



10. Auflage / Mai 2018

WENIG GELD – VIEL LEBENSFREUDE ?!

Tipps, Hinweise, Adressen
zum sparsamen Wirtschaften

Unser besonderer Dank gilt:

der **Ulf und Jan-Christer-Lundahl-Stiftung**,

die die Finanzierung und Herstellung der 10. Auflage möglich gemacht haben.

Impressum

Herausgegeben vom Sozialdienst katholischer Frauen e.V Hamburg,
Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere
Wartenau 5, 22089 Hamburg, Telefon: 040/25 49 25 91

Internet: www.skf-beratung.de

Layout und Herstellung: Manfred Koopmann, Hamburg

Druck: Dürmeyer GmbH, Billstraße 103, 20539 Hamburg

Hamburg, im Mai 2018



SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN E.V. HAMBURG

WENIG GELD – VIEL LEBENSFREUDE ?!

Tipps, Hinweise, Adressen
zum sparsamen Wirtschaften

10. Auflage / Mai 2018

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| An die Leser | 4 |
| Einleitung | 6 |
| Was kann hilfreich sein, um mit wenig Geld auszukommen? | |
| Kinder | 8 |
| Kinder und Bildung | 9 |
| Freizeit für Kinder und Familie | 11 |
| Sozialkarte des HVV | 12 |
| Ausflugsziele | 13 |
| Spielplätze mit Betreuung | 14 |
| Spielplätze mit besonderen Angeboten | 14 |
| Freizeitaktivitäten für Kinder | 15 |
| Freizeit und Kultur | 18 |
| Hamburger öffentliche Bücherhallen | 18 |
| Kulturlotse Hamburg e.V. | 21 |
| Konzerte | 21 |
| Museen, kostenfrei | 21 |
| Planten un Blumen | 22 |
| Stadtteil- und Kulturzentren | 23 |



Liebe Leserinnen und Leser unserer Broschüre,

Wir freuen uns, die 10. Auflage unsere Broschüre „WENIG GELD – VIEL LEBENSFREUDE?!“ herausgeben zu können.

Wir haben in den letzten Jahren für unsere Broschüre viel Lob, aber auch Kritik geerntet.

Natürlich wünschen auch wir, die politischen Verhältnisse wären so, dass es eine solche Aufzählung von Hilfsangeboten nicht geben müsste. Natürlich möchten auch wir, dass alle Menschen ausreichend Einkommen zur Verfügung hätten.

Aber so ist es nicht! Und weil es nicht so ist, halten wir es für sinnvoll, Menschen mit wenig Geld, etwas an die Hand zu geben, was ihnen das Leben ein klein wenig erleichtern könnte.

Viele der Angebote sind nur möglich durch ehrenamtliche Helfer. Auch an diese unser Dankeschön.

Wir danken für die Finanzierung unserer Broschüre der Ulf und Jan-Crister-Lundahl-Stiftung!

Bitte bedenken Sie:

Die Angebote in Hamburg sind umfangreich und vielseitig. Viele dieser Angebote sind nur möglich durch ehrenamtliche Arbeit. Oft handelt es sich um Projekte, die zeitlich begrenzt sind. Das bedeutet, dass sich viele Angaben in unserer Broschüre sehr schnell ändern.

Die PDF Ausgabe finden Sie auf unserer Homepage (www.skf-beratung.de). Sie wird in Abständen aktualisiert.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren
Ihr SkF-Team

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Migration | 23 |
| Recht | 27 |
| Rechtliche Beratung und Information | 27 |
| Schuldnerberatung | 31 |
| Sozialberatung | 33 |
| Schwangerschaft und Geburt | 35 |
| Sozialkaufhäuser für Möbel, Kleidung und Hausrat | 38 |
| Wohnen | 42 |
| Fachstellen für Wohnungsnotfälle | 42 |
| Mieterberatung | 43 |
| Seniorinnen und Senioren | 46 |

Die vorliegende Broschüre dient allein informativen Zwecken.

Die hier aufgeführten Beratungsstellen, Läden und Lokale stellen lediglich eine begrenzte Auswahl dar.

Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird ausdrücklich nicht erhoben.

Eine Gewähr für Öffnungszeiten und Preisangaben kann vom Herausgeber selbstverständlich nicht übernommen werden.

Bei dem Umfang dieses Themas ist uns klar, dass so manche wichtigen Hinweise und Informationen in dieser Broschüre nicht berücksichtigt werden konnten oder nicht mehr aktuell sind.

Deshalb nehmen wir Ihre Anregungen gern entgegen:

Telefonisch unter: 040/25 49 25 91

Mo 10-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr, Do 14-16 Uhr,
außerhalb dieser Sprechzeiten auf den Anrufbeantworter
über Fax 040-25 49 25 94
oder per E-Mail: a.truernit@skf-hamburg.de

Wie bekommen Sie diese Broschüre?

1. Dieses Heft können Sie als PDF-Datei unter www.skf-hamburg.de herunterladen.
2. Gegen einen mit 1,45 Euro frankierten und adressierten Umschlag in der Größe DIN C5 senden wir **Einzelpersonen** diese Broschüre zu.
3. Sie erhalten die Broschüre auch in unserer Beratungsstelle,
Wartenau 5, 22089 Hamburg
Mo 10-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr, Do 10-12- Uhr und 14-16 Uhr.

Einleitung

Was kann hilfreich sein, um mit wenig Geld auszukommen?

- Viele Menschen sind in der gleichen Situation wie Sie.
- Seien Sie mutig und sprechen Sie mit anderen darüber.
- Notieren Sie sich, was Sie am Tag, in der Woche, im Monat und im Jahr wofür ausgeben. Auf die Dauer bewahrt es Sie vor unnötigen Überraschungen.
- Notieren Sie sich in Ihrem Kalender, zu welchem Zeitpunkt wiederkehrende Ausgaben auftreten. So sind Sie darauf vorbereitet.
- Prüfen Sie alle Ausgaben auf Ihre Notwendigkeit hin und reduzieren Sie diese, wenn möglich.
- Kaufen Sie nur das, was sie tatsächlich brauchen.
- Machen Sie zu Monatsbeginn eine Inventur. Legen Sie eine Liste darüber an, was Sie in diesem Monat tatsächlich brauchen werden und welche Kosten dies verursachen wird.
- Machen Sie zu Monatsbeginn eine Inventur. Legen Sie eine Liste darüber an, was Sie in diesem Monat tatsächlich brauchen werden und welche Kosten dies verursachen wird.
- Legen Sie fest, was Sie tatsächlich im aktuellen Monat zur Verfügung haben.
- Teilen Sie dieses Geld in Teilbeträge ein. Bilden Sie monatliche Rücklagen, egal wie gering der Betrag auch ausfallen wird.
- Planen Sie mit Ihrer Familie, mit Ihren Kindern ein Ereignis, das Ihnen Freude bereitet und das am besten nichts oder wenig kostet.
- Machen Sie keine Schulden! Leihen Sie sich kein Geld! Sie machen sich dadurch nur von anderen abhängig.

- Alle Menschen werden dazu verführt, Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen. Überlegen Sie, wann und wo Sie besonders gefährdet sind. Bleiben Sie stark. Meiden Sie diese Orte und Gelegenheiten.
- Bei nötigen Anschaffungen, sprechen Sie mit vielen Menschen darüber. Oft haben andere gute Ideen oder hilfreiche Tipps oder sogar genau das übrig, was Sie gerade brauchen.
- Wenn Ihre Kinder unzufrieden sind, sprechen Sie mit ihnen ohne Vorwurf darüber, wie Sie Ihren Haushalt planen.
- Achten Sie dabei auf Ihre Sprache. Sagen Sie nicht: „Das können wir uns nicht leisten!“ Sagen Sie z.B. stattdessen: „Das habe ich für diesen Monat nicht vorgesehen“, oder: „Darüber muss ich nachdenken“, oder: „Das brauchen wir nicht“.
- Überlegen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam, welche Ideen und Lösungsmöglichkeiten es noch geben könnte.
- Überprüfen Sie Ihre Wünsche. Wie wichtig ist Ihnen eine Anschaffung? Ist sie nötig? Wie lange wären Sie wirklich glücklich darüber?
- Erkundigen Sie sich nach sozialen Einrichtungen in Ihrem Stadtteil. Diese haben oft Angebote für Sie und Ihre Kinder oder können Sie beraten.
- Dort können Sie auch Kontakte knüpfen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Tauschen Sie sich mit anderen aus und geben Sie Tipps weiter.
- In jedem Stadtteil gibt es Treffpunkte und besondere Angebote auch für ältere Menschen. In Ihren Wochenblättern finden sich oft Hinweise darüber. Fragen Sie auch in Ihrer Kirchengemeinde nach.

Kinder

Was Kinder wirklich brauchen, kostet wenig oder gar kein Geld. Geborgenheit, Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zeit sind kostenlos.

Eltern brauchen sehr oft Unterstützung darin, dies ihren Kindern geben zu können.

In den Elternschulen, Familienbildungsstätten, Kinder-, Eltern- und Familienhilfezentren in Ihrem Stadtteil finden Sie entsprechende Angebote. Sie sind teilweise gebührenpflichtig. Fragen Sie nach Ermäßigungen.

Adressen finden Sie unter: www.hamburg.de/familienwegweiser/ oder in den entsprechenden Broschüren, die in den Bezirks- und Ortsämtern oder in den Hamburger Bücherhallen ausliegen.

Alleinerziehenden Treffpunkt und Beratung ATB

www.atb-hamburg.de, Güntherstr. 102, 22087 Hamburg, Tel. 250 11 84, E-Mail: atb-hamburg@t-online.de

Sozialberatung: Tel. 250 27 77, SMS für Schwangere: 0176 525 72 555, Kindertrennungstelefon: 25 20 25 oder SMS 0160 590 25 11

Der ATB bietet Rat und Hilfe für alle Familienmitglieder, während und nach Trennung und Scheidung: alleinerziehende Mütter und Väter, Kinder, Jugendliche, Schwangere in Trennung, Stiefeltern, Patchwork-Familien, Großeltern und andere Bezugspersonen der Kinder.

www.bke-beratung.de

Auf www.bke-jugendberatung.de können sich Jugendliche mit ihren Sorgen und Nöten einloggen.

Jugendberatung, Sprechstunde, Gruppenchat, Themenchat, Forum.

Die Beratung ist kostenlos und anonym!

Es werden auch Eltern beraten.

Kostenfreies Elterntelefon

Der Deutsche Kinderschutzbund bietet Müttern und Vätern die Gelegenheit anonym mit kompetenten Beraterinnen und Beratern über ihre Fragen, Anliegen und Erziehungsprobleme zu sprechen. Die Anrufe sind kostenfrei.

Bei Bedarf erhalten Sie auch Informationen über weitere Hilfemöglichkeiten in Hamburg.

Tel. 0800-111 05 50 / www.elterntelefon-hamburg.de

Beratungszeiten für Hamburg: Mo-Fr von 9-11 Uhr, Mo-Do von 17-19 Uhr, auch während der Hamburger Schulferien, nicht an gesetzlichen Feiertagen.

jiZ (Jugendinformationszentrum)

Eine Serviceagentur für junge Leute, die umfassendes Informationsmaterial für nahezu alle Lebensfragen anbietet. Unter anderem gibt sie auch den Kinderveranstaltungs-kalender für Hamburg heraus.

JIZ + Kulturring der Jugend

Infoladen: www.jiz.de, Dammtorwall 1, 20354 Hamburg,

Tel. 428 23 48 01, E-Mail: info@jiz.de

Mo-Do 12.30-17 Uhr, Fr 12.30-16.30 Uhr.

In den Hamburger Sommerferien Mo-Fr 12-15 Uhr

Toys Company Hamburg

Am Werder 1, 21073 Hamburg,

(S-Bahn Harburg Rathaus, Ausgang Schloßmühlendamm)

Der Eingang befindet sich links neben Stapels, Tel. 32 50 37 95-1.

Für Leistungsberechtigte nach SGB II/XII, AsylbLG und Wohngeld besteht die Möglichkeit kostenlos Spielzeug für eigene Kinder, die im aktuellen Bescheid aufgeführt sind, zu erhalten.

Mo-Fr 8-17 Uhr.

Kinder und Bildung

Das Bildungs- und Teilhabepaket

Quelle: www.hamburg.de/bildungspaket

Berechtigte für Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII (Sozialhilfe, Grundsicherung), Leistungsberechtigte im Rahmen des Asylbewerberleistungsgesetzes, Wohngeld oder Kinderzuschlages nach dem Bundeskindergeldgesetz können für Ihre Kinder zusätzliche Leistungen erhalten.

