

Günstiger leben in München Tipps, Adressen und Informationen Gür ben in München Tipps, Adressen und Informationen Günstiger lebe Tipps, Adressen und Informationen Günstiger leben in München Tipps, nen Günstiger leben in München Tipps, Adressen und Informationen G

iger leben
in München Tipp
ssen und Informationen G
stiger lebe



mationen Günstiger er leben in nchen Tipps, Adressen u nformationen Günstig







Brigitte Meier

Gertraud von Gaessler

Liebe Münchnerinnen und liebe Münchner,

wir freuen uns, Ihnen die Broschüre "Günstiger leben in München" vorlegen zu können. Mit der Broschüre geben wir Ihnen Tipps und Informationen an die Hand, wie Sie in München "günstiger leben" können. Darüber hinaus informieren wir Sie über gesetzliche Leistungen, auf die Sie einen Anspruch haben, wenn Ihr Einkommen und Vermögen bestimmte Grenzen nicht überschreitet.

Vorlage der Broschüre war die im Jahr 2007 vom Deutschen Berufsverband für Soziale Arbeit (DBSH), Ortsgruppe Oberbayern, herausgegebene gleichnamige Veröffentlichung. Die beteiligten Fachkräfte haben seinerzeit mit großem ehrenamtlichen Engagement eine Informationsschrift herausgebracht, die von den Bürgerinnen und Bürgern stark nachgefragt und rasch vergriffen war. Deshalb hat sich das Sozialreferat entschlossen, eine Neuauflage zu veröffentlichen. Dabei wurde die erste Auflage nicht nur überarbeitet, sondern eine Erweiterung der Angebotspalette vorgenommen. Für die Bereitstellung des Manuskripts der ersten Auflage danken wir dem DBSH ausdrücklich.

Gerade in einer Stadt wie München ist es aufgrund der hohen Lebenshaltungskosten mit einem niedrigen Einkommen nicht einfach, finanziell zurecht zu kommen. Nutzen Sie die zahlreichen günstigen Angebote, Ermäßigungen und das in der Regel kostenfreie Beratungsangebot der Landeshauptstadt München, der Wohlfahrtsverbände sowie weiterer sozialer Organisationen. Wir hoffen, dass Sie mit dieser Broschüre brauchbare Tipps und Anregungen erhalten.

Ihre

Brigitte Meier Sozialreferentin der

Landeshauptstadt München

Brip He Meice

Gertraud von Gaessler Leiterin des Amtes für Soziale Sicherung

### Inhalt

1	Allgemeine Tipps und Informationen 6
	Stadt-Information im Rathaus 7
	Kinder- und Familieninformation im Rathaus
	Jugendinformationszentrum
	Wegweiser für Familien
	Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder
	Suchmaschine für Soziale Einrichtungen 9
2	München-Pass und Münchner Familienpass
	München-Pass
	Münchner Familienpass
3	Gebrauchtwaren, Flohmärkte und Tauschnetze
	Gebrauchtwarenhäuser
	Kleiderkammern
	Flohmärkte
	Versteigerungen
	Tauschnetze und Secondhandführer
4	Wohnen, Handwerk und Garten
	Sozialwohnungen
	München-Modell: Miete
	Angebote für Wohnungslose
	Handwerk
	Garten

5	Gesundheit und Ernährung	24
	Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung	2
	Medikamentenhilfe München	26
	Essen auf Rädern und Mittagstisch	26
	Essenstafeln	26
	Tiertafel	27
6	Telefon, Internet und Rundfunkbeitrag	28
	Günstig telefonieren	29
	Zuschuss zu den Telefonkosten für Seniorinnen und Senioren	30
	Internet und Internetcafés	
	Rundfunkbeitragspflicht	
7	Mobilität	32
	Zuschuss zu den Fahrtkosten für Seniorinnen und Senioren	33
	Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen	33
	Mitfahrgelegenheiten und Carsharing	3
	Tipps für das Fahrradfahren	36
	Fernbuslinien	37
	Münchner Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) und Deutsche Bahn	38
8	Bildung und Kultur	4(
	Bibliotheken und Volkshochschule	
	Museen	
	Musik, Tanz, Theater	
	Hausaufgabenhilfe, Nachhilfe und Kulturangebote für Kinder und Jugendliche	
	Gebühren bei städtischen Kindertageseinrichtungen	
	Bildungsprogramme für Seniorinnen und Senioren	49

9	Freizeit und Sport	50
	Ferienangebote	51
	Freizeitstätten, Spielplätze und Aktionen	
	für Familien, Kinder und Jugendliche	54
	Sportangebote und Vereine	60
10	Gesetzliche Ansprüche und finanzielle Unterstützung	64
	Grundsicherung für Arbeitsuchende/ Arbeitslosengeld II	65
	Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	66
	Hilfe zum Lebensunterhalt	66
	Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)	67
	Bildungs- und Teilhabepaket	68
	Kinderzuschlag	68
	Landeserziehungsgeld	69
	Kindergeld	69
	Elterngeld	69
	Unterhaltsvorschuss	70
	Wirtschaftliche Jugendhilfe	70
	Betreuung von Kindern mit geistigen und körperlichen Behinderungen	70
	Wohngeld	71
	Ausbildungsförderung	71
	Haushaltshilfe	72
	Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern	73
	P-Konto und Girokonto für Jedermann	73
	Spenden- und Stiftungsmittel	73

<b>U</b>	Ausgewählte Beratungsangebote	74
	Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche	75
	Beratungsangebote für Eltern	76
	Beratungsangebote für ältere Menschen und Pflegebedürftige und zur rechtlichen Betreuung	79
	Beratungsangebote für Menschen mit Behinderungen	82
	Beratungsangebote für Menschen mit Migrationshintergrund	84
	Beratungsangebote Bildung, Schule und Beruf	86
	Gesundheitsberatung	87
	Sucht- und Drogenberatung	90
	Schuldner- und Insolvenzberatung	90
	Verbraucher- und Rechtsberatung	92
	Miet- und Energieberatung	93
	Beratung zu Sozialversicherungen	95
	Beratung für Arbeitslose	96
	Selbsthilfegruppen	97
12	Sozialbürgerhäuser	98
	Register	102
	Bildnachweis	105
	Impressum	106

## Allgemeine Tipps und Informationen

Besuchen Sie die Stadt-Information im Münchner Rathaus direkt am Marienplatz bei Ihrem nächsten Stadtspaziergang. Lassen Sie sich von der Auswahl überraschen. Die Palette reicht von Sport-, Kultur-, Freizeit- und Beratungsangeboten bis hin zu Informationen über München. Hier erhalten Sie auch den Münchner Familienpass und den Ferienpass sowie das kostenlose Familienmagazin Kitz. Sie nutzen lieber das Internet? Dann ist der Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder der Landeshauptstadt München das Richtige für Sie. Hier können Sie sich rund um die Uhr über das Angebot an Dienstleistungen, Behörden und Einrichtungen der Landeshauptstadt München informieren, z.B. welche Betreuungsangebote es für Kinder gibt oder wo Sie Unterhaltsvorschuss beantragen können.



Allgemeine Tipps und Informationen

- Stadt-Information im Rathaus
- Kinder- und Familieninformation im Rathaus
- Jugendinformationszentrum
- Wegweiser für Familien
- Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder
- Suchmaschine für Soziale Einrichtungen

An vielen Orten in München liegen Informationen und Tipps für günstige und teilweise kostenlose Angebote aus. Informationen finden Sie beispielsweise in den Stadtbibliotheken (s.S. 41f), bei der Münchner Volkshochschule (s.S. 42), in den Sozialbürgerhäusern (s.S. 98ff) und vielen Stadtteileinrichtungen (z.B. Altenund Service-Zentrum s.S. 79). Einen guten Überblick bieten auch Webseiten und Suchmaschinen.

Zentrale Anlaufstellen und Webseiten für Information sind:

# Stadt-Information im Rathaus

Hier erhalten Sie Auskünfte und Informationsmaterial zu zahlreichen Themen, beispielsweise Veranstaltungshinweise, sowie den Familienpass und den Ferienpass. Außerdem gibt es dort Antragsformulare zur Befreiung oder Ermäßigung des Rundfunkbeitrages, Wohngeld, Grundsicherung im Alter und vieles mehr.

- O Stadt-Information im Rathaus Marienplatz 8 80331 München | ₺
  - Fon 22 23 24 Fax 2 33-2 56 56
- Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr
- rathaus@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Stadtinfo"



### Kinder- und Familieninformation im Rathaus

In der Stadt-Information im Rathaus beantwortet das Jugendamt Fragen rund um den Kinder- und Familienalltag persönlich oder telefonisch. Oder Sie schicken ein E-Mail.

- Stadt-Information im Rathaus Marienplatz 8 80331 München L& Fon 233-25025
- Di, Do 15.00-19.00 Uhr
- kinder-familieninformation@ muenchen.de www.muenchen.de/familie

### Jugendinformationszentrum

Das Jugendinformationszentrum München (JIZ) ist eine Anlaufstelle für Jugendliche. Dort gibt es freien Internetzugang und Internetkurse, Mitmachprojekte, Tipps zu Wohnen, Beruf und Freizeit, Beratung in Krisen und vieles mehr.

Jugendinformationszentrum München (JIZ)

Herzogspitalstraße 24 80331 München | & Fon 55 05 21 50 Fax 55052151

- ⊕ Mo-Fr 13.00-18.00 Uhr
- info@jiz-muenchen.de www.jiz-muenchen.de

### Wegweiser für Familien

Im Wegweiser für Familien, herausgegeben vom Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt München, finden sich mehr als 1.000 Adressen rund um die Themen Kinder, Familie, Bildung, Betreuung, Sport, Spiel, Beratung, Gesundheit, Wohnen, Politik und Recht.

Der Wegweiser kann heruntergeladen werden unter www.muenchen.de/ familienwegweiser



### Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder

Über die Suchmaschine auf dem München Portal finden Sie wichtige Informationen, Angebote und weiterführende Links zu allen Dienstleistungen, Behörden und Einrichtungen der Landeshauptstadt München. Sie können sich auch telefonisch informieren unter der Telefonnummer 115.

www.muenchen.de/dienstleistungsfinder

### Suchmaschine für Soziale Einrichtungen

Die Internet-Suchmaschine "München Info Sozial" von REGSAM bietet eine Übersicht über Einrichtungen und Angebote zu den Themen Soziales, Gesundheit, Bildung und Kultur in den Münchner Stadtbezirken.

www.regsam-muenchen-sozial.de

### München-Pass, Münchner Familienpass

München hat viele Sehenswürdigkeiten und ein attraktives Freizeit- und Kulturangebot. Informieren Sie sich über mögliche Vergünstigungen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Personen mit München-Pass eine Ermäßigung im Tierpark, beim Kinobesuch oder bei Konzerten der Münchner Hochschule für Musik erhalten? Und mit dem Familienpass spart Ihre Familie beispielsweise beim Besuch der Bayaria oder beim Isar Bowling.

# 2

München-Pass und Münchner Familienpass

- München-Pass
- Münchner Familienpass

### München-Pass

Der **München-Pass** bietet Münchner Bürgerinnen und Bürgern eine Vielzahl von Vergünstigungen z.B. bei der Münchner Volkshochschule, beim Eintritt in Schwimmbäder, in Museen, in den Tierpark, ins Kino und bei Medikamenten in ausgewählten Apotheken. Beim Münchner Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) gibt es Vergünstigungen bei Monats- und Tageskarten.

# Den **München-Pass** können beantragen:

- Bezieherinnen und Bezieher von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt, Leistungsbezieherinnen- und bezieher nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG);
- Personen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr, ein Freiwilliges Ökologisches Jahr oder den Freiwilligen Dienst im Rahmen des Bundesfreiwilligendienst (BFD) in München ableisten;
- Personen mit geringem Einkommen, das den Bedarfssatz nach dem für sie anwendbaren Gesetz (SGB II, SGB XII, Asylbewerberleistungsgesetz) nicht übersteigt.

Für den **München-Pass** ist ein Foto erforderlich. Nähere Auskünfte und den **München-Pass** erhalten Sie in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus (s.S. 98ff).



# Landschaptstaft Establishers Establishers Staftgondent Ferrien pass 2012 13 Par Enter and Appelling and Esta 17 Julius Marie of agent Languages (1) of North Staft and Esta 17 Julius Marie of agent Languages (1) of North Staft and Esta 17 Julius Marie of Agent Languages (1) of North Staft and Establishers Marie of Agent Languages (1) of North Staft and Establishers Marie of Agent Languages (1) of North Staft and Establishers Marie of Agent Languages (1) of North Staft and Establishers Marie of Agent Languages (1) of North Staft and Agent Languages (1)

### Münchner Familienpass

Der Münchner Familienpass bietet zahlreiche Ermäßigungen, Gutscheine sowie eigene Veranstaltungen. Er kostet 6 € und gilt für zwei Erwachsene mit bis zu vier Kindern unter 18 Jahren. Großfamilien mit mehr als vier Kindern erhalten kostenlos beim Stadtjugendamt einen zusätzlichen Familienpass. Familien mit geringem Einkommen oder Arbeitslosengeld II-Bezug haben die Möglichkeit, über Stiftungsmittel einen kostenlosen Pass beim Sozialbürgerhaus (s.S. 98ff) zu erhalten.

Sie erhalten den Familienpass u.a. in der Stadt-Information im Rathaus, im Stadtjugendamt, in den Sozialbürgerhäusern und in den Stadtbibliotheken.

# SozialreferatStadtjugendamt

Ferienangebote/Familienpass Severinstraße 2, 3. Stock 81541 München | & Fon 233-20095 Fax 233-20073

ferienangebote.soz@muenchen.de www.muenchen.de/familienpass

### Münchner Ferienpass

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis einschließlich 17 Jahren gibt es den **Münchner Ferienpass** des Stadtjugendamtes. Dort kann man kostenlos oder zu ermäßigten Preisen viele Angebote nutzen (s.S. 51).



Gebrauchtwaren, Flohmärkte und Tauschnetze Liebhaberinnen und Liebhaber von Sammelstücken und Schnäppchen wissen es schon lang, die Münchner Gebrauchtwarenhäuser und Flohmärkte sind eine faszinierende Fundgrube. Wo sonst findet man für nur wenige Euro einen einzigartigen Sessel fürs Wohnzimmer oder eine gut erhaltene Kaffeemaschine, Oder schmökern Sie lieber in der Bücherecke der Halle 2? Ganz ohne Geld geht's manchmal auch. Das zeigt das Tauschnetz LETS.

# 3

Gebrauchtwaren, Flohmärkte und Tauschnetze

Gebrauchtwarenhäuser

Im Folgenden sind nur die Angebote

Adressen finden Sie im Secondhand-

unter www.awm-muenchen.de, und bei "Kurz und Fündig" www.kurzfuendig.de.

führer des Abfallwirtschaftsbetriebs der Landeshauptstadt München online

Zu verschenken gibt es etwas bei www.quoka.de und www.ebay.de

der Stadt München und der Wohlfahrtsverbände aufgeführt. Weitere

In den Gebrauchtwarenhäusern finden Sie Secondhandware und zum Teil auch neue Ware wie beispielsweise Möbel, Elektrogeräte, Kleidung, Bücher, Geschirr, Spielsachen, Sportartikel zu günstigen Preisen. Bei einigen Häusern können Sie auch Ihre Gebrauchtwaren in gutem Zustand abgeben.

# Gebrauchtwarenhäuser der Diakonie

- Kaufhaus diakonia secondhand Dachauer Straße 192 80992 München | & Fon 1891 48 00 Fax 189 14 80 49
- Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr
- kaufhaus@diakonia.de www.diakonia-kaufhaus.de

- Gebrauchtwarenhäuser
- Kleiderkammern
- Flohmärkte
- Versteigerungen
- Tauschnetze und Secondhandführer

3

- Kleidsam Secondhand für Frauen Blutenburgstraße 65 80636 München Fon 45 21 36 60
- Di-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-14.00 Uhr
- kleidsam@diakonia.de www.kleidsam-muenchen.de
- Skleidsam Secondhand für Kinder Blutenburgstraße 112 80636 München | & Fon 54043434
- Di-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-14.00 Uhr
- kleidsam@diakonia.de www.kleidsam-muenchen.de
- Stoffwechsel secondhand Donnersbergerstraße 32 80634 München Fon 1891 32 75
- Di-Fr 10.00-19.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr
- stoffwechsel@diakonia.de www.stoffwechsel-muenchen.de
- Schickeria Gebrauchtwarenladen im Hasenbergl

Stanigplatz 9 80933 München | & Fon 45 23 76 08 Fax 45 22 74 98

- ⊕ Di-Fr 14.30-18.00 Uhr
- gwa@diakonie-hasenbergl.de www.diakonie-hasenbergl.de



- o sports & work Sportartikel Quiddestraße 45 81735 München | & Fon 89081967
- ⊕ Mo-Do 11.00-18.00 Uhr
- sport@diakonie-hasenbergl.de www.diakonie-hasenbergl.de
- O Tauschbuchladen Bücherkiste
  Aschenbrennerstraße 8
  80933 München | ₺
  Fon 45237608
- Mo, Di, Do, Fr 10.00–18.00 Uhr, Mi 10.00–14.00 Uhr
- tauschbuchladen@diakoniehasenbergl.de www.diakonie-hasenbergl.de

### GebrauchtWarenHäuser Weißer Rabe

- Filiale Westend
   Landsberger Straße 146
   80339 München
   Fon 8894930
   Fax 88949311
- Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr
- gebrauchtwaren@weisser-rabe.de www.weisser-rabe.de

- Filiale Sendling
   Bavariastraße 30–36
   80336 München
   Fon 7 47 46 80, Fax 74 74 68 68
- Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr
- gebrauchtwaren@weisser-rabe.de www.weisser-rabe.de

### Möbelhaus Anderwerk

- Hamburgerstraße 32
   80809 München
   Fon 45 10 40 28, Fax 45 10 40 30
- Mo-Do 8.00-16.30 Uhr, Fr 8.00-13.00 Uhr
- andermoebel@anderwerk.de www.anderwerk.de

# Halle 2 – Gebrauchtwarenhaus des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs

- O Sachsenstraße 29 81543 München | & Fon 233-96200
- Di–Fr 10.30–12.30 Uhr und 15.00–18.00 Uhr, Sa 9.00–14.00 Uhr
- www.halle2-muenchen.de





# Second Hand für Kinder und Frauen – Der kleine LOOK

- O Georgenschwaigstraße 27 80807 München | & Fon 35744986
- Mo-Fr 10.00-13.00 Uhr sowie
   Mi und Do auch 15.00-18.00 Uhr
- www.verein-stadtteilarbeit.de

### Kleiderkammern

Die Kleiderkammern bieten kostenfreie Ausgaben von Kleidung und Möbeln. Die Bedürftigkeit ist nachzuweisen, die Berechtigungsscheine dafür werden direkt an den Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände und in den Sozialbürgerhäusern (s.S. 98ff) ausgestellt. Hier eine Auswahl.

### Kleiderkammern des Caritasverbands der Erzdiözese München und Freising

In München gibt es im gesamten Stadtgebiet Kleiderkammern des Caritasverbandes. Nähere Informationen dazu können Sie bei der Verwaltung der Caritas-Kleiderkammern erfragen.

