



# Frankfurt kann günstig

Kostenfreie und  
günstige Angebote  
in Frankfurt am Main



Wir öffnen Räume für Familien

Juni 2024



# Inhalt

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

## Leistungen

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

## Angebote

1 Beratung	22
27	Allgemeine Beratung
28	Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen
29	Recht, Geld und Arbeit
32	Frauen, Familie, Partnerschaft
34	Hilfe bei Gewalt und Missbrauch
2 Bildung	36
37	Bildung für alle
40	Lernen, Deutschkurse und Sprachbegleitung
3 Freizeit, Kultur, Sport	42
44	Unter freiem Himmel
50	Musik, Theater, Kino und Museen
56	Freizeit, Kultur und Bildung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
62	Angebote für Familien
4 Gesundheit	68
69	Ärzt*innen
72	Gesundheitsberatung
5 Haushalt und Wohnen	74
75	Wohnen
76	Energie sparen
78	Umwelt schonen: Wiederverwerten, leihen, selber machen
80	Secondhand
88	Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen
6 Lebensmittel und Essen	92
94	Lebensmittel
98	Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen
103	Treffs für Frauen
104	Restaurants
107	Trinkwasser
107	Tiernahrung
7 Wegweiser zu weiteren Angeboten	108

## 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**



## Herzlich willkommen!

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

kennen Sie kostenfreie und kostengünstige Angebote in unserer lebendigen und lebenswerten Stadt Frankfurt am Main? Steigende Kosten bringen Familien immer häufiger an ihre Grenzen. Finanzielle und psychische Belastungen aufgrund der aktuellen Krisen und Transformationen treffen jede und jeden von uns – manche mehr, manche weniger. Unsichere Zeiten brauchen neue Ankerpunkte. Mit unserer Broschüre "Frankfurt kann günstig" bieten wir einen so dringend notwendigen Ankerpunkt. Wir bieten Ihnen viele Hinweise und Informationen zu kostengünstigen und teilweise kostenfreien Angeboten für alle Lebensbereiche.

Mit der neuen Auflage passen wir aktuelle Gesetzesänderungen wie das Bürgergeld und die Wohngeldreform an. Das Wohngeld steht künftig einem größeren Bevölkerungsteil zu. Nutzen Sie diese Leistungen, um Ihr Familienbudget zu entlasten!

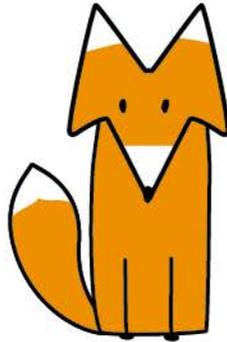
Auch mit wenig finanziellen und zeitlichen Ressourcen haben Sie als Frankfurterin und Frankfurter die Möglichkeit, Ihr Leben selbst und gut zu gestalten.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen mit unserem Leitfaden Ihren Alltag und Ihr Familienleben erleichtern können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und viele spannende Entdeckungen zusammen mit Frankie, dem Sparfuchs!

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

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 Bürgergeld, 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.

### Bürgergeld

Das Bürgergeld ist eine staatliche Leistung auf der Grundlage des Sozialgesetzbuchs II (SGB II). Der Antrag hierfür wird beim Jobcenter gestellt.

Wer kann Bürgergeld bekommen?

- Sie sind mindestens 15 Jahre alt und haben die Altersgrenze für Ihre Rente noch nicht erreicht
- 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 können mindestens 3 Stunden täglich arbeiten und sind nicht wegen Krankheit oder Behinderung daran gehindert.  
**Hilfsbedürftig heißt:** Sie können Ihre Existenz aktuell nicht selbst sichern.

Das Bürgergeld umfasst Kosten für den Lebensunterhalt, die Krankenversicherung, eine angemessene Wohnung und Heizung. Schwangere, Alleinerziehende und Menschen mit bestimmten Behinderungen 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 Bürgergeld 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 Kosten der Unterkunft, 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 Sozialgesetzbuch (SGB) 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 Bürgergeld oder Hartz 4 bekannt.

Diese Leistung wird beim Jobcenter beantragt.

### 2. Die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) 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:** Bürgergeld, 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 oder für einen Integrationskurs.

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

Ein **Berechtigungsschein für einen Integrationskurs** kann von der Ausländerbehörde, dem BAMF, dem Jobcenter oder dem Jugend- und Sozialamt ausgestellt werden.

**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. Kinder haben Anspruch auf Leistungen zur Bildung und Teilhabe (BuT).

## 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
- 18 Wohngeld
- 19 Erstausrüstung für Babys
- 19 BAföG und Schüler\*innen-BAföG
- 20 Berufsausbildungs-Beihilfe
- 21 Bildungskredit

## Kindergeld

**Familienkasse Hessen**  
Emil-von-Behring-Straße 8  
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:**  
→ 250€ für jedes 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  
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 292€
- Der Kinderzuschlag wird mit dem Kindergeld ausgezahlt

**Mit dem KiZ-Lotsen** kann in einfachen Schritten geprüft werden, ob ein Anspruch auf Kinderzuschlag besteht.  
[www.kiz-digital.de](http://www.kiz-digital.de)



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 ist die Betreuung von Kindern ab zwei Jahren kostenlos, bis sie zur Schule gehen. Sie können in Kinderkrippen, in Krabbelstuben, in altersgemischten Kindergartengruppen, im Kindergarten oder bei Tagesmüttern/Tagesvätern kostenlos betreut werden.

**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



[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
 > Suche: Elternentgelte



Für alle Kinder die jünger als zwei Jahre sind oder für Kinder, die einen Hort oder die Erweiterte Schulische Betreuung besuchen, muss die Betreuung selbst bezahlt werden. Eltern die wenig verdienen und die Betreuung nicht bezahlen können, können beim Sozialrathaus einen Antrag auf Kostenübernahme stellen. Dann bezahlt das Sozialrathaus die Betreuung. Welches Sozialrathaus für Sie zuständig ist, können Sie hier herausfinden: <https://frankfurt.de/themen/soziales-und-gesellschaft/notlagen-und-hilfen/sozialrathaeuser>

Die Kostenübernahme gilt für diese Betreuungs-Arten:

- Kindertagespflege (Tagesmütter/Tagesväter)
- Kinderkrippe, Krabbelstube
- Kindertageseinrichtung/Kindergarten
- Hort/Schülerladen
- Erweiterte Schulische Betreuung (ESB)

Für Kinder im Hort oder in Erweiterter Schulischer Betreuung kann beim Stadtschulamt das ermäßigte Elternentgelt beantragt werden. Ermäßigtes Elternentgelt bedeutet, dass die Kosten für die Betreuung weniger werden.

## Bildungs- und Teilhabepaket



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

**Telefon:**  
 069 217 134 93

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



**Sozialrathäuser**  
**Stadt Frankfurt am Main**  
**Website:**

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
 > Suche: An welches Sozialrathaus 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 für die Bereiche Schule, Kita, Kultur, Sport und Freizeit. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (0 bis 24 Jahre) aus Familien im Sozialleistungsbezug oder mit kleinem Einkommen haben einen Anspruch darauf.

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

- Bürgergeld
- Sozialhilfe
- Asylbewerberleistungen
- Kinderzuschlag
- Wohngeld

Wenn Sie ein kleines Einkommen haben und keine der genannten Leistungen beziehen, können Sie sich vom Jobcenter oder vom Jugend- und Sozialamt beraten lassen.