■ **Ausflüge und Reisen mit Schule, Kita...**

Die Kosten für Ausflüge und Reisen mit Schule, Kita, Hort, Pädagogischem Mittagstisch und der Kindertagespflege werden übernommen.

■ **Schulbedarf für Schülerinnen und Schüler**

Für Lern-Materialien wird Schulkindern ein Zuschuss von insgesamt 100 Euro pro Jahr gezahlt, zu Beginn des Schuljahres 70 Euro und im Februar 30 Euro.

■ **Schülerbeförderungskosten**

Es werden **notwendige** Fahrtkosten zur Schule übernommen.

■ **Mittagsverpflegung in Schule, Kita, Hort, Pädagogischen Mittagstischen und der Kindertagespflege.**

Die Kosten für das Mittagessen in der Schule werden für die Leistungsbezieher übernommen. (Das Mittagessen in der Kita ist in Hamburg für alle Kinder kostenlos).

■ **Lernförderung**

Schülerinnen und Schüler erhalten kostenlos zusätzliche Förderung (Nachhilfe), wenn wesentliche Lernziele nach Einschätzung der Schule gefährdet sind.

■ **Kultur, Musik und Sport**

Für Kinder und Jugendliche wird zum Beispiel der Beitrag für den Sportverein oder für die Musikschule in Höhe von monatlich bis zu zehn Euro übernommen.

Besondere Hinweise für Empfänger von Wohngeld- und Kindergeldzuschlag:

Für die reibungslose Leistungsgewährung ist es notwendig, den jeweils aktuellen Bescheid über Wohngeld oder Kindergeldzuschlag in Kopie bei Ihrem zuständigen Fachamt für Grundsicherung und Soziales oder dem Sozialen Dienstleistungszentrum zu hinterlegen.

Wo beantragen Sie diese Leistungen?

- Die Leistungen für Kultur, Musik und Sport beantragen Sie unter Vorlage Ihres Leistungsbescheides bzw. Ihrer Bescheinigung (Leistungsbestätigung) direkt bei den Anbietern.
- Die Leistungen für den persönlichen Schulbedarf werden automatisch erbracht. Sofern Ihr Kind unter 7 oder über 15 Jahre alt ist, müssen Sie die

Leistung in der für Sie zuständigen Dienststelle beantragen:

- Jobcenter (für Leistungsberechtigte nach dem SGB II) bzw.
- dem Fachamt Grundsicherung und Soziales bzw. Sozialen Dienstleistungszentrum im Bezirksamt (für Leistungsberechtigte nach dem SGB XII bzw. dem Asylbewerberleistungsgesetz und Wohngeld-u. Kinderzuschlagsbezieher).

Antragsformulare erhalten Sie bei den Jobcentern oder im Internet.

- Direkt in der Schule beantragen Sie die Leistungen für Mittagsverpflegung in der Schule / Lernförderung / Schülerbeförderungskosten.
- Die Kosten für eintägige Ausflüge und mehrtägige Reisen der Schule muss die Schule auf einem Kostenbestätigungsformular bescheinigen. Dieses reichen Sie dann bei Ihrer zuständigen Dienststelle ein.
- Die Leistungen für eintägige Ausflüge und mehrtägige Reisen mit Kita, Hort, Pädagogischen Mittagstischen und im Rahmen der Kindertagespflege beantragen Sie direkt in der Einrichtung bzw. bei den Tagespflegepersonen.
- Für das kostenlose Mittagessen in Kita, Hort, Pädagogischem Mittagstisch und in der Kindertagespflege legen Sie dort Ihren Leistungsbescheid vor.

Alle Informationen dazu gibt es in **Leichter Sprache**. Fragen Sie danach in Ihrer Behörde oder im Internet unter www.hamburg.de/bildungspaket

Freizeit für Kinder und Familie

Einige Anregungen für die Freizeit

Nutzen Sie die Grünflächen, Parks, Spiel- und Bolzplätze in Ihrem Stadtteil.

Spazieren oder wandern Sie mit Ihren Kindern auch in andere Stadtteile Hamburgs.

Nutzen Sie mit Ihrer Familie oder Freunden das Tagesgruppenticket des HVV. Kosten: für den Großbereich Hamburg (Ringe AB) ab 9 Uhr bis zu 5 Personen 12 Euro (Stand Mai 2018).

Machen Sie einen Ausflug zum Hafen. Mit einem HVV-Ticket können Sie mit der Fähre nach Finkenwerder und zum Elbstrand fahren oder mit der Buslinie 111 das Quartier am Hafen erkunden (Haltestelle Überseequartier, Marco Polo Tower, Magellan-Terrassen, Speicherstadt, Elbphilharmonie, Baumwall, Hamburger

Michel, Landungsbrücken, Davidstraße, Reeperbahn, Große Freiheit, Fischmarkt, Containerhafen, Altonaer Balkon, Altonaer Rathaus, Platz der Republik). Anregungen im Internet: www.hamburg.de/kostenlos

Sozialkarte des HVV

Der HVV gewährt mit dem Erwerb einer Sozialkarte einen Preisnachlass von 21,10 Euro pro Monat auf Zeitkarten.

Berechtigung:

Sie können eine Sozialkarte für diesen Preisnachlass erhalten, wenn Sie Ihren ersten Wohnsitz in Hamburg haben und eine der folgenden Leistungen beziehen:

- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld),
- Sozialhilfe nach dem 3. Kapitel des Sozialgesetzbuches XII,
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem 4. Kapitel des Sozialgesetzbuches XII oder
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder
- zu einer Bedarfsgemeinschaft gehören, die eine der genannten Sozialleistungen erhält,
- alle Mitglieder einer Bedarfsgemeinschaft, also auch Partner und Kinder, wenn sie im gleichen Haushalt leben.

Kinder im gleichen Haushalt mit Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch XII und nach dem Asylbewerberleistungsgesetz werden grundsätzlich bis zur Volljährigkeit berücksichtigt.

Kinder mit Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II werden bis zur Vervollendung des 25. Lebensjahres berücksichtigt.

Nachweis über die Berechtigung

In der Dienststelle, die Ihnen regelmäßig Ihre Sozialleistungen bewilligt, also Ihr zuständiges Soziales Dienstleistungszentrum des Bezirksamtes/Fachamt

Grundsicherung und Soziales oder Ihr zuständiges Jobcenter bei team.arbeit.hamburg stellt auf Antrag kostenlos eine Sozialkarte auf dem Berechtigungsformular für Abonnementskarten aus.

Sie erhalten die vergünstigten Fahrkarten monatlich direkt bei den Service-Stellen des HVV. Bei einem Jahresabonnement müssen Sie zusätzlich den Abo-Bestellschein des HVV ausfüllen.

Ausflugsziele

Badeseen

Alle Badeseen sind in der Badesaison geöffnet, ungefähr Mitte Mai bis Anfang September je nach Witterung.

Allermöher See

Es gibt einen Sandstrand und eine Liegewiese, eine Dusche und Toiletten und einen Spielplatz.

Anfahrt: S21 bis Bergedorf, Bus 234 „Hilda-Monte-Weg“.

Boberger See

Der Boberger See liegt im Naturschutzgebiet Boberger Niederung. Der Sandstrand am nordöstlichen Ufer ist sehr gut für Kinder geeignet. Es gibt Liegewiesen. Einen Kiosk gibt es nicht.

Anfahrt: S21 bis Mittlerer Landweg, Bus 330 Richtung Billstedt bis Billwerder Kirche.

Hohendeicher See Süd

Der See liegt direkt hinter dem Elbdeich in den Vier- und Marschlanden. Das östliche Seeufer wird als Campingplatz genutzt wird. Der südliche Sandstrand ist für Kinder gut geeignet. Es gibt mehrere Imbisse, Toiletten und gebührenfreie Parkplätze.

Anfahrt: S21 bis Tiefstack, Bus 120 bis zum Hohendeicher See, Haltestelle Overwerder.

Öjendorfer See Nord und Süd

Der See liegt mitten im Öjendorfer Park, hat zwei Badestellen, der nördliche Teil ist Naturschutzgebiet. Die Liegewiesen sind sehr weitläufig und es kann dort auch gegrillt werden. Es gibt einen Spielplatz, Minigolf, Freiluftsach und Tischtennisplatte.

Anfahrt: Mit der U2 Richtung Mümmelmannsberg bis zur Haltestelle Merkenstraße. Von dort aus weiter zu Fuß oder mit dem Rad (noch etwa 1,5 km bis zum See). Oder mit der U1 bis Wandsbek Markt, dann mit dem Bus 263 bis Gleiwitzer Bogen (Badestelle Nord).

Sommerbad Altengamme

Das Bad liegt östlich von Bergedorf mit einem Nichtschwimmer- und einem Schwimmerbereich.

Anfahrt: S21 bis Bergedorf, Bus 228.

Sommerbad Ostende

Das Naturbad hat einen Sandstrand und eine große Liegewiese mit Spielgeräten für Kinder. Es gibt eine Wasserrutsche und Sprungbretter, Toiletten, Duschen, Umkleidekabinen, Kiosk und einen Abstellplatz für Fahrräder. Ein PKW-Parkplatz ist nicht vorhanden.

Eintritt: Erwachsene 3 Euro, Kinder bis 12 Jahren 1,50 Euro.

Anfahrt: Mit dem Zug R10 oder über die B75 bis Tonndorf. Nach dem Tonndorfer Friedhof in die Straße Ostende abbiegen.

Spielplätze mit Betreuung

Aktion Kinderparadies

Geschäftsstelle Bilser Straße 35a, 22297 Hamburg,
www.aktion-kinderparadies.de, Tel. 511 79 15, Fax 51 32 02 67;
Email: info@aktion-kinderparadies.de

Dort können Sie die Standorte der betreuten Spielplätze in Hamburg und weitere Einzelheiten erfragen.

Jeweils Mo-Fr zwischen 9-13 Uhr können dort Kinder im Alter zwischen 1 ½ -4 Jahren betreut werden. Eine Voranmeldung ist erwünscht. Es wird mit einer Eingewöhnungszeit von ein bis zwei Wochen gerechnet. Die Betreuungsdauer sollte dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen sein. Sie zahlen monatl. 1,50 Euro und pro angefangene Betreuungsstunde 1,50 Euro. Das Angebot ist offen für alle Eltern.

Spielplätze mit besonderen Angeboten

Baakenpark in der Hafencity,

mit der U 4 bis Hafencity-Universität, Bus 111 bis Baakenhöft.

Jugend-Spielplatz in der Essener Straße Langenhorn,
Skateranlage (U 1, Haltestelle Ochsenzoll, Bus 378, Haltestelle Valvo).

Märchen-Spielplatz Osdorf,
mit Skulpturen aus Stein, Bus 1, 21 oder 22 bis zur Haltestelle Knabeweg.

Schatzinsel-Spielplatz Hafencity,
Am Grasbrookpark, 20457, Hamburg, U 4 Haltestelle Überseequartier.

Spielplatz mit großem Planschbecken im Hamburger Stadtpark,
U-Bahnstation Borgweg mit der U3, mit dem Bus bis Überseering (West) oder Stadtpark (Planetarium) oder mit der S-Bahn bis S-Bahnstation Alte Wöhr.

Waldspielplatz Niendorfer Gehege,
U2 oder 5, 23, 24 oder 191 bis Niendorf Markt, weiter etwa 10 Minuten zu Fuß.

Wasserspielplatz im Harburger Stadtpark,
Marmstorferweg, Bus 245 oder 145 bis Marmstorfer Weg.

Wasserspielplatz in Pflanzen und Blumen,
St. Petersburger Straße (S21, S31, S11) Dammtor, Bus 4, 5 und 109.

Freizeitaktivitäten für Kinder

Aktion „Kids in die Clubs“

Das Programm finanziert Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen die Vereinsmitgliedschaft. Die Finanzierung erfolgt in Kooperation mit der Freien und Hansestadt Hamburg und dem Verein des Hamburger Abendblatts „Kinder helfen Kindern“ e.V. sowie weiteren SpenderInnen.

Die Liste aller Sportvereine, die an dieser Aktion beteiligt sind, finden Sie im Internet: www.hamburger-sportjugend.de

Formulare zur Antragstellung unter www.hamburger-sportjugend.de

Die geförderten Kinder und Jugendlichen werden Mitglied im jeweiligen Sportverein, ohne weitere Zusatzbeiträge zahlen zu müssen.

Die Förderung über „Kids in die Clubs“ wird jeweils bis zum nächstfolgenden 31. Juli gewährt.

Es gibt die Informationen dazu in Deutsch, arabisch, englisch, farsi, französisch und türkisch.

