carsharing 51
	Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden 19		Fahrradfahren 51
	Kleiderkammern 22		U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram 53
	Flohmärkte 23		Fernbus und Bahn 54
	Versteigerungen 23	9	Bildung und Kultur 55
	Tauschen, Leihen, Schenken 24		Bibliotheken 55
4	Wohnen, Energie, Handwerksleistungen, Selbermachen 25		Bildungsangebote für Erwachsene 56
	Sozialwohnungen 25		Museen 58
	München Modell Miete 26		Musik, Tanz, Theater 59
	Angebote bei Wohnungslosigkeit 26		Künstlerische Bildung, Kulturangebote für Kinder 62
	Mietangelegenheiten 26		Schule und Lernen 64
	Energiekosten 28		Beratung zu Bildung, Schule und Beruf 65
	Handwerksleistungen 30		Gebühren bei Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München 67
	Selbermachen / do it yourself 32	10	Sport und Freizeit 69
5	Nahrungsmittel 33		Sportangebote und Vereine 69
	Lebensmittel günstiger 33		Ferienangebote 72
	Essen auf Rädern und Mittagstisch 35		Freizeitstätten und Spielplätze 74
	Essenstafeln 35		Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche 76
	Tiertafel München 36		Informationen für Kinder und ihre Familien 78
			Alten- und Service-Zentren 80

11	Finanzen und Recht	83
	Haushaltsbuch führen	83
	P-Konto und Basiskonto	84
	Schuldner- und Insolvenzberatung	84
	Verbraucherberatung	86
	Rechtsberatung	87
	Beratung Sozialversicherungen, Rentenantrag	89
	Beratung rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht	90

12	Gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung	91
	Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt	92
	Grundsicherung Arbeitsuchende: Arbeitslosengeld II/Sozialgeld	93
	Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	93
	Hilfe zum Lebensunterhalt	94
	Pflegegeld im Rahmen der Sozialhilfe	95
	Broschüre „Soziale Sicherung im Überblick“	95
	Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern	95
	Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)	96
	Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)	96
	Kindergeld	97
	Kinderzuschlag	97
	Elterngeld	98
	Bayerisches Landeserziehungsgeld	99
	Bayerisches Betreuungsgeld	99
	Unterhaltsvorschuss	99
	Wirtschaftliche Jugendhilfe	100
	Hilfen für Kinder mit geistigen/körperlichen Behinderungen	100
	Wohngeld	100
	Ausbildungsförderung	101
	Haushaltshilfe	102
	Spenden- und Stiftungsmittel	102
	Einkommensgrenze nach § 53 AO	102

13	Ausgewählte Angebote zur Beratung und Hilfe	103
	Beratung für Kinder und Jugendliche	104
	Beratung für Eltern und Familien	105
	Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen	110
	Beratung für ältere Menschen und pflegebedürftige Personen ...	112
	Beratung für Menschen mit Behinderungen	116
	Beratung für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung	119
	Beratung für Menschen ohne Papiere	123
	Beratung bei Arbeitslosigkeit	124
	Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt	125
	Selbsthilfegruppen	126

14	Sozialbürgerhäuser und weitere Hilfen	127
	Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern	127
	Sozialdienst für Gehörlose	131
	Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW)	131
	Wirtschaftliche Hilfe für Geflüchtete	131

Register	132
Impressum	138



1

Allgemeine Auskunft und Information

Stadt-Information im Rathaus

Kinder- und Familieninformation im Rathaus

Jugendinformationszentrum

muenchen.de – Das offizielle Stadtportal

Telefonische Auskünfte

München-Handbuch

Familienwegweiser online

Datenbank für soziale Einrichtungen

München Ticket Verkaufsstellen

Flyer und Broschüren für kostengünstige oder kostenlose Angebote in München liegen an vielen Stellen zum Mitnehmen aus: in den Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in den Alten- und Servicezentren (→ Kapitel 10) und in weiteren Einrichtungen in der ganzen Stadt.

Stadt-Information im Rathaus

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


Stadt-Information im Rathaus

Marienplatz 8
 80331 München 
 Mo – Fr 9:30 – 19:30 Uhr,
 Sa 10:00 – 16:00 Uhr
 ☎ 22 23 24 📠 233-256 56
www.muenchen.de/stadinfo

**Kinder- und Familien-
information im Rathaus**

Das Büro der Kinderbeauftragten und die Fachstelle Erziehungsinformation und Elternbriefe beantworten Fragen rund um das Leben mit Kindern in München.

Stadt-Information im Rathaus

Marienplatz 8
 80331 München 
www.muenchen.de/familie

Persönlich in der Stadt-Information
 Di/Do 15:00 – 19:00 Uhr
 Telefonisch ☎ 233-250 25
 Mo – Do 8:00 – 15:00 Uhr,
 Fr 8:00 – 12:00 Uhr
 Oder senden Sie eine Mail an
kinder-familieninformation@muenchen.de


**Jugendinformations-
zentrum**

Das Jugendinformationszentrum München (JIZ) ist eine Anlaufstelle für junge Leute. Sie erhalten Auskünfte und Tipps zu Themen wie



Wohnen, Beruf und Freizeit, Beratung in Krisen und vieles mehr. Für Jugendliche gibt es einen kostenlosen Internet-Zugang.

**Jugendinformationszentrum
München (JIZ)**

Sendlinger Straße 7
 Innenhof
 80331 München 
www.ichhabdamalnefrage.de
www.jiz-muenchen.de

Mo 12:00 – 19:00 Uhr,
 Di – Fr 13:00 – 18:00 Uhr
 ☎ 55 05 21 50 📠 55 05 21 51

**muenchen.de
Das offizielle Stadtportal**

Die München-Website 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.
www.muenchen.de
 🔍 München kostenlos.
 Oder Spartipps
www.muenchen.de
 🔍 Jugendliche günstig.

Informationen und Links zu den Dienstleistungen, Behörden und



Einrichtungen der Landeshauptstadt München finden Sie mit dem

Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder.

www.muenchen.de/dienstleistungsfinder



Aktuelle Informationen aus dem Rathaus

gibt es unter
www.facebook.com/stadt.muenchen
twitter.com/stadtmuenchen



Telefonische Auskünfte

Unter der **einheitlichen Behördennummer 115** erhalten Sie Auskunft auf allgemeine Fragen an Ämter und Behörden. Der **zentrale Telefonservice der Stadtverwaltung München** gibt Auskunft über Zuständigkeiten, Adressen und Öffnungszeiten in der Münchner Stadtverwaltung. Bei Bedarf werden Sie an die zuständige Dienststelle weitervermittelt. Die 115 ist aus dem Festnetz und aus vielen Mobilfunknetzen zum Ortstarif erreichbar.

☎ 089 115
 115@gebaerdentelefon.d115.de 📧
 ☎ (0 30) 221 91 10 17



München-Handbuch

Das München-Handbuch gibt einen umfassenden Überblick über die Angebote und Aufgaben der Stadt München, über Adressen und Öffnungszeiten. Es liegt kostenlos zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus oder kann heruntergeladen werden unter www.muenchen.de
 🔍 München-Handbuch



Familienwegweiser online

In dieser Datenbank finden sich 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, finanzielle und sonstige Hilfen.
www.muenchen.de/familienwegweiser

Datenbank für soziale Einrichtungen

REGSAM (Regionale Netzwerke für die Soziale Arbeit) bietet eine Übersicht über die Angebote in den Münchner Stadtbezirken.
www.regsam-muenchen-sozial.de



München Ticket Verkaufsstellen

Hier erhalten Sie Tickets für viele Veranstaltungen, unter anderem für das Feriensportprogramm und das Ferienprogramm des Stadtjugendamtes (→ Kapitel 10) oder das Münchner Hallensportprogramm (→ Kapitel 10).

www.muenchenticket.de

Telefonische Reservierung

☎ 54 81 81 81

Mo – Fr 9:00 – 19:00 Uhr,

Sa 9:00 – 14:00 Uhr

Online-Reservierung

www.muenchenticket.de

Im Rathaus am Marienplatz

Marienplatz 8 (Eingang Dienerstraße)

80331 München ♿

Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,

Sa 10:00 – 14:00 Uhr

Info-Pavillon im Olympiapark

am Olympia-Eissportzentrum

Spiridon-Louis-Ring 7

80809 München ♿

Mo – Fr 13:00 – 18:00 Uhr,

Sa 10:00 – 16:00 Uhr

Glashalle im Gasteig

Kulturzentrum

Rosenheimer Straße 5

81667 München ♿

Mo – Fr 10:00 – 20:00 Uhr,

Sa 10:00 – 16:00 Uhr

München Ticket hat außerdem 160 externe Verkaufsstellen in und um München. Die Adressen finden Sie unter

www.muenchenticket.de



München-Pass, Münchner Familienpass, Münchner Ferienpass

2

München-Pass

Münchner Familienpass

Münchner Ferienpass

München-Pass

Münchner Bürgerinnen und Bürger erhalten mit dem München-Pass ermäßigte Preise bei vielen Einrichtungen, zum Beispiel bei der Münchner Volkshochschule, beim Eintritt in Schwimmbäder, in Museen oder in den Tierpark. Für den MVV (U-Bahn, S-Bahn, Bus, Tram) gibt es vergünstigte Monatskarten und Tageskarten.

Der München-Pass ist kostenlos. Sie können ihn beantragen, wenn Sie in München leben und eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII) oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) beziehen.

Kein zusätzlicher Nachweis nötig.



- Personen, die Arbeitslosengeld II (SGB II) beziehen.
Nachweis: Bescheid vom Jobcenter.
- Personen, die Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen und ihre Familienangehörigen.
Nachweis: Bescheid vom Amt für Wohnen und Migration oder von der Kindergeldkasse.

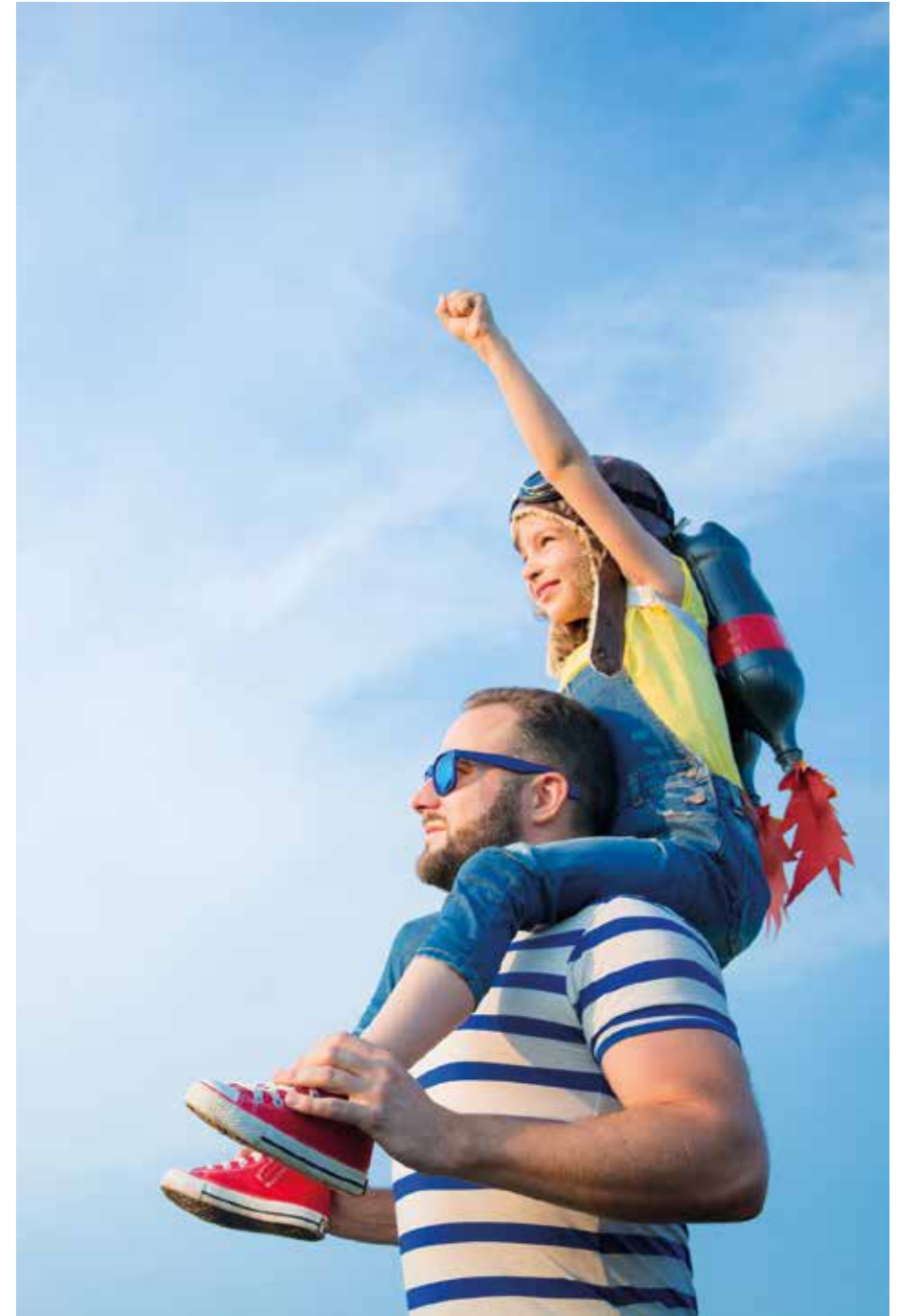
- Personen mit einem geringen Einkommen unterhalb der Münchner Armutsrisikogrenze (für einen Ein-Personen-Haushalt 1.350 Euro netto pro Monat; ausgenommen Au-pairs, Auszubildende, Studierende).
Für Einkommen, Vermögen und Miete sind Nachweise erforderlich.
- Personen, die ein Freiwilliges Soziales bzw. Ökologisches Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst in München leisten.
Nachweis: Ausweis oder Vertrag.

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

Eine Broschüre mit allen Informationen erhalten Sie im Sozialbürgerhaus oder unter www.muenchen.de/muenchen-pass

Münchner Familienpass

Mit dem Familienpass gibt es für Münchner Familien viele Ermäßigungen, Gutscheine und exklusive Angebote. Er kostet 6 Euro (Stand 2019) und gilt vom 01.01. bis 31.12. 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). Familien, die ein geringes Einkommen haben oder den → München-Pass besitzen, können beim Sozialbürgerhaus einen kostenlosen Familienpass über Stiftungsmittel erhalten (→ Kapitel 12).





Münchner Ferienpass

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren gibt es den Ferienpass. Er gilt für ein ganzes Schuljahr in allen bayerischen Schulferien und bietet viele Unternehmungen kostenlos oder zu ermäßigten Preisen, zum Beispiel Besuche im Tierpark und in Museen, freien Eintritt in Schwimmbäder und vieles mehr.

Der Ferienpass kostet für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahren 14 Euro (Stand 2019). Damit sind in den Sommerferien Fahrten im gesamten MVV-Netz inklusive. Für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren kostet der Ferienpass 10 Euro (Stand 2019) und ist ohne MVV-Nutzung.

Familien, die ein geringes Einkommen haben oder den → München-Pass besitzen, können beim Sozialbürgerhaus einen kostenlosen Ferienpass über Stiftungsmittel erhalten (→ Kapitel 12). 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).

Das Programm, eine Liste aller Verkaufsstellen und den Link zur Onlinebestellung finden Sie im Internet.

Stadtjugendamt München

☎ 233-338 22 ☎ 233-338 34
ferienpass.soz@muenchen.de
www.muenchen.de/ferienpass

Sie bekommen den Familienpass in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), im Stadtjugendamt an der Infothek (Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 München), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und in den BildungsLokalen (→ Kapitel 9). Sie können den Familienpass auch online bestellen und bezahlen.

Das Programm, eine Liste aller Verkaufsstellen und den Link zur Onlinebestellung finden Sie im Internet.

Stadtjugendamt München

☎ 233-338 44 ☎ 233-338 34
familienpass.soz@muenchen.de
www.muenchen.de/familienpass



3

Secondhand, Flohmärkte, Tauschnetze

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 unter Rubriken wie „Secondhand“ oder „zu Verschenken“. Oder im

Secondhandführer des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs

Hier können Sie online nach Branchen suchen und Ihr Secondhandgeschäft kostenlos eintragen.
www.awm-muenchen.de/
secondhandfuehrer

Gebrauchtwarenhäuser und Secondhand-Läden

Hier finden Sie Secondhandware und zum Teil auch neue Ware zu günstigen Preisen: Möbel, Elektrogeräte, Kleidung, Bücher, Geschirr und Hausrat, Spielsachen, Sportartikel und vieles mehr. Bei einigen Häusern können Sie auch selbst Gebrauchtwaren spenden, die sich in einem guten Zustand befinden.

Eine Liste mit Secondhand-Läden hat das **Jugendinformationszentrum JIZ** erstellt.
www.jiz-muenchen.de
🔍 Secondhand

Halle 2 Gebrauchtwarenkaufhaus der Landeshauptstadt München

Peter-Anders-Straße 15
81245 München 
Di – Fr 10:00 – 18:00 Uhr,
Sa 9:00 – 14:00 Uhr
www.halle2-muenchen.de

Weißer Rabe GebrauchtWarenHäuser

www.weisser-rabe.de

Filiale Westend

Landsberger Straße 146
80339 München
☎ 88 94 93-0 📠 88 94 93-11

Filiale Sendling

Bavariastraße 30 – 36
80336 München
☎ 74 74 68-0 📠 74 74 68-68

Öffnungszeiten der Filialen
Weißer Rabe
Mo – Fr 10:00 – 18:00 Uhr,
Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Anderwerk Möbelhaus

Hamburger Straße 32
80809 München
Mo – Do 8:00 – 16:30 Uhr,
Fr 8:00 – 13:00 Uhr
☎ 45 10 40-28 📠 45 10 40-30
www.anderwerk.de 🔍 Möbel

Gebrauchtwarenhäuser der Diakonie

Kaufhaus diakonia secondhand

Dachauer Straße 192
80992 München 
Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,
Sa 10:00 – 15:00 Uhr
☎ 12 15 95-15 📠 12 15 95-49
www.diakonia-kaufhaus.de

kleidsam – Secondhand für Frauen

Blutenburgstraße 65
80636 München
☎ 45 21 36 60
www.kleidsam-muenchen.de


kleidsam – Secondhand für Kinder

Blutenburgstraße 112
80636 München 
☎ 54 04 34 34
Öffnungszeiten kleidsam-Läden
Di – Fr 10:00 – 18:00 Uhr,
Sa 10:00 – 14:00 Uhr

stoffwechsel – secondhand

Donnersbergerstraße 32
80634 München
Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,
Sa 10:00 – 16:00 Uhr
☎ 18 91 32 75
www.stoffwechsel-muenchen.de

Schickeria und Kinder-Schickeria Secondhand-Laden

Stanigplatz 9
80933 München 
Di – Fr 14:00 – 18:00 Uhr
☎ 45 23 76 08
www.diakonie-hasenberg1.de



Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8
80933 München
Mo/Di/Fr 10:00 – 18:00 Uhr,
Mi 10:00 – 14:00 Uhr
Do 10:00 – 11:30 und
13:00 – 18:00 Uhr
☎ 45 23 58 61
www.diakonie-hasenberg1.de

Der kleine Look – Secondhand für Kinder und Frauen

Georgenschwaigstraße 27
80807 München 
Mo – Fr 10:00 – 13:00 Uhr,
Mi/Do auch 15:00 – 18:00 Uhr
☎ 35 74 49 86
www.verein-stadtteilarbeit.de

kinderkram Secondhandladen für Kinder von 0 bis 6 Jahren

Kidlerstraße 34a
81371 München
Mo – Fr 11:00 – 18:00 Uhr
☎ 72 98 94 48 11
www.social-sense.de

Condrops Spendenladen und Secondhand

Emanuelstraße 16
80796 München
Mo – Mi 8:30 – 16:00 Uhr,
Do 8:30 – 18:00 Uhr
☎ 18 92 06 86
www.spendenladen.de

Oxfam-Shops Secondhand

www.oxfam.de

Oxfam Mixshops

Fraunhoferstraße 6

80469 München 

Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,

Sa 11:00 – 16:00 Uhr

☎ 23 00 02-10 📠 23 00 02-61

Türkenstraße 81

80799 München

Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

☎ 27 27 32-23 📠 27 27 32-24

Oxfam Fashion Shop

Orleansplatz 4

81667 München 

Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

☎ 61 46 61-20 📠 61 46 61-21

Oxfam Buchshop

Fürstenfelder Straße 7

80331 München 

Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,

Sa 10:00 – 18:00 Uhr

☎ 23 00 07-82 📠 23 00 07-83

Kleiderkammern

Die Kleiderkammern geben gebrauchte Kleidung und Möbel kostenfrei ab. Der Berechtigungsschein wird in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus ausgestellt (→ Kapitel 14). Oder Sie wenden sich direkt an die sozialen Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände und bringen einen Nachweis für Ihr geringes Einkommen mit.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising

Die Adressen und Ausgabezeiten der Kleiderkammern erfahren Sie bei der Verwaltung der Kleiderkammern

☎ 55 16 90 📠 5 50 42 03

oder

www.caritasmuenchen.de

🔍 Kleiderkammern

Bayerisches Rotes Kreuz München

www.brk-muenchen.de

🔍 Kleiderkammer

Ausgabestelle Allach

Elly-Staegmeyr-Straße 11

80999 München

Mi 10:00 – 14:00 Uhr

☎ 13 03 98 81 📠 89 73 65 61

Ausgabestelle Solln

Drygalski Allee 118

81477 München 

Sa 10:30 – 13:30 Uhr

jeden 1. Mi im Monat

16:00 – 19:00 Uhr

☎ 75 96 83-14/ -25

Innere Mission München

www.im-muenchen.de

🔍 Kleiderkammern

München-Mitte

Seidlstraße 4

80335 München 

Mo/Mi/Do/Fr 9:00 – 12:00 Uhr,

Di 13:00 – 16:00 Uhr

☎ 12 15 95-73

München-Ost

Am Stahlgruberring 8

81829 München 

Mo – Do 10:00 – 15:00 Uhr

☎ 12 15 95-0 📠 12 15 95-48

Flohmärkte

Der **Münchner Abfallwirtschaftsbetrieb** unterhält 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** und das **Gebrauchtwarenkaufhaus Halle 2** versteigern Fundsachen und Fahrräder, die nicht abgeholt wurden, sowie gut erhaltene Artikel aus den Wertstoffhöfen. Die Termine werden veröffentlicht in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und unter www.muenchen.de

🔍 Versteigerungen

Auch das **Fundbüro der Münchner Verkehrsgesellschaft MVG** versteigert nicht abgeholte Fundsachen. Die Termine finden Sie unter www.mvg.de

🔍 Versteigerung

Tauschen, Leihen, Schenken

LETS Tauschgemeinschaften

In Tauschgemeinschaften tauschen, verleihen oder verschenken die Mitglieder Arbeitszeit, 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

☎ 53 29 56-13 📠 53 29 56-14
www.lets-muenchen.de

LETS Tauschring München

☎ 54 07 56 84
www.tauschringmuenchen.de

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. Auf der Website können Sie nach Läden suchen, die Sachen verleihen: www.awm-muenchen.de/leihlexikon

Verschenk- und Tauschportal

Über dieses Portal können Sie Sachen kostenlos suchen, tauschen oder verschenken.
www.awm-muenchen.de/verschenkportal



4 Wohnen, Energie, Handwerksleistungen und Selbermachen

Sozialwohnungen

München Modell Miete

Angebote bei Wohnungslosigkeit

Mietangelegenheiten

Energiekosten

Handwerksleistungen

Selbermachen / do it yourself

Sozialwohnungen

Personen mit geringem Einkommen können einen Antrag auf eine Sozialwohnung stellen. Das Amt für Wohnen und Migration prüft im Einzelfall, ob die Berechtigung für eine Sozialwohnung vorliegt. Das „Antragsformular auf Registrierung für eine geförderte Wohnung“ erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), an der Infothek im Amt für Wohnen und Migration sowie auf der Website.

Amt für Wohnen und Migration Soziale Wohnraumversorgung

Kundencenter
Werinherstraße 87, Pforte Haus 24
81541 München 🗺
☎ 233-968 20, Fax 233-487 22
Telefonzeiten
Mo – Fr 8:30 – 12:00 Uhr und
Mo – Do 13:30 – 15:00 Uhr
kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de
www.muenchen.de
🔍 Sozialwohnung

München Modell Miete

Die Landeshauptstadt München fördert den Wohnungsbau. Mit dem München Modell haben Haushalte mit mittlerem Einkommen und Familien mit Kindern die Möglichkeit, eine Wohnung zu tragbaren Mieten zu finden. Das Amt für Wohnen und Migration prüft, ob die Zugangskriterien erfüllt sind, und stellt einen Berechtigungsschein aus.

Das „Antragsformular für eine Bescheinigung München Modell“ erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), an der Infothek im Amt für Wohnen und Migration sowie im Internet.

Amt für Wohnen und Migration

www.muenchen.de

🔍 München Modell

Adresse, Telefon und Telefonzeiten wie → Sozialwohnungen

Angebote bei Wohnungslosigkeit

Wohnungslose Personen erhalten eine vorübergehende Unterbringung und werden bei der Suche nach einer Wohnung beraten und begleitet. www.muenchen.de 🔍 wohnungslos

Bitte wenden Sie sich an die **Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW)** (→ Kapitel 14).