**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 (z.B. Hefte, Stifte, Schulranzen)
- die Beförderung von Schüler\*innen zur Schule ab der 11. Klasse (tatsächliche Kosten)
- Nachhilfe (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 Bürgergeld erhalten
- im zuständigen Sozialrathaus – 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 12 Lebensmonate und unter bestimmten Voraussetzungen bis zu 18 Lebensmonaten ihres Kindes erhalten.

#### Bezugsdauer des Basiselterngeldes (Stand 01.04.2024):

- 12 Lebensmonate des Kindes, wenn nur ein Elternteil das Elterngeld nutzt und auch wenn beide Eltern das Elterngeld nutzen, so können sie ihr Kind gleichzeitig 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:**  
[www.rp-giessen.hessen.de/elterngeld](http://www.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.

[www.familienportal.de/](http://www.familienportal.de/)  
[www.familienportal.de/meta/egr](http://www.familienportal.de/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 Bürgergeld 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 250€ abgezogen.

Der Unterhaltsvorschuss beträgt monatlich (Stand 01.01.2024):

- 230€ (480€ Mindestunterhalt – 250€ Kindergeld) für Kinder bis zu 5 Jahren
- 301€ (551€ Mindestunterhalt – 250€ Kindergeld) für Kinder von 6 bis 11 Jahren
- 395€ (645€ Mindestunterhalt – 250€ 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.

### Sozialräthäuser Stadt Frankfurt am Main

#### Website:

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

> Suche: An welches Sozialrathaus kann ich mich wenden



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

> Suche: Unterhaltsvorschuss



## 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  
> Suche: Broschüre  
„Wohnen in Frankfurt“



## Erstausrüstung für Babys



### Jobcenter Frankfurt

#### Website:

www.jc-frankfurt.de  
www.frankfurt.de  
> Suche: Sozialrathäuser



Die Erstausrüstung können Empfänger\*innen von Bürgergeld und Sozialhilfe als Zuschuss für die erste Babyausstattung beantragen. Der Anspruch kann auch bestehen, wenn bei kleinem Einkommen Bürgergeld als sogenannte aufstockende Leistung bezogen wird.

Die Erstausrüstung wird bei Bezug von Bürgergeld im Jobcenter und bei Sozialhilfebezug im zuständigen Sozialrathaus beantragt.

## 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 Auszubildenden 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  
> 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 ausgezahlt 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 für Schulkinder
- 25 Kulturpass Frankfurt
- 25 Familienkarte Hessen/FamilienApp Hessen

## Frankfurt-Pass

### Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

### Website:

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

> Suche: 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 Bürgergeld, Sozialhilfe
- BAföG für Studierende
- 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 Bürgergeld, Sozialhilfe
- Haushalts-Einkommen unter 4.500€ netto



**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



## Ferienkarte für Schulkinder

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 Sozialrathäusern bestellt werden.

### Kostenfrei mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass



**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)



## Kulturpass Frankfurt

Der Kulturpass ist ein Angebot für alle Menschen, die eine Grundversicherung bekommen. Ein Nachweis sollte bei der Beantragung bei der Ausgabestelle (Liste siehe Internetseite) vorgelegt werden. Viele Kulturinstitutionen in Frankfurt bieten Kulturpass-Inhaber\*innen 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.

### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Bezug von Wohngeld, Bürgergeld oder Sozialhilfe
- Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
- Leistungen nach dem Wohngeldgesetz (WoGG)
- Bezug von Leistungen des Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) und Berufsausbildungsbeihilfegesetz (BAB)
- Wohnsitzlose Menschen
- Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz/ (BKGG)



**Anbieter:**  
Land Hessen

**Adresse:**  
Hessisches Ministerium für  
Soziales und Integration  
Referat II 4 – Familienkarte Hessen  
Sonnenberger Straße 2–2a  
65193 Wiesbaden

**Telefon:**  
0611 321 90

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

## Familienkarte Hessen / FamilienApp Hessen

Alle Familien, in deren Haushalt Kinder unter 18 Jahre leben und die ihren ersten Wohnsitz in Hessen haben, können sich bei der FamilienApp Hessen kostenfrei anmelden. Die FamilienApp bietet Familien unter anderem einen Unfallversicherungsschutz sowie interessante und aktuelle Informationen zum Familienalltag und Themen wie Bildung, Erziehung, Familienfreizeitgestaltung und vielem mehr.

Über die Partner der FamilienApp gibt es verschiedene Vergünstigungen und Angebote im Bereich Freizeit und Konsum.



# 1 Beratung

## Allgemeine Beratung

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

## Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen

- 28 Beratung und Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen

## Recht, Geld und Arbeit

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

## Frauen, Familie, Partnerschaft

- 32 Babylotsinnen
- 32 Family House – Frühe Hilfe für Eltern mit Neugeborenen
- 33 Beratung für Frauen in Krisensituationen
- 33 Beratungszentrum für Migrantinnen

## Hilfe bei Gewalt und Missbrauch

- 34 Fachberatungsstelle gegen Gewalt in Kindheit und Jugend
- 34 Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat
- 35 Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen
- 35 Beratung gegen sexuellen Missbrauch
- 35 Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt

## AmkA.Info – Information und Hilfe

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.

Es gibt auch eine "Beratung vor Ort" zu konkreten Themen wie zum Beispiel Familie und Beruf, Wohnen oder finanzielle Unterstützung für Familien. Auf der Website stehen die Termine dafür.

### 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)  
[www.amka.de/beratung-vor-ort](http://www.amka.de/beratung-vor-ort)



## Sozialrathäuser

### Sozialhilfe und Beratung

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.



## 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:**  
Teestube Jona  
Raum für Menschen  
im Bahnhofsviertel  
[www.teestube-jona.de](http://www.teestube-jona.de)

Sozialarbeiter\*innen beraten Menschen in schwierigen Lebenssituationen, unterstützen bei Fragen mit Anträgen und Schreiben. Sie vermitteln medizinische Hilfe sowie an weiterführende Beratungsstellen.

Bei Bedarf werden Arzttermine oder Behördengänge begleitet. Die Beratung ist vertraulich, anonym und kostenlos.



## Recht, Geld und Arbeit

### Beratung im Sozialrecht

**Anbieter:**  
AG TuWas der Frankfurt  
University of Applied Sciences

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

**Telefon:**  
069 499 551

**Website:**  
[www.agtuwas.de](http://www.agtuwas.de)



Mitarbeitende der Frankfurt University of Applied Sciences bieten mit Unterstützung von Studierenden der Sozialen Arbeit kostenfreie Beratung zu Bürgergeld und Sozialhilfe an. Eine Beratung per E-Mail ist jederzeit möglich. Persönliche und telefonische Beratung findet einmal wöchentlich statt.

Dokumente, Briefe und Behördenschreiben bitte mitbringen.

**Anbieter:**  
Frankfurter  
Arbeitslosenzentrum e.V.

**Adresse:**  
Friedberger Anlage 24  
60316 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 700 425

**Website:**  
[www.falz.org](http://www.falz.org)



### FALZ – Beratung für Menschen ohne Arbeit

Sozialberatung, Rechtsberatung,  
Beratung zu Arbeit

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 bei Schulden

### Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

### Website:

www.frankfurt.de

> Suche: Schuldnerberatung.

