



Sie haben wenig Geld?

Bei uns bekommen Sie
zusätzliche Hilfen



Wir sind München
für ein soziales Miteinander





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 3
Um was geht es?	S. 4
Wo erhalten Sie die Hilfen?	S. 4
Wie erhalten Sie Hilfe?	S. 7

Für Kinder und Jugendliche

Sonderzahlungen für Schulanfänger*innen und -wechsler*innen	S. 8
Mittagspauschale	S. 9
Bildungsfonds	S. 10
Sport für Alle Kinder	S. 11
Ferien- / Familienpässe	S. 12
Ferienangebote	S. 13

Für Erwachsene und ältere Menschen

München-Pass	S. 14
Medikamentenhilfe	S. 15
Verhütungsmittel	S. 16
Stiftungen und Spenden	S. 17
Laptops / Tablets für Senior*innen	S. 18
Vermittlung zur Energieberatung	S. 19
Weißes Ware	S. 20

Liebe Münchner*innen,

München ist eine teure Stadt. Um Menschen mit wenig Geld zu unterstützen, hat die Landeshauptstadt München zusammen mit zahlreichen Organisationen und Verbänden zusätzliche Hilfen entwickelt.

Insbesondere Familien und Senior*innen verfügen oft über geringes Einkommen. Daher wurden für diese Gruppen mit der Zeit verschiedene Hilfsangebote entwickelt. Wir freuen uns, Ihnen diese und weitere Hilfen nachfolgend genauer vorstellen zu können.

Sie können sich somit einen Überblick verschaffen, welche vielfältigen Angebote die Stadt München für Sie bereithält, auch über die gesetzlichen Leistungen hinaus.

Wenn Sie sich für eine unserer Hilfen interessieren, beraten und unterstützen wir Sie gerne!

Ihre

Verena Dietl
Bürgermeisterin



Um was geht es?

Das Sozialreferat kann Ihnen noch zusätzlich helfen, wenn Ihr Geld nicht ausreicht. Viele Hilfen wurden vom Stadtrat beschlossen, andere verdankt das Sozialreferat Stiftungen und Spender*innen. Für die einzelnen Hilfen gelten verschiedene Voraussetzungen.

Alle Hilfen sind für Menschen, die ihren Hauptwohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in München haben.

Wo erhalten Sie die Hilfen?

Die Hilfen können Sie direkt vor Ort oder manche online beantragen. Scannen Sie einfach den QR-Code neben der jeweiligen Leistung.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen persönlichen Beratungstermin! Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr

Freitag 8 bis 12 Uhr

Telefon: 089 233-96833

oder im Internet unter **www.muenchen.de/sbh**



Hier finden Sie aktuelle Informationen, die Kontaktdaten und E-Mail-Adressen der einzelnen Sozialbürgerhäuser.

Über die Eingabe Ihrer Wohnadresse erfahren Sie, an welches Sozialbürgerhaus Sie sich wenden können.

Gehörlose Menschen / Gebärdensprachnutzende sowie Personen ihres Umfelds wenden sich bitte an das Sozialbürgerhaus Laim – Schwanthalerhöhe.

Wenn Sie

- wohnungslos,
 - Geflüchtete*r oder
 - Asylbewerber*in
- sind, wenden Sie sich bitte an das:

Amt für Wohnen und Migration

Wohnungslosenhilfe und Prävention
Fachbereich Wirtschaftliche Hilfen
Freiwillige Leistungen
1. Stock im Zimmer 105
Franziskanerstraße 8
81669 München

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen persönlichen Beratungstermin! Sie erreichen uns:

Montag, Mittwoch, Freitag
8.30 bis 12 Uhr und
Mittwoch 13 bis 15 Uhr

Telefon: 089 233-40448 und -40033

E-Mail: freiwilligeleistungen-s3.soz@muenchen.de

Wie erhalten Sie Hilfe?