Mietangelegenheiten

Mieterbeirat

Der Mieterbeirat ist ein Bindeglied zwischen Mieterinnen und Mietern, Politik, Öffentlichkeit und Verwaltung. Mietergemeinschaften werden bei der Gründung unterstützt und erhalten Beratung bei Problemen im Zusammenhang mit dem Mietverhältnis.

Mieterbeirat der Landeshauptstadt München

Burgstraße 4, Zimmer 20 (EG)
80331 München 🇨🇪
📞 233-243 34 📠 233-211 80
www.mieterbeirat-muenchen.de

Mietberatung

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

Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 6 – 8
81669 München 🇨🇪
📞 233-402 00 📠 233-404 42
www.muenchen.de 🔍 Mietberatung

Mietspiegel für München

Der Mietspiegel gibt die ortsübliche Vergleichsmiete an und ist die amtliche Grundlage zur Einschätzung von Miethöhen. Die Broschüre

erhalten Sie bei der → Mietberatung im Amt für Wohnen und Migration, in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter www.muenchen.de/mietspiegel

Mit dem **Online-Mietspiegel** können Sie ausrechnen, welcher Mietpreis für eine bestimmte Wohnung in München als angemessen gilt. www.muenchen.de/mietspiegel

Unterstützung, wenn Wohnungslosigkeit droht

Bei einer Wohnungskündigung oder Räumungsklage muss sofort gehandelt werden. In jedem Sozialbürgerhaus gibt es eine **Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit (FaSt)**. Dort erhalten Sie Beratung und finanzielle Unterstützung. www.muenchen.de
🔍 Wohnungsverlust

Bitte wenden Sie sich an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Unterstützung beim Klären von Konflikten

Die Stelle für Gemeinwesenmediation (SteG) vermittelt bei Streitigkeiten in der Nachbarschaft und im Stadtteil. Die Konfliktparteien werden dabei unterstützt, selbst eine Lösung für ihren Streit zu finden. Das Angebot ist kostenlos und gilt für alle, die in München leben. Bei Bedarf stehen Dolmetscherdienste zur Verfügung.



Amt für Wohnen und Migration Stelle für Gemeinwesenmediation

📞 233-400 34 📠 233-406 99
Mo 9:00 – 17:00 Uhr,
Di – Do 9:00 – 15:00 Uhr
www.muenchen.de/steg

Energiekosten

Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen

Für Haushalte, die den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein vergleichbar geringes Einkommen haben, bieten die Stadtwerke München eine kostenlose Energieberatung und Tarifberatung zu Hause. Als Geschenk gibt es ein Starterpaket. Es enthält zwei LED-Leuchtmittel, einen Wasserspar-Perlator, eine schaltbare Steckdosenleiste, ein Kühlschranks-Thermometer und eine Informationsbroschüre.

Stadtwerke München (SWM)

☎ 23 61-23 61 📠 23 61-54 69
www.swm.de/energieberatung-geringes-einkommen

Stromspar-Check Kommunal

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 vieles mehr. Der Stromspar-Check ist kostenlos. Anmelden können sich Haushalte, die den München-Pass besitzen (→ Kapitel 2) oder ein vergleichbar geringes Einkommen haben.



Caritas Stromspar-Check Kommunal

Kreillerstraße 24
 81673 München ♿
 ☎ 43 66 96-12 📠 43 66 96-29
www.caritas-muenchen-ost.de

Energieberatung der Verbraucherzentrale

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 bei Ihnen zu Hause möglich. Die Kosten richten sich nach Art und Umfang der Beratung. Für einkommensschwache Haushalte (mit Nachweis) ist die Beratung kostenfrei.

Telefonberatung

☎ (0800) 809 80 24 00 (kostenfrei)
www.verbraucherzentrale-energieberatung.de



Tipps zum Energiesparen

Wie hoch ist Ihr Energieverbrauch im Vergleich mit ähnlichen Haushalten? Richtwerte und viele praktische Tipps bieten zum Beispiel www.die-stromsparinitiative.de/ stromspiegel www.stromeffizienz.de

Die kostenlose Broschüre „**Energiesparen im Haushalt**“ können Sie beim **Umweltbundesamt** bestellen
 ☎ (0340) 21 03-66 88
 📠 (0340) 21 04-66 88
uba@broschuerenversand.de

oder herunterladen unter www.umweltbundesamt.de/publikationen

Energiemessgerät

Wie viel Energie verbrauchen Ihre Elektrogeräte? Haushalte, die ihren Strom bei den Stadtwerken München beziehen, können dort kostenlos ein Energiemessgerät ausleihen. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Stadtwerke München (SWM)

Emmy-Noether-Straße 2
 80992 München ♿
 ☎ (0800) 796 79 60
 📠 (0800) 796 79 69
www.swm.de
 🔍 Energiemessgerät

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 Sie am günstigsten ist.

Wenn eine Stromsperrung angedroht ist

Bitte rufen Sie so schnell wie möglich bei Ihrem Energieversorger an und bemühen Sie sich um eine Vereinbarung, damit der Strom nicht gesperrt wird. Denn beides kostet zusätzlich Geld, zuerst das Sperren und später das Entsperren. Hilfreiche Tipps finden Sie unter www.verbraucherzentrale.de/stromsperre

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

Handwerksleistungen

Vermittlungsportale für Handwerksarbeiten

Angebote einholen und vergleichen können Sie auf vielen Vermittlungsportalen, zum Beispiel www.blauarbeit.de www.undertool.de www.work5.de

Reparaturführer München und Umland

Reparaturbetriebe aller Art finden Sie im Reparaturführer des **Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs**. www.awm-muenchen.de/reparaturfuehrer

Mobile Werkstätten der Caritas

Ein Team von 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.

Caritas-Zentrum München Nord

☎ 31 60 63-10 📠 31 60 63-25
fwz-nord@caritasmuenchen.de
www.caritas-muenchen-nord.de

Caritas-Zentrum Innenstadt

☎ 50 03 55-0 / 23 11 49-0
📠 23 11 49-38
gsa-innenstadt@caritasmuenchen.de
www.caritas-muenchen-innenstadt.de



Caritas-Zentrum München Ost

☎ 43 66 96-10 📠 43 66 96-29
mobile-werkstatt-m-ost@caritas-muenchen.de
www.caritas-muenchen-ost.de

Alten- und Service-Zentrum Aubing

☎ 86 46 68-10 📠 86 46 68-129
asz.aubing@caritasmuenchen.de
www.asz-aubing.de

Handwerker fürs Nötigste

Die Bezirkssozialarbeit (BSA) in den **Sozialbürgerhäusern** vermittelt Ehrenamtliche mit handwerklicher 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. Bitte wenden Sie sich an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Selbermachen / do it yourself

Reparatur-Initiativen

Reparatur-Treffs und Repair Cafés sind Veranstaltungen zum Reparieren und Selbermachen. Freiwillige teilen ihr Wissen und Können mit anderen, die etwas Neues lernen wollen und Sachen zum Reparieren mitbringen. Die Hilfe ist kostenlos. Termine finden Sie unter www.reparatur-initiativen.de

Anleitungen zum Selbermachen und Reparieren

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



Werkzeugausleihe und Werkräume

Das Haus der Eigenarbeit (HEi) vermietet Werkzeug und Werkräume. Es gibt auch Kurse und professionelle Beratung zum Heimwerken. Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen, Studierende und Auszubildende erhalten eine Ermäßigung bei der Nutzung der offenen Werkstatt.

Haus der Eigenarbeit (HEi)

Wörthstraße 42
Rückgebäude
81667 München 
Di – Fr 15:00 – 21:00 Uhr,
Sa 13:00 – 18:00 Uhr
☎ 448 06 23 📠 48 95 22 04
www.hei-muenchen.de

Läden, die Werkzeug verleihen,

finden Sie auch im Leihlexikon.
www.awm-muenchen.de/leihlexikon



5

Nahrungsmittel

Lebensmittel günstiger

Essen auf Rädern und Mittagstisch

Essenstafeln

Tiertafel München

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 Ware vom Vortag zum halben Preis ab („Gutes von Gestern“). Bei manchen Verkaufsständen und Geschäften gibt es Obst und Gemüse am Abend oder am Samstag Nachmittag billiger. Einfach danach fragen, es kann sich lohnen.

Foodsharing

Über das Foodsharing-Portal bieten Menschen Lebensmittel an, die sie übrig haben. Wer die Lebensmittel braucht, kann sie direkt und kosten-

los abholen. Die Registrierung auf dem Portal ist kostenlos.
www.foodsharing.de


Fair-Teiler


Fair-Teiler sind Orte mit einem Kühlschrank und Regal und werden von Ehrenamtlichen betreut. Wer überschüssige Lebensmittel hat, bringt sie dorthin. Wer etwas davon braucht, nimmt es kostenlos mit.

Fair-Teiler Orte sind im:

EineWeltHaus, 1. Stock rechts
Schwanthalerstraße 80
80336 München 
Mo – So 9:00 – 22:00 Uhr,
ausgenommen Feiertage

Jugendinformationszentrum JIZ


Sendlinger Straße 7 Innenhof
80331 München 
Mo – Fr 13:00 – 17:30 Uhr,
Sa 12:00 – 15.30 Uhr

Weitere Standorte und Öffnungszeiten finden Sie im Internet
 Fair-Teiler München

**Brot am Haken**

In mehreren Münchner Bäckereien können Kundinnen und Kunden einen Kassenbon bezahlen und als Spende an ein Hakenbrett hängen. Bedürftige Personen können den Kassenbon nehmen und zum Beispiel für Brot, Backwaren oder eine Tasse Kaffee einlösen. Die Läden sind erkennbar an einem Aufkleber an der Eingangstür. Einen Lageplan finden Sie unter



Brot am Haken

 (01 51) 15 27 63 97
www.brot-am-haken.org

**Münchner Krautgärten**

Bepflanzte Gemüsegärten werden zur Pflege und Selbsternte vermietet. Die Parzellen werden jedes Jahr neu vergeben und kosten je nach Größe ab 75 Euro pro Saison. Bis 31.12. können Sie sich für das nächste Jahr vormerken lassen.

Kommunalreferat

Stadtgüter München, Gut Riem
 93 93 94 14  94 37 92 50
www.stadtgueter-muenchen.de

Essen auf Rädern und Mittagstisch**Essen auf Rädern**

Pflegedienste oder soziale Einrichtungen bringen Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause. Wer Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt bezieht, kann 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 für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Mittagstisch

Einen preisgünstigen Mittagstisch bieten viele Alten- und Service-Zentren (ASZ). Ermäßigungen sind möglich, wenn Sie einen Nachweis wie den München-Pass (→ Kapitel 2) oder Grundsicherungsbescheid (→ Kapitel 12) vorlegen. Alle ASZ sind barrierefrei zugänglich. Die Adressen finden Sie in → Kapitel 10. www.muenchen.de/asz

**Essenstafeln**


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

Münchner Tafel

An 27 Ausgabestellen verteilt die Münchner Tafel gespendete Lebensmittel kostenlos an Menschen in Armut. Einen Berechtigungsausweis können Personen erhalten, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen. Der Berechtigungsausweis wird von der Münchner Tafel ausgestellt.

Anfragen für den

Berechtigungsausweis

 29 22 50


Mi 14:00 – 15:30 Uhr

www.muenchner-tafel.de


St. Bonifaz

Haneberghaus, Karlstraße 34
80333 München 
U2/U8 Königsplatz
Warmes Essen
Mo – So 8:00 – 10:00 Uhr

Heilsarmee

Steinerstraße 20
81369 München 
U3 Obersendling
Mo – So
Frühstück ab 7:00 Uhr
Suppe 11:00 – 11:30 Uhr
Mittagessen ab 12:00 Uhr


Trinitarian der Templer

Birkenleiten 35
81543 München 
U1 Candidplatz, dann Bus 52
Lebscheestraße
Mittagessen
Mo – So 13:00 – 15:30 Uhr
Lebensmittelausgabe
Do 14:00 – 16:30 Uhr

Schwestern der Mutter Teresa

Plinganserstraße 22
81369 München
U6 Harras
Warmes Essen
Di/Mi/Fr/Sa 15:00 – 16:00 Uhr,
So 16:00 – 17:00 Uhr

Essenshilfe München

Weißenseestraße 38
81539 München 
Lebensmittelausgabe
Mo/Mi ab 9:15 Uhr, Sa ab 12:00 Uhr

Tiertafel München

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

Schwere-Reiter-Straße 2
80797 München 
☎ (015 77) 3 81 96 96
www.tiertafelmuenchen.de



Medizinische Versorgung und Gesundheitsberatung

Medizinische Hilfe ohne Krankenversicherung

Medikamente und Verhütungsmittel

Zahnersatz

Gesundheitsberatung

Beratung bei psychischen Erkrankungen

Sucht- und Drogenberatung

Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

Malteser Migranten Medizin

Die Malteser Migranten Medizin (MMM) bietet Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und/oder ohne Krankenversicherung eine kostenfreie ärztliche Erst- und Notfallversorgung. Gegebenenfalls wird an eine Fachpraxis weitervermittelt. In Kooperation mit dem Hilfswerk Zahnmedizin Bayern wird außerdem eine zahnärztliche Sprechstunde angeboten. Die Hilfe ist kostenlos und anonym.

Malteser Migranten Medizin

Streitfeldstraße 1
81673 München
☎ 436 08-411 ☎ 436 08-419
www.malteser-migranten-medizin.de

Allgemeine Sprechstunde
Di 9:00 – 13:00 Uhr,
Do 13:30 – 16:30 Uhr
Zahnärztliche Sprechstunde
Di 9:00 – 13:00 Uhr,
Do 13:30 – 16:30 Uhr
Kinderärztliche Sprechstunde
jeden 2. und 4. Mi im Monat
15:00 – 17:00 Uhr
Frauen-Sprechstunde
jeden 1. und 3. Mi im Monat
9:30 – 11:30 Uhr



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

open.med – Ärzte der Welt

Dachauer Straße 161
80636 München 
☎ 45 20 76 58
☎ (01 77) 511 69 65
www.aerztederwelt.org/projekte
Rubrik: Inlandsprojekte

Allgemeine Sprechstunde
Di 16:00 – 19:00 Uhr,
Fr 10:00 – 13:00 Uhr
Sprechstunde für Frauen
jeden 2. und 4. Do im Monat
10:00 – 13:00 Uhr
Kinder-Sprechstunde
jeden 1. und 3. Mi im Monat
17:00 – 18:30 Uhr
Sprechstunde für chronisch Kranke
jeden 1. und 3. Do im Monat
10:00 – 13:00 Uhr

Gesundheitsvorsorge für Menschen in Unterkünften

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

Referat für Gesundheit und Umwelt

☎ 233-473 22  233-479 59
Mo – Fr 9:00 – 12:00 Uhr
gvo14@muenchen.de

Medikamente und Verhütungsmittel

Medikamentenhilfe München

In 50 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 ein „Grünes Rezept“ oder Privatrezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. 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

U-/S-Bahnhof Marienplatz
Zwischengeschoss 
Mo/Di/Mi/Fr 9:00 – 18:00 Uhr,
Do 11:00 – 18:00 Uhr
☎ 22 00 41  22 31 30
www.muenchnerinsel.de

Verhütungsmittel

Für Frauen unter 22 Jahren übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Für Frauen ab dem 22. Geburtstag, die den München-Pass besitzen oder die Voraussetzungen dafür erfüllen (→ Kapitel 2), kann das Sozialreferat die Kosten für Verhütungsmittel übernehmen. Das gilt nur, wenn die Verhütungsmittel ärztlich verordnet sind. Die Leistung



ist freiwillig, es besteht kein Rechtsanspruch.
www.muenchen.de
🔍 Sozialamt Verhütungsmittel

Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Zahnersatz

Zahnersatz – Härtefallregelung

Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII) oder Arbeitslosengeld II (SGB II) beziehen oder deren Einkommen unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegt, sind härtefallberechtigt. 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, wenn folgendes Verfahren eingehalten wird: Ihre Zahnarzt-





praxis erstellt einen Heil- und Kostenplan. Diese Unterlagen reichen Sie bitte zusammen mit Ihrem Antrag auf Härtefall bei Ihrer Krankenkasse ein. Die Behandlung darf erst beginnen, nachdem Sie von der Krankenkasse die schriftliche Zusage haben, dass der Heil- und Kostenplan genehmigt ist. Verlangen Sie die reine „Regelversorgung“ und unterschreiben Sie keine zusätzliche Privatvereinbarung, sonst müssen Sie diese Kosten selbst bezahlen. Weitere Hinweise gibt der Flyer „Zahnersatz“. Sie bekommen ihn in den Sozialbürogerhäusern (→ Kapitel 14) oder unter www.muenchen.de

🔍 Besondere Themen der Sozialhilfe

Beratung erhalten Sie beim
→ **Gesundheitsladen München**

Zahnersatz – Gleitende Härtefallregelung

Die „gleitende Härtefallregelung“ hilft, wenn das Einkommen nur wenig höher ist als die Einkommensgrenze für die Härtefallregelung. Dann können Versicherte in der gesetzlichen Krankenkasse zusätzlich zum normalen Festzuschuss (ca. 50 %) einen weiteren Zuschuss bekommen.

Lassen Sie von Ihrer Krankenversicherung prüfen, ob Sie Anspruch auf diesen weiteren Zuschuss haben und in welcher Höhe. Die Behandlung darf erst beginnen, nachdem Sie von der Krankenkasse die



schriftliche Genehmigung zum Heil- und Kostenplan der Zahnarztpraxis bekommen haben.

Beratung erhalten Sie beim
→ **Gesundheitsladen München**

Gesundheitsberatung

Gesundheitsladen München

Hier erhalten Sie eine kostenfreie Patientenberatung, wenn Sie Schwierigkeiten mit der Krankenkasse haben, wenn Sie Fragen zu Patientenrechten oder zur zahnärztlichen Versorgung haben oder wenn ein Verdacht auf Behandlungsfehler besteht. Die Beratung kann persönlich, telefonisch oder online stattfinden. Es gibt auch Vortragsveranstaltungen. Sie kosten eine kleine Teilnahmegebühr, Ermäßigung ist möglich. Informationsschriften können gegen eine kleine Gebühr abgeholt oder bestellt werden. Oder sie können kostenlos von der Website heruntergeladen werden.

Gesundheitsladen München

Astallerstraße 14
80339 München 🚻
Mo – Fr 10:00-13:00 Uhr und
Mo/Do 17:00 – 19:00 Uhr
☎ 77 25 65 📠 725 04 74
www.gl-m.de

Gesundheitsberatungsstelle Hasenberg

Die Gesundheitsberatungsstelle des Referats für Gesundheit und Umwelt berät Kinder, Jugendliche und Familien im Münchner Norden. Die Beratung erfolgt am Telefon oder in den Sprechstunden, kostenlos und ohne Krankenversicherungskarte. Außerdem gibt es Gruppenangebote zur Gesundheitsvorsorge für Kinder.

Gesundheitsberatungsstelle Hasenberg

Wintersteinstraße 14
80933 München
☎ 203 23 65-11 📠 203 23 65-10
www.muenchen.de/gesundheitsberatung

Kinderärztliche Sprechstunde
Mo 9:00 – 11:00 Uhr und
Di/Do 13:00 – 15:30 Uhr
Sozialpädagogische Beratung
nach telefonischer Vereinbarung
☎ 203 23 65-14

Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Eltern, andere Bezugspersonen, Kinder und Jugendliche erhalten ärztliche, psychologische und sozialpädagogische Beratung bei Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsstörungen, Lern- und Leistungsstörungen, psychiatrischen Erkrankungen. Bei Bedarf wird ein Dolmetscherdienst hinzugezogen. Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.


Referat für Gesundheit und Umwelt

Schwanthalerstraße 69
80336 München 
☎ 233-669 33  233-669 32
www.muenchen.de
🔍 Seelische Probleme Kinder

Frauentherapiezentrum (FTZ)

Das Frauentherapiezentrum hilft Frauen, die unter psychischen oder psychosomatischen Problemen leiden, sich in akuten Lebenskrisen befinden, an Krebs erkrankt sind oder Suchtprobleme haben. Die Unterstützung umfasst psychosoziale Beratung und Betreuung, Therapie und Selbsthilfe. Viele Angebote sind kostenfrei, einige kosten eine geringe Gebühr.


Frauentherapiezentrum

Güllstraße 3
80336 München
☎ 74 73 70-0  74 73 70-80
www.ftz-muenchen.de


FrauenGesundheitsZentrum

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

FrauenGesundheitsZentrum

Grimmstraße 1
80336 München
☎ 129 11 95  129 84 18
www.fgz-muc.de



Impfberatung

Medizinische Telefonberatung zum Thema Impfen und Impfschutz bietet das Referat für Gesundheit und Umwelt.
☎ 233-669 07  233-669 10
Mo – Fr 11:00 – 12:00 Uhr
www.muenchen.de 🔍 Impfen

Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) einschließlich AIDS

Das Beratungs- und Testangebot ist anonym und kostenlos. Es steht allen Menschen in München offen, insbesondere denen, die einen erschwerten Zugang zur medizinischen Versorgung haben.



Referat für Gesundheit und Umwelt
STI-Beratung
Bayerstraße 28a
80335 München 
☎ 233-233 33  233-4 78 39
www.muenchen.de/aidsberatung

Offene Sprechstunde, Testberatung
Mo/Mi/Do 8:00 – 11:00 Uhr, Di 14:00 – 18:00 Uhr, Do 14:00 – 15:00 Uhr

STI-Ambulanz (mit gynäkologischem Schwerpunkt) Mi 13:00 – 15:00 Uhr

Beratung bei psychischen Erkrankungen

Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi) und Gerontopsychiatrische Dienste (GPDi, ab 60 Jahren) bieten Beratung und Begleitung für Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, für Angehörige und das soziale Umfeld. Die Hilfe ist kostenlos. Bei Bedarf wird in weiterführende Angebote vermittelt.

Welcher Dienst für Ihren Stadtbezirk zuständig ist, erfahren Sie unter www.muenchen.de 🔍 SPDi oder beim

Referat für Gesundheit und Umwelt

Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte
Beratungshaus Paul-Heyse 20
Paul-Heyse-Str. 20
80336 München 
☎ 233-472 34  233-472 35
www.muenchen.de 🔍 Hilfen in Krisen

Krisendienst Psychiatrie

Bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen finden Betroffene, Mitbetroffene, Angehörige oder Bezugspersonen hier qualifizierte Beratung und Unterstützung. Die Fachkräfte am Krisentelefon hören zu und klären gemeinsam mit den Hilfesuchenden die Situation und welche Hilfe gebraucht wird: Beratung am Telefon, Vermittlung in ambulante Krisenhilfe, ein mobiler

Einsatz am Ort der Krise, Vermittlung in weiterführende Hilfen.
Die Soforthilfe ist kostenlos.

Krisendienst Psychiatrie

☎ (0180) 655 30 00* 📠 72 95 96 17
täglich 9:00 – 24:00 Uhr
www.krisendienst-psychiatrie.de

**Anruf 20 Cent aus dem deutschen Festnetz,
maximal 60 Cent aus dem deutschen Mobilfunknetz*

Sucht- und Drogenberatung

Drogenberatungsstelle der Landeshauptstadt München

Die Drogenberatungsstelle berät Menschen, die Opiate und andere illegale Drogen konsumieren oder davon abhängig sind, ihre Angehörigen und Bezugspersonen. Die Beratung und Begleitung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Referat für Gesundheit und Umwelt Beratungshaus Paul-Heyse 20

Paul-Heyse-Straße 20
80336 München 🚻
www.muenchen.de/drogenberatung

Offene Sprechstunde
Di – Do 15:00 – 17:00 Uhr,
Fr 10:00 – 12:00 Uhr
☎ 233-472 00 📠 233-472 03

Beratungsstelle für Alkohol- und Medikamentenprobleme

Hier finden Sie Beratung, wenn Sie Probleme mit Alkohol, Medikamen-

ten, Nikotin oder Spielsucht haben oder wenn jemand aus Ihrem persönlichen Umfeld betroffen ist. Die Unterstützung umfasst zum Beispiel Krisenintervention, Vermittlung in stationäre Therapie oder Raucherentwöhnung. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Beratungshaus, Adresse wie
→ Drogenberatungsstelle
Offene Sprechstunde
Di 15:00 – 17:00 Uhr,
Fr 10:00 – 12:00 Uhr
☎ 233-472 24 📠 233-472 25
www.muenchen.de/alkoholberatung

SuchtHotline München

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

SuchtHotline München

☎ 28 28 22 📠 24 20 80 11
www.suchthotline.de



Telefon, Internet und Rundfunk

Telefonieren

Internet und öffentliche PC-Arbeitsplätze

Rundfunkbeitrag

Telefonieren

Günstige Telefentarife

Eine Flatrate ist oft die günstigste Lösung: für einen monatlichen Pauschalpreis in ganz Deutschland unbegrenzt anrufen. Für Telefonate ins Ausland gibt es spezielle Flatrates. Listen zum Vergleichen der Telefonanbieter und Preise finden Sie im Internet, in Zeitungen und Magazinen.
Allgemeine Hinweise gibt es unter www.test.de/thema/telefontarife
www.verbraucherzentrale.de/medien-und-telekommunikation
www.finanztip.de/energie-medien

Günstige Vorwahlnummern

Mit Vorwahlnummern (Call by Call) wird das Telefonieren aus dem Festnetz der Telekom viel billiger.

