



Projektgruppe
„Gesund&Günstig“
Giesing

LISTE GÜNSTIGER GELEGENHEITEN

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit
Schwanthalerstr.82
80336 München
Stadtteilgesundheitsförderung Giesing
Tel.: 089 / 5 43 87 51
Fax: 089 / 53 29 56 57
www.mags-muenchen.de

Immer mehr Menschen müssen mit immer weniger Geld auskommen – gerade in München ist dies bei ständig steigenden Mieten und Lebenskosten eine riesige Herausforderung. Wie das gehen soll, mit dem wenigen Geld auch noch gesund zu leben, sind wir von MAG's Stadtteilgesundheitsförderung Giesing 2008 bei einem in Giesing veranstalteten Gesundheitscafé von anwesenden BürgerInnen gefragt worden. Daraus ist in der Folge die Projektgruppe „Gesund&Günstig“ entstanden.

Die Sammlung und Zusammenstellung von gesunden und günstigen Angeboten war eine der Aktivitäten dieser Projektgruppe. Zum Frühjahr 2013 endet die Arbeit dieser Gruppe. Abschließend stellt MAG's nun die entstandene Liste als kleine Broschüre der Öffentlichkeit zur Verfügung.

In der Projektgruppe „Gesund&Günstig“ trafen sich Giesinger Bürgerinnen und Bürger monatlich unter der Leitung von Frau Hermine Eitel (in der ersten Zeit leitete Frau Susanne Sow die Gruppe). Die TeilnehmerInnen haben sich darüber ausgetauscht, wie ein gesundes Leben mit wenig Geld möglich ist. Außerdem wurden kleine Workshops zum Thema Ernährung und Entspannung in verschiedenen Organisationen in Giesing durchgeführt und im Sommer 2012 im Weissenseepark ein Programm mit Sportmöglichkeiten, Anleitung zum Balkongärtnern und mehr angeboten – für diese Aktivitäten erhielt das Projekt Unterstützung von Verfügungsfonds der Sozialen Stadt Giesing.

Die Sammlung und Zusammenstellung von gesunden und günstigen Angeboten war eine der Aktivitäten der Projektgruppe. Zum Frühjahr 2013 endet nun die Arbeit dieser Gruppe. Abschließend stellt MAG's der Öffentlichkeit die entstandene Sammlung von Informationen als kleine Broschüre zur Verfügung.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und behalten uns den Irrtum vor, haben uns aber bemüht, die aktuell jeweils günstigsten Angebote herauszufinden und diese möglichst genau zu beschreiben. Dabei legen wir die Gewichtung auf die besonderen Lebensprobleme und Bedürfnisse einkommensarmer Menschen.

Viele der aufgeführten Angebote sind nicht direkt in Giesing verortet und können - über die ganze Stadt verteilt - stadtteilunabhängig in Anspruch genommen werden. So kann unsere Liste auch für Menschen mit geringem Einkommen aus anderen Stadtteilen hilfreich sein.

Unter jeder Rubrik führen wir jedoch, soweit vorhanden, Giesinger Angebote als erstes auf.

Stadtteilorientierte Angebote in anderen Stadtteilen haben wir nicht berücksichtigt, geben aber ganz am Schluss einige links von speziellen Datenbanksammlungen zur Eigenrecherche bekannt und fassen auf diese Weise das Münchner Angebot an sozialen Einrichtungen und Angeboten recht vollständig zusammen.

Betrachten Sie bitte die in der Liste enthaltenen Ratschläge als Unterstützung in schwierigen Lebenslagen; wir hoffen, sie sind hilfreich.

Wir geben die Liste zur weiteren Bearbeitung und Aktualisierung frei. Sie darf auch frei kopiert werden.

Die Liste ist im Internet unter www.mags-muenchen.de als pdf zum download verfügbar. Für Änderungen muss die jeweilige Einrichtung / Person dann die presserechtliche Verantwortung selbst übernehmen.

Ich möchte an dieser Stelle besonders Frau Hermine Eitel, der Projektleiterin der Gruppe „Gesund&Günstig“ danken, die mit ihrem Fachwissen und ihrer langjährigen Erfahrung in diesem Bereich maßgeblich zum Gelingen dieser Broschüre beigetragen hat.

Christl Riemer-Metzger
Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit
Projektleitung Gesundheitsförderung Giesing

Inhalt

1. Verbilligte Angebote der Stadt München	Seite 02
2. Lebensmittel / Essen	Seite 03
3. Gebrauchtwaren	Seite 04
4. Gesundheit / Medizinische Versorgung	Seite 05
5. Sozial-und Arbeitsrecht	Seite 08
6. Veranstaltungsorte / Kultur / Fortbildung	Seite 09
7. Mütter / Väter	Seite 11
8. Migration	Seite 11
9. Hilfe bei Lebenskrisen	Seite 12
10. Tauschringe in München	Seite 13
11. Handwerk / Hilfe bei handwerklichen Aufgaben	Seite 13
12. Schuldner- und Insolvenzberatung	Seite 14
13. Zur weiteren Internetrecherche	Seite 14

1. Verbilligte Angebote der Stadt München:

Münchenpass, Ferien-Pass und Sozialticket

Für Bezieher von:

Arbeitslosen Geld II , Sozialhilfe, Grundsicherung, niedrigem Einkommen und Freiwilligem Sozialem Jahr.
Antrag und Ausgabe im Rathaus, Marienplatz. Der Nachweis niedrigen Einkommens muss erbracht werden, z.B durch den Bescheid vom Jobcenter.

Der Münchenpass bietet eine Vielzahl von Vergünstigungen bei der Inanspruchnahme von städtischen Einrichtungen, etwa in Schwimmbädern und Bibliotheken.

Das Sozialticket bei der MVV ist eine gute und günstige Sache, hat aber noch zwei kleine Schönheitsfehler: es kann nicht im Abo bezogen werden und muss jeden Monat auf's Neue persönlich abgeholt werden; außerdem gilt es erst ab 9:00 Uhr. Beides ist z.B. für sog. „Aufstocker“ und NiedriglöhnerInnen wenig nützlich. Ein Einkommensnachweis muss vorgelegt werden.

Kinder/Jugendliche können einen **Ferienpass** bekommen, den auch einige Beratungsstellen verteilen. Mit diesem können Kinder und Jugendliche in den Ferien umsonst mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren und kostenlos /günstiger Schwimmbäder u.a. besuchen.

SWM Stadtwerke in Kooperation mit verschiedenen Wohlfahrtsverbänden

Projekt: „Energieberatung für Münchner Haushalte mit geringem Einkommen“.