Übersicht Einnahmen und

Ausgaben Privathaushalt

Stadt Frankfurt am Main

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 Maklerv Verstößen

### 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 Beratung ist für Menschen mit einem kleinen Einkommen kostenlos. Für alle anderen kostet sie 15,00€.

Ein Besuch der Rechtsberatungsstelle ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Termine können auf der Website oder telefonisch vereinbart werden.

Eine Beratung dauert 15 Minuten.

### 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 Anwäl\*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

**Anbieter:**  
Der Kinderschutzbund Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

**Adresse:**  
Comeniusstraße 37  
60389 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 970 901 10

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



### Babylotsinnen

Frühe Hilfe für werdende Mütter und junge Familien

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.

**Anbieter:**  
Der Kinderschutzbund Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.  
Family House

**Adresse:**  
Saalburgallee 42  
60385 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
0152 2290 6914 (mobil)

**Website:**  
[www.kinderschutzbund-frankfurt.de/family-house](http://www.kinderschutzbund-frankfurt.de/family-house)



### Family House

Frühe Hilfe für Eltern mit Neugeborenen

Im kinderfreundlichen Café bekommen Eltern von Neugeborenen Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen und bei Fragen rund um die erste Zeit mit dem Baby. Eine Babylotsin ist regelmäßig donnerstags vor Ort.

Im Lager und Shop des Family Houses können sich Eltern eine Erstausstattung für das Baby (Baby Bag) sowie weitere Baby-Hardware, wie zum Beispiel Kinderwagen, Babybetten oder Maxi Cosi kostenfrei abholen.

Kinderkleidung bis Größe 80 ist vorrätig.  
Einmal pro Woche findet ein Babytreff statt.

**Anbieter:**  
Diakonisches Werk  
für Frankfurt und Offenbach  
Zentrum für Frauen

**Adresse:**  
Alfred-Brehm-Platz 15-17  
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)



### Beratung für Frauen in Krisensituationen

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.

**Anbieter:**  
FIM – Frauenrecht  
ist Menschenrecht e.V.

**Adresse:**  
Varrentrappstraße 55  
60486 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 870 082 50

**Website:**  
FIM-Beratungszentrum  
für Migrantinnen  
[www.fim-frauenrecht.de](http://www.fim-frauenrecht.de)



### Beratungszentrum für Migrantinnen

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

## Hilfe bei Gewalt und Missbrauch

### Anbieter:

Der Kinderschutzbund Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

### Adresse:

Beratungsstelle-Bleichstraße 10  
60313 Frankfurt am Main

### Telefon:

069 200 629 920

### Website:

[www.kinderschutzbund-frankfurt.de/beratungsstelle-fuer-kinder-juugendliche-und-eltern/](http://www.kinderschutzbund-frankfurt.de/beratungsstelle-fuer-kinder-juugendliche-und-eltern/)



### Fachberatungsstelle gegen Gewalt in Kindheit und Jugend

Die Beratungsstelle Kinderschutzbund e.V. berät Kinder und Jugendliche, die körperliche, psychische und sexualisierte Gewalt oder Vernachlässigung sowie Gewalt zwischen den Eltern erleben. Bei Bedarf gibt es eine längerfristige, traumapädagogische Begleitung.

Auch Eltern und Fachkräfte werden zu allen Kinderschutzfragen beraten. Die Beratungsstelle bietet unkompliziert Hilfe an und leitet Schutzmaßnahmen ein.

### Anbieter:

Frauen helfen Frauen e.V. Frankfurt  
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](http://www.frauenhaus-ffm.de)



### Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat

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.

### 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](http://www.fem-maedchenhaus.de)



### Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen

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.

### Anbieter:

Wildwasser e.V. Frankfurt

### Adresse:

Böttgerstraße 22  
60389 Frankfurt am Main

### Telefon:

069 955 029 10

### Website:

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



### Beratung gegen sexuellen Missbrauch

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.

### Anbieter:

Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt

### Adresse:

Kasseler Straße 1A  
60486 Frankfurt am Main

### Telefon:

069 709 494

### Website:

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



### Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt

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, auf Wunsch anonym und kann mit Hilfe von professionellen Dolmetscherinnen in vielen Sprachen stattfinden.

# Bildung

## Bildung für alle

- 37 Beratungs- und Lernzentrum
- 37 Workshops und Kurse rund um Internet und PC für Menschen ab 50
- 38 Bibliotheken in Frankfurt
- 38 Offene Bücherschränke
- 38 Verkehrskompetenzkurse
- 39 Universität des 3. Lebensalters – Bildung im Alter
- 39 Volkshochschule Frankfurt Bildung für alle

## Lernen, Deutschkurse und Sprachbegleitung

- 40 Deutsch lernen in Frankfurt
- 41 Teachers on the Road
- 41 Abá-Deutschkurs und Begleitung
- 41 Malteser Deutsch-Treff

## Bildung für alle

### Beratungs- und Lernzentrum

**Anbieter:**

FRAP Agentur gGmbH

**Adresse:**

Vilbeler Straße 36  
60313 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 680 971 50

**Website:**

[www.frap-beratungszentrum.de](http://www.frap-beratungszentrum.de)



Das Beratungs- und Lernzentrum ist eine Anlaufstelle für Frankfurter\*innen, die über 18 Jahre alt sind und Fragen zu Arbeit, Beruf und Weiterbildung haben. Es wird zu den Themen Arbeitsplatzsuche und der Entwicklung von Bewerbungsstrategien, zu Möglichkeiten zu Ausbildung, Nachqualifizierung und Weiterbildung bis hin zur Planung eines beruflichen Neueinstiegs oder Umstiegs beraten. Die Beratung findet vor Ort oder telefonisch/per Video statt. Es muss vorab ein Termin vereinbart werden. Im Lernzentrum gibt es Lernräume zum eigenständigen und selbstorganisierten Lernen. Es gibt die Möglichkeit, in Ruhe an einem Laptop mit Internetverbindung zu lernen, zu recherchieren oder Bewerbungen zu schreiben.

**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](http://www.cafe-anschluss.de)



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

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 Kurs teilnehmende eine Ermäßigung von 50 Prozent.

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

→ Frankfurt-Pass

## Bibliotheken in Frankfurt

### Anbieter:

Stadtbücherei  
Frankfurt am Main

### Website:

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

### 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. In allen Bibliotheken der Stadtbücherei gibt es 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



### Anbieter:

Stadt Frankfurt am Main

### Internetsuche:

Bücherschränke  
Stadt Frankfurt am Main

## Offene Bücherschränke

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:

Fahrrad! Christine Rhodes

### Telefon:

06433 947 641 6

### Website:

[www.fahrrad-cr.de](http://www.fahrrad-cr.de)

## Verkehrskompetenzkurse

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 40€ und Frankfurt-Pass-Inhaber\*innen 20€ für eine Einzelschulung.

