

► FreizeitSport ◀

Kostenlose Teilnahme für Jugendliche und junge Erwachsene am Programm FreizeitSport, Tickets unter 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

BildungsLokal Schwanthalerhöhe

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

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 / 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

Soziale Beratung und Gemeindcaritas

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

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

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

Soziale Beratung und Gemeindcaritas

Beratung finanzielle Notlagen und Schulden
Westendstr. 245, 80686 München
Mo - Do 9 - 14, Tel. 089 - 547020-12
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

Rechtsberatung für Bürger mit geringem Einkommen

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

Stromsparmcheck Caritas München

Kostenloser Stromsparmcheck für ganz München
Tel. 089 - 436696- 12
stromspar-check-muc@caritasmuenchen.de



Landeshauptstadt
München



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

Weitere Infos stadtweit:
Gratis-Broschüre „Günstiger leben in München“
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

Weißer Rabe – Gebrauchtwarenhaus

Landsberger Str. 146, 80339 München
Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 15 Uhr
Tel. 089 - 8894930
info@weisser-rabe.de

► Kleidung & Flohmärkte ◄

Kinder-Flohmarkt im Backstage

Jeden zweiten Samstag von 9 – 13 Uhr
Reitknechtstr. 6, 80639 München
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

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

► 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

► 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

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

Gesundheitsladen München e.V.

Kostenlose Beratung Patientenrechte
Astallerstr. 14, 80339 München
Tel. 089 – 772565
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

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

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

► Freizeit ◄

Buntkicktgut

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

Familienzentrum Laim

Kurse für Kinder und Erwachsene, Spielgruppe, Beratung, Flohmärkte, Valpichlerstr. 36, 80686 München
Tel. 089 - 566933, 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

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

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

KulturRaum Westend

Eintritt frei - kostenlose Kulturangeboten in München
Donnerstag an der Lebensmittelausgabe der Tafel Auferstehungskirche) vor Ort
kultur.vor.ort@kulturraum-muenchen.de

Nachbarschaftstreff Theresia

Kostenloses WLAN, Kostenlose Gruppenangebote, Nähcafé
Beratung, Unterstützung für Nachbarn, günstige Raumvermietung für Feste, Pfeuferstr.3, 81373 München,
Tel. 089 - 21583908
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