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit, wenn Sie Sozialleistungen erhalten:

Aktueller Bescheid über eine der folgenden Leistungen:

- Sozialgesetzbuch II
- Sozialgesetzbuch XII
- Asylbewerberleistungsgesetz
- Wohngeld oder
- Kinderzuschlag

Wenn Sie keine Sozialleistungen erhalten:

- aktuelle Nachweise über Einkommen und
- aktuelle Nachweise über Vermögen aller im Haushalt lebenden Personen

Vor Ort wird geprüft, ob alle Voraussetzungen erfüllt sind.

Für Kinder und Jugendliche

Sonderzahlung für Schulanfänger*innen und -wechsler*innen

Die Sonderzahlung über 150 Euro ist ein Zuschuss für Schulhefte, Stifte, Bücher und andere Dinge für Kinder, die in die 1. oder 5. Klasse kommen.

Wer kann das beantragen?

- Familien mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz

Diese Hilfe ist auch zusätzlich zu der Leistung „Bildung und Teilhabe“ möglich.

Den Antrag müssen Sie jedes Jahr bis zum 31. Oktober vor Ort oder online einreichen.

muenchen.de/sonderzahlung-schuelerinnen



Mittagspauschale

Die Mittagspauschale ist eine Hilfe, damit alle Kinder ein warmes Mittagessen erhalten können.

Für viele Familien wird das Mittagessen über „Bildung und Teilhabe“ bezahlt.

Wenn Sie darauf keinen Anspruch haben, können Sie die Mittagspauschale beantragen. Dafür kommen Sie in das Sozialbürgerhaus und dieses prüft, ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen. Mit dieser Bestätigung können Sie in der Schule die Mittagspauschale beantragen.



Bildungsfonds

Über den Bildungsfonds können Ihnen alters- und schulartunabhängig die Kosten für beispielsweise:

- Lern- und Nachhilfeangebote
- Lernmittel und Arbeitsmaterialien
- Ferienkurse zur Wiederholung von Schulstoff

bezahlt werden.

Beantragen Sie bitte zuerst Leistungen auf „Bildung und Teilhabe“. Danach besteht die Möglichkeit, Leistungen aus dem Bildungsfonds zu erhalten.

Wer kann diese Hilfe erhalten?

- Familien mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz
- Familien mit Wohngeld oder Kinderzuschlag
- Familien mit geringem Einkommen

Sport für alle Kinder

Sport soll für alle Kinder möglich sein. Für viele Familien wird der Vereinsbeitrag über „Bildung und Teilhabe“ bezahlt. Wenn Sie darauf keinen Anspruch haben, können Sie „Sport für alle Kinder“ beantragen. Dafür kommen Sie in das Sozialbürgerhaus und es wird geprüft, ob Sie alle Voraussetzungen erfüllen.

Zusätzlich zum Vereinsbeitrag werden Sportkleidung, Ausrüstung und die Verpflegung in einem Trainingslager übernommen. Das können Sie auch erhalten, wenn die Vereinsbeiträge über „Bildung und Teilhabe“ bezahlt werden.

Diese Hilfe kann pro Kind beantragt werden.





Ferien- und Familienpässe

Alle Familien können Ferien- und Familienpässe kaufen.

Welche Familien können den Ferien- oder Familienpass kostenlos erhalten?

- Familien mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz
- Familien mit Wohngeld oder Kinderzuschlag
- Familien mit geringem Einkommen

Der Familienpass bietet ein ganzes Jahr lang spannende Unternehmungen und jede Menge Ermäßigungen, Gutscheine und exklusive Angebote für die gesamte Familie. Er gilt für zwei Erwachsene und bis zu vier Kindern bis 17 Jahren, immer für ein ganzes Kalenderjahr.

Weitere Infos gibt es unter www.muenchen.de/familienpass.

Mit dem Ferienpass erhalten alle Kinder und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren Ermäßigungen, Gutscheine und Angebote für Unternehmungen in und um München. Es gibt zahlreiche Aktionen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Auch Kinder und Jugendliche, die nicht in München leben, können ihn kaufen. Er gilt von den Herbstferien bis zum Ende der Sommerferien.