Deutsche Hilfsgemeinschaft e. V.

www.deutsche-hilfsgemeinschaft.de, Bürgerweide 38, 20535 Hamburg,

Ferienreisen für Kinder aus finanzschwachen Familien, für Kinder, die in Hamburg wohnen. Alter 8-15 Jahre.

Eine 14 tägige Ferienreise kostet zum Beispiel im Frühjahr 49,50 Euro (für Geringverdiener, ALG II Empfänger und Pflegekinder).

Tel. 250 66 20, Mo, Die, Do 10-18 Uhr, Mi, Fr 10-14 Uhr.

Ferienpass

Schülerinnen und Schüler können je nach Interessen zwischen verschiedenen Veranstaltungen auswählen. Ob Ferienaktivitäten im oder auf dem Wasser, bei Sportveranstaltungen drinnen oder draußen, Theater spielen oder zuschauen, in Tanz- oder Musikkursen, in Sprachschulen, Bastel- und Kunstkursen, bei Lesungen, in Computerschulen, Museen, Umweltkursen in der Natur, bei Besuchen von Spiel- und Tierparks, oder bei Rundfahrten durch die Stadt – es ist für jeden etwas dabei.

Der Ferienpass erscheint in der Regel im Juni. Er wird an allen Hamburger Schulen verteilt. Darüber hinaus wird er bei Budni und der Buchhandlung Heymann, den Kundenzentren, in den öffentlichen Bücherhallen und im Jugendinformationszentrum ausliegen. Der Hamburger Ferienpass kann als PDF heruntergeladen werden unter: www.hamburg.de/ferienpass.

JAMLINER

Musikbus: www.nestwerkev.de

An fünf Wochentagen fährt jeweils ein Musiker-Team mit dem Bus einen Standort im Stadtgebiet an.

Vormittags arbeitet es dort mit je einer allgemeinbildenden Schule zusammen. Nachmittags findet dann ein offenes Angebot statt, **nur während der Schulzeiten.**

jamliner I

Montag **Osdorfer Born**, Kroonhorst (Nähe Borncenter und Förderschule Böttcherkamp) und Geschwister-Scholl-Stadtteilschule.

Dienstag **St. Pauli**, Hein-Köllisch-Platz und Ganztagschule St. Pauli.
 Mittwoch **Kirchdorf Süd**, (Marktplatz am Karl-Arnold-Ring) und Ganztagschule Karl-Arnold-Ring.
 Donnerstag **Steilshoop**, Einkaufszentrum Gropiusring.

jamliner II

Montag **Neuwiedenthal**, Neumoorstück.
 Dienstag **Mümmelmannsberg**, Kandinskyallee (nähe U-Bahn Mümmelmannsberg) und Ganztagsstadtteilschule.
 Mittwoch **Jenfeld**, Bei den Höfen (Nähe EKZ Jenfeld) und Schule Denksteinweg.
 Donnerstag **Billstedt**, Möllner Landstraße/ Ecke Papyrusweg und Stadtteilschule Öjendorf.
 Freitag **Harburg**, Baererplatz und Stadtteilschule Maretstraße.

Jugenderholungswerk Hamburg e.V.

www.jugenderholungswerk.de,
 Ausschläger Billdeich 6, 2. Stock, 20537 Hamburg,

Ferienfreizeiten für Kinder aus finanzschwachen Familien
 Tel. 251 20 55, Di, Mi, Do 11-18 Uhr, Fr 11-15 Uhr.

Kostenloser Sport für Jugendliche unter Nestwerk e.V.

www.nestwerk.de, Tel. 554 40 01 30,

Angebote zur Zeit in folgenden Schulturnhallen (Stand Juni 2018):

Rahlstedt: Ahrenshooper Straße 5-7, 22147 Hamburg,
 Di 16-20 Uhr, Fr 17-1 Uhr,
 Sa 14-20 Uhr, So 12-18 Uhr.

Kirchdorf Süd: Stübenhofer Weg 20, 21109 Hamburg,
 Sa 14-20 Uhr, So 12-18 Uhr.

Billstedt: Archenholzstraße 55, 22117 Hamburg,
 Di 16-19.30, Mi 16-20 Uhr, Do 16-20 Uhr, So 12-18 Uhr.

Osdorf: Böttcherkamp 144, 22549 Hamburg,
 Fr 19-1 Uhr.

Straßenfußballturniere: Termine über das Internet.

Freizeit und Kultur

Hamburger öffentliche Bücherhallen

Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg,
 www.buecherhallen.de,
 Tel. 42 60 60, Email: zentralbibliothek@buecherhallen.de, Mo-Sa 11-19 Uhr.

Auf der Homepage alle Informationen auch in **leichter Sprache**.
 Die Standorte in den Stadtteilen finden Sie auf der Homepage oder Sie können sie telefonisch erfragen.

In den Hamburger öffentlichen Bücherhallen haben Sie die Möglichkeit Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Gesellschaftsspiele, Videos, DVDs und CDs auszuliehen oder dort in Ruhe zu lesen. Außerdem bieten manche Bücherhallen Veranstaltungen für Kinder an, wie z.B. das Bilderbuchkino.

Gebühren (Stand Mai 2018)

Von **0-8 Jahre** (Nur Ausleihe aller Kindermedien), bei Barzahlung im Jahr 5 Euro, bei Lastschrift im Jahr 3 Euro.

Von **9-17 Jahre**, bei Barzahlung im Jahr 8 Euro, bei Lastschrift 6 Euro.

Von **18-26 Jahre**, bei Barzahlung 20 Euro im Jahr, bei Lastschrift 15 Euro.

Ab **27 Jahre**, bei Barzahlung 45 Euro im Jahr, bei Lastschrift 40 Euro.

Gebühren für Empfänger von ALG II, Sozialgeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, § 2 AsylbLG, Schüler, Auszubildende, Studierende, BFD, FSJ etc., Arbeitslose, Hilfebedürftige und diesen Gleichgestellte nach SGB II (ALG II) und SGB XII:

Kostenlos für Kinder von 0-8 Jahren (Kindermedien).

Kostenlos für Kinder von 9-17 Jahren (Medien gem. JuSchG, auch aus dem Erwachsenenbestand).

20 Euro für Nutzer ab 18 Jahre.

Die Kundenkarte ist nicht übertragbar. Das Ausstellen der Karte kostet einmalig für Erwachsene 1 Euro, wenn die Kundenkarte verloren gegangen ist 3 Euro.

Man braucht einen Personalausweis oder einen Pass mit Meldebescheinigung. Bis 14 Jahre braucht man die Einwilligung eines Erziehungsberechtigten. Das Formular dafür gibt es im Internet oder direkt in der Bücherhalle.

Zentralbibliothek: Lern- und Informationszentrum (LIZ)

Mit einer **gültigen Kundenkarte** haben Sie einen freien Zugang zum Internet. Sie können die MS-Office-Programme Word, Excel und Powerpoint sowie die Programme Gimp, Audacity und VLC Player nutzen. Sie können den Buchscanner nutzen (USB Stick erforderlich).

„**Dialog in Deutsch**“. Die Gesprächsgruppen treffen sich einmal wöchentlich in einer Bücherhalle in den verschiedenen Stadtteilen sowie auch an verschiedenen Tagen in der Zentralbibliothek. Deutsch kann mit anderen geübt werden. Die Gruppen werden von geschulten Ehrenamtlichen geleitet. Erkundigen Sie sich in Ihrer Bücherhalle.

Standorte: Altona, Barmbek, Bergedorf, Billstedt, Bramfeld, Dehnheide, Eidelstedt, Eimsbüttel, Elbvororte, Farmsen, Finkenwerder, Fuhlsbüttel, Harburg, Hohenhorst, Holstenstraße, Horn, Rahlstedt, Schnelsen, Steilshoop, Volksdorf, Wandsbek, Wilhelmsburg, Winterhude, Zentralbibliothek.

Alle Informationen der Bücherhallen Hamburg auch in **leichter Sprache** im Internet.

KulturLeben Hamburg

www.kulturleben-hamburg.de, Tel. 0800 0180 150 (kostenlos),
Email: info@kulturleben-Hamburg.de, Mo-Fr 14.30-17.30 Uhr.

Die gemeinnützige Initiative vermittelt nicht-verkaufte Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringen Einkünften. Die Kulturloge vermittelt – in Kooperation mit vielen Trägern der Sozialwirtschaft – diese Karten kurzfristig per Telefon an ihre Gäste.

Wer kann Gast werden?

- Menschen, die ALG II, ALG I oder Sozialgeld beziehen.
- Menschen außerhalb des Erwerbslebens, die Grundsicherung bekommen.
- Menschen, die Vollzeit arbeiten, aber so wenig verdienen, dass sie aufstocken müssen.

- Selbstständige und FreiberuflerInnen mit geringen Einkünften.
- SeniorInnen mit kleinen Renten.
- AsylbewerberInnen.
- Auszubildende.

Die Einkommensgrenzen (netto) für die KulturGäste liegen entsprechend bei:
980 Euro für einen 1-Personen Haushalt,
1.300 Euro für einen 2-Personen-Haushalt,
+ 300 Euro für jedes im gemeinsamen Haushalt lebende Kind,

Einkommensnachweise müssen vorgelegt werden.

- Bescheide zu ALG I und ALG II,
- Bescheide zur Grundsicherung,
- Rentenbescheide,
- Sozialkarte HVV,
- Bescheide nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz,
- Einkommensteuerbescheide vom Finanzamt.

Wie es funktioniert:

Die Anmeldung für die Kulturloge Hamburg erfolgt schriftlich per Post oder per E-Mail durch schriftliche Anmeldung bei der Kulturloge direkt, oder im Rahmen der Registrierung bei einer kooperierenden sozialen Einrichtung.

Die Kulturloge braucht: Namen und Telefonnummer, Einkommens- Nachweis, Angaben über Ihre kulturellen Vorlieben.

Sobald Sie angemeldet sind, werden Sie telefonisch benachrichtigt, wenn ein entsprechendes Angebot frei wird. Es gibt keine Garantie oder ein Recht auf Vermittlung. Die Veranstaltungsvermittlung erfolgt immer über ein persönliches Gespräch. Gäste müssen an der Abendkasse nur ihren Namen nennen und ggf. einen Personalausweis vorlegen.

Die Veranstalter dürfen nicht nach Einkommensnachweisen fragen.

Wichtig: Wer 3x seine reservierten Plätze ohne Benachrichtigung verfallen lässt, wird aus dem Verteiler ausgeschlossen. Jeder freie Platz ist ein Geschenk und sollte nicht leer bleiben. Daher bitten wir um Verbindlichkeit. Es ist für

jeden Gast eine Ehrensache, sich auch selbst zu prüfen, ob er wirklich bedürftig ist. Selbstverständlich sollte sich jeder Gast wieder abmelden, sobald er wieder aus eigener Kraft am kulturellen Leben teilnehmen kann.

Kulturlotse Hamburg e.V.

Der Kulturlotse Hamburg e.V. recherchiert Kulturangebote mit freiem Eintritt, hilft Menschen diese zu besuchen und unterstützt Kulturschaffende bei ihrer Arbeit. Der Kulturlotse organisiert Kulturführungen und informiert Menschen über Veranstaltungen in ihrem Stadtteil. Alle Informationen auf www.kulturlotse.de

Konzerte

In fast allen Kirchen Hamburgs finden preisgünstige Konzerte statt. Die Veranstaltungen der „Kirchenmusik in Hamburg“ liegen in den Kirchengemeinden und Karten-Vorverkaufsstellen aus.

Broschüre zu Konzerten unter: www.kirche-hamburg.de/kirche-hamburg/kirchenkreisverband/amt-fuer-kirchenmusik/broschuere-kirchenmusik-in-hamburg.de

Museen, kostenfrei

Hafencity, Infocenter im Kesselhaus

Am Sandtorkai 30, 20457 Hamburg (U3 bis Baumwall, U4 bis Überseequartier, Bus 6 bis „Auf dem Sande“, Bus 111 bis „Am Sandtorkai“), Tel. 36 90 17 99. Di-So 10-18 Uhr.

Museumshafen Övelgönne

Neumühlen 1, 22763 Hamburg, (Bus 112 vom Altonaer Bahnhof, Fähre Linie 62 ab Landungsbrücken, Richtung Finkenwerder - bis Fähranleger Neumühlen), Tel. 419 127 61.

Museumshafen Övelgönne

Neumühlen 1, 22763 Hamburg, (Bus 112 vom Altonaer Bahnhof, Fähre Linie 62 ab Landungsbrücken, Richtung Finkenwerder - bis Fähranleger Neumühlen), Tel. 419 127 61.