Geschulte Ehrenamtliche kommen ins Haus, geben Tipps, haben ein Energiesparpaket als Starthil-

fe dabei: 2 Energiesparlampen, 1 schaltbare Steckerleiste, 1 Kühlschrankthermometer und eine Info-Broschüre. Über dieses Programm kann man auch evtl. einen neuen Kühlschrank bekommen, dies aber nur, wenn der alte wirklich ein **massiver** Stromschlucker ist. Anruf Mo. - Fr., 9:00 bis 12:30 Uhr, Tel.: 089 / 23 61-23 61

Bei Stromschulden ist es wichtig, die Stadtwerke und/oder das zuständige Sozialbürgerhaus möglichst frühzeitig zu kontaktieren, um Lösungen zu finden. Es gibt spezielle Ansprechpartner, die aber nicht einfach zu finden sind. Nachfragen! Aussitzen des Problems ist nicht sinnvoll!

Amt für Wohnen und Migration/Sozialbürgerhaus

Amt für Wohnen und Migration: Franziskanerstraße 2; Sozialbürgerhäuser: s.u. www.muenchen.de

Es tut sich fast nichts mehr auf dem Wohnungsmarkt, auch die Wohnbaugesellschaften haben ihre Wartelisten weitgehend geschlossen. Deshalb sollte bei drohender Obdachlosigkeit das Amt für Wohnen und Migration bzw. das zuständige Sozialbürgerhaus eingeschaltet werden. Hier kann man im Notfall eine Unterkunft bekommen.

2. Lebensmittel / Essen

Tafel

Anmeldung in der Großmarkthalle, Thalkirchnerstraße 81, Kontorhaus 1, Zi, 227; bitte Einkommensnachweis (Hartz IV-Bescheid, Lohnnachweis, Rentenbescheid usw.) mitnehmen und sich anmelden. Dort bekommt man die Ausgabestelle im Stadtteil gesagt und ab wann man hingehen kann (Wartezeiten sind möglich). Tel.: 089 / 29 22 50

Tiertafel

Implerstraße 1, Eingang Kapellenweg, jeden 2. Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr, aktueller Terminrhythmus auf der Homepage www.tiertafel.de/ausgabestelle-muenchen, beim ersten Mal Einkommensnachweis und Impfpass des Tieres mitbringen. Es wird teils sehr hochwertiges Futter vorgehalten und für Gewohnheitstiere ist auch etwas dabei.

Selbstversorgung

Es gibt in München einige **Gartenprojekte**, in denen sich alle, die dies wollen, Kräuter und Gemüse anbauen können. Hier muss man als GiesingerIn etwas weitere Wege in Kauf nehmen, da es in Giesing keines gibt. Wer wissen möchte, was es in der Nähe an Möglichkeiten gibt, erkundigt sich am besten bei der Anstiftung & Ertomis gemeinnützige GmbH, Daiserstr. 15, Rgb., 81371 München, Tel.: 089 / 74 74 60-0.

Eine weitere Möglichkeit bieten die sog. **Krautgärten**. Dort kann man von Frühjahr bis Herbst eine Parzelle pachten (30,-bis 60,-€). Vergabe ist im Frühjahr, es ist ratsam, sich rechtzeitig anzumelden. Der nächste Krautgarten liegt für Giesinger BürgerInnen derzeit in Berg am Laim (St.Michael). Da sich häufig etwas ändert, lohnt es sich, nachzufragen. Infos gibt's bei den Stadtgütern München, Freisinger Landstraße 153, Fax: 089 / 32 46 86-20, E-Mail: sgm.kom@muenchen.de.

Foodsharing

Für alle, die in's Internet gehen:

www.foodsharing.de

ist ein neues Portal, dort bieten Leute Lebensmittel an, die sie zu viel haben, diese können kurzfristig und kostenlos abgeholt werden. In München gibt es momentan noch nicht sehr viele Angebote, die Tendenz ist aber steigend. Wer sich (kostenlos) registriert, bekommt automatisch die Kontaktdaten des Bieters/der Bieterin angezeigt und kann sich die Lebensmittel dann nach Absprache abholen. Wegen der teils schnell

verderblichen Angebote muss man öfter schauen.

Lektüre

„arm aber bio“, Edition Butterbrot: die Münchner Journalistin Rosa Wolff hat hier als Betroffene ihren Selbstversuch dokumentiert, mit Rezepten, in der Stadtbücherei leihbar. Online: www.arm-aber-bio.de

Biobrot

die Filialen der Hopffisterei bieten eine happy hour eine Stunde vor Ladenschluss (18:00 Uhr) für alle Produkte: 1.halbe Stunde=25 %, 2.halbe Stunde=40% billiger

Essensmöglichkeiten

Für immer mehr Menschen sind die Energiekosten kaum bezahlbar.

Deshalb können sie sich u.U. keine Mahlzeiten selbst herstellen, da zum Kochen Energie und Wasser benötigt werden.

Deshalb an dieser Stelle Essensausgaben, wo es günstig oder kostenlos Essen gibt:

- **cantina diakonia**, Seidlstraße 4, Tel.: 089 / 12 15 95-81
- **St. Lukas**, Thierschstr. 28, Tel.: 089 / 2 12 68 60, 1. Sonntag im Monat, kostenloser Brunch, ab 11.00 Uhr
- Club 29 e. V. „**Zum Steg**“ (alkoholfrei), Dachauer Str. 29, Tel.: 089 / 59 98 93 29
- **Cafe Glanz**, für Frauen, s.u. „Abeits-und Sozialrecht“

3. Gebrauchtwaren

Kleidung

Diakonia, Seidlstr. 4, (neben Restaurant "cantina diakonia"), Tel.: 089 / 1 21 59 50

ReSale, 4 x in München Sonnenstr. 2 / Ecke Adolf-Kolping.Str.

Lindwurmstr. 82

Weißbürgerstr. 32

Sendlinger Str. 21 (etwas gehobener)

Kleidermarkt, Im Tal (gegenüber CONRAD)

Kleiderkammer Innere Mission, Landshuter Allee 40 / Hinterhof; Tel.: 089 / 85 63 77-67

Kleiderkammer des Paritätischen, Rothmundstraße 3, Tel.: 089 / 53 20 34

Kleidsam, für Frauen; Blütenburgstraße 65, 80636 München

stoffwechsel secondhand, Donnersbergerstraße 32 / Eingang Hirschbergstraße, 80634 München

Kleidung, Spielzeug, Schmuck

Möbel / Haushalt

Wörthhof-Kulturzentrum Haidhausen

Wörthstraße 10, Tel.: 089 / 44 45 41 58, www.kulturzentrum-woerthhof.de/flohmarktladen

Dort gibt es einen Flohmarktladen, in dem jede(r) sich für wenig Geld ein Regal mieten und seine Sachen weiterverkaufen kann. Im Flohmarktkeller ist alles zu finden, von Kleidern bis zu Büchern und Möbeln.

