

## ► FreizeitSport ◀

Kostenlose Teilnahme für Jugendliche und junge Erwachsene am Programm FreizeitSport, Tickets unter [www.muenchenticket.de](http://www.muenchenticket.de), Tel. 089 – 54818181 oder im Rathaus am Marienplatz (Stadtinformation)  
Mo - Fr 9.30 - 19.30 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr

### Hausaufgabenbetreuung & Nachhilfe

#### Artists for Kids

Kreative Jugendhilfe, Schulprojekte, Hausaufgaben  
Schießstättstr.16, 80339 München  
Tel. 089-89048675

[www.artists-for-kids.de](http://www.artists-for-kids.de)

### BildungsLokal Schwanthalerhöhe

Sprachcafé, Bewerbungs- Unterstützung  
Deutsch und Alphabetisierung, Lernwerkstätten  
Nachhilfe und Lernpatenschaften  
Ligsalzstr. 2, 80339 München  
Tel. 089 – 50028749

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

### Das Laimer Jugendzentrum

Lerngruppen für 7. - 9. Klasse  
Von-der-Pfordten-Str. 59, 80686 München  
Tel: 089 - 56 95 31

[das.laimer@kjr-m.de](mailto:das.laimer@kjr-m.de) / [www.das-laimer.de](http://www.das-laimer.de)

### IG Feuerwache

Kostenlose oder kostengünstige Schülerhilfe  
Ganghoferstr. 41, 80339 München  
Tel: 089 - 51 08 61 24

## ► Beratungen ◀

### Caritas Schuldnerberatung

Garmischer Str. 211, 81377 München  
Tel. 089 - 517772 200

[czm-sendling@caritasmuenchen.de](mailto:czm-sendling@caritasmuenchen.de)

### Soziale Beratung und Gemeindecaritas

Beratung in sozialen Notlagen und Schulden  
Schrenkstr. 3, 80339 München;  
Tel. 089 - 50 03 55 15

### Katholische Arbeitslosenseelsorge

Seelsorger für Erwerbslose und von Arbeitslosigkeit  
Bedrohte, Pastoralreferent Mike Gallen  
Schrenkstr. 2a, 80339 München  
Telefon: 089 - 51099373

[MGallen@eomuc.de](mailto:MGallen@eomuc.de)

### Sozialbürgerhaus Laim Schwanthalerhöhe

Information, Beratung und Unterstützung in den Bereichen  
Familie, Alter, Krankheit, Behinderung, Arbeit  
Wohnen, wirtschaftliche Hilfen, Überschuldung  
Dillwächterstr. 7, 80686 München  
Tel. 089 - 233 96801

[sbh-ls.soz@muenchen.de](mailto:sbh-ls.soz@muenchen.de)

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

### Städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Beratung kostenfrei und vertraulich  
Westendstr. 193, 80688 München  
Mo-Do 9 - 16 Uhr und Freitag 9 - 12 Uhr  
Tel. 089 - 233 49697

[Beratungsstelle-lsb.soz@muenchen.de](mailto:Beratungsstelle-lsb.soz@muenchen.de)

### Soziale Beratung und Gemeindecaritas

Beratung finanzielle Notlagen und Schulden  
Westendstr. 245, 80686 München  
Mo - Do 9 - 14, Tel. 089 - 547020-12  
[gsa-laim@caritasmuenchen.de](mailto:gsa-laim@caritasmuenchen.de)

### München Info Sozial

Die Suchmaschine für Soziales in Ihrem Stadtteil  
2.000 soziale Angebote und Einrichtungen  
[www.muenchen-info-sozial.de](http://www.muenchen-info-sozial.de)

### Rechtsberatung für Bürger mit geringem Einkommen

Erste-Hilfe-Beratung  
Tel. 089 - 29 50 86, Mo, Mi und Freitag von 9 - 12 Uhr

### Stromsparcheck Caritas München

Kostenloser Stromsparcheck für ganz München  
Tel. 089 - 436696- 12

[stromspar-check-muc@caritasmuenchen.de](mailto:stromspar-check-muc@caritasmuenchen.de)

### JMD-Jugendmigrationsdienst-Verbund

Beratung zur Schullaufbahn - Weiterbildung - Berufsorientierung zu Deutschkursen und allen Lebensbereichen  
Karlstraße 44/ Tür im Hofeingang/ 2. Stock rechts /Zimmer 9, 80333 München  
Tel. 089/544671-29, Fax 089 309 072 750