Listen über die Anbieter und Tarife finden Sie in Tageszeitungen, im Videotext und im Internet. Allerdings ändern sich die Preise ständig. Deshalb bei jedem Telefonat auf die automatische Tarifansage achten. Allgemeine Hinweise gibt es unter www.verbraucherzentrale.de/call-by-call

Sozialtarif der Telekom

Auf Antrag ist bei der Telekom eine Ermäßigung der Telefongebühren möglich. Anspruch haben unter anderem Personen, die vom → Rundfunkbeitrag befreit sind.

Telekom Kundenservice

☎ (0800) 330 10 00
SMS: (0800) 330 47 47
www.telekom.de 🔍 Sozialtarif

Zuschuss zu den Telefonkosten für ältere Menschen

Personen ab 65 Jahren können beim Sozialreferat einen Zuschuss zu den Telefonkosten beantragen, wenn sie allein leben, die Wohnung wegen ihres Alters kaum verlassen können und keine Angehörigen in direkter Nähe haben. Ob ein Anspruch besteht, hängt vom Einkommen und Vermögen ab.

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

Internet und öffentliche PC-Arbeitsplätze

Öffentliche WLAN-Hotspots (Free WiFi)

An vielen Plätzen im ganzen Stadtgebiet gibt es **M-WLAN**, den kostenlosen Internet-Zugang der Landeshauptstadt München. Einfach die Nutzungsbedingungen akzeptieren und ohne Registrierung surfen. Öffentliche WLAN-Netze gibt es auch in zahlreichen Restaurants und



Cafés, in Einkaufszentren, in den Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9) und an vielen weiteren Orten in München.

www.muenchen.de/leben/wlan-hotspot

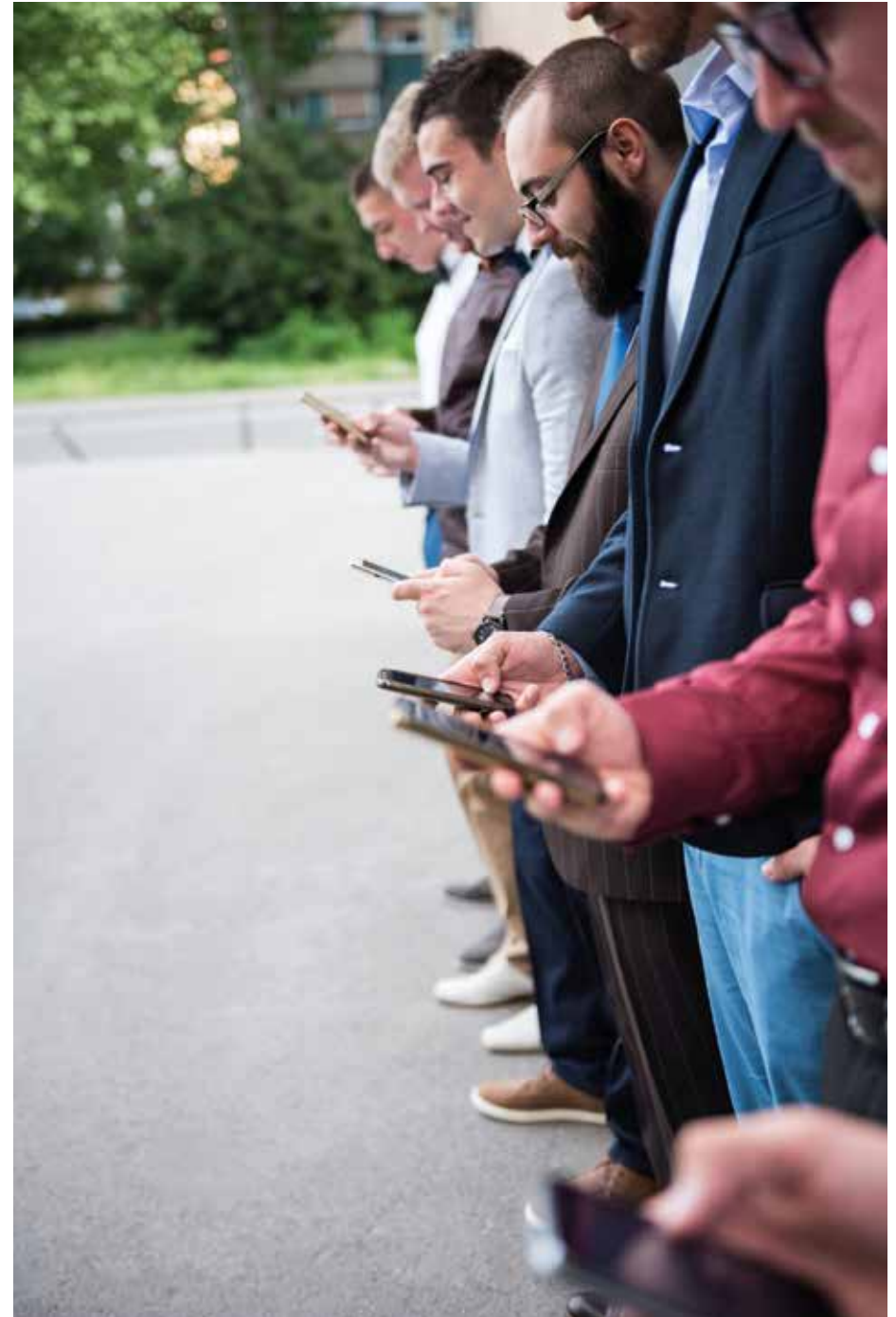
Internet-PCs in der Münchner Stadtbibliothek

Die Zentralbibliothek im Gasteig und die Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9) bieten 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 und Jugendliche können ein vielfältiges offenes Medien-Angebot nutzen: 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.





Café Netzwerk

Schertlinstraße 4
81379 München 
Di 14:00 – 18:00 Uhr,
Mi – Sa 15:00 – 20:00 Uhr
☎ 54 83 27-00 📠 54 83 27-01
www.cafe-netzwerk.de

Internetzugang für Jugendliche

Einen kostenlosen Internetzugang nur für Kinder und Jugendliche bietet das **Jugendinformationszentrum JIZ** (→ Kapitel 1).

Rundfunkbeitrag

Einen Antrag auf Befreiung oder Ermäßigung können Personen stellen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Asylbewerberleistungen oder Ausbildungsförderung (BAföG) erhalten sowie Menschen mit Behinderungen. Das Formular erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) und im Internet.

ARD ZDF Deutschlandradio

Beitragsservice
☎ (018 06) 99 95 55 10*
📠 (018 06) 99 95 55 01*
www.rundfunkbeitrag.de

*Anruf oder Fax 20 Cent aus dem deutschen Festnetz, 60 Cent aus dem deutschen Mobilfunknetz



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

Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis können Mobilitätshilfe beantragen. Das ist eine monatliche Geldpauschale für Taxifahrten, Begleitpersonen oder einen Behindertenfahrdienst. Das Geld ist für die Teilnahme am sozialen Leben bestimmt, also für den Besuch von Kultur- oder Sportveranstaltungen oder Geselligkeiten. Ob ein Anspruch besteht, hängt vom Einkommen und Vermögen ab. Den Antrag finden Sie auf der Website oder

Sie können ihn beim Bezirk Oberbayern anfordern.

Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14
80538 München 
☎ 21 98-210 10 📠 21 98-05-210 10
www.bezirk-oberbayern.de

Bus & Bahn Begleitservice

Der Begleitservice unterstützt Erwachsene, 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 8:00 und 18:00 Uhr.



Bus & Bahn Begleitservice

Anmeldung:

☎ 544 91 89-20 📠 544 91 89-10

Mo – Fr 9:00 – 16:00 Uhr

bbs@kfmfv.de

www.muenchen.de

🔍 Bus & Bahn Begleitservice

kostet für ein Jahr 80 Euro (Stand 2019). Personen, die Leistungen nach dem SGB II oder SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen sowie Personen, die blind oder hilflos sind, erhalten die Wertmarke kostenlos.

Den Antrag stellen Sie bitte beim

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Bayerstraße 32

80335 München ♿

☎ 189 66-0 📠 189 66-14 99

www.zbfs.bayern.de

Rubrik: Menschen mit Behinderung

Freifahrt für Menschen mit Behinderungen

Anspruch auf Freifahrt haben Menschen, bei denen im Schwerbehindertenausweis das Merkzeichen für schwer gehbehindert, gehörlos, blind oder hilflos steht. Mit einer Wertmarke zum Schwerbehindertenausweis können sie in ganz Deutschland kostenlos mit Tram, Bus, U-Bahn, S-Bahn und allen Nahverkehrszügen der Bahn fahren. Die Wertmarke

Mitfahrgelegenheiten und Carsharing

Mitfahrgelegenheiten

Mitfahrzentralen vermitteln Plätze zum Mitfahren in Privatautos. Der Preis wird von den Beteiligten vor der Fahrt vereinbart. Im Internet gibt es viele Vermittlungsportale, zum Beispiel

www.blablacar.de

www.drive2day.de

www.adac-mitfahrclub.de

Über das **Pendler-Portal** der Landeshauptstadt München suchen und finden sich Fahrgemeinschaften in und um München.

www.mifaz.de/muenchen

Carsharing

Wer kein eigenes Auto besitzt und stattdessen Carsharing nutzt, kann viel Geld sparen. Die Autos werden per Telefon oder Internet gebucht. Je nach Anbieter stehen sie an festen Abholstationen oder auf öffentlichen Parkplätzen bereit. Gezahlt wird für die Mietdauer und/oder die gefahrenen Kilometer. In München sind mehrere Carsharing-Anbieter vertreten, zum Beispiel

STATTAUTO München

Aidenbachstraße 36 Rückgebäude
81379 München

☎ 20 20 57-0 📠 20 20 57-57

www.stattauto-muenchen.de

Stadtteilauto München

Schumacherring 29

81737 München

☎ 637 77 77 📠 625 77 77

www.stadtteilauto.de

Fahrradfahren

Münchner Radstadtplan

Der Radstadtplan hilft, den besten Weg zu finden. Er zeigt die Radwege und Fahrradstraßen in München und außerhalb der Stadtgrenzen. Den Radstadtplan interaktiv gibt es unter www.muenchen.de/fahrrad

Den Radstadtplan als Faltplan erhalten Sie kostenlos hier:

Stadt-Information im Rathaus

(→ Kapitel 1)

Referat für Gesundheit und Umwelt

Bayerstraße 28a,

80335 München ♿

Kreisverwaltungsreferat (KVR)

Ruppertstraße 11

80337 München ♿

Radroutenplaner München und Umland

Der Online-Radroutenplaner berücksichtigt außer den Fahrradstrecken auch die öffentlichen Verkehrsmittel und die MVV-Fahrplanauskunft. www.muenchen.de/fahrrad
App: MVV-Radroutenplaner




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 I oder II, Grundversicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Asylbewerberleistungen oder BAföG mitbringt, bekommt 20 % Sozialrabatt auf gebrauchte Fahrräder und auf Reparaturen.
www.dynamo-muenchen.de

Dynamo Fahrradservice Biss

Haager Straße 11
81671 München 
Di – Fr 9:00 – 13:00 und
14:00 – 18:30 Uhr
☎ 448 72 00 📠 688 72 74

Dynamo Fahrradservice Biss

Fritz-Winter-Straße 3
80807 München 
Sa/Mo/Di 9:00 – 14:00 Uhr,
Do/Fr 14:00 – 19:00 Uhr
☎ 448 72 00 📠 688 72 74

R18 Fahrradservice

Hier gibt es auch Fahrräder zum Mieten.
Wallensteinplatz 2 Rückgebäude
80807 München 
Mo/Di/Do/Fr 10:00 – 12:00 und
13:00 – 18:00 Uhr,
Sa 10:00 – 14:00 Uhr
☎ 35 89 19-19 📠 35 89 19-29
www.werkstatt18.de

A24 Werkstätten

Aidenbachstraße 36
81379 München
Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr,
Fr 7:30 – 16:00 Uhr
☎ 242 44-0 📠 242 44-300
www.a24.de

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.
www.bikekitchen.de

WERKBOX³

Grafinger Straße 6, 81671 München
jeden 2. Do im Monat,
19:00 – 22:00 Uhr

Radflohmarkt und Fahrradversteigerung

Jedes Jahr zum Start der Fahrradsaison können auf dem Radflohmarkt gebrauchte Fahrräder gekauft und verkauft werden: Citybikes, Rennräder, Mountainbikes, Kinderräder, Fahrradanhänger, außerdem Zubehör. Das städtische Fundbüro und das Baureferat versteigern Fundfahrräder, die nicht abgeholt wurden. Die Termine finden Sie unter www.muenchen.de
🔍 Radflohmarkt und
🔍 Versteigerungen

Die Termine erfahren Sie auch in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern und im Stadtmagazin „in münchen“.

Radl-Sicherheitscheck

Beim Sicherheitscheck der Münchner Radlkampagne können Sie Ihr Fahrrad kostenlos auf Verkehrstauglichkeit überprüfen lassen. Kleine Mängel werden direkt vor Ort repariert und Sie bekommen Tipps für die Radinspektion. Die Termine und Orte erfahren Sie in den Münchner Tageszeitungen, kostenlosen Wochenblättern, im Stadtmagazin „in münchen“ und unter www.radlhauptstadt.muenchen.de

U-Bahn, S-Bahn, Bus und Tram



Der Münchner Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) bietet verschiedene Möglichkeiten zum Geld sparen,

beispielsweise die IsarCard9Uhr oder für ältere Menschen die IsarCard65. Kinder unter 6 Jahren fahren zum Nulltarif. Für Jugendliche, Studierende und Auszubildende gibt es Ausbildungstarife, die Ausbildung PlusCard, ein Semesterticket und die U21-Streifenkarte.
www.mvv-muenchen.de

Übrigens: Das MVV-Tagesticket ist oft schon bei drei Fahrten am selben Tag günstiger als die Streifenkarte.



Welche U- und S-Bahn-Stationen in und um München barrierefrei sind, finden Sie unter www.mvv-muenchen.de
Rubrik: unterwegs-im-mvv

Sozialticket und vergünstigte Tageskarten

Mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) gibt es das Sozialticket IsarCard S. Sie können es an den MVV-Verkaufsstellen und Fahrkartenselbstautomaten kaufen.
Die IsarCard S gilt einen Monat lang rund um die Uhr, nur nicht in

der Sperrzeit Montag bis Freitag
6:00 – 9:00 Uhr.
www.mvv-muenchen.de

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

Zuschuss zu den Fahrtkosten für ältere Menschen

Personen ab 65 Jahren können beim Sozialreferat einen Zuschuss zu Fahrtkosten beantragen, zum Beispiel zur IsarCard65. Ob ein Anspruch besteht, hängt vom Einkommen und Vermögen ab. Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für Ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).

Fernbus und Bahn

Fernbuslinien

Angebote für günstige Fernbusverbindungen und Preisvergleiche zwischen Bus, Bahn und Mitfahrgelegenheit finden Sie auf Vergleichsportalen wie
www.busliniensuche.de
www.fernbusse.de
www.fahrtenfuchs.de
www.checkmybus.de

Die Bahn

Die Bahn hat eine Reihe von günstigen Angeboten, zum Beispiel das Bayern-Ticket. Es gilt einen Tag lang für bis zu fünf Personen in allen Nahverkehrszügen in Bayern, dazu in der S-Bahn, U-Bahn, Tram und in vielen Bussen. 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. Mit dem **Sparpreis-Finder** finden Sie den besten Preis für Ihren Reisetag. www.bahn.de/sparpreisfinder

Private Bahnunternehmen bieten auf ihren Strecken günstige Spezialangebote und Tagestickets, zum Teil inklusive MVV-Innenraum. Links zu den Anbietern und Angeboten finden Sie unter www.muenchen.de/verkehr/bahn



Bildung und Kultur

Bibliotheken

Bildungsangebote für Erwachsene

Museen

Musik, Tanz, Theater

Künstlerische Bildung, Kulturangebote für Kinder

Schule und Lernen

Beratung zu Bildung, Schule und Beruf

Gebühren bei Kindertageseinrichtungen

Bibliotheken


Münchner Stadtbibliothek

In der Zentralbibliothek im Gasteig, in den Zweigstellen und über die Onleihe bietet die Stadtbibliothek ein breites Angebot an Literatur, Musik, Filmen, Sachbüchern, Spielen und Zeitschriften in vielen Sprachen. Sie lädt auch zu vielen Kulturveranstaltungen ein, oft gratis. Die Nutzung der Bibliothek vor Ort ist kostenlos. Für die Ausleihe ist ein gebühren-


pflichtiger Bibliotheksausweis erforderlich. Ermäßigungen erhalten Personen, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen oder die in Rente sind, Arbeitslose, junge Erwachsene in Ausbildung, Freiwilligendienstleistende und schwerbehinderte Menschen. Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre und für Asylsuchende (→ Bibliothek für Flüchtlinge) ist der Ausweis kostenlos. www.muenchner-stadtbibliothek.de

www.muenchner-stadtbibliothek.de/onleihe

Stadtbibliothek Am Gasteig

Rosenheimer Straße 5
81667 München 
Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,
Sa 11:00 – 16:00 Uhr
☎ 480 98-33 13 📠 480 98-33 44

Kinder- und Jugendbibliothek Am Gasteig

Rosenheimer Straße 5
81667 München 
Mo – Fr 10:00 – 19:00 Uhr,
Sa 11:00 – 16:00 Uhr
☎ 480 98-33 38 📠 480 98-33 65

Stadtteilbibliotheken


Über die ganze Stadt verteilt gibt es mehr als 30 Stadtteilbibliotheken und Sonderbibliotheken, außerdem ein großes Netz an Bücherbus-Haltestellen. Alle Zweigstellen sind barrierefrei zugänglich. Die Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter www.muenchner-stadtbibliothek.de

Bibliothek für Flüchtlinge

Asylsuchende, die in einer Unterkunft in München und Umgebung leben, können den Bibliotheksausweis kostenlos erhalten. Bei der Anmeldung sind die Aufenthaltsge-stattung oder Duldung und ein Nachweis für die Adresse der Unterkunft vorzulegen. Einen Informationsflyer in mehr als 20 Sprachen gibt es in der → Münchner Stadtbibliothek im Gasteig und ihren

Zweigstellen. Den Flyer und aktuelle Angebote finden Sie unter www.muenchner-stadtbibliothek.de/info-service/interkulturell/fuer-gefluechtete

Mobiler Mediendienst

Der Mediendienst ist ein kostenloses Angebot für Menschen, die wegen Alter oder Behinderung die Bibliothek nur mit Schwierigkeiten besuchen können. Sie erhalten Beratung und bekommen die Medien nach Hause geliefert. 
☎ 480 98-32 21 📠 480 98-33 70
www.muenchner-stadtbibliothek.de

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.

Internationale Jugendbibliothek

Schloss Blumenburg, Seldweg 15
81247 München
☎ 89 12 11-0 📠 89 12 11-38
www.ijb.de

Bildungsangebote für Erwachsene


Münchner Volkshochschule (MVHS)

Über 15.000 Veranstaltungen finden jedes Jahr im Gasteig Kulturzentrum und an anderen Orten statt. Schwerpunkte sind Allgemeinbildung,



berufliche Qualifizierung, politische Bildung und Kulturvermittlung. Sprachkurse werden für 56 Fremdsprachen und für Deutsch angeboten. Bei den meisten Kursen gibt es Ermäßigungen mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) sowie für Menschen in der Ausbildung, Schule oder im Studium und für Menschen mit Behinderungen. Hinweise zur Barrierefreiheit stehen bei den einzelnen Kursangeboten im Veranstaltungsprogramm. Das Programm finden Sie unter


Münchner Volkshochschule (MVHS)

Am Gasteig
Rosenheimer Straße 5
81667 München 
☎ 480 06-62 20 📠 480 06-65 98
www.mvhs.de


Programme der Erwachsenenbildung

Mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) gibt es Ermäßigungen bei den Teilnahmegebühren. Auch bei sozialen Härtefällen sind Ermäßigungen möglich. Einige Vorträge und Veranstaltungen sind kostenfrei.

Evangelisches Bildungswerk München

Herzog-Wilhelm-Straße 24
80331 München 
☎ 552 58 00 📠 550 19 40
www.ebw-muenchen.de

Münchner Bildungswerk

Dachauer Straße 5, 2. Stock
80335 München 
☎ 545 80 50 📠 54 58 05 25
www.muenchner-bildungswerk.de



Museen

In München gibt es mehr als 60 Museen und Ausstellungshäuser. In 16 Häusern ist der Eintritt frei und in 14 weiteren kostet der Besuch am Sonntag nur einen Euro. In zahlreichen Häusern gilt: Eintritt frei für Kinder und Jugendliche.

In einigen Museen gibt es Ermäßigungen mit dem München-Pass, dem Münchner Familienpass und/oder dem Münchner Ferienpass (→ Kapitel 2). Informationen stehen im jeweiligen Pass und in der Broschüre zum Pass sowie auf den Websites der Museen.

Die Münchner Museen sind größtenteils barrierefrei. Genaue Hinweise finden Sie unter

www.museen-in-muenchen.de

Rubrik: Besucherinfo

www.muenchen.de

🔍 Museen kostenlos

Kunst inklusive!

Galerie Bezirk Oberbayern

Die Galerie zeigt jährlich vier 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 sind gebärdenunterstützt. Der Eintritt ist kostenlos.

Galerie Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14

(gegenüber Haus der Kunst)

80538 München



Tel 21 98-321 03 ☎ 21 98-119 00

www.kunst-inklusive.de

Musik, Tanz, Theater

Gasteig Kulturzentrum

Der Gasteig bietet ein vielfältiges Kulturprogramm. Fast jeden Tag gibt es kostenlose Konzerte. Auch Ausstellungen und einige Lesungen, Filme oder Vorträge sind gratis. Einlass nur, solange Plätze frei sind. www.gasteig.de Rubrik: Veranstaltungen und Tickets – Gasteig gratis

Das Programmheft erhalten Sie im Gasteig, in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den → Stadtteilbibliotheken und im Internet.

Gasteig Kulturzentrum

Rosenheimer Straße 5

81667 München ♿

☎ 480 98-0 ☎ 480 98-10 00

Generalproben der Münchner Philharmoniker

Das städtische Orchester hat mehrmals im Jahr eine öffentliche Generalprobe in der Philharmonie im Gasteig. Günstige Karten für ca. 10 Euro (Stand 2019) gibt es im Vorverkauf bei München Ticket



(→ Kapitel 1), höchstens zwei Tickets pro Person.

Mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) oder mit einem Nachweis für ein vergleichbar geringes Einkommen sowie für Personen unter 28 Jahren in Schule oder Studium gibt es ein Kontingent an Freikarten.

www.mphil.de/

oeffentliche-generalproben

Den Konzertkalender können Sie bestellen beim

Abonnementbüro der Münchner Philharmoniker

☎ 480 98-55 00 ☎ 480 98-54 00

www.mphil.de/kalender

oder erhalten Sie im → Gasteig Kulturzentrum

Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Theater

Die meisten Konzerte sind kostenlos. Bei Veranstaltungen, die Eintritt kosten, gibt es Ermäßigungen mit dem München-Pass (→ Kapitel 2) oder einem Nachweis für ein

vergleichbar geringes Einkommen sowie für Studierende und für Menschen mit Behinderungen. Das Veranstaltungsprogramm finden Sie im Internet oder bei:

Hochschule für Musik und Theater

Arcisstraße 12

80333 München 

☎ 289-278 67 (Arcisstraße)

☎ 480 98-45 01 (Gasteig)

☎ 289-274 49

www.musikhochschule-muenchen.de

Theatron MusikSommer

Das längste Musikfestival der Welt findet jedes Jahr im August am Olympiasee im Olympiapark statt. Drei Wochen lang Open Air Rock, HipHop, Pop, Jazz, Klassik, Liedermacher. Auch an Pfingsten gibt es drei Tage lang das Theatron. Der Eintritt ist frei.

Das Programm finden Sie unter www.theatron.de

Serenade im Park

An einem Abend im Juli veranstaltet das Jugendkulturwerk ein Open Air Konzert mit klassischer Musik im Nymphenburger Schlosspark. Der Eintritt ist gratis.

www.serenade-im-park.de

Konzerte der Städtischen Sing- und Musikschule

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



☎ 233-848 31 ☎ 233-844 10

Das Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.muenchen.de/musikschule

Sommertheater im Englischen Garten

An mehreren Abenden im Juli werden im Amphitheater im Englischen Garten (Nordteil) klassische Theaterstücke unter freiem Himmel aufgeführt. Der Eintritt ist frei. www.muenchner-sommertheater.de

Münchner Opernfestspiele – Oper für alle

Die Opernfestspiele im Sommer laden zu kostenlosen Veranstaltungen ein: die große Festspiel-Nacht mit zahlreichen Konzerten und Auftritten rund um die Fünf Höfe (Theatinerstraße); das Open Air Klassik-Konzert der Bayerischen Staatsoper auf dem Marstallplatz; die Live-Übertragung aus dem Nationaltheater auf dem Max-Joseph-Platz. www.staatsoper.de/opernfestspiele

Stadtteilkulturzentren

Ein vielfältiges Programm mit Konzerten, Ausstellungen und anderen Veranstaltungen und vor allem auch die Möglichkeit zum Mitmachen bieten die Kulturzentren in den Stadtteilen. Kostenlos oder zu günstigen Eintrittspreisen. Die Häuser sind unterschiedlich barrierefrei. Hinweise erhalten Sie im Internet 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 oder Kino. Oder an KulturKinder (bis 13 Jahre) und ihre Familien Karten für Kinder-Kulturveranstaltungen. Voraussetzung für die Anmeldung als KulturGast oder KulturKind ist der München-Pass (→ Kapitel 2) oder ein vergleichbar geringes Einkommen oder eine Mini-Rente. 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 für Ihr geringes Einkommen vorlegen und auf Ihrer Anmeldung bestätigen lassen.

