Hier gibt es kostenloses Essen !

	WO ?	WANN ?
1	Bahnmissionsmission München, Hauptbahnhof - Gleis 11, (An der Bayerstraße 10) http://www.bahnmissionsmission-muenchen.de/bm/bm.nsf/docs/impressum? opendocument&cat=impressum Tel.: 089/ 59 45 76/ 77/ 78 (S-Bahn-Station Hauptbahnhof)	täglich Brot und Tee von 8.00 bis 12.00 Uhr, von 14.00 bis 18.00 Uhr und von 19.30 bis 21.00 Uhr Frauen und Kinder können für ein bis zwei Nächte in der Wartehalle schlafen (auf Isomatten), wenn eine Weitervermittlung nicht möglich ist.
2	Heilsarmee, Pestalozzistr. 36, http://www.heilsarmee.de/muenchen/ Tel.: 089/ 26 71 49 (U1/ U2/ U3/ U6 Sendlinger Tor)	täglich (7 Tage/ Woche und an Feiertagen) warmes Essen von 11.00 bis 11.30 Uhr Außerdem von Montag bis Samstag (an Feiertagen nicht): Duschmöglichkeit (Kosten: 0,50 €)
3	Münchener Tafel, Grossmarkthalle, Kontorhaus 1, Zimmer 226, Thalkirchner Str. 81 http://www.muenchner-tafel.de/ http://www.monacomedia.de/muenchenwiki/index.php/M%C3%BCnchner_Tafel Tel.: 089/ 29 22 50 (U3/ U6 Implerstraße)	einmal wöchentlich werden an Ausgabestationen zu einer festgelegten Uhrzeit Lebensmittel gegen Vorlage eines Berechtigungsscheines ausgegeben
4	Abtei St. Bonifaz, Karlstr. 34 Tel.: 089/ 5 51 71-0 (U2 Königsplatz)	täglich (auch am Wochenende und an Feiertagen) ab Mai von 7.00 bis 12.00 Uhr und ab Oktober von 7.00 bis 14.00 Uhr Speisesaal geöffnet (zum Teil warmes Essen)
5	Franziskanerkloster St. Anna, St.-Anna-Str. 19, Tel.: 089/ 2 11 26-0 (U4/ U5 Lehel)	Außerdem von Montag bis Freitag: ► Kleiderkammer: von 8.00 bis 12.00 Uhr ► Duschmöglichkeit: von 8.00 bis 12.00 Uhr ► ärztl. Versorgung: von 8.30 bis 12.00 Uhr ► soziale Beratung: von 8.00 bis 12.00 Uhr
6	Priesterseminar der Erzdiözese München und Freising, Georgenstr. 14 Tel.: 089/ 3 81 76-0 (U3/ U6 Giselstraße bzw. Universität)	von Montag bis Freitag von 10.00 bis 14.00 Uhr (im Nebenraum) und Samstag/ Sonntag: Brote an der Klosterpforte von 9.30 bis 11.45 Uhr
7	Dominikanerkloster St. Kajetan, Salvatorplatz 2a Tel.: 089/ 21 06 96-0 (U3/ U4/ U5/ U6 Odeonsplatz)	von Montag bis Freitag (in den Semesterferien sowie am Wochenende und an Feiertagen nicht) von 10.45 bis 12.00 Uhr (max. 15 Personen) täglich sowie am Samstag Vormittag (nicht am Samstag Nachmittag, sonntags und an Feiertagen) Brot und Käse von 9.00 bis 11.30 Uhr

8	Barmherzige Schwestern, Augsburgener Str. 3a (beim Altenpflegeheim) Tel.: 089/ 43 68 96-3 (U1/ U2/ U3/ U6 Sendlinger Tor)	Montag bis Freitag: warmes Essen von 11.00 bis 12.30 Uhr Samstag und Sonntag: Brote und Suppe von 11.00 bis 12.30 Uhr
9	Arme Schulschwester, Unterer Anger 2 (bei Kirche die Treppe runter in den Keller) Tel.: 089/ 2 31 79-0 (U1/ U2/ U3/ U6 Sendlinger Tor)	täglich (auch an Samstagen und Sonntagen) von 9.00 bis 10.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr: Brote um 12.00 Uhr: warmes Essen Außerdem an Werktagen: Möglichkeit, Kleidung zu erhalten
10	Kapuzinerkonvent St. Anton, Kapuziner Str. 38 Tel.: 089/ 74 71 66-0 (U3/ U6 Goetheplatz)	täglich (in Pfarrei): Tafel von 10.00 bis 12.00 Uhr
11	Herz Jesu Kloster, Buttermelcherstr. 10 Tel.: 089/ 20 25 40-0 (U1/ U2 Fraunhoferstraße bzw. S-Bahn-Station Isartor)	täglich Brote (manchmal Obst/ Gemüse) Montag bis Freitag: von 8.30 bis 9.30 Uhr und von 11.00 bis 12.00 Uhr an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen: von 9.00 bis 10.00 Uhr und von 11.00 bis 12.00 Uhr
12	St.-Josefs-Kinderheim, Schleißheimer Str. 278 Tel.: 089/ 3 00 90 55 (U3 Petuelring)	täglich (7 Tage/ Woche und an Feiertagen) warmes Essen von 12.15 bis 13.45 Uhr (Bitte Bescheid über den Erhalt von Sozialleistungen mitbringen.)