Weitere Infos unter www.muenchen.de/ferienpass.

Ferienangebote

Für alle Münchner Kinder und Jugendlichen zwischen 5 und 15 Jahren gibt es ein spannendes und abwechslungsreiches Ferienprogramm. Wir möchten, dass alle Kinder und Jugendliche unabhängig vom Einkommen der Eltern teilnehmen können.

Welche Familien können ermäßigte Ferienangebote bekommen?

- Familien mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz beziehen oder
- Familien mit geringem Einkommen
- Kinder und Jugendliche in einer stationären Jugendhilfeeinrichtung oder in Pflegefamilien

Unter www.ferien-muenchen.de finden Sie alle Ferienangebote und können Sie direkt online buchen.

Das Sozialbürgerhaus oder das Amt für Wohnen und Migrationen bestätigt Ihnen, dass Sie den ermäßigten Teilnahmepreis bekommen. Diese Bestätigung können Sie als Nachweis beim Ferienanbieter vorlegen.



Für Erwachsene und ältere Menschen

München-Pass

Mit dem München-Pass können Sie viele Vergünstigungen erhalten. Sie können zum Beispiel ermäßigt mit dem MVV fahren, günstiger ins Museum gehen, ermäßigt den Tierpark oder Konzerte besuchen oder umsonst im Freibad schwimmen.

Wenn Sie den München-Pass im Sozialbürgerhaus oder im Amt für Wohnen und Migration vorzeigen, können Sie viele der Hilfen ohne erneute Nachweise erhalten.

Wer kann den München-Pass erhalten?

- Personen mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz
- Personen mit Wohngeld oder Kinderzuschlag
- Personen mit geringem Einkommen
- Teilnehmer*innen am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischem Jahr sowie am Bundesfreiwilligendienst

Weitere Infos:

www.muenchen.de/muenchen-pass

Beantragung: vor Ort und online möglich.



Medikamentenhilfe

Münchener Apotheken haben sich bereit erklärt, verschreibungsfreie Medikamente günstiger abzugeben. Die Voraussetzungen dafür sind:

- Besitz eines München-Passes
- vorheriger Arztbesuch

Das Projekt ist eine Kooperation des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München, der ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle „Münchener Insel unter dem Marienplatz“ sowie der Münchener Ärzt*innen und Apotheker*innen.

Unter www.muenchen.de/medikamentenhilfe finden Sie die Adresslisten aller teilnehmenden Apotheken in München.

Verhütungsmittel

Folgende Personen ab 22 Jahren können ärztlich verordnete Verhütungsmittel bezahlt bekommen:

- Personen mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz
- Personen mit Wohngeld oder Kinderzuschlag
- Personen mit geringem Einkommen
- Teilnehmer*innen am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischem Jahr sowie Bundesfreiwilligendienst

Kosten über 100 Euro müssen Sie vor der Behandlung beantragen.

Kondome werden nicht bezahlt.

Weitere Infos:

muenchen.de/kostenuebernahme-verhuetungsmittel

Beantragung: Vor Ort und online möglich.



Stiftungen und Spenden

Über Stiftungen oder über verschiedene Spender*innen können Ihnen in Notlagen einzelne Gegenstände bezahlt werden, wie Medikamente, Möbel, Haushaltsgeräte, Kleidung, Fahrrad und vieles mehr. Hier gibt es verschiedene Regelungen, was bezahlt werden kann und was nicht.

Manchmal bekommt das Sozialreferat auch Karten für Veranstaltungen gespendet. Zudem gibt es verschiedene Aktionen von Spender*innen für Personen mit wenig Geld, die teilweise vom Sozialreferat vermittelt werden.

Wer kann diese Hilfen erhalten?

