

Frankfurt kann günstig

Kostenfreie und
günstige Angebote
in Frankfurt am Main



Wir öffnen Räume für Familien

Januar 2022



Frankfurt kann günstig

Kostenfreie und
günstige Angebote
in Frankfurt am Main



Inhalt

Willkommen	04
Der kluge Frankfurter Sparfuchs: Frankie	06
Wörter leicht erklärt	07

Leistungen

Finanzielle Familienleistungen	10
Kindergeld	11
Kinderzuschlag	11
Mutterschaftsgeld	12
Zuschuss für Kinderbetreuung	12
Bildungs- und Teilhabepaket	13
Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus	14
Unterhaltsvorschuss	16
Erstausstattung für Babys	17
Wohngeld	18
Baukindergeld	19
BAföG und Schüler*innen-BAföG	19
Berufsausbildungs-Beihilfe	20
Bildungskredit	21
Sparen mit Pässen und Karten	22
Frankfurt-Pass	23
KUFTI – Kultur- und Freizeitticket	24
Ferienkarte	24
Kulturpass Frankfurt	25
Familienkarte Hessen	25

Angebote

1 Beratung	26
Allgemeine Beratung	27
Recht, Geld und Arbeit	28
Frauen, Familie, Partnerschaft	32
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch	34
Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen	36
Energie sparen	37
2 Dienstleistungen	38
Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	39
Deutschkurse, Sprachbegleitung und Lernen	42
Serviceleistungen	45
3 Freizeit, Kultur, Sport	46
Unter freiem Himmel	48
Musik, Theater, Kino und Museen	54
Bildung für alle	58
Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene	60
Blickpunkt Familie	64
4 Gesundheit	66
Ärzt*innen	67
Gesundheitsberatung	70
5 Haushalt	72
Umwelt schonen: Wiederverwerten, leihen, selber machen	73
Secondhand	76
6 Lebensmittel und Essen	84
Lebensmittel	86
Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen	90
Treffs für Frauen	95
Restaurants	96
Wasser	98
Tierisch	99
7 Wegweiser zu weiteren Angeboten	100

Anhang

Auf einen Blick

Tabelle kostenfreie Angebote
Tabelle kostenfreie Angebote mit Nachweis
Tabelle kostenreduzierte Angebote mit Nachweis



Ein starkes Bündnis für Familien – AG Auskommen mit dem Einkommen



EHRENAMT



GFFB



Herzlich willkommen!

Liebe Bürger*innen der Stadt Frankfurt,

Frankfurt ist eine lebendige und ständig wachsende Metropole mit hoher Lebensqualität. Hier gibt es auch für kleine Einkommen und wenig Geld zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag und die Freizeit günstig und abwechslungsreich zu gestalten.

Wir, die Arbeitsgruppe (AG) „Auskommen mit dem Einkommen“, haben die Broschüre „Frankfurt kann günstig“ für Sie entwickelt, um Ihnen auf einen Blick viele Angebote und Möglichkeiten zum Sparen im Alltag vorzustellen.

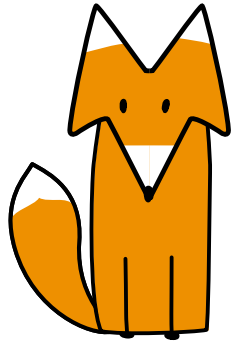
Wir arbeiten unter dem Dach des „Frankfurter Bündnis für Familien“. Seit 2005 setzt sich das Familienbündnis mit vielen Angeboten für die Interessen der Familien in unserer Stadt ein. Das Bündnis für Familien ist ein freiwilliger Zusammenschluss aus Organisationen, Vereinen, Initiativen und Bürger*innen der Stadt Frankfurt. Es ist im Frankfurter Kinderbüro angesiedelt.

Besonders danken wir Ute Schäfer von Kirche für Arbeit, an deren Heftgestaltung „Wichtige Frankfurter Adressen für Menschen in Not“ wir uns orientieren und deren Adressen wir übernehmen durften. Wir danken Felix Schlüter, Design Thinking Coach, der wichtige Impulse für die konkrete Umsetzung des Projekts gab.

Wir wünschen Ihnen viele spannende Entdeckungen!

Ihre AG Auskommen mit dem Einkommen

Der kluge Frankfurter Sparfuchs: Frankie!



Der Fuchs Frankie gibt Ihnen Tipps, wie Sie günstig einkaufen können und welche kostenfreien Angebote es in Frankfurt gibt. Er bietet Hilfe und gibt Anregungen für viele Lebenslagen. Frankie erklärt auch, wie Sie staatliche Leistungen erhalten können. Einen schnellen Überblick geben Ihnen die Übersichten am Anfang und am Ende der Broschüre.



Frankies Kopf finden Sie immer bei einer Leistung oder Vergünstigung, die Ihnen zustehen könnte.



Das durchgestrichene Eurozeichen finden Sie immer bei kostenfreien Angeboten.



Das durchgestrichene Eurozeichen mit Stern finden Sie immer bei Angeboten, die mit einem Nachweis kostenfrei sind.



Das Prozent-Zeichen finden Sie immer bei Angeboten, die mit einem Nachweis kostenreduziert sind.

Frankie hilft weiter: Wörter leicht erklärt

ALG II Arbeitslosengeld II

In dieser Broschüre finden Sie unter anderem Angebote, die sehr günstig sind, wenn ein geeigneter Nachweis erbracht wird. Ein solcher Nachweis ist zum Beispiel der Erhalt von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder auch der Frankfurt-Pass. Aber was bedeuten diese Begriffe? Und wer bekommt diese Leistungen? Frankie führt durch den Dschungel der Begriffe und erklärt sie hier.

Das Arbeitslosengeld II (abgekürzt ALG II) ist eine staatliche Leistung auf der Grundlage des Sozialgesetzbuchs II (SGB II). Umgangssprachlich wird das ALG II auch Hartz 4 genannt. Der Antrag hierfür wird beim Jobcenter gestellt.

Wer kann Arbeitslosengeld II bekommen?

- Sie sind mindestens 15 Jahre alt
- Sie leben und wohnen in Deutschland
- Sie sind in der Lage, mindestens drei Stunden am Tag zu arbeiten, das heißt, Sie sind erwerbsfähig
- Sie brauchen Hilfe, um für Ihren Lebensunterhalt zu sorgen, das heißt, Sie sind hilfsbedürftig

Erwerbsfähig heißt: Sie sind nicht wegen einer langfristigen Krankheit oder einer Behinderung arbeitslos.

Hilfsbedürftig heißt: Sie können Ihre Existenz aktuell nicht selbst sichern.

Das Arbeitslosengeld II umfasst Kosten für den Lebensunterhalt, die Krankenversicherung, eine angemessene Wohnung und Heizung. Schwangere, Alleinerziehende und Menschen mit Behinderung haben einen erhöhten Bedarf für ihren Lebensunterhalt. In Einzelfällen werden einmalige Leistungen gezahlt. Auch wer sehr wenig verdient oder wenig Arbeitslosengeld I erhält, kann zusätzlich ALG II bekommen. Die Einkommen und Vermögen aller Mitglieder einer Bedarfsgemeinschaft werden für die Ermittlung des Leistungsanspruchs zusammengerechnet.

Bedarfsgemeinschaft heißt: Menschen leben und wirtschaften zusammen (zum Beispiel in einer Familie oder als Partner*innen).

Sozialhilfe

Die Sozialhilfe ist eine staatliche Leistung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) XII. Sie unterstützt bedürftige Menschen, die nicht erwerbsfähig sind.

Leistungen der Sozialhilfe sind:

- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfe zum Lebensunterhalt (zum Beispiel Wohngeld, Heizkosten, Kranken- und Pflegeversicherung)
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten

Alleinerziehende haben einen Anspruch auf einen Mehrbedarfzuschlag und eine Beihilfe zur Wohnungs-Erstausstattung. Kinder haben Anspruch auf Leistungen zur Bildung und Teilhabe (BuT).

Der Antrag auf Sozialhilfe wird im Sozialrathaus gestellt.

Grundsicherung

Wenn das Geld nicht zum Leben reicht, können Menschen vom Staat die Grundsicherung erhalten. Der Begriff Grundsicherung wird im Sozialrecht verschieden verwendet. Es gibt folgende Bedeutungen:

1. Die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem Sozialhilfegesetz II

Wer länger als ein Jahr einen Job sucht, bekommt in der Regel kein Arbeitslosengeld I mehr. Diese Menschen können dann die Grundsicherung für Arbeitssuchende bekommen. Sie ist als ALG II oder Hartz4 bekannt.

Diese Leistung wird beim Jobcenter beantragt.

2. Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialhilfegesetz XII

Die Grundsicherung im Alter ist eine zusätzliche Leistung, wenn die Rente nicht zum Leben reicht. Dann kann die gesetzliche Rente mit der Grundsicherung aufgestockt werden. Auch wer eine Erwerbsminderungsrente erhält und damit den Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln bestreiten kann, kann die Grundsicherung erhalten.

Diese Leistungen werden bei den Sozialrathäusern beantragt.

Transferleistungen

Transferleistungen (auch Transferzahlung oder Transfereinkommen) sind eine Hilfe vom Staat. Meist ist Voraussetzung für eine Transferleistung, dass die Empfänger*innen bedürftig sind.

Dazu gehören: Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Ausbildungshilfe nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz für Studenten (BAföG) und für Auszubildende (BAB), Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Wohngeld.

Berechtigungsschein

Berechtigungsscheine können Menschen mit wenig Geld erhalten. Es gibt den Wohn-, den Einkaufs- und den Berechtigungsschein für Rechtsberatung.

Mit dem **Wohnberechtigungsschein** können Frankfurter*innen eine preiswertere Sozialwohnung beantragen. Der Wohnberechtigungsschein wird beim Wohnungsamt beantragt.

Einkaufsberechtigungsscheine stellen die Sozialrathäuser aus sowie kirchliche und soziale Beratungsstellen (zum Beispiel Caritas Verband, Diakonisches Werk). Mit ihnen kann man bei einigen der in dieser Broschüre genannten Kaufhäuser und Geschäfte preiswert einkaufen. Ein **Berechtigungsschein für Rechtsberatung** ist eine finanzielle Hilfe für Menschen, die einen Anwalt benötigen, aber nur ein kleines Einkommen haben. Sie können den Schein bei geeignetem Nachweis beim Amtsgericht erhalten.

Asylbewerberleistungsgesetz

Leistungen für bedürftige Asylsuchende umfassen die Bereiche für Unterkunft, Ernährung, Heizung, Kleidung, Gesundheits- und Körperpflege sowie Gebrauchs- und Verbrauchsgüter für den Haushalt (notwendiger Bedarf). Hinzu kommen Leistungen bei Schwangerschaft, Krankheit und bei anderen Lebenssituationen mit erhöhtem finanziellen Bedarf. Der Antrag wird beim Jugend- und Sozialamt, Besonderer Dienst 4 gestellt.

Kleines Einkommen

Ein kleines oder geringes Einkommen haben Haushalte von Einzelpersonen, Paaren und Familien, die (nach Abzug von Steuern und Sozialabgaben) zum Beispiel weniger als 976€ (Einzelperson), 1.264€ (Paare ohne Kinder), 1.396€ (Alleinerziehende mit 1 Kind) oder 2.255€ (Paare mit zwei und mehr Kindern) zum Leben haben. (Stand 2019). Ein kleines Einkommen ist durch Vorlage von Mietverträgen, Kontoauszügen und weiteren verschiedenen Nachweisen zu Einnahmen und Ausgaben zu belegen.

Finanzielle Familienleistungen auf einen Blick

- 11 Kindergeld
- 11 Kinderzuschlag
- 12 Mutterschaftsgeld
- 12 Zuschuss für Kinderbetreuung
- 13 Bildungs- und Teilhabepaket
- 14 Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus
- 16 Unterhaltsvorschuss
- 17 Erstausrüstung für Babys
- 18 Wohngeld
- 19 Baukindergeld
- 19 BAföG und Schüler*innen-BAföG
- 20 Berufsausbildungsbeihilfe
- 21 Bildungskredit

Kindergeld

Familienkasse Hessen
Emil-von-Behring-Straße 8-14
60439 Frankfurt am Main
Telefon:
0800 455 553 0
Website:
www.familienkasse.de



Kindergeld bekommen Familien unabhängig vom Einkommen. Sie erhalten es für jedes Kind, das im eigenen Haushalt wohnt. Dabei kann es sich um ein leibliches Kind, ein Adoptivkind, ein Stiefkind, ein Pflegekind oder ein Enkelkind handeln. Sie erhalten Kindergeld ab der Geburt und maximal bis zum Ende des 25. Lebensjahres des Kindes.

Höhe des Kindergelds monatlich:

- 219 € für das 1. und 2. Kind
- 225 € für das 3. Kind
- 250 € für das 4. und jedes weitere Kind

Kindergeld erhalten deutsche Staatsangehörige, Staatsangehörige der EU sowie des europäischen Wirtschaftsraums und ausländische Staatsangehörige mit gültiger Aufenthaltserlaubnis und Aufenthaltstitel. Kindergeld wird bei der Familienkasse beantragt.

Kinderzuschlag

Familienkasse Hessen
Emil-von-Behring-Straße 8-14
60439 Frankfurt am Main
Telefon:
0800 455 553 0
Website:
www.familienkasse.de



Der Kinderzuschlag ist eine zusätzliche Leistung zum Kindergeld. Er unterstützt Familien, wenn das Einkommen nicht für die ganze Familie reicht. Auch Familien mit mittlerem Einkommen können Kinderzuschlag bekommen, wenn zum Beispiel die Wohnkosten besonders hoch sind oder viele Kinder im Haushalt leben.

Voraussetzungen für einen Anspruch auf Kinderzuschlag:

- Das eigene Kind lebt im gemeinsamen Haushalt, ist unverheiratet und unter 25 Jahre alt
- Für das Kind wird Kindergeld bezogen
- Elternpaare verdienen mindestens 900 € brutto
- Alleinerziehende verdienen mindestens 600 € brutto

Höhe und Auszahlung des Kinderzuschlags:

- Der Kinderzuschlag wird für jedes Kind einzeln berechnet
- Der Kinderzuschlag beträgt pro Kind maximal 209 €
- Der Kinderzuschlag wird mit dem Kindergeld ausgezahlt

Wer den Kinderzuschlag erhält, hat außerdem Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe (BuT) und ist von Kita-Gebühren befreit. Der Kinderzuschlag wird bei der Familienkasse beantragt.



Mutterschaftsgeld

Das Mutterschaftsgeld wird einer werdenden berufstätigen Mutter für 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt gezahlt. In dieser Zeit ist sie im Mutterschutz und muss nicht berufstätig sein.

Höhe des Mutterschaftsgelds:

Die Höhe errechnet sich aus dem durchschnittlichen Nettoeinkommen der letzten 3 Monate und beträgt maximal 13€ pro Tag.

Das Mutterschaftsgeld zahlt die gesetzliche Krankenkasse.

Es muss bei der Krankenkasse der werdenden Mutter frühestens 7 Wochen vor dem erwarteten Geburtstermin beantragt werden.



Zuschuss für Kinderbetreuung

In Frankfurt sind Kindertagesstätten und Ganztagspflege für Kinder ab dem vollendeten 3. Lebensjahr bis zum Schuleintritt kostenfrei. Die Kinderbetreuung von Kindern unter 3 Jahren und ab Schuleintritt ist nicht kostenfrei. Eltern mit kleinem Einkommen können einen Zuschuss erhalten oder bei geeignetem Nachweis die komplette Kostenübernahme beantragen. Der Zuschuss wird individuell berechnet.

Den Zuschuss können **Kinder unter 3 Jahren** für folgende Leistungen erhalten:

- Kindertagespflege bei einer Tagesmutter oder Tagesfamilie mit Pflegeerlaubnis
- Betreuung in einer Kindertageseinrichtung, Krabbelstube oder Kinderkrippe

Den Zuschuss können **Kinder ab Schuleintritt** für folgende Leistungen erhalten:

- Kita
- Schülerladen
- Erweiterte Schulische Betreuung (ESB)

Der Zuschuss für die Kinderbetreuung wird beim Stadtschulamt beantragt oder direkt über die jeweilige Kindertageseinrichtung. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Arbeitgeber*innen die Kinderbetreuung bezahlen und dadurch Steuervorteile erhalten. Dies ist mit ihnen im Einzelfall zu besprechen.

Stadtschulamt

Stadt Frankfurt am Main

Solmsstraße 27-37
60486 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 357 38

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: Finanzielle Förderung für Kindertagesbetreuung



Bildungs- und Teilhabepaket



Jobcenter Frankfurt

Emil-von-Behring-Straße 10
60439 Frankfurt am Main

Telefon:

069 217 134 93

Website:

jc-frankfurt.de



Sozialräthäuser

Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: An welches Sozialratshaus kann ich mich wenden



Jugend- und Sozialamt

Zentraler Dienst

Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 331 33

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: Jugend- und Sozialamt

> Suche: Bildungs- und Teilhabepaket



Das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) ist eine finanzielle Förderung der Bildung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus Familien mit kleinem Einkommen. Sie erhalten diese Förderung für Angebote aus den Bereichen Schule, Kita, Kultur, Sport und Freizeit.

Das Bildungs- und Teilhabepaket erhalten Familien, wenn ein Familienmitglied oder das Kind eine der folgenden Leistungen bezieht:

- Arbeitslosengeld II (ALG II)
- Sozialgeld
- Sozialhilfe
- Asylbewerberleistungen
- Kinderzuschlag
- Wohngeld

Zu den Leistungen aus Bildung und Teilhabe zählen:

- eintägige Schul- und Kita-Ausflüge (tatsächliche Kosten)
- mehrtägige Klassen- und Kita-Fahrten (tatsächliche Kosten bis zu einem festgelegten Höchstbetrag)
- der persönliche Schulbedarf (insgesamt 156€ je Schuljahr)
- die Beförderung von Schüler*innen zur Schule (tatsächliche Kosten)
- Lernförderung (tatsächliche Kosten)
- die Teilnahme an einer gemeinschaftlichen Mittagsverpflegung in Schule oder Kita (tatsächliche Kosten)
- die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben (zum Beispiel im Sportverein oder in der Musikschule in Höhe von 15€ monatlich)

Das Bildungs- und Teilhabepaket beantragen Familien und Alleinerziehende:

- im Jobcenter – wenn sie ALG II erhalten
- im zuständigen Sozialratshaus – wenn sie Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten
- im Jugend- und Sozialamt, Zentrales Team – wenn sie Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhalten

Basiselterngeld, ElterngeldPlus

Elterngeld ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es unterstützt Eltern nach der Geburt dabei, Zeit mit ihrem Kind zu verbringen und ihr Kind zu betreuen.

