►4 Bildung/Kultur

Kultur Raum München e.V.
Gratis - Eintrittskarten für Theater, Konzert, Kino
bei geringem Einkommen
Tel. 089 – 55 26 71 83

München-Pass
Viele Ermäßigungen für Münchner Bürger*innen
mit geringem Einkommen und geringer Rente,
im Sozialbürgerhaus erhältlich.
Knorrstrasse 101-103, 80807 München
Service-Telefon 089 – 233 968 33

► VERSCHIEDENES ◄

Bus & Bahn - Begleitung, kostenlos
Die Mobilmacher /
Katholischer Männerfürsorgeverein
Tel. 089 – 54 49 18 92 0

Friedhof - Fahrdienst, kostenlos
Fahren & Begleiten
Tel. 089 – 51 56 78 87

Fahr - und Begleitdienst des ASZ Hasenbergl
Einfache Fahrt 5 Euro / Hin - und Rückfahrt 10 Euro
plus etwaige Parkgebühren
Tel. 089 - 452 235 784
begleitdienst@diakonie-hasenbergl.de

Caritas Stromsparcheck und Weiße Ware
Kostenloser Austausch von Haushaltsgroßgeräten
bei Bezug von Bürgergeld oder Grundsicherung
Tel. 089 – 67 820 270

Wärmefonds - Antragstelle
Energiekostenzuschuss für Menschen mit geringem
Einkommen, die nicht im Bürgergeld- oder
Grundsicherungsbezug sind
im Nachbarschaftsbüro Hasenbergl
Do 9.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr
Pfarrer-Steiner-Platz 1, 80933 München
im Nachbarschaftstreff Nordhaide-Ost
Fr 9.30 – 12.30 und 13.30 – 16.00 Uhr
Ernst-Schneider-Weg 7, 80937 München

Postpatenprojekt: Caritas - Beratungsstelle
für ältere Menschen und Angehörige
Kostenlose Unterstützung bei Postangelegenheiten
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3
80937 München
Tel. 089 – 316 063 10
www.caritas-muenchen-nord.de

Rechtsberatung kostenlos
Seniorenbeirat der Stadt München
Tel. 089 – 233 211 66

Tausch - Kreis München Nord (TakMüN)
In Stadtteilkultur 2411, 3. Stock
Blodigstrasse 4, 80933 München
Tel. 089 – 89 05 94 25

Gratis-Broschüre „Günstiger leben in München“
https://www.muenchen.info/soz/pub/pdf/470_guenstiger_leben_muenchen.pdf

München Info Sozial -
Die Suchmaschine für Soziales in Ihrem Stadtteil
www.muenchen-info-sozial.de

Impressum

August 2024

Herausgeber REGSAM
Regionale Netzwerke für Soziale
Arbeit in München

Redaktion Sarah Kurzak
Michaela Obergrußberger
Friederike Goschenhofer

Verantwortlich REGSAM
Friederike Goschenhofer
Bayerstr. 77c, 80335 München
Tel. 089 - 18 93 58 - 0
E-Mail info@regsam.net
www.regsam.net

Dieses Faltblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rückmeldungen über Veränderungen von Angaben nehmen wir gerne entgegen.

Günstiger leben
im Münchner Norden

REGSAM

Stadtbezirk 11 und Stadtbezirk 24

Ein Verzeichnis praktischer Adressen für Bürger*innen über 55 Jahre

► KLEIDUNG ◄

Diakonia Mobile Kleiderkammer
Versöhnungskirche
Jeden 2. Mittwoch im Monat 9.00 - 12.00 Uhr
Hugo-Wolf-Str. 18, 80937 München
https://www.versoehnungskirche-muenchen.de/mobile-kleiderkammer

Kleiderkammer Caritas München Nord
Kostenlose Kleiderausgabe mit Berechtigungsschein
Do 10.00 - 12.30 Uhr (außer Schulferien)
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3
80937 München
Tel. 089 - 31 60 63 10
www.caritas-muenchen-nord.de

Kleiderkammer und BrauchBar
Mehrgenerationenhaus “Unter den Arkaden”
Brauchbare Alltagsgegenstände
(Bücher, Geschirr, Kleidung, etc.)
täglich vor der Einrichtung
Dientzenhoferstr. 68, 80937 München
Tel. 089 - 30 90 54 78 25

►3 LEBENSMITTEL

Pfarrei Mariä Sieben Schmerzen- Kirchenküche
Kostenloser Mittagstisch Di 11 Uhr
Bei Interesse bitte anmelden
Am Frauenholz 8, 80933 München
Tel. 089 – 31 213 60