KulturRaum München

Zenettistraße 2

80337 München

Mo – Fr 10:00 – 12:30 Uhr

☎ 55 26 71-83 ☎ Fax 55 26 71-84

www.kulturraum-muenchen.de

Eintritt.Frei Kalender

KulturRaum München erstellt einen Online-Kalender über eine Vielzahl von Veranstaltungen in München, bei denen der Eintritt frei ist. In dem Kalender finden Sie Konzerte, Theater, Filmvorführungen und vieles mehr. www.kulturraum-muenchen.de/eintritt-frei

Theaterjugendring München

Der Theaterjugendring vermittelt Theater- und Konzertkarten im Gruppen-Abonnement zu günstigen Preisen an junge Leute in der Ausbildung, Schule oder im Studium. Zur Auswahl stehen zum Beispiel Kabarett, Oper, fremdsprachige Aufführungen, Jazz-Konzerte, Musicals.

Theaterjugendring München

Sendlinger Straße 7 Innenhof

80331 München 

☎ 55 05 21-520 ☎ 55 05 21-521

www.theaterjugendring.de

Kinotag


In den meisten Kinos ist am Montag oder Dienstag Kinotag. Dann ist der Eintritt günstiger. Eine Liste der Münchner Kinos und das aktuelle Programm gibt es unter www.muenchen.de/kino



„Theater auf Rezept“

Kinder und Jugendliche, die an den Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 oder J1 teilnehmen, bekommen in der Arztpraxis einen Gutschein für einen Theaterbesuch. Der Gutschein gilt für zwei Personen für das Jugendtheater Schauburg.

Schauburg Theater der Jugend am Elisabethplatz


Franz-Joseph-Straße 47
80801 München 
☎ 233-371 61 📠 233-371 60
www.schauburg.net

Künstlerische Bildung und Kulturangebote für Kinder

Städtische Schule der Phantasie

Hier können Kinder unterschiedliche Materialien ausprobieren, ihre kreativen Fähigkeiten entdecken und ihre Fantasie umsetzen. Die Kurse finden nachmittags in den Münchner Grundschulen statt. Auf Antrag ist für Familien mit geringem Einkommen eine Ermäßigung oder Gebührenbefreiung möglich. Das Anmeldeformular und den Ermäßigungsantrag können Sie bestellen oder Sie finden beides auf der Website.

Schule der Phantasie

Bayerstraße 28
80335 München 
☎ 233-848 34 📠 233-843 94
www.muenchen.de
📍 Schule der Phantasie

Städtische Sing- und Musikschule

Das Programm reicht von der musikalischen Spielschule bis zur Vorbereitung auf ein Musikstudium. Es gibt Instrumentenunterricht, eine Chorschule und vieles mehr. Der Unterricht wird im ganzen Stadtgebiet angeboten. Auf Antrag ist für Familien mit geringem Einkommen eine Ermäßigung oder Gebührenbefreiung möglich. Das Anmeldeformular und den Ermäßigungsantrag können Sie im Internet herunterladen oder bestellen.

Städtische Sing- und Musikschule

Bayerstraße 28
80335 München 
☎ 233-848 37 / -848 38 / -848 40
📠 233-844 10
www.muenchen.de/musikschule

KinderUni München

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

Kultur & Spielraum

Reservierungshotline
☎ 38 98 91 39 📠 34 16 77

Kinder-Kultur-Sommer (KiKS)

Von Juni bis September bieten das Jugendamt, Jugendeinrichtungen, Kultureinrichtungen und Vereine ein umfangreiches Kulturprogramm für Kinder und Jugendliche. Die Themen reichen von Musik, bildender Kunst, Architektur, Literatur, Zirkus, Umwelt, Politik bis hin zu Wissenschaft und Technik. Viele Angebote sind kostenfrei.

Einen Überblick gibt der KiKS-Reiseführer. Er liegt ab Juni zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder kann im Internet heruntergeladen werden.

Kultur & Spielraum

KiKS-Koordinationsstelle

☎ 34 16 76 📠 34 16 77
www.kiks-muenchen.de

Nicht nur im Sommer, auch das ganze Jahr hindurch haben die KiKS-Partner viele Angebote der kulturellen Bildung für Kinder.

Schule und Lernen

Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe

Eine Liste von Angeboten zur Hausaufgabenbetreuung und Hilfe bei Lernproblemen finden Sie unter www.muenchen.de/familienwegweiser Rubrik: Schule und Bildung – Spezielle Förderung

Wenn Nachhilfeunterricht nötig ist, um das Lernziel zu erreichen, können für Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben (→ Kapitel 12), die Kosten übernommen werden. Für den Antrag muss die Schule schriftlich bestätigen, wofür und wie lange die Nachhilfe notwendig ist. Pro Nachhilfestunde (45 Minuten) werden maximal 13 Euro für Gruppenunterricht und 23 Euro für Einzelunterricht bezahlt. Bitte wenden Sie sich an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Bedarf an Schulsachen

Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben (→ Kapitel 12), erhalten pro Schuljahr 150 Euro zum Kauf von Schulsachen wie Sportzeug, Schultasche, Stifte, Hefte und Bastelmaterial. Für das erste Halbjahr gibt es 100 Euro, für das zweite 50 Euro. Wenn ein Kind in die erste Klasse kommt, ist eine Bestätigung der Schule erforderlich, dass das Kind die Schule besucht. Familien, die Leistungen nach dem SGB II oder 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 für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Sonderzahlung zur Einschulung

Kinder, die in München neu in die Schule kommen und Leistungen 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. Eine Bestätigung über den Schulbesuch ist erforderlich. Familien, die Leistungen nach dem SGB II beziehen, benötigen einen aktuellen Bescheid vom Jobcenter und ein gültiges Ausweisdokument.




Das Geld erhalten Sie in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Beratung zu Bildung, Schule und Beruf

Bildungsberatung der Landeshauptstadt München

Hier erhalten Sie Informationen im Bereich Schulbildung, Berufs- und Weiterbildung, außerdem Beratung über individuelle Möglichkeiten und Perspektiven. Die **Schulberatung Inklusion** bietet Informationen und Unterstützung rund um das Thema Schulbesuch von Kindern mit Behinderungen.

Referat für Bildung und Sport Pädagogisches Institut

Schwanthalerstraße 40, 6. Stock
80336 München 
☎ 233-833 00 📠 233-833 11
www.muenchen.de/bildungsberatung

Bildungsberatung International

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

Referat für Bildung und Sport Pädagogisches Institut


Goethestraße 53
80336 München 
☎ 233-268 75 📠 233-251 25
www.muenchen.de/bildungsberatung



azuro – Ausbildungs- & Zukunftsbüro

Fachkräfte beraten und unterstützen Jugendliche vor und während der Ausbildung: auf der Suche nach einer Ausbildung, bei allen Fragen zur Ausbildung, bei Problemen im Betrieb oder Krisen in der Ausbildung. Die Beratung ist kostenlos. Informationen, Tipps für die Bewerbung und eine Onlineberatung gibt es bei:


azuro – Ausbildungs- & Zukunftsbüro

Paul-Heyse-Straße 22
80336 München 
☎ 51 41 06-35 📠 51 41 06-99-35
www.azuro-muenchen.de

JiBB – Junge Menschen in Bildung und Beruf

JiBB ist eine Anlaufstelle für junge Menschen im Übergang zwischen Schule und Beruf. Fachkräfte beraten zu allen Fragen rund um Ausbildung, Beruf und Studium und helfen, den passenden Weg zu finden. Die Beratungsstelle wird getragen von der Landeshauptstadt München, der Regierung von Oberbayern, dem Landkreis München, dem Jobcenter und der Agentur für Arbeit München.


JiBB – Junge Menschen in Bildung und Beruf

Kapuzinerstraße 30
80337 München 
☎ 54 54-17 79 42
www.jibb-muenchen.de


Münchner BildungsLokale

Die BildungsLokale sind Orte der Information, der nachbarschaftlichen Begegnung und für den fachlichen Austausch zum Thema Bildung. Sie bieten eine offene Lernwerkstatt und ein Sprachcafé für Erwachsene (→ Kapitel 13). Bildungsberatung und Lernangebote sind kostenfrei.
www.muenchen.de/bildungslokale

BildungsLokal Hasenberg

Linkstraße 56
80933 München 
☎ 31 20 21 18

BildungsLokal Neuperlach

Peschelanger 8
81735 München 
☎ 62 83 75 31

BildungsLokal Schwanthalerhöhe


Ligsalzstraße 2
80339 München 
☎ 50 02 87 49

BildungsLokal Neuauubing-Westkreuz


Limesstraße 81
81243 München 
☎ 81 05 93 79 21



BildungsLokal Berg am Laim/Ramersdorf

Schlüsselbergstraße 4
81673 München 
☎ 954 46 64 80

BildungsLokal Riem

Willy-Brandt-Allee 18
81829 München 
☎ 203 27 96 02

Gebühren bei Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München

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

Die Höhe der **Besuchsgebühr** richtet sich nach dem Einkommen



Sport und Freizeit

Sportangebote und Vereine

Ferienangebote

Freizeitstätten und Spielplätze

Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche

Informationen für Kinder und ihre Familien

Alten- und Service-Zentren

Im München-Portal finden Sie eine große Auswahl an Vorschlägen für kostenlose oder kostengünstige Aktivitäten, zum Beispiel unter www.muenchen.de/freizeit/spielen
www.muenchen.de/freizeit/sport
www.muenchen.de
 🔍 Freizeit-Sport-Natur

Sportangebote und Vereine

Sportamt Infocenter

Am Servicetelefon werden Fragen rund um das Thema Sport in München beantwortet. Das aktuelle

Freizeitsportprogramm und viele Informationen zu den Angeboten der Stadt finden Sie unter www.sport-muenchen.de
www.muenchen.de 🔍 Freizeitsport

Referat für Bildung und Sport Sportamt Infocenter

📞 233-967 77 📠 233-842 07

Hallensportprogramm

Das große Münchner Fitness- und Gesundheitsprogramm läuft von Oktober bis Juli. Einfach hingehen und mitmachen, eine Anmeldung ist nicht nötig. Die meisten Angebote sind für junge Leute von 12 bis 21

und der gewählten Buchungszeit. Maßgeblich ist das Jahreseinkommen von vor zwei Jahren.

Ein Antrag auf Ermäßigung ist bei einem Familieneinkommen bis zu 80.000 Euro möglich. Bei einem Einkommen bis zu 50.000 Euro wird von der Besuchsgebühr befreit. Den Antrag stellen Sie bitte bei der Zentralen Gebührenstelle.

Eltern, die aktuell Sozialleistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II) oder SGB XII (Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung), Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen, haben zusätzlich zur Befreiung von der Besuchsgebühr Anspruch auf eine vollständige Übernahme der Kosten für die **Mittagsverpflegung** nach dem Bildungs- und Teilhabepaket beziehungsweise der Wirtschaftlichen Jugendhilfe. Diese Kostenübernahme gilt für alle Altersbereiche und Einrichtungsarten. Den Antrag stellen Sie bitte bei der Zentralen Gebührenstelle. Dazu ist ein aktueller Bescheid für den Leistungsbezug erforderlich.

Eltern, die aktuell keine Sozialleistungen beziehen, aber ein geringes aktuelles Einkommen haben, können bei der Zentralen Gebührenstelle einen Antrag auf „Prüfung der Zumutbarkeit der Gebühren“ nach der Wirtschaftlichen Jugendhilfe stellen. Berücksichtigt werden auch besondere aktuelle finanzielle

Belastungen. Die Gebühren werden dann gegebenenfalls ermäßigt.

KITA/Zentrale Gebührenstelle

Referat für Bildung und Sport
Landsberger Straße 30
80339 München 🇨🇪
📞 233-967 70 📠 233-844 94
www.muenchen.de/kita

Elternberatungsstellen

Kita: 📞 233-967 71 📠 233-844 74
Grundschulbereich:
📞 233-967 74 📠 233-839 44
www.muenchen.de/kita

kita finder+

Hier finden Sie Informationen über die Münchner Kindertageseinrichtungen und Tagesheime. Sie können Ihr Kind direkt online in einer oder mehreren Einrichtungen anmelden und dort auf die Warteliste setzen lassen.
www.muenchen.de/kita

Jahren kostenlos, wenn sie ihren Ausweis vorlegen. Erwachsene brauchen ein FreizeitSport-Ticket (3,20 Euro je Übungsstunde, Stand 2019).

Die Tickets und das Programmheft erhalten Sie bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den München Ticket Verkaufsstellen (→ Kapitel 1), in den BildungsLokalen (→ Kapitel 9) und M-Net Shops. Das Programm finden Sie unter www.sport-muenchen.de

Sportamt Infocenter

☎ 233-967 77 📠 233-842 07



Fit im Park

Von Mai bis Ende September gibt es im Luitpoldpark, Westpark, Riemer Park und Ostpark bei schönem Wetter jeden Abend eine Gymnastikstunde unter professioneller Anleitung. Im Luitpoldpark und Westpark wird einmal in der Woche Volleyball gespielt. Qi Gong wird jeden Mittwochmorgen auf dem Marienhof hinter dem Rathaus angeboten. Alle Angebote sind kostenlos. Den Programmflyer erhalten Sie bei der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter www.sport-muenchen.de

Sportamt Infocenter

☎ 233-967 77 📠 233-842 07

Bezirkssportanlagen

Wenn sie nicht durch Vereins- oder Schulsport belegt sind, stehen die 21 Münchner Bezirkssportanlagen von Montag bis Freitag für alle kostenfrei zur Verfügung. Sportvereine und private Gruppen können die Anlagen für regelmäßigen Sport oder eine Sportveranstaltung mieten, zum Beispiel für ein Fußballspiel.

Sportamt/Sportstättenmanagement

Bayerstraße 28
80335 München 🏠
☎ 233-837 12 📠 233-837 50
www.sport-muenchen.de
🔍 Sportstätten



Fitness-Anlagen

In den Münchner Parks und Grünanlagen gibt es 18 Fitness-Plätze mit Trainingsgeräten und Übungstafeln. Das Trainieren ist kostenlos. Lagekarten für alle Plätze finden Sie unter www.muenchen.de
🔍 Fitness-Anlagen

Behinderten-Sportverein München

Für Menschen mit und ohne Behinderungen bietet der Verein Angebote im Breiten- und Leistungssport und im Rehasport.
☎ 725 07 25 📠 (03 22) 24 12 84 31
www.bsv-muenchen-ev.de

Sportangebote-Datenbank

Die Münchner Sportjugend (MSJ) ist der Dachverband aller Münchner

Sportvereine und Fachverbände, die Jugendsport anbieten. Rund 3.500 Sportangebote für Kinder und Jugendliche stehen in der Datenbank unter www.msj.de

Mitgliedsbeitrag im Sportverein

Für Kinder und Jugendliche kann unter bestimmten Bedingungen ein Mitgliedsbeitrag bis 15 Euro pro Monat übernommen werden. Aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (→ Kapitel 12), wenn sie Anspruch auf diese Leistungen haben. Oder aus dem Förderprogramm „Sport für alle Kinder“, wenn das Einkommen der Familie die Einkommensgrenze nach § 53 AO nicht übersteigt (→ Kapitel 12). Die Hilfe ist eine freiwillige Leistung ohne Rechtsanspruch.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Bekleidung und Ausrüstung für den Sport im Sportverein

Die notwendige Sportbekleidung und Ausrüstung für Kinder und Jugendliche kann aus Spendenmitteln finanziert werden, wenn der Vereinsbeitrag über das Bildungs- und Teilhabepaket (→ Kapitel 12) oder aus dem Förderprogramm „Sport für alle Kinder“ übernommen wird (→ Mitgliedsbeitrag im Sportverein). Auf die Leistung besteht kein Rechtsanspruch.

Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Anfängerschwimmkurs für Kinder

Die Landeshauptstadt München übernimmt die Kosten für Kinder von 5 bis 10 Jahren, wenn die Familie Arbeitslosengeld II, Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen bezieht oder wenn das Einkommen die Einkommensgrenze nach § 53 AO nicht übersteigt (→ Kapitel 12). Auf die Kostenübernahme besteht kein Rechtsanspruch. Wenn Sie Ihr Kind zu einem geförderten Schwimmkurs anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Ferienangebote

Ferienprogramm des Stadtjugendamts

Für Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren, die im Stadtgebiet München wohnen, gibt es in allen Schulferien ein spannendes Programm mit Tagesausflügen, Tagesworkshops und mehrtägigen Ferienfreizeiten. Kinder mit Behinderungen und Unterstützungsbedarf können bevorzugt angemeldet werden. Für die Teilnahme ist der Münchner Familienpass (bis 6 Jahre) oder der Münchner Ferienpass (ab 6 Jahre) erforderlich (→ Kapitel 2). Der Kartenverkauf läuft über München Ticket (→ Kapitel 1).

Ermäßigungen sind möglich für Familien, die Arbeitslosengeld II, Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen oder wenn das Einkommen die Einkommensgrenze nach § 53 AO nicht übersteigt (→ Kapitel 12). www.ferien-muenchen.de
Rubrik: Städtische Ermäßigungen

Das Anmeldeformular mit dem Antrag auf Ermäßigung finden Sie in der Programmbroschüre. Sie wird in den Schulen verteilt, liegt in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1) sowie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder kann heruntergeladen werden. www.muenchen.de/ferienangebote
www.ferien-muenchen.de



Fragen zum Programm, zur Anmeldung oder zu Ermäßigungen werden am **Infotelefon** beantwortet.

☎ 233-338 33 📠 233-338 34

Internationales Ferienprogramm

Für junge Leute von 15 bis 18 Jahren, die in München zur Schule gehen, werden Schüleraustausch, Sprachreisen und Begegnungsprojekte angeboten. Die Teilnahmekosten sind günstig, weil die Landeshauptstadt München zu allen Programmen Zuschüsse gibt. Für Familien mit geringem Einkommen ist zusätzlich ein Sonderzuschuss möglich. Den Antrag stellen Sie bitte mit der Bewerbung. Das Bewerbungsformular können Sie im Internet herunterladen oder bestellen beim:



Referat für Bildung und Sport Pädagogisches Institut

Ledererstraße 19, 4. Stock
80331 München

☎ 233-321 22 📠 233-321 30

www.muenchen.de/schueleraustausch
www.muenchen.de/iae
Internationaler Austausch/Europabüro

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. Das nächste Mal findet Mini-München im Sommer 2020

statt, dann wieder 2022. Wo in München, das steht in den Ankündigungen in den Tageszeitungen, den Magazinen und Zeitungen für Kinder und Familien sowie unter www.mini-muenchen.info

Kultur & Spielraum

☎ 34 16 76 📠 34 16 77

Ferisportprogramm für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche von 4 bis 16 Jahren erstellt das Sportamt in den Sommerferien ein Programm mit vielen Sportkursen: Aikido, Ballett, Einradfahren, Fechten, Mountainbike und vieles mehr. Die Sportkurse werden über München Ticket (→ Kapitel 1) oder direkt bei den Kursanbietern gebucht. Das Programm wird in den Schulen verteilt. Sie bekommen es auch in den drei München Ticket Hauptverkaufsstellen (→ Kapitel 1), in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder unter www.sport-muenchen.de

Die Kurskosten können für Kinder und Jugendliche, die Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben (→ Kapitel 12), unter bestimmten Bedingungen ganz oder teilweise aus diesen Leistungen finanziert werden. Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Sportamt Infocenter

☎ 233-967 77 📠 233-842 07
www.sport-muenchen.de

Freizeitstätten und Spielplätze

Freizeitstätten

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene finden ein umfangreiches Angebot: Mittagstisch und Hausaufgabenbetreuung, Tanzen und Theater, Sport, Videodreh, Basteln und Werken, Partys und vieles mehr. Bei Sorgen und Problemen steht pädagogische Beratung zur Verfügung. Einen Info-Flyer mit den Adressen und Angeboten der Münchner Freizeitstätten gibt es im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), 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/familienwegweiser
www.muenchen.de
🔍 Abenteuerspielplätze



Kinderspielplätze

Überall in der Stadt gibt es öffentliche Spielplätze mit Spielgeräten für unterschiedliche Altersgruppen: Sandkasten, Schaukel, Kletterturm, Tischtennisplatte, Bolzplatz, Spielfeld, Wasserspielplatz, Rodelhügel und viele weitere Angebote. Was es wo gibt, finden Sie unter www.muenchen.de
🔍 Spielplatzsuche
www.muenchen.de/freizeit/spielplaetze.html

Spielanlagen für Jugendliche und Erwachsene

In den Münchner Parks und auf öffentlichen Spielplätzen und Grünflächen wird für alle Altersgruppen etwas geboten: Skateboard-Anlagen, Dirtbike, Streetballplätze, Beachvolleyball, Bodenschach, Sommerstockbahnen und mehr. Was es wo gibt, finden Sie unter www.muenchen.de
🔍 Spielplatzsuche

Schulhöfe und Schulsportanlagen

Von Mai bis Oktober sind viele Schulhöfe und Schulsportanlagen am Nachmittag und in schulfreien Zeiten offen für Kinder und Jugendliche. An diesen Schulen hängen Hinweisschilder mit den Öffnungszeiten. In vielen

Anlagen gibt es Spielgeräte und werden Spielaktionen angeboten. Eine Liste mit den Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter www.spielandschaft.de 🔍 Spielhof

**Referat für Bildung und Sport
Zentrales Immobilienmanagement**
☎ 233-844 39 🏠 233-844 01

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 70 Kinder und 70 Erwachsene. Der Eintritt ist frei.

Winterspielplatz

Holzstraße 9
80469 München 🦿
☎ 44 49 97 20
www.winterspielplatz-muenchen.de

Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche

Spielratz – pädagogische Ferien- und Freizeitaktionen

Der Verein Spielratz organisiert Tagesfreizeiten und Projekte mit Übernachtung für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen. Ermäßigungen sind möglich für Familien, die Arbeitslosengeld II, Leistungen nach dem SGB XII oder Asylbewerberleistungen beziehen oder wenn das Einkommen die Einkommensgrenze nach § 53 AO nicht übersteigt (→ Kapitel 12).

Spielratz

Auerfeldstraße 27
81541 München 🦿
☎ 48 48 98 🏠 480 74 39
www.spielratz.org

Münchner SommerSpielAktion

Von Mai bis September kommen Spielbusse auf Spielplätze, in Parks, Schulhöfe, Asylbewerberunterkünfte und Notunterkünfte. Sie bringen Attraktionen, Überraschungen und jede Menge Spiele mit und bleiben zwei oder drei Tage. Das Mitmachen ist kostenlos.

Den Programmflyer gibt es in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtteilbibliotheken und im Gasteig Kulturzentrum (→ Kapitel 9) oder unter www.spielen-in-der-stadt.de
Rubrik: Projektangebot und Rubrik: Termine

Spielen in der Stadt

☎ 52 30 06-95 🏠 52 30 06-96

Spielnachmittage im Park

Jeden Sonntagnachmittag bei gutem Wetter sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu kostenlosen Spielaktionen eingeladen. Von Mai bis Oktober Bewegungsspiele im Ostpark, Westpark, Luitpoldpark, Riemer Park und an der Isar (Höhe Wittelsbacherbrücke), am Sonntagabend auf dem Marienhof hinter dem Rathaus. Von November bis April im Ostpark, Westpark und Luitpoldpark.
Den Flyer „Spielaktionen“ bekommen Sie in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) und unter www.sport-muenchen.de

Sportamt Infocenter

☎ 233-967 77 🏠 233-842 07

Blade Night

Im Sommer werden am Montagabend Straßen für den Autoverkehr gesperrt und fürs Inlineskating freigegeben. Startpunkt ist an der Bavaria auf der Theresienwiese.

Die Teilnahme ist kostenlos.
www.muenchen.de
🔍 Bladenight

Gemeinsamer Sport für Menschen mit und ohne Behinderungen

Die OBA Sport-Gemeinschaft bietet regelmäßige Freizeit- und Sportaktivitäten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne (geistiger) Behinderung: Fußball, Badminton, Tischtennis, Basketball, Kegeln.

Offene Behindertenarbeit OBA evangelisch

Blutenburgstraße 71
80636 München 🦿
☎ 12 66 11-60 🏠 12 66 11-59
www.oba-muenchen.de

Familihtag auf Volksfesten

Auf dem Oktoberfest, Frühlingsfest und auf der Auer Dult ist am Dienstag Familihtag mit familienfreundlichen Preisen.
www.auerdult.de
www.oktoberfest.de
www.fruehlingsfest-muenchen.de

Website: München kostenlos

Hier finden Sie Anregungen für spannende Unternehmungen ohne Geld, zum Beispiel Waldführungen mit dem Revierförster, die Gärten der Baumschule Bischweiler besuchen, dem FC Bayern beim Training zuschauen und vieles mehr.
www.muenchen.de 🔍 kostenlos





Eintritt frei am Geburtstag

Kinder und Erwachsene bekommen an ihrem Geburtstag in vielen Münchner Einrichtungen freien Eintritt, zum Beispiel bei den Schwimmbädern der Stadtwerke München (außer in die Sauna), zur Auffahrt auf den Olympiaturm, zum Besuch der Bavaria Filmstadt und beim Tierpark Hellabrunn. An der Kasse ist als Nachweis ein Ausweisdokument mit Foto erforderlich.
www.muenchen.de 🔍 kostenlos

Spielgeräteverleih

Referat für Bildung und Sport

Das Sportamt vermietet große und kleine Spielgeräte an Einrichtungen, Firmen und Privatpersonen. Das Angebot mit Preisliste und Bestellschein finden Sie im Internet.
 Sachsenstraße 2
 81543 München ♿
 ☎ 44 48 82 87-15 📠 44 48 82 87-22
www.sport-muenchen.de

Verein MobilSpiel

Der Verein MobilSpiel verleiht gegen Gebühr Hüpfburgen, Riesenkicker und andere (Groß-)Spielgeräte sowie Geschirrmobile für Kinderfeste und Stadtteilsterfe.
 Hans-Preißinger-Straße 8, Halle G
 81379 München
 ☎ 18 71 13 📠 123 86 64
www.mobilspiel.de

Informationen für Kinder und ihre Familien

www.pomki.de

Pomki ist das Kinderportal der Landeshauptstadt München. Dort können sich Kinder informieren, was alles in der Stadt läuft: Spielwies'n, Mini-München oder Neues aus dem Tierpark. Das Portal ist kindgerecht gestaltet und frei von Werbung.