Krisen- und Lebensberatung

	WO ?	WANN ?
13	Münchner Insel unter dem Marienplatz Krisen- und Lebensberatung, Information (anonym, ohne Anmeldung, persönlich) - ein Angebot der Kirchen - im Laden-Untergeschoss unter dem Marienplatz, Ausgang Viktualienmarkt Tel.: 089/ 22 00 41 (S-Bahn-Station Marienplatz)	uffnungszeiten: Montag bis Freitag: von 9.00 bis 18.00 Uhr Donnerstag: von 11.00 bis 18.00 Uhr Jeder Mensch, der ein Gespräch sucht, oder eine Information braucht, kann in die Beratungsstelle kommen. Gesprochen werden kann über alles, was den Menschen ein Anliegen ist, da sie im Mittelpunkt stehen.

Kleidung

	WO ?	WANN ?
4	Abtei St. Bonifaz (Adresse w. o.)	von Montag bis Freitag: Kleiderkammer von 8.00 bis 12.00 Uhr
2	Heilsarmee (Adresse w. o.)	jeden Dienstag Kleiderkammer geöffnet für Männer: von 13.00 bis 14.00 Uhr; für Frauen: von 14.00 bis 15.00 Uhr
14	Innere Mission München, Landshuter Allee 38 http://branchenbuch.portal.muenchen.de/mhp/72666/stadtplan.html Tel.: 089/ 85 63 77 61 (S-Bahn-Station Donnersbergerbrücke bzw. Bus 53 Schörstraße)	Montag/ Dienstag/ Donnerstag/ Freitag Kleiderkammer von 9.00 bis 12.00 Uhr (Ausgabe an alle Menschen mit nachweislich geringem Einkommen.)
15	Secondhand-Kleiderladen (Kath. Männerfürsorgeverein) „Jacke wie Hose“, Pistorinstr. 30 Tel.: 089/ 62 42 90 16 (U1 Candidplatz)	Kleiderkammer geöffnet: Dienstag: von 13.30 bis 15.30 Uhr, Donnerstag: von 10.00 bis 12.00 Uhr
16	Paritätischer Wohlfahrtsverband, Rothmundstr. 3 Tel.: 089/ 53 20 34 (U3/ U6 Goetheplatz bzw. U1/ U2/ U3/ U6 Sendlinger Tor)	Kleiderkammer geöffnet: Dienstag: von 10.00 bis 12.00 Uhr Mittwoch: von 14.00 bis 18.00 Uhr Freitag: von 14.00 bis 17.00 Uhr
17	Caritas-Zentrum Pasing-Aubing-Würmtal, Pippinger Str. 97 http://www.lifeguide-muenchen.de/index.cfm/fuseaction/AdressenListe/freitext/f Tel.: 089/ 82 99 20-0 (S2, Haltestation Obermenzing)	Kleiderkammer geöffnet: Dienstag: von 9.00 bis 12.00 Uhr
18	Bayerisches Rotes Kreuz, Seitzstr. 8, Tel.: 089/ 23 73-217 (U4/ U5 Lehel)	Kleiderkammer geöffnet: Dienstag und Mittwoch: von 9.00 bis 10.00 Uhr
19	„Gwandhaus“ (Kleiderkammer) (im Hillebrandhof - Haus der Senioren in Ismaning) Aschheimer Str. 2 Tel.: 089/ 96 46 41 (S8, Haltestation Ismaning)	Kleiderkammer geöffnet: Dienstag: von 9.00 bis 11.00 Uhr und von 18.00 bis 20.00 Uhr Donnerstag: von 16.00 bis 19.00 Uhr sowie letzter Samstag im Monat: von 10.00 bis 12.00 Uhr (Verkauf von Kleidung zu sehr günstigen Preisen. Die Einnahmen werden für soziale Zwecke gespendet.)
20	„Kleidsam - Schneiderkunst im Gartenhaus“ - Second-Hand für Frauen: Blumenburgstr. 65, Tel.: 089/ 4 42 35 53-5 - Second-Hand für Kinder, Blumenburgstr. 112, Tel.: 089/ 4 52 13 66-0 (U1 Mailingerstraße)	Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr
22	Cartaszentrum Kleiderkammer, Hiltensperger Str. 82 Tel.: 089/ 30 00 76-43 (U2 Hohenzollerplatz)	Öffnungszeiten: Donnerstag von 15.00 bis 16.30 Uhr