Gebrauchtwaren, Flohmärkte und Tauschnetze



Hirtenstraße 2-4 80335 München Fon 55 16 90 Fax 5504203

spenden-info@caritasmuenchen.de www.caritasmuenchen.de

### Kleiderkammer des **Bayerischen Roten Kreuzes** Kreisverband München

- Ausgabestelle Allach Elly-Staegmeyr-Straße 11 80999 München Fon 0177/8967083 Fax 89736561
- www.brk-muenchen.de
- Ausgabestelle Solln Drygalski Allee 117 81479 München | & Fon 75 96 83 14 Fax 75968320
- www.brk-muenchen.de

### Kleiderkammer der Inneren Mission München

- Seidlstraße 4 80335 München | & Fon 12 15 95 73
- Di 13.00-16.00 Uhr. Mi, Do, Fr 9.00-12.00 Uhr
- etoepfer@im-muenchen.de www.im-muenchen.de



### Flohmärkte

Auf dem Münchner Flohmarktportal des Abfallwirtschaftsbetriebs können Sie nach Flohmärkten suchen oder diese als Veranstaltung eintragen. www.muenchner-flohmarktportal.de

### Versteigerungen

Das Münchner Fundbüro und das Gebrauchtwarenhaus Halle 2 (s.S. 17) des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs versteigern nicht abgeholte Fundsachen und Fahrräder sowie gut erhaltene Artikel aus den Wertstoffhöfen.

### Münchner Fundbüro

- Oetztaler Straße 19 (Innenhof sowie 2. Obergeschoss) 81373 München Fon 233-96045, Fax 233-45905
- Mo, Mi, Fr 7.30-12.00 Uhr, Di 8.30-12.00 Uhr, 14.00-18.00 Uhr, Do 8.30-15.00 Uhr, Sa-So geschlossen
- fundbuero.kvr@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Fundbüro"

### Tauschnetze und Secondhandführer

### **LETS Tauschnetz**

LETS ist eine Tauschgemeinschaft, in der Arbeitszeit, Arbeitsmittel und Sachen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern getauscht, verliehen oder verschenkt werden. Jeder und Jede kann mitmachen. Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig.

Tauschnetz LETS Westendstraße 68 80339 München | & Fon 53 29 56 13 Fax 53295614

www.lets-muenchen.de

### Leihlexikon

Hier können Sie online Werkzeuge, DVDs, CDs, Autos (Carsharing) u.v.a. leihen und verleihen.

www.awm-muenchen.de

### Verschenk-und Tauschportal

Mit dem Verschenk- und Tauschportal des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs können Sie Gegenstände kostenlos tauschen, verschenken und suchen.

www.awm-muenchen.de

### Secondhandführer des Münchner **Abfallwirtschaftsbetriebs**

In diesem Onlineführer können Sie nach Branchen suchen oder ihr Secondhandgeschäft kostenlos eintragen.

www.awm-muenchen.de



### Wohnen, Handwerk und Garten

Die Mieten in München sind hoch. Wenn Ihr Einkommen gering ist, sollten Sie einen Antrag auf eine geförderte Wohnung stellen oder Wohngeld beantragen. In diesem Kapitel erhalten Sie aber auch Informationen über günstige oder kostenlose Handwerksdienste und Werkräume sowie Möglichkeiten, Werkzeuge auszuleihen. Oder wollen Sie lieber einen bepflanzten Gemüsegarten pflegen und ernten? Dann rufen Sie im Referat für Stadtplanung und Bauordnung an.



Wohnen, Handwerk und Garten

- Sozialwohnungen
- München-Modell: Miete
- Angebote für Wohnungslose
- Handwerk
- Garten

### Sozialwohnungen

Personen mit geringem Einkommen können einen Antrag auf eine Sozialwohnung stellen. Der Antrag ist ein Jahr gültig. Ob im Einzelfall eine Berechtigung für eine solche Wohnung vorliegt, prüft das Amt für Wohnen und Migration.

Sie erhalten das Antragsformular u.a. in allen Sozialbürgerhäusern (s.S. 98ff) und im Amt für Wohnen und Migration sowie online unter www.muenchen.de, Stichwort "Sozialwohnung".

### Sozialreferat Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 6–8 81669 München | & Fon 233-40174, 233-40175 oder 233-40176 Fax 233-40192

- Mo, Fr 8.30–12.00 Uhr, Mi 8.30–12.00 Uhr und 15.00–17.00 Uhr
- wohnungsamt.soz@muenchen.de

### München-Modell: Miete

Personen mit mittlerem Einkommen können einen Antrag auf eine geförderte Mietwohnung im München-Modell stellen. Der Antrag ist ein Jahr gültig. Ob im Einzelfall eine Berechtigung für eine solche Wohnung vorliegt, prüft das Amt für Wohnen und Migration.

### Sozialreferat **Amt für Wohnen und Migration** Franziskanerstraße 6–8

81669 München | & Fon 233-40174, 233-40175 oder 233-40176, Fax 233-40192

- Mo, Fr 8.30-12.00 Uhr, Mi 8.30-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr
- wohnungsamt.soz@muenchen.de

### Angebote für Wohnungslose

Wohnungslose Personen erhalten eine vorübergehende Wohnmöglichkeit und werden bei der Suche nach einer dauerhaften Wohnung beraten und begleitet. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Abteilung zentrale Wohnungslosenhilfe des Amtes für Wohnen und Migration im Sozialreferat.

### Sozialreferat **Amt für Wohnen und Migration**

Abteilung zentrale Wohnungslosenhilfe Franziskanerstraße 8 80669 München L& Fon 233-40105 (Infotheke) Fax 233-40693

### Handwerk

### Werkzeugausleihe

Gegen Gebühr werden im Haus der Eigenarbeit (HEi) Werkzeug und Werkräume zum Selbermachen vermietet. Daneben gibt es Kurse und Beratung zum Heimwerken für Kinder und Erwachsene. Eine Ermäßigung gibt es u.a. für Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen, sowie für Kinder, Schülerinnen und Schüler. Studierende und Auszubildende. Siehe auch Leihlexikon Seite 19

- Haus der Eigenarbeit (HEi) Wörthstraße 42 Rgb. 81667 München L& Fon 4480623, Fax 48952204
- welcome@hei-muenchen.de www.hei-muenchen.de

### Handwerksdienste und Reparatur

Angebote für handwerkliche Arbeiten finden Sie im Reparaturführer des Abfallwirkschaftsbetriebes unter www.awmmuenchen.de und im Internet z.B. unter:

www.blauarbeit.de www.undertool.de www.quotatis.de www.einfach-leben.de www.work5.de www.letsworkit.de

### Mobile Werkstätten der Caritas

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer der Mobilen Werkstätten reparieren z.B. Waschmaschinen und tropfende Wasserhähne oder bauen Möbel auf und ab.



Die Unterstützung richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen. Bitte wenden Sie sich telefonisch an eines der folgenden Caritas-Zentren.

- Caritas Zentrum München Nord Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3 80937 München | & Fon 31 60 63 10 Fax 31606325
- fwz-nord@caritasmuenchen.de www.caritas-muenchen-nord.de
- Caritas Zentrum Innenstadt Landwehrstraße 26 80336 München Fon 5003550
- gsa-innenstadt@caritasmuenchen.de www.caritas-muenchen-innenstadt.de
- Caritas Zentrum München Ost/Land Kreillerstraße 24

81669 München Fon 46236710 Fax 46236720

gsa-haar@caritasmuenchen.de www.caritas-muenchenost-land.de

### Caritas Zentrum Ramersdorf/Perlach/Ottobrunn

Putzbrunnerstraße 11a 81737 München & Fon 60852010

fwz-ottobrunn@caritasmuenchen.de www.caritas-ramersdorf-perlach.de

### Reparaturführer München und Umland

Der Reparaturführer des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebes ist eine Sammlung von Adressen der unterschiedlichsten Reparaturbetriebe vom Regenschirm bis zum Fernseher. Den Reparaturführer gibt es online unter www.awm-muenchen.de

### Garten

### Münchner Krautgärten

Bepflanzte Gemüsegärten werden zur Pflege und Selbsternte eine Saison lang gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt.

### Referat für Stadtplanung und Bauordnung

Blumenstraße 28b 80331 München | & Fon 233-26146 Fax 233-24219

plan.ha2-5@muenchen.de

Um nach freien Parzellen zu suchen, nutzen Sie bitte das Angebot im Internet unter www.muenchen.de, Stichwort "Münchner Krautgärten".

## Gesundheit und Ernährung

Essenstafeln geben umsonst oder zu günstigen Preisen Lebensmittel und warme Mahlzeiten ab. Auch Medikamente können Sie zu vergünstigten Preisen erhalten. Wer was wo bekommen kann, können Sie in folgendem Kapitel nachlesen. Übrigens, das gilt auch für Ihre Haustiere. Die Tiertafel hilft gerne weiter. Überprüfen Sie aber auch, ob Sie einen gesetzlichen Anspruch auf finanzielle Leistungen haben. Mehr dazu finden Sie im Kapitel "Gesetzliche Ansprüche und finanzielle Unterstützung".

# 5

Gesundheit und Ernährung

- Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung
- Medikamentenhilfe München
- Essen auf Rädern und Mittagstisch
- Essenstafeln
- Tiertafel

# Medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

Die Malteser Migranten Medizin München (MMM) bietet Menschen ohne Krankenversicherung kostenlos ärztliche (auch kinder- und zahnärztliche) Behandlung an. In Anspruch nehmen können es auch Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus.

Siehe auch »Café 104 – Beratung und medizinische Hilfe für Menschen ohne Papiere« auf Seite 87.

- Malteser Migranten Medizin
- Streitfeldstraße 1 81673 München | & Fon 43608411 Fax 43608419
- Di 9.30-13.30 Uhr,
   Do 14.30-17.30 Uhr,
   bitte weitere Sprechstunden anfragen
- migranten-medizin-muenchen@ malteser.org www.malteser-migranten-medizin.de

### Medikamentenhilfe München

Dank der Mediamentenhilfe München erhalten Menschen mit **München- Pass** (s.S. 11) verschreibungsfreie Medikamente zu vergünstigten Preisen in ausgewählten Apotheken. So funktioniert es:

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt Ihnen ein sogenanntes "grünes Rezept" oder auch Privatrezept für das Medikament aus. Sie legen dieses Rezept in einer der teilnehmenden Münchner Apotheken zusammen mit Ihrem München-Pass vor und erhalten das Medikament zu einem vergünstigten Preis. Informationen dazu und eine Liste der teilnehmenden Apotheken erhalten Sie bei der Münchner Insel oder unter www.muenchen.de, Stichwort "Medikamentenhilfe".

### Münchner Insel auf dem Viktualienmarkt

(voraussichtlich ab 2014 wieder im Untergeschoss des Marienplatzes) Prälat-Miller-Weg 80331 München | & Fon 220041, Fax 223130

- Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr, Do 11.00-18.00 Uhr
- info@muenchner-insel.de www.muenchner-insel.de

# Essen auf Rädern und Mittagstisch

Die Wohlfahrtsverbände bringen warmes Essen zu Ihnen nach Hause. Dafür gibt es einen Zuschuss vom Sozialreferat. Anspruch haben Personen mit Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt. Sie müssen mindestens 65 Jahre alt oder wegen einer Behinderung oder Krankheit nicht in der Lage sein, warmes Essen selbst zu machen oder zu erhalten. Daneben gibt es in einigen Altenund Service-Zentren günstige Mittagstische.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. (s.S. 98ff)

### Essenstafeln



In München gibt es zahlreiche Ausgabestellen für kostenlose bzw. günstige Lebensmittel und warme Mahlzeiten. Im folgenden finden Sie eine Auswahl.

### Münchner Tafel

Die Münchner Tafel e.V. verteilt kostenlos an ca. 25 Ausgabestellen in München gespendete Lebensmittel.



Voraussetzung ist ein Berechtigungsausweis, der von der Münchner Tafel nach telefonischer Anmeldung ausgestellt werden kann. Den Berechtigungsausweis erhalten Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen oder ein geringes Einkommen haben bzw. Rente erhalten.

### Münchner Tafel e.V.

Telefonische Anfragen für den Berechtigungsausweis Fon 292250, Fax 291481

- ⊕ Mi 14.00-15.30 Uhr
- info@muenchner-tafel.de www.muenchner-tafel.de

### **Essenstafel St. Bonifaz**

- **Karlstraße 34** 80333 München | & U2/U8 Königsplatz
- Mo–So warmes Essen von 8.00–10.00 Uhr

### **Essenstafel Heilsarmee**

Steinerstraße 20 81369 München | & U3 Obersendling Mo-So Frühstück ab 7.00 Uhr, Suppe von 11.00-11.30 Uhr, Mittagessen ab 12.00 Uhr, Abendessen ab 17.30 Uhr

### **Essenstafel Trinitarion der Templer**

- ▶ Birkenleiten 35
   81543 München | ♣
   U1 Candidplatz,
   dann Bus 52 Lebscheestraße
- Mo-So
   Mittagessen von 14.00–15.30 Uhr,
   Abendessen von 18.00–19.30 Uhr,
   Lebensmittelausgabe
   am Donnerstag

### Essenshilfe München

- Weißenseestraße 38 81539 München | ₺
- Mo, Mi Lebensmittelausgabe ab 10.00 Uhr,
   Sa Lebensmittelausgabe ab 12.00 Uhr

### **Tiertafel**

Die Tiertafel unterstützt mit Tiernahrung und Tierbedarf. Das Angebot gilt für alle Münchner Bürgerinnen und Bürger, die körperlich beeinträchtigt oder finanziell nicht in der Lage sind, ihre Haustiere zu ernähren bzw. zu pflegen.

### Tiertafel

Implerstraße 1 /Eingang Kapellenweg 81371 München Fon 01577/3819696

muenchen@tiertafel.de www.tiertafel.de

### **Telefon, Internet und Rundfunkbeitrag**

Telefonieren, vor allem ins Ausland, kann teuer werden. Mit einem günstigen Tarif sparen Sie viel Geld. Für Jugendliche und junge Erwachsene gibt es auch kostenlose Internetzugänge. Unbedingt prüfen sollten Sie, ob Ihnen eine Befreiung oder Ermäßigung von der Rundfunkbeitragspflicht zusteht.



Telefon, Internet und Rundfunkbeitrag

- Günstig telefonieren
- Zuschuss zu den Telefonkosten für Seniorinnen und Senioren
- Internet und Internetcafés
- Rundfunkbeitragspflicht

### Günstig telefonieren

### Sozialtarif der Telekom

Bei der Telekom kann ein Antrag auf Ermäßigung der Telefongebühren gestellt werden. Anspruch haben u.a. Personen, die von der Rundfunkbeitragspflicht befreit sind. Antrag zum Downloaden: www.telekom.de, Stichwort "Sozialtarif"

Telekom Deutschland GmbH

Kundenservice 53171 Bonn Fon 0800-3301009 Fax 0800-3301000

### Günstige Tarife

Ein Preisvergleich der Telefonanbieter lohnt sich. Für einen pauschalen Grundpreis (Flatrate) im Monat kann man Telefonate innerhalb Deutschlands unbegrenzt führen. Für das Ausland gibt es eigene Flatrates.

Mehr davon zum Beispiel unter: www.billig-tarife.de

Günstige Vorwahlnummern finden Sie in den Tageszeitungen oder im Internet: www.billiger-telefonieren.de www.tariftip.de

# Zuschuss zu den Telefonkosten für Seniorinnen

und Senioren



Personen ab 65 können beim Sozialreferat einen Zuschuss zu den Telefonkosten beantragen. Voraussetzung ist
u.a., dass sie alleinlebend sind, keine
in nächster Nähe lebenden Angehörige haben und aus altersbedingten
Gründen am Verlassen der Wohnung
gehindert sind. Die Anspruchsberechtigung ist einkommens- und vermögensabhängig.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98 ff.

# Internet und Internetcafés

Eine Liste der Internetcafés in München finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "Internetcafé".

### Internet für Kinder und Jugendliche

Einen kostenlosen Internetzugang bietet das Jugendinformationszentrum München (JIZ).

- O Jugendinformationszentrum (JIZ)
  Herzogspitalstraße 24
  80331 München | ₺
  Fon 55052150, Fax 55052151
- ⊕ Mo-Fr 13.00-18.00 Uhr
- info@jiz-muenchen.de www.jiz-muenchen.de

### Café Netzwerk

Das Café Netzwerk bietet Jugendlichen eine kostenfreie Computer- sowie Internetnutzung für Hausaufgaben, Wohnungssuche, Ausbildungs- und Stellengesuche oder Bewerbungen.

Im Projekt "Senioren ins Netz" erhalten Seniorinnen und Senioren eine kostenlose Schulung durch ehrenamtliche Jugendliche.

### Café Netzwerk

- Luisenstraße 11, 80333 München Fon 54832700, Fax 54832701
- Mo, Mi, Do, Fr 11.00–18.00 Uhr, Di 11.00–15.00 Uhr
- team@cafe-netzwerk.de www.cafe-netzwerk.de



### Rundfunkbeitragspflicht

Eine Befreiung von der Rundfunkbeitragspflicht oder eine Ermäßigung des Rundfunkbeitrags beim Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio ist möglich. Einen Anspruch haben u.a. Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Asylbewerberleistungen beziehen, Ausbildungsförderung erhalten oder Menschen mit Behinderungen. Informationen und Formulare erhalten Sie online unter www.rundfunkbeitrag.de

### ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice

50656 Köln Fon 018 59995 0100 (Beitragskonto) 018 59995 0888 (Rundfunkbeitrag) Fax 018 59995 0105

service@rundfunkbeitrag.de

Einen Antrag auf Befreiung oder Ermäßigung von der Rundfunkbeitragspflicht erhalten Sie u.a. in der Stadt-Information im Rathaus.

Mobilität Ob mit dem Fahrrad, dem Auto, der Bahn oder dem Münchner Verkehrsund Tarifverbund (MVV), es gibt jede Menge Ermäßigungen, günstige Angebote und praktische Tipps. Personen mit München-Pass erhalten vergünstigte Tages- und Monatskarten beim MVV. Sie möchten ein Auto nutzen, aber nicht besitzen? In München gibt es Mitfahrgelegenheiten und Carsharing. Doch auch Fahrradfahren in München macht Spaß. Kennen Sie schon den kostenlosen Münchner Radlstadtplan?

Mobilität

- Zuschuss zu den Fahrtkosten für Seniorinnen und Senioren
- Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen
- Mitfahrgelegenheiten und Carsharing
- Tipps für das **Fahrradfahren**
- **Fernbuslinien**
- Münchner Verkehrsund Tarifverbund und **Deutsche Bahn**

### Zuschuss zu den Fahrtkosten für Seniorinnen und Senioren

Personen ab 65 Jahren können einen Zuschuss zu Fahrtkosten (z.B. Isar Card 60) erhalten. Die Anspruchsberechtigung ist einkommensund vermögensabhängig. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98 ff. Siehe auch Vergünstigungen des Münchner Verkehrs- und Tarifverbundes (S. 38).

### Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen

### Geldpauschalen

Menschen mit Behinderungen können eine monatliche Geldpauschale für Mobilitätshilfen z.B. für Taxifahrten, Begleitpersonen oder einen Behindertenfahrdienst erhalten. Voraussetzung hierfür ist u.a. ein Schwerbehindertenausweis. Die Anspruchsberechtigung ist einkommens- und vermögensabhängig. Die Mobilitätshilfe kann beim Bezirk Oberbayern beantragt werden.

### Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14 80538 München | & Fon 219821010, Fax 21980521010

servicestelle@bezirk-oberbayern.de www.bezirk-oberbayern.de

### Günstige Wertmarken

Menschen mit einer Schwerbehinderung, die in ihrer Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt oder hilflos oder gehörlos sind, können mit einer günstigen Wertmarke den öffentlichen Personennahverkehr und die Deutsche Bahn benutzen.

