

# 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**



Wir öffnen Räume für Familien

**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.

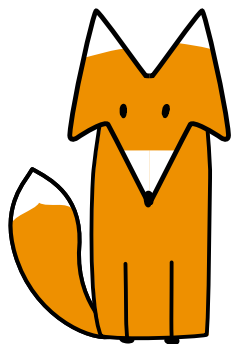
Wir arbeiten unter dem Dach des „Frankfurter Bündnis für Familien“. Seit 2005 setzt sich das Familienbündnis mit vielen Angeboten für die Interessen der Familien in unserer Stadt ein. Das Bündnis für Familien ist ein freiwilliger Zusammenschluss aus Organisationen, Vereinen, Initiativen und Bürger\*innen 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](http://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](http://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](http://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](http://jc-frankfurt.de)



### Sozialräthäuser

#### Stadt Frankfurt am Main

#### Website:

[www.frankfurt.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.frankfurt.de)

> Suche: An welches Sozialratshaus kann ich mich wenden



[www.frankfurt.de](http://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.

## Erstausrüstung für Babys



### Jobcenter Frankfurt

#### Website:

[jc-frankfurt.de](http://jc-frankfurt.de)



Die Erstausrüstung 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 Erstausrüstung 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](http://www.wohnungsamt.frankfurt.de)

## Baukindergeld

### KfW Förderbank

Palmengartenstraße 5-9  
60325 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
0800 539 900 6

**Website:**  
[www.kfw.de](http://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

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.

### Amt für Ausbildungsförderung

Solmsstraße 27-37  
60486 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 383 65

**Website:**  
[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
> Suche: 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](http://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](http://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-erkannten 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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



## Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten

**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

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.

### Anbieter:

Good Hood GmbH

### Telefon:

030 346 557 760

### Website:

nebenan.de



## Nachbarschaftsnetzwerk

helfen, tauschen, kennenlernen

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](http://www.amka.de/wegweiser/deutsch-lernen)



### Anbieter:

Teachers on the Road Frankfurt

### Telefon:

0163 697 999 5

### Website:

[www.nksnet.org/standorte](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.internationaler-bund.de/standort/204609)



### Inklusiver Abenteuerspielplatz Nordweststadt

**Adresse:**  
Hammarskjöldring 1  
60439 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 572 025

**Website:**  
[www.frankfurt.de](http://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](http://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](http://www.wildgarten-frankfurt.de)



### Abenteuerspielplatz in Sindlingen

**Adresse:**  
Sindlinger Bahnstraße 124  
65931 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 452 99

**Website:**  
[www.frankfurt.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.

#### 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

**Anbieter:**  
Dezernat für  
Kultur und Wissenschaft  
der Stadt Frankfurt am Main  
**Website:**  
[www.kufti.de](http://www.kufti.de)



### KUFTI – Kultur- und Freizeitticket

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](http://www.ferienkarussell-frankfurt.de)  
> Suche: Ferienkarte



#### Kostenfrei mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass

**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](http://vhs.frankfurt.de/de/jungevhs)



### Junge VHS

Spielen, lernen, entdecken in der Freizeit

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](http://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 musikschuleeigenen 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](http://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](http://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

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:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

#### Telefon:

116 117 (ohne Vorwahl)

#### Website:

[www.116117.de](http://www.116117.de)



#### 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](http://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.

### 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:

Energiefereferat 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.bonifatius-ffm.de/menschen-im-stadtteil)

**Kleiderkammer St. Christophorus**

Secondhand-Kleidung

Die Kleiderkammer bietet Secondhand-Kleidung für wenig Geld.

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

→ Frankfurt-Pass

→ Berechtigungsschein

**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](http://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.

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

→ Frankfurt-Pass

**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](http://www.stiftung-christenhelfen.de/diakonied)



# 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](http://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

**Anbieter:**  
Internationales Zentrum

**Adresse:**  
Koblenzer Straße 17  
60327 Frankfurt am Main

**Website:**  
[www.facebook.com/gallusfairteiler](https://www.facebook.com/gallusfairteiler)



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.