Anspruch haben Eltern,

- wenn sie in Deutschland wohnen
- wenn sie mit ihrem Kind zusammen in einem Haushalt leben
- wenn sie ihr Kind selbst betreuen und erziehen
- wenn sie mit Geburt des Kindes entweder gar nicht arbeiten oder nicht mehr als 32 Stunden pro Woche arbeiten
- auch wenn sie vorher nicht gearbeitet haben

Auch ausländische Staatsangehörige, die in Deutschland wohnen oder arbeiten, können – abhängig von ihrem Aufenthaltsstatus – Elterngeld erhalten. Elterngeld gibt es in 3 Varianten:

1. Das Basiselterngeld

Das Basiselterngeld können Eltern nur innerhalb der ersten 14 beziehungsweise 18 Lebensmonate ihres Kindes erhalten.

Bezugsdauer des Basiselterngeldes:

- 12 Lebensmonate des Kindes, wenn nur ein Elternteil das Elterngeld nutzt
- 14 Lebensmonate des Kindes, wenn beide Eltern das Elterngeld nutzen
Sie können ihr Kind gleichzeitig, abwechselnd oder hintereinander betreuen
- 14 Lebensmonate des Kindes bei Alleinerziehenden
- Bis zu 18 Lebensmonate bei Frühgeburten

Höhe des Basiselterngeldes:

Das Basiselterngeld liegt zwischen 300€ und 1.800€ pro Monat. Die Höhe ist abhängig vom Einkommen vor der Geburt des Kindes. Meist beträgt es 65 Prozent des Netto-Einkommens.

- Eltern mit kleinem Einkommen können bis zu 100 Prozent ihres Netto-Einkommens erhalten
- Eltern, die vor der Geburt kein Einkommen hatten, können den Mindestbetrag von 300€ bekommen
- Eltern, die weitere kleine Kinder haben oder Zwillinge bekommen haben, können höhere Beträge bekommen

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales

Walter-Möller-Platz 1
60439 Frankfurt am Main

Telefon:
069 567 1

Website:
rp-giessen.hessen.de/elterngeld



und Partnerschaftsbonus

2. ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus stärkt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Es ist für Eltern, die schon während des Elterngeldbezugs wieder in Teilzeit arbeiten wollen.

Bezugsdauer des ElterngeldPlus und Arbeit in Teilzeit:

- Mit dem ElterngeldPlus können Eltern die Bezugszeit gegenüber dem Basiskindergeld verlängern und sogar verdoppeln, das heißt, sie können Elterngeld maximal 24 Monate bekommen
- Eltern können bis zu 32 Stunden in der Woche arbeiten
- Eltern bekommen zusätzlich zu ihrem Lohn ElterngeldPlus
- Der Bezug von ElterngeldPlus ist auch ohne gleichzeitige Teilzeittätigkeit möglich

Höhe des ElterngeldPlus:

- Das ElterngeldPlus beträgt immer maximal die Hälfte des errechneten Basiselterngeldes
- Das ElterngeldPlus liegt zwischen 150€ und 900€ im Monat
- Es berechnet sich aus dem Unterschied zwischen dem Einkommen des Elternteils vor der Geburt und dem Einkommen danach

3. Partnerschaftsbonus

Mit dem Partnerschaftsbonus können Eltern die Bezugszeit von ElterngeldPlus verlängern, wenn beide gleichzeitig in Teilzeit arbeiten.

Bezugsdauer und Voraussetzungen:

- Eltern können mit dem Partnerschaftsbonus ElterngeldPlus um 4 Monate verlängern und Elterngeld bis zu 28 Monate erhalten
 - Beide Eltern müssen an vier aufeinanderfolgenden Monaten zeitgleich zwischen 24 bis 32 Wochenstunden arbeiten
 - Der Partnerschaftsbonus kann für mindestens 2 und maximal 4 Monate beantragt werden
 - Alleinerziehende können den Partnerschaftsbonus ebenfalls nutzen, wenn sie in Teilzeit und nur 24 bis 32 Stunden pro Woche arbeiten
- Das Elterngeld wird beim Hessischen Amt für Versorgung und Soziales beantragt.



Elterngeldrechner

Mit dem Elterngeldrechner können Sie sich unverbindlich informieren, wie viel Elterngeld Sie bekommen können.

familienportal.de/familienportal/meta/egr



Unterhaltsvorschuss

Der Unterhaltsvorschuss ist eine Sozialleistung der Jugendämter für alleinerziehende Elternteile. Er hilft, wenn der andere Elternteil keinen, keinen regelmäßigen oder keinen ausreichenden Unterhalt zahlt.

Voraussetzungen für den Unterhaltsvorschuss:

- Kind und antragstellender Elternteil wohnen zusammen in Deutschland
- Antragstellender Elternteil trägt eindeutig die überwiegende Erziehungsverantwortung
- Der andere Elternteil zahlt den Unterhalt nicht oder nur teilweise oder unregelmäßig

Für Kinder zwischen 12 und 17 Jahren gelten zusätzlich folgende Voraussetzungen:

- Das Kind ist nicht auf Leistungen nach dem SGB II angewiesen
- Das Kind wäre mit dem Unterhaltsvorschuss nicht auf Leistungen nach dem SGB II angewiesen
- Der Elternteil, der den Vorschuss beantragt und ALG II bekommt, hat zusätzlich ein eigenes Einkommen von über 600€ brutto

Unterhaltsvorschuss kann ein Kind auch dann bekommen, wenn nicht geklärt ist, wer sein Vater ist. Es kommt nicht darauf an, ob es ein gerichtliches Urteil zur Vaterschaft oder eine Vaterschaftsanerkennung vor dem Jugendamt gibt.

Höhe des Unterhaltsvorschusses:

Die Höhe des Unterhaltsvorschusses hängt vom Alter des Kindes ab und richtet sich nach dem für die Altersstufe festgelegten Mindestunterhalt. Der Mindestunterhalt ist in der sogenannten Düsseldorfer Tabelle festgelegt und wird alle zwei Jahre neu ermittelt. Vom Mindestunterhalt wird das Kindergeld in Höhe von 219€ abgezogen.

Sozialräthäuser Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: An welches Sozialratshaus kann ich mich wenden



www.frankfurt.de

> Suche: Unterhaltsvorschuss



Der Unterhaltsvorschuss beträgt monatlich (Stand 01.01.2021):

- 177€ (396€ Mindestunterhalt - 219€ Kindergeld)
für Kinder bis zu 5 Jahren
- 236€ (455€ Mindestunterhalt - 219€ Kindergeld)
für Kinder von 6 bis 11 Jahren
- 314€ (533€ Mindestunterhalt - 219€ Kindergeld)
für Kinder von 12 bis 17 Jahren

Vom Unterhaltsvorschuss wird auch abgezogen:

- die Unterhaltszahlung des anderen Elternteils
- Waisenbezüge, die das Kind nach dem Tod des anderen Elternteils oder nach dem Tod eines Stiefelternteils erhält
- bei Kindern, die keine allgemeinbildende Schule mehr besuchen, unter bestimmten Voraussetzungen auch anderes Einkommen des Kindes

Der Unterhaltsvorschuss wird im Sozialrathaus des jeweiligen Stadtteils beantragt.

Erstausstattung für Babys



Jobcenter Frankfurt

Website:

jc-frankfurt.de



Die Erstausstattung können Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II als Zuschuss für die erste Babyausstattung beantragen. Der Anspruch kann auch bestehen, wenn bei kleinem Einkommen Arbeitslosengeld II als sogenannte aufstockende Leistung bezogen wird.

Die Erstausstattung wird im jeweiligen Jobcenter beantragt.

Wohngeld

Das Wohngeld ist ein Zuschuss zur Miete für Familien und Haushalte mit kleinem Einkommen. Auch Eigentümer*innen können bei geeignetem Nachweis für das selbstgenutzte Wohneigentum den sogenannten Lastenzuschuss erhalten.

Voraussetzungen für einen Anspruch auf Wohngeld:

- Die Antragstellenden sind Mieter*in einer Wohnung oder eines Zimmers (auch Untermieter*in)
- Die Antragstellenden sind Heimbewohner*in
- Die Antragstellenden haben ein Mindesteinkommen
- Wohngeld kann für alle Haushaltsmitglieder gezahlt werden, die keine Transferleistungen erhalten
- Die Einkommensgrenze darf nicht überschritten sein

Höhe des Wohngeldes:

Die Einkommensgrenze, bis zu der ein Wohngeldanspruch besteht, wird individuell berechnet und ist abhängig:

- von der Zahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder
- von der Höhe der Miete (Kaltmiete inklusive kalte Betriebskosten)
- von der Mietstufe (die Mietstufe bewertet den ortsüblichen Mietpreis - unter den Wohngeld beziehenden Haushalten - im deutschlandweiten Vergleich: Frankfurt hat Mietstufe 6 von insgesamt 7)

Das Wohngeld wird beim Amt für Wohnungswesen der Stadt Frankfurt am Main beantragt. Auf der Website gibt es eine Checkliste für benötigte Unterlagen, den Antrag sowie eine Auflistung der Beratungszeiten.

Amt für Wohnungswesen Stadt Frankfurt am Main

Adickesallee 67-69
60322 Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 471 00

Website:
www.wohnungsamt.frankfurt.de



Baukindergeld

KfW Förderbank

Palmengartenstraße 5-9
60325 Frankfurt am Main

Telefon:
0800 539 900 6

Website:
www.kfw.de
> Suche: Baukindergeld



Mit dem Baukindergeld wird der Bau oder Kauf eines Hauses oder einer Eigentumswohnung gefördert. Gefördert werden Familien mit Kindern und Alleinerziehende, sofern sie selbst einziehen.

Voraussetzung für das Baukindergeld:

- Haushaltseinkommen von max. 90.000€ bei einem Kind
- plus 15.000€ für jedes weitere Kind

Der Zuschuss beträgt pro Kind 12.000€ (10 Jahre lang je 1.200€ jährlich). Der Antrag auf Zuschuss ist bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) zu stellen.

BAföG und Schüler*innen-BAföG

Amt für Ausbildungsförderung

Solmsstraße 27-37
60486 Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 383 65

Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Amt für
Ausbildungsförderung



BAföG ist die Abkürzung für Bundesausbildungsförderungsgesetz. Das BAföG ist eine staatliche Unterstützung für Schüler*innen und Studierende. Es wird in der Regel während der Schul-, Ausbildungs- und Studienzeit gewährt, wenn Auszubildende das Geld für ihren Lebensunterhalt und ihre Ausbildung anderweitig nicht zur Verfügung steht.

Schüler*innen erhalten BAföG als Zuschuss. Sie müssen es später nicht zurückzahlen.

Studierende dürfen zu Beginn ihres Studiums nicht älter als 29 Jahre (Bachelor-Studiengang) beziehungsweise 34 Jahre (Master-Studiengang) sein.

Studierende erhalten das BAföG in Form eines zinslosen Darlehens und müssen die Hälfte bis zu einem Höchstbetrag von derzeit 10.010€ zurückzahlen.

Weitere Informationen gibt das Amt für Ausbildungsförderung.

Berufsausbildungs-Beihilfe

Mit der Berufsausbildungs-Beihilfe (BAB) werden Auszubildende unter bestimmten Voraussetzungen monatlich mit einem Zuschuss finanziell unterstützt.

Agentur für Arbeit Frankfurt am Main

Fischerfeldstraße 10-12
60311 Frankfurt am Main

Telefon:

0800 455 550 0

Website:

www.arbeitsagentur.de



BAB-Rechner

Mit dem BAB-Rechner kann in einfachen Schritten geprüft werden, ob ein Anspruch auf Bundesausbildungs-Beihilfe besteht.

www.babrechner.arbeitsagentur.de



Grundsätzlich muss eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Auszubildenden nehmen an einer berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (BvB) teil; gleichzeitig besteht während der BvB die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss oder einen gleichwertigen Schulabschluss nachzuholen, oder
- Die Auszubildenden sind in der ausbildungsvorbereitenden Phase einer Assistierten Ausbildung (AsA) oder
- Es handelt sich um eine betriebliche oder außerbetriebliche Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf und darüber hinaus trifft eine der folgenden Voraussetzungen für die auszubildende Person zu:
 - a) Sie kann nicht bei den Eltern wohnen bleiben, weil der Ausbildungsbetrieb zu weit entfernt ist, oder
 - b) sie ist über 18 Jahre alt oder verheiratet oder lebt in Partnerschaft oder
 - c) sie hat mindestens ein Kind und lebt nicht in der Wohnung der Eltern

Höhe der Berufsausbildungsbeihilfe:

Die Höhe der Berufsausbildungs-Beihilfe wird individuell berechnet. Sie richtet sich nach dem finanziellen Bedarf während der Ausbildung und nach dem eigenen Einkommen. Das Einkommen der Eltern oder von Partner*innen und Ehepartner*innen wird nur angerechnet, wenn es bestimmte Freibeträge übersteigt.

Der Antrag ist bei der Agentur für Arbeit zu stellen.

Bildungskredit

Das Bildungskreditprogramm der Bundesregierung unterstützt Schüler*innen und Studierende in den letzten Jahren ihrer Ausbildung mit einem zeitlich befristeten, zinsgünstigen Kredit.

Bundesverwaltungsamt

Barbarastraße 1
50728 Köln

Telefon:

0228 993 584 492

Internetsuche:

Bundesverwaltungsamt
Bildungskredit



Voraussetzungen für einen Bildungskredit:

- Die Kreditnehmer*innen sind mindestens 18 und höchstens 35 Jahre alt
- Ausbildung oder Studium erfolgen an einer BAföG-anerkannten Ausbildungsstätte (auch Zweit- und Folgeausbildung)
- Ausbildung oder Studium wird in Vollzeit absolviert
- Studierende benötigen nicht länger als 12 Semester
- Die Schüler*innen befinden sich in den letzten 24 Monaten der Ausbildung

Der Kredit wird unabhängig vom BAföG, vom eigenen Einkommen sowie dem Einkommen von Eltern, Ehepartner*in oder Lebenspartner*in gewährt. Er kann in Höhe von 1.000€ bis 7.000€ flexibel in kleinen Monatsraten und in Form einer Einmalzahlung im Voraus von bis zu 3.600€ für ausbildungsbezogene Aufwendungen ausbezahlt werden. Die Rückzahlung wird vier Jahre nach der ersten Kreditauszahlung fällig.

Der Antrag ist beim Bundesverwaltungsamt zu stellen.

Tipps von Frankie: Sparen mit Pässen und Karten

- 23 Frankfurt-Pass
- 24 KUFTI – Kultur- und Freizeitticket
- 24 Ferienkarte
- 25 Kulturpass Frankfurt
- 25 Familienkarte Hessen

Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: Frankfurt-Pass



Frankfurt-Pass

Der kostenfreie Frankfurt-Pass ist eine freiwillige Leistung der Stadt Frankfurt. Er ist für Menschen mit kleinem Einkommen und 1. Wohnsitz in Frankfurt. Für Kinder kann er bereits ab Geburt beantragt werden. Mit ihm sind viele Freizeit- und Kulturangebote kostenfrei oder kostenreduziert. Dazu gehören Schwimmbäder, Museen, Theater, Zoo und Palmengarten sowie der Kulturpass und das Kultur- und Freizeitticket KUFTI. Auch die Fahrkarten des RMV sind günstiger.

Sie können den Frankfurt-Pass im Sozialrathaus Ihres Stadtteils beantragen. Wohnungslose Menschen wenden sich an den Besonderen Dienst 3, Geflüchtete an den Besonderen Dienst 4 des Jugend- und Sozialamts.

Kostenfrei mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- kleines Einkommen
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- BAföG, BAB
- Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz

KUFTI – Kultur- und Freizeitticket

Anbieter:
Dezernat für
Kultur und Wissenschaft
der Stadt Frankfurt am Main

Website:
www.kufti.de



Mit dem KUFTI können Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre über 35 Museen und den Zoo kostenfrei besuchen. Mehr als 20 städtische Museen sind bereits seit 2017 für Kinder und Jugendliche frei. Mit dem KUFTI sind der Zoo sowie weitere private Museen und Vereine dazugekommen. Das KUFTI ist kostenfrei für Kinder und Jugendliche, die in Frankfurt leben oder hier eine Schule oder Kita besuchen und aus Haushalten mit einem monatlichen Nettoeinkommen von unter 4.500 € kommen. Für alle anderen kostet das Ticket 29 €.

Das Ticket kann auf der Website bestellt werden.

Kostenfrei mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt
- Frankfurt-Pass
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- Haushalts-Einkommen unter 4.500 € netto



Ferienkarte für Schulkinder

Anbieter:
Jugend- und Sozialamt
Stadt Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 385 17

Website:
www.ferienkarussell-frankfurt.de
> Suche: Ferienkarte



Die Ferienkarte beinhaltet freie Fahrt mit Bus und Bahn in Frankfurt, freien Eintritt in Hallen- und Freibäder für Jugendliche ab 15 Jahren (für Kinder bis 14 Jahre ist der Eintritt immer frei) sowie freien Eintritt in verschiedenen Museen, im Palmengarten und im Zoo. Sie kostet für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 16 Jahre 25 € bzw. 33 €. Für Frankfurt-Pass-Besitzer*innen ist sie kostenfrei.

Die Karte kann auf der Website oder in den Sozialräthäusern bestellt werden.

Kostenfrei mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass



Kulturpass Frankfurt

Anbieter:
Kultur für ALLE e.V.

Adresse:
Braubachstraße 12
60311 Frankfurt am Main

Telefon:
069 977 614 70

Website:
www.kulturpass.net/kulturpass



Der Kulturpass ist ein Angebot für alle Menschen mit kleinem Einkommen. Ein Nachweis sollte bei der Beantragung bei der Ausgabestelle (Liste siehe Internetseite) vorgelegt werden.

Viele Kulturinstitutionen in Frankfurt bieten Kulturpass-Inhabern Eintrittskarten zu sehr kleinen Preisen (1 € oder 2 €) an. Der Kulturpass kostet für Erwachsene und Jugendliche über 13 Jahre 1 € und für jüngere Kinder 0,50 €. Aktuelle Angebote und Veranstaltungen werden auf der Internetseite von Kultur für ALLE e.V. veröffentlicht.

Der Kulturpass kann online auf der Website beantragt werden.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen
- wohnsitzlos
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe



Familienkarte Hessen

Anbieter:
Land Hessen

Adresse:
Hessisches Ministerium für
Soziales und Integration
Referat II 6 – Familienkarte Hessen
Sonnenberger Straße 2-2a
65193 Wiesbaden

Telefon:
0611 321 90

Website:
[www.familienkarte.hessen.de/
anmeldung](http://www.familienkarte.hessen.de/anmeldung)

Die Familienkarte Hessen wird auf Antrag an alle hessischen Familien mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren herausgegeben. Sie umfasst einen Unfallversicherungsschutz, Serviceleistungen für Familien, einen Elternratgeber, Tipps und Informationen rund um das Thema „Vorsorge treffen“ sowie viele Vergünstigungen von Partnerunternehmen. Die Karte ist für alle kostenfrei. Sie gilt bis zum 18. Geburtstag des jüngsten Kindes.