### Kostenreduziert mit Nachweis:

- 1. Wohnsitz in Frankfurt
- Frankfurt-Pass



### Anbieter:

Universität des 3. Lebensalters  
an der Goethe-Universität

### Adresse:

Bockenheimer Landstraße 133  
60489 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
- Frankfurt-Pass (50%)
- JuLeiCa, Ehrenamts-Card (20%)
- Bezug von Bürgergeld, Sozialhilfe, arbeitslos (50%)
- Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende (20%)
- Menschen mit Schwerbehinderung, Freiwilligendienst-Leistende (20%)



## Lernen, Deutschkurse und Sprachbegleitung

### Anbieter:

Amt für multikulturelle  
Angelegenheiten  
im stadTRAUMfrankfurt  
AmkA

### Website:

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



### 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:

### Anbieter:

Teachers on the Road Frankfurt

### Telefon:

0163 697 999 5 (mobil)

### Website:

[www.nksnet.org](http://www.nksnet.org)



### 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:

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)



### Abá – Deutschkurs und Sprachbegleitung

Der Verein Abá bietet kostenfrei Deutschkurse für die Sprachniveaus A1 bis B1 an. Dazu gibt es ein Sprachcafé, das ab dem Sprachniveau A2 besucht werden kann. Beratung und Begleitung durch Integrationslots\*innen erweitern das Angebot. Die Beratung findet auf Portugiesisch, Spanisch, Englisch, Arabisch, Russisch, Litauisch, Italienisch und Serbisch statt.

### Anbieter:

Malteser in Frankfurt

### Adresse:

Schmidtstraße 67  
60326 Frankfurt am Main

### Telefon:

069 942 105 0

### Website:

[www.malteser-frankfurt.de/  
angebote-und-leistungen/  
integrationsdienste/angebote.html](http://www.malteser-frankfurt.de/angebote-und-leistungen/integrationsdienste/angebote.html)



### 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.

# 3 Freizeit, Kultur, Sport

## Unter freiem Himmel

- 44 Abenteuerspielplätze
- 46 Spielmobile – Spielen auf der Straße
- 46 Wasserspielplätze
- 47 Spielen und Erholung im LiLuBa Riederwald
- 47 Erholungs- und Ausflugsziel LILU Niederrad
- 47 Garten zum Mitmachen
- 48 Stadtteilfeste
- 48 Freizeit-Aktivitäten mit der Initiative „Schwanheim/Goldstein bewegt sich“
- 48 Parks in Frankfurt
- 49 Schwimmbäder in Frankfurt

## Musik, Theater, Kino und Museen

- 50 Kulturpass Frankfurt
- 51 STOFFEL – Kultur und Theater für Kinder und Erwachsene
- 51 Sommerwerft – Open-Air-Theater und -Performance
- 52 Ermäßigungen in der Oper und im Schauspiel Frankfurt
- 53 Hochschule für Musik und Darstellende Kunst  
Musik, Theater, Tanz
- 54 Musik erleben. Musik lernen. Musik machen
- 54 Ein Zehner bis 25  
Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper
- 55 Pupille – Kino in der Uni
- 55 Saturday – Der freie Samstag in den Museen

## Freizeit, Kultur und Bildung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

- 56 KUFTI – Kultur- und Freizeitticket
- 57 Ferienkarte für Jugendliche und Kinder
- 57 Frankfurt macht Ferien
- 58 Offene Angebote  
für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- 58 Jugendverbände
- 59 Junge VHS – spielen, lernen, entdecken in der Freizeit
- 60 Frankfurter LeseEule
- 61 Frankfurter Flöhe – Theater und Filme für Kinder und Eltern
- 61 Freier Eintritt im Kobelt-Zoo

## Angebote für Familien

- 62 Blickpunkt Familie
- 63 Alleinerziehenden-Treff für Frauen
- 63 Frankfurter Familienmesse
- 64 Familiennetzwerke Treffpunkte für Familien

## Unter freiem Himmel

### Abenteuerspielplätze



Abenteuerspielplätze haben viel zu bieten, zum Beispiel Klettertürme, Wasserspiel-Landschaften, Baumhäuser, Basketball- und Fußballfelder, Feuerstellen, Barfußpfade 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  
60487 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
0162 280 253 3 (mobil)

**Website:**  
[www.abenteuergelaende.de/losgehts](http://www.abenteuergelaende.de/losgehts)



#### Abenteuerspielplatz Colorado Park

**Adresse:**  
Raimundstraße/Ecke Paquetstraße  
60431 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:**  
Wetteraustraße 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: 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 oder 069 212 714 76

**Website:**  
[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
> Suche: Kinder- und Jugendhaus Sindlingen



### Spielmobile

Spielen auf der Straße

**Anbieter:**

Abenteuerspielplatz  
Riederwald e.V.

**Telefon:**

069 904 750 70

**Website:**

[www.abenteuerspielplatz.de/spielmobil](http://www.abenteuerspielplatz.de/spielmobil)

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.



### Wasserspielplätze

**Anbieter:**

Stadt Frankfurt am Main

**Website:**

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



### Spielen und Erholung

im LiLuBa (Licht- und Luftbad) 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.



### Erholungs- und Ausflugsziel

LILU (Licht- und Luftbad) Niederrad

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

**Anbieter:**

LILU (Licht- und Luftbad)

**Adresse:**

Niederräder Ufer 10  
60528 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 677 365 3

**Website:**

[www.frankfurt.de/adressen/licht-und-luftbad-niederrad](http://www.frankfurt.de/adressen/licht-und-luftbad-niederrad)



### 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.

**Anbieter:**

GFFB GmbH  
Mitmachgarten

**Telefon:**

069 951 097 211

**Website:**

[www.gffb.de/standorte/mitmachgarten](http://www.gffb.de/standorte/mitmachgarten)



## Stadtteilfeste

In Frankfurt gibt es in vielen Stadtteilen Feste. Die Veranstaltungen kosten keinen Eintritt und sind für alle frei zugänglich. Eine Übersicht über alle Stadtteilfeste finden Sie auf der Website.

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



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



## Parks in Frankfurt

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.

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



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



## Schwimmbäder in Frankfurt

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“)

## 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, die eine Grundversicherung bekommen. Ein Nachweis sollte bei der Beantragung bei der Ausgabestelle (Liste siehe Internetseite) vorgelegt werden. Viele Kulturinstitutionen in Frankfurt bieten Kulturpass-Inhaber\*innen 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.

#### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Bezug von Wohngeld, Bürgergeld oder Sozialhilfe
- Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz / (AsylBLG)
- Leistungen nach dem Wohngeldgesetz / (WoGG)
- Bezug von Leistungen des Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) und Berufsausbildungsbeihilfegesetz (BAB)
- Wohnsitzlose Menschen
- Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz/ (BKGG)



### 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 Günthersburgpark 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:**  
[www.stoffel.stalburg.de/programm](http://www.stoffel.stalburg.de/programm)



### Sommerwerft

Open-Air-Theater und -Performance

Die Sommerwerft ist ein internationales Theaterfestival. Es findet im Sommer direkt am Main an der Weseler Werft statt. 17 Tage lang gibt es Theater, 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:

069 212 494 94

### Website:

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

### Website:

[www.schauspielfrankfurt.de  
/karten-abos](http://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 Bürgergeld, Sozialhilfe, arbeitslos
- Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende
- Menschen mit Behinderung, Freiwilligendienst-Leistende
- Flüchtlingsstatus



## Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Musik, Theater, Tanz

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 Konzerte, Performances und Theateraufführungen statt. In den Pausen kann sich das Publikum oftmals mit den Künstler\*innen persönlich austauschen. Viele der hochschuleigenen Veranstaltungen sind kostenfrei. Andere kosten 8€ und sind bei geeignetem Nachweis reduziert.