Kinderinformationsdienst (KIDS) und Stadtwiesel-Veranstaltungskalender

KIDS erstellt die **Programmzeitung Spiellandschaft Stadt**. Sie bringt Informationen über mehr als 450 Spielaktionen und erscheint jedes Jahr im Mai. Alle zwei Monate erscheint der **Stadtwiesel**. Er gibt einen Überblick über Veranstaltungen und wichtige Adressen. Beide Veröffentlichungen gibt es kostenlos in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9) oder unter
www.spielandschaft.de
www.stadtwiesel.de

Spielandschaft Stadt

☎ 18 33 35 📠 12 79 96 68
 Eine Telefonansage mit dem aktuellen Wochenprogramm hören Sie unter ☎ 18 33 33

„Komm mit!“ Kinder und Familien entdecken München

„Komm mit!“ sind zwei Hefte, ein Sommerheft und ein Heft für jedes Wetter. Beide bringen Vorschläge für Ausflüge und spannende Unternehmungen, die wenig oder gar nichts kosten. Die Hefte gibt es in mehreren Sprachen in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), im Stadtjugendamt an der Infothek (Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 München) oder unter

www.muenchen.de/familie
 🔍 Komm mit

Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt München

☎ 2 33-497 45 📠 2 33-4 95 55

Münchner Kinder Zeitung

Eine Kinderredaktion und Journalismus-Profis erstellen die Münchner Kinder Zeitung mit vielen Themen und Informationen speziell für Kinder und Jugendliche. Sie erscheint viermal im Jahr und liegt zum Mitnehmen in der Stadt-Information im Rathaus und im Jugendinformationszentrum JIZ (→ Kapitel 1), in den Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9) und in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14).
www.muek.info

Familienmagazin Kitz

Das Magazin ist kostenlos und richtet sich an Eltern. Es enthält aktuelle Freizeitangebote, einen Veranstaltungskalender, Artikel zu Familienthemen, Erziehungsfragen, Gesundheit, Ernährung und vieles mehr. Sie finden das Kitz Magazin in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Stadtteilbibliotheken (→ Kapitel 9) und in vielen städtischen Kindergärten. Oder online unter
www.kitz-magazin.de

Alten- und Service-Zentren

In München gibt es derzeit 32 Alten- und Service-Zentren (ASZ). Sie sind über die ganze Stadt verteilt. ASZ sind offene Treffs mit Cafeteria und einem abwechslungsreichen Programm an Geselligkeit, Informationsveranstaltungen, Kursen und vielerlei Anregungen. Viele Veranstaltungen sind kostenlos. Bei Kursgebühren sind Ermäßigungen möglich, wenn Sie zum Beispiel den München-Pass (→ Kapitel 2) oder einen Grundsicherungsbescheid (→ Kapitel 12) vorlegen. Die ASZ bieten älteren Menschen außerdem Beratung und Unterstützung (mehr dazu in → Kapitel 13). Das ASZ in Ihrer Nähe und einen Link auf dessen Homepage finden Sie mit der „ASZ-Suche“ im Dienstleistungsfinder unter www.muenchen.de/asz

ASZ Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München ☺
☎ 171 19 69-0 ☑ 171 19 69-24

ASZ Altstadt

Sebastiansplatz 12
80331 München ☺
☎ 26 40 46 ☑ 26 35 75

ASZ Au

Balanstraße 28
81669 München ☺
☎ 45 87 40-29 ☑ 45 87 40-17

ASZ Aubing

Am Aubinger Wasserturm 30
81249 München ☺
☎ 864 66 81-0 ☑ 864 66 81-29

ASZ Berg am Laim

Berg-am-Laim-Straße 141
81673 München ☺
☎ 43 43 13 ☑ 43 56 94 68

ASZ Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 9
81925 München ☺
☎ 46 13 34 64-0 ☑ 46 13 34 64-90

ASZ Freimann

Edmund-Rumpler-Straße 1
80939 München ☺
☎ 32 98 93-0 ☑ 32 98 93-24

ASZ Fürstenried

Züricher Straße 80
81476 München ☺
☎ 759 55 11 ☑ 745 91 21

ASZ Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München ☺
☎ 46 13 84-0 ☑ 46 13 84-29

ASZ Harlaching

Rotbuchenstraße 32
81547 München ☺
☎ 699 06 60 ☑ 69 34 04 87

ASZ Isarvorstadt

Hans-Sachs-Straße 14
80469 München ☺
☎ 23 23 98 84-0 ☑ 23 23 98 84-6



ASZ Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstraße 42
80689 München ☺
☎ 580 34 76 ☑ 58 48 14

ASZ Laim

Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München ☺
☎ 57 50 14 ☑ 57 50 15

ASZ Lehel

Christophstraße 12
80538 München ☺
☎ 23 73-311 ☑ 23 73-443 20

ASZ Maxvorstadt

Gabelsbergerstraße 55a
80333 München ☺
☎ 411 18 44-0 ☑ 411 18 44-26

ASZ Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378
80809 München ☺
☎ 35 62 77 33-0 ☑ 35 62 77 33-33

ASZ Moosach

Gubestraße 5
80992 München ☺
☎ 14 00 24-23 ☑ 14 00 24-07


ASZ Neuhausen

Nymphenburger Straße 171
80634 München ☺
☎ 13 99 82-83 ☑ 13 99 82-85


ASZ Obergiesing

Werinherstraße 71
81541 München ☺
☎ 690 61 62 ☑ 69 34 19 01


ASZ Obermenzing

Packenreiterstraße 48
81247 München 
☎ 891 68 17-11 📠 891 68 17-33


ASZ Pasing

Bäckerstraße 14
81241 München 
☎ 82 99 77-0 📠 82 99 77-15


ASZ Perlach

Theodor-Heuss-Platz 5
81737 München 
☎ 67 82 02-60 📠 67 82 02-15


ASZ Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a
81671 München 
☎ 67 34 68 79-0 📠 67 34 68 79-18


ASZ Riem

Platz der Menschenrechte 10
81829 München 
☎ 41 42 43 96-0 📠 41 42 43 96-25


ASZ Schwabing-Ost

Siegesstraße 31
80802 München 
☎ 308 81 89 📠 30 60 02 01


ASZ Schwabing-West

Hiltenspergerstraße 76
80796 München 
☎ 30 00 76-60 📠 30 00 76-69


ASZ Sendling

Daiserstraße 37
81371 München 
☎ 77 92 54 📠 76 46 73


ASZ Solln-Forstenried

Herterichstraße 58
81479 München 
☎ 750 75 47-0 📠 750 75 47-20


ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Straße 35
81379 München 
☎ 741 27 79-0 📠 741 27 79-55


ASZ Untergiesing

Kolumbusstraße 33
81543 München 
☎ 66 11 31 📠 65 99 39

ASZ Westend

Tulbeckstraße 31
80339 München 
☎ 540 30 82-0 📠 540 30 82-10

ASZ Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München 
☎ 51 77 72-400 📠 51 77 72-499



Finanzen und Recht

Haushaltsbuch führen

P-Konto und Basiskonto

Schuldner- und Insolvenzberatung

Verbraucherberatung

Rechtsberatung

**Beratung zu Sozialversicherungen,
Unterstützung beim Rentenantrag**

**Beratung zur rechtlichen Betreuung und
Vorsorgevollmacht**

Haushaltsbuch führen

Ein Haushaltsbuch ist wertvoll für alle, die besser mit ihrem Geld umgehen möchten. Wer die Einnahmen und Ausgaben aufschreibt, behält den Überblick und erkennt schnell, wo sich am besten Geld sparen lässt. Ein Haushaltsbuch gibt es kostenlos beim Beratungsdienst der Sparkassengruppe.

www.geldundhaushalt.de
Rubrik: Ratgeber

Im Internet werden Haushaltsbücher – viele gratis – angeboten. Zum Ausdrucken, zum Herunterladen, als Online-Planer oder als App. www.verbraucherservice-bayern.de/downloads



P-Konto und Basiskonto

P-Konto (Pfändungsschutzkonto)

Nur auf dem P-Konto besteht Pfändungsschutz. Das bedeutet, dass ein bestimmter Sockelbetrag nicht pfändbar ist (Sockelbetrag 2020: 1.178,59 Euro).

Der Kunde oder die Kundin stellt dafür an die Bank einen Antrag auf Eröffnung eines P-Kontos oder ein bestehendes Girokonto wird in ein P-Konto umgewandelt. Auf die Umwandlung besteht ein gesetzlicher Anspruch. Wenn der Betrag erhöht werden soll, zum Beispiel für die Ehefrau/den Ehemann und die Kinder, ist eine Bescheinigung vom Jobcenter, Arbeitgeber oder einer → Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle erforderlich.

Jede Person kann nur ein einziges Pfändungsschutzkonto gleichzeitig führen.

Basiskonto – „Girokonto für Jedermann“

Durch ein neues Gesetz können Menschen mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten problemlos ein Basiskonto eröffnen, auch Personen ohne festen Wohnsitz und Asylsuchende. Über das Basiskonto können alle grundlegenden Zahlungsdienste genutzt werden. Es kann aber nicht überzogen werden. Nur das Guthaben steht zur Verfügung. Alle Banken, die Konten führen, sind verpflichtet, auf Antrag einer Verbraucherin oder eines Verbrauchers ein

Basiskonto einzurichten. Gleich beim Antrag oder auch zu einem späteren Zeitpunkt können Sie verlangen, dass das Basiskonto als → P-Konto (Pfändungsschutzkonto) geführt wird. Bei Fragen zum P-Konto oder Basiskonto helfen die → Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen weiter.


Schuldner- und Insolvenzberatung

Wer Probleme bei der Lösung der persönlichen Schuldsituation hat, kann sich an eine der Schuldnerberatungsstellen der Wohlfahrtsverbände oder des Sozialreferats wenden. Gemeinsam mit Ihnen wird dort ein Gesamtüberblick über die finanzielle Lage erarbeitet und eine Strategie entwickelt, wie Sie Ihre Situation verbessern können. Im Falle eines Verbraucherinsolvenzverfahrens erhalten Sie Unterstützung, gegebenenfalls mit gerichtlicher Vertretung. Alle Beratungen sind kostenfrei. Geldmittel können nicht bereitgestellt werden.


Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Privatpersonen wenden sich für die Anmeldung bitte an das Sozialbürgerhaus, das für ihre Wohnadresse zuständig ist (→ Kapitel 14).


Selbstständige rufen für den Erstkontakt bitte direkt bei der Beratungsstelle an.

Mathildenstraße 3a
80336 München 
☎ 233-243 53 📠 233-247 69
www.muenchen.de
🔍 Schuldnerberatung


Bayerisches Rotes Kreuz München

Perchtinger Straße 5
81379 München 
☎ 23 73-343 📠 23 73-456
www.brk-muenchen.de
🔍 Schuldnerberatung


Caritas-Zentrum Innenstadt

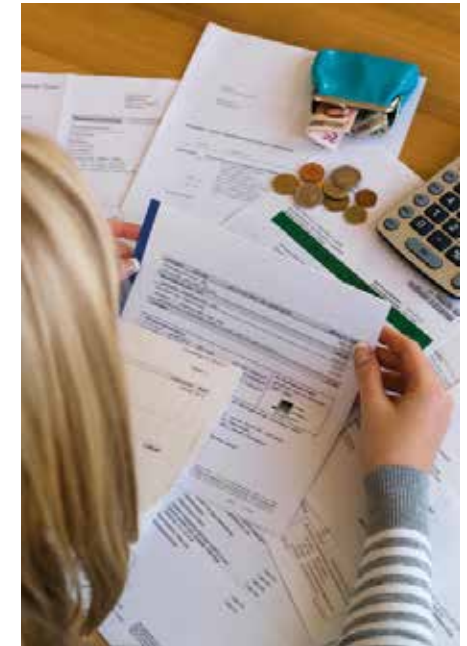
Bayerstraße 73, 2. Stock
80335 München 
☎ 23 11 49-0 📠 23 11 29-38
www.czm-innenstadt.de
🔍 Schuldnerberatung

Caritas-Zentrum München-Nord


Hildegard-von-Bingen-Anger 1 – 3
80937 München 
☎ 31 60 63-10 📠 31 60 63-25
www.caritas-muenchen-nord.de
🔍 Schuldnerberatung

Caritas-Zentrum München-Südost


Therese-Giehse-Allee 69
81739 München 
☎ 63 89 20 00 📠 670 10 48
www.caritas-ramersdorf-perlach.de
🔍 Schuldnerberatung




Evangelisches Hilfswerk München

Bad-Schachener-Straße 2b
81671 München 
☎ 18 90 47-660 📠 18 90 47-661
www.hilfswerk-muenchen.de
Rubrik: Hilfe bei Schulden


AWO und DGB (Arbeiterwohlfahrt München und Deutscher Gewerkschaftsbund)

Schwanthalerstraße 64
80336 München 
☎ 515 56 45-0 📠 515 56 45-22
www.awo-muenchen.de
🔍 Schuldnerberatung


MZS Münchner Zentralstelle für Straftatlassenenhilfe

Haimhauser Straße 13
80802 München 
☎ 38 01 56-39 📠 38 01 56-20
mzs@kfmv.de
www.kfmv.de

H-TEAM

Plinganserstraße 19
81369 München 
☎ 747 36 20 📠 747 06 63
www.h-team-ev.de
Rubrik: Beratungen

Jugendschuldnerberatung AWO/DGB

Hier können sich junge Menschen unter 26 Jahren beraten lassen, die in München leben und keinen Überblick über ihre Finanzen haben, ihre Rechnungen nicht bezahlen können oder Beratung zur Schuldenregulierung suchen.
Schwanthalerstraße 64
80336 München 
☎ 515 56 45-0 📠 515 56 45-22
www.jugendschuldnerberatung.de

Eine Kurzberatung ohne Voranmeldung speziell für junge Leute wird jeden Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr im **Jugendinformationszentrum JIZ** angeboten (→ Kapitel 1).

Cashless


Konto und Karte, Handy, Schwarzfahren, Versicherungen, Schulden, Volljährigkeit, Umgang mit Geld, erstes Auto, erste Bude: Tipps für

junge Leute, Kurzvideos und Adressen zu allen Themen rund ums Geld gibt es unter
www.cashless-muenchen.de
Rubrik: Links und Infos – Links für Jugendliche

Haushaltsbudgetberatung

Der Verein für Fraueninteressen gibt in persönlichen Beratungsgesprächen wertvolle Hinweise, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben besser in den Griff bekommen können. Die Beratung ist kostenlos.

FIT – FinanzTraining


Thierschstraße 15
80538 München 
☎ 21 26 97 00 📠 55 27 40 29
www.fit-finanztraining.de

Verbraucherberatung

Verbraucherzentrale Bayern

Hier erhalten Sie Beratung in Bereichen wie Verbraucherrecht, Versicherungen, Krankenversicherung, Finanzangebote oder zu Themen wie Lebensmittel und Ernährung und vieles mehr.
Die Telefonnummern und Beratungsgebühren für das jeweilige Thema finden Sie unter
www.verbraucherzentrale-bayern.de
Rubrik: Beratung
Kostenlose Tipps und Hinweise gibt es in der Rubrik: Themen

Verbraucherzentrale Bayern

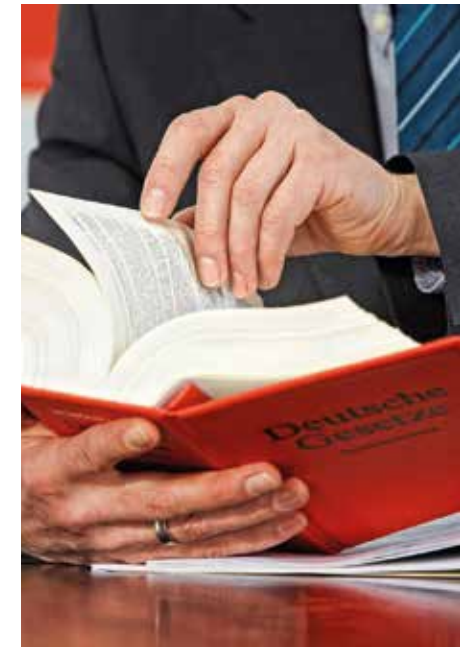
Mozartstraße 9
80336 München 
☎ 55 27 94-0 📠 53 75 53
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Finanztip

Finanztip ist ein gemeinnütziges und kostenloses Online-Verbrauchermagazin. Ein Team von unabhängigen Fachleuten veröffentlicht Empfehlungen, Handreichungen und Spartipps zu Themen wie Kredit, Versicherungen, Vergleichsportale, Telefontarife, Altersvorsorge und vielen weiteren Themen.
www.finanztip.de

www.checked4you.de

Das Online-Jugendmagazin der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet viele Tipps, Anregungen und Informationen. Die Themen haben alle etwas mit Konsum zu tun: 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. Ein Einkommensnachweis ist erforderlich, zum Beispiel der München-Pass (→ Kapitel 2) oder der aktuelle Bescheid über Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Asylbewerberleistungen.

Münchener AnwaltVerein

Kostenbeitrag für die Beratung
6 Euro. Eine telefonische Terminver-
einbarung ist erforderlich.
[www.muenchener-anwaltverein.de/
mandantenportal](http://www.muenchener-anwaltverein.de/mandantenportal)

Justizgebäude

Maxburgstraße 4, Zimmer 142
80333 München
Mo/Mi/Fr 9:00 – 11:00 Uhr
☎ 29 50 86 📠 29 16 10 46

H-TEAM

Bitte vereinbaren Sie einen Ge-
sprächstermin. Eine telefonische
Beratung ist nicht möglich.
Plinganserstraße 19
81369 München ♿
☎ 747 36 20 📠 747 06 63
www.h-team-ev.de
Rubrik: Beratungen

Einspruch e.V.

Der Verein bietet eine telefonische
Beratung zu Themen im Bereich
Arbeitslosengeld II. Die Beratung ist
kostenfrei.
☎ 480 26 49
Mo/Di 12:00 – 16:00 Uhr
www.einspruch-muenchen.de

Arbeitsrechtliche Erstberatung

Einspruch e.V. bietet im Sozialbür-
gerhaus Ramersdorf-Perlach eine
Erstberatung für Menschen, die im
Niedriglohnbereich arbeiten, zum
Beispiel in Minijobs oder Leiharbeit.
Wenn möglich, ist eine Spende von
6 Euro erwünscht. Die Beratung

findet zweimal im Monat statt,
Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr,
ohne Anmeldung. Die genauen
Termine erfahren Sie unter
www.einspruch-muenchen.de
Rubrik: Arbeitsrechtliche Erstberatung
oder an der Infothek im

**Sozialbürgerhaus
Ramersdorf-Perlach**

Thomas-Dehler-Straße 16
81737 München ♿
☎ 233-968 12 📠 233-353 31

Rechtsberatung im Zivilrecht

Die Diakonie Hasenberg1 bietet
einmal im Monat eine Erstberatung
im Zivilrecht durch einen Rechtsan-
walt. Die Beratung ist kostenfrei.
Eine telefonische Anmeldung ist
erforderlich. Das Beratungszimmer
ist barrierefrei zugänglich.

Diakonie Hasenberg1

☎ 31 40 01-0 📠 31 40 01-69
www.diakonie-hasenberg1.de

**Rechtshilfe für Ausländerinnen
und Ausländer**

Die Rechtshilfe bietet eine rechtsan-
waltliche Sprechstunde zum Aufent-
halts- und Asylrecht.
www.rechtshilfe-muenchen.de

Im EineWeltHaus

Schwanthalerstraße 80
80336 München ♿
Di 18:00 – 20:00 Uhr,
Anmeldung 17:30 Uhr
☎ 85 63 75 21

**Rechtsberatung für Kinder und
Jugendliche**

Eine Kurzberatung ohne Anmeldung
wird jeden Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr
im **Jugendinformationszentrum
JIZ** angeboten (→ Kapitel 1).

Tacheles Internetportal

Der Tacheles Erwerbslosenverein
bietet umfassende Informationen
zum Arbeitslosen- und Sozialhilfe-
recht. Unter anderem werden
Behördenrichtlinien und Urteile der
Sozialgerichte veröffentlicht. In
einem Adressverzeichnis stehen
Beratungsstellen, Anwaltskanzleien
und Initiativen, die Beratung und
Unterstützung anbieten. Adressen in
München finden Sie mithilfe Ihrer
Postleitzahl.
www.tacheles-sozialhilfe.de

**Beratung zu Sozialver-
sicherungen, Unterstüt-
zung beim Rentenantrag**

Das **Versicherungsamt der
Landeshauptstadt München** berät
zur Renten-, Kranken-, Unfall- und
Pflegeversicherung. Hier können Sie
sich die Renteninformation erklären
lassen, die Ihnen von der gesetzli-
chen Rentenversicherung zuge-
schickt wird. Sie können auch
berechnen lassen, wie hoch Ihr
Rentenanspruch ist.



Wer in München wohnt oder arbei-
tet, kann im Versicherungsamt den
Rentenantrag stellen und die Formu-
lare ausfüllen lassen. Alle Leistungen
sind kostenlos. Eine persönliche
Vorsprache ist nur mit Termin mög-
lich. Bitte vereinbaren Sie Ihren
Termin telefonisch oder Online unter
www.versicherungsamt-muenchen.de

**Kreisverwaltungsreferat
Versicherungsamt**

Implerstraße 11
81371 München ♿
☎ 2 33-4 41 44 / -4 41 43 / -4 41 42
📠 2 33-4 41 39

Beratung zur rechtlichen Betreuung und Vorsorgevollmacht


Die **Betreuungsstelle der Landeshauptstadt München** und die **Betreuungsvereine der Münchner Wohlfahrtsverbände**

beraten und unterstützen 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 Info-Broschüren und Formulare.

Die Broschüren und Formulare gibt es auch in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in den Alten- und Service-Zentren (→ Kapitel 10) und zum Herunterladen.

**Sozialreferat der Landeshauptstadt München
Betreuungsstelle**

Mathildenstraße 3a
80336 München 

☎ 233-262 55 📠 233-250 56

www.muenchen.de/betreuungsstelle

Die Adressen der Münchner
Betreuungsvereine finden Sie unter
www.muenchen.de/betreuungsvereine



12 Gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung

Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt

Grundsicherung Arbeitsuchende: Arbeitslosengeld II/Sozialgeld

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Hilfe zum Lebensunterhalt

Pflegegeld im Rahmen der Sozialhilfe

Broschüre „Soziale Sicherung im Überblick“

Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern

Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Kindergeld

Kinderzuschlag

Elterngeld

Bayerisches Landeserziehungsgeld

Bayerisches Betreuungsgeld

Unterhaltsvorschuss

Wirtschaftliche Jugendhilfe

Hilfen für Kinder mit geistigen/körperlichen Behinderungen

Wohngeld

Ausbildungsförderung

Haushaltshilfe

Spenden- und Stiftungsmittel

Einkommensgrenze nach § 53 AO

Zur Sicherung der wirtschaftlichen und sozialen Existenz sieht das Gesetz eine Reihe von **Sozialleistungen** vor. Auf diese Hilfen besteht ein rechtlicher Anspruch. Zögern Sie nicht, einen Antrag zu stellen, wenn Sie Hilfe brauchen. Leistungen gibt es grundsätzlich nur auf Antrag und erst ab dem Zeitpunkt der Antragstellung.

Ausführliche **Informationen** finden Sie auf den Websites, die in diesem Kapitel genannt sind. Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an die Stelle, die für die jeweilige Leistung zuständig ist. Wenn Sie das Antragsformular in Papierform brauchen, können Sie es dort anfordern.

Wenn Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII oder Asylbewerberleistungsgesetz erhalten oder ein vergleichbar geringes Einkommen oder eine Mini-Rente haben oder Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen, dann haben Sie Anspruch auf den **München-Pass** mit vielen Vergünstigungen. Informationen finden Sie in → Kapitel 2.

Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt

Im Sozialgesetzbuch II (SGB II) sind Arbeitslosengeld II und Sozialgeld geregelt, im Sozialgesetzbuch XII

(SGB XII) die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie die Hilfe zum Lebensunterhalt.

Leistungen: Der Regelbedarf ist ein Pauschalbetrag für den Lebensunterhalt wie Nahrungsmittel, Kleidung, Strom, Hausrat, Gesundheitspflege, Körperpflege, Fahrtkosten, Telefon und Internet. Wie hoch der Regelbedarf ist, richtet sich nach der Anzahl der Personen, die im Haushalt leben, sowie bei Kindern nach dem Alter. Dazu kommen die angemessenen Bedarfe für die Unterkunft, also Miete, Heizung und Warmwasser. Auch die Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung oder der Basistarif zur privaten Kranken- und Pflegeversicherung werden übernommen.