Anmeldung online auf der Website.



1 Beratung

Allgemeine Beratung

- 27 AmkA.Info – Information und Hilfe
- 27 Sozialrathäuser – Sozialhilfe und Beratung

Recht, Geld und Arbeit

- 28 Finanzielle Unterstützung für rechtliche Beratung
- 29 FALZ – Beratung für Menschen ohne Arbeit
- 29 Beratung im Sozialrecht
- 30 Beratung bei Schulden
- 30 Mietrechtliche Beratung
- 31 Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten
- 31 Rechtsberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht

Frauen, Familie, Partnerschaft

- 32 Beratung für Frauen in Krisensituationen
- 33 Babylotsinnen
- 33 Beratungszentrum für Migrantinnen

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch

- 34 Beratung gegen sexuellen Missbrauch
- 34 Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat
- 35 Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen
- 35 Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen

Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

- 36 Beratung und Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen
- 36 Sozialberatung im Franziskustreff

Energie sparen

- 37 Basis-Check-Beratung zum Energiesparen
- 37 Beratung zum Stromsparen

AmkA.Info – Information und Hilfe

Anbieter:

Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) im stadtRAUMfrankfurt

Adresse:

Mainzer Landstraße 293
60326 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 415 15

Website:

www.amka.de/info



AmkA.Info vom Amt für multikulturelle Angelegenheiten bietet kostenfrei und einfach Orientierung bei allen Themen, die mit Vielfalt, Integration und Migration in Frankfurt zu tun haben. Sie informiert über Beratungsstellen, Freizeitangebote und Communitys oder hilft beim Kontakt mit Behörden weiter.

Sozialrathäuser

Sozialhilfe und Beratung

Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurt.de

> Suche: An welches Sozialrathaus kann ich mich wenden



Sozialrathäuser helfen und beraten kostenfrei Kinder und Jugendliche, Familien und Alleinstehende, Senior*innen und Menschen mit Behinderung.

Zu den Bereichen der Sozialrathäuser gehören:

- die häusliche Pflege
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Grundsicherung im Alter und für Erwerbsunfähige
- Altenhilfe
- Unterhaltsvorschuss
- Beistandschaften für Alleinerziehende
- Vaterschaftsfeststellung
- Beratung von Eltern und Hilfen zur Erziehung
- Eingliederungshilfen und Hilfen für junge Volljährige
- Antrag für den Frankfurt-Pass und vieles mehr

Bitte richten Sie Ihre individuellen Anfragen stets an das Sozialrathaus Ihres Stadtteils. Das für den Stadtteil zuständige Sozialrathaus finden Sie auf der Website.



Recht, Geld und Arbeit

Beratungshilfe **Finanzielle Unterstützung für rechtliche Beratung**

Anbieter:
Amtsgericht Frankfurt am Main

Adresse:
Beratungshilfe
Gebäude B, Zimmer 178
Gerichtsstraße 2
60313 Frankfurt am Main

Anbieter:
Amtsgericht Außenstelle Höchst

Adresse:
Beratungshilfe – Zimmer 216
Zuckschwerdtstraße 58
65929 Frankfurt am Main

Telefon:
069 136 70 (Zentrale)

Website:
ordentliche-gerichtsbarkeit.
hessen.de/themen-von-z/
beratungshilfe

Die Beratungshilfe unterstützt Menschen, die Anwalt*innen – oder auch Steuer- und Rentenberater*innen – nicht selbst bezahlen können. Sie erhalten diese finanzielle Hilfe bei geeignetem Nachweis. Dazu muss beim Amtsgericht ein Antrag gestellt werden. Sie können diesen Antrag selbst stellen oder Ihr*e Anwalt*in stellt diesen Antrag vor Beginn der Beratung.

Weitere Infos finden Sie auf der Website.

Kostenfrei mit Nachweis:
→ kleines Einkommen



FALZ– Beratung für Menschen ohne Arbeit

Sozialberatung, Rechtsberatung,
Beratung zu Arbeit

Anbieter:
Frankfurter
Arbeitslosenzentrum e.V.

Adresse:
Friedberger Anlage 24
60316 Frankfurt am Main

Telefon:
069 700 425

Website:
www.falz.org



Das Frankfurter Arbeitslosenzentrum (FALZ) ist eine unabhängige Beratungsstelle und bietet kostenfrei Beratung von Erwerbslosen, von durch Erwerbslosigkeit Bedrohten, von Überschuldeten sowie Bezieher*innen von Grundsicherung. Sie bietet zum Beispiel Sozialberatung, Rechtsberatung (SGB II, III und XII), Beratung zur Arbeitsplatzsicherung und Existenzgründung, Hilfestellung bei Bewerbungen, Internetrecherchen und Schuldner- sowie Insolvenzberatung.

Beratung im Sozialrecht

Anbieter:
AG TuWas
der Fachhochschule Frankfurt

Adresse:
Beratung im AWO-Pavillon
(im Innenhof)
Eichwaldstraße 71
60385 Frankfurt am Main

Telefon:
069 499 551

Website:
www.agtuwas.de



Ehrenamtliche Berater*innen helfen kostenfrei bei Fragen zum Beispiel zu Arbeitslosengeld II und zu Sozialhilfe (Grundsicherung im Alter und bei voller Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt). Alle wichtigen Dokumente, Briefe und Behördenschreiben sind mitzubringen.

Beratung bei Schulden

Anbieter:
Stadt Frankfurt am Main
Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Schuldner- und
Insolvenzberatung in Frankfurt

Eine kostenfreie Beratung können alle Frankfurter*innen in Anspruch nehmen, die Schulden haben. Menschen, die sich dadurch in einer Notlage befinden, zum Beispiel aufgrund von Kontopfändung, drohender Haft, Obdachlosigkeit oder Energiesperre, können sich an die Schuldnerberatung wenden. Sie berät auch in Insolvenzverfahren.

Es gibt fünf Schuldnerberatungsstellen in Frankfurt. Auf der Website finden Sie die Schuldnerberatungsstelle für Ihren Stadtteil.



Mietrechtliche Beratung

Beratung bei überhöhten Mieten
und Maklerverstößen

Anbieter:
Amt für Wohnungswesen
Stadt Frankfurt am Main
Adresse:
Adickesallee 67-69
60322 Frankfurt am Main
Telefon:
069 212 400 46 (Servicetelefon)
069 212 347 11 (tel. Beratung)
Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Mietrechtliche Beratung,
überhöhte Mieten

Das Amt für Wohnungswesen bietet Frankfurter*innen kostenfrei Auskünfte, Informationen und Beratung zu allen Fragen des Mietrechts. Auch bei erhöhten Mieten und wenn Makler*innen gegen Vorschriften bei der Wohnungsvermittlung verstoßen, kann bei geeignetem Nachweis die Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

Kostenfrei mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- Einkommen unter 2.150€ netto zuzüglich 650€ je weiteres Haushaltsmitglied



Anbieter:
Frankfurter Anwaltsverein e.V.
Beratungsstelle
Adresse:
Gerichtsstraße 2
Gebäude B, Raum 108
60313 Frankfurt am Main
Telefon:
069 282 669
Website:
www.frankfurter-anwaltsverein.de
> Suche: Beratungsstelle

Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten

Die Beratungsstelle ist ein schneller und unbürokratischer Wegweiser für Menschen, die juristische Hilfe suchen. Ehrenamtliche Rechtsanwält*innen klären über die Sach- und Rechtslage auf und informieren über den nächsten rechtlich erforderlichen Schritt. Wenn es um Verträge, Behördenschreiben oder Briefe geht, sind diese Dokumente mitzubringen. Die Beratung ist für bedürftige Menschen kostenfrei, für alle anderen kostet sie 10€.

Kostenfrei mit Nachweis:

→ kleines Einkommen



Rechtsberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht

Anbieter:
Frankfurter Rechtshilfekomitee
für Ausländer e.V.
Adresse:
Beratung in der Christuskirche
Beethovenplatz
Eingang am Turm
60325 Frankfurt am Main
Telefon:
069 478 621 020
Website:
www.rechtshilfekomitee.de

Ehrenamtliche Anwält*innen unterstützen Menschen aus anderen Ländern mit einer kostenfreien juristischen Erstberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht. Die Beratungsstelle beantwortet Fragen und erklärt die nächsten erforderlichen Schritte. Die Beratung erfolgt auf Deutsch und Englisch. Aktuelle Aufenthaltspapiere und behördliche Briefe sind mitzubringen.



Frauen Familie Partnerschaft

Beratung für Frauen in Krisensituationen

Anbieter:

Diakonisches Werk
für Frankfurt und Offenbach
Beratungsstelle für Frauen

Adresse:

Alfred-Brehm-Platz 17
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069 247 514 960 30
069 247 514 960 36
(Terminvergabe: Elternzeit,
Elterngeld und Mutterschutz)

Website:

www.zefra.de

Die Beratungsstelle bietet Frauen kostenfrei Unterstützung und begleitende Hilfe in schwierigen Lebenssituationen. Sie berät in sozialrechtlichen Fragen und hilft in Wohnungsnotlagen. Sie berät bei Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikten, bei Sexualfragen und Familienplanung. Die Beratungsstelle stellt auch Anträge auf finanzielle Unterstützung von Schwangeren durch die Bundesstiftung Mutter und Kind und berät nach vorheriger Terminvereinbarung zu Elternzeit, Elterngeld und Mutterschutz.



Babylotsinnen

Frühe Hilfe für werdende Mütter und junge Familien

Anbieter:

Deutscher Kinderschutzbund –
Bezirksverband Frankfurt e.V.
– Projekt Babylotse

Adresse:

Comeniusstraße 37
60389 Frankfurt am Main

Telefon:

069 970 901 45

Website:

www.babylotse-frankfurt.de



Babylotsinnen stehen Müttern und Familien mit Rat und Tat zur Seite. Sie helfen bei allen Fragen rund um das Leben mit Neugeborenen und sind direkt erreichbar an allen Geburtskliniken in Frankfurt und im Main-Taunus-Kreis.

Beratungszentrum für Migrantinnen

Anbieter:

FIM – Frauenrecht
ist Menschenrecht e.V.

Adresse:

Varrentrappstraße 55
60486 Frankfurt am Main

Telefon:

069 970 979 70

Website:

www.fim-frauenrecht.de



FIM e.V. ist ein interkulturelles Beratungszentrum für Migrantinnen und ihre Familien. Hier finden Frauen in schwierigen Lebenslagen Rat und Unterstützung, vertraulich, kostenfrei und in mehr als 15 Sprachen.

Hilfe bei Gewalt und Missbrauch

Beratung gegen sexuellen Missbrauch

Anbieter:
Wildwasser Frankfurt e.V.
Adresse:
Böttgerstraße 22
60389 Frankfurt am Main
Telefon:
069 955 029 10
Website:
www.wildwasser-frankfurt.de



Wildwasser Frankfurt ist eine Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch. Sie ist eine erste Anlaufstelle für betroffene Mädchen ab 14 Jahren und Frauen, die sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit und Jugend erlebt haben oder erleben und nun unter den Folgen leiden. Neben Betroffenen beraten und unterstützen die Mitarbeitenden nicht-missbrauchende Eltern, Angehörige und Bezugspersonen.

Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat

Anbieter:
Frauen helfen Frauen Frankfurt e.V.
Beratungs- und Interventionsstelle
Adresse:
Berger Straße 40-42
60316 Frankfurt am Main
Telefon:
069 489 865 51 (Beratungsstelle)
06101 483 11 (Frauenhaus)
Website:
www.frauenhaus-ffm.de



Die Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V. berät Frauen, die von körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt, von Stalking oder Zwangsheirat bedroht und betroffen sind. Sie informiert über mögliche Schutzmaßnahmen, zum Beispiel polizeiliche und rechtliche Möglichkeiten. Auch bei Themen wie Trennung, Scheidung, Sorgerecht und Existenzsicherung bietet sie Orientierung. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym. Im Frauenhaus der Beratungsstelle finden Frauen und deren Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, Unterkunft und Schutz.

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Anbieter:
Beratungsstelle
Frauennotruf Frankfurt
Adresse:
Kasseler Straße 1A
60486 Frankfurt am Main
Telefon:
069 709 494
Website:
www.frauennotruf-frankfurt.de



Die Beratungsstelle Frauennotruf bietet Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, die von sexualisierter, körperlicher und digitaler Gewalt bedroht oder betroffen sind, umfassende Beratung. Sie bietet Hilfe in der Krise und Unterstützung bei Klärungs- und Bewältigungsprozessen. Auch Angehörige, Vertrauenspersonen, Fachkräfte und Multiplikator*innen, Personalverantwortliche und Betriebsrät*innen können sich an die Beratungsstelle wenden. Die Beratung ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen

Anbieter:
FeM – Feministische
Mädchenarbeit e.V.
Mädchenhaus Frankfurt
Adresse:
Eschersheimer Landstraße 534
60433 Frankfurt am Main
Telefon:
069 531 070
Website:
www.fem-maedchenhaus.de



Das FeM-Mädchenhaus hilft Mädchen und jungen Frauen in Krisensituationen. Es bietet 11- bis 17-Jährigen kurzfristige Unterkunft, Betreuung und Schutz vor Bedrohung. Für 18-bis 21-Jährige gibt es eine anonyme Schutzwohnung. Außerdem berät FeM Mädchen und junge Frauen im Alter von 11 bis 25 Jahren, bietet Begleitung bei Konflikten und Therapie. Das Beratungsangebot ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

Beratung und Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen

Anbieter:
Projektgruppe Bahnhofsviertel e.V.
Teestube Jona

Adresse:
Gutleutstraße 121
60327 Frankfurt am Main

Telefon:
069 236 125

Website:
www.teestube-jona.de



Mitarbeiter*innen des Tagestreffs Teestube Jona beraten Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie begleiten bei Behördengängen, unterstützen bei Fragen zum Arbeitslosengeld und zur Wohnungsvermittlung, vermitteln medizinische Hilfe oder Schuldnerberatung.

Anbieter:
Kapuzinerkloster Liebfrauen
Franziskustreff

Adresse:
Schärfengäßchen 3
60311 Frankfurt am Main

Telefon:
069 297 296 14

Internetsuche:
Sozialberatung-Franziskustreff



Sozialberatung im Franziskustreff

Viele Probleme im Leben lassen sich durch professionelle Beratung lösen. In der kostenfreien Sozialberatung werden Menschen bei der Suche nach Lösungen unterstützt und begleitet. Die Beratungsstelle gibt Informationen, hilft im Umgang mit Behörden oder vermittelt an andere Fachstellen.

Energie sparen

Basis-Check

Beratung zum Energiesparen

Anbieter:
Verbraucherzentrale Hessen
Energieberatung

Adresse:
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main

Telefon:
069 972 010 900

Website:
www.verbraucherzentrale-hessen.de
/energie/energieberatung-15028



Verbraucher*innen, die in ihrem Haus oder ihrer Mietwohnung Energiekosten senken wollen, werden von Energie-Fachleuten beraten, zum Beispiel zu den Themen Heizen, Wärmedämmung, Stromsparen und energieeffiziente Geräte. Die Beratung „Basis-Check“ ist kostenfrei und findet in der Beratungsstelle oder zu Hause statt.

Anbieter:
Caritasverband Frankfurt e.V.
Stromspar-Check

Adresse:
cariteam Energiesparservice
Hühnerweg 24
60599 Frankfurt am Main

Telefon:
069 298 263 56

Internetsuche:
Frankfurter Stromspar-Check
Caritas Frankfurt



Beratung zum Stromsparen

Stromsparexpert*innen beraten hier ausschließlich Menschen mit kleinem Einkommen. Bei geeignetem Nachweis kommen sie kostenfrei in die Haushalte und geben Tipps zum Sparen von Strom und Wasser.

Kostenfrei mit Nachweis:

- kleines Einkommen
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- BAföG, BAB

2 Dienstleistungen

Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen

- 39 Aktive Nachbarschaft – Hilfen im Alltag
- 39 Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter*innen
- 40 Einkaufs- und Begleitservice
- 40 Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen
- 41 Nachbarschaftsnetzwerk – helfen, tauschen, kennenlernen
- 41 Unterstützung im Haushalt

Deutschkurse, Sprachbegleitung und Lernen

- 42 Deutsch lernen in Frankfurt
- 42 Teachers on the Road
- 43 Abá-Deutschkurs und Begleitung durch Integrationslotsen
- 43 Malteser Deutsch-Treff
- 43 Unterstützung in der Herkunftssprache
- 44 Verkehrskompetenzkurse
- 44 Workshops und Kurse rund um Internet und PC für Menschen ab 50

Serviceleistungen

- 45 Abholung von Waschmaschine und Kühlschrank frei Haus
- 45 Fairmieten – Wohnungsangebot für Menschen mit mittlerem Einkommen

Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen

Aktive Nachbarschaft

Hilfe im Alltag

Anbieter:

Frankfurter Programm
Aktive Nachbarschaft

Website:

www.frankfurt-sozialestadt.de



Das Frankfurter Programm "Aktive Nachbarschaft" betreut aktuell 16 Quartiere in ausgewählten Frankfurter Stadtteilen mit dem Ziel, die Wohn- und Lebenssituation zu verbessern und den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Die Quartiersmanager*innen dienen vor Ort als Ansprechpartner*innen für die Nachbarschaft und engagieren sich mit nachbarschaftlichen Projekten. Anlässlich der Corona-Pandemie wurden zum Beispiel Einkaufsservices, Botengänge und zusätzliche Beratungsangebote eingerichtet.

Angebote und Kontaktdaten finden Sie auf der Website.

Anbieter:

Diakonisches Werk
für Frankfurt und Offenbach

Adresse:

Rechneigrabenstraße 1
60311 Frankfurt am Main

Telefon:

069 247 514 969 02

Website:

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de
> Suche: Einkaufsservice 60plus



Einkaufsservice 60plus

mit Alltagsbegleiter*innen

Alltagsbegleiter*innen unterstützen Frankfurter Senior*innen. Sie gehen kostenfrei mit zum Einkaufen oder kaufen auf Wunsch auch selbstständig ein. Auch wer Lust auf Spiele, Spaziergänge oder Gespräche hat, kann dies mit Alltagsbegleiter*innen tun. Telefonisch können Sie Ihr Anliegen zu den Sprechzeiten des Einkaufsservice 60plus vorbringen.

Einkaufs- und Begleitservice

Anbieter:
GFFB gGmbH
Einkaufs- und Begleitservice

Adresse:
Mainzer Landstraße 349
60326 Frankfurt am Main

Telefon:
069 951 097-313 und 314

Website:
www.gffb.de
> Suche: Einkaufs-, Begleit- und
Unterstützungsservice



Der Einkaufs-, Begleit- und Unterstützungsservice ist ein kostenfreies Angebot vorrangig für Senior*innen ab 65 Jahren, Personen, die in der Mobilität eingeschränkt sind oder Alleinerziehende, die kurzfristig Unterstützung brauchen. Der Service umfasst die Begleitung zu Arztterminen, Behördenbesuchen, bei Spaziergängen oder der Erledigung von Einkäufen und Besorgungen.