### 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](http://www.hfmdk-frankfurt.de/thema/kalender)

### Kostenfrei

### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Kulturpass



## Musik erleben. Musik lernen. Musik machen.

**Anbieter:**  
Musikschule Frankfurt e.V.  
**Adresse:**  
Saalgasse 20  
60311 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
069 212 398 55  
**Website:**  
www.musikschule-frankfurt.de



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

### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- 18 bis 25 Jahre alte Schüler\*innen-, Studierende, Auszubildende (Jugendtarif)
- Geschwisterrabatt ab zwei Kindern

## 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

## ... 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

Der freie Samstag in den Museen

**Anbieter:**  
Die städtischen Museen  
**Adresse:**  
Brückenstraße 3–7  
60594 Frankfurt a.M.  
**Telefon:**  
069 212 363 25  
**Website:**  
www.museumsufer.de



Der letzte Samstag im Monat ist für alle Besucher\*innen in den städtischen Museen eintrittsfrei. Die Museen bieten dabei abwechselnd ein kostenloses Programm für Familien. Ausnahme: Im August ist der vorletzte Samstag eintrittsfrei.

Eine Übersicht über die Museen finden Sie auf der Website.

## Freizeit, Kultur und Bildung für Kinder, Jugendliche 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. 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 Bürgergeld, Sozialhilfe
- Einkommen unter 4.500€ netto



**Anbieter:**  
Jugend- und Sozialamt  
Stadt Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 385 17

**Website:**  
[www.ferienkarussell-frankfurt.de](http://www.ferienkarussell-frankfurt.de)  
[www.frankfurt.de/themen/soziales-und-gesellschaft/kinder-und-jugendliche/politische-und-kulturelle-bildung/ferienkarussell](http://www.frankfurt.de/themen/soziales-und-gesellschaft/kinder-und-jugendliche/politische-und-kulturelle-bildung/ferienkarussell)

**Anmeldung:**  
[www.ferienkarussell-frankfurt.de/was-ist-eine-ferienkarte-2733.html](http://www.ferienkarussell-frankfurt.de/was-ist-eine-ferienkarte-2733.html)



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



### Ferienkarte für Jugendliche und Kinder

Die Ferienkarte ist für alle Frankfurter Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre, die die hessischen Sommerferien in Frankfurt am Main verbringen. Sie beinhaltet freien oder ermäßigten Eintritt in Frei- und Schwimmbäder, den Zoo, den Palmengarten, verschiedene Museen und Ermäßigungen für verschiedene Freizeit- und Sportangebote wie zum Beispiel für eine Trampolinhalle, Schwarzlichtminigolf, für eine virtuelle Zeitreise und vieles mehr.

Die Ferienkarte ist für 25,00€ (ohne RMV-Ticket) oder 33,00€ (mit RMV-Ticket) erhältlich. Inhaber\*innen des Frankfurt-Pass erhalten die Ferienkarte kostenfrei.

**Kostenfrei mit Nachweis:**  
→ Frankfurt-Pass

### Frankfurt macht Ferien

Auf der Internetseite "Frankfurt macht Ferien" sind Ferien- und Freizeitangebote für Frankfurter Kinder und Jugendliche gesammelt. Es gibt verschiedene Anbieter, die ein vielseitiges Programm für die Ferien im Gepäck haben. Ferienfreizeiten, Zeltlager, Ferienspiele, Tagesausflüge, integrative Angebote, internationale Begegnungen, aber auch Fahrten und Aktionen an Wochenenden. Eine Anmeldung ist über die jeweiligen Anbieter möglich.

## Offene Angebote

für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

### Website:

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
Suche > Offene Kinder- und  
Jugendarbeit



In den Frankfurter Stadtteilen gibt es viele offene Angebote für Kinder und Jugendliche: Kinderhäuser, Teenie-Clubs, Jugendhäuser, Abenteuerspielflächen, Mädcheneinrichtungen, Jugendbüros und aufsuchende Jugendarbeit. Die verschiedenen Einrichtungen bieten Aktivitäten wie beispielsweise Bastel-, Sport- und Spielangebote, Workshops, Social-Media-Angebote und Beratung an.

Die Angebote sind je nach Einrichtung für Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene im Alter von sechs bis 27 Jahren.

An den Angeboten kann ohne Anmeldung teilgenommen werden, unabhängig von Herkunft, Religion, Kultur oder Geschlecht. Ein Wegweiser zu den Angeboten findet sich auf der Website.

## Jugendverbände

### Anbieter:

Frankfurter Jugendring

**Adresse:**  
Hansaallee 150  
60320 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 560 0010

**Website:**  
[www.frankfurterjugendring.de/verbaende](http://www.frankfurterjugendring.de/verbaende)



Jugendverbände sind Zusammenschlüsse junger Menschen je nach Interesse. Es gibt Verbände mit sportlichem, sozialem, kulturellem oder religiösem Schwerpunkt. Es gibt wöchentliche Treffs, Wochenendaktivitäten, und Freizeiten während der Schulferien. Alle Jugendverbände findet man auf der Website.

### Anbieter:

Volkshochschule  
Frankfurt am Main

**Adresse:**  
Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 715 01 (Info-Telefon)

**Website:**  
[www.vhs.frankfurt.de/de/jungevhs](http://www.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 Lerntechniken 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, Freiwilligendienst-Leistende (20%)
- Menschen mit Schwerbehinderung (20%)
- Bezug von Bürgergeld, Sozialhilfe, arbeitslos (50%)

### Frankfurter LeseEule

**Anbieter:**

Jugend- und Sozialamt  
Stadt Frankfurt am Main

**Website:**

[www.kinderkultur-frankfurt.de](http://www.kinderkultur-frankfurt.de)  
> Suche: 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.

Auf der Website finden Sie das aktuelle Angebot.



**Anbieter:**

Jugend- und Sozialamt  
Stadt Frankfurt am Main

**Website:**

[www.kinderkultur-frankfurt.de](http://www.kinderkultur-frankfurt.de)  
> Suche: Frankfurter Flöhe

### Frankfurter Flöhe

Theater und Filme für Kinder und Eltern

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

### 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.



## Angebote für Familien

### Blickpunkt Familie

**Anbieter:**

Hessisches Ministerium für  
Soziales und Integration  
Referat II 4 - Familienkarte Hessen

**Adresse:**

Sonnenberger Straße 2-2a  
65193 Wiesbaden

**Telefon:**

0611 321 90

**Website:**

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



Alle Familien, in deren Haushalt Kinder unter 18 Jahre leben und die ihren ersten Wohnsitz in Hessen haben, können sich bei der FamilienApp Hessen kostenfrei anmelden.

Die FamilienApp bietet Familien unter anderem einen Unfallversicherungsschutz sowie interessante und aktuelle Informationen zum Familienalltag und Themen wie Bildung, Erziehung, Familienfreizeitgestaltung und vielem mehr.

Über die Partner der FamilienApp gibt es verschiedene Vergünstigungen und Angebote im Bereich Freizeit und Konsum.

**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)



### 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.

### Frankfurter Familienmesse

**Anbieter:**

Frankfurter Bündnis für Familien

**Adresse:**

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

**Website:**

[www.frankfurter-familienmesse.de](http://www.frankfurter-familienmesse.de)



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:**  
Familienbildung in Frankfurt  
**Website:**  
[www.familienbildung-in-frankfurt.de](http://www.familienbildung-in-frankfurt.de)



## Familiennetzwerke

### Treffpunkte für Familien

In vielen Stadtteilen gibt es die Familiennetzwerke, das sind offene Treffs für Eltern mit kleinen Kindern. Hier können sich Eltern kennenlernen und sich bei Fragen und Problemen austauschen. Sie bekommen viele Informationen und können sich zu verschiedenen Themen rund um Kind, Erziehung und Familie beraten lassen.