Malteser in Bayern
Patenschaft für Essen auf Rädern
Tel. 089 – 43 60 80

Münchner Tafel e.V.
Anmeldung unter: Tel. 089 – 29 22 50
www.muenchner-tafel.de

► GESUNDHEIT ◄

GesundheitsTreff Hasenbergl
Kostenlose ärztliche Beratung, kostenloser Test auf übertragbare Krankheiten, Impfungen, Sozialberatung und Gruppenangebote
Persönliche Sprechzeiten Mo - Do 9.00 - 15.00 Uhr, Mi 9.00 - 17.00 Uhr
Wintersteinstraße 14, 80933 München
Tel. 089 – 233 772 508
www.muenchen.de/gesundheitstreff

Gesundheitsladen München e.V.
Patientenberatung zweimal im Monat Mittwochs im ASZ Hasenbergl 10 - 13 Uhr
und im GesundheitsTreff 13 - 16 Uhr
Termine: Tel. 089 – 77 25 65
sarah.kurzak@gl-m.de

Medikamenten-Hilfe
mit München Pass 20% Ermässigung
o Apotheke Harthof
Schleißheimer Str. 462, 80935 München
o Apotheke im Ärztehaus
Neuherbergstr. 100, 80937 München

Malteser in Bayern
Patenschaft für Hausnotruf mit Rauchmelder
Tel. 089 – 43 60 80

Sozialpsychiatrischer Dienst (18 – 59 Jahre)
Tel 089 – 452 235 210
Gerontopsychiatrischer Dienst (ab 60 Jahre)
Tel. 089 – 452 235 240
Schleißheimer Straße 450a, 80935 München

Krisendienst Psychiatrie
bei seelischen Krisen kostenlos
0 - 24 Uhr
Tel. 0800 – 655 3000

► FREIZEIT ◄

ASZ Milbertshofen
Programm - Heft dreimal jährlich
Schleißheimer Str. 378, 80809 München
Tel. 089 – 356 277 330

Spiel- und Begegnungszentrum am Hart
Seniorenprogramm
Arnauer Str. 5, 80937 München
Tel. 089 – 31 60 569-13

Seniorenbegegnungsstätte
Beratung und günstige Angebote in Bildung, Kultur und Freizeit
Schleißheimer Straße 452a, 80807 München
Tel. 089 – 452 235 770

Mehrgenerationenhaus “Unter den Arkaden”
Dientzenhoferstr. 68, 80937 München
Tel. 089 – 30 90 54 78 25

BRK Offene Altenhilfe
Rose-Pichler-Weg 38, 80937 München
Tel. 089 – 316 49 24

ASZ Hasenbergl
Beratung und günstige Angebote in Bildung, Kultur und Freizeit
Stanigplatz 8a, 80933 München
Tel. 089 – 452 235 786

ASZ Hasenbergl - Außenstelle Lerchenauer See
Beratung ohne Anmeldung Mo 9 – 11 Uhr
Joseph-Seifried-Str. 27, 80995 München

► BILDUNG / KULTUR ◄

Generationengarten im Petuelpark
Gartencafé jeden dritten Montag im Monat 14.30 Uhr
Ricarda - Huch - Str. 4, 80807 München
Tel. 0178 – 73 68 800

Mehrgenerationenhaus “Unter den Arkaden”
Dientzenhoferstr. 68, 80937 München
Tel. 089 – 30 90 54 78 25

Münchner Stadtbibliothek Milbertshofen
Schleißheimer Str. 340, 80809 München
Tel. 089 – 18 93 78 590
Münchner Stadtbibliothek Hasenbergl
Blodigstrasse 4, 80933 München
Tel. 089 – 55 05 98 831

Münchner Volkshochschule
Stadtbereichszentrum Nord - Am Hart
Troppauer Strasse 10, 80937 München
Tel. 089 – 480 06-6868
Stadtteilzentrum Hasenbergl - Nordhaide im Kulturzentrum 2411
Blodigstraße 4, 80933 München
Tel. 089 – 480 06-6610

Kulturhaus Milbertshofen
Geöffnet Di – So 9.00 – 23.00 Uhr
Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München
Tel. 35 06 36 39
www.kulturhaus-milbertshofen.de

Stadtteilkultur 2411 e.V.
Kunst, Kultur und Gemeinschaft im 3.Stock des Kulturzentrums 2411
Kostenlose und kostengünstige Konzerte, Film, Theater und Tanzveranstaltungen für Jung und Alt, auch Raumanmietungen möglich
Offen Mo – Do 10 - 15 Uhr und während der Veranstaltungen
Blodigstr. 4, 80933 München
Tel. 089 – 89 059 425
Programm unter: www.stadtteilkultur2411.de

►2 KLEIDUNG

Schickeria Secondhand - Laden
Di. 10.00 - 14.00 Uhr
Mi. 11.00 - 15.00 Uhr
Do u. Fr 13.00 - 17.00 Uhr
Weitlstr. 146, 80995 München
Tel. 089 - 452 376 - 08
www.diakonie-hasenbergl.de/schickeria