[www.jmd-verbund.de](http://www.jmd-verbund.de)



Landeshauptstadt  
München



**Gut leben**  
in den Stadtteilen Laim und  
Schwanthalerhöhe  
**für Kinder und Familien**

Weitere Infos stadtwweit:  
Gratis-Broschüre „Günstiger leben in München“  
[www.muenchen-gegen-armut.de](http://www.muenchen-gegen-armut.de)

## ► Gebrauchtwaren ◀

### Die gute Else

Kleidung, Haushaltswaren, Elektrogeräte, Spielsachen  
Elsenheimerstr. 60, 80687 München  
Do 9 - 12 Uhr

### Feebay München Laim

Aus Sachen Bares machen  
Agnes-Bernauer-Str. 88, 80687 München  
Tel. 089 - 20044112  
[muenchen@feebay.de](mailto:muenchen@feebay.de)

### Weißer Rabe – Gebrauchtwarenhaus

Landsberger Str. 146, 80339 München  
Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 15 Uhr  
Tel. 089 - 8894930  
[info@weisser-rabe.de](mailto:info@weisser-rabe.de)

## ► Kleidung & Flohmärkte ◄

### **Kinder-Flohmarkt im Backstage**

Jeden zweiten Samstag von 9 – 13 Uhr  
Reitknechtstr. 6, 80639 München  
[www.midnightbazar.de](http://www.midnightbazar.de)

### **Klamottchen – Second Hand für Kinder**

Gollierplatz 12, 80339 München  
Mo - Fr 10 - 13 Uhr, Mo und Di 15 - 18 Uhr  
[www.klamottchen-secondhand.de](http://www.klamottchen-secondhand.de)

### **Tauschcafé**

Flohmarkt und Tauschmöglichkeit für Kinder  
Westendstr. 68, 80339 München  
jeden zweiten und vierten Freitag im Monat 15 - 17 Uhr

### **Second-Hand Basare**

dreimal jährlich gut erhaltene Kleidung bis Größe 176, Spielsachen mit Verschenke-Ecke; Informationen unter  
[www.vamuki.de/basare](http://www.vamuki.de/basare)

## ► Werkstätten ◄

### **Alte Heimat Treff**

Kostenloser Werkzeugverleih und Fahrradreparatur  
Kiem - Pauli - Weg 22, 80686 München  
Mo 14 - 17 Uhr, Tel. 0174 7646 598

### **Mobile Werkstatt mit Radlwerkstatt**

Kleine Reparaturen, Tel. 089 - 5003550  
[www.caritas-muenchen-innenstadt.de](http://www.caritas-muenchen-innenstadt.de)

## ► Lebensmittel ◄

### **Die Tafel e.V.**

Lebensmittelausgabe in der  
Auferstehungskirche im Westend  
Gollierstr. 55, 80339 München  
Telefon Sprechstunde Mi 14 - 15.30 Uhr  
Telefon: 089 - 29 22 50  
[info@muenchner-tafel.de](mailto:info@muenchner-tafel.de)

### **Lebensmittelausgabe Manna**

Lebensmittelverteilungsprojekt  
Motto „Geben und Nehmen“  
Westendstr. 245, 80686 München  
Tel. 089 - 547020 21 oder 0151 51165586

### **Foodsharing Im EineWeltHaus**

Schwanthalerstr. 80 Rgb im 1. Stock, 80336 München  
Mo - So 9 - 22 Uhr

## ► Gesundheit ◄

### **Donna Mobile AKA e.V.**

Kostenlose Gesundheitsberatung und Gesundheitsförderung  
in vielen Sprachen, Frauengruppen, Bewegungsangebote  
Fahrrad & Schwimmkurse für Frauen und Mädchen  
Landsberger Str. 45a, 80339 München  
Tel. 089 - 50 50 05, Mo - Fr 10 - 16 Uhr  
[info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

### **Gesundheitsladen München e.V.**

Kostenlose Beratung Patientenrechte  
Astallerstr. 14, 80339 München  
Tel. 089 – 772565  
[mail@gl-m.de](mailto:mail@gl-m.de)