Zoologisches Museum Hamburg,

Martin-Luther-King Platz 3, 20146 Hamburg,

(S11, S21, S31 bis Dammtor-Bahnhof, weiter mit Bus 5, 4 bis Grindelhof), Tel. 428 38 38 80. Di-So 10-17 Uhr (an Feiertagen geschlossen).

Geologische Museum Hamburg

Bundesstraße 55, 20146 Hamburg (Bus 15, 4), Tel. 428 385 009. Mo-Fr 9-18 Uhr.

Loki Schmidt Haus (Museum für Nutzpflanzen)

Ohnhorststraße 18, 22609 Hamburg, (S1, S11 bis Klein Flottbek), Tel. 428 16 583. März bis Oktober: Di-Sa 13-17 Uhr, So 10-17 Uhr, November: jeweils bis 16 Uhr.

Mineralogisches Museum

Grindelallee 48, 20146 Hamburg (Bus 5, Bus 4 bis Grindelhof), Tel. 428 38 20 58, Mi 10-18 Uhr, So 10 bis 17 Uhr (an Feiertagen geschlossen).

Pflanzen und Blumen

www.pflanzenunblumen.hamburg.de, Klosterwall 8, Anfahrt: U 1 und Bus 112 bis Stephansplatz; S 11; 21, 31 bis Bahnhof Dammtor. Tel. 428 54 47 23, Januar-März 7-20 Uhr; April 7-22 Uhr; Mai-September 7-23 Uhr; Oktober-Dezember 7-20 Uhr. Der Eintritt zu Musikveranstaltungen im Musikpavillon kostenfrei. Von Mai bis September gibt es ein umfangreiches Programm für Blumenliebhaber, Musikliebhaber und für Kinder, Rollschuhbahn, großer Kinderspielplatz.

Farbige Wasserlichtkonzerte (kostenlos)

Vom 1. Mai-31. August täglich um 22 Uhr, vom 1.-4. Oktober täglich um 21 Uhr.

Rollschuhbahn

„Große Wallanlagen“ (ca. Mitte April bis ca. Mitte September) Eintritt frei. Im Winter wird aus der Rollschuhbahn eine Eisarena, Laufzeiten: täglich 10-22 Uhr. (mittwochs ist die Eis Arena von ca. 17.30-20 Uhr exklusiv für Eislaufvereine reserviert.).

Eintritt für jeweils 2,5 Std.:

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren 5,50 Euro, Kinder bis 16 Jahre 3,90 Euro, Familienkarte für 2 Kinder, 2 Erwachsene nur wochentags 14,00 Euro; 2,5 Stunden Schlittschuhe ausleihen 5 Euro pro Person.

Stadtteil- und Kulturzentren

Die Hamburger Kultur- und Bürgerhäuser bieten ein abwechslungsreiches und kostengünstiges Programm in vielen Hamburger Stadtteilen: www.kultur-hamburg.de

Altona: Werkstatt 3, Haus Drei, Motte; **Barmbek:** Zinnschmelze, Bürgerhaus. **Billstedt:** Kulturpalast im Wasserwerk; **Bramfeld:** BraKula; **Eidelstedt:** Eidels-tedter Bürgerhaus; **Eimsbüttel:** Hamburg-Haus Eimsbüttel; **Eppendorf:** Kulturhaus Eppendorf; **Hamm:** Kulturladen Hamm; **Harburg:** Rieckhof; Meiendorf: BiM, Bürgerhaus in Meiendorf; **Ottensen:** Fabrik; **Sasel:** Sasel-Haus; **St. Georg:** Kulturladen St. Georg; **St. Pauli:** Kölibri; **Wilhelmsburg:** Honigfabrik, Bürgerhaus Wilhelmsburg; **Winterhude:** Kampnagel, Goldbekhaus.

Migration

Amnesty for women e.V.

www.amnestyforwomen.de, Schillerstr. 43, 22767 Hamburg, Tel. 38 47 53,

Email: info@amnestyforwomen.de

Unter anderem Beratung zu sozialrechtlichen Fragen nach telefonischer Terminvereinbarung:

Beratung in **Spanisch**, Mo 11-14 Uhr, Mi, Do 14-18 Uhr.

Beratung in **Thailändisch**, Di 14-18 Uhr, Mi, Fr 10-14 Uhr.

Beratung in **Deutsch und Englisch**, Mo, Mi, Fr 10-14 Uhr, Di, Do 14-18 Uhr.

Beratung in **Französisch**, Mo 10-14 Uhr, Di, Do 14-18 Uhr.

Beratungsstelle für EU-Bürger aus Osteuropa

www.diakonie-hamburg.de, Max-Brauer-Allee 16, 22765 Hamburg,

Tel. 306 20 0446, telefonische Sprechstunde Do 14-16 Uhr,

offene Sprechstunde: Do 10-12 Uhr.

Beratung von EU-Bürgern aus Osteuropa, die ihren Lebensmittelpunkt in Hamburg haben, z.B. Zugang zum Krankenversicherungsschutz, zur medizinischen Versorgung und zu Sozialleistungen.

Beratung in **Englisch, Rumänisch, Bulgarisch** und **Deutsch** möglich.

Evangelische Auslandsberatung e.V. für Auswanderer, Auslandstätige und übernationale Ehen

www.ev-auslandsberatung.de, Rautenbergstr. 11, 20099 Hamburg

Tel. Anmeldung: 2000 44 00 10, Mo-Do 10-16 Uhr.

Beratung in **Deutsch, Englisch, Griechisch, Spanisch** (nach Vereinbarung).

Bitte fragen Sie nach dem Kostenbeitrag.

Flüchtlingszentrum Hamburg

www.fz-hh.de, Adenauerallee 10,

20097 Hamburg, Tel. 284 079 0,

Mo, Fr 14-17 Uhr, Di, Do 9-13 Uhr, 13.30-16.30 Uhr, Mi 12-16 Uhr.

Für Flüchtlinge sowie Migrantinnen und Migranten ohne dauerhaftes Bleibe-recht folgende Beratungsangebote:

Orientierungsberatung: Die Orientierungsberatung richtet sich in erster Linie an neu eingereiste Flüchtlinge und bietet eine Erstorientierung im Umgang mit Behörden, Ämtern und anderen wichtigen Anlaufstellen. Sie klärt auch zu den Rechten und Pflichten von Flüchtlingen auf.

Verfahrensberatung: Information und Beratung über die einzelnen Schritte des Asylverfahrens von der Antragstellung bis zum Abschluss. Bei Bedarf Aufklärung über die Inhalte der Bescheide und Klärung über deren Tragweite und Beratung zu den Rechtsfolgen und den gegebenenfalls erforderlichen oder möglichen Schritten.

Perspektivenberatung: Beratung über ausländer- und asylverfahrensrecht-liche Zusammenhänge mit dem Ziel der Herausbildung einer nachhaltigen Lebensperspektive für den Flüchtling. Beraten wird auch zu Fragen von Aus-bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten und zu weiteren Integrationsangeboten. Die Beratung erfolgt ergebnisoffen und bietet für Flüchtlinge ohne dauerhafte Aufenthaltsperspektive auch die Erörterung der (Förder-) Möglichkeiten bei einer freiwilligen Rückkehr.

Verweisberatung: Die Verweisberatung mit qualifizierter Lotsenfunktion informiert über Angebote der Regeldienste und sonstiger vorrangig zuständi-ger Dienste und unterstützt die Kontaktaufnahme der Ratsuchenden zu den entsprechenden Institutionen, so dass die passenden Angebote wahrgenom-men werden können.

ISI, Interkulturelle Schülerinnen Initiative e.V.

Zeißstr. 22-28, 22765 Hamburg,

Tel. 0160-6235994, Email: schuelerinnengruppe@web.de, Mo, Do 15-19 Uhr.

Kostenlose Nachhilfe für Mädchen mit Migrationshintergrund.

Migrationsberatung des Diakonischen Werkes Hamburg

www.diakonie-hamburg.de

Tel. 30 62 03 12, E-Mail: mbe@diakonie-hamburg.de

Offene Sprechstunde im Diakonischen Werk

Königstraße 54, 22767 Hamburg,

Mo 9-11 Uhr (Raum 235 und 245), Do 13-15 Uhr (Raum 235 und 244).

Offene Sprechstunde im Integrationszentrum Barmbek

Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg,

Die 10-13 Uhr, Do 14-16 Uhr.

Beratung auf **Deutsch, Englisch, Polnisch, Russisch** und **Spanisch**. Wenn Sie vorher Bescheid sagen, können Sie auch auf Griechisch, Koreanisch und Türkisch beraten werden.

Medibüro Hamburg

www.medibuero-hamburg.org, Norderreihe 61, 22767 Hamburg,

Tel. 350 17 72 22.

Vermittlung medizinischer Hilfe unabhängig vom Aufenthalts- und Krankenversicherungsstatus.

MIMi – Mit Migranten für Migranten

www.mimi-hamburg.de, Werkstatt 3, Nernstweg 32, 22765 Hamburg,

Tel. 38 67 27 47.

Die interkulturellen Gesundheitsmediatorinnen vermitteln ihren Landsleuten ohne sprachliche und kulturelle Barrieren wesentliche Bereiche des deutschen Gesundheitssystems.

Rock und Rat

www.martin-luther-king-steilshoop.de/index.php/rock-und-rat, Gründgensstr.

28, 22309 Hamburg

Psychosoziale Beratung und Coaching für Flüchtlinge und Migranten.

Die Beratung steht für alle Flüchtlinge und MigrantInnen offen, die sich aufgrund ihrer Situation unter psychischen und sozialen Druck fühlen. Die Beratung ist kostenlos.

Mi 15.30-17.30 Uhr.

Die Beratung kann auf **deutsch, farsi / dari, kurdisch, englisch** und **türkisch** geführt werden.

Servicestelle Arbeitnehmerfreizügigkeit

www.hamburg.arbeitundleben.de/arbeitnehmerfreizugigkeit,

Besenbinderhof 59, 20097 Hamburg,

Tel. 28 40 16 23.

Information und Beratung für Erwerbstätige aus allen EU-Staaten, besonders aber Menschen aus Osteuropa über Arbeitsrecht, Sozialrecht, Tarife und Entlohnung, Soziale Absicherung, Steuerrecht, Gewerkschaftliche Angebote. Terminvereinbarung online über das Kontaktformular auf der Homepage.

Beratung auf **deutsch, englisch, polnisch, rumänisch, bulgarisch, spanisch**.

Zentrale Anlaufstelle Anerkennung

www.diakonie-hamburg.de

Diakonie-Hilfswerk Hamburg,

Großer Burstah 25, 20457 Hamburg, Tel. 28 40 16-70

Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Information bei Fragen rund um das Anerkennungsgesetz.

Telefonische Terminvergabe: Mo 9-12 Uhr, 14-16 Uhr, Di 9-12 Uhr,

Mi 9-12 Uhr, 14-16 Uhr oder

Email: zaa@diakonie-hamburg.de

Folgende Angaben brauchen Sie für das **Telefonat**:

- Name, Telefonnummer und Geburtsdatum
- Staatsangehörigkeit
- Welchen Abschluss / Welches Zeugnis haben Sie?
- Aus welchem Land ist der Abschluss / das Zeugnis?
- Gibt es deutsche Übersetzungen dieser Dokumente?
- Was erwarten Sie von der Beratung?

Folgende Unterlagen brauchen Sie für den **Beratungstermin**:

- Lebenslauf,
- Zeugnisse / Diplome,
- deutsche Übersetzung der Dokumente (falls vorhanden),
- Schriftverkehr und Bescheide von zuständigen Behörden und Anerkennungsstellen (falls vorhanden).

Recht

Wir führen hier nur solche Beratungsstellen auf, die für Ihr finanzielles Auskommen von Bedeutung sein könnten.

Rechtliche Beratung und Information

Guter Rat vor Ort

www.buergerstiftung-hamburg.de, SkF e.V. Altona und Bürgerstiftung, Schomburgstraße 120, 22767 Hamburg.

Kostenlose Rechtsberatung: Mietangelegenheiten, Versicherungsangelegenheiten, Behördenangelegenheiten, Schulden, Konflikte im Arbeitsbereich, Familie.

St. Pauli Kirche, Pastorat, Pinnasberg 81, 20359 Hamburg-St. Pauli, Tel. 74 21 49 11, Anmeldung: Mittwoch 17.30 bis 18 Uhr, Beratung im Anschluss bis 19 Uhr.

Ev.-luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Hamm, Gemeindehaus Dreifaltigkeit, Horner Weg 17, 20535 Hamburg-Hamm, Tel. 21 90 12 10, Anmeldung: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 17.30-18 Uhr, Beratung im Anschluss bis 19 Uhr, (nicht während der Sommer- und Weihnachtsferien).