Kostenfrei mit Nachweis:

- Senior*innen
- Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Alleinerziehende

Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen

Anbieter:
Tauschring Bockenheim

Telefon:
069 616 771

Website:
www.tauschringbockenheim.de



Der Tauschring Bockenheim ist eine Suche-Biete-Börse. Hier bieten Menschen einander Hilfe an, verschenken etwas oder tauschen Waren gegen eine Dienstleistung. Angebote gibt es zum Beispiel für Haushalt, Reparaturen, Kleidung, Garten oder Freizeit. Der Verein hält regelmäßig einen Stammtisch und einen Frühstückstreff zum Kennenlernen ab.

Nachbarschaftsnetzwerk

helfen, tauschen, kennenlernen

Anbieter:
Good Hood GmbH

Telefon:
030 346 557 760

Website:
nebenan.de



Das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de ist eine anmeldepflichtige Internetplattform. Hier ist es möglich, mit Menschen aus der direkten Umgebung in Kontakt zu treten. Nachbar*innen können netzwerken, einander kennenlernen, sich helfen, Dienstleistungen anbieten, etwas verschenken, verkaufen oder teilen.

Unterstützung im Haushalt

Anbieter:
GFFB gGmbH
Main Service – Agentur für haus-
haltsnahe Dienstleistungen

Adresse:
Kurfürstenstraße 18
60486 Frankfurt am Main

Telefon:
069 951 097 330

Website:
www.gffb.de
> Suche: mainservice



Der Main Service bietet Unterstützung im Haushalt an, zum Beispiel beim Kochen, bei Reinigungsarbeiten, Wäschepflege, Kleinreparaturen, Möbelauf- und -abbau und im Garten. Mitarbeiter*innen der Agentur begleiten auch bei Spaziergängen, Arzt-, Friedhofs- und Behördengängen und zu Kulturveranstaltungen. Die Dienstleistung wird bei geeignetem Nachweis zu einem geringen Preis angeboten. Sie richtet sich vorrangig an Senior*innen, Personen mit eingeschränkter Mobilität und Alleinerziehende.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen
- Bezug von ALGII, Sozialhilfe

Deutschkurse, Sprachbegleitung und Lernen

Deutsch lernen in Frankfurt

Es gibt in Frankfurt verschiedene Kurse zum Deutsch lernen. Es gibt Integrationskurse, Berufssprachkurse, Kurse speziell für Frauen mit Kinderbetreuung, private Sprachschulen und ehrenamtliche Deutschkurse.

Fast alle Kurse kosten Geld. Manche Kurse werden finanziell unterstützt, zum Beispiel vom Jobcenter, manche sind günstiger mit dem Frankfurt-Pass. Migrationsberatungsstellen helfen bei der Frage, welcher Kurs der richtige ist.

Auf der angegebenen Website finden Sie weitere Informationen und Kontakte.

Ehrenamtliche Deutschkurse

Kostenfrei sind die ehrenamtlichen Deutschkurse. Sie werden von Menschen geleitet, die in ihrer Freizeit und ohne Bezahlung Deutsch unterrichten. Sie sind keine ausgebildeten Lehrer*innen und es gibt am Ende keine Prüfung und kein Zertifikat. Auch Sprachcafés halten für Migrant*innen ein offenes Angebot zum Deutschlernen und gegenseitigem Kennenlernen bereit.

Wir stellen Ihnen drei ehrenamtliche Deutschkurse vor:

Teachers on the Road

Kostenfreie Deutschkurse für Migrant*innen und Geflüchtete durch Ehrenamtliche. An verschiedenen Standorten in Frankfurt können die Teilnehmenden alltagsnah und im persönlichen Tempo Deutsch lernen.

Anbieter:

Amt für multikulturelle Angelegenheiten
im stadtRAUMfrankfurt
AmkA

Website:

www.amka.de/wegweiser/deutsch-lernen



Anbieter:

Teachers on the Road Frankfurt

Telefon:

0163 697 999 5

Website:

www.nksnet.org/standorte



Anbieter:

Abá e.V.

Adresse:

Berger Straße 287
60385 Frankfurt am Main

Telefon:

069 200 136 81

Website:

www.aba-ev.org



Anbieter:

Malteser in Frankfurt

Adresse:

Schmidtstraße 67
60326 Frankfurt am Main

Telefon:

069 942 105 0

Internetsuche:

Malteser Deutsch Treff



Anbieter:

GFFB gGmbH-Welcome Guides

Adresse:

Mainzer Landstraße 349
60326 Frankfurt am Main

Telefon:

069 951 097 262

Website:

www.gffb.de
> Suche: Welcome Guides



Abá – Deutschkurs und Sprachbegleitung

Der Verein Abá bietet kostenfrei Deutschkurse für den Erwerb erster Sprachkenntnisse (A1 und A2) an. Beratung und Begleitung durch Integrationslots*innen erweitern das Angebot. Die Beratung findet auf Portugiesisch, Spanisch, Englisch, Arabisch, Russisch, Litauisch, Italienisch und Serbisch statt.

Malteser Deutsch Treff

Dies ist ein offener Treff für geflüchtete Menschen, die Deutsch und Deutschland besser verstehen möchten. Gemeinsam üben die Besucher*innen Konversation und Alltagsdialoge auf Deutsch in lockerer Atmosphäre.

Unterstützung und Information in der Herkunftssprache

Die Welcome Guides begleiten Menschen, die neu in Frankfurt sind, zu Terminen (zum Beispiel zu Ärzt*innen oder zu Behörden) und unterstützen dabei in ihre Herkunftssprache. Sie helfen auch, Anträge zu stellen (zum Beispiel ALG II, Wohnberechtigungsschein, Frankfurt-Pass oder Krankenversicherungskarte) und bei alltäglichen Herausforderungen, wie der Orientierung in Frankfurt, den öffentlichen Nahverkehr kennenlernen, Ärzt*innentermine vereinbaren und vielem mehr.

Verkehrskompetenzkurse

Anbieter:
FahrRad! Christine Rhodes
Telefon:
06433 947 641 6
Website:
www.fahrrad-cr.de

Das Radfahrbüro der Stadt Frankfurt am Main unterstützt Einzelschulungen zum Thema Verkehrskompetenz mit dem Ziel, die Verkehrssicherheit von Radfahrer*innen zu erhöhen. Frankfurter*innen zahlen deshalb nur 40€ und Frankfurt-Pass-Inhaber*innen nur 20€ für eine Einzelschulung (Normalpreis 80€).

Kostenreduziert mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- Frankfurt-Pass



Workshops und Kurse rund um Internet und PC für Menschen ab 50

Anbieter:
Frankfurter Verband für
Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Café Anschluss
Adresse:
Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
Telefon:
069 299 807 235 0
Website:
www.cafe-anschluss.de

Das Café Anschluss bietet für Menschen ab 50 Jahren Unterstützung beim Einstieg in die Welt des Computers und des Internets. Es gibt Gruppenkurse und Workshops zu Smartphone, PC und Tablet. Auch Einzelstunden sind möglich. Bei geeignetem Nachweis erhalten Kursteilnehmende eine Ermäßigung von 50 Prozent.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass



Serviceleistungen

Abholung von Waschmaschine und Kühlschrank frei Haus

Anbieter:
Gesellschaft für Wiederverwendung und Recycling
Telefon:
069 939 996 230
Internetsuche:
Neufundland Elektrogeräte
aus dem Stadtgebiet

Große und schwere alte Elektrogeräte wie Kühlschränke, Herde, Wasch- und Spülmaschinen werden in dem Pilotprojekt EASI (Elektro-Altgeräte-Sammel-Initiative) der Gesellschaft für Wiederverwertung und Recycling (GWR) kostenfrei direkt aus der Wohnung und dem Keller abgeholt. Bedingung zur Abholung: mindestens 60cm Kantenlänge des transportfähigen Geräts. Die Abholtermine werden nach einer Anmeldung vergeben.



Fairmieten – Wohnungsangebot für Menschen mit mittlerem Einkommen

Anbieter:
Amt für Wohnungswesen
Stadt Frankfurt am Main
Website:
www.frankfurt-fairmieten.de

Mit dem Wohnungsbauprogramm Fairmieten schafft die Stadt Frankfurt in Zusammenarbeit mit Wohnungsbaugesellschaften bezahlbaren Wohnraum für Menschen mit mittlerem Einkommen.

Auf der Website finden Sie günstige Mietwohnungen, die durch dieses Programm gefördert werden.



3 Freizeit, Kultur,

Sport

Unter freiem Himmel

- 48 Abenteuerspielplätze
- 50 Spielmobile – Spielen auf der Straße
- 50 Wasserspielplätze
- 50 Winterspielplatz
- 51 Spielen und Erholung im LiLuBa Riederwald
- 51 Erholungs- und Ausflugsziel LILU
- 51 Erholungs- und Ausflugsziel NU2
- 52 Parks in Frankfurt
- 52 Schwimmbäder in Frankfurt
- 53 Stadtteilstädte
- 53 Freizeit-Aktivitäten mit der Initiative "Schwanheim/Goldstein bewegt sich"
- 53 Garten und Gemüseanbau zum Mitmachen

Musik, Theater, Kino und Museen

- 54 Kulturpass Frankfurt
- 55 STOFFEL – Kultur und Theater für Kinder und Erwachsene
- 55 Sommerwerft – Open-Air-Theater und -Performance
- 56 Ermäßigungen in der Oper und im Schauspiel Frankfurt
- 56 HfMDK – Musik, Theater, Tanz
- 57 Pupille – Kino in der Uni
- 57 Saturday-Programm – freier Eintritt ins Museum

Bildung für alle

- 58 Bibliotheken in Frankfurt
- 58 Offene Bücherschränke
- 59 Universität des 3. Lebensalters – Bildung im Alter
- 59 Volkshochschule Frankfurt – Bildung für alle

Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene

- 60 KUFTI – Kultur- und Freizeitticket
- 60 Ferienkarte für Schulkinder in den Sommerferien
- 61 Junge VHS – spielen, lernen, entdecken in der Freizeit
- 61 Freier Eintritt im Kobelt-Zoo
- 62 Ein Zehner bis 25 – Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper
- 62 Musik erleben. Musik lernen. Musik machen
- 63 Frankfurter LeseEule
- 63 Frankfurter Flöhe – Kultur für Kinder in allen Stadtteilen

Blickpunkt Familie

- 64 Familienkarte Hessen
- 64 Frankfurter Familienmesse
- 65 Eltern-Kind- und Familientreffs in Frankfurt – Übersicht
- 65 Alleinerziehenden-Treff für Frauen
- 65 Corona-Auszeit – Urlaub für Familien

Unter freiem Himmel

Abenteuerspielplätze



Abenteuerspielplätze haben viel zu bieten, zum Beispiel Klettertürme, Wasserspiel-Landschaften, Baumhäuser, Basketball- und Fußballfelder und vieles mehr. Kinder können aus Holz eigene Sachen bauen und kreativ werden.

Gruppen brauchen vor dem Besuch eine Anmeldung.

Abenteuergelände in Bockenheim

Adresse:
Ginnheimer Landstraße 37
An der Bezirkssportanlage West

Telefon:
0162 280 253 3

Website:
abenteuergelaende.de/losgehts



Abenteuerspielplatz Colorado Park

Adresse:
Raimundstraße/Ecke Paquetstraße
60320 Frankfurt am Main

Telefon:
069 561 642
0179 470 351 0 (mobil)

Website:
www.abenteuerspielplatz.de/spielplaetze/colorado-park



Abenteuerspielplatz Günthersburg

Adresse:
Wetterastraße 41
60389 Frankfurt am Main

Telefon:
069 469 204 0

Website:
www.abenteuerspielplatz.de/spielplaetze/guenthersburg



Abenteuerspielplatz Kiefernstraße in Griesheim

Adresse:
Kiefernstraße 18b
65933 Frankfurt am Main

Telefon:
069 389 973 36

Website:
www.internationaler-bund.de/standort/204609



Inklusiver Abenteuerspielplatz Nordweststadt

Adresse:
Hammarskjöldring 1
60439 Frankfurt am Main

Telefon:
069 572 025

Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Abenteuerspielplatz und
Kinderhaus Nordweststadt



Abenteuerspielplatz Riederwald

Adresse:
Volgersbrunnenweg 7
60386 Frankfurt am Main

Telefon:
069 421 050

Website:
www.abenteuerspielplatz.de/spielplaetze/riederwald



Abenteuerspielplatz Wildgarten in Sachsenhausen

Adresse:
Stresemannallee 63
60596 Frankfurt am Main

Telefon:
069 695 366 67

Website:
www.wildgarten-frankfurt.de



Abenteuerspielplatz in Sindlingen

Adresse:
Sindlinger Bahnstraße 124
65931 Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 452 99

Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Kinder- und Jugendhaus
und Abenteuerspielplatz
Sindlingen



Anbieter:

Abenteuerspielplatz
Riederwald e.V.

Telefon:

069 904 750 70

Website:

www.abenteuerspielplatz.de/spielmobil

**Spielmobile****Spielen auf der Straße**

Von Beginn der Osterferien bis Ende Oktober sind die Spielmobile in den Frankfurter Stadtteilen unterwegs. Sie bringen Spiele und immer auch ein kleines Programm zu den Kindern und sorgen dafür, dass die Straßen wieder zum Spielen genutzt werden können.

Die Spielmobil-Zeiten werden auf Spielmobilplakaten angekündigt und sind auf der Website zu finden.

Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurt.de
> Suche: Wasserspielplätze

**Wasserspielplätze**

Kinder können auf den Wasserspielplätzen planschen, sich abkühlen und in den Wasserbecken und auf den Sprühfeldern spielen. Mit Ausnahme des Palmengartens können die Kleinen alle Spielbereiche kostenfrei nutzen.

Eine Übersicht über alle Wasserspielplätze in Frankfurt finden Sie auf der Website.

Anbieter:

Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten) Frankfurt am Main

Adresse:

Am Tiergarten 50
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069 431 873

Website:

www.baptisten-frankfurt.de/projekte/winterspielplatz

**Winterspielplatz**

Den Winterspielplatz können alle Kinder unter drei Jahren in Begleitung ihrer Eltern nutzen.

Anbieter:

Licht- und Luftbad Riederwald
LiLuBa e.V.

Adresse:

Volgersbrunnenweg 5
60386 Frankfurt am Main

Website:

www.liluba-riederwald.de

**Spielen und Erholung im****LiLuBa Riederwald**

Das Licht- und Luftbad Riederwald (LiLuBa) hat einen Spielplatz und viel Platz zum Sonnen, Faulenzen, Spielen und Toben für die ganze Familie. Der Abenteuerspielplatz Riederwald ist direkt daneben. In den Ferien finden hier die kostenfreien Ferienspiele statt.

Anbieter:

LILU (Licht- und Luftbad)

Adresse:

Niederräder Ufer 10
60528 Frankfurt am Main

Telefon:

069 677 365 3

Website:

www.lilu-frankfurt.de

**Erholungs- und Ausflugsziel LILU**

Hier können Menschen allein und gemeinsam sein, lesen, spielen und sich sonnen. Es gibt eine Liegewiese, einen Grillplatz und ein Café.

Anbieter:

NU2

Adresse:

Niederräder Ufer 2
60528 Frankfurt am Main

Telefon:

069 677 336 53

Website:

www.nu-2.de

**Erholungs- und Ausflugsziel NU2**

Das NU2 ist ein Park zur Erholung und für verschiedene Veranstaltungen. Vereine bieten unterschiedliche günstige und kostenfreie Aktivitäten an, zum Beispiel zum Thema Umwelt oder Bienen und Honig.

Parks in Frankfurt

Anbieter:
Stadt Frankfurt am Main
Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Parks

In Frankfurt gibt es 45 große Parks und rund 350 Grünanlagen. Sie sind kostenfrei und bieten für die ganze Familie Erholung und Freizeit im Grünen.

Eine Übersicht über alle Parks und Grünanlagen in Frankfurt finden Sie auf der Website der Stadt Frankfurt.



Schwimmbäder in Frankfurt

Anbieter:
Frankfurter Bäder
Website:
www.frankfurter-baeder.de

In Frankfurt gibt es 14 Schwimmbäder, alle Bäder sind für Kinder bis 14 Jahre kostenfrei. Bei geeignetem Nachweis ist der Eintritt mit dem Tarif "Ermäßigte" 30 Prozent reduziert, ausgenommen davon sind die Sauna-Einrichtungen. Für Menschen mit Frankfurt-Pass kostet der Eintritt für Erwachsene 1-2€, für Jugendliche ab 15 Jahren 0,50-1€. Für Geburtstagskinder gibt es eine Überraschung: Der Eintritt ist frei.

Eine Übersicht über alle Erlebnis-, Hallen- und Freibäder sowie alle Preise finden Sie auf der Website.

Kostenfrei für Kinder bis 14 Jahre und Geburtstagskinder
Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Schüler*innen, Studierende (Tarif „Ermäßigte“)
- Menschen mit Behinderung (Tarif „Ermäßigte“)



Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Frankfurter Feste



Stadtteilstefe

In Frankfurt gibt es in vielen Stadtteilen Feste. Die Veranstaltungen kosten keinen Eintritt und sind für alle frei zugänglich.

Eine Übersicht über alle Stadtteilstefe finden Sie auf der Website.

Anbieter:
Schwanheim/Goldstein bewegt sich
Adresse:
Am Abtshof 6
60529 Frankfurt am Main
Telefon:
069 465 142
Website:
www.initiative-schwanheim-goldstein.de



Freizeit-Aktivitäten mit der Initiative "Schwanheim/Goldstein bewegt sich"

Die Bürger*innen-Initiative in Schwanheim/Goldstein organisiert zu verschiedenen Themen Aktionen und Angebote: Flohmärkte, Begegnung von Generationen, gemeinsame Ausflüge und vieles mehr. Es gibt kostenfreie Angebote und Angebote für wenig Geld.

Anbieter:
GFFB gGmbH
Mitmachgarten
Telefon:
069 951 097 211
Website:
www.gffb.de/standorte/mitmachgarten



Garten zum Mitmachen

Im Mitmachgarten im Stadtteil Frankfurter Berg können alle Frankfurter Bürger*innen den Anbau von Gemüse und Obst lernen. Außerdem ist der Garten ein Ort zum gegenseitigen Kennenlernen und Entspannen.

Für den ersten Besuch im Garten muss ein Termin vereinbart werden.

Musik, Theater ...

Kulturpass Frankfurt

Anbieter:
Kultur für ALLE e.V.

Adresse:
Braubachstraße 12
60311 Frankfurt am Main

Telefon:
069 977 614 70

Website:
www.kulturpass.net/kulturpass



Der Kulturpass ist ein Angebot für alle Menschen mit kleinem Einkommen. Ein Nachweis sollte bei der Beantragung bei der Ausgabe-stelle (Liste siehe Website) vorgelegt werden.