Manche Menschen haben höhere Aufwendungen als andere, zum Beispiel Alleinerziehende, Menschen mit einer Schwerbehinderung mit Merkzeichen G / aG oder wenn eine kostenaufwändige Ernährung erforderlich ist. Für den Mehrbedarf wird ein Zuschlag gezahlt. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben außerdem Anspruch auf Leistungen aus dem → Bildungs- und Teilhabepaket. Dafür muss ein zusätzlicher Antrag gestellt werden.

Voraussetzungen: Anspruch haben Personen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nicht ganz aus dem

eigenen Einkommen und Vermögen finanzieren können. Dabei werden sämtliche Einnahmen angerechnet, zum Beispiel Lohn oder Gehalt (auch aus einem Minijob), Unterhaltsleistungen, Renten, das Kindergeld und alle weiteren Einnahmen, auch Geldgeschenke. Bei Personen, die in einer Bedarfsgemeinschaft leben, wird das Einkommen und Vermögen des Partners oder der Partnerin einbezogen.

Grundsicherung für Arbeitsuchende: Arbeitslosengeld II und Sozialgeld

Arbeitslosengeld II ist die Grundsicherung für erwerbsfähige Personen ab 15 Jahren bis zur gesetzlichen Altersgrenze. Nicht erwerbsfähige Familienangehörige im Haushalt, zum Beispiel Kinder unter 15 Jahren, erhalten Sozialgeld.

Welche Voraussetzungen gelten und welche Leistungen gezahlt werden, lesen Sie bitte unter → Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt.

Der pauschale Regelbedarf für einen Ein-Personen-Haushalt beträgt 432 Euro (Stand 2020).

Die Regelsätze im Einzelnen, das Antragsformular und Informationen, welche Unterlagen zusätzlich erforderlich sind, finden Sie unter www.muenchen-jobcenter.de
Rubrik: Anträge, Infos



Den Antrag stellen Sie bitte beim Jobcenter in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Auch Nicht-Deutsche können Arbeitslosengeld II beantragen, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Beratung erhalten Sie bei den Migrationsberatungsdiensten (→ Kapitel 13) oder beim Jobcenter in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Diese Grundsicherung können Personen beantragen, die endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind: entweder ab der gesetzlichen Altersgrenze oder wenn Erwachsene wegen einer Erkrankung oder Behinderung dauerhaft voll erwerbsgemindert sind. Im Einzelfall können neben den Leistungen für den Lebensunterhalt

weitere Kosten übernommen werden, zum Beispiel für Essen auf Rädern (→ Kapitel 5).

Kinder oder Eltern werden nicht zu Unterhaltszahlungen verpflichtet (außer sie haben ein Einkommen von mehr als 100.000 Euro/Jahr). Welche Voraussetzungen gelten und welche Leistungen gezahlt werden, lesen Sie bitte unter → Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt.

Der Regelsatz in München beträgt für einen Ein-Personen-Haushalt 453 Euro (Stand 2020). Die Regelsätze im Einzelnen finden Sie unter www.muenchen.de 🔍 Regelsätze



Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Welche Unterlagen zusätzlich erforderlich sind und weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de 🔍 Sozialhilfe

Hilfe zum Lebensunterhalt

Hilfe zum Lebensunterhalt können Personen beantragen, die keine vorrangigen Sozialleistungen bekommen, weil die Voraussetzungen für → Arbeitslosengeld II oder → Grundversicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nicht gegeben sind.

Welche Voraussetzungen gelten und welche Leistungen gezahlt werden, lesen Sie bitte unter → Gesetzliche Sozialleistungen für den Lebensunterhalt.

Der Regelsatz in München beträgt für einen Ein-Personen-Haushalt 453 Euro (Stand 2020). Die Regelsätze im Einzelnen finden Sie unter www.muenchen.de 🔍 Regelsätze

Den Antrag stellen Sie bitte in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Welche Unterlagen zusätzlich erforderlich sind und weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de 🔍 Sozialhilfe

Pflegegeld im Rahmen der Sozialhilfe

Wer zu Hause die nötige Grundpflege (zum Beispiel sich waschen, ankleiden) und hauswirtschaftliche Versorgung (einkaufen, putzen, etc.) nicht mehr ohne Hilfe bewältigen kann, bekommt Pflegegeld oder Pflegesachleistungen von der gesetzlichen Pflegeversicherung. Diese Leistungen reichen aber oft nicht aus, zum Beispiel wenn die Rechnung des Pflegedienstes höher ist als der Betrag, den die Pflegeversicherung bezahlt.

Wenn Sie die restlichen Pflegekosten nicht aus eigenen Mitteln bezahlen können, dann wenden Sie sich bitte an den

Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14
80538 München 🇨🇪
www.bezirk-oberbayern.de

Servicetelefon

☎ 21 98-210 10 / -210 11

📠 21 98-052 10 10

Pflegebedürftige Menschen, die im **Pflegeheim** wohnen, wenden sich bitte an den

Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14
80538 München 🇨🇪
www.bezirk-oberbayern.de

Servicetelefon

☎ 21 98-210 10 / -210 11

📠 21 98-052 10 10

Broschüre „Soziale Sicherung im Überblick“

Wer in einer finanziellen und/oder sozialen Notlage ist, hat unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Unterstützung. Die Broschüre gibt einen Überblick über gesetzliche und freiwillige Leistungen und nennt die Ansprechstellen für Menschen, die in München leben.

Die Broschüre gibt es zusätzlich in Leichter Sprache mit dem Titel: „Wenn Sie in einer sozialen Not-Lage sind“

Sie finden beide Broschüren bei vielen Stellen, unter anderem in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) oder zum Herunterladen unter www.muenchen.de 🔍 Broschüre Soziale Sicherung

Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern

Informationen über weitere finanzielle Hilfen und Leistungen erhalten Sie in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)

Anspruch auf Asylbewerberleistungen haben Ausländerinnen und Ausländer, 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 verpflichtet, in Gemeinschaftsunterkünften zu leben. Der Bedarf an Ernährung, Unterkunft, Gesundheitspflege, Körperpflege, Haushaltsbedarf und Kleidung wird überwiegend in Form von Sachleistungen gedeckt. Für persönliche Bedürfnisse gibt es einen monatlichen Geldbetrag. Bei akuten Erkrankungen oder Schmerzen besteht ein Anspruch auf ärztliche und zahnärztliche Behandlung. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene haben zusätzlich Anspruch auf Leistungen aus dem → Bildungs- und Teilhabepaket. www.muenchen.de

🔍 Wirtschaftliche Hilfe Flüchtlinge

Den Antrag stellen Sie bitte beim Amt für Wohnen und Migration, Abteilung Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe. Die Adresse und Öffnungszeiten finden Sie in → Kapitel 14.

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)

Anspruch haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren, die Leistungen nach dem SGB II, SGB XII oder Asylbewerberleistungsgesetz erhalten oder deren Eltern Wohngeld oder Kinderzuschlag beziehen. Die Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket gibt es nicht automatisch, sondern sie müssen extra beantragt werden. Folgende Kosten können übernommen werden:

- Teilnahme am gemeinschaftlichen Mittagessen in der Schule oder Kindertagesstätte (→ Kapitel 9).
- Teilnahme an eintägigen und mehrtägigen Ausflügen mit der Schule oder Kindertagesstätte.
- Lernförderung: Nachhilfeunterricht, wenn er notwendig ist, um das wesentliche Lernziel zu erreichen (→ Kapitel 9).
- Für Schulbedarf 150 Euro pro Schuljahr (→ Kapitel 9).
- Teilhabeleistungen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren: bis zu 15 Euro pro Monat für Sport- und Kulturangebote, zum Beispiel den Mitgliedsbeitrag im Sportverein (→ Kapitel 10).

Den Antrag auf Teilhabeleistungen können Sie auch dann stellen, wenn Sie noch keinen konkreten Bedarf haben. Ab dem Antrag können Sie den Monatsbetrag von 15 Euro ansparen und zum Beispiel für Kurse

aus dem Feriensportprogramm verwenden (→ Kapitel 10). Informationen und das Antragsformular erhalten Sie in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) oder unter www.muenchen.de/but

Den Antrag stellen Sie bitte schriftlich in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Kindergeld

Kindergeld gibt es für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr. Unter bestimmten Voraussetzungen auch bis längstens zum 25. Lebensjahr, zum Beispiel während der Berufsausbildung oder im Studium (unter bestimmten Bedingungen auch nach Abschluss der Erstausbildung oder des Erststudiums). Ohne Altersgrenze wird Kindergeld gezahlt, wenn das Kind wegen einer Behinderung nicht für den eigenen Lebensunterhalt sorgen kann.

Das Kindergeld wird auf Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt und Kinderzuschlag voll angerechnet. Das Merkblatt „Kindergeld“ und den Antrag finden Sie unter www.familienkasse.de Rubrik: Kindergeld



Familienkasse Bayern Süd

Agentur für Arbeit
93013 Regensburg
Servicetelefon
☎ (0800) 455 55 30 (kostenfrei)
📠 (0941) 780 87 61 (Regensburg)

Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist eine Unterstützung für Eltern, die ein geringes Einkommen haben, das für ihren eigenen Lebensunterhalt ausreicht, sodass sie kein Arbeitslosengeld II, Sozialgeld und keine Sozialhilfe beziehen. Der Kinderzuschlag soll zusammen mit dem Kindergeld den Bedarf des Kindes decken und so vermeiden, dass die Familie Arbeits-

losengeld II und Sozialgeld beantragen muss.

Familien, die Kinderzuschlag erhalten, haben für die Kinder Anspruch auf Leistungen aus dem → Bildungs- und Teilhabepaket. Je nachdem, wie hoch ihre Miete ist, haben sie außerdem einen Anspruch auf → Wohngeld.

Das Merkblatt „Kinderzuschlag“ und den Antrag finden Sie unter www.kinderzuschlag.de

Familienkasse Bayern Süd

Adresse und Telefon wie → Kindergeld

Elterngeld

Eltern, die nach der Geburt ihres Kindes eine Babypause einlegen oder ihre Arbeitszeit reduzieren, erhalten Elterngeld: mindestens 300 Euro, höchstens 1.800 Euro pro

Monat (Stand 2020). Die Höhe richtet sich nach dem vorherigen Einkommen des Elternteils, der das Kind betreut. Eltern, die nicht erwerbstätig waren, erhalten den Mindestbetrag.


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 beziehen. Bei einer Teilzeitbeschäftigung (bis zu 30 Stunden/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 Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt und Kinderzuschlag voll angerechnet. Ausnahme: Eltern, die vor der Geburt des Kindes erwerbstätig waren, erhalten einen Elterngeldfreibetrag.

Den Antrag können Sie schriftlich oder online stellen.

Informationen, den Elterngeldrechner und die Antragsformulare finden Sie unter www.zbfs.bayern.de/familie/elterngeld
www.elterngeld.bayern.de

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Bayerstraße 32
80335 München 
☎ 189 66-0 📠 189 66-14 99
www.zbfs.bayern.de

Bayerisches Landeserziehungsgeld

Direkt im Anschluss an das Elterngeld können Eltern in Bayern das Landeserziehungsgeld erhalten, wenn sie ihr Kind selbst betreuen und nicht oder nicht voll erwerbstätig sind (bis zu 30 Stunden/Woche). Es wird längstens gezahlt, bis das Kind 3 Jahre alt ist. Ob ein Anspruch besteht, wie hoch der Betrag ist und wie lange gezahlt wird, hängt ab von der Anzahl der Kinder und vom Einkommen der Eltern.

Das Landeserziehungsgeld wird in der Regel auf Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Wohngeld oder Kinderzuschlag nicht angerechnet.

Den Antrag können Sie schriftlich oder online stellen. Informationen, einen Landeserziehungsgeld-Rechner und die Antragsformulare finden Sie unter www.zbfs.bayern.de/familie/landeserziehungsgeld

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Adresse und Telefon wie → Elterngeld

Bayerisches Familiengeld

Eltern können Familiengeld beantragen, wenn sie für ihr Kind unter 3 Jahren keinen Platz in einer öffentlich geförderten Kindertagesbetreuung in Anspruch nehmen. Das Familiengeld ist unabhängig davon, ob die Eltern nicht oder Teilzeit oder Vollzeit erwerbstätig sind und wie hoch ihr Einkommen ist.

Das Familiengeld wird auf Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe und Kinderzuschlag voll angerechnet.

Wenn die Eltern in Bayern wohnen und hier Elterngeld bezogen haben, bekommen sie das Antragsformular automatisch an die Adresse zugesandt, die der Elterngeldstelle bekannt ist.

www.familiengeld.bayern.de

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Adresse wie → Elterngeld
Servicetelefon
☎ (0931) 32 09 09 29

Unterhaltsvorschuss

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



dem unterhaltspflichtigen Elternteil wieder zurück.

Ein Informationsblatt und das Antragsformular finden Sie unter www.muenchen.de/stadtjugendamt
Bereich: Finanzielle Hilfen

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) und Kindertagespflege.

www.muenchen.de

🔍 Wirtschaftliche Jugendhilfe

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ 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 im Säuglingsalter, Schulbegleitung oder die notwendige heil- oder

sozialpädagogische Betreuung in einer Tagesstätte.

Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14

80538 München 🇨🇪

Servicetelefon

📞 21 98-210 10 / -210 11

📠 21 98-052 10 10

www.bezirk-oberbayern.de

Wohngeld

Personen mit einem geringen Einkommen können Wohngeld beantragen: als Mietzuschuss für die Mietwohnung oder als Lastenzuschuss bei einer selbst genutzten Eigentumswohnung. Wer Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach dem SGB XII bezieht, bekommt kein Wohngeld, weil die Kosten der Unterkunft in diesen Leistungen enthalten sind.

Kinder in Familien, die Wohngeld beziehen, haben Anspruch auf Leistungen aus dem

→ Bildungs- und Teilhabepaket.

Antragsformulare gibt es in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1), in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14) und an der Infothek im Amt für Wohnen und Migration, Franziskanerstraße 6-8, 81669 München.

Weitere Informationen, einen Online-Wohngeldrechner und Formulare zum Herunterladen

finden Sie unter www.muenchen.de 🔍 Wohngeld

Den Antrag stellen Sie bitte schriftlich an das

Amt für Wohnen und Migration Bewilligungsstelle für Wohngeld

Werinherstraße 89

81541 München

Ausbildungsförderung

Eine staatliche Unterstützung 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. Bei den folgenden Stellen können Sie sich beraten lassen und den Antrag einreichen.

Ausbildungs- und Aufstiegsförderung

Schüler-BAföG kann für die Ausbildung an Berufsfachschulen, Fachschulen, Abendschulen und weiteren Schularten beantragt werden. Ab der 10. Klasse auch für den Besuch einer allgemeinbildenden Schule, wenn jemand aus bestimmten Gründen nicht bei den Eltern wohnt.

Mit dem **Aufstiegs-BAföG** (früher Meister-BAföG, AFBG) werden Meisterkurse und andere Aufstiegslehrgänge gefördert, die auf einen staatlich anerkannten



Prüfungsabschluss vorbereiten. Informationen und Antragsformulare finden Sie im Internet.

Referat für Bildung und Sport Amt für Ausbildungsförderung

Neuhauser Straße 39

80331 München 🇨🇪

Servicetelefon


📞 233-967 78 📠 233-833 88

www.muenchen.de/afa

Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)

Auszubildende können zur Berufsausbildung oder für berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen Unterstützung 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.

Agentur für Arbeit München

Kapuzinerstraße 26
80337 München 
Servicetelefon
☎ (0800) 455 55 00 (kostenfrei)
☎ 51 54-66 69
www.arbeitsagentur.de
🔍 Berufsausbildungsbeihilfe

Haushaltshilfe

Wenn die Person, die den Haushalt führt, wegen einer schweren Erkrankung ausfällt und niemand im Haushalt einspringen kann, dann zahlt die gesetzliche Krankenversicherung eine Haushaltshilfe, wenn in der Familie ein Kind unter zwölf Jahren oder ein behindertes Kind lebt. Manche Krankenkassen bieten freiwillig weitergehende Leistungen und zahlen auch, wenn ältere oder gar keine Kinder im Haushalt sind.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die Kosten übernommen werden, für welche Zeitdauer und wie viel Zuzahlung verlangt wird.
www.bmg.bund.de
🔍 Leistungskatalog Krankenversicherung

Spenden- und Stiftungsmittel

Wenn für notwendige Ausgaben keine Sozialleistungen, Krankenkassenleistungen oder andere Hilfen möglich sind, dann kommen Spenden-

und Stiftungsmittel infrage. Nicht für allgemeine Notlagen, sondern nur, wenn es sich um einen ganz konkreten Bedarf handelt. Die Mittel stammen aus sozialen Stiftungen und Spenden von Münchner Bürgerinnen und Bürgern oder Unternehmen. Die Genehmigung hängt davon ab, ob für diesen Zweck zu dieser Zeit Geld zur Verfügung steht. Es besteht kein Rechtsanspruch. Für den Antrag wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14) oder an eine soziale Einrichtung, in der Ihre persönliche und finanzielle Situation bekannt ist, zum Beispiel Ihr Alten- und Servicezentrum (→ Kapitel 10).

Einkommengrenze nach § 53 AO (Abgabenordnung)

Beim Antrag auf freiwillige Leistungen (zum Beispiel Ermäßigungen zum Ferienprogramm → Kapitel 10) oder auf → Spenden- und Stiftungsmittel wird das monatliche Brutto-Einkommen entsprechend der Einkommengrenze nach § 53 AO geprüft. Dafür müssen Nachweise über die gesamten monatlichen Brutto-Einnahmen des Haushalts vorgelegt werden. Wer Sozialleistungen bezieht, braucht nur den aktuellen Bescheid vorlegen.

**Ausgewählte Angebote zur Beratung und Hilfe****Beratung für Kinder und Jugendliche****Beratung für Eltern und Familien****Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen****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 bei Arbeitslosigkeit****Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt****Selbsthilfegruppen**

Die Beratungsangebote sind in der Regel kostenfrei. Einige Beratungsstellen bitten um eine freiwillige Spende oder verlangen eine geringe Gebühr. Ein Teil der Beratungsstellen bietet die Beratung außer in Deutsch

auch in weiteren Sprachen an. Oder es kann ein Dolmetscherdienst hinzugezogen werden. Informationen finden Sie im Internet oder Sie rufen an.

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 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, auf Wunsch auch anonym. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.


Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt München Beschwerde- und Ombudsstelle

Prielmayerstraße 1
80335 München 
☎ 233-497 45 📠 233-497 55
www.muenchen.de/Kinderbeauftragte

Infothek des Stadtjugendamts

Hier erhalten Sie Auskunft zu den Angeboten des Stadtjugendamts. Bei Bedarf wird für Ihr spezielles Anliegen eine Ansprechperson gesucht.

Infothek des Stadtjugendamts

Luitpoldstraße 3 (Elisenhof)
80335 München 
☎ 233-495 01 📠 233-495 03

Infofon – Jugendliche beraten Jugendliche

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

☎ 121 50 00
täglich 18:00 – 22:00 Uhr
Live-Chat: www.info4mux.de
täglich 19:30 – 21:30 Uhr
www.infofon.muc.kobis.de

Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer

Hier können Kinder und Jugendliche anonym über ihre Sorgen und Probleme reden und bekommen Hilfe, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Der Anruf ist aus dem Festnetz und vom Handy kostenlos.
☎ 11 61 11 ☎ (0800) 111 03 33
Mo – Sa 14:00 – 20:00 Uhr
www.kinderschutzbund-muenchen.de
www.nummergegenkummer.de

Mobbing-Beratung für Kinder und Jugendliche

Fachleute der psychologischen Informations- und Beratungsstelle PIBS beraten betroffene Mädchen und Jungen und deren Eltern. Die Beratung wird im **Jugendinformationszentrum JIZ** angeboten (→ Kapitel 1). Sie ist anonym und kostenlos und kann telefonisch oder persönlich stattfinden.



Eine Anmeldung ist erforderlich unter
☎ 55 05 21-50 📠 55 05 21-51
www.ebz-muenchen.de/pibs

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


Beratung für Eltern und Familien

Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Psychologische, sozialpädagogische und kinder- und jugendpsychiatrische Fachkräfte bieten Beratung und Therapie bei Fragen zu Erziehung und Familienleben, Entwicklungs- und Verhaltensproblemen, Leistungs-

störungen, Schulschwierigkeiten, Partnerschaftsproblemen, Trennung und Scheidung. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website.


Stadtjugendamt München Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Westendstraße 19
80686 München 
☎ 233-496 97 📠 233-497 01
www.muenchen.de/familienberatung

Wichern-Zentrum – AD(H)S-Beratungsstelle

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern und andere, die ein Kind mit ADHS betreuen. Gemeinsam werden konkrete Lösungsmöglichkeiten für den Alltag zu Hause und in der Schule erarbeitet.

Wichern-Zentrum – AD(H)S-Beratungsstelle

Heinrich-Braun-Weg 9
80933 München 
☎ 31 21 37-56 📠 31 21 37-20
www.diakonie-hasenberg1.de
Rubrik: Beratung

Elterntelefon – Nummer gegen Kummer

Hier finden Eltern anonyme Beratung und Unterstützung zu Fragen und Problemen rund um die Erziehung. Der Anruf ist aus dem Festnetz und vom Handy kostenlos.

☎ (0800) 111 05 50
Mo – Fr 9:00 – 11:00 Uhr,
Di/Do 17:00 – 19:00 Uhr
www.kinderschutzbund-muenchen.de
www.nummergegenkummer.de

Madhouse Familienberatung für Sinti und Roma

Madhouse bietet Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung, Lebensberatung und Unterstützung für Eltern, Alleinerziehende, Kinder und Jugendliche. Die Hilfe ist kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Landwehrstraße 43
80336 München
☎ 716 72 22-500 📠 716 72 22-599
www.madhouse-munich.com

Angebote für Familien mit kleinen Kindern

Kontaktstellen Frühe Förderung

Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Jahren finden hier Beratung und Unterstützung in Erziehungsfragen und bei 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
🔍 Kontaktstellen Frühe Förderung

Feldmoching-Hasenberg/ Milbertshofen-Am Hart

☎ (01522) 295 54 86

Freimann und Neuperlach

☎ (01622) 55 60 65

Ramersdorf und Messestadt Riem

☎ (01622) 55 64 10



Neuaubing-Westkreuz

☎ (01522) 295 53 77

Wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Eltern bekommen Unterstützung durch Ehrenamtliche, um den neuen Alltag zu bewältigen. Das verschafft kleine Auszeiten zum Durchatmen. Bitte wenden Sie sich an eine der Ansprechstellen.
www.muenchen.de
🔍 Familienangebote
www.welcome-online.de

München-Süd

☎ 55 06 78 55 📠 55 06 78 78

München-West

☎ 17 95 18 79 📠 17 95 18 63

München-Nord

☎ 552 24 10 📠 550 12 71

München-Ost

☎ 18 94 71 22 📠 67 37 17 08



Opstapje

Opstapje ist ein Hausbesuchsprogramm für Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren. Es unterstützt die Kinder, spielend zu lernen.

Ansprechstellen

☎ 67 37 17 09 ☎ 55 22 41 30

☎ (0176) 45 53 37 46

www.muenchen.de

🔍 Familienangebote

Hippy

Hippy ist ein Programm zur Sprachförderung und bereitet Eltern und ihre Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren auf die Schule vor.

☎ 233-497 91 ☎ 233-498 49

www.muenchen.de

🔍 Familienangebote

Beratung zur Gesundheit von Kleinkindern

Eltern mit Säuglingen und Kindern bis zu drei Jahren können telefonisch oder zu Hause Beratung und Anleitung durch eine Kinderkrankenschwester erhalten. Schwerpunkte sind Stillen und Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Förderung der Entwicklung des Kindes und der Eltern-Kind-Beziehung, Schlaf- und Schreip Probleme. Die Beratung ist kostenlos.

Referat für Gesundheit und Umwelt Frühkindliche Gesundheitsförderung

☎ 233-473 33 ☎ 233-473 35

www.muenchen.de/kinderkrankenschwester

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.

Beratung für alleinerziehende Frauen in München (allfa_m)

Sedanstraße 37

81667 München ♿

☎ 45 80 25-0 ☎ 45 80 25-13

www.allfa-m.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter München (VAMV)

Der VAMV bietet psychosoziale Beratung und Information zu rechtlichen und finanziellen Fragen, zum Alltag von Alleinerziehenden und Patchworkfamilien, bei Trennung und Scheidung und zu vielen weiteren Themen. Es gibt Treffs und Gruppenangebote, Info-Veranstaltungen und Feste.

Verband alleinerziehender Mütter und Väter München (VAMV)

Silberhornstraße 6

81539 München

☎ 692 70 60 ☎ 69 37 29 26

www.vamv-muenchen.de

Zentrum Beruf & Familie – Integrationsberatungszentrum (IBZ) Beruf Ost

Hier erhalten alleinerziehende Mütter und Väter Unterstützung beim Wiedereinstieg in das Berufsleben. In Einzelgesprächen und Gruppenangeboten wird eine realistische berufliche Perspektive und Strategie entwickelt und in der Umsetzung begleitet.