Die Kinder können spielen und viele Anregungen mitnehmen. Wann und wo die einzelnen Treffangebote stattfinden, können Sie in der Liste auf der Webseite nachschauen.

## Familiennetzwerk Bornheim

**Telefon:**  
069 447 460  
0177 880 829 0 (mobil)  
**Website:**  
[www.mukiva.de/offene-treffs](http://www.mukiva.de/offene-treffs)



## Familiennetzwerk Eschersheim

**Telefon:**  
069 530 240 2  
**Website:**  
[www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote](http://www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote)



## Familiennetzwerk Fechenheim-Nord

**Telefon:**  
0151 172 096 12 (mobil)  
**Website:**  
[www.fgzn.de/familienbildung-fechenheim-nord](http://www.fgzn.de/familienbildung-fechenheim-nord)



## Familiennetzwerk Bahnhofsviertel

**Telefon:**  
0176 166 607 57 (mobil)  
**Website:**  
[www.skf-frankfurt.de/kinder-und-familienzentrum](http://www.skf-frankfurt.de/kinder-und-familienzentrum)



## Familiennetzwerk Bergen-Enkheim

**Telefon:**  
0151 172 096 12 (mobil)  
**Website:**  
[www.fgzn.de/familienbildung-bergen-enkheim](http://www.fgzn.de/familienbildung-bergen-enkheim)



## Familiennetzwerk Bockenheim

**Telefon:**  
069 943 444 33  
0173 299 782 7 (mobil)  
**Website:**  
[www.ifz-ev.de/de/erwachsene-familien/interkulturelle-familienbildung.html](http://www.ifz-ev.de/de/erwachsene-familien/interkulturelle-familienbildung.html)



## Familiennetzwerk Frankfurter Berg

**Telefon:**  
0159 040 259 94 (mobil)  
**Website:**  
[www.zentrum-familie.de](http://www.zentrum-familie.de)



## Familiennetzwerk Ginnheim

**Telefon:**  
069 133 077 900  
0157 365 395 86 (mobil)  
**Website:**  
[www.familienbildung-frankfurt.de/beitrag/baby-und-familienlounges/](http://www.familienbildung-frankfurt.de/beitrag/baby-und-familienlounges/)



## Familiennetzwerk Griesheim

**Telefon:**  
069 1501-132  
0157 806 288 94 (mobil)  
**Website:**  
[www.zentrum-familie.de](http://www.zentrum-familie.de)



### Familiennetzwerk **Heddernheim + Nordweststadt**

**Telefon:**  
069 133 077 900  
0157 365 395 86 (mobil)  
**Website:**  
[www.familienbildung-frankfurt.de/beitrag/baby-und-familienlounges/](http://www.familienbildung-frankfurt.de/beitrag/baby-und-familienlounges/)



### Familiennetzwerk **Nied**

**Telefon:**  
069 150 120 7  
0157 806 191 92 (mobil)  
**Website:**  
[www.zentrum-familie.de](http://www.zentrum-familie.de)



### Familiennetzwerk **Oberrad**

**Telefon:**  
069 439 645  
**Website:**  
[www.nbz-ostend.de/oberrad/](http://www.nbz-ostend.de/oberrad/)



### Familiennetzwerk **Rödelheim**

**Telefon:**  
069 943 444 33  
0173 299 782 7 (mobil)  
**Website:**  
[www.ifz-ev.de/de/erwachsene-familien/interkulturelle-familienbildung.html](http://www.ifz-ev.de/de/erwachsene-familien/interkulturelle-familienbildung.html)



### Familiennetzwerk **Schwanheim**

**Telefon:**  
069 605 004 34  
**Website:**  
[www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote](http://www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote)



### Familiennetzwerk **Seckbach**

**Telefon:**  
0162 249 717 8 (mobil)  
**Website:**  
[www.kinderschutzbund-frankfurt.de/eltern-kind-treff/](http://www.kinderschutzbund-frankfurt.de/eltern-kind-treff/)



### Familiennetzwerk **Ostend**

**Telefon:**  
069 439 645  
**Website:**  
[www.nbz-ostend.de/unser-angebot/offene-treffs/](http://www.nbz-ostend.de/unser-angebot/offene-treffs/)



### Familiennetzwerk **Praunheim**

**Telefon:**  
0176 696 620 26 (mobil)  
**Website:**  
[www.der-hof.de/freie-bildungsstaette/](http://www.der-hof.de/freie-bildungsstaette/)



### Familiennetzwerk **Riedberg**

**Telefon:**  
0162 249 717 8 (mobil)  
**Website:**  
[www.kinderschutzbund-frankfurt.de/eltern-kind-treff/](http://www.kinderschutzbund-frankfurt.de/eltern-kind-treff/)



### Familiennetzwerk **Zeilsheim**

**Telefon:**  
069 759 367 283  
**Website:**  
[www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote](http://www.familienbildung-ffm-of.de/angebote/offene-angebote)



# 4 Gesundheit

## Ärzt\*innen

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

## Gesundheitsberatung

- 72 Gesundheitsberatung für Senior\*innen im eigenen Zuhause
- 73 Beratung zum Thema Pflege und Versorgung
- 73 Beratung für Menschen ohne Krankenversicherungsschutz

## Ärzt\*innen

### Bei gesundheitlichen Notfällen, Krankheit und Beschwerden

**Anbieter:**  
 Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
**Telefon:**  
 116 117 (ohne Vorwahl)  
**Website:**  
[www.116117.de](http://www.116117.de)



Der ärztliche Bereitschaftsdienst hilft kostenfrei weiter, wenn die Praxen der Ärzt\*innen geschlossen haben und die Behandlung einer Erkrankung nicht bis zum nächsten Tag warten kann. Es werden telefonisch niedergelassene Ärzt\*innen vermittelt, die Patient\*innen in dringenden Fällen behandeln – auch nachts, an Wochenenden und Feiertagen. In lebensbedrohlichen Fällen rufen Sie gleich den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.

**Anbieter:**  
 Gesundheitsamt  
 Frankfurt am Main  
**Adresse:**  
 Breite Gasse 28  
 60313 Frankfurt am Main  
 (Anmeldung: 2.OG, Zimmer A213)  
**Telefon:**  
 069 212 339 70  
**Website:**  
[www.frankfurt.de/humanitaere-sprechstunden](http://www.frankfurt.de/humanitaere-sprechstunden)



### Gynäkologische humanitäre Sprechstunde für Frauen ohne Krankenversicherung

Frauen ohne Krankenversicherung können sich kostenfrei und anonym gynäkologisch untersuchen, beraten und behandeln lassen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der nebenstehenden Telefonnummer.