DRK-Zentrum Osdorfer Born, Bornheide 99, 22549 Hamburg-Osdorf, Tel. 84 90 80 83, Beratung: Do 9-11 Uhr, (während der Sommerferien geschlossen nach Aushang).

Gemeindezentrum St. Ansgar, Michaelisstraße 5, 20459 Hamburg-Neustadt, Tel. 37 12 33, Beratung: Die 9.30-12 Uhr, (nicht während der Ferien). Beratungsstelle Mitte. Soziale Beratungsstelle für Wohnungslose, St. Georgstraße 9, 20099 Hamburg-St. Georg. Tel. 254 13 40, Beratung: Mittwoch 9.30 bis 11.30 Uhr.

Gemeindehaus der Immanuelkirche auf der Veddel, Wilhelmsburger Straße 73, 20539 Hamburg-Veddel, Beratung: jeden 1., 3. und 5. Dienstag im Monat 18 bis ca. 19.30 Uhr.

Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere, Schomburgstr. 120, 22767 Hamburg-Altona, Tel. 43 31 56, Beratung: Mi 9.30-11.30 Uhr.

Beratungsstelle CASEMIR im Reiherstiegviertel, Rotenhäuser Damm 58, 21107 Hamburg-Wilhelmsburg, Tel. 730 865 980, Beratung: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr.

Die Kuhle, Rantumer Weg 15, 22117 Hamburg-Billstedt, Tel. 712 05 03, Beratung: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 17 bis 19 Uhr, (nicht während der Sommer- und Weihnachtsferien).

Mieter helfen Mietern e.V.

www.mhmhamburg.de, Geschäftsstelle: Bartelsstraße 30, 20357 Hamburg, Tel. 43 13 94-0, Fax 43 13 94-44, E-Mail: info@mhmhamburg.de

Mieterverein zu Hamburg von 1890 r.V.

www.mieterverein-hamburg.de, Hauptstelle: Beim Strohhouse 20, 20097 Hamburg, Tel. 879 79-0, Fax 879 79-110, E-Mail: info@mieterverein-hamburg.de, Mo-Fr 8.30-18 Uhr, Sa 10-16 Uhr.

Weitere Angaben zu beiden Mietvereinen siehe unter „Wohnen“ Mietberatung.

ÖRA Öffentliche Rechtsauskunft

www.hamburg.de/oera, ÖRA-Hauptstelle: Dammtorstraße 14, 20354 Hamburg, Tel. 428 43-3071/3072, Fax 428 43-3658, Mo-Fr 8-13 Uhr. U2 Gänsemarkt oder Messehallen, U1 Stephansplatz, Buslinien: 4, 5, 109, 112, 34, 36.

Das Faltblatt der ÖRA gibt es im Internet zum Downloaden in verschiedenen Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch, Kroatisch, Türkisch, Arabisch, Farsi / Dari, Tigrinisch.

Es wird empfohlen möglichst früh zu kommen, damit die Beratung noch am selben Tag erfolgen kann.

Sie brauchen einen Dolmetscher, wenn Sie nicht deutsch oder englisch sprechen.

Die Beratung in allen Rechtsgebieten erfolgt durch erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten. Beraten werden Menschen, die in Hamburg leben oder arbeiten und bezüglich dieses Arbeitsverhältnisses beraten werden möchten und die nur über ein geringes Einkommen und geringes Vermögen verfügen.

Sie können **nicht** beraten werden, falls Sie in der Sache schon anwaltlichen Rat haben, Rechtsschutz versichert sind oder über die Gewerkschaft oder Interessenverbände (zum Beispiel Mieterverein) Rechtsrat erhalten können.

Die ÖRA erteilt telefonisch keine Auskünfte. Sie werden in den Stellen der ÖRA beraten und müssen sich auf lange Wartezeiten einstellen.

Im Regelfall kostet die Beratung einschließlich Folgeberatungen in derselben Sache **15 Euro**.

Schüler/innen, Studierende, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose sowie vergleichbare Personen: **3 Euro**.

Die Berechnung erfolgt individuell anhand Ihrer persönlichen Situation. **Bringen Sie deshalb bitte auch Einkommensnachweise, Nachweise über Miet- und Unterhaltszahlungen, notwendige Versicherungen usw. mit.** Eine individuelle Berechnung lohnt sich für Sie.

Sie können sich wahlweise an eine der Bezirksstellen oder an die Hauptstelle wenden.

Beachten Sie bitte:

Asylrecht, Öffentliches Recht (Sozialhilfe, BAföG, Wohngeld, Ausländerrecht, öffentliches Baurecht usw.), Arbeitsrecht und Sozialversicherungsrecht (Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung) werden nur in der Hauptstelle oder in der Bezirksstelle Mitte beraten.

Sprechzeiten der ÖRA-Bezirksstellen an den angegebenen Tagen von 17-18.30 Uhr.

Altona, Alte Königsstraße 29-39, 22765 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Alstertal, Wentzelplatz 5-7, 22391 HH, Sprechzeiten Do.

Barmbek, Poppenhusenstraße 4, 22305 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Bergedorf, Weidenbaumsweg 21, 21029 HH, Eingang A, Sprechzeiten Di, Do.

Billstedt, Öjendorfer Weg 9 (Eingang Schulärztlicher Dienst), 22111 HH, Sprechzeiten Di, Do.

Blankenese, Sülldorfer Kirchenweg 2a 22587 HH, Sprechzeiten Mo.

Bramfeld, HerthasträÙe 20, 22179 HH, Sprechzeiten Di, Do.

Eimsbüttel, Grindelberg 62, 20144 HH, Sprechzeiten Mo, Mi.

Eppendorf, KümmeÙlstraße 7, 20249 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Finkenwerder, Butendeichsweg 2, 21129 HH, (1. Stock über der Polizei), Sprechzeiten Mo.

Fuhlsbüttel, Langenhorn, Tangstedter Landstraße 6, 22415 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Hamburg Mitte, Dammtorstr.14, 20354 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Harburg, Harburger Rathausforum 1, 21073 HH, Sprechzeiten Mo, Mi.

Lokstedt, Garstedter Weg 13, 22453 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Lurup/Osdorf, Achtern Born 135, 22549 HH, Sprechzeiten Di, Do.

Rahlstedt, Rahlstedter Straße 151, 22143 HH, Sprechzeiten Di u. Do.

Süderelbe, Enn 4, 21149 HH, Sprechzeiten Di.

Stellingen, Basselweg 73, 22527 HH, Sprechzeiten Mo.

Walddörfer, Farmsener Landstr. 202, 22359 HH, Sprechzeiten Mo.

Wandsbek, Schloßstraße 60, 22041 HH, Sprechzeiten Mo, Do.

Wilhelmsburg, MengestraÙe 19, 21107 HH, Sprechzeiten Di.

Rechtsberatung für Kinder und Jugendliche durch Rechtsanwältinnen

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 17-18.30 Uhr durch Rechtsanwältinnen des Vereins „Anwalt des Kindes“ im Rahmen der ÖRA, Dammtorstraße 14, 20354 Hamburg.

Es kann aber auch telefonisch oder per E-Mail angefragt werden.

Tel. + Fax 31 79 69 19 (Verein Anwalt des Kindes).

E-Mail: Anwalt-des-Kindes-Hamburg@t-online.de

www.anwalt-des-kind-es-hamburg.homepage.t-online.de

Sozialgericht

Dammtorstr. 7, 20354 Hamburg,

www.justiz.hamburg.de/sozialgericht,

Tel. 42828-0, Fax 040 427-3-10232, Mo-Fr 9-12 Uhr

Antragsdienst:

Wenn Sie eine Klage erheben wollen, z.B. einen Eilantrag stellen wollen oder wenn Sie Erklärungen zur Niederschrift aufnehmen lassen wollen. Sie melden sich dafür am Empfang im Erdgeschoss, dort erhalten Sie eine Wartenummer, mit dieser gehen Sie in den ersten Stock in die Wartezone.

Das Sozialgericht ist zuständig bei Streitigkeiten auf folgenden Gebieten:

- Grundsicherung für Arbeitsuchende (sog. „Hartz IV“),
- Gesetzliche Krankenversicherung,
- Gesetzliche Rentenversicherung,
- Schwerbehindertenrecht, Soziales Entschädigungsrecht (z.B. Opferentschädigungsgesetz),
- Arbeitslosenversicherung, Arbeitsförderungsrecht,
- Sozialhilfe einschließlich Eingliederungshilfe für behinderte Menschen,
- Asylbewerberleistungsrecht,
- Gesetzliche Unfallversicherung,
- Soziale und private Pflegeversicherung,
- Elterngeld,
- Vertragsarztrecht.

Verbraucherzentrale Hamburg

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg (St. Georg), www.vzhh.de
Information und Anmeldung zu den Fachberatungen, Ratgeber und Faltblätter,
Testberichte, Ausstellungen.
Mo-Do 10-18 Uhr, Fr 10-16 Uhr.

Beratungsthemen finden Sie im Internet. Zum Beispiel:

Persönliche Kurzberatung Telefon + Internet: Auskünfte zu allen rechtlichen Fragen rund um Themen wie **Telefonrechnungen**, **Abofallen** und **Vertragsabschlüsse im Internet**, Kosten: 25 Euro, (bis 20 Minuten), nach telefonischer Terminvereinbarung: Tel. 24832-107.

Persönliche Kurzberatung **Versicherungen**: Auskünfte zu allen rechtlichen und wirtschaftlichen Fragen rund um das Thema Versicherungen (außer Krankenversicherungen - siehe Beratung Krankenversicherungen), Kosten 30 €, Zeiten ohne Anmeldung: Di 14-17 Uhr, Do 10 -13 Uhr, es werden Wartenummern vergeben.

Telefonische Terminvereinbarung 2 48 32-107.

Persönliche Beratung **Schulden** und **Insolvenz**: Auskünfte zu allen Fragen rund um Themen wie Schulden, Pfändung, Insolvenzverfahren, **Kosten** unentgeltlich, **Kontakt** nach telefonischer Terminvereinbarung: 2 48 32-109

Schuldnerberatung

www.hamburg.de/beratungsstellen/

Notfallsprechstunden: Die sich an Bürger mit akuten Schuldenproblemen wendet. Die Inanspruchnahme kann zum Beispiel sinnvoll sein, wenn eine

Kontopfändung bzw. Lohnpfändung ansteht oder sich der Gerichtsvollzieher angekündigt hat. Bei der Kontaktaufnahme mit der Beratungsstelle wird die Notlage geprüft - ggf. werden umgehend erste Maßnahmen in die Wege geleitet. Die Notfallberatung ist kostenfrei.

afg worknet GmbH

Neue Große Bergstraße 20, 22767 Hamburg, Tel. 209 475 60, Mo 10-12 Uhr, Mi 14.30-16.30

Paul-Ehrlich-Straße 3, 22763 Hamburg, Tel.855 04 66 77, Do 14.30-16.30.

Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Hamburg e.V., Schuldner- und Insolvenzberatung,
Behrmannplatz 3, 22529 Hamburg,
Tel.554 20 121, telefonisch Di, Do 10-12 Uhr;
persönlich Mo, Di, Fr 10-12, Do 16-18 Uhr.

Diakonisches Werk, Schuldnerberatung

Königstraße 54, 22767 Hamburg, Tel.30 62 03 85, Mo, Di, Do 10-12, Mi 11-13.

Wohldorfer Straße 7, 22081 Hamburg, Tel. 878 799 70,
Di 10-12 Uhr, Mi 14-16 Uhr.

Horner Weg, 20535 Hamburg, Tel.30 62 04 70, Mo 10-12 Uhr, Do 14-16.

Schuldnerberatungsstellen hamburger arbeit Beschäftigungs mbH

Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg, Tel. 65 80 45 00,
Di 10-12 Uhr, 14-16 Uhr,

Sander Markt 12, 21073 Hamburg, Tel. 410 98 59-0,
telefonisch Mo 10-12, persönlich Do 10-11.30 Uhr.

H.S.I Hamburger Schuldner- und Insolvenzberatung

Martin-Leuschel-Ring 14, 21073 Hamburg,
Tel. 41 36 08-0, telefonisch Mo 10-12 Uhr, Di 14-16 Uhr, persönlich Mi 10-12 Uhr.

Verbraucher-Zentrale Hamburg, Schuldnerberatung

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg,
Tel. 2 48 32-0 oder 2 48 32-109, telefonisch Mi, Do 10-12 Uhr,
persönlich Mo 10-14 Uhr, Di 14-16 Uhr, Mi 14-16 Uhr.