Zentrum Beruf & Familie Integrationsberatungszentrum (IBZ) Beruf Ost

Rosenheimer Straße 139

81671 München

☎ 24 20 37-41 ☎ 24 20 37-43

www.zentrum-beruf-familie.de



München Info Sozial

Die Datenbank von REGSAM (Regionale Netzwerke für die Soziale Arbeit) gibt einen Überblick über Einrichtungen, Dienste und Projekte rund um das Thema „Alleinerziehend“. www.muenchen-info-sozial.de/alleinerziehende

Familien-Notruf München

Hier finden Einzelpersonen und Paare mit Kindern individuelle Beratung in Partnerschafts- und Familienkrisen, während und nach einer Trennung oder Scheidung. Außerdem werden offene Informationsabende, Gruppen und Kurse angeboten. Die Kosten der Beratung richten sich nach der Höhe des Einkommens.

Familien-Notruf München

Pestalozzistraße 46 Vorderhaus

80469 München

☎ 238 85 66 ☎ 23 88 56 70

www.familien-notruf-muenchen.de



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 → Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen www.profamilia.de

Familientreffs und Familienzentren

Es gibt sie über die ganze Stadt verteilt. Sie sind Orte der Beratung, Unterstützung und zum Erfahrungsaustausch für Mütter, Väter, Kinder und alle, die zur Familie gehören. Das Angebot umfasst Mutter-Kind-Gruppen, Informationsveranstaltungen, Spiel- und Lernangebote. Adressen finden Sie unter www.muenchen.de/familienwegweiser www.muetterzentren-in-bayern.de

Zuschuss zum Urlaub für finanziell benachteiligte Familien

Familien mit Kindern können beim Freistaat Bayern einen Zuschuss für einen gemeinsamen Familienurlaub beantragen. Der Zuschuss ist nur für den Urlaub in einer gemeinnützigen Ferienstätte möglich. Die Hilfe ist eine freiwillige Leistung und ist an bestimmte Bedingungen gebunden. Es besteht kein Rechtsanspruch. Der Antrag muss vor der Buchung schriftlich gestellt werden.

Informationen und eine Liste der gemeinnützigen Ferienstätten finden Sie im Internet.

Adresse für den Antrag:

Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)

Hegelstraße 2
95447 Bayreuth

☎ (0921) 605-36 88

☎ (0921) 605-39 04

www.zbfs.bayern.de

🔍 Familienerholung

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Die Fachkräfte beraten schwangere Frauen und werdende Väter zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie bei Schwangerschaftskonflikten. Sie geben umfassende Informationen über gesetzliche Regelungen und finanzielle Leistungen und helfen beim Stellen von Anträgen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Bayerstraße 28a

80335 München ♿

☎ 233-478 71 ☎ 233-478 72

www.muenchen.de/schwangerenberatung



pro familia

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen www.profamilia.de

Beratungsstelle Schwabing

Türkenstraße 103

80799 München

☎ 33 00 84-0 ☎ 33 00 84-16

Beratungsstelle Neuaußing

Bodenseestraße 226

81243 München

☎ 89 76 73-0 ☎ 89 76 73-73

Beratungsstelle Hasenberg

Blodigstraße 4

80933 München ♿

☎ 314 44 25 ☎ 18 92 11 76

Evangelisches Beratungszentrum (ebz)

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landwehrstraße 15 Rückgebäude
80336 München ♿
☎ 590 48-150 ☎ 590 48-204
www.ebz-muenchen.de/schwangerschaftsberatung

Frauen beraten

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen
www.frauen-beraten.de

Beratungsstelle Neuperlach

Albert-Schweitzer-Straße 66

81735 München ♿

☎ 67 80 41 04-0 ☎ 67 80 41 04-8

Beratungsstelle Sendling

Lindenschmitstraße 37
81371 München
☎ 74 72 35-0 📠 74 72 35-8

Beratungsstelle Stadtmitte

Herzog-Wilhelm-Straße 16
80331 München ♿
☎ 59 99 57-0 📠 59 99 57-99

Sozialdienst katholischer Frauen München

Beratung für Schwangere und junge Familien
Dachauer Straße 48
80335 München ♿
☎ 559 81-227 📠 559 81-266
www.skf-muenchen.de

Sozialleistungen für Schwangere

Schwangere Frauen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Asylbewerberleistungen beziehen, haben ab der 13. Woche Anspruch auf einen Zuschlag für Mehrbedarf bei Schwangerschaft. Auf Antrag können zusätzlich einmalige Leistungen für Schwangerschaftskleidung und Erstausrüstung für das Baby gezahlt werden. Diese einmaligen Leistungen können auch schwangere Frauen beantragen, die ein geringes Einkommen haben, aber kein Arbeitslosengeld II beziehen, zum Beispiel Studentinnen und Auszubildende. Einen Info-Flyer „Leistungen für Schwangere nach dem Sozialgesetz-

buch II“ finden Sie unter www.muenchen-jobcenter.de
🔍 Merkblatt Schwangere

Den Antrag stellen Sie bitte beim Jobcenter in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (→ Kapitel 14).

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Die Stiftung wird vom Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) verwaltet. Schwangere Frauen und Mütter mit Kleinkindern können Unterstützung erhalten, wenn sie sich in einer Notlage befinden und im Einzelfall die gesetzlichen Hilfen nicht ausreichen. Der Antrag muss bereits vor der Geburt des Kindes gestellt werden. Die Unterstützung ist eine freiwillige Leistung. Es gibt keinen Rechtsanspruch. www.zbfs.bayern.de
Rubrik: Familie, Kinder und Jugend

Wenn Sie einen Antrag stellen möchten, wenden Sie sich bitte an eine → Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen.

Beratung für ältere Menschen und pflegebedürftige Personen**Alten- und Service-Zentren (ASZ)**

Ältere Menschen und Personen aus ihrem privaten Umfeld erhalten hier Informationen und Beratung. Die

ASZ unterstützen ältere Menschen dabei, dass sie möglichst lange in der eigenen Wohnung bleiben können. Sie vermitteln zum Beispiel Hilfen im Alltag beim Einkaufen, wenn Anträge ausgefüllt werden müssen oder auch, wenn Pflege gebraucht wird. Außerdem gibt es Betreuungsangebote für Menschen mit psychischen Veränderungen oder Demenzerkrankungen. Die ASZ bieten auch Geselligkeit und Veranstaltungen. 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. Persönliche Vorsprache bitte nur mit telefonischer Anmeldung. Burgstraße 4
80331 München ♿
☎ 233-211 66 📠 233-254 28
www.seniorenbeirat-muenchen.de

Beratungen
(jeweils mit Terminvereinbarung)
Rentenberatung
jeden 2. Mo im Monat
Anwaltliche Erstberatung
jeden 1. Di im Monat
Patientenberatung
jeden 3. Di im Monat

Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige

Hier erhalten Sie Informationen und umfassende Beratung über Angebote der Altenhilfe und Altenpflege im eigenen Zuhause oder in Einrichtungen. Dazu gehört auch das Vermitteln in Versorgungs- und Wohnformen und das Vermitteln von Hilfeleistungen und Hilfsdiensten.

Hilfe im Alter, Innere Mission München

Landshuter Allee 38b
80637 München ♿
☎ 12 69 91-440 / -439
📠 12 69 91-429
www.im-muenchen.de/hilfe-im-alter

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern

Winzererstraße 47
80797 München ♿
☎ 242 07 78-104 / -208
📠 242 07 78-158
www.muenchen.paritaet-bayern.de

Arbeiterwohlfahrt AWO München


Gravelottestraße 16
81667 München ♿
☎ 666 16 33-0 📠 666 16 33-20
www.awo-muenchen.de/senioren

Caritas-Zentrum München-Nord


Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3
80937 München ♿
☎ 31 60 63-10 📠 31 60 63-25
www.caritas-muenchen-nord.de
🔍 Beratungsstelle



Alzheimer Gesellschaft München Beratungsstelle Demenz

Josephsburgstraße 92
81673 München 
☎ 47 51 85 📠 470 29 79
www.agm-online.de


Beratungsstelle für ältere Mitglieder der Israelitischen Kultus- gemeinde und ihre Angehörigen

St.-Jakobs-Platz 18
80331 München 
☎ 20 24 00-286 / -285
📠 20 24 00-270
www.ikg-muenchen.de

Fachstellen für pflegende Angehörige

Die Fachstellen begleiten und stärken pflegende Angehörige bei der Versorgung von älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen zu Hause. Beratungsthemen sind zum Beispiel Alter und Pflege, Demenz und andere Alterserkrankungen, Planung und Finanzierung der Pflege, Entlastungsmöglichkeiten für Pflegenden. Dazu werden Helferkreise und Pflegekurse angeboten, Gesprächsgruppen für Angehörige, Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz. Die Beratung ist kostenfrei.
www.muenchen.de
🔍 Beratung pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz München

Kistlerhofstraße 88
81379 München 
☎ 890 85 51-0 📠 890 85 51-10
www.brk-muenchen.de/beratungsstelle-aeltere-menschen

rosaAlter Beratungsstelle für ältere Lesben, Schwule und Transgender

Lindwurmstraße 71
80337 München
☎ 543 33-119 / -120 📠 543 33-333
www.rosa-alter.de

Fachstellen häusliche Versorgung

Die Fachstellen häusliche Versorgung (FhV) beraten über Versorgungsangebote, damit Menschen, die Hilfe oder Pflege brauchen, möglichst lange in ihrer eigenen Wohnung bleiben können. Hier erfahren Sie, welche Angebote es speziell in Ihrem Stadtviertel gibt. Die FhV unterstützen beim Organisieren der Versorgung zu Hause und bei der Vermittlung von Hilfsdiensten und informieren über Finanzierungsmöglichkeiten. Die Gespräche sind kostenfrei.
www.muenchen.de 🔍 FhV

In jedem Sozialbürgerhaus gibt es eine Fachstelle häusliche Versorgung. Bitte wenden Sie sich an das Sozialbürgerhaus, das für die Wohnadresse der hilfsbedürftigen Person zuständig ist (→ Kapitel 14).

Münchner Pflegebörse

Auf ihrer Website und am Telefon informiert die Pflegebörse über Pflegeeinrichtungen in der Stadt und im Landkreis München und gibt einen Überblick, wo Pflegeplätze frei sind. Sie finden auch Informationen über Beratungsangebote, ambulante Pflegedienste, Tagespflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Mahlzeitendienste und Einkaufshilfe.
☎ 62 00 02-22 📠 62 00 02-23
www.muenchnerpflegeboerse.de

Broschüre „Unterstützung und Pflege“

Pflegende Angehörige finden in der Broschüre viele Informationen über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie Ansprechstellen. Zum Herunterladen unter
www.muenchen.de
🔍 Unterstützung und Pflege

Broschüre „Gut versorgt im Alter“

Die Broschüre gibt einen Überblick über die Wohn- und Versorgungsangebote in München und über Angebote der Beratung, Begleitung und Hilfe für ältere Menschen. Zum Herunterladen unter
www.muenchen.de
🔍 Gut versorgt

Beide Broschüren liegen zum Mitnehmen an vielen Verteilstellen, unter anderem in den Sozialbürgerhäusern (→ Kapitel 14), in der Stadt-Information im Rathaus (→ Kapitel 1) und in den Alten- und Service-Zentren (→ Kapitel 10).

Informationen auf muenchen.de

Viele nützliche Informationen und Links finden Sie unter
www.muenchen.de
🔍 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. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Internetauftritt des Behindertenbeauftragten der Landeshauptstadt München

Der Behindertenbeauftragte betreibt eine **barrierefreie Website**. Unter anderem finden Sie dort eine

Übersicht über mögliche Leistungen, welche Behörde dafür zuständig ist und viele weitere Informationen.

Der Bereich „Service“ bietet für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen eine umfangreiche Liste mit Beratungsstellen und Vereinen, Adressen, Telefonnummern und Links.

Burgstraße 4
80331 München 
☎ 233-244 52 📠 233-212 66
www.bb-m.info

Informationen auf muenchen.de

Viele Informationen und Links für Menschen mit Behinderungen 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 in wirtschaftlichen, sozialen und rechtlichen Fragen. Die Beratung ist kostenfrei.

Beratungsdienst der Stiftung Pfennigparade

Belgradstraße 106
80804 München 
☎ 83 93-43 25 / -43 26
📠 83 93-43 27
www.pfennigparade.de

Club Behinderter und ihrer Freunde

Menschen mit Behinderungen erhalten Beratung und Unterstützung in vielen Fragen, zum Beispiel bei Problemen mit Pflege- und Krankenkassen, mit Behörden oder bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.


Club Behinderter und ihrer Freunde

Johann-Fichte-Straße 12
80805 München 
☎ 356 88 08 📠 359 65 00
www.cbf-muenchen.de

Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BIB e.V.)

BiB e.V. berät Familien von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen in allen Lebenslagen, zum Beispiel über Freizeitaktivitäten oder Betreuungsangebote. Der Verein vermittelt Schulbegleitung und bietet Unterstützung bei Schwierigkeiten mit Anträgen an Kostenträger.


Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BIB e.V.)

Seeriederstraße 25
81675 München 
☎ 12 47 96 93-0 📠 12 47 96 93-9
www.bib-ev.org

Vereinigung Integrations-Förderung (VIF)

Die VIF leistet intensive Einzelberatung zur Organisation und Finanzierung der Hilfen und Pflege für schwerbehinderte, schwerstbehinderte und langzeitkranke Menschen.

Vereinigung Integrations-Förderung (VIF)


Klenzestraße 57c, 2. Hof
80469 München 
☎ 309 04 86-0 📠 309 04 86-42
www.vif-selbstbestimmt-leben.de

Gemeinsam Leben Lernen

Der Verein bietet Beratung und Begleitung für die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am Leben in der Gesellschaft. Pflegende

Eltern und Angehörige von geistig und mehrfach behinderten Menschen werden durch familienentlastende Dienste unterstützt.


Gemeinsam Leben Lernen

Goethestraße 8
80336 München 
☎ 890 55 98-0 📠 890 55 98-29
www.gll-muenchen.de

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 beim Beantragen von finanziellen Leistungen.


Offene Behindertenarbeit evangelisch (OBA)

Blutenburgstraße 71
80636 München 
☎ 12 66 11-66 / -67 📠 12 66 11-59
www.oba-muenchen.de

Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen (allfabeta)

Allfabeta bietet individuelle Unterstützung für Frauen, die Kinder mit Behinderungen oder einer chronischen Krankheit alleine erziehen. Themen sind zum Beispiel Existenzsicherung, Familienrecht, Sozialrecht. Ein Teil der Angebote ist kostenpflichtig.



Alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen (allfabeta)

Sedanstraße 37
81667 München 
☎ 62 28 62 87 📠 45 80 25 13
www.allfa-m.de/allfa_beta

Sozialdienst für Gehörlose

Der Sozialdienst ist die Ansprechstelle der Landeshauptstadt München für gehörlose und hörbehinderte Menschen und ihre Angehörigen. Hier erhalten Sie Beratung und Unterstützung in persönlichen und wirtschaftlichen Notsituationen, bei Schwierigkeiten beim Versorgen und Erziehen von Kindern, bei Familienkonflikten und in Lebenskrisen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe

Dillwächterstraße 7
80686 München  
☎ 233-968 01 (Infothek)
📠 233-428 39
www.muenchen.de/sbh-gehoerlose

Beratung für Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung


Migrationsberatungsdienste

Die Beratungsdienste der Wohlfahrtsverbände bieten zugewanderten Menschen Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen, zum Beispiel bei Familien- und Erziehungsproblemen, Fragen zu Ausbildung und Beruf, zum Arbeitsrecht und zu Integrationskursen. Eine Übersicht über die Migrationsberatungsdienste und Jugendmigrationsdienste in München finden Sie unter www.muenchen.de/interkult Rubrik: Integration und interkulturelles Leben

Innere Mission München

Goethestraße 53
80336 München 
☎ 550 57 67-0 📠 550 57 67-13
www.im-muenchen.de
🔍 Migrationsdienst

Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

Goethestraße 53
80336 München 
☎ 54 42 47-15 📠 54 42 47-44
www.awo-muenchen.de/migration


Caritas-Zentren München Stadt/Land

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie erfragen unter



☎ 551 69-820 / -821 📠 551 69-849
oder
www.caritasmuenchen.de
🔍 Migrationsberatungsstelle

Bayerisches Rotes Kreuz München

Goethestraße 53
80336 München 
☎ 53 73 42 📠 543 88 76
www.brk-muenchen.de
🔍 Migrationsberatung


Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern

St.-Jakobs-Platz 18
80331 München 
☎ 20 24 00-275 📠 20 24 00-270
www.ikg-muenchen.de

Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk

Sozialberatung in russischer Sprache
Thierschstraße 11
80538 München 
☎ 22 62 41 📠 228 93 12
www.tolstoi-bibliothek.de


Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten

Der Fachdienst der Inneren Mission München ist eine → Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen.
Plecherstraße 6
81541 München 
☎ 62 02 16-22 📠 62 02 16-25
www.im-muenchen.de
🔍 Fachdienst für ältere Migranten

Psychologische Dienste für Menschen mit Migrationserfahrung

Die Fachdienste bieten psychologische und psychotherapeutische Unterstützung und Begleitung in der Muttersprache: Eheberatung, Familienberatung, Erziehungsthemen, Hilfe bei psychischen Problemen oder in Lebenskrisen. Die Beratung berücksichtigt den kulturellen Hintergrund und migrationsbedingte Faktoren. Sie ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Psychologischer Dienst für Ausländer

Bayerstraße 73, 2. Stock
80335 München 
☎ 23 11 49-0 📠 23 11 49-59
www.czm-innenstadt.de
Rubrik: Einrichtungen

Psychologischer Dienst der AWO München

Goethestraße 53
80336 München 
☎ 54 42 47-53 📠 54 42 47-87
www.awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst


Sprachcafé Deutsch

Das Sprachcafé ist ein Gesprächskreis für Menschen aus allen Ländern und für jedes Alter. Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre unterhalten und dabei Ihre Deutschkenntnisse üben. Keine Kosten, keine Anmeldung, keine Registrierung.
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Münchner Stadtbibliothek

Am Gasteig, Rosenheimer Straße 5
81667 München 
Di 17:00 – 18:00 Uhr
☎ 480 98-33 13 📠 480 98-33 44

Stadtbibliothek Sendling


Albert-Roßhaupter-Straße 8
81369 München 
Mi 17:00 – 18:00 Uhr
☎ 74 63 51-0 📠 74 63 51-38

Die Münchner **BildungsLokale** bieten ebenfalls ein Sprachcafé für Erwachsene. Tag und Uhrzeit erfahren Sie direkt im jeweiligen BildungsLokal. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie in → Kapitel 9.
www.muenchen.de/bildungslokale

Integrationsberatungszentren (IBZ) Sprache und Beruf

Die IBZ Sprache und Beruf beraten erwachsene Migrantinnen und Migranten über Chancen auf dem Arbeitsmarkt, Ausbildung und Qualifizierung, Integrationskurse und Deutschkurse. Die Beratung ist kostenlos.

Amt für Wohnen und Migration

Das Angebot steht auch jungen Menschen ab 16 Jahren und Geflüchteten mit einem unsicheren Aufenthalt offen.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Franziskanerstraße 8
81669 München 
☎ 2 33-4 06 22 📠 2 33-4 06 83
www.muenchen.de/lbz

IG – InitiativGruppe

Hier werden Kurse für die Fachsprache in verschiedenen Berufsbereichen angeboten.
Karlststraße 44
80333 München 
☎ 309 07 27-10 📠 309 07 27-50
www.berufliche-bildung.initiativgruppe.de

Deutsche Angestellten Akademie DAA

Marsstraße 42
80335 München 
☎ 54 43 02-718 📠 54 43 02-120
www.daa-muenchen.de/projekte



Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen

Personen, die im Ausland berufliche Abschlüsse oder Diplome erworben haben, erhalten kostenlose Beratung und Begleitung auf dem Weg zur Anerkennung ihrer Qualifikationen in Deutschland. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Amt für Wohnen und Migration

Welfenstraße 22
81541 München 
☎ 233-671 41 📠 233-671 02
www.muenchen.de
🔍 Qualifikationen

Büro für Rückkehrhilfen

Geflüchtete und Asylsuchende, ausreisepflichtige Personen, mittellose Migrantinnen und Migranten 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.

Amt für Wohnen und Migration

Werinherstraße 83 – 89, Haus 24a
81541 München 
☎ 233-486 84 📠 233-486 70
www.muenchen.de
🔍 Rückkehrhilfen

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 Kurzem gekommen sind. Zahlreiche Einrichtungen haben außerdem zusätzliche abgestimmte Angebote, um die Integration zu erleichtern.

Viele nützliche Informationen und Links finden Sie unter
www.muenchen.de/fluechtlinge
www.willkommen-in-muenchen.de
www.fluechtlingshilfemuenchen.de
www.muenchner-mentoren.de
Und auf vielen weiteren Websites.

App Ankommen

Wegbegleiter für Flüchtlinge

Die App wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) herausgegeben. Sie bietet in vielen Sprachen 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. Informationen und einen Link zu den App-Stores finden Sie unter www.ankommenapp.de



Integrationsberatungsstelle (IBZ) Erstclearingstelle

Geflüchtete 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 und erste Schritte in den Bildungs- und Berufsweg eingeleitet.

Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 8
81669 München 
☎ 2 33-4 06 22 📠 2 33-4 06 83
www.muenchen.de/ibz

Bibliothek für Flüchtlinge

→ Kapitel 9

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.





Café 104

Dachauer Straße 161
80636 München

Di 17:00 – 20:00 Uhr

Fr 10:00 – 13:00 Uhr

☎ 45 20 76 56 📠 45 20 56 57

www.cafe104.de

Beratung bei Arbeitslosigkeit

Arbeitslosen-Zentren

Menschen, die arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind, erhalten Beratung und Unterstützung bei der Berufsplanung und beim Entwickeln einer persönlichen Perspektive. Sie bekommen Hilfe beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und Informationen über finanzielle Ansprüche und rechtliche Fragen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Münchener Arbeitslosenzentrum MALZ

Seidlstraße 4

80335 München

☎ 12 15 95-23 📠 12 15 95-46

www.diakonia-malz.de

Arbeitslosen-Zentrum München Nord

Neuherbergstraße 104

80937 München ♿

☎ 189 17 96-30

www.diakonie-hasenberg1.de/

beratung Rubrik: Arbeitslosigkeit

Agentur für Arbeit München

Die Arbeitsagentur unterstützt in allen Fragen rund um Ausbildung und Beruf, zum Beispiel wenn Sie Arbeit suchen, sich qualifizieren wollen, Beratung brauchen oder arbeitslos sind.

Kapuzinerstraße 26

80337 München ♿

☎ (0800) 455 55 00 (kostenfrei)

📠 51 54-66 69

www.arbeitsagentur.de/muenchen

Jobcenter München

Beim Jobcenter können Sie einen Antrag auf Arbeitslosengeld II stellen (Grundsicherung für Arbeitsuchende → Kapitel 12).

Wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen, erhalten Sie hier Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz oder Ausbildungsplatz und gegebenenfalls Förderung und Qualifizierung. Das Jobcenter ist integriert in die

Münchener Sozialbürgerhäuser (→ Kapitel 14). Die Telefonnummern und Öffnungszeiten finden Sie unter www.muenchen-jobcenter.de

Fachstelle Aktivierung

Die Fachstelle bietet Beratung und Angebote der Beschäftigung für Menschen mit Erwerbsminderung und auch für ältere Menschen, die Leistungen zur Grundsicherung nach dem SGB XII beziehen. Auf freiwilliger Basis kann in stundenweise, arbeitsähnliche Tätigkeiten vermittelt werden. Dafür gibt es zusätzlich zur Grundsicherung eine kleine Mehraufwandsentschädigung. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Fachstelle Aktivierung

St. Martin-Straße 53

Zimmer 4.306, 4.308

81669 München ♿

☎ 233-68500 / 233-68501

📠 233-68493

www.muenchen.de 🔍 Sozialhilfe

Beratung für Opfer von Kriminalität und Gewalt

BEFORE

Das Büro ist eine Anlaufstelle für Menschen, die in München von Diskriminierung, Rassismus und rechter Gewalt betroffen sind, für ihr soziales Umfeld und für Personen, die Vorfälle miterlebt haben. Die Beratung zeigt Handlungsmöglichkei-



ten auf und unterstützt Betroffene beim Wahrnehmen ihrer Rechte.

BEFORE

Mathildenstraße 3c

80336 München ♿

☎ 462 24 67-0 📠 462 24 67-29

www.before-muenchen.de

WEISSER RING

Der Verein unterstützt Opfer von Kriminalität schnell, vielfältig und direkt. Ehrenamtliche leisten menschlichen Beistand und individuelle Betreuung. Sie begleiten auch zur Polizei und zu Gerichtsterminen. Darüber hinaus vermitteln sie finanzielle und weiterführende Hilfen.

☎ 11 60 06 (aus ganz Deutschland kostenfrei)


www.weisser-ring.de

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfezentrum München

Hier können Sie sich beraten lassen, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe 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.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München 
☎ 53 29 56-0 📠 53 29 56-41
www.shz-muenchen.de

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.