„**Das billigste Kaufhaus der Welt**“, Sachsenstr. Halle 2 (Auswertung / Wertstoffhöfe)

Diakonia Gebrauchtwarenhause, Dachauerstr. 192 / Westfriedh. (Tel.: 089 / 18 91 48-00)

Weißer Raabe, 3 x in München Pasing, Landsbergerstr. 146, Tel.: 089 / 88 94 93-0

Neuperlach, MarieLuise-Fleißer-Bogen 9, Tel.: 089 / 4 90 53 40-3

Bavariastr. 30 – 36, Tel.: 089 / 74 74 68-0

Oxfam, 3 x in München Frauenhofer Str. 6, Tel.: 089 / 23 00 02 10

Türkenstr. 81, Tel.: 089 / 27 27 32 23

Fürstenfelder Str. 7 / Kaufingerstr. Tel.: 089 / 23 00 07 82

Flohmärkte

Manche sind gut und manche nicht so sehr. Sehr gute Möglichkeiten bieten die Hinterhofflohmärkte in den Einzelstadtteilen. Auch in Giesing gibt es diesen zweimal im Jahr. Bitte Presse beobachten! Flohmarktportal im Internet:

Münchner Flohmarktportal – AWM - Abfallwirtschaftsbetrieb München
www.awm-muenchen.de/.../muenchner-flohmarktportal.html

Sehr gut sind in der Regel die Flohmärkte der Kirchen. Postwurfzeitungen! Auch zum abgeben und verschenken. Unbedingt vorher anrufen!

Fahrräder

Dynamo Fahrradservice von BISS e.V., Haager Str. 11, 81671 München, Ostbahnhof

Di. - Fr. 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr

Tel.: 089 / 4 48 72 00

Fax: 089 / 6 88 72 74

info@dynamo-muenchen.de

www.dynamo-muenchen.de

Wörthhof-Kulturzentrum Haidhausen, Wörthstraße 10, Tel.: 089 / 44 45 41 58

Einmal im Jahr werden dort meist im Juli Fahrräder verschenkt. Aber Achtung: der Andrang ist größer als das Angebot! Wer ein Fahrrad spenden möchte, ist deshalb willkommen.

4. Gesundheit / Medizinische Versorgung

Zielgruppenspezifische Angebote der Gesundheitsförderung in Giesing

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33, 81543 München, Tel.: 089 / 66 11 31, Fax: 089 / 65 99 39,

www.asz-untergiesing.de, E-Mail: info@asz-untergiesing.de

Beratungsstelle und offenes Begegnungszentrum für Seniorinnen und Senioren, egal welcher Nationalität oder Religionszugehörigkeit. Beratung zu allen Fragen des Alters, ein vielseitiges Kurs- und Gruppenprogramm, z.B. Gehirnjogging, Tanznachmittag, diverse Gymnastikkurse, Sitztanz, Wandergruppen, Balance-Gruppe usw.. Die Angebote sind für Bedürftige ermäßigt bzw. können teilweise auch kostenfrei genutzt werden.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstr. 32, 81547 München, Tel.: 089 / 69 90 66 0,

Öffnungszeiten: Mo. - Do., von 10:00 bis 15:00 Uhr und bei Veranstaltungen.

Anlaufstelle für ältere Menschen und Personen aus deren privaten Umfeld im Stadtteil. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. In schwierigen Lebenssituationen, wenn Unterstützung in Behördenangelegenheiten oder Informationen über soziale Dienstleistungen, z.B. Hilfestellungen im Alltag, benötigt werden. Bei Bedarf wird dies auch im Hausbesuch geklärt. Die entsprechenden Versorgungsangebote, z.B. ehrenamtliche Hilfe, ambulante Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern, etc. werden gemeinsam organisiert. In finanziellen Notlagen werden Stiftungsmittel vermittelt.

Neues Angebot:

Ganzkörpervibrationsgerät PLATE ONE: für € 1,- / Trainingseinheit (MünchenPass-EmpfängerInnen zahlen die Hälfte) können mehrmals die Woche Muskelkraft aufgebaut und Osteoporose entgegengewirkt werden.

Die Knochendichte nimmt ebenfalls zu. Es gibt noch einige Vorteile mehr dabei. Eine Trainingseinheit dauert ca. 15 Minuten. Wer Interesse hat, kann sich jederzeit melden.

Alten-und Service-Zentrum Obergiesing

Neue Adresse!: Werinherstr. 71, 81541 München - Obergiesing (Giesing), Tel.: 089 / 6 90 61 62

Öffnungszeiten: Mo. - Do., 9:00 - 17:00 Uhr, Fr., 9:00 - 13:00 Uhr.

Für alle älteren Menschen im Stadtteil, ihren Angehörigen und Personen aus dem nachbarschaftlichen Umfeld, unabhängig von Konfession und Nationalität. Information und Beratung, Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs, Veranstaltungen, Feste und Feiern sowie Vorträge, Kurse und Gruppen. In den neuen Räumen mit Innenhofterrasse gibt es z.B. Italienisch-Kurse, Gymnastik, Qi-Gong, Sturzprävention, Brain-Gymnastik u.a.

Nachbarschaftstreff Giesing am Walchenseepplatz, Projekt von „Wohnen im Viertel Giesing“

Sozialstation Berg am Laim Trudering GmbH, Bayrischzellerstr. 5, 81539 München,

Tel.: 089 / 69 39-33 88

Der Treff steht allen BürgerInnen offen. Es gibt unterschiedliche Angebote, eigene Ideen können mithilfe fachkräftiger Unterstützung umgesetzt werden. Ansprechpartnerin: Mona Thym

VHS, s. u. Rubrik Kultur/Fortbildung

Nicht krankenversichert

Malteser Migranten Medizin München

Für **alle** Menschen, die aus dem sozialen System gefallen sind und keine Krankenversicherung haben.