Sozialberatung

Arbeitslosentelefonhilfe + Beratungszentrum Humboldt-Campus

www.arbeitslosen-telefonhilfe.de; Humboldtstraße 58, 22083 Hamburg,
Tel. 0800 111 0 444 kostenlos für Hamburg,
Email: beratung@arbeitslosen-telefonhilfe.de

Telefonische und persönliche Beratung zu Arbeitslosengeld II und Sozialgeld, Übergang von Arbeitslosengeld I zu Arbeitslosengeld II, Langzeiterwerbslosigkeit, Arbeitssuche, Bewerbung, berufliche Orientierung, Existenzgründungsberatung aus dem ALG II.

Tel. Beratung: Mo-Fr 9-17.30 Uhr, Mi 9-21 Uhr.

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr.

Offene Beratung vor Ort in Harburg

Jeden zweiten Montag im Monat im Treffpunkt Lüneburger Tor 4 in Harburg
15.30 Uhr-17.30 Uhr Sprechstunde vor Ort. Anmeldungen unter 46 00 26 81.

Offene Beratung vor Ort in Wilhelmsburg

An jedem letzten Donnerstag im Monat 9-12 Uhr im HdJ Kirchdorf.

Ämterlotsen

www.aemterlotsen.de, Königstraße 54, 22767 Hamburg,
Tel. 306 20-366, Mo, Do 14-16 Uhr, Mi 11-13 Uhr.
Email: aemterlotsen@diakonie-hamburg.de

Ämterlotsen helfen bei Behördengängen. Sie arbeiten ehrenamtlich und begleiten Antragsteller und Hilfesuchende zu Behörden, z. B. zum Jobcenter, zur Agentur für Arbeit, zum BAföG-Amt, zur Ausländerbehörde etc.

Sozialberatung des Caritas Verbandes für Hamburg e.V.

www.caritas-hamburg.de/hilfe-und-beratung/beratung-und-seelsorge/
sozialberatung/sozialberatung

Unterstützung bei der Beantragung gesetzlicher Leistungen: Tel. 280 140 280.

Sprechzeiten:

Mo 9-11.30 Uhr: Kath. Kirchengemeinde St. Maria,
Museumsplatz 4, 21073 Hamburg.

Mo 14-16 Uhr: Caritasverband Hamburg, Danzigerstr. 66, 20099 Hamburg.

Di 9-12 Uhr: Caritas Verband für Hamburg e.V.,
Danziger Str. 66, 20099 Hamburg,

Di 14-16 Uhr: Sozialkaufhaus fairKauf, Küchengarten 19, Hamburg-Harburg.

Do 9-14 Uhr: Caritasverband Hamburg, Danzigerstr. 66, 20099 Hamburg.

Fr 9.30-12 Uhr: Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus,
Oskar-Schlemmer-Str. 6, Hamburg-Mümmelmannsberg.

Sozialberatungsstellen der Stadtteildiakonie

des Diakonisches Werkes Hamburg, www.stadtteildiakonie.de

Kirche auf der **Veddel**

CaféNova und Büro, Wilhelmsburger Straße 73, 20539 Hamburg,
Tel. 78 10 27 93, Email: u.hoffmann@kirche-hamburg-ost.de

Büro in Wilhelmsburg

Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg,
Tel. 28 57 4118, Email: c.ewert@kirche-hamburg-ost.de,

Offene Sprechzeiten: **Gemeindehaus St. Raphael**,
Jungnickelstraße 21, 21109 Hamburg, Di 11-13 Uhr und nach Vereinbarung.

Westend

Vogelhüttendeich 17, 21107 Hamburg, Do 10-11 Uhr und nach Vereinbarung.

Deichhaus

Vogelhüttendeich 55, 21107 Hamburg, Do 11.30-12.30 Uhr und nach Vereinbarung.

Harburg / Heimfeld, Bremer Straße 9, 21073 Hamburg,

Tel. 42 93 2214, Email: stadtteildiakonie@kirche-harburg.de,

Di, Do 14-16 Uhr und nach Vereinbarung, im Gemeindezentrum der Ev.-Luth.
Kirchengemeinde St. Trinitatis, Bremer Straße 9, 21073 Hamburg.

Do 12-12 Uhr, Eltern-Kind-Zentrum, Lühmannstr. 13 a+b, 21075 Hamburg.

Haus der Kirche Harburg, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg,

Tel. 519 000-965, Email: p.joswig-bothmann@kirche-hamburg-ost.de,

Die 13-15 Uhr und Do 13-15 Uhr, Erstberatung nach Anmeldung.

Ausfüllhilfe für Formulare: Di 10-12 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, außer Steuer- und Rentenformularen.

Neugraben, Cuxhavener Straße 323, 21149 Hamburg,

Tel. 701 52 08, Email: spannhake@stadtteildiakonie-suederelbe.de,

Do 10-12 Uhr.

Finkenwerder Landscheideweg 157, 21129 Hamburg,
Tel. 742 50 44, Email: albers@stadtteildiakonie-suederelbe.de,
Di 10.30-12.30 Uhr.

Sozialberatung für Studierende

Beratungszentrum Soziales & Internationales-BeSI,
Grindelallee 9, 20146 Hamburg,
Tel. 419 02-155, Email: besi@studierendenwerk-hamburg.de,
Mo, Fr 9.30-12 Uhr, Di, Do 9.30-12 Uhr und 14-16 Uhr.

Rock und Rat

Sozialberatung in Steilshoop, Gründgensstraße 28, 22302 Hamburg,
Tel. 63 90 56-18, Fr. 10-12 Uhr.

Sozialberatung des Sozialdienstes katholischer Frauen e. V. Altona

www.skf-altona.de
Schomburgstraße 120, 22767 Hamburg, Tel. 41 43 670 0,
Telefonische Terminvergabe Mo 13-15 Uhr, Di 17-19 Uhr, Do 10-12 Uhr.

Schwangerschaft und Geburt

Beratung zu allen Fragen der Schwangerschaft und zur existenziellen
Grundsicherung:

Diakonisches Werk

Königstraße 54, 22767 Hamburg

Tel. Terminvereinbarung: 306 20-208, Mo, Di, Do, Fr 9-11 Uhr, Mi 12-15.00 Uhr
in Deutsch und Türkisch.

Schwangerschaftskonfliktberatung: Mo 9-12 Uhr, Die, 9-15 Uhr, Mi 12-15 Uhr
(deutsch und türkisch).

Offene Sprechstunde, Königstraße 54: Do 13-14 Uhr (keine Beratung zur An-
tragsstellung Bundesstiftung Mutter und Kind).

Offene Sprechstunde in **Barmbek Basch**, Kinder-und Familienzentrum, Wohl-
dorferstr. 30, 22081 Hamburg (1.OG Raum 105): Mo 10-14 Uhr (nur für Frauen
aus Barmbek).

Familienplanungszentrum/ FPZ (Einrichtung der AWO und ProFa)

www.familienplanungszentrum.de
Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Tel. 439 28 22
Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-13 Uhr, Di, Do 16-18 Uhr.

Außensprechstunden: (ohne Voranmeldung):

FPZ im **Barmbek Basch**, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg.
U3 bis Dehnhaide, Di, Do 15-18 Uhr.

FPZ bei **verikom in Billstedt**, Am Alten Zoll 1, 22111 Hamburg.
U2 bis Billstedt, Mo 10-13 Uhr.

FPZ im **Quadriga Stadtteilbüro**, Bei den Höfen 23, 22043 Hamburg.
Metrobus 10, 27 bis Jenfeld-Zentrum, Di 15-18 Uhr.

FPZ beim **AWO Landesverband**, Witthöfftstraße 5-7, 22041 Hamburg.
U1 bis Wandsbek Markt, Mi 13-13 Uhr.

Pro familia, Landesverband Hamburg e.V.

www.profamilia.de
Seewartenstraße 10, Haus 1, 20459 Hamburg,
im Gesundheitszentrum St. Pauli (Ehemaliges Hafenkrankehaus),
Tel. 309 97 49 10, Tel. Anfragen (z.B. wegen Terminvergabe)
Mo, Di, Do 10-14 Uhr, Mi 14-16 Uhr, Fr 10-12 Uhr.

Im **Entscheidungskonflikt bei einer ungeplanten Schwangerschaft** oder für
eine Pflichtberatung vor einem Schwangerschaftsabbruch können Sie mon-
tags und mittwochs zwischen 16:00 und 18:30 Uhr in das Pro familia Bera-
tungszentrum kommen.

Außensprechstunde Harburg (ohne Voranmeldung), Friedrich-Naumann-Str. 9
(Treffpunkt Haus Heimfeld), Tel. 766 68 12, Di 9.30-12.30 Uhr.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hamburg-Altona

Beratungsstelle für Frauen, Familien u. Schwangere
Schomburgstraße 120, 22767 Hamburg,
www.skf-altona.de

Tel. Terminvereinbarung: 41 43 670-0,
Mo 13-15 Uhr, Die 17-19 Uhr und Do 10-12 Uhr.

Außensprechstunden in den Stadtteilen Lurup, Osdorf, Iserbrook, Schnelsen, Elternschule Eidelstedt, Lenzsiedlung. Termine telefonisch erfragen oder unter www.skf-altona.de

Hebammen-Sprechstunde ohne Terminvergabe Do 14.30-16 Uhr.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hamburg

Beratungsstelle für Frauen, Familien u. Schwangere
Wartenau 5, 22089 Hamburg, www.skf-beratung.de

Tel. Terminvereinbarung: 25 49 25 91,
Mo 10-12, Mi 16-18, Do 10-12 und 14-16 Uhr.

In **Neu-Allermöhe, Harburg, Langenhorn, Neugraben, Steilshoop** und **Tonnendorf**, Beratung für Schwangere aus den jeweiligen Stadtteilen. Sie können dort mit einer Hebamme sprechen.

Termine werden dafür nicht vergeben. Sie müssen mit Wartezeiten rechnen oder vielleicht sogar noch einmal wiederkommen.

Bitte informieren Sie sich unter Tel. 25 49 25 91 oder unter www.skf-beratung.de/Beratungsstellen.

Online-Beratungsportal der Caritas: www.beratung-caritas.de

Hinweis für schwangere Frauen, die Leistungen vom Jobcenter oder vom Grundsicherungs- und Sozialamt erhalten, für schwangere Studentinnen, die nachweislich ein Einkommen haben, das den Regelsatz nach SGB II nicht übersteigt:

Sie erhalten ab der 13.SSW einen Mehrbedarf für Schwangere.

Sie haben die Möglichkeit, einen Antrag für einen Zuschuss für die Babyausstattung zu beantragen.

Dieser Zuschuss wird in drei Pauschalen ausgezahlt:

| Pauschale | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Erste Pauschale vor der Geburt des Babys, sowie die Pauschale für die Umstandskleidung | 200 Euro 120 Euro |
| Zweite Pauschale unmittelbar nach der Geburt des Babys | 130 Euro |
| Dritte Pauschale, wenn ihr Baby ein halbes Jahr alt ist | 170 Euro |

Wenn der Abstand zwischen zwei Entbindungen kürzer als drei Jahre ist, erhalten Sie von **allen Pauschalen nur die Hälfte**. Es wird davon ausgegangen, dass

vom vorangegangenen Kind noch Teile der Babyausstattung vorhanden sind. In der Regel müssen Sie die Anträge über die drei Pauschalen schriftlich stellen.

Es gibt noch weitere einmalige Hilfen, z.B. beim Bezug der ersten eigenen Wohnung.

Quelle: www.hamburg.de/basfi/fa-sgbii-kap03-24/1207882/fa-sgbii-24-2-erstaussstattung-bekleidung

Sozialkaufhäuser für Möbel, Kleidung und Hausrat

Achtung: Häufige Änderung der Öffnungszeiten

Diese Rubrik ist ganz besonders häufig Änderungen unterworfen.

Läden werden geschlossen, andere eröffnet.

Bitte prüfen Sie die Öffnungszeiten!

„bezahlbar“ Barmbek

Habichtstraße 126, 22307 Hamburg,

Tel. 18 99 82 17, Di-Fr 10-18 Uhr.

Verkauf von Bekleidung und Accessoires an Menschen mit geringem Einkommen. Es wird eine Kundenkarte ausgestellt.

Capello Sozialkaufhaus

Bornheide 76 b, 22549 Hamburg, Tel. 35 77 28 80,

Mo 14-18 Uhr, Di, Mi 10 bis 15 Uhr, Do 10-18 Uhr, Fr 10 bis 15 Uhr.

Diakonie ElternLaden

Babykleidung und Babyausstattung, Umstandskleidung.

Königstr. 54, 22767 Hamburg, Tel. 30 620-393,

Mo, Di, Do 10-16 Uhr, Fr 10-13 Uhr, Mi geschlossen.