Viele Kulturinstitutionen in Frankfurt bieten Kulturpass-Inhabern Eintrittskarten zu sehr kleinen Preisen (1€ oder 2€) an. Der Kulturpass kostet für Erwachsene und Jugendliche über 13 Jahre 1€, für jünge-re Kinder 0,50€. Aktuelle Angebote und Veranstaltungen werden auf der Internetseite von Kultur für ALLE e.V. veröffentlicht.

Der Kulturpass kann online auf der Website beantragt werden.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen
- wohnsitzlos
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- BAföG, BAB



STOFFEL

Kultur und Theater für
Kinder und Erwachsene

STOFFEL ist ein kostenfreies Kulturangebot. Im Sommer gibt es vier Wochen lang Theater, Konzerte, Lesungen und Unterhaltung im Günthers-burgpark für Erwachsene und Kinder.

Anbieter:
STOFFEL Stalburg Theater

Adresse:
Günthersburgpark (nördlicher Teil)
Eingang Hallgartenstraße
oder Weidenbornstraße
60389 Frankfurt am Main

Telefon:
069 256 277 44

Website:
stoffel.stalburg.de/programm



Sommerwerft

Open-Air-Theater und -Performance

Die Sommerwerft ist ein internationales Theater-festival. Es findet im Sommer direkt am Main an der Weseler Werft statt. 17 Tage lang gibt es Thea-ter, Performances, Tanz und Konzerte.

Anbieter:
Sommerwerft-protagon e.V.

Adresse:
Weseler Werft
Eckhardtstraße
60314 Frankfurt am Main

Telefon:
069 941 477 17

Website:
www.sommerwerft.de



Ermäßigungen in der Oper und im Schauspiel Frankfurt

Anbieter:

Städtische Bühnen Frankfurt
Oper und Schauspiel

Adresse:

Untermainanlage 11
60311 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 370 00

Website:

www.oper-frankfurt.de
> Suche: Ihr Besuch Tickets

Website:

www.schauspielfrankfurt.de
/karten-abos



In der Oper und im Schauspiel Frankfurt gibt es bei geeignetem Nachweis für viele Vorstellungen günstige Tickets. An besonderen Tagen ("Oper für Familien") erhalten alle Erwachsenen, die ein normales Ticket kaufen, bis zu drei kostenfreie Sitzplätze für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 18 Jahren für die Oper. Am Theatertag bietet das Schauspiel alle Karten einer Vorstellung für 14€, ermäßigt für 8€.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Kulturpass
- JuLeiCa, Ehrenamts-Card
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe, arbeitslos
- Schüler*innen, Studierende, Auszubildende
- Menschen mit Behinderung, Freiwilligendienst-Leistende
- Flüchtlingsstatus

Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Musik, Theater, Tanz

Anbieter:

Hochschule für Musik und
Darstellende Kunst (HfMDK)

Adresse:

Eschersheimer Landstraße 29
60322 Frankfurt am Main

Telefon:

069 154 007 0

Website:

www.hfmdk-frankfurt.de/
thema/kalender



Die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst (HfMDK) bildet junge Menschen in den Bereichen Musik, Gesang, Komposition und Dirigat sowie Tanz, Regie und Schauspiel aus. Fast täglich finden hier klassische Konzerte, Performances und Theateraufführungen statt. Viele der hochschuleigenen Veranstaltungen sind kostenfrei. Andere kosten 8€ und sind bei geeignetem Nachweis reduziert.

Kostenfrei

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Kulturpass

... Kino und Museen

Pupille

Kino in der Uni

Anbieter:

Pupille e.V.

Adresse:

Goethe-Universität
Großer Festsaal im
Studierendenhaus am Campus
Mertonstraße 26-28
60325 Frankfurt am Main

Website:

www.pupille.org



Die Pupille ist das Kino an der Goethe-Universität Frankfurt. Zweimal pro Woche werden zu Semesterzeiten ebenso anspruchsvolle wie unterhaltsame Filme gezeigt. Aktuelles Kino, cineastische Raritäten sowie Kurzfilme (meist als Vorfilme) stehen auf dem Programm. In der vorlesungsfreien Zeit gibt es ein reduziertes Ferienprogramm. Auch Uni-externe Zuschauer*innen sind herzlich willkommen. Ein Ticket kostet 2,50€.

Saturday-Programm

Freier Eintritt ins Museum

Anbieter:

Museumsufer Frankfurt
Stadt Frankfurt am Main

Internetsuche:

Saturday-Programm
Museumsufer



Immer am letzten Samstag im Monat ist in vielen Museen der Eintritt frei für eine geführte Tour. An diesen Tagen, außer im August und Dezember, können Kinder und Erwachsene gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Kostenfrei werden spezielle Themenführungen für Familien angeboten. In Workshops kann selbst geforscht und vieles ausprobiert werden.

Eine Übersicht über die Museen finden Sie auf der Website.

**Kostenfrei am letzten Samstag im Monat
(außer August und Dezember)**

Bildung für alle

Bibliotheken in Frankfurt

Anbieter:

Stadtbücherei
Frankfurt am Main

Internetsuche:

Unsere Bibliotheken
Stadt Frankfurt am Main

In fast jedem Stadtteil gibt es eine Bibliothek oder eine Haltestelle der Fahrbibliothek. Die Bibliotheken verleihen Bücher, Hörbücher, Filme, Musik, Games, Noten, Zeitungen, Zeitschriften, digitale Medien und vieles mehr. Seit Kurzem gibt es in 14 Bibliotheken auch kostenfreies WLAN.

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Bibliotheksausweis gratis, für Erwachsene kostet er 20€ pro Jahr.

Eine Übersicht über die Bibliotheken finden Sie auf der Website.



Kostenfrei für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre

Kostenfrei für Erwachsene mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- JuLeiCa, Ehrenamts-Card
- Flüchtlingsstatus

Offene Bücherschränke

Internetsuche:

Bücherschränke
Stadt Frankfurt am Main

In vielen Stadtteilen in Frankfurt stehen sogenannte Offene Bücherschränke. Dort können Bücher kostenfrei getauscht, ausgeliehen und verschenkt werden. Die Bücherschränke sind rund um die Uhr geöffnet, und alle können Bücher hineinstellen oder mitnehmen.



Anbieter:

Universität des 3. Lebensalters
an der Goethe-Universität

Adresse:

Senckenberganlage 31
60325 Frankfurt am Main

Telefon:

069 798 288 61

Website:

www.uni-frankfurt.de/42584075



Universität des 3. Lebensalters

Bildung im Alter

Die Universität des 3. Lebensalters ist ein Studienangebot an der Goethe-Universität für akademisch Interessierte. Das Angebot richtet sich an Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Es gibt keine Altersbeschränkung und formale Bildungsvoraussetzung.

Mit dem Frankfurt-Pass oder vergleichbarem Einkommensnachweis beträgt die Semestergebühr ermäßigt 5€, für alle anderen 150€.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen

Volkshochschule Frankfurt

Bildung für alle

Die Volkshochschule Frankfurt (VHS) unterstützt durch Weiterbildungsangebote lebenslanges Lernen. Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, ohne Rücksicht auf Vorbildung, Geschlecht und Nationalität. Sie können ihre Sprachkenntnisse trainieren, sich beruflich weiterbilden, kreativ werden, aktuelle Themen diskutieren oder etwas für ihre körperliche Fitness tun. Bei geeignetem Nachweis gibt es Ermäßigungen von bis zu 50 Prozent auf die reguläre Kursgebühr.

Anbieter:

Volkshochschule Frankfurt am
Main Frankfurt am Main e.V.

Adresse:

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 715 01 (Info-Telefon)

Website:

vhs.frankfurt.de



Kostenreduziert mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- Frankfurt-Pass (50%)
- JuLeiCa, Ehrenamts-Card (20%)
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe, arbeitslos (50%)
- Schüler*innen, Studierende, Auszubildende (20%)
- Menschen mit Schwerbehinderung,
Freiwilligendienst-Leistende (20%)

Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene

KUFTI – Kultur- und Freizeitticket

Anbieter:
Dezernat für
Kultur und Wissenschaft
der Stadt Frankfurt am Main
Website:
www.kufti.de



Mit dem KUFTI können Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre über 35 Museen und den Zoo kostenfrei besuchen. 21 städtische Museen sind bereits seit 2017 für Kinder und Jugendliche frei. Mit dem KUFTI sind der Zoo sowie weitere private Museen und Vereine dazugekommen. Das KUFTI ist kostenfrei für Kinder und Jugendliche, die in Frankfurt leben oder hier eine Schule oder Kita besuchen und aus Haushalten mit einem monatlichen Nettoeinkommen von unter 4.500 € kommen. Für alle anderen kostet das Ticket 29 €. Das Ticket kann auf der Website bestellt werden.

Kostenfrei mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt
- Frankfurt-Pass
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- Einkommen unter 4.500 € netto



Ferienkarte für Schulkinder in den Sommerferien

Anbieter:
Jugend- und Sozialamt
Stadt Frankfurt am Main
Telefon:
069 212 385 17
Website:
www.ferienkarussell-frankfurt.de
> Suche: Ferienkarte



Die Ferienkarte beinhaltet freie Fahrt mit Bus und Bahn in Frankfurt, freien Eintritt in Hallen- und Freibäder für Jugendliche ab 15 Jahren (für Kinder bis 14 Jahre ist der Eintritt immer frei) sowie freien Eintritt in verschiedenen Museen, den Palmengarten und den Zoo. Sie kostet für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 16 Jahre 25 € bzw. 33 €. Für Frankfurt-Pass-Besitzer*innen ist sie kostenfrei. Die Karte kann auf der Website oder in den Sozialrathäusern bestellt werden.

Kostenfrei mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass

Junge VHS

Spielen, lernen, entdecken in der Freizeit

Anbieter:
Volkshochschule
Frankfurt am Main
Adresse:
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main
Telefon:
069 212 715 01 (Info-Telefon)
Website:
vhs.frankfurt.de/de/jungevhs

In der Jungen VHS können Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren zum Beispiel Krimis drehen, Mangas zeichnen oder in Selbstbehauptungskursen ihr Selbstbewusstsein stärken. PC-Kurse und Kurse zum sicheren mündlichen Auftreten sind auf Praxis und Anwendbarkeit ausgerichtet. Wer in der Schule Probleme hat, kann hier Lern-techniken einüben oder in Rhetorikkursen erfahren, wie man sich in Vortragssituationen und im Unterricht mündlich gut präsentiert.

Bei geeignetem Nachweis gibt es Ermäßigungen von bis zu 50 Prozent auf die reguläre Kursgebühr.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- Frankfurt-Pass (50%)
- JuLeiCa, Ehrenamts-Card (20%)
- Schüler*innen, Studierende, Auszubildende (20%)
- Menschen mit Schwerbehinderung,
Freiwilligendienst-Leistende (20%)
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe, arbeitslos (50%)



Freier Eintritt im Kobelt-Zoo

Anbieter:
Kobelt-Zoo e.V.
Adresse:
Schwanheimer Bahnstraße 5
60529 Frankfurt am Main-
Schwanheim
Website:
www.kobelt-zoo.de

Der Kobelt-Zoo bietet 300 Tieren reichlich Auslauf in Sommer- und Winterquartieren. Er ist kostenfrei und ein beliebter Anlaufpunkt vor allem für Familien mit kleinen Kindern. Es gibt auch einen Spielplatz und ein Kaffeehäuschen.



Ein Zehner bis 25

Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper

Anbieter:

Alte Oper Frankfurt

Adresse:

Opernplatz
60313 Frankfurt am Main

Telefon:

069 134 00

Internetsuche:

Ein Zehner bis 25 – Alte Oper



Mit "Ein Zehner bis 25" bietet die Alte Oper Frankfurt bei Eigenveranstaltungen jungen Menschen bis 25 Jahre schon im Vorverkauf limitierte Konzerttickets zum Preis von 10€ an.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Schüler*innen
- Studierende
- Auszubildende

Musik erleben. Musik lernen. Musik machen.

Anbieter:

Musikschule Frankfurt e.V.

Adresse:

Saalgasse 20
60311 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 398 55

Website:

www.musikschule-frankfurt.de



Kinder, Jugendliche und Erwachsene können in der Musikschule Frankfurt ein Instrument erlernen oder gemeinsam mit anderen musizieren. Die Kurse finden in der Musikschule in der Schirn am Römerberg, in musikschuleigenen Außenstellen oder wohnortnah in Kitas und Schulen statt. Bei geeignetem Nachweis gibt es Ermäßigungen von bis zu 50 Prozent auf die reguläre Kursgebühr.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass (50%)
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe (50%)
- 18 bis 25 Jahre alte Schüler*innen-, Studierende, Auszubildende (Jugendtarif)
- zweites Geschwisterkind (15%)

Frankfurter LeseEule

Die LeseEule fliegt mehrere Monate lang durch Frankfurt und besucht Kinder in Kinderhäusern, Kitas, Horten und Schulklassen. Die LeseEule kommt mit einem vielseitigen Programm: Es wird vorgelesen, gemeinsam gespielt, gemalt und gerätselt, eigene Geschichten werden entwickelt.

Jedes Jahr im November präsentiert die Frankfurter LeseEule im Römer über 800 Neuerscheinungen im Bereich Kinder- und Jugendbücher. Die Ausstellung ist kostenfrei, Begleitprogramme kosten 2€.

Auf der Website finden Sie das aktuelle Angebot.

Anbieter:

Jugend- und Sozialamt
Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.kinderkultur-frankfurt.de
> Suche: Frankfurter LeseEule



Frankfurter Flöhe

Theater und Filme für Kinder und Eltern

Anbieter:

Jugend- und Sozialamt
Stadt Frankfurt am Main

Website:

www.kinderkultur-frankfurt.de
> Suche: Frankfurter Flöhe

Mit den Frankfurter Flöhen schauen Kinder und Eltern günstig Theater und Filme in Kinder- und Jugendhäusern, Kinderhorten, Kirchengemeinden und im Haus am Dom. Zuschauer*innen mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine zusätzliche Ermäßigung.

Auf der Website finden Sie das aktuelle Programm.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Kulturpass



Blickpunkt Familie

Familienkarte Hessen

Anbieter:

Land Hessen

Adresse:

Hessisches Ministerium für
Soziales und Integration
Referat II 6 – Familienkarte Hessen
Sonnenberger Straße 2-2a
65193 Wiesbaden

Telefon:

0611 321 90

Website:

[www.familienkarte.hessen.de/
anmeldung](http://www.familienkarte.hessen.de/anmeldung)



Alle hessischen Familien mit mindestens einem Kind unter 18 Jahren können die Familienkarte Hessen beantragen. Sie umfasst einen Unfallversicherungsschutz, Serviceleistungen für Familien, einen Elternratgeber, Tipps und Informationen rund um das Thema "Vorsorge treffen" sowie viele Vergünstigungen von Partnerunternehmen. Die Karte ist für alle kostenfrei. Sie gilt bis zum 18. Geburtstag des jüngsten Kindes.

Anmeldung online auf der Website.

Anbieter:

Frankfurter Bündnis für Familien

Adresse:

Palmengarten
der Stadt Frankfurt am Main
Gesellschaftshaus
Siesmayerstraße 61
60323 Frankfurt am Main

Website:

www.frankfurter-familienmesse.de



Frankfurter Familienmesse

Eine Veranstaltung im Palmengarten für alle, die neue Angebote, Treffpunkte oder Einrichtungen für Familien in Frankfurt kennenlernen wollen. Frankfurter Einrichtungen und Organisationen stellen ihre Angebote für Familien vor. Die Veranstaltung findet jedes Jahr statt.

Anbieter:

Frankfurter Kinderbüro

Internetsuche:

Familientreffs
Frankfurter Kinderbüro


Anbieter:

Evangelische
Nord-Ost-Gemeinde

Adresse:

Wingertstraße 19
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069 471 801

Website:

[www.nord-ost-gemeinde.de/
alleinerziehende](http://www.nord-ost-gemeinde.de/alleinerziehende)



Eltern-Kind- und Familientreffs in Frankfurt Übersicht

In fast jedem Stadtteil gibt es Eltern-Kind- und Familien-Treffs. Hier können sich Eltern kennenlernen und sich bei Fragen und Problemen austauschen. Die Kinder können spielen und Freundschaften schließen. Eine Liste der offenen Familien-Treffs finden Sie auf der Website.

Alleinerziehenden-Treff für Frauen

Der regelmäßige Treff bietet alleinerziehenden Frauen die Möglichkeit, sich auszutauschen und Angebote kennenzulernen, die sie im Alltag unterstützen. Kurze Vorträge informieren und regen zum Gespräch an. Es gibt während der Treffen eine Kinderbetreuung und etwas zu essen.

Corona-Auszeit Urlaub für Familien

Die Corona-Auszeit bietet Familien mit kleinem oder mittlerem Einkommen – oder mit Angehörigen mit einer Behinderung – einen günstigen Familienurlaub. Der Urlaub ist in einer besonderen Erholungseinrichtung eine Woche oder kürzer möglich. Eine Familie muss mindestens ein minderjähriges Kind haben. Sie trägt bei geeignetem Nachweis nur 10 Prozent der Kosten, die übrigen 90 Prozent übernimmt das Bundesministerium. Auf der Website finden Sie weitere Informationen.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- kleines Einkommen
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe
- Behinderung über 50%

Anbieter:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
(BMFSFJ)

Website:

www.bmfsfj.de
> Suche: Corona-Auszeit für
Familien



4 Gesundheit

Ärzt*innen

- 67 Bei gesundheitlichen Notfällen, Krankheit und Beschwerden
- 67 Gynäkologische humanitäre Sprechstunde für Frauen ohne Krankenversicherung
- 68 Internationale humanitäre Sprechstunde für Menschen ohne Krankenversicherung
- 68 Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung
- 68 Studentische Poliklinik für Menschen ohne Krankenversicherung
- 69 Naturheilpraxis für Menschen in Armut und Not
- 69 Sozialsprechstunde für klassische Akupunktur und Chinesische Medizin
- 70 Tierarzt – offene Sprechstunde

Gesundheitsberatung

- 70 Gesundheitsberatung für Senior*innen im eigenen Zuhause
- 71 Beratung zum Thema Pflege und Versorgung
- 71 Unabhängige Beratung für Patient*innen

Ärzt*innen

Bei gesundheitlichen Notfällen, Krankheit und Beschwerden

Anbieter:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon:
116 117 (ohne Vorwahl)

Website:
www.116117.de



Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft kostenfrei weiter, wenn die Praxen der Ärzt*innen geschlossen haben und die Behandlung einer Erkrankung nicht bis zum nächsten Tag warten kann. Es werden telefonisch niedergelassene Ärzt*innen vermittelt, die Patient*innen in dringenden Fällen behandeln – auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen.

In lebensbedrohlichen Fällen rufen Sie gleich den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.