Streitfeldstr. 1, 81673 München, Tel.: 089 / 4 36 08 41-1, Fax: 089 / 4 36 08 41-9,

E-Mail: migranten-medizin-muenchen@malteser.org, www.malteser-muenchen.de

Öffnungszeiten:

dienstags von 9:30 - 13:30 Uhr und donnerstags von 14:30 - 17:30 Uhr

kinderärztliche Sprechstunde:

jeden ersten Dienstag im Monat von 14:00 - 16:00 Uhr und jeden dritten Donnerstag im Monat von 12:00 - 14:00 Uhr

zahnärztliche Sprechstunde:

dienstags von 9:30 - 13:30 Uhr, donnerstags von 14:30 - 17:30 Uhr und nach Vereinbarung

Open med / Cafe 104

Bietet medizinische Hilfe und soziale Beratung für MigrantInnen in schwieriger Lebenssituation und Menschen ohne Krankenversicherung. Unabhängig von staatlichen Institutionen und anonym, in zahlreichen Sprachen.

Görresstr. 43, 80797 München (U2 Josephplatz / Bus 154), Tel. mobil: 0177 / 5 11 69 65

Allgemeine Sprechstunde

Dienstag 17:00 bis 20:00 Uhr, Freitag 10:00 bis 13:00 Uhr

Sprechstunde für Frauen

Am 2. und 4. Mittwoch im Monat: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Sprechstunde für Kinder

am 1. und 3. Dienstag im Monat,

jeweils 15 Uhr – 16:30 Uhr

Beratung

Gesundheitsladen

Waltherstraße 16 a, für Ratsuchende aus München, Tel.: 089 / 77 25 65,

E-Mail: muenchen@patientenstellen.de

Mo., 17:00 - 20:00 Uhr, Mi., Do. und Fr. 10:00 - 13:00 Uhr

Der Gesundheitsladen berät zu allen Krankheitsbildern und ist insbesondere fit, was die Finanzierung von Zahnersatz für einkommensarme Menschen betrifft. Dies ist wichtig, da nicht alle Zahnärzte sich damit auskennen. Es lohnt, sich mit Kostenvoranschlägen dort beraten zu lassen.

Der Gesundheitsladen ist außerdem offizielle Beschwerdestelle für Psychiatriebetroffene in Bayern und bei ärztlichen Kunstfehlern.

Frauengesundheitszentrum

Grimmstr. 1, 80336 München, Tel.: 089 / 1 29 11 95, www.fgz-muc.de

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet Beratung, Infoabende und Kurse für Frauen zu Gesundheitsthemen an und hilft auch bei der Findung einer sinnvollen Kombination von konventionellen und alternativen Behandlungsmethoden.

Themen sind beispielsweise ÄrztInnensuche, Myome, Verhütung, Kinderwunsch, Wechseljahre, HIV, chronische Schmerzen, psychosomatische Beschwerden, Yoga, Stressreduzierung, Sexualität und viele andere. Zweimal pro Jahr erscheint ein Veranstaltungsprogramm.

Frauen mit München Pass bezahlen 2,50 € pro Angebot.

pro familia

Es gibt insgesamt 4 Beratungsstellen in München, herausgegriffen sei die Stelle in Schwabing, Türkenstr. 103, 80799 München, Tel.: 089 / 33 00 84-0, E-Mail: muenchen-schwabing@profamilia.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr., 9:00 bis 13:00 Uhr und Mo., 14:00 bis 18:00 Uhr,

Di., Mi., Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine telefonisch vereinbaren

Ärztliche Sprechstunde ohne Voranmeldung: Mo., 16:00 bis 19:00 Uhr und Do., 11:00 bis 13:00 Uhr

Themen der Beratung sind u.a.:

Familienberatung, Mediation, Partnerschaftsberatung, Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Sexualberatung, Sozial- und Familienrecht (Rechtsberatung zu Familienrecht), Verhütung

Stiftungen

Es gibt zahlreiche Stiftungen, die auch bei Gesundheitsproblemen unterstützen. So gibt es Stiftungen, die die Kosten für Brillen und andere Hilfsmittel tragen, die von den Krankenkassen nicht mehr übernommen werden. Den Antrag kann man dann selbst stellen oder sich von einer Beratungsstelle dabei helfen lassen. Der Gesundheitsladen in der Waltherstraße stellt bei Bedarf eine Liste von Stiftungen zur Verfügung. Es kann Sinn machen, einen Antrag über eine Beratungsstelle zu stellen, weil die Erfolgsaussichten bei der zunehmenden Menge an Anträgen dann höher sind.

„Homöopathie-Forum“

In München gibt es einen Zusammenschluss von HeilpraktikerInnen, die einkommensarme Menschen kostenlos behandeln. **Der Maikäfertreff Berg am Laim** (Bad Schachener Str. 96, Tel.: 089 / 66 06 36 64, [maikaefertreff@web.de](mailto:maekaefertreff@web.de)), ein Stadtteilprojekt für Laimer BürgerInnen von MAG's, vermittelt den Kontakt, ein direkter Kontakt ist nicht möglich.

Selbsthilfe

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68, 80339 München, Tel., 089 / 53 29 56-11, E-Mail: info@shz-muenchen.de

Beratungszeiten: Montag und Donnerstag von 14:00 bis 18:00 Uhr und Dienstag und Mittwoch von 10:00 bis 13:00 Uhr

Das Selbsthilfzentrum hilft und berät bei der Neugründung von Selbsthilfgruppen, stellt Räumlichkeiten zur Verfügung und hat eine breite Palette von bestehenden Gruppen, denen man sich anschließen kann.

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Landshuter Allee 11 / Haus des Stiftens , 80637 München, Tel.: 089 / 54 04 51 20
Stammtischtreffen für Mitglieder & Interessierte
CONVIVA im Blauen Haus, Hildegardstraße 1, München (Nähe Kammerspiele)
Jeden 3. Montag im Monat ab 18:30 Uhr.

Projekte:

- Gemeinsam Aktiv-Sein
Wer wandert mit? Flotte Wanderungen in und um München (Termine s. homepage)
- Laufgruppe in Planung
- MUT.KUNST.WERK - Inklusive Kulturwerkstatt: Metallarbeit und Holzbildhauerei

Neue Workshops: „Metallarbeit“ und „Holzbildhauerei“

Für 2013 stehen noch keine Termine fest. Bei Interesse an MUT.KUNST.WERK schon vorab anmelden:
Tel.: 089 / 54 04 51 20 oder E-Mail: info@muenchen-depression.de
Kooperation mit dem HEI-Haus der Eigenarbeit (s.u. „Selbermachen“)

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener

c/o MüPE e.V., Thalkirchner Str. 10, 80337 München, Tel.: 089 / 260 230-25, Ansprechpartner: Achim Kuck,
K.-Peutlinger-Str. 4, 81 373 München, 089 / 743 92 67, E-Mail: achim.kuck@gmx.de.
www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de
Bayernweites Beratungstelefon für Psychiatrie-Erfahrene, Montags von 17:00 - 19:00 Uhr unter
0821 / 24 29 93 19

Community e.V., Bayerstr. 77a, D-80335 München, Tel.: 089 / 23 26 97 93,
E-Mail: info@community-muenchen.de
Zielgruppe: vor allem Psychiatrie-erfahrene schwule und bisexuelle Männer

5. Sozial-und Arbeitsrecht

Initiativen von Erwerbslosen:

NEA e.V. (Netzwerk erwerbsloser Akademiker), Pariser Straße 8, 81669 München,
Tel.: 089 / 66 06 22 82

Igel – Interessensgemeinschaft der Erwerbslosen in München und Umgebung, Treffen alle 14 Tage , 15:00 Uhr im Lokal „Alles Wurscht“, Nicolaiplatz 3, München, genauer Termin auf der Webseite: www.igel-muenchen.de; bietet Beratung und Ämterbegleitung und auf der Webseite Antragsformulare an.