DRK Kilo-Shop

Bekleidung, **Altona**, Neue Große Bergstraße 4-6, 22767 Hamburg,

Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr, Sa 10-16 Uhr.

Fairkauf – Mehr als ein Kaufhaus

Küchergarten 19, 21073 Hamburg, Tel. 79 41 677-15,

Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr.

Verkauf von Möbel, Hausrat, Deko, Accessoires an Menschen mit geringem Einkommen auf Nachweis.

Humana Second Hand Läden

www.humana-second-hand.de

Verkauf von Kleidung:

Altona, Große Bergstraße 141, 22767 Hamburg,

Tel. 38 011 980, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr.

Harburg, Bremer Straße 2a, 21073 Hamburg,

Tel. 32 808 937, Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr.

Winterhude, Gertigstr.17-19, 22303 Hamburg, Tel. 24 18 17 09,

Mo-Fr 10-19 Uhr.

IT Sozialkaufhaus der AWO

www.it-sozialkaufhaus.de

Auf dem Königslande 33, 22041 Hamburg, Tel. 689 13 801,

Mo, Di, Do 9-12 Uhr und 12.30-16 Uhr.

Verkauf an Menschen mit geringem Einkommen unterhalb der Pfändungsgrenze.

„KinderKram“

Second-Hand-Projekt für Alleinerziehende mit kleinen Kindern und kleiner Geldbörse.

Güntherstraße 102, 22087 Hamburg, Telefon 25 49 60 84,

Mo, Do 14-18 Uhr.

Kleiderkiste des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Altona

Eppendorfer Weg 27, 20259 Hamburg

Tel. 43 21 50 80, Mo 12-18 Uhr, Die, Do 10-18 Uhr, Fr. 10-13 Uhr.

U2 bis Christuskirche, Bus 20, 25 bis Fruchttallee.

Für Menschen mit geringem Einkommen gegen Nachweis. Es wird ein Berechtigungsschein ausgestellt.

Möbelkeller

Verkauf an Menschen mit wenig Einkommen (unterhalb der Pfändungsfreigrenze).

Doormannsweg 43, 20259 Hamburg, Tel. 329 632 66,

Mo-Fr 10-18 Uhr.

MÖBELBERGedorf

Verkauf an Menschen mit geringem Einkommen. Es wird eine Kundenkarte ausgestellt.

Brookkehre 32, 21029 Hamburg, Tel. 720 904 060,

Mo-Fr 8-16 Uhr.

Möbelkiste Hamburg

Nachweis über geringes Einkommen erforderlich.

Dehnhaiide 1b, 22081 Hamburg, Tel. 525 90 335,

Di-Fr 10-15 Uhr.

Email: moebelkiste.wandsbek@hakiju-lokal.de

Nutzmüll e.V

Verkauf von Kleidung, Fahrrädern, Computern, Möbel an Menschen mit geringem Einkommen unterhalb der Pfändungsgrenze.

Recyclinghof Altona: Boschstraße 15, Tel. 890 66 30, Mo-Fr 8-15 Uhr.

Wandsbek: Am Stadtrand 56, 22047 Hamburg, Tel 734 352 37,

Mo-Fr 8-15 Uhr.

Mitte: Rote Brücke 13, 22113 Hamburg, Tel. 639 126 46,

Mo-Fr 8-15 Uhr.

Sozialkaufhaus Steilshoop

Gründgensstraße 16 (Eingang Ruwoldtweg), 22309 Hamburg,

Nachweis über geringes Einkommen erforderlich.

Tel. 64 22 33 98; Mo-Fr 8-16.30 Uhr.

Rock und Rat

Second-Hand-Laden in **Steilshoop**, Gründgensstr. 28, 22309 Hamburg,

Tel. 639 056-18, Di, Do, Fr 10-18 Uhr, Mi 10-13 Uhr.

Stilbruch Kaufhaus, www.stilbruch.de

STILBRUCH Altona, Ruhrstraße 51, 22761 Hamburg,

(Bus: Haltestelle Leunastrasse, Linie 288,

Haltestelle Schützenstraße (Mitte), Linie 3),

Tel. 25 76-22 22, Mo-Sa 10-18 Uhr.

E-Mail: info@stilbruch.info

STILBRUCH Wandsbek, Helbingstraße 63, 22047 Hamburg,

Tel. 25 76-22 22, Mo-Sa 10-18 Uhr.

E-Mail: info@stilbruch.info

Internetbörse: www.stilbruch.internet-verschenkmarkt.de/list.asp

Spenda Bel

Die Second-Hand-Läden Spenda Bel bieten Menschen mit geringem Einkommen, z.B. Empfänger/innen von Sozialhilfe oder ALG II, Ware zu günstigen Preisen an. Das geringe Einkommen muss nachgewiesen werden. Es wird eine Kundenkarte ausgestellt.

Service für Kund/innen: Die bei Spenda Bel gekaufte Ware kann auf Wunsch gegen einen geringen Aufpreis in der Änderungsschneiderei von Spenda Bel geändert werden. Bei Bedarf werden Ihnen die gekauften Möbel gegen einen geringen Aufpreis nach Hause gebracht.

Schanzenviertel Weidenallee 38, 20357 Hamburg, Tel. 244 326 52,

Mo-Fr, 10-16.45 Uhr.

Kinder-Eltern-Treff St. Pauli (Kinderkleidung + Spielzeug),

Detlev-Bremer-Straße 13, 20359 Hamburg, Tel. 38 64 05 22,

Mo-Fr 10-15.45 Uhr.

Billstedt-Treff/Spenda Bel Billstedt, Begegnungsstätte, Angebote für Menschen aus dem Quartier.

Gundermannstr. 8, 22119 Hamburg, Tel 67 382 28 44,

Mo-Fr 10.00-16.45 Uhr.

Wilhelmsburg, Am Veringhof 9-21, 21107 Hamburg,

Tel. 28 78 28 44, Mo-Fr 8-16 Uhr.

Eimsbüttel, Osterstraße 26, 20259 Hamburg,

Tel. 530 340 00, Mo-Fr 10-16.45 Uhr.

Dulsberg, Elsässer Str. 4 (4.Stock), 22049 Hamburg,

Tel.278 824 78, Mo-Fr 10-15 Uhr.

Nord, Fuhlsbüttelerstr. 416, 22309 Hamburg,

Tel. 350 346 09, Mo-Fr 10-16.45 Uhr.

Toys Company Hamburg

Am Werder 1, 21073 Hamburg,

(S-Bahn Harburg Rathaus, Ausgang Schloßmühlendamm)

Der Eingang befindet sich links neben Stapels,

Tel. 32 50 37 95-0, Mo-Fr 8-17 Uhr.

Für Leistungsberechtigte nach SGB II/XII, AsylbLG und Wohngeld besteht die Möglichkeit kostenlos Spielzeug für eigene Kinder, die im aktuellen Bescheid aufgeführt sind, zu erhalten.

Waregut - Sozialkaufhaus, www.facebook.com/waregut.sozialkaufhaus

Möbel, Kleidung, Accessoires, Kinderspielzeug, Bücher.

Borselstraße 3, 22765 Hamburg (Altona).

Tel. 30391710, Mo-Fr. 9.30-17.30 Uhr,

Email: waregut@grone.de

Arbeitslose, Rentner, Schüler, Studierende, Geringverdiener unterhalb der Pfändungsgrenze erhalten einen Preisnachlass von 30 % auf ihren Einkauf.

Wohnen

Ihre Miete, Ihre Heizungs- und Stromkosten sollten Sie immer bezahlen.

Gerade, wenn Sie Kinder haben, sollten Sie stets darauf bedacht sein, dass Ihr Wohnraum erhalten bleibt.

Mietschulden führen zu Wohnungsverlust.

Fachstellen für Wohnungsnotfälle

Beratung und Hilfe in folgenden Fällen:

- Mietrückstände,
- fristlosen Kündigung,
- Räumungsklage,
- Schwierigkeiten mit Vermietern,
- Wohnungsräumung,
- Obdachlosigkeit,
- Vermittlung von Wohnraum an Obdachlose sowie an Menschen, die in Wohnunterkünften leben.

So finden Sie die Fachstellen:

Die Kontaktdaten der bezirklichen Fachstellen finden Sie im Behördenfinder Hamburg: www.hamburg.de/behoerdenfinder

- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Mitte, Kurt-Schumacher- Allee 4, 20097 Hamburg, Tel. 428 54-49 43, Mo, Do 8.30-15 Uhr.
- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Altona, Alte Königstraße 29-39, 22767 Hamburg, Tel. 428 11-39 72; 428 11-39 17, Mo, Di 8-12 Uhr; Do 8-16 Uhr, Fr 8-12 Uhr.

- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Eimsbüttel, Grindelberg 66, 20139 Hamburg, Tel. 428 01-19 61, Mo, Di 8-14 Uhr, Mi 8-12 Uhr; Do 8-18 Uhr.
- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Nord, Kümmellstr. 7, 20249 Hamburg, Tel. 428 04-53 61, Di 10-12 Uhr, Do 14-16 Uhr.
- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Wandsbek, Wandsbeker Allee 71-73, 22041 Hamburg, Tel. 428 81-27 72, Di 10-12 Uhr; Do 13.30-15 Uhr.
- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Bergedorf, Weidenbaumsweg 21 Eingang C, 21029 Hamburg, Tel. 428 91-21 21, Mo, Do 8-16 Uhr; Di, Fr 8-13 Uhr.
- Fachstelle für Wohnungsnotfälle Hamburg Harburg, Rathausforum 1, 21073 Hamburg, Tel. 428 71-26 28, Di 10-12 Uhr; Do 14-16 Uhr.

Infos unter: www.hamburg.de/obdachlosigkeit/115384/fachstellen-faltbl/

Download des Faltblattes in Deutsch, arabisch, englisch, farsi, französisch, italienisch, polnisch, portugiesisch, russisch, spanisch, türkisch.

Mieterberatung

Mieter helfen Mieter Hamburg e.V

www.mhnhamburg.de

Bartelsstraße 30, 20357 Hamburg

Tel. 43 13 94-0 / Fax 040-43 13 94 44

E-Mail: info@mhnhamburg.de

Mo, Do 15.30-18.30 Uhr, Di 16-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr,

Sprechstunden Beratung: Mo, Do 16-19 Uhr; Di 16-17 Uhr; Fr 10-12 Uhr.

Nebenkostenberatung: Mo, Do 16-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr.

Beratungsangebote in den Stadtteilen: **Altona, Barmbek, Eimsbüttel, Horn, Langenhorn, St. Pauli, Steilshoop, Wandsbek, Wilhelmsburg, Winterhude.** Adressen und Sprechzeiten bitte telefonisch erfragen oder auf der Homepage.

ALG II- und Grundsicherungsempfänger können für einen Jahresbeitrag von 40 € Mitglied werden. Eventuell ist auch eine Kostenübernahme durch die Hamburger Sozialbehörde möglich, die auf der Kooperationsvereinbarung

zwischen MhM und der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration basiert. Fragen Sie bitte bei dem zuständigen Sachbearbeiter Ihres Leistungsträgers nach.

Studierende und Auszubildende können in der Zentrale, Bartelsstraße 30 für nur 20 Euro eine zweimonatige Kurzmitgliedschaft abschließen. Die Bezahlung dieses Beitrages erfolgt ausschließlich in bar und vor Ort.

Mieterverein zu Hamburg von 1890 r.V.

www.mieterverein-hamburg.de

Beim Strohhaus 20, 20097 Hamburg

Tel. 879 79-0 / Fax 879 79-110, Mo-Fr 8.30-18 Uhr, Sa 10-16 Uhr.

Allgemeine Auskünfte für Hamburger Mieter ohne Mitglied zu sein:

Tel. 879 79-345, Mo-Do 10-17 Uhr, Fr, Sa 10-14 Uhr.

Für beide Vereine gilt:

- Die Mitgliedschaft ist kostenpflichtig.
- Infomaterial auf der Homepage.
- Beratungsmöglichkeit in den Stadtteilen (telefonisch erfragen oder auf der Homepage).

Stromsparcheck Plus

Kostenlose Energieberatung zu Hause für Haushalte mit geringem Einkommen (unterhalb der Pfändungsgrenze).

Haushalte können für den Kauf eines neuen A++ Kühlschranks einen Zuschuss von 100 Euro erhalten, wird ein A+++ Gerät angeschafft, gibt es einen Zuschuss in Höhe von 150 Euro. Das Altgerät muss mindestens zehn Jahre alt sein und fachgerecht entsorgt werden.