Anbieter:
Gesundheitsamt
Stadt Frankfurt am Main

Adresse:
Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
(Anmeldung: 2.OG, Zimmer A2.13)

Telefon:
069 212 432 70

Website:
www.frankfurt.de > Suche:
Humanitäre Sprechstunden



Gynäkologische humanitäre Sprechstunde für Frauen ohne Krankenversicherung

Frauen ohne Krankenversicherung können sich kostenfrei und anonym gynäkologisch behandeln und frauenmedizinisch beraten lassen. Die Behandlung ist ohne Termin möglich.

Anbieter:

Gesundheitsamt
Stadt Frankfurt am Main

Adresse:

Zeil 5
60313 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 452 41

Website:

www.frankfurt.de > Suche:
Humanitäre Sprechstunden



Internationale humanitäre Sprechstunde für Menschen ohne Krankenversicherung

Menschen ohne Krankenversicherung können sich kostenfrei und anonym behandeln lassen. Es gibt eine Sprechstunde extra für Kinder. Die Behandlung ist ohne Termin möglich.

Anbieter:

Malteser in Frankfurt

Adresse:

Medicentrum am
Markuskrankenhaus, Ärztehaus
Wilhelm-Epstein-Straße 2
(Eingang neben der Apotheke, 5.OG)
60431 Frankfurt am Main

Internetsuche:

Malteser Medizin für
Menschen ohne Krankenschein



Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

Diese Anlaufstelle bietet Menschen ohne Krankenversicherung, auch ohne gültigen Aufenthaltsstatus, kostenfreie medizinische Behandlung und Beratung. Auf Wunsch auch anonym. Die Sprechstunde findet einmal wöchentlich statt. Die Behandlung ist ohne Termin möglich.

Anbieter:

Gesundheitsamt
Stadt Frankfurt am Main

Adresse:

Zeil 5 (2.OG)
60313 Frankfurt am Main

Telefon:

069 212 315 60

Website:

www.stupoli.de



Studentische Poliklinik für Menschen ohne Krankenversicherung

Menschen ohne Krankenversicherung können sich hier kostenfrei und anonym medizinisch behandeln und sozial beraten lassen. Die Behandlung ist ohne Termin möglich.

Anbieter:

Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.

Adresse:

In den Räumen des Nachbar-
schaftsvereins (Nebengebäude)
Alemannenweg 88
65929 Frankfurt am Main

Website:

www.naturheilpraxis-ohne-
grenzen.de/frankfurt



Naturheilpraxis für Menschen in Armut und Not

Kostenfrei bieten Heilpraktiker*innen naturkundliche Behandlung, Gesundheitsberatung und psychologische Sprechstunden für Menschen in Armut, finanzieller Not und schwierigen Lebenssituationen an. Die Sprechstunde findet einmal wöchentlich statt. Die Behandlung ist ohne Termin möglich.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- kleines Einkommen
- Alleinerziehende

Sozialsprechstunde für klassische Akupunktur und Chinesische Medizin

Zertifizierte Heilpraktiker*innen bieten Menschen mit wenig Geld bei geeignetem Nachweis kostenfrei professionelle ganzheitliche Behandlungen an. Sie behandeln mit den diagnostischen und therapeutischen Methoden nach der Chinesischen Medizin und klassischen Akupunktur. Die Sozialsprechstunde findet einmal wöchentlich statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Anbieter:

Praxis am Turm

Adresse:

Oeder Weg 15
60318 Frankfurt am Main

Website:

www.praxis-am-turm.com/so-
ziale-sprechstunde

**Kostenfrei mit Nachweis:**

- Frankfurt-Pass

Tierarzt

Offene Sprechstunde

Anbieter:

Soziale Tier-Not-Hilfe Frankfurt e.V.

Adresse:

B-Ebene U-Bahnhof-Hauptwache

Telefon:

069 460 904 00

0172 779 332 8 (mobil)

Website:

www.tier-not-hilfe.de

www.tierarzt-firle.de/tier_not_hilfe.php

Ansprechperson:

Tierärztin Maja Firlé



Tierärztliche Untersuchung und Behandlung für Tiere von Wohnsitzlosen und Bedürftigen aus Frankfurt.

Bedürftige mit geeignetem Nachweis zahlen eine Gebühr von 10€.

Der Nachweis des Tierbesitzes mit Impfpass ist erforderlich. Welpen und Tiere unter einem Jahr werden nicht behandelt.

Kostenfrei mit Nachweis:

→ wohnungslos

Kostenreduziert mit Nachweis:

→ 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie

→ Frankfurt-Pass

→ Bezug von ALG II, Sozialhilfe

→ BAföG, BAB

→ Rentenbescheinigung

Gesundheitsberatung

Anbieter:

Caritasverband Frankfurt e.V.

Telefon:

069 298 214 04

Website:

www.caritas-frankfurt.de

> Suche: Präventive Hausbesuche West



Gesundheitsberatung für Senior*innen

im eigenen Zuhause

Senior*innen können sich bei einem persönlichen Gespräch zu Hause beraten lassen, zum Beispiel zu den Themen Pflegebedürftigkeit und Hilfsmittel für den Alltag. Die Beratung ist kostenfrei. Ein Termin kann telefonisch vereinbart werden. Das Angebot gilt für die Stadtteile Höchst, Nied und Unterliederbach.

Beratung zum Thema

Pflege und Versorgung

Anbieter:

Pflegestützpunkt Frankfurt am Main im Rathaus für Senioren

Adresse:

Hansaallee 150

60320 Frankfurt am Main

Telefon:

0800 589 365 9 (kostenfrei)

Website:

www.stadt-frankfurt.de

> Suche: Pflegestützpunkt

Frankfurt am Main



Der Pflegestützpunkt ist eine unabhängige und kostenfreie Beratungsstelle für alle Fragen zum Thema Pflege. Hier bekommen Pflegebedürftige oder von Pflegebedürftigkeit bedrohte Menschen jeden Alters sowie Menschen mit Behinderung, Pflegende und Angehörige umfassende Beratung und kompetente Hilfe für ihre persönlichen Bedürfnisse.

Unabhängige Beratung für Patient*innen

Anbieter:

UPD Patientenberatung
Beratungsstelle Frankfurt

Adresse:

An der Welle 4

(Regus-Frankfurt,

an der Alten Oper)

60322 Frankfurt am Main

Telefon:

0800 011 772 5 (kostenfrei)

Website:

www.patientenberatung.de

> Suche: Frankfurt



Die Unabhängige Patientenberatung (UPD) unterstützt Ratsuchende dabei, sich im deutschen Gesundheitssystem besser zurechtzufinden. Sie informiert und berät zu gesundheitlichen Themen, zum Beispiel zu Krankheiten, Diagnosen, Behandlungsmöglichkeiten und Pflege. Auch bei Konflikten mit Ärzt*innen oder Krankenkassen hilft die UPD. Sie gibt Informationen zu Patientenrechten und vielen weiteren Themen. Die Beratung ist persönlich, neutral und kostenfrei für alle Menschen – egal, ob sie gesetzlich, privat oder nicht krankenversichert sind.

Die Berater*innen sind Fachärzt*innen, Jurist*innen sowie Sozialversicherungs-Fachangestellte.

Eine Beratung ist in Deutsch, Türkisch und Russisch möglich.

Ein Termin muss telefonisch vereinbart werden.

5 Haushalt

Umwelt schonen:

Wiederverwerten, leihen, selber machen

- 73 Kühlschranks-Abwrackprogramm
- 74 Gebrauchte Fahrräder
- 74 Repair-Cafés – kaputte Geräte reparieren
- 75 Zeusch für Eusch – Bibliothek der Dinge

Secondhand

- 76 Flohmarkt am Main
- 76 Floh- und Trödelmärkte in und um Frankfurt
- 77 Familien-Markt Frankfurt
- 77 Free Your Stuff Frankfurt
- 78 Oxfam
- 78 Samt & Sonders
- 79 Neufundland
- 79 World Shop
- 80 Kleider am Alleehaus
- 80 Kleiderkammer St. Sebastian
- 81 KinderKleiderKorb
- 81 Kleiderladen
- 82 PfennigBazar
- 82 Hilton-Basar
- 83 Kleider-Café
- 83 Kleiderkammer St. Christophorus
- 83 Secundo

Umwelt schonen: Wiederverwerten, leihen, selber machen

Kühlschranks-Abwrackprogramm

Tauschen Sie Ihren Kühlschrank aus

Anbieter:

Energieferrat der Stadt
Frankfurt am Main mit dem
Caritasverband Frankfurt e.V.

Adresse:

cariteam Energiesparservice
Hühnerweg 24
60599 Frankfurt am Main

Telefon:

069 298 263 56

Website:

www.caritas-frankfurt.de
> Suche: Stromspar-Check
- Caritas Frankfurt

Wer einen alten Kühlschrank oder eine alte Gefriertruhe besitzt (mind. 10 Jahre alt), kann nach einer Energiesparberatung und bei geeignetem Nachweis durch die Kühlschrank-Abwrackprämie eine finanzielle Unterstützung zum Kauf eines sparsamen neuen Geräts erhalten. Kostenfrei wird dann das alte Gerät abgeholt und entsorgt.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit dem Energiesparservice des Caritasverbands Frankfurt e.V.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen
- Bezug von ALG II, Sozialhilfe



Gebrauchte Fahrräder

Bike-Point bietet gebrauchte, werkstattüberholte Fahrräder günstig zum Kauf an.

Anbieter:
Internationaler Bund Südwest gGmbH
Frankfurt am Main
Bike-Point

Adresse:
Autogenstraße 18
65933 Frankfurt am Main

Telefon:
069 389 812 10

Website:
[www.internationaler-bund.de/
standort/210246](http://www.internationaler-bund.de/standort/210246)



Repair-Cafés Kaputte Geräte reparieren

In einem Repair-Café erhalten Menschen Hilfe bei der Reparatur eines kaputten Geräts. Sie werden dabei von Fachleuten und erfahrenen Hobbyhandwerker*innen unterstützt. Das Angebot ist kostenfrei und steht allen Menschen offen. Bitte beachten: Ihre kaputten Gegenstände müssen Sie selbst tragen können und auch wieder mitnehmen.

Repair-Cafés gibt es an verschiedenen Standorten in Frankfurt.
Sie finden sie in dem Flyer.

Anbieter:
Jugend im Bund für Umwelt
und Naturschutz Deutschland
(BUNDjugend Hessen)

Website:
www.repaircafefrankfurt.de
> Suche: Flyer



Zeusch für Eusch – Bibliothek der Dinge

Bohrmaschinen, Waffeleisen, Musikinstrumente leihen in der Bibliothek

In der Bibliothek der Dinge können alle ab 18 Jahren mit Bibliotheksausweis kostenfrei Küchengeräte, Werkzeuge, Outdoor-Artikel, Technik und Musikinstrumente für vier Wochen leihen. Der Bibliotheksausweis kostet 20€ pro Jahr. Er ist bei geeignetem Nachweis kostenfrei.

Kostenfrei mit Nachweis:
→ Frankfurt-Pass
→ JuLeiCa, Ehrenamts-Card
→ Flüchtlingsstatus

Anbieter:
Zeusch für Eusch – Bibliothek der Dinge

**Bibliothekszentrum
Sachsenhausen**
(Küchengeräte, Werkzeug,
Technik, Outdoor-Artikel und
Musikinstrumente)

Adresse:
Hedderichstraße 32
60594 Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 339 58

Website:
www.frankfurt.de
> Suche: Bibliothek der Dinge



Musikbibliothek
(Musikinstrumente,
Podcast- und
Studioequipment)

Adresse:
Hasengasse 4
60311 Frankfurt am Main

Telefon:
069 212 380 80

Secondhand

Flohmarkt am Main

Anbieter:
HFM Managementgesellschaft
für Hafen und Markt
Telefon:
069 212 485 62 (Flohmarkt-Büro)
Website:
[www.hfm-frankfurt.de/
flohmaerkte](http://www.hfm-frankfurt.de/flohmaerkte)



Auf dem Frankfurter Flohmarkt am Main werden günstige Secondhand-Waren angeboten. Auch Privatpersonen können gegen eine Gebühr einen Standplatz mieten und dort gebrauchte Gegenstände verkaufen.

Informationen gibt das Flohmarkt-Büro, das auch die Standplätze vergibt und reserviert.

Der Flohmarkt findet samstags wöchentlich abwechselnd am nördlichen Mainufer (Mainkai) zwischen Eisernem Steg und Alter Brücke oder am Osthafenplatz entlang der Lindleystraße statt.

Floh- und Trödelmärkte

in und um Frankfurt

Anbieter:
Weiß Veranstaltungsservice
Telefon:
06195 919 940 0
Website:
www.weiss-maerkte.de



Floh- und Trödelmärkte in und um Frankfurt gibt es am Ratsweg, am Hessencenter, an der Jahrhunderthalle in Höchst und am Frischzentrum in Kalbach. Dort werden Secondhand-Waren – Haushaltswaren, Kleidung, Trödel und Antiquitäten – günstig angeboten.

Termine finden Sie auf der Website.

Familien-Markt Frankfurt

Secondhand-Kaufhaus

Anbieter:
Diakonisches Werk für Frankfurt
und Offenbach und Caritasverband
Frankfurt e.V.

Adresse:
Röntgenstraße 10
60388 Frankfurt am Main

Telefon:
069 247 514 965 50

Website:
www.familienmarkt-frankfurt.de



Menschen mit geeignetem Nachweis können hier gebrauchte Möbel, Haushaltsgeräte und Kleidung zu kleinen Preisen kaufen. Alle können außerdem Wohnungsaufösungen in Auftrag geben oder gut erhaltene Möbel und Kleider spenden.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Berechtigungsschein von Kirchengemeinden und Beratungsstellen
- Bezug von ALG II
- Studierende

Free Your Stuff Frankfurt

Gegenstände zum Verschenken

Anbieter:
Free Your Stuff Frankfurt
Website:
[de-de.facebook.com/groups/
freethestuff.fra](https://de-de.facebook.com/groups/freethestuff.fra)
[www.free-your-stuff.com/de/
frankfurt-am-main](http://www.free-your-stuff.com/de/frankfurt-am-main)



Es gibt zwei Internetseiten von Free Your Stuff. In der Facebook-Gruppe von Free Your Stuff verschenken Menschen gebrauchte Gegenstände. Alle können mitmachen und Sachen abholen oder selbst etwas verschenken. Dazu ist nur ein Profil bei Facebook und die Anmeldung in der Gruppe notwendig (beides kostenfrei). Auf einer zweiten Seite gibt es kostenfreie Gegenstände und man braucht kein Facebook-Profil.

Oxfam

Secondhand kaufen und Gutes tun

Anbieter:

Oxfam Deutschland Shops
gGmbH

Website:

www.oxfam-shops.de



Die Secondhand-Läden der Nothilfe- und Entwicklungsorganisation Oxfam haben ein vielfältiges Angebot an gespendeten Dingen. Hier gibt es günstig Kleidung, Bücher, Medien und Haushaltsgegenstände. Gleichzeitig unterstützen Käufer*innen mit ihrem Kauf die entwicklungspolitische Arbeit von Oxfam.

Oxfam-Läden finden Sie auf der Website im Shop-Finder.

Samt & Sonders

Secondhand-Boutique

Anbieter:

Diakonisches Werk
für Frankfurt und Offenbach

Adresse:

Rohrbachstraße 54
60389 Frankfurt am Main

Telefon:

069 247 514 962 05

Website:

www.diakonie-frankfurt-offenbach.de

> Suche: Secondhand-Boutique

Die Secondhand-Boutique Samt & Sonders bietet Damenkleidung für alle Gelegenheiten, Hosenanzüge und Kostüme, Mäntel, Kleider und Röcke und handgefertigte Accessoires zu niedrigen Preisen.

Es gibt auch eine Schneiderei. Hier können Frauen Kleidungsstücke, die nicht passen, ändern lassen. Bei geeignetem Nachweis erhalten Frauen eine Ermäßigung von 50 Prozent auf alle Waren und der Änderungsservice ist kostenfrei.

Kostenfrei mit Nachweis: Änderungsservice

Kostenreduziert mit Nachweis: Secondhand

→ Frankfurt-Pass

**Neufundland**

Secondhand-Kaufhaus

Anbieter:

Neufundland Warenhaus

Adresse:

Lärchenstraße 135
65933 Frankfurt am Main

Telefon:

069 939 996 0

Website:

www.neufundland-frankfurt.de



Das Secondhand-Kaufhaus Neufundland bietet gebrauchte Möbel, Haushaltsgeräte und Kleidung zu kleinen Preisen. Bei geeignetem Nachweis erhalten Käufer*innen eine Ermäßigung von 25 Prozent auf alle Secondhand-Waren. Neufundland macht auch günstige Wohnungsaufösungen.

Kostenreduziert mit Nachweis:

→ Frankfurt-Pass

→ Schüler*innen, Studierende

World Shop

Secondhand-Kaufhaus

Anbieter:

GFFB gGmbH
World Shop

Adresse:

Mainzer Landstraße 349
60326 Frankfurt am Main

Telefon:

069 405 898 0

Website:

www.gffb.de

> Suche:WorldShop

Im World Shop gibt es Secondhand-Kleidung für Damen, Herren und Kinder sowie Spielsachen zu kleinen Preisen. Außerdem werden dort Einzelstücke aus der Holz- und der Nähwerkstatt der GFFB angeboten. Menschen mit Frankfurt-Pass kaufen besonders günstig ein.

Kostenreduziert mit Nachweis:

→ Frankfurt-Pass



Kleider am Alleehaus

Secondhand-Kaufhaus

Anbieter:
Caritasverband Frankfurt e.V.
Adresse:
Königsteiner Straße 130
65929 Frankfurt am Main
Telefon:
069 298 221 20

Website:
www.caritas-frankfurt.de
> Suche: Kleider am Alleehaus



Im Secondhand-Kaufhaus Kleider am Alleehaus können Menschen mit geeignetem Nachweis günstig einkaufen. Es gibt Kleidung für Damen, Herren und Kinder, Haushaltswaren (Geschirr, Töpfe etc.) und Elektrokleingeräte (Fernseher, Mikrowelle, Toaster etc.) zu kleinen Preisen.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Berechtigungsschein
- Bezug von ALG II
- Studierende

Kleiderkammer St. Sebastian

Secondhand-Ware

Anbieter:
Katholisches Pfarramt
St. Katharina von Siena
Kleiderkammer Nordweststadt
Adresse:
Ernst-Kahn-Straße 47
60439 Frankfurt am Main
Telefon:
0176 833 717 97

Website:
www.sankt-katharina-frankfurt.de
> Suche: Caritas/Kleiderkammer



In der Kleiderkammer des Pfarramtes gibt es nicht nur Kleidung, sondern auch Haushaltswaren, Bettwäsche und vieles mehr. Das Angebot ist besonders für Menschen und Familien mit wenig Geld sehr günstig. Der Erlös kommt gemeinnützigen Einrichtungen zugute.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- kleines Einkommen

KinderKleiderKorb

Secondhand-Kinderkleidung

Anbieter:
Pfarrei St. Franziskus Frankfurt
Adresse:
Rhaban-Fröhlich-Straße 14
(Kellereingang)
60433 Frankfurt am Main
Telefon:
069 952 920 27

Website:
www.franziskus-frankfurt.de
> Suche: Kinderkleiderkorb



Der KinderKleiderKorb hat für Menschen mit einem Berechtigungsschein kostenfreie Kinderkleidung.