Wörthhof

Wörthstraße 10, 81667 München, Tel.: 089-44 45 41 58, E-Mail: info@woerthhof.de
Hartz IV- Beratung im Aufbau. Näheres und Termine bitte anfragen!

Beratung

VaMV e.V. (Verband alleinerziehender Mütter und Väter)

Silberhornstr. 6, 81539 München, Tel.: 089 / 6 92 70 60, www.vamv-muenchen.de,
Neben der Beratung zu Sozialrecht gibt es auch psychosoziale Angebote, Veranstaltungen und Vernetzung,

Mitgliedschaft erforderlich, Jahresbeitrag 48,- €

Einspruch e.V.

Neue Adresse: c/o Stadtteilzentrum Neuperlach, Gerhart-Hauptmann-Ring 56, 81737 München, Tel.: 089 / 4 80 26 49, telefonische Terminvereinbarung und Beratung montags und dienstags von 12:00 - 16:00 Uhr. Rechtsambulanz, Frauenrechtsschule, Fortbildungen, Arbeitsrechtliche Erstberatung
Kostenlose Beratung bei Problemen mit SGB II und neuerdings für Beschäftigte im Niedriglohnbereich und/oder AufstockerInnen.

MünchnerArbeitslosenzentrum diakonia GmbH, MALZ,

Seidlstraße 4, Tel.: 089 / 12 15 95-23, E-Mail: malz@diakonia.de
Dort auch kostenlose PC-Nutzung bei den Themen Bewerbung und Stellensuche, soweit man selbständig arbeiten kann. E-Mail: malz@diakonia.de

Arbeitslosen-Zentrum Nord

Neuherbergstraße 104, 80937 München, Tel.: 089 / 1 89 17 96-30
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag 13:30 bis 16:30 Uhr, Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr
Rechtsberatung
(14-tägig und kostenpflichtig): Donnerstag von 14:45 bis 16:45 Uhr. Eine Rechtsanwältin berät bei Fragen zum SGB II und SGB III und im Arbeitsrecht nach vorheriger telefonischer Anmeldung.

Siaf e.V. Beratung für Frauen

Sedanstraße 37, 81667 München, Tel.: 089 / 4 58 02 50, www.siaf.de
Rechtsberatung ab 10,-€ (einkommensabhängig), Sozialrecht, Arbeitsrecht, Sorge- und Umgangsrecht, Trennung und Scheidung, Coaching zu Berufsfragen und weitere Angebote, nach Terminvereinbarung

Am selben Ort:

Alleinerziehende- alfa_m: Tel.: 089 / 45 80 25 - 0

psychosoziale Beratungseinrichtung mit einem selbsthilfeorientierten, ganzheitlichen Beratungs-, Veranstaltungs- und Treffpunktangebot für allein erziehende Frauen und ihre Kinder aus allen Nationalitäten in ganz München in mehreren Sprachen. Es gibt auch Angebote für Väter.
Das angegliederte Projekt alfa-beta bietet Hilfe und Kontakt für alleinerziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung. Angebote auch für Väter.

Cafe Glanz, Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9:30 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag von 9:30 Uhr - 14:00 Uhr

Preisgünstiges Essen, Veranstaltungen, s. Programm/Homepage

Offenes Angebot mit Kinderbetreuung ohne Anmeldung:

Mittwochs von 9:30 - 12:30 Uhr

Donnerstags von 14:00 - 17:00 Uhr

Sozialverband VDK

Schellingstraße 31, Tel.: 089 / 21 17-0, die Giesinger Filiale wurde geschlossen, jetzt Grillparzer Str. 16 (Ostbahnhof). Mitgliedschaft erforderlich, Jahresbeitrag ca. 60,-€, dafür gibt es anwaltliche Vertretung im Falle einer Klage. Sozialrechtliche Beratung bei (chron.) Krankheit, Erwerbsunfähigkeit und -minderung, (Schwer-) Behinderung, Verrichtung, Grundsicherung.

6. Veranstaltungsorte / Kultur / Fortbildung

Stadtinformation im Rathaus: Marienpl. 8, Mo - Fr. 10:00 - 20:00 Uhr / Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

Kostenlose Prospekte und Infomaterial: Soziales, Kultur, Sport, Politik, Ferienpass etc.

Theater-Tafel

Die Theater-Tafel ist schon seit einiger Zeit im Aufbau und sollte ab September 2012 einkommensarmen Menschen Zugang zu Kultur verschaffen. Irgendwie scheint das Projekt aber noch nicht voll zu laufen. Im Internet suchen und im Auge behalten!

Hartz IV Orchester

Hohenzollernstr. 120, 80796 München, (H4OgUG), E-Mail: h4o@me.com, Tel.: 0160 / 90 605 1 15
Show und Musik selber machen!

Kirchen

Neben Konzerten, die teils auch kostenlos sind, gibt es in vielen Kirchengemeinden kostenlos nutzbare Bibliotheken.