Der Antrag ist beim Zentrum Bayern Familie und Soziales zu stellen. Hier erhalten Sie auch die Wertmarke.

Weitere Informationen und eine Übersicht der barrierefreien U- und S-Bahnstationen im Stadtgebiet und im Gesamtnetz finden Sie unter www.mvv-muenchen.de

### Zentrum Bayern Familie und Soziales

Bayerstraße 32 80335 München | & Fon 189660 Fax 189661499

poststelle.obb2@zbfs.bayern.de www.zbfs.bayern.de





### Schulbegleitung für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen

Schulbegleitung für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen bieten u.a. an:

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

Seeriederstraße 25 81675 München | & Fon 3165008 Fax 3165447

- info@bib-ev.org www.bib-ev.org
- Vereinigung Integrations-Förderung e.V.

Klenzestraße 57c / 2. Hof 80469 München | & Fon 30 90 48 60 Fax 3 09 04 86 42

kontakt@vif-selbstbestimmt-leben.de www.vif-selbstbestimmt-leben.de

### GEMEINSAM LEBEN LERNEN e.V.

Nymphenburger Straße 147 (Eingang Landshuter Allee) 80634 München | & Fon 12399050 Fax 12399058

- info@gll-muenchen.de www.gll-muenchen.de
- O HILF e.V.
  Goethestraße 26
  82110 Germering | &
  Fon 841 26 15
  Fax 8942 72 54
- info@hilf-ev.de www.hilf-ev.de

# Mitfahrgelegenheiten und Carsharing

### Mitfahrgelegenheiten

Vermittlung von Mitfahrgelegenheiten in Deutschland und Europa: www.mitfahrgelegenheit.de

Online-Mitfahrzentrale für Pendlerinnen und Pendler rund um München: www.mifaz.de/muenchen.de

### **Carsharing**

Carsharing bedeutet, dass mehrere Personen ein Auto nutzen. Die Autos stehen an Abholstationen bereit. Man stellt seine Anfrage per Telefon oder Internet, bucht das Fahrzeug und stellt es wieder an die Station zurück.



### STATTAUTO München

Hans-Mielich-Straße 2 81543 München | & Fon 2020570 Fax 20205757

- info@stattauto-muenchen.de www.stattauto-muenchen.de
- Stadtteilauto München
- Schumacherring 29 81737 München | & Postfach 83 08 36 81708 München Fon 637 77 77 Fax 625 77 78
- info@stadtteilauto.de www.stadtteilauto.de

Weitere Carsharing-Anbieter ohne feste Stationen:

www.drive-now.com www.zebramobil.de

### Tipps für das Fahrradfahren

### Münchner Radistadtplan

Der Münchner Radlstadtplan enthält viele Informationen, die es Radfahrerinnen und Radfahrern erleichtern, den idealen Weg in der Stadt zu finden. Er weist unterschiedliche Radwegarten aus und hilft, besonders gefährliche Straßen und Kreuzungen zu erkennen und zu umgehen.

Sie erhalten den Stadtplan z.B. in der Stadt-Information im Rathaus, beim Allgemeinen Fahrradclub Deutschland sowie online unter www.muenchen. de, Stichwort "Radlplan".

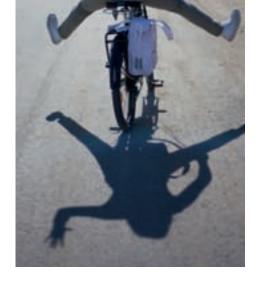
- © Referat für Gesundheit und Umwelt Bayerstraße 28a 80335 München | & Fon 233-47734 Fax 233-47705
- rgu@muenchen.de

### Fahrradwerkstätten und Verkauf

Bei folgenden Betrieben können Sie u.a Ihre Fahrräder reparieren lassen oder ein gebrauchtes Fahrrad erhalten.

### **Dynamo Fahrradservice**

Der Dynamo Fahrradservice Biss e.V. bietet: Verkauf von gebrauchten Fahrrädern, Reparaturen, Recycling und kostenfreie Annahme von Altfahrrädern. Wer Arbeitslosengeld I oder II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder BaföG bezieht und einen aktuellen Bescheid vorlegt, bekommt beim



Kauf eines Fahrrades sowie bei einem Reparaturauftrag einen Sozialrabatt von 20 Prozent.

- Dynamo Fahrradservice Biss e.V. Haager Straße 11 81671 München | ₺ Fon 4487200, Fax 6887274
- Di-Fr 9.00-13.00 Uhr und 14.00-18.30 Uhr
- info@dynamo-muenchen.de www.dynamo-muenchen.de

### R18 – Fahrradservice

Die Fahrradwerkstatt bietet Reparaturen und gebrauchte Fahrräder sowie Ersatzteile zu fairen Preisen. Fahrräder können auch gemietet und Altfahrräder kostenfrei in der Werkstatt abgegeben werden.

- R18 Fahrradservice
   Wallensteinplatz 2 Rgb.
   80807 München | &
   Fon 3589190, Fax 35891929
- Mo–Do 10.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr
- info@WerkstattR18.de www.werkstattr18.de

## A24 Fahrradreparaturen und Gebrauchträder

Die Werkstatt bietet Reparaturen, Verkauf von gebrauchten Fahrrädern und kostenfreie Annahmen von Gebrauchträdern. Größere Mengen von Alträdern werden auch gerne abgeholt.

A24

Aidenbachstr. 36, 81379 München Fon 242440, Fax 24244300

nfo@a24.de, www.a24.de

### Radlflohmarkt München

Zu Beginn der Fahrradsaison findet ein Radlflohmarkt statt. Gebrauchte Fahrräder und Zubehör können geund verkauft werden. www.muenchen.de, Stichwort "Radlflohmarkt".

### **Fahrradversteigerung**

Das Münchner Fundbüro führt Versteigerungen von nicht abgeholten

Fahrrädern beim jährlich stattfindenden Radlflohmarkt durch.

### Kreisverwaltungsreferat Fundbüro

Oetztaler Straße 19 (Innenhof) 81373 München-Sendling Fon 233-96045, Fax 233-45905

fundbuero.kvr@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Fundbüro" oder "Radlflohmarkt"

### Fernbuslinien

Angebote für günstige Langstreckenverbindungen und nähere Informationen erhalten Sie im Internet z.B. unter folgenden Webseiten:

www.meinfernbus.de www.deinbus.de www.zob-muenchen.de



### Münchner Verkehrsund Tarifverbund (MVV) und Deutsche Bahn

# Vergünstigungen durch München-Pass beim MVV

Mit dem **München-Pass** (s.S. 11) gibt es beim MVV Vergünstigungen bei Monats- und Tageskarten. An den MVV-Verkaufsstellen und Fahrkartenautomaten kann die Isar Card S, ein Monatsticket für den Innenraum oder das Gesamtnetz, kostengünstig erworben werden.



Die Isar Card S gilt nicht von Mo bis Fr, 6.00–9.00 Uhr. Ermäßigte Tageskarten für Singles, Partner (jeweils 15 pro Monat) oder Kinder (20 pro Monat) können an den Kassen der Sozialbürgerhäuser gekauft werden.

### Ermäßigungen beim MVV

Der MVV bietet eine Reihe von Ermäßigungen, wie z.B.:

### Isar Card 9 Uhr Übertragbare Monatskarte, die nicht von Mo-Fr, 6.00-9.00 Uhr gilt.

### Isar Card 60

Übertragbare Monatskarte für alle ab 60 Jahren, die den MVV regelmäßig, aber nicht von Mo-Fr, 6.00-9.00 Uhr nutzen möchten. An Samstagen, Sonn- und Feiertagen sowie in den Schulferien gibt es keine Einschränkungen.

### Ausbildungstarife

### Grüne Jugendkarte

Monatskarte für Kinder, Jugendliche, Studierende und Auszubildende.

### **U21-Angebot**

Vergünstigungen von Einzelfahrten für Jugendliche von 15–20 Jahren.

Kinder unter 6 Jahren fahren zum Nulltarif. Sie müssen von einer Person ab 6 Jahren begleitet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mvv-muenchen.de



### Deutsche Bahn (DB) - Züge

Die DB Bahn bietet eine Reihe von günstigen Angeboten. Beispielsweise:

### Bayern-Ticket

Gilt einen Tag in allen Nahverkehrszügen (2. Klasse) der DB Bahn sowie in allen S-, U-, Straßenbahnen und Bussen in Bayern und ist gültig für bis zu fünf Personen oder Eltern bzw. Großeltern mit beliebig vielen eigenen Kindern bzw. Enkeln unter 15 Jahren.
Nutzen kann man das Bayern-Ticket

Mo-Fr ab 9 Uhr und Sa, So und feiertags ab 0 Uhr.

### Schönes-Wochenende-Ticket

Gilt einen ganzen Tag am Wochenende deutschlandweit für bis zu fünf Personen mit beliebig vielen eigenen Kindern bzw. Enkeln bis einschließlich 14 Jahren.

Weitere Informationen unter finden Sie unter www.bahn.de

Bildung und Kultur München bietet zur Unterhaltung und Bildung ein an- und aufregendes Programm für Menschen jeden Alters, oft für wenig Geld oder ganz kostenfrei. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Museen, der Bibliotheken, der Volkshochschule, der Musikhochschule oder die vielen Sommer-Kulturangebote im Freien. Lauschen Sie doch mal im Nymphenburger Schlosspark kostenfrei dem Klang einer Serenade. Viele Angebote sind wenig bekannt. Wussten Sie, dass es für Sie und Ihr Kind einen Gutschein für einen Theaterbesuch im Kinder- und Jugendtheater gibt?



**Bildung und Kultur** 

- Bibliotheken und Volkshochschule
- Museen
- Musik, Tanz, Theater
- Hausaufgabenhilfe, Nachhilfe und Kulturangebote für Kinder und Jugendliche
- Gebühren bei städtischen Kindertageseinrichtungen
- Bildungsprogramme für Seniorinnen und Senioren

### Bibliotheken und Volkshochschule

### Münchner Stadtbibliotheken

In den Bibliotheken kann man Bücher. DVDs, Spiele, Landkarten und vieles mehr ausleihen. Es ist ein kostenpflichtiger Bibliotheksausweis erforderlich. Ermäßigungen gibt es u.a. für Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten, Auszubildende, Schülerinnen und Schüler, Studierende sowie Schwerbehinderte. Der Ausweis ist für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres kostenlos.

Zentralbibliothek Am Gasteig

Rosenheimer Straße 5 81667 München | & Fon 480 98 33 13 Fax 480 98 33 44

- ⊕ Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr, Sa 11.00-16.00 Uhr
- stb.leserservice.kult@muenchen.de www.muenchner-stadtbibliothek.de
- Kinder- und Jugendbibliothek Am Gasteig

Rosenheimer Straße 5 81667 München | & Fon 480 98 33 38 Fax 480 98 33 65

- ⊕ Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr, Sa 11.00-16.00 Uhr
- stb.kjb.kult@muenchen.de www.kiribu.de





Neben der Zentralbibliothek am Gasteig gibt es über das gesamte Münchner Stadtgebiet verteilt weitere Stadtteilund Sonderbibliotheken.

Die nächste Stadtbibliothek finden Sie unter www.muenchen.de/stadtbi ₽ bliothek.

### Mobiler Bücherhausdienst

Der Bücherdienst liefert kostenlos in die Wohnung. Voraussetzung ist, dass Sie Schwierigkeiten haben, die Bibliothek selbst zu besuchen, da Sie alt, krank oder behindert sind.

- Mobiler Bücherhausdienst Rosenheimer Straße 5 81667 München & Fon 480983221
- stb.soziale-bibliotheksdienste.kult@ muenchen.de www.muenchner-stadtbibliothek.de

### **Internationale Jugendbibliothek**

Die Ausleihe in der Internationalen Jugendbibliothek ist kostenlos. Es finden auch Veranstaltungen wie Bücherflohmärkte, Ausstellungen, Basteltreffen oder Spielnachmittage zum Teil gegen Gebühr - statt.

### Internationale Jugendbibliothek **Schloss Blutenburg**

Seldweg 15, 81247 München Fon 8912110 (Zentrale) oder 89 12 11 60 (Ausleihe) Fax 8 11 75 53

- Kinderbibiliothek: Mo-Fr 14.00-18.00 Uhr
- info@ijb.de, www.ijb.de

### Volkshochschule München

Die Münchner Volkshochschule bietet Veranstaltungen und Kurse gegen eine Kursgebühr an. Ermäßigungen gibt es u.a. für Personen mit München-Pass, für Menschen mit Behinderungen, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Sozialen oder Ökologischen Jahres.

Informationen zum Kursangebot finden Sie u.a. in den Stadtbibliotheken, in der Stadt-Information im Rathaus und im Internet.

### Volkshochschule München Am Gasteig

Rosenheimer Straße 5 81667 München L& Fon 480060

nfo@mvhs.de, www.mvhs.de





### Museen

Bei vielen städtischen und staatlichen Museen ist der Eintritt am Sonntag wesentlich günstiger. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zahlen häufig nichts.

Personen mit München-Pass (s.S. 11), **Münchner Familienpass** (s.S. 12) oder **Münchner Ferienpass** (s.S. 51) erhalten zum Teil Ermäßigung

Entsprechende Informationen finden sich in den jeweiligen Pässen bzw. auf den Webseiten der Museen. Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/museen

### Musik, Tanz, Theater

### Städtische Sing- und Musikschule

Einen Antrag auf Ermäßigung bzw. -befreiung der Kursgebühren können u.a. Personen mit Bezug von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Wohngeld und Personen mit geringem Einkommen stellen.

- Referat für Bildung und Sport Städtische Sing- und Musikschule Blumenstraße 28a, 80331 München Fon 233-26824 oder 233-26826 Fax 233-26808
- musikschule@muenchen.de www.muenchen.de/musikschule

### Kostenlose Konzerte der Städtischen Sing- und Musikschule

Die Städtische Sing- und Musikschule bietet kostenlose Konzerte an vielen Orten im Stadtgebiet an.

- Referat für Bildung und Sport Städtische Sing- und Musikschule Schwanthalerstr. 40, 80331 München Fon 233-26824 oder 233-26826 Fax 233-26808
- musikschule@muenchen.de www.muenchen.de/musikschule







### Städtische Schule der Phantasie

Die städtische Schule der Phantasie lädt die Kinder auf Abenteuer mit Farben, Formen, Klängen und Geschichten ein. Sie entdecken ihre schöpferischen Fähigkeiten und entwickeln Ideen und Techniken, um eigene Fantasie in Figuren, Bilder oder in Theaterspiel zu verwandeln.

Eine Gebührenermäßigung bzw. -befreiung ist auf Antrag möglich.

- Referat für Bildung und Sport Städtische Schule der Phantasie Blumenstraße 28a 80331 München L& Fon 233-26865 Fax 233-26807
- schule-der-phantasie@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Städtische Schule der Phantasie"

### Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Theater

Die Hochschule bietet viele Veranstaltungen aus den Bereichen Musik, Theater und Ballet kostenlos an. Bei Veranstaltungen, die etwas kosten, gibt es Ermäßigungen für Personen mit München-Pass (s.S. 11) bzw. Personen im Leistungsbezug von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Hilfe zum Lebensunterhalt.

Hochschule für Musik und Theater München

> Arcisstraße 12 80336 München Fon 28927867 Fax 28927449

veranstaltungen@hmtm.de www.musikhochschule-muenchen.de

### Veranstaltungen im Gasteig

Der Gasteig bietet Konzerte, Ausstellungen, Lesungen und Kurse. Manches ist kostenfrei, z.B.: Mittagsmusik, Ladenschluss- und Studiokonzerte.

- Gasteig München Rosenheimer Straße 5 81667 München | & Fon 48098-0
- kommunikation@gasteig.de www.gasteig.de/veranstaltungenund-tickets

### KulturRaum München

KulturRaum München vermittelt kostenlos nicht verkaufte Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen. Das Angebot richtet sich u.a. an Personen, die den München-Pass oder ein geringes Einkommen haben.

KulturRaum München Dachauer Straße 114 80636 München Fon 55267183 Fax 55267184

info@kulturraum-muenchen.de www.kulturraum-muenchen.de

### Angebote des Kulturreferates

Das Kulturreferat der Landeshauptstadt München und die Münchner Kulturvereine bieten viele Veranstaltungen und Ausstellungen mit freiem Eintritt an.



Mehr Information dazu finden Sie unter www.muenchen.de/kulturreferat

### Stadtteilkulturzentren

www.muenchen.de/kulturzentren

### Volkskultur

www.muenchen.de/volkskultur

### Stadtteilkultur

www.muenchen.de/stadtteilkultur

Musiksommer: www.theatron.de

### Rathausgalerie

www.muenchen.de/rathausgalerie

### Kunstarkaden

www.muenchen.de/kunstarkaden

### Lothringer 13

www.lothringer-dreizehn.com

### Artothek

www.muenchen.de/artothek

### Maximiliansforum

www.maximiliansforum.de

### Kinotag

In den meisten Münchner Kinos sind montags oder dienstags die Eintritte günstiger. Mehr Informationen und eine Liste aller Münchner Kinos finden Sie unter www.muenchen.de/kino

### Hausaufgabenhilfe, Nachhilfe und Kulturangebote für Kinder und Jugendliche



# Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe

Eine Auflistung von Angeboten zur Hausaufgabenbetreuung sowie Lernhilfen findet sich im **Wegweiser für Familien**. Sie finden ihn im Internet unter www.muenchen.de/familien awegweiser

## Kostenfreier Nachhilfeunterricht und Lernhilfen

Die Kosten des Nachhilfeunterrichts können unter bestimmten Bedingungen vom Jobcenter/Sozialbürgerhaus übernommen werden. Dazu müssen die Kinder und Jugendlichen Anspruch auf das **Bildungs- und Teilhabepaket** 

haben (s.S. 68). Der Antrag erfolgt beim Jobcenter in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98ff.

### KinderUni München

Die KinderUni organisiert Vorlesungen und Veranstaltungen für Kinder ab 8 Jahren an allen Münchner Universitäten und Hochschulen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen zur Anmeldung sowie zu den aktuellen Vorlesungen finden Sie unter

www.kinderuni-muenchen.de

- Kultur & Spielraum e.V.
  - Ursulastraße 5 80805 München Fon 38989139 (Reservierungshotline) Fax 341677
- kinderuni@kulturundspielraum.de www.kinderuni-muenchen.de

### Kinder-Kultur-Sommer (KiKS)

Von Juni bis September bieten das Jugendamt und Jugendverbände für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein überwiegend kostenfreies Kulturprogramm an. Eine Übersicht der Angebote findet sich im KiKS-Reiseführer



oder im Internet. Der Führer ist immer ab Juni u.a. in der Stadt-Information im Rathaus erhältlich.

KiKS-Koordinationsstelle bei Kultur & Spielraum e.V.

Ursulastraße 5 80802 München Fon 341676 Fax 341677

info@kiks-muenchen.de www.kiks-muenchen.de

### Theatron-Konzerte – Musiksommer

Jedes Jahr im August veranstaltet das Jugendkulturwerk der Stadt München am Olympiasee Open-Air-Konzerte von Klassik über Liedermacher bis hin zu Pop, Rock und HipHop. Der Eintritt ist frei. Mehr Informationen zum Programm und den Terminen finden Sie unter www.theatron.de

### Serenade im Park

Jedes Jahr im Juli veranstaltet das Jugendkulturwerk der Stadt München kostenfrei einen Nachmittag mit klassischem Konzert im Nymphenburger Park.

