

► 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 Begleitsdienst des ASZ Hasenberg

Einfache Fahrt 5 Euro / Hin - und Rückfahrt 10 Euro plus etwaige Parkgebühren
Tel. 089 - 452 235 784
begleitsdienst@diakonie-hasenberg.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 Hasenberg
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 Regionales Netzwerk 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 Falblatt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Rückmeldungen über Veränderungen von Angaben nehmen wir gerne entgegen.

Günstiger leben im Münchner Norden



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-hasenberg.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-hasenberg.de

Flohmarkt Pfarrei Mariä Sieben Schmerzen

Aktuelle Termine bitte erfragen

Am Frauenholz 8, 80933 München

Tel. 089 – 312 13 60

Flohmarkt im ASZ Hasenberg

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-hasenberg.de/tauschbuchladen

► WERKSTÄTTEN ◀

Mobile Werkstatt Hasenberg

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.versoennungskirche-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-hasenberg.de/stadtteilcafe

ASZ Hasenberg

Café und kostenloser Mittagstisch Mo - Fr

Stanigplatz 8a, 80933 München

Tel. 089 – 452 235 786