Museen: Ermäßigungen für alle Staatlichen Museen am Sonn-Feiertag = 1 €. Z.B.: Völkerkunde-, National-, Ägyptisches Museum, Pinakotheken,

Stadtbücherei Giesing: St.-Martin-Str. 2, 81541 München, Tel.: 089 / 1 89 31 29-11

- Kostenlose Vorortnutzung aller Stadtbibliotheken (Adressen unter www.muenchner-stadtbibliothek.de)
- Kostenlose Nutzung von WLAN in allen Stadtbibliotheken
- Kostenlose Ausleihe für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr
- 50% Ermäßigung für den Bibliotheksausweis (3 Monate für 4,- Euro, 12 Monate für 10,- Euro)

in allen Stadtbibliotheken:

- kostenlose Infobroschüren
- laufend aktuelle Titel zu Gesundheit und Ernährung für alle Altersgruppen zum Nutzen in der Bibliothek oder zum Ausleihen (z.B.: Sparkochbuch, Arm aber bio, Gut leben mit wenig Geld, Fresh Fast Food, Familien-Sparkochbuch, Viel Garten für wenig Geld, Der Selbstversorger-Balkon, Single-Küche: gesunde und frische Küche für wenig Geld,...); Ansprechpartnerin in Giesing für diese Themen: Gerlinde Zimmermann

Öffnungszeiten der Stadtbibliotheken:

Mo., Di., Do., Fr., 10:00 - 19:00 Uhr, Mi., 14:00 - 19:00 Uhr

Zentralbibliothek am Gasteig:

Mo., Di., Mi., Do., Fr., 10:00 - 19:00 Uhr, Sa., 11:00 – 16:00 Uhr

Der Bücherbus ist kostenfrei, Ausweis dort erhältlich.

Haltestellen in Giesing:

Mangfallplatz / Oberbiburgerstr., Mi., 16:30 bis 19:00 Uhr

Fasangarten / Balan-Dreisesselbergstr., Di., 12:00 bis 13:00 Uhr

Volkshochschule- VHS:

Giesing, Severinstr. 6, Tel.: 089 / 62 08 20-0, www.mvhs.de

Die Münchner Volkshochschule bietet an mehreren Standorten in Giesing und Harlaching Gesundheits-, Fitness- Tanz- und Entspannungsprogramme an. Jedes Semester kann man zwischen 70 - 80 Angeboten auswählen, davon rund 20 speziell für Seniorinnen und Senioren. Hauptveranstaltungsort ist das Stadtbezirkszentrum an der Severinstr. 6. Einige Kurse werden aber auch z.B. in der Ichoschule (Ichostr. 2), dem Anton-Fingerle-Bildungszentrum (Schlierseestr. 47), der Elly-Heuss-Realschule (Ungsteinerstr. 44-46), der Tanzschule Schwaiger (Balanstr. 136) und der Rotbuchenschule (Rotbuchenstr. 81) angeboten.

Das Gesamtprogramm und das Stadtteilprogramm der MVHS ist in allen Häusern der Volkshochschule, den Stadtbibliotheken, Alten- und Service-Zentren sowie im Buch-, Zeitschriften- und Schreibwarenhandel kostenlos erhältlich, im Internet unter www.mvhs.de/ost.

Anmeldung: Mo., Di., 9:00 - 13:00 Uhr, Mi., Do., 14:00 bis 19:00 Uhr persönlich in der Severinstr. 6 oder telefonisch unter 089 / 62 08 20-0 oder jederzeit online unter www.mvhs.de.

Kurse mit einer Kursgebühr über € 20,- können ermäßigt werden

- um 50%, bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeitpasses (Landkreis München)
- um 20% für Schüler(inn)en, Student(inn)en und Auszubildende bis 26 Jahre sowie Schwerbehinderte (ab 50% Behinderungsgrad) und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst, am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischem Jahr.

Die Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien, Goethestr. 53, 80336 München

Frau Kathrin Neumann, Tel.: 089 / 53 71 02, E-Mail: kathrinneumann@dienachbarschaftshilfe.de organisiert in Giesing zusammen mit anderen Institutionen (ASZ Obergiesing, Stadtbibliothek, VHS) und anderen verschiedene kostenfreie Angebote wie LiteraturMenü, Treffpunkt FilmCafé, Erzählcafé, Musikbuffet und Café der Nationen; für genauere Informationen bitte nachfragen.

Kostenlos:

Im Sommer gibt es immer wieder kostenlose Konzerte und andere Veranstaltungen in München, die in den Medien angekündigt werden.

Gasteig - im monatlichen Programm (gibt's auch im Internet) sind das „Mittagskonzert“ und das „Ladenschlusskonzert“ aufgeführt, mehrmals wöchentlich.

Musikhochschule München, Arcisstr. 12, Tel.: 089 / 28 90-3 oder 089 / 28 92 74 50, Programm, Anruf

Kostenlose Tickets für Theater, Zirkus, usw. Manche Sozialberatungsstellen haben ein Kontingent an Karten für Veranstaltungen, Kino usw., die sie an Menschen, die bei ihnen in Beratung sind, abgeben.

7. Mütter / Väter

Der Mütterladen Giesing

Mütter für Mütter e.V., Rißbachstr. 12, 81539 München, Tel.: 089 / 69 37 03 71, E-Mail: info@muetter.de zahlreiche Angebote für Mütter, u.a. Einzel -Beratung, Vernetzung/Gruppenangebote und Fortbildung
Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09:00 Uhr bis 11:30 Uhr und Montag bis Mittwoch: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Donnerstag Babytreff: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Sprechzeiten der Sozialpädagogin:

Montag: 08:00 - 12:00 Uhr, Dienstag - Donnerstag: 8:00 - 13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Siaf e.V., s.u. Rubrik Arbeits-und Sozialberatung

VaMV, s.u. Rubrik Arbeits-und Sozialberatung

8. Migration

Initiative Zivilcourage

Import Export Bar, Goethestrasse 30, <http://inizivi.antira.info>, inizivi@gmx.de

Beratungszeit: Dienstag 10-13 Uhr,

Beratung zu Leben, Wohnen und Arbeiten in München.

Beratungssprachen: Deutsch, Türkisch und Bulgarisch.

Beratungsdienste der AWO München gemeinnützige GmbH

Goethestr. 53, 80336 München, Tel.: 089 / 54 42 47-15, E-Mail: migration@awo-muenchen.de

Beratung und Orientierung in zahlreichen Muttersprachen zu allen migrationsspezifischen Anliegen, telefonische Terminvereinbarung:

Montag bis Mittwoch: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr und 13:00 Uhr - 14:00 Uhr

Beratungsstelle Faire Mobilität

DGB Bayern, Haus C 5.15, Schwanthalerstraße 64, 80336 München, Tel.: 089 / 51 39 99 28

Beratungszeiten Montag 10:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr, Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr oder nach vorheriger Terminvereinbarung Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr oder Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr

Sprachen Deutsch | Bulgarisch | Russisch | Italienisch | Englisch | Serbo-Kroatisch (Türkisch | Rumänisch nach vorheriger Terminvereinbarung, weitere Sprachen nach Absprache)

Beratungsschwerpunkt Leiharbeit

Das DGB-Projekt Faire Mobilität hilft ArbeitnehmerInnen aus den mittel- und osteuropäischen EU-Staaten, ihre Rechte auf dem deutschen Arbeitsmarkt durchzusetzen.