### **Medikamenten-Hilfe mit München Pass**

Fontane- Apotheke in der Von der Pfordten-Str. 1,  
80687 München,  
St. Hedwig-Apotheke in der Fürstenriederstr. 141, 80686  
München;  
St. Ruppertus-Apotheke in der Trappentreustr. 19, 80339  
München

### **Selbsthilfezentrum München**

Kostenlose Teilnahme an Selbsthilfegruppen  
und selbstorganisierten Initiativen  
Westendstr. 68, 80339 München  
Mo und Do 14 - 18 Uhr, Di und Mi 10 - 13 Uhr  
Tel. 089 - 53 29 56 - 0, -19  
[info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

### **Sozialpsychiatrischer Dienst München Laim**

Beratung für Erwachsene mit psychischen Schwierigkeiten  
sowie deren Angehörige und Bezugspersonen  
Westendstr. 245, 80686 München  
Tel. 089 - 54702030  
[spdi-laim@caritasmuenchen.de](mailto:spdi-laim@caritasmuenchen.de)

### **Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. „Start ins Leben“ Schwangerenberatung**

Siglstr. 13, 80686 München  
Tel. 089 - 55981 179 oder 089 - 55981 227  
[start-ins-leben@skf-muenchen.de](mailto:start-ins-leben@skf-muenchen.de)

## ► Freizeit ◄

### **Buntkicktgut**

Fußballspielen an der „IG Feuerwache“  
Ganghoferstr. 41, 80339 München, Tel. 089 - 51086111  
Mo - Fr 8 - 18 Uhr, [team@buntkicktgut.de](mailto:team@buntkicktgut.de)

### **Familienzentrum Laim**

Kurse für Kinder und Erwachsene, Spielgruppe, Beratung,  
Flohmärkte, Valpichlerstr. 36, 80686 München  
Tel. 089 - 566933, [fam@dksb-muc.de](mailto:fam@dksb-muc.de)

### **Treffpunkt Familie International - TREFFAM**

Eltern-Kind-Cafe mit kostengünstigem Frühstück; Angebote  
für Eltern und Kinder; Raumvermietung und großer Garten  
vorhanden, Tübingerstr. 11, 80686 München  
Mo, Mi 8.30 - 17; Di, Fr, 8.30 - 13.30; Do 8.30 - 18.00  
Tel. 089 - 5025592, [treffam@im-muenchen.de](mailto:treffam@im-muenchen.de)

### **Stadtbibliothek Westend**

Mediennutzung vor Ort, Medienausleihe  
Veranstaltungen, freies WLAN, PC-Arbeitsplätze  
Schießstättstr. 20 c, 80339 München, Di - Fr 10 - 19 Uhr, Sa  
10 - 15 Uhr, Tel. 089 - 189378380  
[stb.westend.kult@muenchen.de](mailto:stb.westend.kult@muenchen.de)

### **Stadtbibliothek Laim**

Mediennutzung vor Ort, Medienausleihe  
Veranstaltungen, freies WLAN, PC-Arbeitsplätze  
Fürstenrieder Str. 53, 80686 München  
Di - Fr 10 - 19 Uhr, Sa 10 - 15 Uhr, Tel. 089 - 127 373 30  
[stb.laim.kult@muenchen.de](mailto:stb.laim.kult@muenchen.de)

### **KulturRaum Westend**

Eintritt frei - kostenlose Kulturangeboten in München  
Donnerstag an der Lebensmittelausgabe der Tafel Auferste-  
hungskirche) vor Ort  
[kultur.vor.ort@kulturraum-muenchen.de](mailto:kultur.vor.ort@kulturraum-muenchen.de)

### **Nachbarschaftstreff Theresia**

Kostenloses WLAN, Kostenlose Gruppenangebote, Nähcafé  
Beratung, Unterstützung für Nachbarn, günstige Raumvermie-  
tung für Feste, Pfeuferstr.3, 81373 München,  
Tel. 089 - 21583908  
[info@treff-theresia.de](mailto:info@treff-theresia.de)

### **Deutsches Museum Verkehrszentrum**

Ermäßigungen für Kinder und Jugendliche  
Am Bavariapark 5, 80339 München  
Mo - So 9 - 17 Uhr, Tel. 089 - 2179 810  
[besucherservice@deutsches-museum.de](mailto:besucherservice@deutsches-museum.de)