Kostenfrei mit Nachweis:

- Berechtigungsschein vom Sozialdienst katholischer Frauen (SKF)
- Berechtigungsschein der Frauenberatung des Caritasverbands

Kleiderladen

Secondhand-Kaufhaus

Anbieter:
DRK Bezirksverband
Frankfurt am Main e.V.
Kleiderladen in Griesheim
Adresse:
Alte Falterstraße 16
65933 Frankfurt am Main
Telefon:
069 353 506 16
Internetsuche:
Kleiderladen DRK Frankfurt



Im Kleiderladen des DRK können alle Menschen (ohne besonderen Nachweis) Secondhand-Kleidung, Schuhe, Textilien (zum Beispiel Bettwäsche oder Handtücher) und Haushaltswaren zu günstigen Preisen kaufen.

PfennigBazar

Secondhand-Ware kaufen

Der PfennigBazar bietet einmal jährlich im Herbst die Möglichkeit, sich für wenig Geld einzukleiden. Der Erlös aus dem Verkauf wird Menschen mit Multipler Sklerose gespendet.

Anbieter:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen e.V.

Adresse:

PfennigBazar im Dominikanerkloster
Dominikanergasse 14
60311 Frankfurt am Main

Telefon:

069 405 898 0

Internetsuche:

DMSG PfennigBazar

**Hilton-Basar**

Secondhand-Kleidung kaufen

Der Kinderschutzbund Frankfurt organisiert jedes Jahr im Frühjahr einen Secondhand-Basar. Für wenig Geld gibt es gebrauchte und hochwertige Kleidung für Damen, Herren und Kinder. Der Erlös kommt traumatisierten Kindern zugute.

Anbieter:

Deutscher Kinderschutzbund –
Bezirksverband Frankfurt e.V.

Adresse:

Hilton Frankfurt City Centre
Hochstraße 4
60313 Frankfurt am Main

Telefon:

069 970 901 10

Website:

www.kinderschutzbund-frankfurt.de/20-hilton-basar

**Kleider-Café**

Tauschen statt kaufen

Im Kleider-Café kann man Kleidung tauschen. Wer etwas Neues braucht, muss es also nicht kaufen, sondern kann sich dort etwas aussuchen.

Anbieter:

St. Bonifatius Frankfurt am Main
Kirchort St. Aposteln

Adresse:

Ziegelhüttenweg 149
60598 Frankfurt am Main

Telefon:

0172 637 330 0

Website:

www.bonifatius-ffm.de/menschen-im-stadtteil

**Kleiderkammer St. Christophorus**

Secondhand-Kleidung

Die Kleiderkammer bietet Secondhand-Kleidung für wenig Geld.

Anbieter:

St. Franziskus Frankfurt
Kleiderkammer St. Christophorus

Adresse:

An den Drei Steinen 42c
60435 Frankfurt am Main

Telefon:

069 951 167 90

Website:

www.franziskus-frankfurt.de/rat-hilfe/kleiderkammern

**Secundo**

Secondhand-Ware kaufen

Das Secundo bietet gebrauchte Produkte für wenig Geld: Kinder-, Damen- und Herrenbekleidung sowie ein kleines Sortiment an Haushaltswaren und Kinderspielzeug.

Anbieter:

Stiftung Christen helfen e.V.
DiakoNied

Adresse:

Alt Nied 22
65934 Frankfurt am Main

Telefon:

069 939 972 26

Website:

www.stiftung-christenhelfen.de/diakonied

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

→ Frankfurt-Pass

→ Berechtigungsschein

Kostenreduziert mit Nachweis:

→ Frankfurt-Pass

6 Lebensmittel und Essen

Lebensmittel

- 86 Backwaren frisch von gestern zum halben Preis
- 86 Brot günstiger kaufen
- 87 Foodsharing Frankfurt – Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben
- 87 Gallus-Fairteiler – offener Kühlschrank zum Abholen von Lebensmitteln
- 88 Too good to go – Essen und Lebensmittel günstiger kaufen
- 88 Carima – Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied
- 89 Frankfurter Tafel – kostengünstige Lebensmittel für Bedürftige
- 89 Lebensmittelausgabe und Mittagstisch im Nordend

Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen

- 90 CaJo – kostenfreies Frühstück für Bedürftige in Höchst
- 91 Speisen für bedürftige Menschen an der Hauptwache
- 91 Franziskustreff – Frühstücksausgabe in der Innenstadt
- 92 World Café mit Mittagstisch im Gallusviertel
- 92 Avetorstubb – Tagestreff für wohnungslose und bedürftige Menschen in Sachsenhausen
- 93 Gemeinschaftsfrühstück und Kleiderausgabe in Bornheim
- 93 Teestube Jona – Tagestreff mit günstigem Essen im Bahnhofsviertel
- 94 WESER5 Tagestreff Weißfrauen mit günstigem Frühstück und Mittagessen
- 94 Teestube für Bedürftige in Niederrad

Tagestreffs für Frauen

- 95 17-Ost – Tagestreff für Frauen im Ostend
- 95 Lisbeth-Oase – Café für ältere, bedürftige und wohnsitzlose Frauen

Restaurants

- 96 Familien-Restaurant mit Mittagstisch im Gallusviertel
- 96 Senior*innen-Restaurants mit günstigen Preisen
- 97 Restaurant & Café Startorante im Gallusviertel
- 97 Vegetarisches Essen für bedürftige Menschen

Wasser

- 98 Kostenfreie Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt
- 98 Refill – Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen

Tierisch

- 99 Kostenfrei Futter für Haustiere

Lebensmittel

Backwaren frisch von gestern zum halben Preis

Die Bäckerei Huck verkauft in ihrer Filiale Hucks yesterday in Bockenheim frisches Brot vom Vortag. Alle Backwaren gibt es zum halben Preis. Die Einnahmen werden komplett an soziale Projekte gespendet.

Anbieter:
Bäckerei & Konditorei Huck GmbH

Adresse:
Hucks yesterday
Landgrafenstraße 3
60486 Frankfurt am Main

Brot günstiger kaufen

Die Bäckerei Eifler verkauft Brot vom Vortag günstiger.

Anbieter:
Der Bäcker Eifler

Adresse:
Altbrotstand
B-Ebene an der Konstablerwache
60313 Frankfurt am Main

Anbieter:
Foodsharing
Frankfurt am Main e.V.

Adresse:
Fairteiler
St.-Josef-Kirche
Berger Straße 135
60385 Frankfurt

Website:
www.foodsharingfrankfurt.org



Foodsharing Frankfurt

Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben

Die Gruppe Foodsharing Frankfurt organisiert Lebensmittel von Bäckereien, Supermärkten und Gemüseläden. Es sind gute Nahrungsmittel. Die Geschäfte wollen sie nicht wegwerfen, nur weil deren Mindesthaltbarkeitsdatum gerade abgelaufen ist oder sie leicht beschädigt sind. Ein öffentlicher Umschlagplatz für diese Lebensmittel, ein Fairteiler, steht in den Arkaden der Kirche St. Josef in Bornheim. Werktags können dort Lebensmittel kostenfrei abgeholt und auch gute Lebensmittel abgegeben werden.

Gallus-Fairteiler

Offener Kühlschrank zum Abholen von Lebensmitteln

Im Gallus-Fairteiler, einem öffentlichen Kühlschrank, können überschüssige Lebensmittel kostenfrei mitgenommen oder abgegeben werden. Viele Supermärkte, Bäckereien oder Gemüsehändler, die gute Lebensmittel nicht wegwerfen wollen, und auch Privatpersonen beteiligen sich an dem Fairteiler.

Anbieter:
Internationales Zentrum

Adresse:
Koblenzer Straße 17
60327 Frankfurt am Main

Website:
www.facebook.com/gallusfairteiler



Too good to go

Essen und Lebensmittel günstiger kaufen

Anbieter:

Too good to go

Website:

www.toogoodtogo.de

Manche Restaurants und Lebensmittelläden verkaufen abends ihre Ware zu günstigeren Preisen (ca. 2€ bis 6€).

Sie finden Angebote in Ihrer Nähe in der App „Too good to go“.

Die App kann im Google Play Store und im Apple Store kostenfrei auf das Smartphone heruntergeladen werden.



Carima

Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied

Anbieter:

Caritasverband Frankfurt e.V.
Stadtteilbüro Nied

Adresse:

Alt-Nied 13
65934 Frankfurt am Main

Telefon:

069 298 265 40

Internetsuche:

Carima: Caritas Markt
für Leib und Seele

Das Caritas-Quartiersmanagement und die katholische Pfarrgemeinde St. Markus bieten zweimal in der Woche aussortierte Lebensmittel und Backwaren vom Vortag an.

Alle Produkte sind Spenden von Bäckereien und Lebensmittelmärkten aus Nied und Umgebung.

Für Menschen in Not gibt es zusätzlich ein Leib-und-Seele-Paket mit Grundnahrungsmitteln und Hygieneprodukten.



Frankfurter Tafel

Kostengünstige Lebensmittel für Bedürftige

Anbieter:

Frankfurter Tafel e.V.

Telefon:

069 498 082 5

Internetsuche:

Frankfurter Tafel
Lebensmittelausgabe

Die Frankfurter Tafel bietet Menschen bei geeignetem Nachweis Lebensmittel für den symbolischen Preis von 1€. Die Lebensmittel können an verschiedenen Orten abgeholt werden.

Eine Übersicht über die Standorte der Lebensmittelausgaben finden Sie auf der Website.

Kostenreduziert mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt sowie
- Frankfurt-Pass
- kleines Einkommen (Rentenbescheid, Leistungsbescheid)
- Berechtigungsschein des Sozialamts
- Menschen mit Behinderung



Anbieter:

Evangelisch-methodistische
Christuskirche

Adresse:

Merianplatz 13
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069 434 085

Website:

www.emk-frankfurt.de
> Suche: Veranstaltungen/
Soziale Angebote

Lebensmittelausgabe und Mittagstisch im Nordend

Hier gibt es einmal wöchentlich günstig den Mittagstisch für alle und eine Lebensmittelausgabe.



Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen

CaJo **Kostenfreies Frühstück** **für Bedürftige** in Höchst

Hier erhalten wohnungslose Menschen und andere Bedürftige zweimal in der Woche ein reichhaltiges und gesundes Frühstück. Die offene und zwanglose Atmosphäre ermöglicht Gespräche und Begegnungen.

Anbieter:
CaJo – Caritas St. Josef
Adresse:
Schleifergasse 2–4
65929 Frankfurt am Main
Telefon:
069 300 663 16
Internetsuche:
2018_08 Flyer CaJo



Speisen **für bedürftige Menschen** an der Hauptwache

Die evangelische St.-Katharinen-Gemeinde veranstaltet einmal im Monat einen Brunch für bedürftige Menschen. Im Winter gibt es eine Winterpeisung.
Aktuelle Termine erfragen Sie bitte in der Gemeinde.

Anbieter:
Evangelische St.-Katharinen-Gemeinde
Katharinenkirche
Adresse:
An der Hauptwache
60313 Frankfurt am Main
Telefon:
069 770 677 0
Internetsuche:
www.st-katharinengemeinde.de
> Suche: Brunch



Franziskustreff **Frühstücksausgabe** in der Innenstadt

Der Franziskustreff bietet wohnungslosen und armen Menschen täglich an Wochentagen ein Frühstück für 0,50€.

Anbieter:
Kapuzinerkloster Liebfrauen Franziskustreff
Adresse:
Schärfengäßchen 3
60311 Frankfurt am Main
Telefon:
069 297 296 40
Internetsuche:
Franziskustreff Frühstück für Wohnungslose



World Café mit Mittagstisch im Gallusviertel

Im World Café gibt es Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Getränke zu günstigen Preisen in gemütlicher Atmosphäre.

Anbieter:
GFFB gGmbH
World Café

Adresse:
Mainzer Landstraße 349 (Innenhof)
60326 Frankfurt am Main

Telefon:
069 951 097 240

Website:
www.gffb.de
> Suche: World Café



Avetorstubb **Tagestreff für wohnungslose** **und bedürftige Menschen** in Sachsenhausen

Die Avetorstubb ist ein Tagesaufenthalt für wohnungslose und bedürftige Menschen mit günstigem Frühstück und Mittagessen.

Anbieter:
Caritasverband Frankfurt e.V.
Avetorstubb-Tagesaufenthalt für Wohnungslose

Adresse:
Affentorplatz 2
60594 Frankfurt am Main

Telefon:
069 298 262 00

Internetsuche:
Avetorstubb Caritas



Gemeinschaftsfrühstück **und Kleiderausgabe** in Bornheim

Hier gibt es einmal im Monat ein kostenfreies Frühstück mit Begegnung. Eine Kleiderausgabe ist dann im Gemeindehaus möglich. Aktuelle Termine bitte in der Gemeinde erfragen.

Anbieter:
Evangelische
Wartburggemeinde

Adresse:
Hartmann-Ibach-Straße 108
60389 Frankfurt am Main

Telefon:
069 462 392

Internetsuche:
Wartburggemeinde Erwachsene Gemeinschaftsfrühstück



Teestube Jona **Tagestreff mit günstigem Essen** im Bahnhofsviertel

Im Tagestreff Teestube Jona können Menschen günstig essen, sich ausruhen, Wäsche waschen, WLAN benutzen und Gepäck einlagern. Sie erhalten im Bedarfsfall Schlafsack, Isomatte und Kleidung.

Anbieter:
Projektgruppe Bahnhofsviertel e.V.
Teestube Jona

Adresse:
Gutleutstraße 121
60327 Frankfurt am Main

Telefon:
069 236 125

Website:
www.teestube-jona.de



Anbieter:

Diakonisches Werk für
Frankfurt und Offenbach
WESER5 Tagestreff Weißfrauen

Adresse:

Gutleutstraße 20
60329 Frankfurt am Main

Telefon:

069 271 358 129

Website:

www.diakonie-frankfurt-
offenbach.de
> Suche: Tagestreff Weser5



WESER5 Tagestreff Weißfrauen mit günstigem Frühstück und Mittagessen im Bahnhofsviertel

Dies ist ein Treff für wohnungslose Menschen mit günstigem Frühstück und Mittagessen, dazu gibt es Duschen und Toiletten, kostenfreie PC-Nutzung, Gepäckfächer und kostenfreie Kleiderausgabe. Der Tagestreff gehört zum WESER5 Diakoniezentrum mit vielfältigen mehrsprachigen Beratungsangeboten und kurz- und längerfristigen Übernachtungsmöglichkeiten.

Anbieter:

Evangelische
Paul-Gerhardt-Gemeinde

Adresse:

Gemeindezentrum
Gerauer Straße 52
60528 Frankfurt am Main

Telefon:

069 666 234 9

Internetsuche:

Ökumenische Teestube
Niederrad



Teestube für Bedürftige in Niederrad

Die Paul-Gerhardt-Gemeinde unterhält eine Teestube für Bedürftige. Es gibt Tee, Kaffee, Kuchen, Abendessen und seelsorgerische Gespräche. Aktuelle Termine bitte bei der Gemeinde erfragen. Barrierefreier Zugang vorhanden.

Treffs für Frauen

17-Ost – Tagestreff für Frauen im Ostend

Anbieter:

Diakonisches Werk für
Frankfurt und Offenbach
17-Ost

Adresse:

Alfred-Brehm-Platz 17
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069-247 514 960 50

Website:

www.diakonie-frankfurt-
offenbach.de > Suche: 17-Ost



Im Tagestreff gibt es für Frauen günstig Kaffee, Tee und Kuchen. Hier können sie kochen, duschen, Wäsche waschen, miteinander ins Gespräch kommen oder einfach nur ausruhen. 17-Ost bietet allen Frauen eine Anlaufstelle und die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen Kraft zu tanken und sich auszutauschen. Mitarbeiterinnen des Tagestreffs helfen bei der Bewältigung des Alltags. Es gibt kreative Workshops, Bildungsprogramme und Präventionsangebote.

Anbieter:

Evangelisch-methodistische
Christuskirche
Lisbeth-Oase

Adresse:

Merianplatz 13
60316 Frankfurt am Main

Telefon:

069 434 085

Internetsuche:

Projekt Lisbeth-Oase



Lisbeth-Oase – Café für ältere, bedürftige und wohnsitzlose Frauen im Nordend

Immer dienstags ist die Lisbeth-Oase geöffnet. In einladender Caféhaus-Atmosphäre bietet sie Frauen die Möglichkeit, sich zu treffen, einen Kaffee zu trinken und zu plaudern. Für einen geringen Beitrag von 0,50€ gibt es Getränke, Kuchen und Schnittchen. Es gibt auch eine Lebensmittelausgabe der Frankfurter Tafel.

Restaurants

Familien-Restaurant mit Mittagstisch im Gallusviertel

Hier gibt es Speisen und Getränke zu günstigen Preisen. In gemütlicher Atmosphäre kann die ganze Familie essen, andere Familien treffen, reden und spielen.

Anbieter:
Familienrestaurant des
Mehrgenerationenhauses Gallus
Kinder im Zentrum Gallus e.V.

Adresse:
Idsteiner Straße 91
60326 Frankfurt am Main

Website:
www.kiz-gallus.de
> Suche: Familienrestaurant



Senior*innenrestaurants mit günstigen Preisen

Restaurants in Senior*innenzentren bieten Gästen und Anwohnern des Stadtteils Speisen und Getränke zu günstigen Preisen. Diese Website informiert Sie über das Senior*innenrestaurant in Ihrer Nähe.

Anbieter:
Sen-Se e.V.
Senioren-Selbsthilfe für gemeinschaftliches
Wohnen

Website:
www.sen-se-ev-frankfurt.de/html/seniorenrestaurants



Restaurant & Café Startorante im Gallusviertel

Hier gibt es einen Mittagstisch sowie Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen.

Anbieter:
Startorante
Restaurant & Café
Adresse:
Rebstöcker Straße 49c
60326 Frankfurt am Main

Telefon:
069 173 095 481 0

Website:
www.startorante.com/restaurant-und-cafe



Vegetarisches oder veganes Essen für bedürftige Menschen

In der ada_kantine wird bis zu 80 Prozent mit gespendeten und geretteten Lebensmitteln gekocht. Es gibt am Wochenende zwischen 13 und 15 Uhr leckeres, qualitätsvolles und veganes oder vegetarisches Essen für wenig Geld.