► GEBRAUCHTWAREN ◄

Con-shop–Secondhand mit Online Shop
HiFi-Geräte, Haushaltsgeräte und PCs
Mo - Do 7.30 – 16.30 Uhr, Fr 7.30 – 14.30 Uhr
Waldmeisterstrasse 95b, 80935 München
Tel. 089 – 74 89 330
www.con-job.de

Kaufhaus
diakonia secondhand
Mo - Fr 10 – 19 Uhr, Sa 10 – 15 Uhr
Dachauer Str. 192, 80992 München
Tel. 089 – 12 15 95 15

► FLOHMÄRKTE ◄

Flohmärkte in München
https://www.muenchen.de/veranstaltungen/events/flohmaerkte.html

Flohmarkt Nachbarschaftsbüro Blauer Punkt
Goldschmiedplatz Schleißheimerstrasse 520
80933 München
Tel. 089 – 452235583
Aktuelle Termine: www.diakonie-hasenbergl.de

Flohmarkt Pfarrei Mariä Sieben Schmerzen
Aktuelle Termine bitte erfragen
Am Frauenholz 8, 80933 München
Tel. 089 – 312 13 60

Flohmarkt im ASZ Hasenbergl
Stanigplatz 8a, 80933 München
Tel. 089 – 452 235 786

Flohmarkt Seniorenbegegnungsstätte
im Frühjahr und Herbst
Schleißheimer Strasse 452a
80807 München
Tel. 089 – 452 235 770

Tauschbuchladen Bücherkiste
Mo - Fr 10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr
Aschenbrennerstraße 8, 80933 München
Tel. 089 – 45 23 58 61
www.diakonie-hasenbergl.de/tauschbuchladen

► WERKSTÄTTEN ◄

Mobile Werkstatt Hasenbergl
Caritas München Nord
Reparatur von Möbeln und Haushaltsgeräten zuhause
Hildegard-von-Bingen-Anger 1- 3
80937 München
Tel. 089 – 316 063 10
www.caritas-muenchen-nordpunkt.de

Freizeitstätte Neuland
Offene Schreinerwerkstatt mit Anleitung
Mo 19.00 – 21.00 Uhr
Kreativ & Aktiv für Senior*innen
Wöchentlicher Kreativtreff für alle ab 50 Jahren
Malerei, Filzen, Arbeiten mit Speckstein u.a.m.
Mi 10 - 13 Uhr
Neuherbergstrasse 90, 80937 München
Tel. 089 - 37 06 66 04
https://fzst-neuland.de/erwachsene/

► LEBENSMITTEL ◄

ASZ Milbertshofen
Kostenloser Mittagstisch für Senior*innen
Mo – Fr 11.30 – 13.00 Uhr
Schleißheimer Str. 378, 80809 München
Tel. 089 – 356 277 330

Dankeskirche
Sonntagsküche für 1 €, So 12 Uhr
Keferloher Str. 70, 80807 München

Versöhnungskirche
Kirchenküche für 1 €
Mo und Mi 11 - 12.15 Uhr
Hugo-Wolf-Str.18, 80937 München
https://www.versoehnungskirche-muenchen.de/kirchenkueche-und-lebensmittelausgabe

Seniorenbegegnungsstätte
Café und kostenloser Mittagstisch Di - Do
Schleißheimer Straße 452a, 80807 München
Tel. 089 – 452 235 770

Food-Sharing (Wir retten Lebensmittel)
Bewohnertreff "Unter den Arkaden"
Mo - Fr 9.30 - 14.00 Uhr
Dientzenhoferstr. 68, 80937 München
Tel. 089 – 30 90 54 78 25

BRK Offene Altenhilfe
Frühstück, Mittagessen, Kaffeetafel
Rose-Pichler-Weg 38, 80937 München
Tel. 089 – 316 49 24

TauschGut – Offen zugängliche Kühlschränke
Caritas München Nord
Mo – So 9.00 - 19.30 Uhr
Thelottstr. 28, 80933 München
Feldmochinger Str. 401, 80995 München
Tel. 089 – 31 60 63 10
www.caritas-tauschgut.de

Stadtteilcafé
Günstiges Café mit Mittagstisch
Mo – Fr 9.00 – 15.30, Mittag 11.00 – 14.00 Uhr
Wintersteinstraße 60 – 64, 80933 München
Tel. 089 – 452 235 650
www.diakonie-hasenbergl.de/stadtteilcafe

ASZ Hasenbergl
Café und kostenloser Mittagstisch Mo - Fr
Stanigplatz 8a, 80933 München
Tel. 089 – 452 235 786