Kooperation Die Beratungsstelle Faire Mobilität in München berät in denselben Räumen in Kooperation mit der Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH., Tel.: 089 / 51 39 99-32

Projekt „Bildung statt Betteln“

Landwehrstr. 26, 2. Stock

Ein Projekt des Caritas-Zentrums Innenstadt zur Unterstützung und Begleitung von EU-NeuzuwanderInnen aus Bulgarien und Rumänien.

Jeden Montag von 9:00 - 12:00 Uhr Beratung in bulgarischer Sprache

Jeden Dienstag von 9:30 - 12.30 Uhr Beratung in rumänischer Sprache

Donna mobile

Landsberger Straße 45, 80339 München, Tel.: 089 / 50 50 05 erreichbar Die. - Do. von 9:00 - 15:00 Uhr

Arbeitsschwerpunkte: Gesundheitsförderung, Prävention und die Qualifizierung von Migrantinnen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die interkulturelle Altenarbeit. Es gibt ein Programm und Kurse in verschiedenen Stadtteilen, zahlreiche Sprachen, u.a. iranisch, rumänisch, türkisch, russisch, spanisch, griechisch. Aktuelles unter donnamobile.org.

Verein für Fraueninteressen e.V.

Thierschstr. 17, 80538 München, Tel.: 089 / 290 44 63

Projekt: fremd - vertraut

Leben in Deutschland - Interkultureller Dialog für Frauen

Das Dialogangebot wendet sich an Migrantinnen, die schon einige Zeit in Deutschland leben, über Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sich hier noch fremd fühlen, sowie an deutsche Frauen (Lern-Partnerinnen), die Interesse an einem Austausch mit Migrantinnen haben.

Unterstützend dazu werden Exkursionen zu verschiedenen städtischen Einrichtungen angeboten. Zusammen mit den deutschen Lern-Partnerinnen wird das selbstbewusste Auftreten und Kommunizieren gestärkt.

Das Angebot eignet sich als Anschlussmaßnahme an einen Deutschkurs.

22 Vormittage (keine Ferien), jeweils Dienstag und Donnerstag 9:30 - 13:00 Uhr, nächster Kurs: Frühjahr 2013, 09. April bis 27. Juni, Anmeldung erforderlich

Leiterin: Ute Dzialis, Tel.: 089 / 2 90 44 63, E-Mail: fremdvertraut@fraueninteressen.de

9. Hilfe bei Lebenskrisen

Münchener Insel

Achtung: die Insel ist umgezogen und nicht mehr unter'm Marienplatz! Anmeldung nicht erforderlich.

Münchener Insel auf dem Viktualienmarkt, Prälat-Miller-Weg, 80331 München,

Tel.: 089 / 22 00 41, Fax: 089 / 22 31 30

Geöffnet: Montag bis Freitag 9:00 - 18:00 Uhr, Donnerstag 11:00 - 18:00 Uhr

Die Arche

Selbstmordverhütung und Hilfe in Lebenskrisen e.V., Viktoriastr. 9, 80803 München, Tel.: 089 / 33 40 41
Die Beratung wird über die fünf Probestunden für Psychotherapie der Krankenkassen abgerechnet, die jedem Patienten bei psychischen Problemen zustehen. Das heißt auch, daß vor bzw. nach Ablauf dieses Zeitkontingents nach anderer psychotherapeutischer Hilfe gesucht werden muss.

SkF- Sozialdienst katholischer Frauen:

Dachauer Straße 48, 80335 München, Tel.: 089 / 5 59 81-0;
Termin per E-Mail vereinbaren: offene-hilfe@skf-muenchen.de

SkF- Sozialdienst katholischer Frauen, Offene Hilfe:

Dachauer Straße 48, 80335 München, Tel.: 089 / 5 59 81-0;
Termin per E-Mail vereinbaren: offene-hilfe@skf-muenchen.de
Beratungsstelle für Frauen bei drohender Obdachlosigkeit und in Krisen

Beratungsstelle für Frauen, die wohnungslos sind oder befürchten, ihre Wohnung zu verlieren. Ziel der Beratung ist, bei der Bewältigung des Alltags zu helfen, die persönliche Lebenssituation zu verbessern und damit positive Perspektiven zu eröffnen. Beratung auch bei familiären Problemen und häuslicher Gewalt.

Therapieplatzvermittlung Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern

Wohnortnahe Vermittlung von TherapeutInnen, die mit etwas Glück lange Wartezeiten auf einen Therapieplatz ersparen kann: Tel.: 0921 / 78 77 65 - 40 41 0, Montag bis Donnerstag, 09:00 - 17:00 Uhr, Freitag 09:00 - 13:00 Uhr

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (kda) in Kooperation mit Konsens e.V.

Schwanthalerstraße 91, 80336 München, Tel.: 089 / 53 07 37-37, Mobbing-Telefon: 089 / 60 60 00 70
Dienstag 15:00 - 18:00 Uhr und Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr. Es gibt auch Gruppenangebote zum Thema Mobbing.

10. Tauschringe in München

z.B.: Ware gegen Arbeit - „Talente“ gegen Hilfe..

Tauschring

Büro: 089 / 54 07 56 84, Mo.: 17:00 - 20:00 Uhr / Do.: 10:00 - 13:00 Uhr
Infoabend:

- a) Pfarrsaal der Josephskirche, U2 - Josephsplatz, jeden vierten Montag im Monat
- b) Werkhaus, Leonrodstr. 19, U1 Rotkreuzplatz, jeden zweiten Mittwoch im Monat

LETS

im SHZ, Westendstr. 68, Teilnahme nach Infoveranstaltung,
Büro: Mo. bis Do. 11:00 - 16:00 Uhr und Fr. 11:00 - 14:00 Uhr, Tel.: 089 / 53 29 56 13

11. Handwerk/Hilfe bei handwerklichen Aufgaben

Selber machen

Hei, Haus der Eigenarbeit: Wörthstraße 42, 81667 München, Tel.: 089 / 4 48 06 23

Eigenherstellung mit Werkstattnutzung, Kursangebot

Werkstattnutzung mit Fachberatung:

HEi-Tec, Holz, Keramik, Metall, Papier, Polstern, Schmuck, Textil

- 1 Stunde € 8,-
- 10-Stunden-Karte € 65,-

Werkbox 3, Kultfabrik, Grafinger Straße (hinter Ostbahnhof) ähnliches Prinzip wie bei Hei, Info-Treffen

mittwochs, 19:00 Uhr, hier werden auch künstlerische u.a. Gemeinschaftsprojekte umgesetzt, für Leute, die sich intensiver mit etwas beschäftigen wollen. Noch im Aufbau.