Mehr Informationen finden Sie unter www.serenade-im-park.de

### "Theater auf Rezept"

Kinder und Jugendliche, die zu einer Vorsorgeuntersuchung (U10, U11 oder J1) gehen, erhalten von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt einen Gutschein für einen Theaterbesuch mit Begleitperson im Kinder- und Jugendtheater Schauburg.

 Schauburg München Theater der Jugend am Elisabethplatz

Franz-Joseph-Straße 47 80801 München | & Fon 233-37161 Fax 233-37160

theater@schauburg.net www.schauburg.net





### Gebühren bei städtischen Kindertageseinrichtungen

Für den Besuch einer städtischen Kindertageseinrichtung, das sind städtische Kinderkrippen, Kindergärten, Horte, Tagesheime, Häuser für



Kinder, wird eine Benutzungsgebühr erhoben. Sie setzt sich zusammen aus der Besuchsgebühr und dem Verpflegungsgeld.

Die Höhe der monatlichen Besuchsgebühr richtet sich nach der Kindertageseinrichtungsgebührensatzung der Landeshauptstadt München und kann auf Antrag ermäßigt werden.

Referat für Bildung und Sport **Abteilung KiTA** Zentrale Gebührenstelle Bayerstraße 28 80335 München | & Fon 233-96770 Fax 233-84494 oder 233-84495

www.muenchen.de/kita

### Bildungsprogramme für Seniorinnen und Senioren

Für Seniorinnen und Senioren gibt es kostenlose oder günstige Kurse, Fortbildungen und Veranstaltungen.

- Evangelisches Bildungswerk München e.V. Herzog-Wilhelm-Straße 24 80331 München | & Fon 5525800, Fax 5501940
- service@ebw-muenchen.de www.ebw-muenchen.de
- Münchner Bildungswerk Dachauer Str. 5 / II, 80335 München Fon 5458050, Fax 54580525
- mbw@muenchner-bildungswerk.de www.muenchner-bildungswerk.de
- Senioren Volkshochschule Am Gasteig Rosenheimer Straße 5 81667 München | & Fon 480060, Fax 480066598
- nfo@mvhs.de, www.mvhs.de



Freizeit und Sport München bietet ein tolles Sport- und Freizeitangebote für Jung und Alt. Lassen Sie sich von der Auswahl inspirieren. Wie wäre es mit einem Waldspaziergang mit einem Förster für Ihre Kinder? Etwas ganz besonders ist die Spielstadt Mini-München, ein dreiwöchiges Vergnügen für Kinder im Sommer, die in spielerischer Weise die Geschicke der Stadt übernehmen. Nutzen Sie auch den Ferienpass und das Ferienprogramm des Stadtjugendamtes, das Angebot an Spielaktionen für Kinder und Jugendliche, die günstigen Freizeitsportmöglichkeiten der Stadt München, z.B. das Hallensportprogramm und vieles mehr.



**Freizeit und Sport** 

- **Ferienangebote**
- Freizeitstätten, Spielplätze und Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche
- **Sportangebote** und Vereine

### Ferienangebote

### Münchner Ferienpass

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren gibt es den Münchner Ferienpass des Stadtjugendamtes. Damit kann man kostenlos oder zu ermäßigten Preisen viele Angebote nutzen, wie z.B. Besuch im Tierpark, Museen, Bäder u.v.m. Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahre können in den Sommerferien den MVV im gesamten Tarifgebiet umsonst nutzen.

Der Ferienpass kostet für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre 14 € und für Jugendliche von 15 bis 17 Jahre 10 € (Stand 2012). Für den Ferienpass ist unbedingt ein Foto erforderlich. Familien mit geringem Einkommen oder Arbeitslosengeld II-Bezug haben die Möglichkeit, über Stiftungsmittel einen kostenlosen Pass beim Sozialbürgerhaus (s.S. 98ff) zu erhalten.

Erhältlich ist der Münchner Ferienpass u.a. in der Stadt-Information im Rathaus, in den Sozialbürgerhäusern und in den Stadtbibliotheken. Eine Liste aller Verkaufsstellen finden Sie im Internet unter www.muenchen.de/ferienpass.

### **Ferienprogramm** des Stadtjugendamtes

Das Stadtjugendamt bietet in allen Schulferien ein- und mehrtägige Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche an. Das Programmheft erscheint ein bis zwei Monate vor den Ferien.



Es wird in den Schulen verteilt und ist in der Stadt-Information im Rathaus. in den Sozialbürgerhäusern, im Stadtjugendamt und in den Stadtbibliotheken erhältlich.

Ermäßigung erhalten Familien mit geringem Einkommen oder Arbeitslosengeld II-Bezug. Sie stellen Ihren Antrag bei der Anmeldung. Für allgemeine Fragen wenden Sie sich bitte an das Stadtjugendamt.

- Stadtjugendamt Ferienangebote Severinstraße 2, 3. Stock 81541 München | & Fon 233-20070
- ferienangebote.soz@muenchen.de www.muenchen.de/ferienangebote

Die Anmeldung erfolgt über die Verkaufsstellen von München Ticket.

### München Ticket am Marienplatz

Im Rathaus Marienplatz 8 80331 München | &

- ⊕ Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr
- München Ticket am Hauptbahnhof In der Tourist Information Bahnhofplatz 2 80335 München L&
- Mo-Sa 10.00-20.00 Uhr
- München Ticket im Olympiapark Info-Pavillon am Olympia-Eissportzentrum Spiridon-Louis-Ring 7 80809 München | &
- Mo-Fr 13.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr

### München Ticket im Gasteig

In der Glashalle Rosenheimer Straße 5 81667 München L&

⊕ Mo-Fr 10.00-20.00 Uhr, Sa 10.00-16.00 Uhr

### **Internationales Ferienprogramm** für Schülerinnen und Schüler

Angeboten werden u.a. Schüleraustausch, Sprachkurse, Europaprojekte und Sprachcamps für Münchner Schülerinnen und Schüler zwischen 15 und 19 Jahren, Kinder aus Familien mit geringem Einkommen können einen Zuschuss beantragen. Mehr Informationen und Anmeldeformulare sind in den Sekretariaten der



Münchner Schulen erhältlich. Darüber hinaus können die Formulare auch im Internet heruntergeladen oder telefonisch bestellt werden.

Referat für Bildung und Sport Pädagogisches Institut

Internationaler Austausch/ Europabüro Ledererstraße 19 80331 München

Fon 233-321 -22/-24 Fax 233-32130

A IAE@muenchen.de www.muenchen.de/ schueleraustausch

### Mini-München

Mini-München ist eine Spielstadt für Kinder und Jugendliche, die das Stadtjugendamt mit Kultur & Spielraum e.V. organisiert. Sie findet in jedem "geraden" Jahr in den Sommerferien in einer Halle des Münchner Olympiaparks statt, also 2014, 2016 etc.

Kultur & Spielraum e.V.

Ursulastraße 5 80802 München Fon 34 16 76 Fax 341677

info@kulturundspielraum.de www.mini-muenchen.info



### Feriensport für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 16 Jahren bietet das Sportamt in den Sommerferien viele Sportkurse an: Aikido, Beachvolleyball, Bogenschießen, Fechten, Golf, Klettern, Rudern, Schwimmen, Segeln, Tanz, Tauchen, Tennis, Schwimmkurse und mehr. Weitere Informationen gibt es an den Schulen und im Internet unter www.sport-muenchen.de

### Referat für Bildung und Sport Sportamt / Freizeitsport Sachsenstraße 2

81543 München Fon 4448828721 Fax 4448828722

freizeitsport@muenchen.de

### Freizeitstätten, Spielplätze und Aktionen für Familien, Kinder und Jugendliche

### Münchner Freizeitstätten

Die Münchner Freizeitstätten bieten zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche wie z.B. Feste, Sport, Filme, Theater, verschiedene Gruppenangebote, Beratung, Mittagstisch oder Hausaufgabenbetreuung.

Eine Liste dieser Freizeitstätten finden Sie im Internet unter www.wir-sind-die-zukunft.net oder unter www.jiz-muenchen.de



### **Abenteuerspielplätze**

In München gibt es in vielen Stadtteilen Abenteuerspielplätze. Weitere Informationen und eine Liste der Abenteuerspielplätze unter www. muenchen.de/dienstleistungsfinder, Stichwort "Abenteuerspielplatz"

### Schulhoföffnung

Viele Schulhöfe und Schulsportanlagen stehen nachmittags und/oder an Wochenenden und in Ferienzeiten für Kinder und Jugendliche offen. Über die geöffneten Schulhöfe und Sportanlagen informiert das Referat für Bildung und Sport auf seiner Webseite.

- Referat für Bildung und Sport Zentrales Immobilienmanagement Bayerstraße 28 80335 München | & Fon 233-83662, Fax 233-83683
- zim.rbs@muenchen.de www.muenchen.de/schule

# Spielratz – Verein für pädagogische Ferien- und Freizeitaktionen

Der Verein organisiert Freizeiten für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Familien mit geringem Einkommen oder Arbeitslosengeld II-Bezug erhalten für einige Angebote eine Ermäßigung.

# Spielratz Auerfeldstraße 27

81541 München | & Fon 484898, Fax 4807439

spielratz@spielratz.org www.spielratz.org

# Waldführungen durch städtisches Forstpersonal

Förster führen Kinder und Jugendliche durch den Wald. Preis auf Anfrage. Anmeldung:

# Forstverwaltung Revierförster Thomas Mayr Fon 85609834, Fax 8562343

forstverwaltung.kom@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Waldführungen"



# Erlebniswelt Garten: Baumschule Bischweiler

Die städtische Baumschule ist als botanischer Park für alle zugänglich. Der Eintritt ist kostenlos.

- Städtische Baumschule
  Sachsenstraße 2, 81543 München
  Fon 62 17 14 42
- www.muenchen.de, Stichwort "Baumschule Bischweiler"





### Mobile Spielaktionen im Stadtteil

Auf Spielplätzen, in Parks, in Schulhöfen, Asylbewerber- und Notunterkünften finden von Mai bis September kostenlose Spielaktionen statt.

- Aktion/Spielkultur e.V. Saarstraße 7
  - 80797 München Fon 52300695 Fax 52300696
- info@spielen-in-der-stadt.de www.spielen-in-der-stadt.de

### Winterspielplatz München

Auf über 400 m² bietet die Evangelische Freiheitliche Gemeinde Platz zum Spielen und einen Kinderkleiderflohmarkt. Der Eintritt ist frei.

Winterspielplatz München Holzstraße 9 80469 München | &

Fon 44499720

info@winterspielplatz-muenchen.de www.winterspielplatz-muenchen.de

### Spielnachmittage für die ganze Familie

Von Mai bis Oktober finden bei gutem Wetter jeden Sonntagnachmittag für Jung und Alt kostenlose Spielnachmittage statt. Spielleiterinnen und Spielleiter des Sportamtes bieten Bewegungsspiele mit und ohne Geräte im Ost-, West-, Luitpold- und Riemer Park an.

Referat für Bildung und Sport Sportamt

Sachsenstraße 2, 81543 München Fon 4448828715, Fax 4448828722

freizeitsport@muenchen.de www.sport-muenchen.de

### **Blade Night**

Jeden Montag von Ende April bis Anfang September werden Straßen für den Autoverkehr gesperrt und für Inlineskaterinnen und -skater freigegeben. Die Teilnahme ist kostenlos.

- www.muenchen.de, Stichwort "Bladenight"
- www.muenchnerbladenight.de





### Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen

Die "Offene Behindertenarbeit – evangelisch in München" bietet für Menschen mit Behinderungen u.a. Freizeitund Sportaktivitäten an.

- Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München Blutenburgstr. 71, 80636 München Fon 1266 1160. Fax 1266 1159
- www.oba-muenchen.de

### Pomki – die kindergerechte Webseite

Pomki ist das Kinderportal der Landeshauptstadt München. Dort können sich Kinder informieren, was alles in der Stadt läuft: Berichte über Spielwiesn, Mini-München oder über Neues aus dem Tierpark u.a. Die Webseite ist kindgerecht gestaltet und frei von Werbung.

Stadtjugendamt

Rupprechtstraße 29 80335 München & Fon 233-34379 Fax 233-49503

redaktion@pomki.de, www.pomki.de

### **Kinder-Informations-Dienst (KIDS)**

Vom Verein Spiellandschaft Stadt gibt es Informationen zu Spiel- und Freizeitmöglichkeiten in München für Kinder und Familien, Spiel- und Bastelmaterial gegen Gebühr, Kinderstadtteilspielpläne und vieles mehr. Die Informationen sind telefonisch

und im Internet abrufbar.

- Spiellandschaft Stadt e.V. Fon 183335
- kids@spiellandschaft.de www.spiellandschaft.de





### "Komm mit!" - Kinder und Familien entdecken München

In dieser Broschüre werden Ausflüge und weitere Aktivitäten vorgestellt, die Kinder alleine oder mit Erwachsenen unternehmen können.

Sie erhalten die Broschüre u.a. in der Stadt-Information im Rathaus, im Büro der Kinderbeauftragten oder online unter www.muenchen.de/kinderbeauftragte



### Kinderbeauftragte der Landeshauptstadt München

Severinstraße 2 81541 München | & Fon 233-20199 Fax 233-20190

kinderbeauftragte.soz@muenchen.de www.muenchen.de/kinderbeauftragte

### Stadtwiesel-Veranstaltungskalender

Im "Stadtwiesel" finden Kinder und Familien einen Überblick über pädagogisch wertvolle Veranstaltungen und wichtige Adressen.

Kostenlos erhältlich ist er u.a. in der Stadt-Information im Rathaus, im Jugendinformationszentrum (JIZ) und in allen Stadtteilbibliotheken.

www.stadtwiesel.de

### Das Familienmagazin Kitz

Das kostenlose Familienmagazin ist gefüllt mit aktuellen Freizeitangeboten und Veranstaltungen sowie mit Tipps für Eltern zu Erziehungsfragen, Gesundheit, Ernährung und vielem mehr. Sie erhalten das Magazin u.a. in der Stadt-Information im Rathaus und in den Stadtbibliotheken.

### Münchner Kinder Zeitung

Die Münchner Kinderzeitung ist eine Zeitung für und von Kindern. Sie enthält Tipps und Informationen. Sie ist u.a. in der Stadt-Information im Rathaus und in den Stadtbibliotheken kostenfrei erhältlich. Weitere Informationen unter www.muek.info

### Spielgeräteverleih

### Verleih des Sportamtes

Das Sportamt vermietet Spielgeräte an Schulen, Kindergärten, Vereine, gemeinnützige Institutionen, Firmen und Privatpersonen.





Das komplette Angebot an Spielgeräten, Gebühren und weitere Informationen finden Sie in der Broschüre »Spielgeräteverleih« und im Internet.

### Referat für Bildung und Sport **Sportamt**

Sachsenstraße 2 81543 München Fon 4448828715 Fax 4448828722

www.sport-muenchen.de freizeitsport@muenchen.de

### Spielgeräteverleih MobilSpiel e.V.

Der Verein MobilSpiel e.V. bietet gegen Gebühr einen Verleih von (Groß-)Spielgeräten an.

Für Geburtstage oder Feste können zum Beispiel Hüpfburgen, Rießenkicker oder Geschirrmobile ausgeliehen werden.

### MobilSpiel e.V.

Hans-Preißinger-Straße 8 81379 München Fon 1871 13 Fax 1238664

servicepaket@mobilspiel.de www.mobilspiel.de



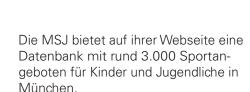
### Hallensportprogramm

Jugendliche und junge Erwachsene zwischen zwölf und 21 Jahren können gegen Vorlage ihres Ausweises an vielen Angeboten des Hallensportprogramms kostenlos teilnehmen.

- O Referat für Bildung und Sport Bayerstraße 28 80335 München | ₺ Fon 233-96777
- freizeitsport@muenchen.de www.sport-muenchen.de

### **Sportangebote-Datenbank**

Die Münchner Sportjugend (MSJ) ist der Dachverband aller Münchner Sportvereine und Fachverbände, die Jugendsport anbieten.



- O Münchner Sportjugend Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München Fon 15702206 Fax 15702204
- info@msj.de www.msj.de

### Bezirkssportanlagen

Die Münchner Bezirkssportanlagen stehen von montags bis freitags für die Bürgerinnen und Bürger kostenfrei zur Verfügung, sofern sie nicht durch Verein- oder Schulsport belegt sind. Wenn Sie die Anlage regelmäßig nutzen oder eine Sportveranstaltung (z.B. Fußballspiel) durchführen wollen, melden Sie sich gegen eine Mietgebühr an.

### Referat für Bildung und Sport Sportamt

Sportstättenmanagement Bayerstraße 28 80335 München | & Fon 233-83712 oder 233-83713

• www.sport-muenchen.de

# Sportangebote und Vereine

### **Infocenter Sportamt**

Fon 233-96777

Fragen zum Thema Sport werden am Servicetelefon beantwortet. Auf den Internetseiten finden Sie das aktuelle Programm des städtischen Freizeitsportangebotes.

- Referat für Bildung und Sport Infocenter Sportamt
   Bayerstraße 28
   80335 München | ₺
- sport.servicetelefon@muenchen.de www.sport-muenchen.de





### **Fitness Parcours**

Die Fitness-Oasen im Freien sind i.d.R. rund um die Uhr öffentlich zugänglich und können von allen Sportinteressierten kostenlos genutzt werden.

Die Fitness Parcours sind über das Stadtgebiet verteilt. Die genauen Lagen sind im Internet auf einer Karte dargestellt.

- O Referat für Bildung und Sport Bayerstraße 28 80335 München | & Fon 233-83746 Fax 233-83752
- spa-s.rbs@muenchen.de www.sport-muenchen.de

### Behinderten-Sportverein München

Für Menschen mit und ohne Behinderungen bietet der BSV München Angebote im Breiten-, Reha-, und Leistungssport.

- Behinderten-Sportverein München e.V.
  - Kirchwaldstraße 1 80686 München Fon 7250725 Fax 032224128431
- info@bsv-muenchen-ev.de bsv-muenchen@mnet-online.de www.bsv-muenchen-ev.de

# Mitgliedschaft in Sportvereinen für Kinder und Jugendliche

Die Gebühr für die Mitgliedschaft im Sportverein und Sportkurse wie Babyschwimmen können vom Sozialreferat zum Teil übernommen werden. Dazu müssen die Kinder und Jugendlichen Anspruch auf das **Bildungs- und Teilhabepaket** haben (s.S.68). Der Antrag erfolgt in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98ff.



Kinder, die keinen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben, aber sich in einer finanziellen Notlage befinden, können den Vereinsbeitrag bezahlt bekommen. Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil (s.S. 98ff).

# Sportbekleidung und Sportausrüstung

Die Stadtsparkasse München und der Adventskalender der Süddeutschen Zeitung für gute Werke e.V. finanzieren bedürftigen Kindern, die in einem Verein Sport treiben und den Vereinsbeitrag über das **Bildungs- und Teilhabepaket** (s.S. 68) bezahlt bekommen, die notwendige Sportbekleidung und Sportausrüstung.



Auch Kinder, die keinen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben, aber sich in einer finanziellen Notlage befinden, können die notwendige Sportkleidung und Sportausrüstung bezahlt bekommen. Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil (s.S. 98ff).