Anbieter:
ada_kantine
Adresse:
Mertonstraße 30
60325 Frankfurt am Main
Website:
www.ada-kantine.org



Wasser

Kostenfreie Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt

An zwei öffentlichen Trinkwasserbrunnen kann man kostenfrei Wasser trinken. Große Edelstahl-säulen bilden die Brunnen.

Anbieter:

Mainova AG

Adresse:

Trinkwasserbrunnen
Liebfrauenstraße, Ecke Zeil

Adresse:

Trinkwasserbrunnen
auf der Freßgass
(Große Bockenheimer Straße)



Refill

Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen

In einigen Geschäften in Frankfurt gibt es kostenfrei Trinkwasser. Wer durstig ist, kann dort seine Trinkflasche auffüllen. Ein Sticker verrät, wer mitmacht.

Stationen finden Sie auch auf der Website.

Anbieter:

Refill Deutschland

Website:

www.refill-deutschland.de



Tierisch

Kostenfrei Futter für Haustiere in West-Hausen

Bei der Frankfurter Tiertafel in West-Hausen können bedürftige Tierbesitzer*innen nach einem Vorgespräch kostenfrei Futter für ihre Haustiere erhalten.

Kostenfrei mit Nachweis:

→ kleines Einkommen

Anbieter:

Frankfurter Tiertafel e.V.

Adresse:

Ludwig-Landmann-Straße 206
60488 Frankfurt am Main

Telefon:

0174 460 319 0

Website:

www.frankfurter-tiertafel.de/futterausgabe



7 Wegweiser zu weiteren Angeboten



- 101 Beratungsangebote
- 102 Bildungsangebote
- 103 Familienangebote
- 104 Freizeit- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche
- 104 Hilfe in Not
- 105 Sonstige Angebote



Beratungsangebote



AmkA.Info Online – Wegweiser zu Beratungsstellen und -angeboten in vielen Sprachen

www.amka.de/wegweiser



Beratung für Studierende zu vielen Lebensfragen

www.studentenwerkfrankfurt.de/beratung-service



Beratung zu Bildung, Berufen und zum Arbeitsmarkt am Berufsinformationszentrum Frankfurt Main – BiZ

Internetsuche: Berufsinformationszentrum (BiZ) Frankfurt am Main



Haus der Volksarbeit – Krisen- und Lebensberatung, Beratung für Familien und rund ums Geld

www.hdv-ffm.de



Hospizliche und palliative Versorgung, Fragen rund um das Thema Sterben, Tod und Trauer, Erstberatung zum Thema Demenz

www.buergerinstitut.de/senioren



Kostenfreie Beratung zum Thema Schule in vielen Sprachen

www.bildungsverein-frankfurt.de



Offene Beratung für Arbeit, Bildung und Beruf

www.berami.de



Seniorenberatung: Rathaus für Senioren

www.frankfurt.de

> Suche: Besonderer Dienst 2 – Rathaus für Senioren



Übersicht über Beratungsstellen für Fragen und Themen des täglichen Lebens

www.frankfurt.de > Suche: Soziales und Gesellschaft

Bildungsangebote



Ausbildung und Weiterbildung
www.hwk-rhein-main.de



Ausbildung und Weiterbildung
www.frankfurt-main.ihk.de/aus-und-weiterbildung



Bildungs- und Freizeitprogramm
www.ferienkarussell-frankfurt.de



Große Klassik für kleines Geld
Konzertreihe für Schüler*innen, Studierende und Auszubildende
www.jugendbildungswerk-ffm.de/junge-konzerte.html



Kostenfrei auf eigene Faust Kunst entdecken
www.kunst-im-oeffentlichen-raum-frankfurt.de



Kulturticket für Studierende in Frankfurt
www.museumsufer.de > Suche: Kulturticket für Studierende



Verein zur beruflichen Förderung von Frauen e.V.
www.vbff-ffm.de

Familienangebote



Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
www.kinderschutzbund-frankfurt.de
> Suche: Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern



Elterntelefon
www.kinderschutz-frankfurt.de



Familien-, Erziehungs-, Jugend-, Eltern- und Lebensberatung
www.kinderbuero-frankfurt.de > Suche: Beratung



Informationen für Eltern und Kinder zum Umgang mit Krankheit, Tod und Trauer
www.können-engel-fliegen.de



Informationen rund um die Familie
www.familienportal.de



Kinder- und Jugendschutztelefon der Stadt Frankfurt
www.kinderschutz-frankfurt.de



Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer"
Darüber reden hilft
www.nummergegenkummer.de



papa [plus] - kostenfreie Väterreihen im Mehrgenerationenhaus / Kinder im Zentrum Gallus
www.kiz-gallus.de > Suche: papa[plus]



Verband alleinerziehender Mütter und Väter
www.vamv-frankfurt.de



Wegweiser für Alleinerziehende
www.frankfurt.de > Suche: Alleinerziehend in Frankfurt



Wegweiser Frühe Hilfen
Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis 6 Jahre
www.frankfurt.de > Suche: Wegweiser Frühe Hilfen

Freizeit- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche



Betreuungsangebote für Kinder
www.kindernetfrankfurt.de



Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit
www.junetz.de



Ferienspiele der Naturfreundejugend
www.naturfreundejugend-ffm.de/ferienspiele



Frankfurter GrünGürtel - kostenfreie Freizeitkarte
www.frankfurt.de
> Suche: GrünGürtel Freizeitkarte



Ferienangebote für Kinder und Jugendliche
www.frankfurt-macht-ferien.de



Sportvereine und -angebote in Frankfurt
www.frankfurt.de/themen/sport/sportvereine

Hilfe in Not



Anlaufstellen und Angebote für Geflüchtete und Menschen ohne festen Wohnsitz
www.frankfurt-hilft.de



Adressliste zu Hilfsangeboten für Menschen in Not
www.hausamdom-frankfurt.de > Suche: Adressen für Menschen in Not



Beratungsstellen für Kinder, junge Menschen und Eltern in Not
www.frankfurter-anwaltsverein.de
> Suche: Kinder, junge Menschen und Eltern



Beratungsstellen für Frauen, LGBTQI+, Männer in Not
www.frankfurter-anwaltsverein.de > Suche: Frauen, LGBTQI+, Männer in Not



Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co. Telefonische Beratung für Jugendliche von Jugendlichen
www.juuuport.de/beratung

Sonstige Angebote



Frauen-Guide - Wegweiser mit Informationen und Tipps für Frauen und Mädchen in allen Lebenssituationen
www.frankfurt.de > Suche: Frauenguide



Informationen für Senior*innen
www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de



Interessenvertretung von Jugendlichen
www.frankfurterjugendring.de



Jobcenter Frankfurt
jc-frankfurt.de



Jugendgerichtshilfe
www.hausdesjugendrechts.hessen.de



Tipps zum klimafreundlichen Konsum
www.mainova.de/epaper/wissen



Psychiatrisches Hilfesystem Frankfurt/Beratung und Begegnung
www.bsf-frankfurt.de/psychosoziale-beratung



„Soziallotse“ Wegweiser zu öffentlichen, kulturellen und sozialen Angeboten
www.soziallotse-frankfurt.de



Übersicht: Psychosoziale Beratungsstellen
www.uni-frankfurt.de/94690945/Beratungsstellen_in_Frankfurt_Main



Veranstaltungskalender und Wegweiser zu Angeboten rund um Diversität, Integration und Migration
www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de



Website für Jugendliche: internationale Begegnungen, selbstorganisierte Jugendprojekte, Vernetzung
www.jugendbildungswerk-ffm.de

Die AG Auskommen mit dem Einkommen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und garantiert nicht für die Richtigkeit aller Adressen und Aussagen. In dieser Broschüre werden öffentlich zugängliche Adressen und Links verwendet. Für den Inhalt der angegebenen Websites wird keine Gewähr übernommen.

Diese Broschüre ist kostenfrei und nicht zum Verkauf bestimmt.

Gerne nehmen wir weitere seriöse Angebote in die Broschüre auf. Für Ergänzungen, Anregungen oder Kritik wenden Sie sich per E-mail bitte an: amka.info@stadt-frankfurt.de

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung:



Impressum

Herausgeber:

Deutscher Kinderschutzbund

Bezirksverband Frankfurt e. V.

Comeniusstraße 37

60389 Frankfurt am Main

Telefon: 069 970 901 10

Fax: 069 970 901 30

E-Mail: dksb@kinderschutzbund-frankfurt.de

Idee, Recherche und Text: AG Auskommen mit dem Einkommen

Projektsteuerung: Monika Hofmann, Dr. Susanne Feuerbach

Bildnachweis: Felix Schlüter

Redaktion und Korrektorat: Heike Wintz

Lektorat: Wolfgang Klotz

Grafische Konzeption, Gestaltung und Satz: Cristina Dresler

Druck: Lokay

Auflage: 12.000 Exemplare

Frankfurt am Main 2022



Auf einen Blick
Kostenfreie Angebote

1 Beratung

Allgemeine Beratung	AmKA.Info - Information und Hilfe	27
	Sozialräthäuser - Sozialhilfe und Beratung	27
Recht Geld Arbeit	FALZ - Beratung für Menschen ohne Arbeit	29
	Beratung im Sozialrecht	29
	Beratung bei Schulden	30
	Rechtsberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht	31
Frauen, Familie, Partnerschaft	Beratung für Frauen in Krisensituationen	32
	Babylotsinnen - frühe Hilfen für werdende Mütter und junge Familien	33
	Beratungszentrum für Migrantinnen	33
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch	Beratung gegen sexuellen Missbrauch	34
	Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat	34
	Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen	35
Energie sparen	Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen	35
	Basis-Check - Beratung zum Energiesparen	37

2 Dienstleistungen

Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	Aktive Nachbarschaft - Hilfen im Alltag	39
	Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen	40
	Nachbarschaftsnetzwerk - helfen, tauschen, kennenlernen	41
Deutschkurse, Sprachbegleitung und Lernen	Deutsch lernen in Frankfurt	42
	Teachers on the Road	42
	Abá - Deutschkurs und Sprachbegleitung	43
	Malteser Deutsch Treff	43
Serviceleistungen	Unterstützung und Information in der Herkunftssprache	43
	Abholung von Waschmaschine und Kühlschrank frei Haus	45



Auf einen Blick
Kostenfreie Angebote

3 Freizeit, Kultur, Sport

Unter freiem Himmel	Abenteuerspielplätze	48	
	Spielmobile - Spielen auf der Straße	50	
	Wasserspielplätze	50	
	Winterspielplatz	50	
	Spielen und Erholung im LiLuBa Riederwald	51	
	Erholungs- und Ausflugsziel LILU	51	
	Erholungs- und Ausflugsziel NU2	51	
	Parks in Frankfurt	52	
	Stadtteilstädte	53	
	Freizeit-Aktivitäten mit der Initiative "Schwanheim/Goldstein bewegt sich"	53	
	Garten zum Mitmachen	53	
	Musik Theater Kino Museen	STOFFEL - Kultur und Theater für Kinder und Erwachsene	55
		Sommerwerft - Open-Air-Theater und -Performance	55
HfMDK - Musik, Theater, Tanz		56	
Saturday-Programm - freier Eintritt ins Museum		57	
Bildung für alle	Offene Bücherschränke	58	
Kultur und Bildung für Kin- der und junge Erwachsene	Kobelt-Zoo	61	
	Frankfurter LeseEule	63	
Blickpunkt Familie	Familienkarte Hessen	64	
	Frankfurter Familienmesse	64	
	Eltern-Kind- und Familientreffs in Frankfurt	65	
	Alleinerziehenden-Treff für Frauen	65	

4 Gesundheit

Ärzt*innen	Bei gesundheitlichen Notfällen, Krankheit und Beschwerden	67
Gesundheitsberatung	Gesundheitsberatung für Senior*innen im eigenen Zuhause	70
	Beratung zum Thema Pflege und Versorgung	71
	Unabhängige Beratung für Patient*innen	71

5 Haushalt

Umwelt schonen: selber machen	Repair-Cafés - kaputte Geräte reparieren	74
	Free Your Stuff Frankfurt - Gegenstände zum Verschenken	77
Secondhand	Kleider-Café - tauschen statt kaufen	83

6 Lebensmittel und Essen

Lebensmittel	Foodsharing Frankfurt - Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben	87
	Gallus-Fairteiler - offener Kühlschrank zum Abholen von Lebensmitteln	87
	Carima - Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied	88
Tagestreffs mit Essen	Gemeinschaftsfrühstück und Kleiderausgabe in Bornheim	93
Wasser	Refill - Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen	98
	Kostenfreie Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt	98



Auf einen Blick
Kostenfreie Angebote mit Nachweis

Auf einen Blick
Kostenfreie Angebote mit Nachweis



			Frankfurt-Pass	1. Wohnsitz in Frankfurt	ALG II	Sozialhilfe 1	Kleines Einkommen 2	BAföG, BAB	Freiwilligendienst 3, JuLe/Co, Ehrenamts-Card	Senior*innen, Rentner*innen	Menschen mit Behinderung 4	Alleinerziehende	Kinder bis 14 Jahre + Geburtstage	Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre 5	Jugendliche ab 16 Jahre: Personalausweis	Flüchtlingsstatus	wohnungslos, wohnsitzlos	Berechtigungschein	ohne Krankenversicherung	Einkommen unter 2.150 € + 650 € je weitere Person	Einkommen bis 4.500 € netto		
Pässe und Karten	Frankfurt-Pass	23	●	●	●	●	●	●								●						Pässe + Karten	
Recht, Geld und Arbeit	Finanzielle Unterstützung für rechtliche Beratung	28					●															Beratung	
	Mietrechtliche Beratung	30	●																		●		
Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen	Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten	31					●																
	Beratung in schwierigen Lebenssituationen	36					●										●						
	Sozialberatung im Franziskustreff	36					●										●						
Energie sparen	Beratung zum Stromsparen	37			●	●	●	●															
Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter*innen	39							●													Dienstleistungen	
	Einkaufs- und Begleitservice	40							●	●	●												
Unter freiem Himmel	Schwimmbäder in Frankfurt	52											●									Freizeit, Kultur, Sport	
Bildung für alle Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene	Bibliotheken	58	●						●					●	●	●							
	KUFTI – Kultur- und Freizeitticket	60	●	●	●	●															●		
Ärzt*innen	Ferienkarte	60	●																			Gesundheit	
	Gynäkologische Sprechstunde für Frauen ohne Krankenversicherung	67																		●			
	Internationale Sprechstunde für Menschen ohne Krankenversicherung	68																		●			
	Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung	68																		●			
	Studentische Poliklinik für Menschen ohne Krankenversicherung	68																		●			
	Naturheilpraxis für Menschen in Armut und Not	69					●					●											
Umwelt schonen	Sozialsprechstunde für klassische Akupunktur und Chinesische Medizin	69	●																			Haushalt	
	Tierarzt	70																					
	Zeusch für Eusch - Bibliothek der Dinge	75	●						●					●	●	●							
Secondhand	KinderKleiderKorb	81																			●	Lebensmittel und Essen	
Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen	CaJo - kostenfreies Frühstück in Höchst	91					●																
	Speisen für bedürftige Menschen an der Hauptwache	89					●																●
	Teestube für Bedürftige in Niederrad	94					●																●
Tierisch	Futter für Haustiere	99				●																	

(1) Leistungen der Sozialhilfe sind: Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Transferleistungen und Hilfen zum Lebensunterhalt, Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
 (2) Wenn Sie keinen ALG-II-Bescheid, Sozialhilfenachweis besitzen, ist ein Nachweis Ihrer Bezüge und Belastungen zu erbringen (Mietzahlungen, Einkünfte der letzten Monate, Bankauszüge etc.)

(3) Freiwilliges ökologisches Jahr, soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst (Bfdl)
 (4) In manchen Fällen ist ein Schwerbehindertenausweis vorzulegen
 (5) Schriftliche Einwilligung der Eltern wird benötigt



Auf einen Blick
Kostenreduzierte Angebote mit Nachweis

Auf einen Blick
Kostenreduzierte Angebote mit Nachweis



			Frankfurt-Pass	Kulturpass	1. Wohnsitz in Frankfurt	ALG II	Sozialhilfe ¹	Kleines Einkommen ²	BAföG, BAB	Freiwilligendienst ³ , JuleCa, Ehrenamts-Card	Senior*innen, Rentner*innen	Menschen mit Behinderung ⁴	Studierende, Schüler*innen, Auszubildende	Flüchtlingsstatus	arbeitslos	wohnungslos, wohnsitzlos	Berechtigungschein	
Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	Unterstützung im Haushalt	41	●			●	●	●										Dienstleistungen
	Verkehrskompetenzkurse	44	●															
	Workshops und Kurse rund um Internet und PC	44	●		●													
Unter freiem Himmel Musik, Theater, Kino und Museen	Schwimmbäder in Frankfurt	52	●										●	●				Freizeit, Kultur, Sport
	Kulturpass Frankfurt	54	●			●	●	●	●								●	
	Oper und Schauspiel Frankfurt	56	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●			
Bildung für alle	HfMDK - Musik, Theater, Tanz	56	●	●														
	Universität des 3. Lebensalters	59	●					●										
Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene	Volkshochschule Frankfurt	59	●		●	●	●			●		●	●	●	●			
	Junge VHS	61	●		●	●	●			●		●	●	●	●			
	Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper	62	●										●					
Blickpunkt Familie	Musik erleben. Musik lernen. Musik machen.	62	●			●	●						●					
	Frankfurter Flöhe	63	●	●														
Ärzt*innen	Urlaub für Familien	65	●			●	●	●				●						Gesundheit
Tierarzt	70	●		●	●	●	●	●		●								
Umwelt schonen: wiederverwerten Secondhand	Kühlschrank-Abwrackprogramm	73	●			●	●	●									●	Haushalt
	Familien-Markt Frankfurt	77	●			●												
	Samt & Sonders	78	●															
	Neufundland	79	●											●				
	World Shop	79	●															
	Kleider am Alleehaus	80	●			●							●					
	Kleiderkammer St. Sebastian	80	●					●										
	Kleiderkammer St. Christophorus	83	●															
	Secundo	83	●															
	Frankfurter Tafel	89	●		●				●			●						

(1) Leistungen der Sozialhilfe sind: Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Transferleistungen und Hilfen zum Lebensunterhalt, Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
 (2) Wenn Sie keinen ALG-II-Bescheid, Sozialhilfenachweis besitzen, ist ein Nachweis Ihrer Bezüge und Belastungen zu erbringen (Mietzahlungen, Einkünfte der letzten Monate, Bankauszüge etc.)

(3) Freiwilliges ökologisches Jahr, soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst (Bfdl)
 (4) In manchen Fällen ist ein Schwerbehindertenausweis (mindestens 50%) vorzulegen



Wir öffnen Räume für Familien

Frankfurter Kinderbüro
Frankfurter Bündnis für Familien
Schleiermacherstraße 7
60316 Frankfurt am Main
Tel. 069 212 390 01
buendnis-fuer-familien@stadt-frankfurt.de
www.frankfurter-buendnis-fuer-familien.de