Kontakt: Caritasverband für Hamburg

Christoph Dreger, Öjendorfer Weg 10a, 22111 Hamburg, Tel. 180 464 22,

Email: stromsparcheck@caritas-hamburg.de

Wohngeld

Für Gering-Verdienende gibt es die Möglichkeit, beim Wohnungsamt einen Antrag auf Wohngeld zu stellen. Für EigentümerInnen eines Eigenheimes oder einer Eigentumswohnung kann Wohngeld in Form eines Lastenzuschusses auf Antrag gewährt werden.

Im Internet unter www.hamburg.de finden Sie einen Online-Wohngeldrechner, der Ihnen unverbindlich einen möglichen Zuschuss errechnet.

Anträge erhalten Sie bei den Wohnungsämtern in Ihrem Bezirk. Entsprechende Formulare können aus dem Internet heruntergeladen werden unter: www.hamburg.de/wohngeldrechner

Übernahme von Kosten für Unterkunft und Heizung

Quelle: www.hamburg.de/basfi/fa-sgbii-kap03-22/4269084/fa-sgbii-22-kdu/

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen, übernimmt das Jobcenter oder das Sozialamt die angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung.

Seit 2011 werden auch die Warmwasserkosten übernommen. Stromkosten müssen Sie von Ihrem Regelsatz bezahlen. Auf jeden Fall wird von Ihnen ein wirtschaftlicher Umgang mit Energiekosten erwartet.

Vorgaben für die angemessenen Kosten der Unterkunft:

| Haushaltsgröße / angemessene Nettokaltmiete | | | |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|
| 1-Personen-Haushalt: | 463,50 Euro | 5-Personen-Haushalt: | 987,46 Euro |
| 2-Personen-Haushalt: | 556,20 Euro | 6-Personen-Haushalt: | 1.109,62 Euro |
| 3-Personen-Haushalt: | 681,75 Euro | Jede weitere Person: | 122,16 Euro |
| 4-Personen-Haushalt: | 772,65 Euro | | |

| Höchstwerte der Wohnfläche nach Personen | | | |
|------------------------------------------|-------|----------------------|--------|
| 1 Person: | 50 qm | 5 Personen: | 97 qm |
| 2 Personen: | 60 qm | 6 Personen: | 109 qm |
| 3 Personen: | 75 qm | Jede weitere Person: | 12 qm |
| 4 Personen : | 85 qm | | |

In bestimmten besonderen Lebens und Wohnlagen können auf die Höchstwerte Zuschläge gewährt werden. Ebenso bestehen Sonderregelungen bei der Anmietung von öffentlich geförderten Wohnungen.

Einzelheiten hierzu können Sie der Fachanweisung im Internet entnehmen (www.hamburg.de/infoline) oder bei Ihrer Sachbearbeitung erfragen.

Die Höchstwerte bilden grundsätzlich nur die Obergrenzen für angemessenen Wohnraum.

Es besteht kein Anspruch darauf, diese Grenzen in jedem Einzelfall auch in vollem Umfang auszuschöpfen. Wenn Ihnen eine kostengünstigere, bedarfsgerechte Wohnung angeboten wird, sind Sie gehalten, diese anzumieten

Ist eine **Änderung der Anzahl der Mitglieder der Bedarfs- oder Haushaltsgemeinschaft** in einem überschaubaren Zeitraum konkret absehbar (z.B. bei einer bestehenden Schwangerschaft ab der 13. Schwangerschaftswoche), soll unter Vorlage eines entsprechenden Nachweises vorzeitig der Höchstwert für die zukünftige Haushaltsgröße zugrunde gelegt werden.

Seniorinnen und Senioren

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V

www.alzheimer-hamburg.de

Wandsbeker Alle 68, 22041 Hamburg

Tel. 68 91 36 25, Fax 68 26 80 87

E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

Alzheimer Telefon: 47 25 38,

Mo-Fr 10-13 Uhr, Mo, Do 13-16 Uhr, Mi 16-19 Uhr.

Entlastung und Unterstützung pflegender Angehöriger, Einzelbetreuung, ehrenamtlicher Helfer, Informationen zum Krankheitsbild, Informationen zu Fachärzten, Heimen, etc.

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

www.barrierefrei-leben.de

Richardstraße 45, 22081 Hamburg, Tel. 29 99 56 0

Beschwerdetelefon Pflege

www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege

Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg

Tel. 28 05 38 22 oder 428 54 31 91,

Mo, Di, Fr 9-12 Uhr, Do 14-17 Uhr.

Beratung und Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige.

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.

Holsteinischer Kamp 26, 22081 Hamburg

Tel. 20 94 04-0, Fax 20 94 04-30

Freizeitangebote und Seniorenkreise, Sozial-Dienst,
Seh-Hilfen-Beratung

Sprechstunde: **Holsteinischer Kamp** 26, Die 9-17 Uhr.

Sprechstunde: **Bergedorf** Mo 10-12, Mi 14-15 Uhr,
Marktkauf Bergedorf, Tel. 724 24 98.

Sprechstunde: **Niendorf** jeden 4. Do 10.30-13 Uhr,
Ortsamt Lokstedt, Garstedter Weg 13.

Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V.

www.bpa.de

Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg

Beratung und Information.

Tel. 2 53 07 16-0, Fax 25 17 84 06, E-Mail: hamburg@bpa.de

Charon

www.hamburger-gesundheitshilfe.de

Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg

Tel. 22 63 03 00

Beratung für schwerkranke und sterbende Menschen und deren
Angehörige und Freunde, Trauerbegleitung.

Deutsches Sozialwerk e.V.

www.dsw-ev.de

Landesverband Hamburg

Großer Burstah 31, 20457 Hamburg

Tel. 37 20 07

Graue Panther Hamburg e.V.

www.grauepanther-hamburg.de

Pantherhaus, Lerchenstraße 37, 22767 Hamburg

Tel. 439 33 88

E-Mail: info@grauepanther-hamburg.de

Grundsicherung

Wenn Ihre Rente nicht ausreicht, können Sie in den Sozialdienststellen der Bezirke zur Sicherung Ihres Grundbedarfes einen Antrag stellen.

Hamburgische Brücke

www.hamburgische-bruecke.de
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg
Tel. 460 21 58

Psychologische Beratung von Angehörigen Pflegebedürftiger.

Hamburger Gesundheitshilfe

Alter Teichweg 124-128, 22049 Hamburg
Tel. 20 98 82 40

Beratung, Alten- und Krankenpflege, palliative Fachpflege, Betreuung von Menschen mit Demenz. Beratung zu ambulanten Wohngemeinschaften, Infotelefon: 20 98 82 40

I.K.A.R.U.S: e.V.

www.ikarus-wegweiser.de
Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhestand e.V.
Brenner Str. 90, 20099 Hamburg
Tel. 33 54 08, Fax 33 54 09

Auskunft, Beratung und Kontakte zu Themen des aktiven Ruhestandes, Informationsveranstaltungen, nach telefonischer Terminabsprache.

Landes-Seniorenbeirat Hamburg

www.lsb-hamburg.de
Brandstwierte 1, 20457 Hamburg

Tel. 4 28 37-1934, Fax 4 27 31-0465
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de

Politische Lobby- und Gremienarbeit für Senioren.

Patientenberatung

www.patientenberatung-hamburg.de
Weidestraße. 122, 22089 Hamburg
Tel. 20 22 99 222.

Telefonische Beratung und Terminvereinbarung:

Mo und Di 9-13 und 14-16 Uhr,
Mi 9-12 und 14-18 Uhr,
Do 9-13 und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr.

Beratung zu Fachärzten und medizinischen Dienstleistungen, Krankenhäusern, psychosozialen Hilfen, etc. Zum Beispiel, wenn Sie eine Ärztin/ einen Arzt für eine spezielle Erkrankung brauchen, eine Arztpraxis mit besonderem Schwerpunkt oder apparativer Ausstattung suchen,

- eine Ärztin / einen Arzt in Ihrer Nähe suchen,
- eine Arztpraxis mit speziellen Fremdsprachenkenntnissen suchen,
- Fragen zu medizinischen Sachverhalten haben,

- Fragen zu Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung haben,
- sich über das Beschwerdemanagement im Gesundheitswesen informieren wollen,
- eine Orientierungshilfe im Gesundheitssystem brauchen,
- Informationen zur Patientenverfügung wünschen,
- einen Ansprechpartner für spezialisierte Beratungseinrichtungen benötigen.

Pflegestützpunkte Hamburg

Pflegestützpunkte beraten hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Sie unterstützen in allen Fragen rund um das Thema Pflege - unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen. Die Beratungsstellen werden gemeinsam von den Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Hamburg getragen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte beraten und unterstützen pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

- Sie
- informieren über die Möglichkeiten der Pflege in der eigenen Wohnung,
 - helfen bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz, unterstützen bei der Beantragung von Versicherungs- und Sozialleistungen und
 - beraten bei Finanzierungsfragen.
 - Auch bevor eine Pflegebedürftigkeit festgestellt wird, informieren die Beraterinnen und Berater darüber.

- welche Hilfemöglichkeiten es gibt, wenn die eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist, welche Senioren-Betreuungs- und Begleitdienste in Hamburg tätig sind, was es an sonstigen Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

Neben solch allgemeinen Auskünften können Sie im Pflegestützpunkt auch eine individuelle und umfassende Pflegeberatung erhalten. Hierbei unterstützen Sie die Beraterinnen und Berater bei der Koordination einzelner Schritte über einen längeren Zeitraum.

Die Pflegestützpunkte arbeiten eng mit der **Seniorinnenberatung** der Bezirke zusammen.

Eine telefonische Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch ist jederzeit möglich.

Mo 8-12 Uhr und Do 14-18 Uhr bieten Pflegestützpunkte Beratung auch ohne Voranmeldung an.

Für eine telefonische Beratung sind die Pflegestützpunkte immer Di und Fr 8-12 Uhr.

Kontaktdaten der Pflegestützpunkte in den Bezirken über das Internet: www.hamburg.de/beratung/1570500/pflegestuetzpunkte-hamburg

Rock und Rat

Gründgensstr. 28, 22309 Hamburg

Beratung bei Schwerbehinderung und Wohngeld.

Die Beratung richtet sich an alle, die Unterstützung bei Anträgen bzgl. von Schwerbehinderung und Wohngeld benötigen.

Die Beratung ist kostenlos. Bitte melden Sie sich vorher unter
Tel. 63 90 56 12 oder 63 90 56 14 an.

Seniorenberatung

Die Seniorenberatung ist zuständig für die Belange älterer Bürger ab 60 Jahre in sozialen Angelegenheiten. Alle Bezirke bieten Seniorenberatung an. Die Anmeldung erfolgt telefonisch.

Ihre zuständige Dienststelle erfragen Sie im Internet unter
www.hamburg.de oder über die Behörden-Hotline: Tel. 115.

Seniorenbüro Hamburg

Brennerstraße 90, 20099 Hamburg
www.seniorenbuero-hamburg.de

Tel. 303 99 507, Mo-Do 9-13 Uhr, info@seniorenbuero-hamburg.de

Anlaufstelle für Senioren, die durch ihr ehrenamtliches Engagement aktiv soziales und kulturelles Leben mitgestalten wollen.

Seniorenreisen

Deutsche Hilfgemeinschaft e. V.,
www.deutsche-hilfgemeinschaft.de
Bürgerweide 38, 20535 Hamburg

Tel. 2 50 66 20, Mo, Di, Do 10-18 Uhr, Mi, Fr 10-14 Uhr.
Es werden Seniorenreisen für Menschen mit Grundsicherung angeboten.

Sozialpsychiatrischer Dienst

www.hamburg.de/mitte/sozialpsychiatrischer-dienst

Bezirksamt Hamburg-Mitte

Fachamt Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst
Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
Tel. 428 54 – 4741
Mo-Fr 8-16 Uhr und nach Vereinbarung.

In akuten Krisen außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an den allgemeinärztlichen Notdienst (Tel. 22 80 22), an die psychiatrischen Notaufnahmen der Krankenhäuser oder – bei akuter Gefahr – an den Polizeinotruf 110.

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist Ansprechpartner für Menschen ab 18 Jahren mit Wohnsitz im Bezirk Hamburg-Mitte mit seelischen Problemen, mit psychischen Erkrankungen, in akuten Krisensituationen, mit Suizidgedanken.

Auch Angehörige, Freunde, Nachbarn und andere, die sich Sorgen um Menschen mit psychischen Problemen machen, können sich an die Beratungsstelle wenden.

Einzelgespräche, bei Bedarf Hausbesuche, Hilfe in Krisensituationen, auch vor Ort, Nachsorge – Gespräche nach einem Klinikaufenthalt als Hilfe zur Rückkehr in den Alltag.

Information und Vermittlung von individuellen Hilfen Beratung in sozialen Fragen.