Gesetzliche Ansprüche und finanzielle Unterstützung Wissen Sie, welche finanzielle Unterstützung Ihnen durch die Stadt München und den Staat zusteht, wenn Ihr Einkommen oder Ihre Rente gering ist und Sie über kein Vermögen verfügen? Was ist ein Kinderzuschlag und wo bekommen Sie Unterhaltsvorschuss? Wann ist ein Girokonto für Jedermann wichtig? Es gibt manchmal mehr, als man denkt. Anträge auf gesetzliche Leistungen können Sie in der Regel im Sozialbürgerhaus stellen.

# 10

Gesetzliche Ansprüche und finanzielle Unterstützung

- Arbeitslosengeld II
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Bildungs- und Teilhabepaket
- Kinderzuschlag
- Landeserziehungsgeld
- Kindergeld
- Elterngeld
- Unterhaltsvorschuss
- Wohngeld
- u.v.a.

# Grundsicherung für Arbeitsuchende/ Arbeitslosengeld II

Die Grundsicherung für Arbeitsuchende, meist als Arbeitslosengeld II bezeichnet, umfasst den Lebensunterhalt ("Regelbedarf") wie z.B. Essen, Kleidung, Fahrkosten, Strom sowie Miete. Für einen Ein-Personen-Haushalt beträgt der "Regelbedarf" 382 € (Stand 2013). Dazu kommen Miete, Heizung und ggf. Mehrbedarf z.B. für Alleinerziehende oder für eine kostenaufwändige Ernährung. Die Grundsicherung für Arbeitsuchen-

de ist eine Sozialleistung nach dem Sozialgesetzbuch II. In der Regel sind Sie über Arbeitslosengeld II in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert.

Anspruch auf Arbeitslosengeld II haben erwerbsfähige Personen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend selbst durch eigenes Einkommen und/oder Vermögen sicherstellen können. Die Kinder der Arbeitslosengeld II-Berechtigten erhalten Sozialgeld.

Der Antrag auf Arbeitslosengeld II erfolgt beim Jobcenter in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98 ff.

10

Den Antrag auf Arbeitslosengeld II können Sie online herunterladen unter www.arbeitsagentur.de Weitere Informationen unter: www.arbeitsagentur.de www.muenchen.de/jobcenter

Wohnungslose Münchnerinnen und Münchner wenden sich an die Abteilung "Zentrale Wohnungslosenhilfe" (ZEW) (s.S. 101) www.muenchen.de, Stichwort "Wohnungslosigkeit".

### Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung umfasst den Lebensunterhalt ("Regelbedarf") wie z.B. Essen, Kleidung, Fahrkosten, Strom sowie Miete. Für einen Ein-Personen-Haushalt beträgt der "Regelbedarf" 402 € (Stand 2013). Dazu kommen Miete und Heizung und ggf. Mehrbedarf z.B. für eine kostenaufwändige Ernährung.

Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung ist eine Sozialleistung nach dem Sozialgesetzbuch XII.

Anspruch auf Grundsicherung haben Personen, die wegen ihres Alters oder einer dauerhaften Erwerbsminderung endgültig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen, etwa aus einer Rente, und nicht aus ihrem eigenen Vermögen bestreiten können.

Sofern die entsprechenden Voraussetzungen gegeben sind, können u.a. auch Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge sowie die Kosten für Essen auf Rädern (s.S. 26) übernommen werden. Kinder oder Eltern der Leistungsberechtigten werden i.d.R. nicht zu Unterhaltszahlungen verpflichtet.

Der Antrag auf Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung erfolgt in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98ff.

Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "Grundsicherung im Alter".

Wohnungslose Münchnerinnen und Münchner wenden sich an die Abteilung "Zentrale Wohnungslosenhilfe" (ZEW) (s.S. 101).

### Hilfe zum Lebensunterhalt

Die Hilfe zum Lebensunterhalt umfasst den Lebensunterhalt ("Regelbedarf") wie z.B. Essen, Kleidung, Fahrkosten, Strom sowie Miete. Für einen Ein-Personen-Haushalt beträgt der "Regelbedarf" 402 € (Stand 2013). Dazu kommen Miete und Heizung und ggf. Mehrbedarf z.B. für Alleinerziehende oder für eine kostenaufwändige Ernährung.



Die Hilfe zum Lebensunterhalt ist eine Sozialleistung nach dem Sozialgesetzbuch XII. In der Regel sind Sie über die Hilfe zum Lebensunterhalt in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert.

Hilfe zum Lebensunterhalt erhalten Münchner Bürgerinnen und Bürger, die die gesetzliche Altersgrenze noch nicht erreicht haben und nur eingeschränkt erwerbsfähig sind. Sie können ihren Lebensunterhalt nicht ausreichend selbst durch eigenes Einkommen und/oder Vermögen sicherstellen. Der Antrag auf Hilfe zum Lebensunterhalt erfolgt in dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus. Die Adresse finden Sie auf den Seiten 98ff.

Wohnungslose Münchnerinnen und Münchner wenden sich an die Abteilung "Zentrale Wohnungslosenhilfe" (ZEW) (s.S. 101).

### Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)

Ausländerinnen und Ausländer, die eine Aufenthaltsgestattung nach dem Asylverfahrensgesetz besitzen, können Leistungen nach dem AsylbLG zur Sicherung des Lebensunterhaltes in Anspruch nehmen. Anspruch haben Personen, die in Deutschland leben und die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten können. Leistungsberechtigte nach dem AsylbLG sind - bis auf Ausnahmefälle - verpflichtet, in staatlichen Gemeinschaftsunterkünften zu leben. In Gemeinschaftsunterkünften der Regierung von Oberbayern wird u.a. die Leistung Ernährung in Form von Sachleitungen (sog. Essenspakete) gewährt. Weitere Informationen über die Zuständigkeit der Antragsstellung und die Höhe der Leistungen finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "wirtschaftliche Hilfe Flüchtlinge".

### Regierung von Oberbayern

Maximilianstraße 39 80538 München | & Fon 21760 Fax 21762914

poststelle@reg-ob.bayern.de www.regierung.oberbayern.bayern.de

### Bildungsund Teilhabepaket

Das Bildungspaket finanziert Kindern und Jugendlichen Angebote aus dem Bereich Bildung, Freizeit, Mittagessen und Sport. Folgende Leistungen können beantragt werden:

- Ein- und mehrtägige Ausflüge in der Schule oder Kindertagesstätte,
- Leistungen für den Schulbedarf (100 € pro Schuljahr),
- gemeinschaftliches Mittagessen in der Schule bzw. in den Kindertageseinrichtungen,
- Sport-, Musik-, Kulturangebote (10 € pro Monat bis zum 18. Lebensjahr),
- Lernförderung Nachhilfeunterricht.



Anspruch auf das Bildungspaket haben Kinder und Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Leistungen aus dem Asylbewerbergesetz (AsylbLG) erhalten bzw. deren Eltern Wohngeld

oder einen Kinderzuschlag beziehen. Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil oder an die Abteilung zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW). Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98ff.

Weitere Informationen und die Antragsformulare finden Sie auch unter: www.muenchen.de/jobcenter www.muenchen.de/sozialreferat

### Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist eine finanzielle Unterstützung für Eltern mit geringem Einkommen. Er wird nur gezahlt, wenn die Eltern nicht Arbeitslosengeld II beziehen.

Er wird durch die Familienkasse der Agentur für Arbeit München ausgezahlt. Auf der Webseite des Bundesfamilienministeriums finden Sie unter www.bmfsfj.de einen Kinderzuschlagrechner, mit dem Sie überprüfen können, ob und in welcher Höhe Sie einen Anspruch auf Kinderzuschlag haben.

Mehr Informationen finden Sie unter www.familienkasse.de

© Familienkasse der Agentur für Arbeit München Kapuzinerstraße 26 80337 München | ₺ Fon 01801/546337 (Allgemeine Information) Fon 01801/9245864 (Fragen zur Auszahlung)



### Landeserziehungsgeld

Bayern zahlt ein eigenes Landeserziehungsgeld für Kinder bis zum dritten Lebensjahr. Dauer und Höhe der Zahlung sind vom Einkommen und von der Anzahl der Kinder abhängig. Ab einer bestimmten Einkommensgrenze entfällt das Erziehungsgeld.

Das Landeserziehungsgeld muss schriftlich beim Zentrum Bayern Familie und Soziales, Regionalstelle Oberbayern beantragt werden. Den Antrag erhalten Sie bei den Standesämtern, beim Zentrum Bayern Familie und Soziales oder online unter www.zbs.bayern.de/erziehungsgeld.

Zentrum Bayern
 Familie und Soziales,
 Regionalstelle Oberbayern
 Richelstraße 17
 80634 München
 Fon 189660 (Vermittlung)

www.zbfs.bayern.de/ erziehungsgeld

### Kindergeld

Kindergeld gibt es bis zum 18. Lebensjahr. In einigen Fällen auch darüber hinaus, z.B. für Kinder in Ausbildung. Das Kindergeld wird auf Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt und Kinderzuschlag angerechnet. Erziehungsberechtigte beantragen das Kindergeld über die Familienkasse der Agentur für Arbeit München. Unter www.familienkasse.de können alle erforderlichen Formulare und Merkblätter heruntergeladen werden.

 Familienkasse der Agentur für Arbeit München

Kapuzinerstraße 26 80337 München | & Fon 0 18 01/54 63 37 (Allgemeine Information) Fon 0 18 01/9 24 58 64 (Fragen zur Auszahlung)

### Elterngeld

Eltern, die sich nach der Geburt des Kindes für eine Babypause entscheiden bzw. nicht voll erwerbsfähig sind, erhalten mindestens 300 € bzw. bis maximal 1800 € Elterngeld pro Monat. Vorausgesetzt, der betroffene Elternteil arbeitet nicht mehr als 30 Stunden je Woche. Das Elterngeld richtet sich nach dem vorherigen Einkommen. Vor der Geburt des Kindes nicht erwerbstätige Eltern erhalten den Mindestbetrag von 300 € (Stand 2012).

10

Das Elterngeld wird auf Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt und Kinderzuschlag angerechnet.

Das Elterngeld wird maximal 12 Monate gezahlt. Bleibt auch der Partner zwei Monate zu Hause, wird die Bezugszeit auf 14 Monate verlängert. Alleinerziehende können das Elterngeld ebenfalls 14 Monate lang beziehen.

Das Elterngeld muss schriftlich beim Zentrum Bayern Familie und Soziales, Regionalstelle Oberbayern, beantragt werden. Der Antrag kann auch online unter www.elterngeld.bayern.de gestellt werden.

Zur Errechnung des Elterngeldes siehe www.elterngeld.net

- Zentrum Bayern Familie und Soziales, Regionalstelle Oberbayern Richelstraße 17, 80634 München Fon 189660, Fax 189662489
- www.zbfs.bayern.de

#### Unterhaltsvorschuss

Der Unterhaltsvorschuss ist eine Geldleistung für Kinder, wenn der unterhaltspflichtige Elternteil für das Kind dauerhaft keinen oder zu wenig Unterhalt bezahlt. Er kann für maximal 72 Monate der ersten 12 Lebensjahre gezahlt werden. Bitte wenden Sie sich mit Fragen zum Unterhaltsvorschuss an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil (s.S. 98ff).

Unter www.muenchen.de/stadtjugendamt können Sie auch ein entsprechendes Antragsformular herunterladen.

## Wirtschaftliche Jugendhilfe

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die wirtschaftliche Jugendhilfe in den Sozialbürgerhäusern einen Teil der Kosten für die Unterbringung von Kindern in Tageseinrichtungen (Kinderkrippen, -gärten, Horte und Tageseltern). Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (s.S. 98ff).

# Betreuung von Kindern mit geistigen und körperlichen Behinderungen

Unter bestimmten Voraussetzungen gewährt der Bezirk Oberbayern finanzielle Hilfen für die professionelle Betreuung von Kindern mit geistigen und körperlichen Behinderungen.





Bezirk Oberbayern

Prinzregentenstraße 14 80538 München Fon 21 98-2 10 10 Fax 21 98-0 52 10 10

servicestelle@bezirk-oberbayern.de www.bezirk-oberbayern.de

#### Wohngeld

Das Wohngeld ist ein finanzieller Zuschuss zur Miete für Personen mit geringem Einkommen. Nicht wohngeldberechtigt sind Personen, die Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt beziehen. Der Antrag auf Wohngeld ist schriftlich bei dem für Sie zuständigen Sozialbürgerhaus zu stellen. Die Adresse finden Sie auf den Seiten 98ff.

Den Antrag erhalten Sie u.a. in der Stadt-Information im Rathaus, in den Sozialbürgerhäusern und im Internet unter www.innenministerium.bayern. de, Stichwort "Wohngeld". Weitere Informationen und einen Online-Wohngeldrechner finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "Wohngeld" und beim Amt für Wohnen und Migration unter der Telefonnummer 23 34 02 06.

#### Ausbildungsförderung

Menschen mit geringem Einkommen erhalten für ihre Aus- und Weiterbildung sowie für berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen und das Nachholen von Schulabschlüssen vom Staat unter bestimmten Voraussetzungen Ausbildungs- und Aufstiegsförderung.

#### Schüler- und Meister-BaföG, Studenten-BaföG für Studierende in Österreich

Schüler- und Meister-BaföG sowie Studenten-BaföG für Studierende in Österreich erhalten Sie über das Referat für Bildung und Sport.







Referat für Bildung und Sport Amt für Ausbildungsförderung Neuhauser Straße 39 80331 München Fon 233-96266, Fax 233-83388

afa.rbs@muenchen.de

Weitere Informationen erhalten Sie beim Servicetelefon Ausbildungsund Aufstiegsförderung 233-96778. Informationen und Formulare zum herunterladen finden Sie unter www.muenchen.de/afa.

#### Aus- und Weiterbildung/ Berufsausbildungsbeihilfe

Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) richtet sich an Personen in einer beruflichen Ausbildung oder in einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme. Finanziell unterstützt wird auch die Vorbereitung auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses oder eines gleichwertigen Schulabschlusses. Voraussetzung ist, dass die Person während der Ausbildung nicht bei den Eltern wohnen kann, weil der Ausbildungsbetrieb vom Elternhaus zu weit entfernt ist.

Der Antrag ist bei der Agentur für Arbeit zu stellen, in deren Bezirk der Auszubildende seinen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat. Menschen mit Behinderungen erhalten weitere finanzielle Unterstützungen.

Informationen erhalten Sie bei Ihrer Beratungskraft bei der Agentur für Arbeit.

- O Agentur für Arbeit München Kapuzinerstraße 26 80337 München | & Fon 0 18 01-55 51 11 Fax 51 54 66 69
- muenchen@arbeitsagentur.de www.arbeitsagentur.de

#### Haushaltshilfe

Eine Kostenübernahme für eine Haushalt haltshilfe besteht, wenn der Haushalt wegen Krankheit oder einer Krankenhausbehandlung nicht selbständig geführt werden und wenn keine Person im Haushalt dies übernehmen kann. Die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Besteht keine Krankenversicherung, so wenden Sie



sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil. Hier können Sie die entsprechende Leistung beantragen. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98ff.

# Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern

Über weitere finanzielle Leistungen – z.B. wenn das Geld der Pflegeversicherung nicht ausreicht, die Pflege zu zahlen – informiert Sie das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98ff.

# P-Konto und Girokonto für Jedermann

#### P-Konto (Pfändungsschutzkonto)

Seit dem 1.1.2012 besteht Pfändungsschutz nur noch auf dem P-Konto. Man erhält ein P-Konto, indem man ein bestehendes Girokonto in ein P-Konto umwandeln lässt. Der Kunde/die Kundin stellt dafür bei seiner/ihrer Bank einen Antrag. Auf die Umwandlung hat der Kunde/die Kundin einen gesetzlichen Anspruch. Auf dem P-Konto ist ein bestimmter Sockelbetrag (2013: 1045,04€) nicht pfändbar. Eine Erhöhung des Betrages, z.B. für die Ehefrau/den Ehemann und die

Kinder, muss bescheinigt werden. Dies ist möglich durch die Jobcenter, die Arbeitgeber oder die Schuldnerberatungsstellen.

Noch zu beachten: Jede Person kann nur ein einziges Pfändungsschutzkonto gleichzeitig führen.

#### Girokonto für Jedermann

Für Personen mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten besteht die Möglichkeit, bei Sparkassen und Banken ein "Girokonto für Jedermann" (auch Bürgerinnen- und Bürgerkonto genannt) einzurichten. Dieses Girokonto kann nicht überzogen werden, man kann also lediglich über das dort bestehende Guthaben verfügen. Damit ist es aber möglich, seine Überweisungen z.B. für Miete und Strom bargeldlos über das Konto abzuwickeln.

Sollten Sie Fragen zum P-Konto oder zum Girokonto für Jedermann haben, so können Sie Rat und Hilfe bei einer der Münchner Schuldnerberatungsstellen (s.S. 90ff) einholen.

# Spenden- und Stiftungsmittel

Zusätzlich zu den finanziellen Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern gibt es Spenden- und Stiftungsmittel, die Personen in Notlagen und bei finanziellen Engpässen unterstützen. Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98ff.

# Ausgewählte Beratungsangebote

Beratung muss nicht teuer sein. Häufig erhalten Sie die Leistung auch kostenfrei oder bekommen sogar was geschenkt, wie bei der Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen. Nutzen Sie das vielfältige Angebot in München wie Mietberatung, Schuldner- und Insolvenzberatung, Bildungsberatung, Beratung bei Erziehungsfragen, Beratung zur Pflege und vieles mehr. Die Sozialbürgerhäuser und Einrichtungen wie z.B. die Alten- und Servicezentren und das Jugendinformationszentrum bieten gerne Ihre Unterstützung an und nennen Ihnen weitere Angebote.



Ausgewählte Beratungsangebote

- Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche
- Beratungsangebote für Eltern
- Beratungsangebote für ältere Menschen
- Gesundheitsberatung
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Verbraucher- und Rechtsberatung
- Beratung für Arbeitslose
- u.v.a.

# Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche

#### Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt München – Ombudsstelle

Eine feste Anlaufstelle für Kinder und ihre Eltern, wenn Kinderrechte und Kinderinteressen verletzt oder nicht ausreichend berücksichtigt werden, Sorgen und größere Probleme bestehen oder Konflikte eskalieren – z.B. mit den Nachbarn wegen der Kinder – und allein nicht mehr lösbar sind. Das Büro der Kinderbeauftragten setzt sich (auf Wunsch auch anonym) für Kinder und ihre Familien ein.

# SozialreferatBüro der Kinderbeauftragten

Severinstraße 2 81541 München | & Fon 233-20199 Fax 233-20190

kinderbeauftragte.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Kinderbeauftragter"

#### Infothek des Stadtjugendamtes

Auskünfte zu den Angeboten des Stadtjugendamtes erhalten Sie unter der Telefonnummer 2 33-4 95 01.

#### Infofon -

#### Jugendliche beraten Jugendliche

Infofon ist ein Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche. Hier können Jugendliche die unterschiedlichsten Fragen stellen, Informationen einholen oder um Rat und Hilfe fragen.

- Infofon Fon 1215000
- team@infofon.muc.kobis.de www.infofon.muc.kobis.de

#### Kids-hotline im Internet

Die Online-Beratung für Kinder und Jugendliche des Kinderschutz e.V. bietet Mädchen und Jungen bis 21 Jahren anonyme und kostenlose Beratung im Internet an. In der Foren-, Einzel- oder Chatberatung werden die jungen Ratsuchenden von einem qualifizierten Fachteam und gleichaltrigen Jugendlichen beraten.