Sozialreferat Stelle für Bürgerschaftliches Engagement

Orleansplatz 11
81667 München 
☎ 233-484 54 📠 233-989-484 54
www.muenchen.de/engagement



Sozialbürgerhäuser und weitere Hilfen

Beratung/Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern

Sozialdienst für Gehörlose

Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW)

Wirtschaftliche Hilfe für Geflüchtete

Beratung und Unterstützung in den Sozialbürgerhäusern (SBH)

Das **Sozialreferat** der **Landeshauptstadt München** und das **Jobcenter** München leisten in den Sozialbürgerhäusern Information, Beratung und Unterstützung in den Bereichen

- Vermittlung in Ausbildung und Arbeit
- Unterstützung bei der beruflichen Qualifizierung
- Arbeitslosengeld II und Sozialgeld
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Hilfe zum Lebensunterhalt
- Wirtschaftliche Notsituationen und Überschuldung

- Leistungen zur Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche
- Versorgung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen
- Familien- und Partnerschaftskonflikte
- Fragen zu Trennung, Ehescheidung und Sorgerechtsregelungen
- Wohnprobleme und drohende Wohnungslosigkeit
- Pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige
- Schwierigkeiten im Alter
- Gesetzliche Vertretung von Erwachsenen
- Gesundheitliche Probleme
- Vermittlung von Kindertagesbetreuung in Familien (SBH Mitte, Neuhausen-Moosach, Orleansplatz, Pasing)



Die Sozialbürgerhäuser sind Anlaufstelle und leiten Schutzmaßnahmen ein für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei

- Gewalt
- Gefährdung
- Vernachlässigung

An welches Sozialbürgerhaus Sie sich wenden können, richtet sich nach Ihrer Wohnadresse. Wohnungslose Personen wenden sich bitte an die → Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW).

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Gesprächstermin. Ein Termin ist auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich. Bei dem Anruf können Sie erfahren, welche Unterlagen Sie mitbringen sollen. Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus finden Sie unter www.muenchen.de/sbh

Telefonzeiten Sozialbürgerhaus

Mo – Mi 8:00 – 16:00 Uhr
Do 8:00 – 17 Uhr, Fr 8:00 – 13:00 Uhr

Jobcenter im Sozialbürgerhaus

Zentrale Servicenummer
☎ 45 35 50
Mo – Fr 8:00 – 18:00 Uhr

Öffnungszeiten für allgemeine Auskunft an der **Infothek**
Mo – Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Sozialbürgerhäuser (SBH)

Sozialbürgerhaus Mitte

zuständig für Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Maxvorstadt
Schwanthalerstraße 62
80336 München ♿
☎ 233-9 68 33 ☎ 233-467 52
sbh-mitte.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Schwabing-Freimann

zuständig für Schwabing-West, Schwabing-Freimann
Heidemannstraße 170
80939 München ♿
☎ 233-9 68 33 ☎ 233-330 15
sbh-sf.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Orleansplatz

zuständig für Au-Haidhausen, Bogenhausen
Orleansplatz 11
81667 München ♿
☎ 233-968 33 ☎ 233-480 12
sbh-ori.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

zuständig für Sendling, Sendling-Westpark
Meindlstraße 20
81373 München ♿
☎ 233-968 09 ☎ 233-336 23
sbh-sw.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe

zuständig für Schwanthalerhöhe, Laim
Dillwächterstraße 7
80686 München ♿
☎ 233-968 01 ☎ 233-429 09
sbh-ls.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach

zuständig für Neuhausen-Nymphenburg, Moosach
Ehrenbreitsteiner Straße 24
80993 München ♿
☎ 233-968 02 ☎ 233-461 31
sbh-nm.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Nord

zuständig für Milbertshofen, Am Hart, Feldmoching, Hasenberg
Knorrstraße 101 – 103
80807 München ♿
☎ 233-9 68 33
☎ 233-413 77 / -411 25
sbh-nord.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Berg am Laim-Trudering-Riem

zuständig für Berg am Laim, Trudering-Riem
Streitfeldstraße 23
81673 München ♿
☎ 233-9 68 33 ☎ 233-335 50
sbh-btr.soz@muenchen.de



Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach

zuständig für Ramersdorf-Perlach
Thomas-Dehler-Straße 16
81737 München 
☎ 233-968 12 📠 233-353 31
sbh-rp.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching

zuständig für Obergiesing-Fasangarten, Untergiesing-Harlaching
Werner-Schlierf-Straße 9
81539 München 
☎ 233-9 68 33 📠 233-674 07
sbh-gh.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Süd

zuständig für Thalkirchen-Obersending-Forstenried-Fürstenried-Solln, Hadern
Schertlinstraße 2
81379 München 
☎ 233-968 00 📠 233-348 12
sbh-sued.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhaus Pasing

zuständig für Pasing-Obermenzing, Aubing-Lochhausen-Langwied, Allach-Untermenzing
Landsberger Straße 486
81241 München 
☎ 233-9 68 33 📠 233-372 00
sbh-pasing.soz@muenchen.de

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 in Ihrem Sozialbürgerhaus an die Bezirkssozialarbeit (BSA) oder an Ihre zuständige Sachbearbeitung für Sozialleistungen.

Sozialdienst für Gehörlose

Zuständig für Gehörlose im gesamten Stadtgebiet München. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.


Sozialbürgerhaus Laim-Schwantalerhöhe

Dillwächterstraße 7
80686 München  
☎ 233-968 01 (Infothek)
📠 233-428 39
www.muenchen.de/sbh-gehoerlose

Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW)

Zuständig für Wohnungslose im gesamten Stadtgebiet München.

Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 6 – 8
81669 München 
Mo – Fr 8:00 – 12:00 Uhr
☎ 233-401 05 (Infothek)
📠 233-406 93
zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de
www.muenchen.de 🔍 wohnungslos

Wirtschaftliche Hilfe für Geflüchtete

Zuständig für Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Gesprächstermin.

Amt für Wohnen und Migration

Werinherstraße 89
81541 München 
☎ 233-4 88 06 📠 233-4 90 60
s-iii-fluehi-gu.soz@muenchen.de
www.muenchen.de
🔍 Wirtschaftliche Hilfe Flüchtlinge

Kassenöffnungszeiten:
Mo/Mi/Fr 8:30 – 12:30 Uhr
Di/Do 8:30 – 12:00 Uhr
Mo/Mi 14:00 – 15:30 Uhr
Di 13:30 – 15:00 Uhr



A

AD(H)S Beratungsstelle	106
Agentur für Arbeit	124
Alleinerziehende	
Beratung	108-109
Kinder mit Behinderungen/allfabeta	118
Mehrbedarf/Sozialleistungen	92
München Info Sozial	109
Verband alleinerziehender Mütter und Väter	109
Zentrum Beruf und Familie	109
Alten- und Service-Zentren	80-82, 112-113
Angebote für Familien mit kleinen Kindern	106-108
Arbeitslosengeld II	93
Arbeitslosigkeit	
Agentur für Arbeit	124
Arbeitslosen-Zentren	124
Bewerbungsunterlagen erstellen	124
Fachstelle Aktivierung	125
Finanzielle Fragen	124
Jobcenter	124, 127-130
Asyl und Flucht → Menschen mit Migrationshintergrund	
Asylbewerberleistungsgesetz	96

B

BAföG	101
Bahn	54
Barrierefreie Website	116
Basiskonto	84
Behindertenbeauftragter	116
Behördenbegleitung im Sozialbürgerhaus ..	131
Behördennummer 115	12
Beratung für Opfer von Kriminalität	125
Beratung zu Sozialversicherungen	89
Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige	113-115
Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche, Kinder	105
Berufsausbildungsbeihilfe	101

Beschwerde- und Ombudsstelle Kinder	104
Bildung und Beruf	
Aufstiegs-BAföG	101
Ausbildungsberatung, azuro	66
Beratung zu Schule und Beruf	65, 66
Berufsausbildungsbeihilfe	101
Bildungsberatung International	65
BildungsLokale, Münchner	66-67
Erwachsenenbildung	56
Integrationsberatungszentren	121
JiBB – Junge Menschen in Bildung und Beruf	66
Jobcenter	124, 127-130
Kindergeld	97
Migrationsberatungsdienste	119
Qualifizierungsberatung, Jobcenter	124
Schulberatung Inklusion	65
Schüler-BAföG	101
Servicestelle Erschließung ausländischer Qualifikationen	122
Bildungs- und Teilhabepaket	96-97
Büro der Kinderbeauftragten	104

C

Carsharing	51
------------------	----

E

Einkommengrenze nach § 53 AO	102
Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder	12
Eintritt.Frei Kalender	61
Elterngeld	98-99
Energie	
Energieberatung	28
Energiesparen	29
Energie-Messgerät	29
Stormsperrung	30
Stromanbietervergleich	30
Essen auf Rädern	35
Essenstafeln	35-36

F

Fachstelle Aktivierung	125
Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungs- losigkeit	27
Fahrräder	
Fahrradwerkstätten	52
Radflohmarkt	53
Radstadtplan	51
Radroutenplaner	51
Selbsthilfewerkstatt	52
Sicherheitscheck	53
Versteigerungen	53
Fahrtkostenzuschuss für Ältere	54
Familienberatung für Sinti und Roma	106
Familienpass, Münchner	16
Familientreffs/Familienzentren	110
Familienwegweiser	13
Ferienpass, Münchner	18-19
Ferienprogramm	
Familienpass, Münchner	16, 72
Ferienaktionen Spielratz	79
Ferienpass, Münchner	18, 72
Ferienprogramm des Stadtjugenamt ..	72-73
Feriensportprogramm	74
Internationales Ferienprogramm	73
Mini-München	73-74
Sprachreisen	73
Fernbusse	54
Finanztipps Online	87
Flohmarkt	
Flohmarktportal	23
Radflohmarkt	53
Foodsharing, Fair-Teiler, Brot am Haken ...	33-34
Freizeit und Spiel	
„Komm mit!“ – für Kinder und Familien ..	79
Abenteuerspielplatz	74
Alten- und Service-Zentren	80-82
Familienmagazin Kitz	79
Finanzierung Ausflüge - Bildungs- und Teilhabepaket	96

Freizeitstätten	74
Kinderspielplätze	75
Münchner Kinder Zeitung	79
OBA – für Menschen mit und ohne Behinderungen	77
Schulhöfe und Schulsportanlagen	75-76
Sommerspielaktionen	76-77
Spielanlagen für Jugendliche und Erwachsene	75
Spielgeräteverleih	78
Spielnachmittag im Park	77
Stadtwiesel	79
Winterspielplatz	76

G

Gefährdung	
Sozialbürgerhäuser	127-131
Gemeinwesenmediation	27
Gesundheit und Beratung	
AIDS Beratung	42-43
Beratung für Kleinkinder	108
Beratung für Menschen ohne Papiere ...	123
Beratung in den Sozialbürgerhäusern	127-131
Beratung zu sexuell übertragbaren Infektionen	42-43
Beratungsstelle Pro Familia	110
Frauengesundheitszentrum	42
Frauentherapiezentrum FTZ	42
Gesundheitsberatungsstelle Hasenberg	41
Gesundheitsladen	41
Gesundheitsvorsorge in Unterkünften ..	38
Hilfen für Menschen ohne Kranken- versicherung	37-38
Gewalt	
Beratung in den Sozialbürgerhäusern	127-131
Grundsicherung für Arbeitsuchende	93
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	93-94

H

Hausaufgabenbetreuung	
Bildungs- und Teilhabepaket	96-97
in Freizeitstätten	74
über Sozialbürgerhäuser.....	127-131
Haushaltsbudgetberatung	86
Haushaltshilfe	102
Hilfe zum Lebensunterhalt.....	94

I

Impfberatung	42
Infothek Stadtjugendamt	104
Integrationsberatungszentren.....	121
Internationale Jugendbibliothek.....	56
Internet, kostenlos	
Café Netzwerk.....	46
Jugendinformationszentrum.....	48
PC Kurse für Senioren.....	46
PCs in Stadtbibliothek	46

J

Jobcenter München.....	124, 127-130
Jugendinformationszentrum.....	10-11
Jugendliche beraten Jugendliche	104
Jugendschuldnerberatung	86

K

Kinderbetreuung	
Anmeldung Kita, kita finder+	68
Bayerisches Betreuungsgeld.....	99
Elternberatungsstellen	68
Gebührenstelle Kita.....	68
Sozialbürgerhäuser.....	127-131
Wirtschaftliche Jugendhilfe	100
Kindergeld.....	97
Kinderkultur	63
Kinderportal Pomki	78
KinderUni München.....	63
Kinderzuschlag.....	97-98
Kinotag ermäßigt	61
Kontaktstellen Frühe Förderung.....	106-107

Konzerte und Oper kostenlos	
Gasteig Kulturzentrum.....	59
Hochschule für Musik und Theater... ..	59-60
KulturRaum München.....	61
Münchner Philharmoniker	59
Oper für alle	60
Serenade im Park	60
Städtische Sing- und Musikschule	60
Theatron	60

Krautgärten	34
Krisen und Kummer	
Elterntelefon, Nummer gegen Kummer	106
Familien-Notruf.....	109
Kinder- und Jugendtelefon, Nummer gegen Kummer	104
Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationshintergrund.....	120
Beratungsstelle Pro Familia.....	110
Beratung in den Sozialbürgerhäusern	127-131
Krisendienst Psychiatrie.....	43-44
KulturRaum München	61

L

Leichte Sprache	
Broschüre Soziale Sicherung im Überblick	95
Galerie Bezirk Oberbayern.....	58-59
Leihlexikon	24

M

Medikamente ermäßigt	39
Medizinische Versorgung → Gesundheit und Beratung	
Menschen mit Behinderungen	
Barrierefreie Website.....	116
Behindertenbeauftragter der LH München.....	116
Bus und Bahnbegleitung	49-50
Club Behinderter und ihrer Freunde	117
Finanzierung Tagesstätten, Bezirk Oberbayern.....	100
Freifahrten	50

Gemeinsam leben	117-118
Hilfen für Kinder	100
Informationen auf muenchen.de	116
Kindergeld	97
Kunst Inklusiv	58-59
Mehrbedarf, Sozialleistungen	92
Mobilitätshilfen.....	49
OBA Sportgemeinschaft.....	77
Schulbegleitung Bezirk Oberbayern.....	100
Schulbegleitung BIB e.V.	117
Sozialdienst für Gehörlose	131
Sportverein	71
Stiftung Pfennigparade	117
Verein zur Betreuung und Integration... ..	117
Vereinigungs-Integrationsförderung	117

Menschen mit Migrationshintergrund

Asylbewerberleistungsgesetz	96
Beratung für Menschen ohne Papiere	123-124
Bildungsberatung International	65
Büro für Rückkehrhilfen.....	122
Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten.....	120
Gesundheitsvorsorge für Menschen in Unterkünften	38
Information für Geflüchtete, Engagierte und Interessierte	122-123
Integrationsberatungszentrum Sprache und Beruf.....	121
Maltaser Migranten Medizin	37
Migrationsberatungsdienste	119
Open.med – Ärzte der Welt.....	38
Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationserfahrung.....	120
Rechtshilfe.....	88
Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen.....	122
Sprachcafé (BildungsLokale, Münchner Stadtbibliothek)	66, 120
Wirtschaftliche Hilfe für Geflüchtete	131

Mietberatung	26
Mieterbeirat	26
Mietspiegel.....	26-27
Migrationsberatungsdienste	119
Mitfahrgelegenheiten	51
Mittagsverpflegung	
Bildungs- und Teilhabepaket	68, 96-97
in Freizeitstätten	74
Mittagstisch in Alten- und Service- Zentren.....	35
Mobbingberatung für Kinder und Jugendliche.....	104-105
München Modell Miete	26
München Ticket, Verkaufsstellen.....	14
München-Handbuch.....	13
München-Pass	15-16, 92
Museen	58-59

P

Pfändungsschutzkonto (P-Konto)	84
Pflege	
Alten- und Service-Zentren	112-113
Beratung in den Sozialbürgerhäusern	127-131
Beratungsstellen	113, 114, 115
Fachstelle häusliche Versorgung.....	115
Fachstelle pflegende Angehörige	114
für Menschen mit Behinderungen.....	117
Infobroschüren	115
Münchner Pflegebörse	115
Pflegegeld/Pflegesachleistungen.....	95
Pflegebörse, Münchner	115
Pflegegeld.....	95
Psychologischer Dienst für Menschen mit Migrationshintergrund	120

R

Räumungsklage	27
Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht	90

Rechtsberatung	Sing- und Musikschule..... 63	Stadtbibliothek, Münchner	Versicherungsamt
Allgemein, Zivilrecht u.a.87-88	Sonderzahlung zur Einschulung..... 64	Bibliothek für Flüchtlinge..... 56	Beratung zu Krankenversicherung..... 89
Arbeits- und Sozialrecht..... 88	Sozialbürgerhäuser 127-131	Kinder- und Jugend..... 56	Beratung zu Pflegeversicherung..... 89
Aufenthalts- und Asylrecht 88	Sozialdienst für Gehörlose..... 118	Mobiler Bücherhausdienst 56	Beratung zu Rentenversicherung 89
Kinder und Jugendliche 89	Soziale Einrichtungen, Datenbank 13	Stadtteilbibliotheken..... 56	Beratung zu Unfallversicherung..... 89
Migrationsberatungsdienste 119	Soziale Sicherung im Überblick..... 95	Stadt-Information im Rathaus.....9-10	Versteigerungen
Rechtliche Betreuung und Vorsorge-	Sozialgeld..... 93	Stadtjugendamt	Fahrräder 23, 53
vollmacht..... 90	Sozialleistungen für den Lebensunterhalt 92-93	Infothek 104	Münchner Fundbüro 23
Tacheles Internetportal..... 89	Sozialpsychiatrischer Dienst 43	Stadtteilkulturzentren..... 61	Münchner Verkehrsgesellschaft..... 23
Reparaturen Handwerk	Sozialticket..... 53-54	Stadtverwaltung, zentraler Telefonservice.... 13	Volkshochschule, Münchner 56-57
Anleitungen zum Selbermachen 32	Sozialwohnung	Stromsperrung..... 30	Vorsorgevollmacht 90
Ehrenamtliche Hilfe: Caritas, Sozial-	Antragsformular 25	Sucht- und Drogen	W
bürgerhäuser 30-31	Registrierung..... 25	Drogenberatungsstellen..... 44	Wirtschaftliche Notlage
Reparaturführer 30	Sparen und Umgang mit Geld für Jugendliche	Suchthotline 44	Broschüre Soziale Sicherung im Überblick
Reparatur-Initiativen..... 32	Cashless..... 86	T 95
Vermittlungsportal Handwerksleistungen	muenchen.de unter „Jugendliche	Tauschen	Sozialbürgerhäuser..... 127-131
..... 30	günstig“ 11	LETS 24	WLAN-Hotspots 46
Werkräume im HEi..... 32	Spenden- und Stiftungsmittel 102	Tauschbuchladen 21	Wohngeld 100-101
Werkzeugausleihe 32	Sport	Verschenk- und Tauschportal 24	Wohnungskündigung..... 27
Rückkehrhilfen 122	Bezirkssportanlagen 70	Telefontarife	Wohnungslosigkeit 26, 131
Rundfunkbeitrag, Befreiung..... 48	Blade Night..... 77	Günstige Telefontarife..... 45	Z
S	Datenbank Sportangebote 71	Günstige Vorwahlnummern..... 45	Zahnersatz 39-41
Schulbedarf → Bildungs- und Teilhabepaket...96	Ermäßigte Beiträge 71	Sozialtarif der Telekom..... 45	Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW).....26, 131
Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen	Feriensportprogramm für Kinder 74	Zuschuss für ältere Menschen 46	Zuschuss zu Telefonkosten für Ältere 46
..... 84-86	Fit im Park 70	Theater	
Schule der Phantasie 62-63	Fitness-Anlagen..... 71	KulturRaum..... 61	
Schwangerschaft	Freizeitstätten..... 74	Sommertheater 60	
Beratungsstellen 110-112	für Menschen mit und ohne	Theater auf Rezept 62	
Landesstiftung „Hilfe für Mutter und	Behinderungen 77	Tiertafel..... 36	
Kind“ 112	Hallensportprogramm 69	U	
Sozialleistungen 112	Mitgliedsbeitrag Sportverein für Kinder 71	Unterhaltsvorschuss99-100	
Secondhand	Schwimmkurse kostenlos 72	Unterhaltszahlungen bei Grundsicherung	
Gebrauchtwarenhäuser 19-22	Sportamt Infocenter 69	im Alter 93-94	
Kleiderkammern 22-23	Sportbekleidung und Ausrüstung	Urlaubszuschuss..... 110	
Secondhandführer 19	kostenlos..... 72	V	
Secondhand-Läden..... 19-22	Sportangebote-Datenbank..... 71	Verbraucherberatung..... 86-87	
Selbsthilfe	Sprachcafé	Vergünstigte Tageskarten, MVV..... 53-54	
Förderung 126	BildungsLokale, Münchner..... 66	Verhütungsmittel kostenlos 39	
Selbsthilfezentrum München 126	Münchner Stadtbibliothek 120	Verschenk- und Tauschportal..... 24	
Seniorenbeirat 113			

Herausgeberin

Landeshauptstadt München
 Sozialreferat
 Amt für Soziale Sicherung
 Fachstelle Armutsbekämpfung
 Mathildenstraße 3a
 80336 München
 ☎ 233-262 85
 📠 233-247 69
 guentiger-leben-broschuere.soz@muenchen.de
 www.muenchen-gegen-armut.de

Gesamtleitung Klaus Hofmeister, Barbara Schmid

Erstellung der Broschüre Diese Broschüre wurde vom Team der Fachstelle Armutsbekämpfung im Amt für Soziale Sicherung erstellt. Wir danken allen Mitwirkenden, die unser Team dabei unterstützt haben.

Gestaltung Ulrike Lang; www.lang-grafik.de

Druck Aumüller Druck Regensburg
 Alkoholfrei gedruckt mit mineralölfreien Farben auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

Auflage 135.450

Redaktionsschluss November 2016; Nachdruck: Februar 2018; November 2020

Die Broschüre finden Sie auch unter **www.muenchen-gegen-armut.de** im Internet. Bitte beachten Sie, dass sich die Angaben in dieser Broschüre nach dem Redaktionsschluss ändern können.
 Wir freuen uns über Anregungen und Informationen zu geänderten Kontaktdaten. Gerne auch per E-Mail an guentiger-leben-broschuere.soz@muenchen.de

**Fotos**

Titel: Fotolia, scusi; S.3: Michael Nagy, Ina Zabel; S.8: Fotolia, tina7si; S.9: Fotolia, Markus Mainka; S.10: Fotolia, tschipponique; S.12: Fotolia, sylv1rob1; S.14: Fotolia, Arkady Chubykin; S.15: Fotolia, drubig-photo; S.17: Fotolia, sunny studio; S.18: Fotolia, Irina Schmidt; S.19: Fotolia, Sudio Grand Ouest; S.21: Fotolia, highwaystarz; S.23: Fotolia, celeste clochard; S.24: Fotolia, visivasnc; S.25: Fotolia, Mathias Geipel; S.27: Fotolia, Björn Wylezich; S.28: Fotolia, Andrey Popov; S.29: Fotolia, highwaystarz; S.31: Fotolia, Jürgen Fälchle; S.32: Fotolia, von Lieres; S.33: Fotolia, Syda Productions; S.34: Fotolia, beerfan; S.34: Fotolia, Tomsickova; S.35: Fotolia, Sandor Kacso; S.36: Fotolia, elena.rudyk; S.37: Fotolia, eyetronic; S.38: Fotolia, ttanothai; S.39: Fotolia, Dorazett; S.40: Fotolia, Alexander Rath; S.43: Fotolia, photographee.eu; S.44: Fotolia, M.Schuppich; S.45: Fotolia, Tanusha; S.46: Fotolia, olly; S.47: Fotolia, bernardbodo; S.48: Fotolia, syda Productions; S.49: Fotolia, den-belitsky; S.50: Fotolia, Gina Sanders; S.52: Fotolia, Kzenon; S.55: Fotolia, furtseff; S.57: Fotolia, Monkey Business; S.58: Fotolia, Irina 84; S.59, 60: Landeshauptstadt München-Stadtjugendamt/Kulturwerk; S.62: Fotolia, Daddy Cool; S.64: Fotolia, Sentello; S.65: Fotolia, drubig-photo; S.67: Fotolia, Robert Kneschke; S.69: Fotolia, Sergey Novikov; S.70: Fotolia, _italo_; S.71: Fotolia, Alextype; S.73: Michael Nagy; S.75: Fotolia, Christian Schwier; S.76: Fotolia, Sergey Khamidulin; S.78: Fotolia, Monkey Business; S.81: Fotolia, ViewApart; S.82: Fotolia, Picture-Factory; S.83: Fotolia, Gina Sanders; S.85: Fotolia, Gina Sanders; S.87: Fotolia, Ingo Bartussek; S.89: Fotolia, Wolfilser; S.91: Fotolia, Pavlo Vakhrushev; S.93: Fotolia, WavebreakmediaMicro; S.94: Fotolia, Kostyha; S.97: Fotolia, pololia; S.98: Fotolia, Kletr; S.101: Fotolia, Syda Productions; S.103: Fotolia, FotolEdhar; S.105: Fotolia, JackF; S.106: Fotolia, engenesergeev; S.107: Fotolia, highwaystarz; S.108: Fotolia, Diversity Studio; S.109: Fotolia, Lilli; S.111: Fotolia, Kjekol; S.116: Fotolia, denys_kuvaier; S.119: Fotolia, michaeljung; S.121: Fotolia, Frank Gärtner; S.122: Fotolia, Farina3000; S.123: Fotolia, Marco 2811; S.124: Fotolia, Adam Gregor; S.125: Fotolia, nixki; S.128: Fotolia, Syda Productions; S.127: Fotolia, Alexander Rath; S.130: Fotolia, Dreadlock; S.129: photocrew

