

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

► Beratung ◀

Caritas München - Mitte Westend

Soziale Beratung und Gemeindec Caritas
Schrenkstr. 3, 80339 München
Tel. 089 – 500 355 – 0
gsa-westend@caritasmuenchen.de
www.caritas-nah-am-naechsten.de

Caritas Schuldnerberatung

Garmischer Str. 211, 81377 München
Tel. 089 – 517772 200
czm-sendling@caritasmuenchen.de

Sozialbürgerhaus Laim Schwanthalerhöhe

Information, Beratung und Unterstützung in den Be-
reichen 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

Betreuungsstelle der Landeshauptstadt München

**Fachstelle Armutsbekämpfung
Schuldner – Insolvenzberatung**
Mathildenstr. 3a, 80336 München
Tel. 089 – 233 26255
Nur nach Terminvereinbarung

Münchner Pflegebörse

Beratungs- und Versorgungsangebote im Alter
Informationen über freie stationäre Pflegeplätze
Bayerstr. 77a, 80335 München
Tel. 089 - 62 000 222
info@muenchnerpflegeboerse.de
www.muenchnerpflegeboerse.de

Rechtsberatung für Bürger mit geringem

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

München Info Sozial

Die Suchmaschine für Soziales in Ihrem Stadtteil!
2.000 soziale Angebote und Einrichtungen!
www.muenchen-info-sozial.de

Seniorenbeirat

Patienten, - Anwaltserst, - und Rentenberatung
Burgstr. 4, 80331 München
Tel. 089 - 233 211 66
seniorenbeirat.soz@muenchen.de

► Verschiedenes ◀

BildungsLokal Schwanthalerhöhe

Sprachcafé, Bewerbungs – Unterstützung,
Deutsch und Alphabetisierung, Lernwerkstätten
Ligsalzstr. 2, 80339 München
Tel. 089 - 50028749
www.muenchen.de/bildungslokale

Bus & Bahn Begleitservice München

Die Mobilmacher/KMFV
Tel. 089 – 54491892 - 0

Stromsparcheck Caritas München

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

Tiertafel München e.V.

Kostenloses Tierfutter & Zubehör
Tel. 01577 381 96 96
info@tiertafelmuenchen.de



Landeshauptstadt
München



Gut leben

in den Stadtteilen Laim
und Schwanthalerhöhe
für Senior*innen

Weitere Infos stadtweit:

Gratis-Broschüre „Günstiger leben in München“
www.muenchen-gegen-armut.de

► Gebrauchtwaren ◀

Die gute Else

Kleidung, Haushaltswaren, Elektrogeräte
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

Gebrauchtwarenladen Tulbeckstraße

Öztas – Gebrauchte Haushaltsgeräte
Bergmannstr. 23, 80339 München
Tel. 089 - 976 042 67

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 & Flohmarkt

Parke 6 - Secondhandladen für Damen und Herren
Schwanthalerstr. 156, 80339 München
Mo - Sa 11 - 20 Uhr
Tel. 089 - 21111843

Tauschcafé

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

► Werkstätten ◀**Nachbarschaftsarbeit „Alte Heimat“**

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

Mobile Werkstatt mit Radlwerkstatt

Tel. 089 - 5003550
www.caritas-muenchen-innenstadt.de

► Lebensmittel ◀**Lebensmittelausgabe Manna**

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

Die Tafel e.V.

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

► Mittagstisch ◀**Mittagstisch im ASZ Westend**

ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München
Mo - Fr 12 - 13 Uhr
Nur nach vorheriger Anmeldung!
Tel. 089 - 54030820
asz-westend@caritasmuenchen.de

Laimeria Mittagstisch

ASZ Laim, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Mo - Fr 12 - 13 Uhr
Nur nach vorheriger Anmeldung
Tel. 089 - 575014, asz-laim@awo-muenchen.de

► Gesundheit ◀**Donna Mobile AKA e.V.**

Gesundheitsförderung, kostenlose Gesundheitsberatung in vielen Sprachen, Frauengruppen in vielen Sprachen, Günstige Bewegungsangebote für ältere für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
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
Mo 10 - 13 Uhr, 16 - 19 Uhr, Mi 10 - 13 Uhr,
Do 10 - 13 Uhr, Fr 10 - 13 Uhr, Tel. 089 - 772565
mail@gl-m.de

Nachbarschaftshilfe Pfarrverband Westend

Schwester Monika Plank CS
Besuche zu Hause, beraten und begleiten
Schrenkstr. 2a, 80339 München
Di 16 – 18 Uhr, Tel. 089 – 500 777 911
Sr.monika-pvwestend@gmx.de

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

Medikamenten-Hilfe mit München Pass, 20% Ermäßigung

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

Anlaufstelle open.med München

Medizinische Hilfe ohne Krankenversicherung
Dachauer Str. 161, 80636 München
Tel. 0177 511 69 65 von 9.30 - 17 Uhr
Sprechstunde Di 16 - 19 Uhr, Fr 10 - 13 Uhr

► Freizeit/Kultur ◀**Alten- und Service Zentrum Laim**

Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Tel. 089 - 575014, Mo - Do 9 - 17 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr
asz-laim@awo-muenchen.de

Alten- und Service-Zentrum Westend

Tulbeckstr. 31, 80339 München
Tel. 089 - 54030820, Kostenloser Mittagstisch, Mo - Fr 12 Uhr (mit Anmeldung!), asz-westend@caritasmuenchen.de

Treffpunkt Theresienhöhe

Mieterservice und präventive Wohnberatung für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung
Hans-Fischer-Str. 13, 80339 München
Tel. 089 - 41238274, treff-hansfischer@gewofag.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

Senioren Volkshochschule

Volles Programm – zum halben Preis
Tel. 089 - 48006 6239, www.mvhs.de/senioren-vhs

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