Handwerkliche Hilfe

Caritas, mobile Werkstatt

Hasenberg, Pferggasse 6, Tel.: 089 / 31 60 63-10, kleine Reparaturen von Ehrenamtlichen für hilfsbedürftige, einkommensarme Menschen, leider nur in Hasenberg!

Helferdienst der AWO, Gravelottestr. 16 ,Tel.: 089 / 6 66 163 30,

Hilfen für Senioren, kleine handwerkliche Hilfen usw.

Netzwerk gegenseitige Hilfe in der Seniorenbörse, Rumfordstr. 25 (Hinterhof), Tel.: 089 / 29 16 24 77

12. Schuldner- und Insolvenzberatung

Im Bereich Schuldnerberatung gibt es sehr unseriöse Angebote, deshalb hier einige seriöse Beratungsstellen:

Schuldner- und Insolvenzberatung, Träger: Evangelisches Hilfswerk München,
Bad-Schachener-Straße 2b, 81671 München, Tel.: 089 / 1 89 04 76-65, Fax: 089 / 1 89 04 76-61

Landeshauptstadt München

Sozialreferat, Mathildenstraße 3a, 80336 München, Tel.: 089 / 2 33-2 43 53,
E-Mail: schuldnerberatung.soz@muenchen.de
Öffnungszeiten / Hotline: Mo. - Do. 09:30 - 15:00 Uhr, Fr. 09:30 - 13:00 Uhr

Caritas-Zentrum Altstadt

Landwehrstraße 26, 80336 München, Tel.: 089 / 23 11 49 30

Schuldner- und Insolvenzberatung, Jugendschuldnerberatung im Gewerkschaftshaus

Schwanthalerstraße 64, 80336 München, Haus C, 5. Stock - Raum 5.19, Tel.: 089 / 5 15 56 45-0
Fax: 089 / 5 15 56 45-22, E-Mail: schuldnerberatung@awo-muenchen.de
Telefonische Beratung: Dienstag 11:00 Uhr - 12:00 Uhr, Donnerstag 09:00 Uhr - 10:00 Uhr,
Freitag 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
<http://muenchen.dgb.de/service/beratungsangebote/schuldnerberatung>

13. Zur weiteren Internetrecherche

www.muenchen-info-sozial.de - die Suchmaschine für Soziales

www.auslaenderbeirat-muenchen.de/links.htm - Broschüre als pdf zum kostenlosen download mit migrationsspezifischen Angeboten

www.bb-m.info/bb-m/service/vereine/index.php - Übersicht Münchner Organisationen/Einrichtungen zum Thema Behinderung

www.frauenhandbuch.landkreis-muenchen.de - Übersicht frauenspezifischer Angebote

www.frauenhandbuch.landkreis-muenchen.de/hilfe_notfall/notfall.html - Hilfe für Frauen im Notfall

Diese Broschüre gibt es als PDF zum Download unter www.mags-muenchen.de,

www.stadtteilladen-giesing.de und www.regsam.net

Impressum:

Herausgeber:

Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit,
MAG's
Stadtteilgesundheitsförderung Giesing

Gefördert von der
Landeshauptstadt München

Redaktion:

Hermine Eitel und
Christl Riemer-Metzger

Satz, Layout und Druck:

STRUGGER DESIGN
www.strugger-design.de

Stand: März 2013

**MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON**



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

KORREKTUREN UND ERGÄNZUNGEN ZUR LISTE GÜNSTIGER GELEGENHEITEN

Diese Datei wird von Zeit zu Zeit aktualisiert.

Sie können sich an MAG´s wenden, wenn Sie Änderungen melden möchten.

Kontakt:

MAG´s

Christl Riemer-Metzger

Schwanthaler Str. 82

80336 München

Tel.: (089) 543 87 51

Fax: (089) 53 29 56 57

E-Mail: mags.riemer-metzger@gmx.de

KORREKTUREN

Die Angaben zum Gesundheitsladen München e.V. lauten korrekt:

**Gesundheitsladen München e.V. - Patientenberatung, Gesundheitsförderung,
Gesundheitspolitik, Patientenrechte, Veranstaltungen u.v.a.m.**

Waltherstraße 16 a, 80337 München, Tel.: 089 – 77 25 65, mail@gl-m.de, www.gl-m.de

Barrierefreier Zugang. Induktionsschleife für HörgeräteträgerInnen.

Wenn Sie ...

- sich im Gesundheits-Dschungel nicht zurechtfinden
- sich über Ihre Rechte als Patientin aufklären lassen wollen
- Beratung und Hilfe bei Beschwerden über Mängel in der Gesundheitsversorgung, über Ärzte und Krankenkassen benötigen
- an Vorträgen zu Patientenrechten, Zahnersatz, Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), Gesundheitsreformen etc. teilnehmen wollen
- und vieles andere mehr (siehe www.gl-m.de)

... dann sind Sie bei im Gesundheitsladen München e.V. genau richtig!

ERGÄNZUNGEN

LETS –Talentetausch München

c/o Netzwerk „Am Isareck“

Isareckstr. 46 (Ecke Rottalstr.)

81673 München

AnsprechpartnerInnen:

Luba Bilyi: 089 / 63 49 77 92

Simone Kajda: 089 / 14 72 96 91

Martha Kreilinger: 089 / 16 83 45

LETS- Tauschkreis München Nord

c/o BWZ
Schneeheideanger 6-8
80937 München
Tel.: 0176 39 26 44 98
1. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr

LETS-Tauschnetz München

c/o SHZ München
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089 / 53 29 56 13
Montag 17 bis 19 Uhr und Freitag 14 bis 17 Uhr

LETS-Tauschring München

c/o Kulturladen Westend
Ligsalzstr. 44
80339 München
Tel.: 089 / 54 07 56 84
Montag 17 bis 20 Uhr und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

SPENDENLADEN CONDROBS

Im Spendenladen kann man Sachspenden abgeben und es ist eine Fundgrube für Schnäppchen zum Stöbern vor Ort – von Porzellan über gute Kleidung, gut erhaltene Möbelstücke und Technikgeräte, sogar alte Sammlungen oder Antikes. Der Erlös geht zu 100 Prozent an die sozialen Projekte von Condrobs.

Die Adresse:
Condrobs e.V. Spendenladen
Rosenheimer Straße 124
81669 München
Tel.: 089 18920686
spendenladen@condrobs.de

Öffnungszeiten des Spendenladens:
Montag bis Donnerstag 9-17 Uhr
Freitag 9-16 Uhr und nach Vereinbarung

Auch über die Internetplattform ebay kann man die Schnäppchen erwerben:
<http://myworld.ebay.de/spendenladen>