- Personen mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
 - o Asylbewerberleistungsgesetz
- Personen mit Wohngeld oder Kinderzuschlag
- Personen mit geringem Einkommen



Laptops / Tablets für Senior*innen

Seit 2020 erhalten Senior*innen ab 60 Jahren einen Zuschuss in Höhe von bis zu 250 Euro zum Kauf eines Laptops oder Tablets. Damit soll eine digitale Teilhabe erleichtert werden.

Welche Senior*innen können den Zuschuss bekommen?

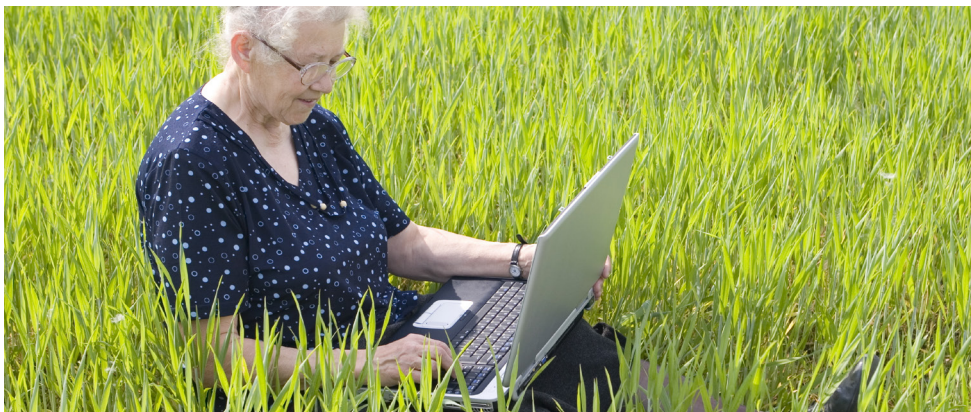
- Senior*innen mit Leistungen nach
 - o Sozialgesetzbuch II
 - o Sozialgesetzbuch XII
- Senior*innen mit geringem Einkommen

Sie müssen erst den Laptop / das Tablet kaufen und erhalten im Anschluss den Zuschuss im Sozialbürgerhaus. Bitte fügen Sie den Kassenzettel oder einen ähnlichen Nachweis bei – online als Datei oder vor Ort in Papierform.

Weitere Infos:

www.muenchen.de/zuschuss-computer

Beantragung: vor Ort und online möglich.



Vermittlung zur Energieberatung

Um weniger Strom zu verbrauchen, können Sie sich beraten lassen. Dadurch sparen Sie Geld und Sie vermeiden Stromschulden.

Kommen Sie ins Sozialbürgerhaus und vereinbaren einen Beratungstermin.



Weiße Ware

Nach einer Energieberatung können einmalig bis zu zwei Geräte im Haushalt durch sparsamere Geräte ausgetauscht werden. Das spart Strom.

Dies ist für Haushalte möglich, die folgende Leistungen bekommen:

- Sozialgesetzbuch II
- Sozialgesetzbuch XII

Diese Geräte können ausgetauscht werden:

- Kühlschrank
- Gefriertruhe
- Kühl-Gefrier-Kombination
- Spülmaschine
- Waschmaschine

Die Kolleg*innen beraten Sie dazu gerne. Diese Unterstützung beantragen Sie direkt bei dem Träger Caritas München.

Eine Beratung gibt es unter

089 67 82 02-70

oder per E-Mail an **weisse-ware@caritasmuenchen.org**

Ausführliche Informationen zu allen hier aufgeführten Hilfen finden Sie auch unter

www.muenchen.de/freiwillige-leistungen



Herausgeberin

Landeshauptstadt München –
Sozialreferat

Freiwillige Leistungen

Orleansplatz 11, 81667 München

Bilder: Sozialreferat, Michael Nagy, Monkey_Business-fotolia, kieferpix, thingamajigs-fotolia,
Christian_Schwier-fotolia, Mapics-fotolia, Marzanna_syncerz-fotolia, ankomando-panthermedia

Layout und Druck: Landeshauptstadt München, Stadtkanzlei

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Stand: Januar 2026