### 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:**  
Gesundheitsamt  
Frankfurt am Main  
**Adresse:**  
Zeil 5  
60313 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
069 212 452 41  
**Website:**  
www.frankfurt.de > Suche:  
Humanitäre Sprechstunden



### 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:**  
Gesundheitsamt  
Frankfurt am Main  
**Adresse:**  
Zeil 5 (2.OG)  
60313 Frankfurt am Main  
**Website:**  
www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/hessen/stupoli-studentische-poliklinik-frankfurt



### 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:**  
Malteser in Frankfurt  
**Adresse:**  
Medicentrum am  
Markuskrankenhaus, Ärztehaus  
Wilhelm-Epstein-Straße 2  
(Eingang neben der Apotheke, 5.OG)  
60431 Frankfurt am Main  
**Website:**  
www.malteser-frankfurt.de/  
angebote-und-leistungen/  
medizin-fuer-menschen-ohne-  
krankenversicherung.html



**Anbieter:**  
Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.  
**Adresse:**  
In den Räumen des  
Nachbarschaftsvereins  
(Nebengebäude)  
Alemannenweg 88  
65929 Frankfurt am Main  
**Website:**  
www.naturheilpraxis-  
ohne-grenzen.de/frankfurt



**Anbieter:**  
Soziale Tier-Not-Hilfe Frankfurte.V.  
**Adresse:**  
B-Ebene U-Bahnhof-Hauptwache  
60486 Frankfurt am Main  
**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



### **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

### **Tierarzt** Offene Sprechstunde

Tierärztliche Untersuchung und Behandlung für Tiere von Wohnsitzlosen und Bedürftigen aus Frankfurt. Bedürftige mit geeignetem Nachweis zahlen eine Gebühr in Höhe 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 Bürgergeld, Sozialhilfe  
→ BAföG, BAB  
→ Rentenbescheinigung

## Gesundheitsberatung

### Gesundheitsberatung für Senior\*innen im eigenen Zuhause

**Anbieter:**  
Caritasverband Frankfurt e.V.

**Telefon:**  
069 298 214 04

**Website:**  
[www.caritas-frankfurt.de](http://www.caritas-frankfurt.de)  
> Suche: Präventive  
Hausbesuche West

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](http://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.

### Beratung für Menschen ohne Krankenversicherungsschutz

**Anbieter:**  
Gesundheitsamt  
Frankfurt am Main

**Adresse:**  
Zeil 5 / 2.OG (Räume der  
Humanitären Sprechstunde)  
60313 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 400 07

**Website:**  
[www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/hessen/clearingstelle-10-am-gesundheitsamt-frankfurt-am-main](http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/hessen/clearingstelle-10-am-gesundheitsamt-frankfurt-am-main)



Die Clearingstelle des Gesundheitsamtes ist eine Anlaufstelle für Menschen ohne Krankenversicherung oder mit unklarem Krankenversicherungsstatus. Es gibt Beratung und Unterstützung zum Thema Sozial- und Gesundheitssystem. Es wird bei der Klärung geholfen, ob und wie Sie eine Krankenversicherung bekommen können.

# 5 Haushalt und Wohnen

## Wohnen

- 75 Wohnen in Frankfurt
- 75 Fairmieten – Wohnungsangebot für Menschen mit mittlerem Einkommen

## Energie sparen

- 76 Beratung zum Energiesparen
- 77 Beratung zum Stromsparen
- 77 Kühlschrank-Abwrackprogramm

## Umwelt schonen:

### Wiederverwerten, leihen, selber machen

- 78 Gebrauchte Fahrräder
- 78 Repair-Cafés – kaputte Geräte reparieren
- 79 Zeusch für Eusch – Bibliothek der Dinge

## Secondhand

- 80 Flohmarkt am Main
- 80 Floh- und Trödelmärkte in und um Frankfurt
- 81 Free Your Stuff Frankfurt | Oxfam
- 82 Neufundland | Familien-Markt Frankfurt
- 83 World Shop | Kleiderladen
- 84 Kleider am Alleehaus | Kleiderkammer St. Sebastian
- 85 Samt & Sonders Second-Hand-Boutique
- 86 Hilton-Basar | Kleider-Café
- 87 KinderkleiderKorb | Kleiderkammer St. Christophorus | Secundo

## Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen

- 88 Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen
- 89 Aktive Nachbarschaft – Hilfe im Alltag
- 89 Nachbarschaftsnetzwerk helfen, tauschen, kennenlernen
- 90 Unterstützung im Haushalt
- 91 Einkaufs- und Begleitservice (EKS)
- 91 Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter\*innen

## Wohnen

### Wohnen in Frankfurt

#### Anbieter:

Amt für Wohnungswesen  
Stadt Frankfurt am Main

#### Website:

[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
> Suche:  
Broschüre „Wohnen in Frankfurt“



Das Amt für Wohnungswesen der Stadt Frankfurt hat die Broschüre „Wohnen in Frankfurt“ herausgegeben. Es dreht sich alles um das Thema Wohnen und Mieten: Von der Wohnungssuche über Fragen des Mietrechts bis zum Wohngeldantrag.

Das kompakte Nachschlagewerk enthält einen Überblick über die kostenlosen Beratungsangebote und Hilfeleistungen des Amtes für Wohnungswesen und anderer städtischer Stellen, Informationen zu Themen des Mieterschutzes sowie nützliche Adressen und Telefonnummern.

### Fairmieten – Wohnungsangebot für Menschen mit mittlerem Einkommen

#### Anbieter:

Amt für Wohnungswesen  
Stadt Frankfurt am Main

#### Website:

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

## Energie sparen

### Beratung zum Energiesparen

**Anbieter:**  
Verbraucherzentrale Hessen e.V.

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

**Telefon:**  
069 972 010 900

**Website:**  
[www.verbraucherzentrale-hessen.de/energie/energieberatung-77885](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/energie/energieberatung-77885)

Verbraucher\*innen, die in ihrem Haus oder ihrer Mietwohnung Energiekosten senken wollen, werden von Energieberater\*innen der Verbraucherzentrale beraten. Themen sind zum Beispiel Heizen, Wärmedämmung, erneuerbare Energien, Stromsparen und energieeffiziente Geräte.

Beratungen per Telefon, Video oder in den Beratungsstellen sind kostenlos. Die Berater\*innen können bei Bedarf auch zu Ihnen nach Hause kommen. Eine Beratung zuhause ist für einkommensschwache Familien mit einem Nachweis ebenfalls kostenlos, ohne Nachweis kostet sie 30€.

**Kostenfrei mit Nachweis:**

- Bürgergeld, Sozialhilfe
- Frankfurt-Pass



**Anbieter:**  
Caritasverband Frankfurt e.V.  
Stromspar-Check

**Adresse:**  
Hühnerweg 24  
z.Hd. cariteam Energiesparservice  
60599 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 298 263 56

**Website:**  
[www.caritas-frankfurt.de/stromspar-check](http://www.caritas-frankfurt.de/stromspar-check)



**Anbieter:**  
Caritasverband Frankfurt e.V.  
Stromspar-Check

**Adresse:**  
Hühnerweg 24  
z.Hd. cariteam Energiesparservice  
60599 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 298 263 56

**Website:**  
[www.caritas-frankfurt.de/stromspar-check](http://www.caritas-frankfurt.de/stromspar-check)



### 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 Bürgergeld, Sozialhilfe
- BAföG, BAB

### Kühlschrank-Abwrackprogramm

Tauschen Sie Ihren Kühlschrank aus

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 Bürgergeld, Sozialhilfe

## Umwelt schonen: Wiederverwerten...

### 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 auf der Website unter „Kontakt“.

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

**Website:**  
[www.repaircafefrankfurt.de](http://www.repaircafefrankfurt.de)  
> Suche: Flyer



## ... leihen, selber machen

### 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

**Adresse:**  
Lindleystraße 14  
60314 Frankfurt am Main

**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 Schaumainkai (zwischen Untermainbrücke und Holbeinsteg) 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 Frischezentrum in Kalbach. Dort werden Secondhand-Waren – Haushaltswaren, Kleidung, Trödel und Antiquitäten – günstig angeboten.