### 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 Freißgass  
(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](http://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](http://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](http://www.amka.de/wegweiser)



**Beratung für Studierende zu vielen Lebensfragen**

[www.studentenwerkfrankfurt.de/beratung-service](http://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](http://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](http://www.buergerinstitut.de/senioren)



**Kostenfreie Beratung zum Thema Schule in vielen Sprachen**

[www.bildungsverein-frankfurt.de](http://www.bildungsverein-frankfurt.de)



**Offene Beratung für Arbeit, Bildung und Beruf**

[www.berami.de](http://www.berami.de)



**Seniorenberatung: Rathaus für Senioren**

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)

> Suche: Besonderer Dienst 2 – Rathaus für Senioren



**Übersicht über Beratungsstellen für Fragen und Themen des täglichen Lebens**

[www.frankfurt.de](http://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.koennen-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](mailto: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](mailto: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	
	Stadtteilstadt	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
	Bildung für alle	HfMDK - Musik, Theater, Tanz	56
Saturday-Programm - freier Eintritt ins Museum		57	
Kultur und Bildung für Kin- der und junge Erwachsene	Offene Bücherschränke	58	
	Kobelt-Zoo	61	
Blickpunkt Familie	Frankfurter LeseEule	63	
	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 <sup>1</sup>	Kleines Einkommen <sup>2</sup>	BAföG, BAB	Freiwilligendienst <sup>3</sup> , JuLeiCa, Ehrenamts-Card	Senior*innen, Rentner*innen	Menschen mit Behinderung <sup>4</sup>	Alleinerziehende	Kinder bis 14 Jahre + Geburtstage	Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre <sup>5</sup>	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	●	●	●	●	●	●								●						<b>Pässe + Karten</b>
Recht, Geld und Arbeit	Finanzielle Unterstützung für rechtliche Beratung	28					●															<b>Beratung</b>
	Mietrechtliche Beratung	30	●																		●	
Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen	Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten	31					●															<b>Beratung</b>
	Beratung in schwierigen Lebenssituationen	36					●											●				
	Sozialberatung im Franziskustreff	36					●											●				
Energie sparen	Beratung zum Stromsparen	37			●	●	●	●														<b>Dienstleistungen</b>
Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter*innen	39							●													
	Einkaufs- und Begleitservice	40							●	●	●											
Unter freiem Himmel	Schwimmbäder in Frankfurt	52											●									<b>Freizeit, Kultur, Sport</b>
Bildung für alle Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene	Bibliotheken	58	●						●					●	●	●						
	KUFTI – Kultur- und Freizeitticket	60	●	●	●	●															●	
Ärzt*innen	Ferienkarte	60	●																			<b>Gesundheit</b>
	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 Secondhand	Sozialsprechstunde für klassische Akupunktur und Chinesische Medizin	69	●																			<b>Haushalt</b>
	Tierarzt	70																				
	Zeusch für Eusch – Bibliothek der Dinge	75	●						●					●	●	●						
Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen	KinderKleiderKorb	81																			●	<b>Lebensmittel und Essen</b>
	CaJo – kostenfreies Frühstück in Höchst	91					●															
	Speisen für bedürftige Menschen an der Hauptwache	89					●														●	
Tierisch	Teestube für Bedürftige in Niederrad	94					●														●	<b>Lebensmittel und Essen</b>
	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 (Bufdi)  
 (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 <sup>1</sup>	Kleines Einkommen <sup>2</sup>	BAföG, BAB	Freiwilligendienst <sup>3</sup> , JuleCa, Ehrenamts-Card	Senior*innen, Rentner*innen	Menschen mit Behinderung <sup>4</sup>	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	Schwimmbäder in Frankfurt	52	●									●	●					Freizeit, Kultur, Sport
Musik, Theater, Kino und Museen	Kulturpass Frankfurt	54	●			●	●	●	●							●		
	Oper und Schauspiel Frankfurt	56	●	●		●	●			●	●	●	●	●	●			
	HfMDK - Musik, Theater, Tanz	56	●	●														
Bildung für alle	Universität des 3. Lebensalters	59	●					●										
	Volkshochschule Frankfurt	59	●		●	●	●			●		●	●	●	●			
Kultur und Bildung für Kinder und junge Erwachsene	Junge VHS	61	●		●	●	●			●		●	●	●	●			
	Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper	62	●										●					
	Musik erleben. Musik lernen. Musik machen.	62	●			●	●						●					
	Frankfurter Flöhe	63	●	●														
Blickpunkt Familie	Urlaub für Familien	65	●			●	●	●			●							
Ärzt*innen	Tierarzt	70	●		●	●	●	●	●		●							Gesundheit
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	●															
Lebensmittel	Frankfurter Tafel	89	●		●			●			●							Lebensmittel und Essen

(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](mailto:buendnis-fuer-familien@stadt-frankfurt.de)  
[www.frankfurter-buendnis-fuer-familien.de](http://www.frankfurter-buendnis-fuer-familien.de)