- kids-hotline
- Die Online-Beratungsstelle ist rund um die Uhr erreichbar.
- www.kids-hotline.de

# Mobbing-Beratung für Kinder und Jugendliche

Das Jugendinformationszentrum (JIZ) bietet telefonische und persönliche Beratung an. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Eine telefonische Voranmeldung ist erforderlich.

- Jugendinformationszentrum
  - Herzogspitalstraße 24 80331 München | & Fon 55052150 Fax 55052151
- info@jiz-muenchen.de www.jiz-muenchen.de

# Beratungsangebote für Eltern

#### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Psychologische, sozialpädagogische und ärztliche Fachkräfte bieten Beratung und Therapie bei individuellen und sozialen Problemen an. Die Angebote sind kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Sie können telefonisch die zuständige Beratungsstelle in ihrem Stadtteil erfahren.

- Sozialreferat Familien-, Jugendund Erziehungsberatung
  - Prielmayerstraße 1/4.Stock 80335 München | & Fon 233-49697, Fax 233-49701
- familienberatung.soz@muenchen.de

# Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Die Beraterinnen der Landeshauptstadt München unterstützen bei Fragen rund um die Geburt, bei Schwangerschaftskonflikten und vermitteln finanzielle Hilfen wie z.B. Unterstützung bei Anträgen für die Landesstiftung »Hilfe für Mutter und Kind« und gesetzliche Leistungen.

- Referat für Gesundheit und Umwelt Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
  - Bayerstraße 28a 80335 München | & Fon 233-47871, Fax 233-47872
- schwangerenberatung.rgu@ muenchen.de www.muenchen.de/ schwangerenberatung

# Wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Mütter erhalten Unterstützung z.B. bei der Kinderbetreuung oder beim Einkauf etc. Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter www.wellcome-online.de

In München bieten folgende Einrichtungen Wellcome an:

- München Mitte Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.
  - Häberlstraße 17/Hof 80337 München | & Fon 55067855 Fax 55067878
- muenchen.mitte@wellcome-online.de
- München-Moosach
   Haus der Familie –
   Kath. Familienbildungstätte
   Elternschule im
   Klinikum Dritter Orden

Menzinger Straße 48 80638 München Fon 17 95 18 79 Fax 17 95 18 63

- muenchen.west@wellcome-online.de
- Perlach/Ramersdorf
   Paritätische Familienbildungsstätte
   München e. V.

Albert-Schweitzer-Straße 66, 4. Stock 81735 München Fon 18947122 Fax 67371708

muenchen.ost@wellcome-online.de

# Milbertshofen / Am Hart Ev. Familien-Bildungsstätte

Herzog-Wilhelm-Straße 24 80331 München Fon 5522410 Fax 5501271

muenchen.nord@wellcome-online.de

#### Elterntelefon – Nummer gegen Kummer

Kostenlose, telefonische Beratung zu Fragen rund um die Erziehung.

- Elterntelefon
   Fon 0800 111 05 50
- www.kinderschutzbund-muenchen.de www.nummergegenkummer.de

# Beratung für alleinerziehende Frauen in München

Rechts-, Sozial- und Familienberatung für Alleinerziehende. Es werden Treffs, Gesprächsgruppen, Veranstaltungen und Seminare zum Teil mit Kinderbetreuung angeboten. Programme sind in der Geschäftsstellen erhältlich.

#### Alleinerziehende Frauen in München

Sedanstraße 37 81667 München | & Fon 4580250 Fax 45802513

- nfo@siaf.de, www.allfa-m.de
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. München

Silberhornstraße 6 81539 München Fon 6927060 Fax 69372926

info@vamv-muenchen.de www.vamv-muenchen.de

#### Zentrum Beruf & Familie – Integrationsberatungszentrum Beruf Ost

Im Integrationsberatungszentrum (IBZ) Beruf Ost werden alleinerziehende Mütter und Väter mit vielfältigen Angeboten beim beruflichen Wiedereinstieg unterstützt.

In Einzel- und Gruppenangeboten werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern persönliche und berufliche Strategien entwickelt. Alle Einzel- und Gruppenangebote sind dabei an die jeweiligen zeitlichen Möglichkeiten angepasst.

Bei Einzelgesprächen gibt es bei Bedarf für Kinder ab 3 Jahren Betreuung vor Ort.

- ▶ IBPro Zentrum Beruf & Familie IBZ Beruf Ost Rosenheimer Straße 139 81671 München Fon 24203741 Fax 24203743
- ibz-ost@ibpro.de www.zentrum-beruf-familie.de

#### Datenbank für Alleinerziehende

Die Datenbank »München Info Sozial« gibt Antworten auf alle Fragen rund um das Thema "Alleinerziehen" für Eltern, Einrichtungen, Dienste und Projekte in München.

www.muenchen-info-sozial.de/ alleinerziehende



#### Familien-Notruf München

Beratung von Einzelpersonen, Paaren und Familien in Partnerschafts- und Ehekrisen, während und nach einer Trennung oder Scheidung. Angeboten werden persönliche und telefonische Beratung sowie offene Informationsveranstaltungen.

- Familien-Notruf München e.V. Pestalozzistraße 46 80469 München Fon 2388566. Fax 23885670
- info@familien-notruf-muenchen.de www.familien-notruf-muenchen.de

#### Familientreffs und -zentren

Familientreffs sind Orte der Begegnung und der Information für Mütter, Väter, Kinder und alle Interessierten. Durch ein vielfältiges Angebot werden Familien in ihrem Erziehungsalltag begleitet und unterstützt. Eine Liste von Familientreffs sowie Familienzentren finden Sie im Internet unter www. muenchen.de/dienstleistungsfinder, Stichwort "Familientreffs und -zentren" oder unter www.muetterzentren-inbayern.de

# Beratungsangebote für ältere Menschen und Pflegebedürftige und zur rechtlichen Betreuung

#### Alten- und Service-Zentren

Die Alten- und Service-Zentren sind Ansprechpartner für jeden älteren Menschen im Stadtteil sowie für Personen, die ältere Menschen unterstützen. Hier erhalten Sie Information, Beratung und Vermittlung von Hilfsangeboten. Wenn Sie z.B. Unterstützung im Alltag beim Einkaufen, Kochen, Stellen von Anträgen oder Pflege brauchen oder sich ganz einfach mit anderen austauschen möchten, können Sie sich an die Alten- und Service-Zentren wenden.

Auskunft erhalten Sie bei den Sozialbürgerhäusern oder unter www.muenchen.de/asz

#### Beratung des Seniorinnenund Seniorenbeirats

Der Seniorinnen- und Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München bietet folgende kostenlosen Beratungen an: Allgemeine Sprechstunde jeden Dienstag und Donnerstag 9.00–12.00 Uhr, Rentenberatung jeden 2. und 4. Montag im Monat von 9.00–12.00 Uhr sowie eine Anwaltserstberatung jeden ersten Dienstag im Monat (dazu ist eine Anmeldung erforderlich).

Sozialreferat
 Seniorinnen- und Seniorenbeirat
 der Landeshauptstadt München

Burgstraße 4 80331 München | & Fon 233-21166 Fax 233-25428

seniorenbeirat.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Seniorenbeirat"

# Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige

Bei den Beratungsstellen erhalten Sie Informationen und umfassende Beratung über Angebote der ambulanten-, teil- und vollstationären Altenhilfe und Altenpflege in München. Dazu gehört auch die Weitervermittlung in Versorgungs- und Wohnformen sowie die Vermittlung von Helferinnen und Helfern.

Beratungsstelle für alte Menschen und ihre Angehörigen

 Hilfe im Alter – Gemeinnützige GmbH der Inneren Mission München

Magdalenenstraße 7 80638 München Fon 159135-20/-21 Fax 15913512

altenberatung@im-muenchen.de www.hilfe-im-alter.de www.im-muenchen.de/altenhilfe

Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

# PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband

Winzererstraße 47 80797 München | & Fon 2420778-208/104 Fax 2420778158

beratungsstelle@paritaet-bayern.de www.muenchen.paritaet-bayern.de

Beratungsstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen

 AWO München gemeinnützige Betriebs-GmbH

Gravelottestraße 16 81667 München Fon 666163312, Fax 666163320

beratungsstelle@awo-muenchen.de www.awo-muenchen.de

Beratungsstelle für alte Menschen und ihre Angehörigen

DAHOAM e.V.

Auenstraße 60, 80469 München Fon 62 42 03 21, Fax 62 50 06 73

beratung@dahoam-muenchen.de www.dahoam-muenchen.de

Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten

- Innere Mission München Plecherstraße 6, 81541 München Fon 62 02 16 22, Fax 62 02 16 25
- migrationsdienste@im\_muenchen.de www.im-muenchen.de/migration

Beratungs- und Vernetzungsstelle für ältere Lesben, Schwule und Transgender rosaAlter

- O Münchner AIDS-Hilfe e.V. Lindwurmstraße 71 80337 München | & Fon 54333120
- www.rosa-alter.de

Beratungsstelle Wohnen

Verein Stadtteilarbeit e.V.

Aachener Straße 9 80804 München | & Fon 3570430 Fax 35704329

be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de www.verein-stadtteilarbeit.de/bewo

Beratung für Menschen mit Demenzerkrankungen, deren Angehörige und Interessierte

 Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Josephsburgstraße 92 81673 München Fon 475185 Fax 4702979

info@agm-online.de www.agm-online.de

#### Fachstellen für pflegende Angehörige

Die Fachstellen beraten und begleiten pflegende Angehörige oder Interessierte bei Fragen der Betreuung und Versorgung von älteren und oder pflegebedürftigen Menschen auch bei Demenzerkrankung.

Darüber hinaus werden Helferkreise, Pflegekurse, Angehörigengruppen etc. angeboten.

Eine Liste der Fachstellen für ganz Bayern finden Sie unter www.stmas.bayern. de, Stichwort "Pflegende Angehörige".

#### Fachstellen häusliche Versorgung

In allen Münchner Sozialbürgerhäusern können Sie sich durch die Fachstelle häusliche Versorgung zum Thema Pflege und Versorgung zu Hause kostenlos beraten und unterstützen lassen. Hier erfahren Sie, welche Angebote speziell in Ihrem Stadtviertel bereitstehen und wie Sie diese am besten nutzen.

Wenden Sie sich bitte an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus in Ihrem Stadtteil. Die Adressen der Sozialbürgerhäuser finden Sie auf den Seiten 98ff.

Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "FhV".

#### Broschüre für pflegende Angehörige

Die Versorgung von älteren und/oder pflegebedürftigen Menschen ist oft eine große Herausforderung. Die Angehörigen sollten hierbei nicht alleine gelassen werden. Die Broschüre "Information, Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige" zeigt Möglichkeiten auf und kann Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner nennen, die allen Münchnerinnen und Münchnern in schwierigen Situationen zur Seite stehen können.

Die Broschüre erhalten Sie online unter www.muenchen.de, Stichwort "Pflegende Angehörige" oder kostenfrei bei:

Sozialreferat
 Hilfen im Alter
 und bei Behinderung

Orleansplatz 11 81667 München | & Fon 233-48351 Fax 233-48378

altenundbehindertenhilfe.soz@ muenchen.de

#### Münchner Pflegebörse

Die Münchner Pflegebörse ist vorrangig ein Internetangebot und enthält Informationen über Pflegeeinrichtungen und Beratungsangebote in München und im Landkreis München. Sie können dort auch telefonische Beratung erhalten.

Münchner Pflegebörse

Bayerstraße 77a, Rgb. 80335 München Fon 62 00 02 22 Fax 62 00 02 23

info@muenchnerpflegeboerse.de www.muenchnerpflegeboerse.de

#### Wohn- und Hilfsangebote in München

In der Broschüre "Gut versorgt im Alter" finden Sie Informationen und Adressen zu Wohnen und Wohnformen sowie Beratung, Begleitung und Hilfen im Alter.

Die Broschüre ist u.a. in den Sozialbürgerhäusern, in der Stadt-Information im Rathaus und in den Alten- und Service-Zentren (ASZ) erhältlich.

- Sozialreferat
  Amt für Soziale Sicherung
  Orleansplatz 11
  81667 München | &
- www.muenchen.de/soz

#### **Rechtliche Betreuung**

Bei Fragen zu rechtlicher Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und weiteren Themen können Sie Beratung und Unterstützung bei der Betreuungsstelle der Stadt München und den Betreuungsvereinen der Münchner Wohlfahrtsverbände einholen.

Dort erhalten Sie auch folgende Broschüren kostenlos:

- Vorsorge durch Vollmacht,
- Betreuungsverfügung,
- Patientenverfügung,
- Leitfaden für Bevollmächtigte,
- Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen im häuslichen Bereich.



# Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung Betreuungsstelle

Mathildenstraße 3a 80336 München | & Fon 233-26255

betreuungsstelle.soz@muenchen.de www.muenchen.de/betreuungsstelle

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

# Beratungsangebote für Menschen mit Behinderungen

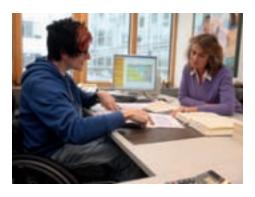
# Behindertenbeauftragter der Landeshauptstadt München

Der Behindertenbeauftragte ist Ansprechpartner für alle Münchner und Münchnerinnen mit Behinderungen sowie deren Angehörige.

Weitere Informationen zum Behindertenbeauftragten und seinen Tätigkeiten finden Sie auf seiner barrierefreien Website unter www.bb-m.info

# Sozialreferat Behindertenbeauftragter der Landeshauptstadt München Burgstraße 4 80331 München | & Fon 233-24452

behindertenbeauftragter.soz@ muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Behindertenbeauftrager"



# Beratungsdienst der Stiftung Pfennigparade

Der Beratungsdienst der Stiftung Pfennigparade berät Menschen mit Körperbehinderung und Mehrfachbehinderung und deren Angehörige in wirtschaftlichen, sozialen und rechtlichen Angelegenheiten und unterstützt sie dabei, ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

#### Beratungsdienst der Stiftung Pfennigparade

Barlachstraße 26 80804 München | & Fon 83 93 43 -25/-26 Fax 83 93 43 27

beratungsdienst@pfennigparade.de www.pfennigparade.de

#### Beratungsdienst des Club Behinderter und ihrer Freunde

Hier erhalten Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen Rat und Unterstützung in allen Lebenslagen, bei Problemen mit Pflege- und Krankenkassen, Sozialhilfeträgern und Behörden oder bei Problemen bei der Benutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

Club Behinderter und ihrer Freunde München und Region e.V.

Johann-Fichte-Straße 12 80805 München | & Fon 3568808 Fax 3596500

Info@cbf-muenchen.de www.cbf-muenchen.de

#### Kontaktnetz für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderungen

Allfa beta unterstützt Frauen, die Kinder mit Behinderungen oder einer chronischen Krankheit alleine erziehen.

allfa beta

Sedanstraße 37 81667 München | & Fon 62286287 Fax 45802513

allfabeta@siaf.de www.allfa-m.de/allfa beta

#### Sozialdienst für Gehörlose

Der Sozialdienst für Gehörlose der Stadt München unterstützt und berät gehörlose und hörbehinderte Menschen sowie deren Angehörige bei Problemen rund um den Alltag.

 Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe Sozialdienst für Gehörlose

Dillwächterstraße 7 80686 München | & Fon 233-96801 (Infothek) Fax 233-42839

www.muenchen.de/sbh-gehoerlose

# Beratungsangebote für Menschen mit Migrationshintergrund

Die Migrationsdienste der Wohlfahrtsverbände bieten Betreuung für Menschen mit Migrationshintergrund in allen Lebenslagen an, z.B. bei Familienund Erziehungsproblemen, Fragen zu Ausbildung und Beruf und arbeitsrechtlichen Fragen.

Innere Mission München

Landshuter Allee 40 80637 München | & Fon 1269910 Fax 126991109

- info@im-muenchen.de www.im-muenchen.de/migration
- O Arbeiterwohlfahrt München (AWO)
  Goethestraße 53
  80336 München | ₺

Fon 54 42 47 15

Fax 54424744

migration@awo-muenchen.de www.awo-muenchen-migration.de



# Caritas-ZentrenMünchen Stadt/Land

Hirtenstraße 4 80335 München | & Fon 55169741 Fax 55169757

- info@caritasmuenchen.de www.caritasmuenchen-region.de
- Münchner Rotes Kreuz

Seitzstraße 8 80538 München | & Fon 23730 Fax 2373400

◆ service@brk-muenchen.de www.brk-muenchen.de/wir-sind- P fuer-sie-da

# Integrationsberatungszentrum (IBZ) Sprache und Beruf

In den Integrationsberatungszentren (IBZ) Sprache & Beruf werden erwachsene Migrantinnen und Migranten beraten, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen möchten.

Die Beratung ist kostenlos, um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten. Folgende Zentren gibt es:

○ IBZ Sprache und Beruf

Im Amt für Wohnen und Migration Franziskanerstraße 8 81669 München | & Fon 233-40770

ibz-sprache.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "IBZ"



#### □ IBZ Sprache und Beruf

InitiativGruppe e.V. Karlstraße 44 80333 München Fon 309072710

ibz-sprache@initiativgruppe.de www.berufliche-bildung. initiativgruppe.de

Das IBZ Sprache und Beruf der InitiativGruppe e.V. bietet zusätzlich fachsprachliche Kurse an, Beginn und Berufsbereiche auf Anfrage.

#### IBZ Sprache und Beruf

Deutsche Angestellten Akademie DAA Marsstraße 42 80335 München | & Fon 54430277

ibz-deutsch@daa-sued-bayern.de www.daa-muenchen.de/projekte

# Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen

Die Servicestelle bietet kostenlose Beratung für Bürgerinnen und Bürger mit ausländischen Abschlüssen. Wir informieren, beraten und begleiten Sie auf dem Weg zur Anerkennung Ihrer beruflichen Qualifikationen in Deutschland. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit uns.

#### Sozialreferat

**Amt für Wohnen und Migration** Servicestelle zur Erschließung

ausländischer Qualifikationen Franziskanerstraße 8 81669 München | & Fon 233-403 -64/-65

servicestelle-anerkennung.soz@ muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Erschließung ausländischer Qualifikationen".

#### Rückkehrhilfen

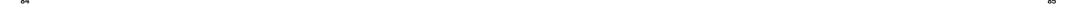
Das Büro für Rückkehrhilfen unterstützt Flüchtlinge, Asylsuchende, ausreisepflichtige Drittstaatangehörige und mittellose EU-Bürgerinnen und EU-Bürger bei der Rückkehr in ihre Heimat.

#### Sozialreferat

Amt für Wohnen und Migration

Büro für Rückkehrhilfen Franziskanerstraße 8 81669 München | & Fon 233-40636 Fax 233-40619

reintegration@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Rückkehrhilfen"





### Beratungsangebote Bildung, Schule und Beruf

# Bildungsberatung der Landeshauptstadt München

In der Beratungsstelle des Referates für Bildung und Sport erhalten Sie Informationen zu allen wichtigen Themen rund um Schule und Weiterbildung.

- C Referat für Bildung und Sport Pädagogisches Institut Bildungsberatung Schwanthalerstraße 40/l 80336 München | ₺ Fon 233-83300, Fax 233-83311
- bildungsberatung@muenchen.de www.muenchen.de/bildungsberatung

#### **Bildungsberatung International**

Die Beratungsstelle bietet fremdsprachige Beratung für Eltern und ihre Kindern mit Migrationshintergrund.