http://www.babynews.de/component?option=com_address/itemid,710/
 (hier erscheint eine Reihe von Adressen für Kinder-Second-Hand-Mode, Bücher, Spiele...)
 Beispiel: Laden der Nachbarschaftshilfe Neuperlach e.V.
 Oskar-Maria-Graf-Ring 20
 U5 Neuperlach Zentrum

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr (nicht in den Schulferien)
 (Kinder- und Erwachsenenbekleidung, Schuhe, Spielzeug)

GebrauchtWarenhäuser

	WO ?	WANN ?
24	diakonia GebrauchtWarenhaus, Landshuter Allee 38 (S-Bahn-Station Donnersbergerbrücke bzw. Bus 53 Schlorstraße)	Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.30 bis 19.00 Uhr Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr
25	„lebhaft secondhand-lifestyle“, Schleißheimer Str. 81 (Filiale des GebrauchtWarenhauses München) (U2 Josephsplatz)	Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 bis 19.00 Uhr Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr (Verkauf von Möbeln aller Art, Waschmaschinen, Kühlschränken...)
26	Secondhandladen „stoffwechsel“, Landshuter Allee 38 (diakonia WertStoff – produktgerechte Weiterverwertung von Textilspenden) (S-Bahn-Station Donnersbergerbrücke bzw. Bus 53 Schlorstraße)	Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr Samstag geschlossen (Kostenfreie Abholung von sehr gut erhaltenen und tragfähigen Textilien.)
27	GebrauchtWarenHaus des Weißen Raben - Filiale Pasing: Landsberger Str. 444 (S-Bahn-Station Pasing)	Öffnungszeiten jeweils: Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr
28	- Filiale Neuperlach: Stemplingeranger 18 (U5 Neuperlach-Zentrum) http://www.awm-muenchen.de/fileadmin/PDF-Dokumente/privatkunde/br_secon.pdf	Montag: geschlossen Secondhandführer München und Umland

Medizinische Versorgung

	WO ?	WANN ?
29	Zahnklinik München Goethestr. 70	Ambulanzzeiten (keine Voranmeldung): Montag: 8.00 - 11.30 und 12.45 - 16.15 Uhr Dienstag: 9.00 - 11.30 und 12.45 - 16.15 Uhr Mittwoch: 8.00 - 11.30 und 12.45 - 17.15 Uhr Donnerstag: 8.00 - 11.30 und 12.45 - 16.15 Uhr Freitag: 8.00 - 11.30 und 12.45 - 16.00 Uhr
30	(U3/ U6 Goetheplatz) Malteser Migranten Medizin für - Nicht-Krankenversicherte - Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus (anonym) http://www.malteser-muenchen-stadt.de/Malteser-Migranten-Medizin.5.0.html Romanplatz 5 Tel.: 089/ 1 71 17-275 (ab Haltestelle Hauptbahnhof/Hackerbrücke: Tram 16 bzw. 17 bis Romanplatz)	Öffnungszeiten: jeden Dienstag: von 9.30 bis 13.30 Uhr - Untersuchung und Beratung in medizinischen Fragen - Notfallbehandlung bei Krankheit - Vermittlung an andere Fachärzte bei Notwendigkeit - Hilfe bei Schwangerschaft und Geburt - Vermittlung an Fach- und Beratungsstellen
31	open.med - Medizinische Hilfen - anonym und kostenfrei (Ärzte der Welt), http://www.aerzteliederwelt.org/Projekte/OpenMed - Projekt M nchen/index.html (in Zusammenarbeit mit Café 104, http://www.cafe104.de/de/kontakt.html) Augsburger Str. 13 Tel.: 0177/ 5 11 69 65 (Montag bis Freitag von 9.30 bis 17.00 Uhr) (U1/ U2/ U3/ U6 Sendlinger Tor)	Sprechzeiten: dienstags: von 17.00 bis 20.00 Uhr; freitags: von 10.00 bis 13.00 Uhr - med. Hilfe, Beratung, Hilfe zur gesundheitlichen Prävention - telefonische Beratung außerhalb der Sprechstunde - Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt - Vermittlung weiterführender Hilfsangebote - psychosoziale Beratung und Vermittlung von Hilfsangeboten in Zusammenarbeit mit Café 104 Kindersprechstunde: Jeweils am 1. und 3 Dienstag des Monats von 15.30 bis 16.30 Uhr