- Pädagogisches Institut
  Bildungsberatung International
  Goethestraße 53
  80336 München | ₺
  Fon 233-26875
  Fax 233-25125
- schulberatung-international@ muenchen.de
   www.muenchen.de/bildungsberatung

#### Münchner BildungsLokale

Die Münchner BildungsLokale sind Orte der Information, der nachbarschaftlichen Begegnung und des fachlichen Austauschs zum Thema Bildung. Die Teams der Bildungslokale führen Bildungsberatungen durch, bieten eine offene Lernwerkstatt und fördern den Aufbau einer lebendigen Bildungslandschaft.

#### BildungsLokal Hasenbergl

Linkstraße 56 80933 München | & Fon 31 20 21 18

- bildungslokal-hb@muenchen.de
- BildungsLokalNeuperlach

Peschelanger 8 81735 München | & Fon 62837531

- bildungslokal-np@muenchen.de
- BildungsLokalSchwanthalerhöhe

Ligsalzstraße 2 80339 München | & Fon 50028749

- bildungslokal-sh@muenchen.de
- BildungsLokal Neuaubing-Westkreuz

Limesstraße 81 81243 München | & Fon 81 05 93 79 21

bildungslokal-n-w@muenchen.de

## Gesundheitsberatung

#### Gesundheitsladen München

Hier können Sie sich bei Schwierigkeiten mit der Krankenkasse, bei Fragen zu zahnärztlicher Versorgung, Verdacht auf Behandlungsfehler oder zu Patientenrechten beraten lassen.

○ Gesundheitsladen München

Waltherstraße 16a 80337 München | & Fon 772565, Fax 7250474

mail@gl-m.de, www.gl-m.de

#### Café 104 – Beratung und medizinische Hilfe für Menschen ohne Papiere

Das Café 104 wendet sich an Migrantinnen und Migranten ohne Aufenthaltsstatus und an Menschen ohne Krankenversicherung. Die Beratung und ärztliche Behandlung ist kostenlos und anonym. Auch erhalten Sie Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit den Behörden, beim Ausfüllen und Übersetzen von Formularen und bei der Vermittlung an Rechtsanwälte.





#### Café 104

Görresstraße 43, 80797 München Fon 45 20 76 56, Fax 45 20 56 57

- Di 17.00-20.00 Uhr, Fr 10.00-13.00 Uhr
- cafe104@live.de www.cafe104.maxverein.de

#### Gesundheitsberatungsstelle Hasenbergl

Die Gesundheitsberatungsstelle des Referats für Gesundheit und Umwelt berät Kinder, Jugendliche und Familien im Münchner Norden. Die ärztliche und sozialmedizinische Beratung erfolgt telefonisch, in der ärztlichen Sprechstunde oder bei Hausbesuchen und ist kostenlos.

#### Referat für Gesundheit und Umwelt **Gesundheitsberatung Hasenbergl**

Wintersteinstraße 14 80933 München Fon 3144947 (Ärztin) bzw. 3146770 (Sozialpädagogin) Fax 31402438

- Ärztliche Sprechstunden: Mo 9.00-11.00 Uhr, Mi 14.30-17.00 Uhr, Di, Do 13.00-15.30 Uhr, Sozialpädagogische Sprechstunde: Di 10-12 Uhr
- gesundheit-hasenbergl.rgu@ muenchen.de www.muenchen.de/ gesundheitsberatung



#### Frühkindliche Gesundheitsförderung

Die frühkindliche Gesundheitsförderung bietet Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis drei Jahren fachliche Beratung und Anleitung durch Kinderkrankenschwestern an. Dieses Angebot kann während der gesamten drei Jahre kostenlos und ohne Krankenversicherungskarte in Anspruch genommen werden.

#### Referat für Gesundheit und Umwelt Frühkindliche Gesundheitsförderung

Bayerstraße 28a 80335 München L& Fon 233-47911 Fax 233-47903

qvo1.rqu@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Kinderkrankenschwester"

#### **FrauenGesundheitsZentrum**

Frauen, die gesundheitliche Beschwerden oder Krisen haben, finden hier telefonische oder persönliche Beratung und können an Informationsveranstaltungen und Selbsthilfegruppen teilnehmen.

#### FrauenGesundheitsZentrum

Grimmstraße 1 80336 München Fon 129 1195 Fax 1298418

fgz@fgz-muc.de, www.fgz-muc.de

#### **Frauentherapiezentrum**

Das Frauentherapiezentrum bietet psychosoziale Beratung für Frauen, die an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen, die in akuten Lebenskrisen sind, die unter psychischen oder psychosomatischen Problemen leiden oder an Krebs erkrankt sind

- Frauentherapiezentrum (FTZ) Güllstraße 3, 80336 München
- www.ftz-muenchen.de

Fon 7473700

#### Pro familia

Pro familia e.V. bietet u.a. an: Staatlich anerkannte Schwangerenberatung, Partnerschafts-, Ehe- und Sexualberatung sowie Beratung bei juristischen Fragen, wie z.B. zum Sorge- oder Familienrecht.

In München gibt es folgende Beratungsstellen.

#### Pro familia Beratungsstelle München-**Schwabing**

Türkenstraße 103 80799 München Fon 330084-0 Fax 33 00 84-16

- muenchen-schwabing@profamilia.de
- Pro familia Beratungsstelle München-Neuhausen

Rupprechtstraße 29 | & 80636 München Fon 3162700 Fax 3163359

- muenchen-neuhausen@profamilia.de
- Pro famila Beratungsstelle München-Neuaubing

Bodenseestraße 226 81243 München Fon 897673-0 Fax 89 76 73-73

- muenchen-neuaubing@profamiia.de
- Pro familia Beratungsstelle München Hasenbergl

Blodigstraße 4 | & 80933 München Fon 3 14 44 25 Fax 18921176

muenchen-hasenbergl@profamilia.de

# Sucht- und Drogenberatung

#### Beratungsstelle für Alkoholund Medikamentenprobleme

Hier werden Menschen, die Probleme mit Alltagsdrogen (Alkohol, Medikamente, Nikotin etc.) oder Spielsucht haben, beraten, betreut und informiert.

Auch nicht Betroffene können sich an die Beratungsstelle wenden.

 Referat für Gesundheit und Umwelt Beratungshaus

Paul-Heyse-Straße 20 80336 München | & Fon 233-47224 Fax 233-47225

alkoholberatung.rgu@muenchen.de www.muenchen.de/alkoholberatung

# Drogenberatungsstelle der Stadt München

Angeboten werden Beratung und Betreuung für Konsumentinnen und Konsumenten von Opiaten und anderen illegalen Drogen sowie für deren Angehörige und Bezugspersonen. Das Angebot ist kostenfrei. Auf Wunsch finden auch anonyme Beratungen statt.

 Referat für Gesundheit und Umwelt Beratungshaus

Paul-Heyse-Straße 20 80336 München | & Fon 233-47200 Fax 233-47203

- ⑤ Offene Sprechstunde ohne Anmeldung: Di-Do 15.00-17.00 Uhr, Fr 10.00-12.00 Uhr
- drogenberatung.rgu@muenchen.de www.muenchen.de/drogenberatung

#### Suchthotline München

Alle, die ein Suchtproblem haben, können hier anrufen: anonym, unverbindlich, kostenlos.

- Suchthotline München (SHM) e.V. Fon 282822 Fax 24208011
- (b) rund um die Uhr
- kontakt@suchthotline.de www.suchthotline.de

# Schuldner- und Insolvenzberatung

# Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen

Bürgerinnen und Bürger, die Probleme bei der Lösung ihrer persönlichen Schuldensituation haben, können sich an eine der Schuldnerberatungsstellen der Münchner Wohlfahrtsverbände und des Sozialreferates wenden.

Die Beratungen sind kostenfrei. Folgende Beratungsstellen bieten ihre Hilfe an:



Sozialreferat

Mathildenstraße 3a 80336 München | & Fon 233-24353 Fax 233-24769

- schuldnerberatung.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Schuldnerberatung"
- Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München

Seitzstraße 8 80538 München | & Fon 2373343 Fax 2373456

- schuldnerberatung@brk-muenchen.de www.brk-muenchen.de
- Caritas-Zentrum Innenstadt
  Landwehrstraße 26/II
  80336 München | &
  Fon 23114930
  Fax 23114938
- richard.borst@caritasmuenchen.de www.caritas-muenchen-innenstadt.de
- Caritas-Zentrum München-Nord Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3 80937 München | & Fon 31606310 Fax 31606325
- czmnord-sb@caritasmuenchen.de www.caritas-muenchen-nord.de

Evangelisches Hilfswerk München GmbH

Bad-Schachener-Straße 2b 81671 München | & Fon 189047660 Fax 189047661

- schuldnerberatung@hilfswerkmuenchen.de www.hilfswerk-muenchen.de
- Schuldner- und Insolvenzberatung AWO/DGB

Schwanthalerstraße 64 80336 München | & Fon 51 55 64 50 Fax 5 15 56 45 22

- schuldnerberatung@awo-muenchen.de www.awo-muenchen.de
- MZS Münchner Zentralstelle für Strafentlassenenhilfe

Haimhauser Straße 13 80802 München Fon 380 1560, Fax 3801 5620

- mzs@kmfv.de, www.kmfv.de
- H-TEAM

Plinganserstraße 19 81369 München | & Fon 7473620, Fax 7470663

www.h-team-ev.de

#### Jugendschuldnerberatung

Für Jugendliche und junge Erwachsene unter 26 Jahren, die keinen Überblick über ihre Finanzen haben, ihre Rechnungen nicht begleichen können, Fragen zu Gläubigern oder ihren Schulden haben oder Beratung bezüglich einer Schuldenregulierung benötigen, gibt es ein spezielles Beratungsangebot.

#### AWO/DGB **Jugendschuldnerberatung**

Schwanthalerstraße 64 80336 München L& Fon 51 55 64 50, Fax 5 15 56 45 22

schuldnerberatung@awo-muenchen.de

Darüber hinaus wird jeden Donnerstag jeweils von 16.00-18.00 Uhr eine offene Sprechstunde im Jugendinformationszentrum (JIZ), Herzogspitalstraße 24, 80331 München, angeboten.

#### Haushaltsbudgetberatung

Die Haushaltsbudgetberatung des Vereins für Fraueninteressen e.V. gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben besser in den Griff bekommen können. Die Beratung von FIT-FinanzTraining ist kostenlos.

#### FIT-FinanzTraining

Thierschstraße 15 80538 München L& Fon 21269700. Fax 55274029

info@fit-finanztraining.de www.fit-finanztraining.de

# Verbraucherund Rechtsberatung

#### Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. bietet Beratung in verschiedenen Bereichen wie Verbraucherrecht, Versicherungen, Geld und Kredit, Energie oder Altersvorsorge u.v.m. Auch Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung werden am landesweiten Beratungstelefon beantwortet.

#### Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mozartstraße 9 80336 München Fon 0900189229376 Fax 537553

muenchen@vzbayern.de www.verbraucherzentrale-bayern.de

#### Rechtsberatung

Für Personen mit geringem Einkommen bzw. mit Bezug von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt gibt es in München die Möglichkeit, sich in Rechtsfragen kostenlos oder gegen einen geringen Unkostenbeitrag beraten zu lassen:

#### Münchener Anwaltverein e.V.

Maxburgstraße 4, Zi. 142 80333 München Fon 295086 Fax 29161046

- Bechtsberatung immer: Mo, Mi, Fr 9.00-11.00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich
- anwaltverein.de www.muenchener.anwaltverein.de

#### Einspruch e.V. – Rechtsambulanzen (Sozialrecht und Arbeitsrecht)

Gerhart-Hauptmann-Ring 56 81737 München Fon 480 26 49

info@einspruch-muenchen.de www.einspruch-muenchen.de



Rechtshilfe für Ausländerinnen und Ausländer

#### Im Eine Welt Haus

Schwanthalestraße 80 80336 München L& Fon 85637521 Fax 85637522

- Öffnungszeiten: Mo-Do 10.00-17.00 Uhr, Fr 10.00-15.00 Uhr, Sprechstunde Rechtsanwalt: Di 18.00-20.00, Anmeldung 17.30 Uhr
- info@rechtshilfe-muenchen.de www.rechtshilfe-muenchen.de

Rechtsberatung für Kinder und Jugendliche im Jugendinformationszentrum JIZ

#### Jugendinformationszentrum

Herzogspitalstraße 24 80331 München | & Fon 55052150 Fax 55052151

- Di 16.00-18.00 Uhr (ohne Anmeldung)
- info@jiz-muenchen.de www.jiz-muenchen.de

# Miet- und Energieberatung

#### Mieterbeirat

Der Mieterbeirat der Landeshauptstadt München ist ein parteiunabhängiges, städtisches Gremium und Bindeglied zwischen Mietern, Politik, Öffentlichkeit und Verwaltung. Neben der Beratung zu verschiedensten Problemen mit Vermieterinnen und Vermietern werden die Mieterinnen und Mieter v.a. bei der Gründung von Mietergemeinschaften unterstützt.

#### Sozialreferat Mieterbeirat

Burgstraße 4, Zi. 20 (EG) 80331 München L& Fon 233-24334, Fax 233-21180

mieterbeirat.ems@muenchen.de www.mieterbeirat-muenchen.de

#### Mietberatung

Diese Beratung ist für Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt München kostenlos. Zu den Leistungen gehören die Aufklärung über Rechte und Pflichten von Mieterinnen und Mietern und Vermieterinnen und Vermietern sowie eine Vermittlung im Streitfall. Die Stelle hilft auch bei der Anwendung des Münchner Mietspiegels.

#### Sozialreferat

**Amt für Wohnen und Migration** Franziskanerstraße 8 81669 München | &

Fon 233-40200, Fax 233-40442

- Beratung nach Terminvereinbarung
- wohnungsamt.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Mietberatung"

#### sangebote

# Unterstützung bei drohender Wohnungslosigkeit

Bei Kündigungen und Räumungsklagen der Wohnung bietet die Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit (FaSt) Hilfestellung und finanzielle Unterstützung. Bitte wenden Sie sich an das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98ff.

#### Mietspiegel

Der Mietspiegel bietet eine sichere Grundlage zur Einschätzung, welche Miete im Einzelfall fair und angemessen ist.

www.muenchen.de/mietspiegel

Sie können die Broschüre "Mietspiegel" auch im Amt für Wohnen und Migration erhalten.

Sozialreferat
Amt für Wohnen und Migration
Franziskanerstraße 8
81669 München | &
Fon 233-40200, Fax 233-40442

# Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen

Die Stadtwerke München bieten für Haushalte mit geringem Einkommen – z.B. Bezug von Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder Hilfe zum Lebensunterhalt – eine kostenlose Energieberatung an.





Die Beraterinnen und Berater besuchen Sie zu Hause. Als Geschenk gibt es ein Energiespar-Paket mit Informationsbroschüre, Energiesparlampen, schaltbare Steckerleiste und Kühlschrankthermometer.

- Stadtwerke München Fon 2361 2361
- telefonisch:
   Mo-Fr 9.00-12.30 Uhr,
   Beratung nach Terminvereinbarung
- energieberatungsozial@swm.de www.swm.de

#### Energiemessgerät

Wenn Sie herausfinden möchten, wie viel Energie Ihre Elektrogeräte verbrauchen, können Sie ein Energiemessgerät kostenlos von den Stadtwerken ausleihen.

- Stadtwerke München Fon 0800-7967960
- energieberatung@swm.de www.swm.de

# Energieberatungsstelle der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Fachleute beraten zu Energieeinsparung und zum Einsatz erneuer-

barer Energien bei privaten Wohngebäuden. Die Kosten variieren je nach Art und Umfang der Beratung. Informationen zu den Preisen sind im Internet sowie in jeder Beratungsstelle erhältlich.

Verbraucherzentrale Bayern

Mozartstraße 9 80336 München Fon 53 98 70 Fax 53 75 53

muenchen@vzbayern.de www.verbraucherzentrale-bayern.de

# Beratung zu Sozialversicherungen

Das Versicherungsamt der Stadt München berät Münchner Bürgerinnen und Bürger kostenlos u.a. zur Renten-, Kranken-, Unfall- und Pflegeversicherung.

- Versicherungsamt München im Kreisverwaltungsreferat Ruppertstraße 11/II. Stock 80337 München | ₺ sowie im
- Bürgerzentrum Rathaus Pasing Landsberger Straße 486 81241 München | &
- versicherungsamt.kvr@muenchen.de

Informationen über Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter www.muenchen.de, Stichwort "Versicherungsamt".



## Beratung für Arbeitslose

# Münchner Arbeitslosenzentrum MALZ

Für Münchner Bürgerinnen und Bürger, die arbeitslos oder auf Arbeitssuche sind, bietet das Münchner Arbeitslosenzentrum MALZ Information, Beratung und Kontakte. Sie können sich über Rechtsfragen informieren und werden bei Bewerbungen und bei der Berufswege- und Lebensplanung unterstützt.

#### Münchner Arbeitslosenzentrum MALZ

Seidlstraße 4, 80335 München Fon 12 15 95 23, Fax 12 15 95 46

malz@diakonia.de www.malz-muenchen.de

#### Agentur für Arbeit München

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

#### Bundesagentur für Arbeit München

Kapuzinerstraße 26 80337 München | & Fon 01801/555111 (Arbeitnehmer)\* Fon 01801/664466 (Arbeitgeber)\* Fax 5154-6669

- www.arbeitsagentur.de
  - \* Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min

#### Jobcenter München

Beim Jobcenter können Sie einen Antrag auf Arbeitslosengeld II stellen und erhalten Beratung und Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche und Qualifizierung.

Die Jobcenter sind in München in die Sozialbürgerhäuser integriert. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 98ff.

Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/jobcenter.

- O Jobcenter München
  Mühldorferstraße 1
  81671 München | ₺
- jobcenter-muenchen@jobcenter-ge.de

## Selbsthilfegruppen

#### Beratung für Selbsthilfegruppen

Beim Selbsthilfezentrum München können Sie sich beraten lassen, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Gruppe gründen wollen. Sie erhalten Unterstützung zu fachlichen Fragen und bei der Raumsuche.

#### Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68 80339 München | & Fon 532956-0 Fax 532956-41

info@shz-muenchen.de www.shz-muenchen.de

#### Förderung der Selbsthilfe im Sozialen Bereich

Gruppierungen, die sich als Betroffene direkt mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen, diese Lebensumstände zu bewältigen und zu verbessern, an weitere Betroffene vermitteln möchten, können auf Antrag eine finanzielle Unterstützung erhalten (z.B. für anteilige Mietkosten, Verwaltungskosten, Öffentlichkeitsarbeit).

Ebenso können Initiativen, die ehrenamtlich Menschen helfen möchten, die finanziell nicht gut gestellt sind, auf Antrag eine Anschubfinanzierung beantragen.

Weitere Informationen unter: www. muenchen.de, Stichwort "Selbsthilfeförderung"

# Sozialreferat Stelle für Bürgerschaftliches Engagement

Orleansplatz 11 81667 München | & Fon 233-48454 Fax 233-98948454

Engagement.soz@muenchen.de

Sozialbürgerhäuser Sie brauchen Unterstützung bei der Suche nach einer neuen Beschäftigung, eine sozialpädagogische Betreuung Ihrer Familie oder andere Hilfen zur Stabilisierung Ihrer persönlichen Lebenssituation? Sie brauchen Hilfe im Alter oder wollen Grundsicherung im Alter beantragen? Sie möchten einen Antrag stellen auf Arbeitslosengeld II zur finanziellen Sicherung Ihres Lebensunterhalts oder auf Leistungen für Bildung und Teilhabe? Dann kommen Sie in das für Sie zuständige Sozialbürgerhaus (SBH) in Ihrer Stadtregion. Die Jobcenter sind in die Sozialbürgerhäuser integriert.

# 12

Sozialbürgerhäuser

Die Sozialbürgerhäuser bieten Ihnen Information, Beratung und Unterstützung in folgenden Bereichen an:

- Vermittlung in Ausbildung und Arbeit,
- Unterstützung bei der beruflichen Qualifizierung,
- Arbeitslosengeld II und Sozialgeld,
- Wirtschaftliche Notsituationen und Überschuldung,
- Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche,
- Familien- und Partnerkonflikte,
- Versorgung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen,
- Fragen zu Trennung / Ehescheidung und Sorgerechtsregelung,
- Wohnprobleme und drohende Obdachlosigkeit,
- Pflegebedürftige Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige,
- Schwierigkeiten im Alter,
- Gesetzliche Vertretung Erwachsener,
- Vermittlung von Kindertagesbetreuung in Familien in den Sozialbürgerhäusern Mitte, Orleansplatz, Pasing und Neuhausen-Moosach.

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

- Gewalt,
- Gefährdung,
- Vernachlässigung.

Öffnungszeiten der Sozialbürgerhäuser (gilt nicht für das Sozialbürgerhaus Pasing, siehe dort):

Mo-Mi 8.00-16.00 Uhr, Do 8.00-17.00 Uhr, Fr 8.00-13.00 Uhr Weitere Informationen finden Sie unter www.muenchen.de/sbh.

An welches Sozialbürgerhaus Sie sich wenden können, richtet sich nach Ihrer Wohnadresse. Nachfolgend die Adressen der Sozialbürgerhäuser.

#### Sozialbürgerhaus Mitte

Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt, Maxvorstadt Schwanthalerstraße 62 80336 München | & Fon 233-96805, Fax 233-46752

- sbh-mitte.soz@muenchen.de
- SozialbürgerhausSchwabing-Freimann

Schwabing-West, Schwabing-Freimann Heidemannstraße 170 80939 München | & Fon 233-96811, Fax 233-33015

- sbh-sf.soz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Orleansplatz

Au-Haidhausen, Bogenhausen Orleansplatz 11 81667 München | & Fon 233-96806, Fax 233-48012

- sbh-orl.soz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Sendling-Westpark

Sendling, Sendling-Westpark Meindlstraße 16 81373 München | & Fon 233-96809, Fax 233-33623

sbh-sw.soz@muenchen.de



# Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe

Schwanthalerhöhe, Laim Dillwächterstraße 7 80686 München | & Fon 233-96801 Fax 233-42909

- sbh-ls.soz@muenchen.de
- SozialbürgerhausNeuhausen-Moosach

Neuhausen-Nymphenburg, Moosach Ehrenbreitsteiner Straße 24 80993 München | & Fon 233-96802 Fax 233-46180

- sbh-nm.soz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Nord

Milbertshofen, Am Hart, Feldmoching, Hasenbergl Knorrstraße 101–103 80807 München | & Fon 233-96803/233-96810 Fax 233-41377/233-41125

sbh-fh.soz@muenchen.de sbh-mh.soz@muenchen.de

# SozialbürgerhausBerg am Laim-Trudering-Riem

Berg am Laim, Trudering-Riem Streitfeldstraße 23 81673 München | & Fon 233-96808 Fax 233-33555/233-33550

- sbh-btraßesoz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach

Ramersdorf-Perlach Thomas-Dehler-Straße 16 81737 München | & Fon 233-96812, Fax 233-35331

- sbh-rp.soz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching

Obergiesing-Fasangarten, Untergiesing-Harlaching Streitfeldstraße 23 81673 München | & Fon 233-96807, Fax 233-33432

sbh-gh.soz@muenchen.de



 Sozialbürgerhaus Plinganserstraße Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln, Hadern

Plinganserstraße 150 81369 München | & Fon 233-96800, Fax 233-34812

- sbh-pli.soz@muenchen.de
- Sozialbürgerhaus Pasing

Pasing-Obermenzing, Aubing-Lochhausen-Langwied, Allach-Untermenzing, Landsberger Str. 486, 81241 München | & Fon 233-96804, Fax 233-37200

- sbh-pasing.soz@muenchen.de
- Öffnungszeiten:
   Mo 7.30–13.00 Uhr,
   Di 8.00–18.00 Uhr,
   Mi 7.30–16.00 Uhr,

Do 8.00–17.00 Uhr, Fr 7.30–13.00 Uhr

#### Zentrale Wohnungslosenhilfe (ZEW)

Die Abteilung zentrale Wohnungslosenhilfe im Amt für Wohnen und Migration hilft bei Wohnungslosigkeit.

- Sozialreferat
  - **Amt für Wohnen und Migration**Abteilung zentrale Wohnungslosenhilfe

Franziskanerstraße 8
81669 München | &
Fon 233-40105 (Infothek)
Fax 233-40693

- Mo, Di, Do 8.30–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr, Mi 8.30–12.00 und 15.00–17.00 Uhr, Fr 8.30–12.00 Uhr
- wohnungsamt.soz@muenchen.de www.muenchen.de, Stichwort "Wohnungslosigkeit"

Günstiger leben in München Register

#### Register

A24 Fahrradreparaturen Beratungsangebote für Menschen und Gebrauchträder 37 mit Migrationshintergrund 84 Beratungsdienst der Stiftung Abenteuerspielplätze 54 Pfennigparade 83 Agentur für Arbeit München 96 Beratungsdienst des Club Alten- und Service-Zentren 79 Behinderter und ihrer Freunde 83 Angebote des Kulturreferates 45 Beratungsstelle für Alkohol- und Medikamentenprobleme 90 Angebote für Wohnungslose 22 Beratungsstelle für alte Menschen Artothek 45 und ihre Angehörigen 79 Asylbewerberleistungsgesetz 67 Beratungsstelle für Eltern. Ausbildungsförderung 71 Kinder und Jugendliche 76 Aus- und Weiterbildung/ Beratungsstelle für pflegende Angehörige und ältere Berufsausbildungsbeihilfe 72 Menschen 80 Behindertenbeauftragter der Beratungsstelle für Landeshauptstadt München 82 Schwangerschaftsfragen 76 Behinderten-Sportverein Beratungsstellen für ältere München 62 Menschen und Angehörige 79 Beratung des Seniorinnen-Beratungsstelle Wohnen 80 und Seniorenbeirats 79 Beratungs- und Vernetzungsstelle Beratung für alleinerziehende für ältere Lesben, Schwule und Frauen in München 77 Transgender rosaAlter 80 Beratung für Arbeitslose 96 Beratung zu Beratung für Menschen mit Sozialversicherungen 95 Demenzerkrankungen, deren Betreuung von Kindern mit Angehörige und Interessierte 80 geistigen und körperlichen Beratung für Behinderungen 70 Selbsthilfegruppen 97 Bezirkssportanlagen 61 Beratung und medizinische Hilfe Bibliotheken und für Menschen ohne Papiere -Volkshochschule 41 Café 104 87 Bildungsberatung der Beratungsangebote Bildung, Landeshauptstadt München 86 Schule und Beruf 86 Bildungsberatung International 86 Beratungsangebote für ältere BildungsLokale, Münchner 87 Menschen und Pflegebedürftige und zur rechtlichen Betreuung 79 Bildungsprogramme für Seniorinnen und Senioren 49 Beratungsangebote für Eltern 76 Bildungs- und Teilhabepaket 68 Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche 75 Blade Night 56

Angehörige 81

Beratungsangebote für Menschen

mit Behinderungen 82

Bücherhausdienst, Mobiler 42 Büro der Kinderbeauftragten der Landeshauptstadt München -Ombudsstelle 75 Café Netzwerk 30 Carsharing 35 Datenbank für Alleinerziehende 78 Deutsche Bahn (DB) 39 Drogenberatungsstelle der Stadt München 90 Dynamo Fahrradservice 36 Einrichtungs- und Dienstleistungsfinder 9 Elterngeld 69 Elterntelefon -Nummer gegen Kummer 77 Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen 94 Energieberatungsstelle der Verbraucherzentrale Bayern 95 Energiemessgerät 95 Erlebniswelt Garten: Baumschule Bischweiler 55 Ermäßigungen beim MVV 38 Essen auf Rädern und Mittagstisch 26 Essenshilfe München 27 Essenstafel Heilsarmee 27 Essenstafeln 26 Essenstafel St. Bonifaz 27 Essenstafel Trinitarion der Templer 27 Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten 80 Fachstellen für pflegende Anaehöriae 80 Broschüre für pflegende Fachstellen häusliche Versorauna 81

Fahrradversteigerung 37 Fahrradwerkstätten und Verkauf 36 Familienmagazin Kitz 59 Familien-Notruf München 78 Ferienpass, Münchner 12, 51 Familientreffs und -zentren 78 Ferienangebote 51 Ferienprogramm des Stadtjugendamtes 52 Feriensport für Kinder und Jugendliche 54 Fernbuslinien 37 Fitness Parcours 62 Flohmärkte 18 Förderung der Selbsthilfe im Sozialen Bereich 97 FrauenGesundheitsZentrum 89 Frauentherapiezentrum 89 Freizeitaktivitäten für Menschen mit Behinderungen 57 Freizeitstätten, Spielplätze und Aktionen für Familien. Kinder und Jugendliche 54 Frühkindliche Gesundheitsförderung 88 Fundbüro, Münchner 18 Garten 23 Gebrauchtwarenhäuser 15 Gebrauchtwarenhäuser der Diakonie 15 GebrauchtWarenHäuser Weißer Rabe 16 Gebühren bei städtischen Kindertageseinrichtungen 48 Geldpauschalen 33 Gesundheitsberatung 87 Gesundheitsberatungsstelle Hasenbergl 88 Gesundheitsladen München 87 Girokonto für Jedermann 73

Arbeitsuchende/

Grundsicherung für

Kinder- und Familieninformation Arbeitslosengeld II 65 im Rathaus 8 Grundsicherung im Alter Kinder Zeitung, Münchner 59 und bei Erwerbsminderung 66 KinderUni München 46 Günstige Tarife 29 Kinderzuschlag 68 Günstige Wertmarken 34 Kinotag 45 Günstig telefonieren 29 Kleiderkammer der Halle 2 – Gebrauchtwarenhaus Inneren Mission München 18 des Münchner Abfallwirtschafts-Kleiderkammer des Bayerischen betriebs 17 Roten Kreuzes Kreisverband Hallensportprogramm 60 München 18 Handwerk 22 Kleiderkammern 17 Handwerksdienste und Kleiderkammern des Reparatur 22 Caritasverbands der Erzdiözese München und Freising 17 Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe 46 "Komm mit!" - Kinder und Familien entdecken München 58 Hausaufgabenhilfe, Nachhilfe und Kulturangebote für Kinder Kontaktnetz für alleinerziehende und Jugendliche 46 Frauen mit Kindern mit Behinderungen 83 Haushaltsbudgetberatung 92 Kostenfreier Nachhilfeunterricht Haushaltshilfe 72 und Lernhilfen 46 Hilfe zum Lebensunterhalt 66 Kostenlose Konzerte der Infocenter Sportamt 60 Städtischen Sing- und Musikschule 43 Infofon – Jugendliche beraten Jugendliche 76 Krautgärten, Münchner 23 Infothek des KulturRaum München 45 Stadtiugendamtes 75 Kunstarkaden 45 Integrationsberatungszentrum (IBZ) Landeserziehungsgeld 69 Sprache und Beruf 84 Leihlexikon 19 Internationale Jugendbibliothek 42 Lothringer13 45 Internationales Ferienprogramm für Schülerinnen und Schüler 52 Maximiliansforum 45 Internet für Kinder Medikamentenhilfe München 26 und Jugendliche 30 Medizinische Hilfe für Menschen Internet und Internetcafés 30 ohne Krankenversicherung 25 Jobcenter München 97 Mietberatung 93 Jugendinformationszentrum 8 Mieterbeirat 93 Jugendschuldnerberatung 91 Miet- und Energieberatung 93 Kids-hotline im Internet 76 Mietspiegel 94 Kindergeld 69 Mini-München 53 Kinder-Informations-Dienst Mitfahrgelegenheiten und (KIDS) 57 Carsharing 35 103

Kinder-Kultur-Sommer (KiKS) 46

Günstiger leben in München Register / Bildnachweis

Mitgliedschaft in Sportvereinen für Kinder und Jugendliche 62 Mobbing-Beratung für Kinder und Jugendliche 76 Möbelhaus Anderwerk 17 Mobile Spielaktionen im Stadtteil 56 Mobile Werkstätten der Caritas 22 München-Modell: Miete 22 München-Pass 11 Münchner Arbeitslosenzentrum MALZ 96 Münchner Tafel 26 Verkehrs- und Tarifverbund 38 Museen 43 Musiksommer 45 Musik, Tanz, Theater 43 P-Konto (Pfändungsschutzkonto) 73 Pflegebörse, Münchner 81 Pomki – die kindergerechte Webseite 57 Pro familia 89 R18 - Fahrradservice 36 Radlflohmarkt München 37 Radlstadtplan, Münchner 36 Rathausgalerie 45 Rechtliche Betreuung 82 Rechtsberatung 92 Rechtsberatung für Kinder und Jugendliche 93 Rechtshilfe für Ausländerinnen und Ausländer 93 Reparaturführer München und Umland 23 Stadtwiesel-Veranstaltungskalender 58 Rückkehrhilfen 85 Suchmaschine für

Rundfunkbeitragspflicht 31

Schulbegleitung für Kinder

und Jugendliche mit

Behinderungen 34

Schuldner- und Insolvenzberatung 90 Schüler- und Meister-BaföG 71 Schulhoföffnung 54 Secondhandführer des Münchner Abfallwirtschaftsbetriebs 19 Second Hand für Kinder und Frauen - Der kleine LOOK 17 Selbsthilfearuppen 97 Serenade im Park 47 Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen 85 Sozialbürgerhaus 98 Sozialdienst für Gehörlose 83 Sozialtarif der Telekom 29 Sozialwohnungen 21 Spenden- und Stiftungsmittel 73 Spielgeräteverleih MobilSpiel 59 Spielgeräteverleih Sportamt 59 Spielnachmittage für die ganze Familie 56 Spielratz - Verein für pädagogische Ferien- und Freizeitaktionen 54 Sportangebote-Datenbank 60 Sportangebote und Vereine 60 Sportbekleidung und Sportausrüstung 63 Stadtbibliotheken, Münchner 41 Stadt-Information im Rathaus 7 Städtische Schule der Phantasie 44 Städtische Singund Musikschule 43 Stadtteilkultur 45 Stadtteilkulturzentren 45

Soziale Einrichtungen 9

Suchthotline München 90

Sucht- und Drogenberatung 90

Tauschnetze und Secondhandführer 19 Theater auf Rezept 47 Theatron-Konzerte 47 Tiertafel 27 Tipps für das Fahrradfahren 36 Unterhaltsvorschuss 70 Unterstützung bei drohender Wohnungslosigkeit 94 Veranstaltungen der Hochschule für Musik und Theater 44 Veranstaltungen im Gasteig 45 Verbraucher- und Rechtsberatung 92 Verbraucherzentrale 92 Vergünstigungen durch München-Pass beim MVV 38 Vergünstigungen für Menschen mit Behinderungen 33 Verleih des Sportamtes 59 Verschenk-und Tauschportal 19 Versteigerungen 18 Volkshochschule München 42 Volkskultur 45 Waldführungen 55 Wegweiser für Familien 9 Weitere finanzielle Leistungen nach den Sozialgesetzbüchern 73 Wellcome - Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt 77 Werkzeugausleihe 22 Winterspielplatz München 56 Wirtschaftliche Jugendhilfe 70 Wohngeld 71 Wohn- und Hilfsangebote 81 Zentrale Wohnungslosenhilfe 101 Zentrum Beruf & Familie 78 Zuschuss zu den Fahrtkosten für Seniorinnen und Senioren 33

Zuschuss zu den Telefonkosten

für Seniorinnen und Senioren 30

Tauschnetz LETS 19

Bildnachweis Soweit nicht anders genannt: S. 60 oben Sabine Gassner Michael Nagy, Presse- und Informationsamt S. 60 unten Referat für Bildung und Sport S. 8/9 tschiponnique - Fotolia.com München S. 16 ilyashapovalov - Fotolia.com S. 17 Abfallwirtschaftsbetrieb München S. 18 Hervé Rouveure – Fotolia.com S. 19 ryu-tako / photocase.com Sportamt S. 26 Anne-Christine Woehrl, Münchner Tafel e.V. S. 27 Anne-Christine Woehrl, Münchner Tafel e.V. Sportamt S. 30 Andre Blais - shutterstock S. 31 Marzanna Syncerz – Fotolia.com S. 34 lagom – Fotolia.com S. 35 nild / photocase.com S. 36 Tachikoma / photocase.com München S. 37 J. Lutz - München Tourismus S. 78 JPC-PROD - Fotolia.com S. 38 Rainer Kohles S. 39 Wolkenmaus – Fotolia.com S. 42 Münchner Stadtbibliothek Sportamt S. 44 Musikhochschule München S. 48 Referat für Bildung und Sport München, S. 91 Erika Schilz Abteilung KiTA S. 93 BUP-PIXEL - Fotolia.com S. 54 Referat für Bildung und Sport München, S. 94 H2 Architekten München Sportamt S. 96 Agentur für Arbeit München S. 101 Sozialreferat München S. 59 unten Mobilspiel München

S. 61 Referat für Bildung und Sport München, S. 62 Referat für Bildung und Sport München, S. 68 Referat für Bildung und Sport München, S. 69 Jens Lumm / photocase.com S. 71 oben Sozialreferat München, Amt für Wohnen und Migration S. 71 unten Referat für Arbeit und Wirtschaft S. 86 Referat für Bildung und Sport München S. 87 Referat für Bildung und Sport München, S. 88 Massimo Greco – Fotolia.com

#### Impressum

Herausgeber Landeshauptstadt München Sozialreferat Amt für Soziale Sicherung Fachstelle Armutsbekämpfung

#### Adresse

Mathildenstraße 3a 80336 München Fon 233-22678 Fax 233-24769 muenchen-gegen-armut@muenchen.de www.muenchen-gegen-armut.de

#### Projektleitung

Klaus Hofmeister, Barbara Schmid

#### Redaktion

Bärbel Ebner, Carina Fischer, Klaus Hofmeister, Stephan Köpernik, Barbara Schmid Mit freundlicher Unterstützung des Deutschen Berufsverbandes für Soziale Arbeit e.V. – DBSH



#### Gestaltung

Heidi und Tobias Wühr, München

#### Druck

Gotteswinter und Aumaier gedruckt auf 100% FSC-Mixed

Auflage 30 000

#### Mai 2013

Die nächste aktualisierte Auflage erscheint voraussichtlich im Herbst 2015.

Die Broschüre finden Sie auch im Internet unter www.muenchen-gegen-armut.de oder zu beziehen über muenchen-gegen-armut@muenchen.de

Wir freuen uns über Anregungen und Informationen zu geänderten Kontaktdaten. Gerne auch per E-Mail an muenchen-gegen-armut@muenchen.de