Termine finden Sie auf der Website.

### 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](http://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.

## Neufundland

### Secondhand-Kaufhaus

**Anbieter:**  
Neufundland Warenhaus

**Adresse:**  
Lärchenstraße 135  
65933 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 939 996 0

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

Das Secondhand Warenhaus Neufundland bietet ein umfangreiches Sortiment an Möbeln, Haushaltsgeräten, Haushaltsartikeln, Kleidern, Büchern und Medien zu kleinen Preisen an. Bei geeignetem Nachweis erhalten Käufer\*innen eine Ermäßigung von 20% auf die Secondhand-Waren.



#### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Schüler\*innen, Studierende

## Familien-Markt Frankfurt

### Secondhand-Kaufhaus

**Anbieter:**  
Diakonie Frankfurt und Offenbach

**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. An einem Tag wöchentlich können alle Menschen im Familien-Markt einkaufen, auch ohne Einkaufsberechtigung..



#### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Frankfurt-Pass
- Berechtigungsschein von Kirchengemeinden und Beratungsstellen
- Bezug von Bürgergeld
- Studierende

## World Shop

### Secondhand-Kaufhaus

**Anbieter:**  
GFFB gGmbH  
World Shop

**Adresse:**  
Mainzer Landstraße 349  
60326 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 951 097 240

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

## Kleiderladen

### Secondhand-Kaufhaus

**Anbieter:**  
DRK Bezirksverband  
Frankfurt am Main e.V.

**Kleiderladen in Griesheim**  
Alte Falterstraße 16  
65933 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 35 35 06 16

**Kleideratelier mit Nähcke  
in Sossenheim**  
Alt-Sossenheim 42  
65936 Frankfurt am Main

**Internetsuche:**  
Kleiderladen DRK Frankfurt

In den Kleiderläden des DRKs können alle Menschen (ohne besonderen Nachweis) Secondhand-Kleidung, Schuhe, Textilien (zum Beispiel Bettwäsche oder Handtücher) und Haushaltswaren zu günstigen Preisen kaufen.



**Kleider am Alleehaus**

## Secondhand-Kaufhaus

**Anbieter:**  
Caritasverband Frankfurt e.V.  
**Adresse:**  
Königsteiner Straße 130  
65929 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
069 298 221 20  
**Website:**  
www.caritas-frankfurt.de  
> Suche: Kleider am Alleehaus



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

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

- Frankfurt-Pass
- Berechtigungsschein
- Bezug von Bürgergeld
- Studierende

**Kleiderkammer St. Sebastian**

## Secondhand-Ware

**Anbieter:**  
Katholisches Pfarramt  
St. Katharina von Siena  
**Adresse:**  
Ernst-Kahn-Straße 47  
60439 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
0176 833 717 97 (mobil)  
**Website:**  
www.sankt-katharina-frankfurt.de  
/gemeinden-termine/st-sebastian



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

**Samt & Sonders  
Secondhand-Boutique**

## in Fechenheim-Süd

Hier gibt es Kinder-, Damen- und Herrenkleidung, Schuhe, Accessoires und andere schöne Dinge. Frankfurt-Pass Inhaber\*innen bekommen auf alle Waren einen Rabatt.

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

- Frankfurt-Pass

**Anbieter:**  
Diakonie  
Frankfurt und Offenbach  
Samt&Sonders  
**Website:**  
www.diakonie-frankfurt-offenbach.de  
> Suche: Secondhand-Boutique



## in der Rohrbachstraße

Hier gibt es Damen- und Herrenkleidung, Accessoires, Schuhe und andere schöne Dinge. Kund\*innen mit Frankfurt-Pass erhalten eine Ermäßigung von 50% auf alle Waren. Es gibt eine eigene Änderungsschneiderei. Frankfurt-Pass Inhaber\*innen können den Änderungsservice vergünstigt nutzen. Änderungen von im Laden gekaufter Bekleidung ist für Frankfurt-Pass Inhaber\*innen kostenfrei.

**Kostenreduziert mit Nachweis:**

- Frankfurt-Pass

**Kostenfrei mit Nachweis:**

- Änderungsservice  
(im Laden gekaufter Bekleidung)
- Frankfurt-Pass

**Adresse:**  
Rohrbachstraße 54  
60389 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
069 247 514 962 05



**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.

**Anbieter:**

Der Kinderschutzbund  
Bezirksverband Frankfurt am Main e.V.

**Adresse:**

Hilton Frankfurt City Centre  
Hochstraße 4  
60313 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 970 901 10

**Website:**

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

**Kleider-Café**

Tauschen statt kaufen

Das KleiderCafé von St.Aposteln ist zwei Mal pro Woche geöffnet. Drei Kleidungsstücke pro Person sind kostenlos, mehr Kleidungsstücke können gegen eine Spende erworben werden. Einmal die Woche gibt es Kaffee und Kuchen zu günstigen Preisen.

**Anbieter:**

St. Bonifatius Frankfurt am Main  
Kirchort St. Aposteln

**Adresse:**

Ziegelhüttenweg 149  
60598 Frankfurt am Main

**Telefon:**

0172 637 330 0 (mobil)

**Website:**

[www.bonifatius-ffm.de/ueberuns/unsere-vier-kirchorte/st-aposteln/](http://www.bonifatius-ffm.de/ueberuns/unsere-vier-kirchorte/st-aposteln/)

**KinderKleiderKorb**Secondhand  
Kinderkleidung

Der KinderKleiderKorb hat für Menschen mit einem Berechtigungsschein kostenfreie Kinderkleidung.

**Kostenfrei mit Nachweis:**

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

**Anbieter:**

Pfarrrei St. Franziskus Frankfurt

**Adresse:**

Rhaban-Fröhlich-Straße 20  
(Kellereingang)  
60433 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 952 920 27

**Website:**

[www.franziskus-frankfurt.de](http://www.franziskus-frankfurt.de)  
> Suche: Kinderkleiderkorb

**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)



## Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen

### Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen

**Anbieter:**

Tauschring Bockenheim

**Adresse:**

August-Bebel-Straße 13  
65933 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 616 771

**Website:**

[www.tauschringbockenheim.de](http://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:**

Frankfurter Programm  
Aktive Nachbarschaft

**Website:**

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



### Aktive Nachbarschaft

#### Hilfe im Alltag

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.

### 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  
haushaltsnahe Dienstleistungen

**Adresse:**  
Mainzer Landstraße 349  
60326 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 Behörden-gängen und zu Kulturveranstaltungen. Die Dienstleistung wird für Frankfurt-Pass-Inhaber\*innen zu einem geringen Preis angeboten. Sie richtet sich vorrangig an Senior\*innen, Personen mit eingeschränkter Mobilität und Alleinerziehende.



### Kostenreduziert mit Nachweis:

→ Frankfurt-Pass

**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: EKS



## Einkaufs- und Begleitservice (EKS)

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

## Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter\*innen

**Anbieter:**  
Diakonisches Werk  
für Frankfurt und Offenbach

**Adresse:**  
Rechneigrabenstraße 1  
60311 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 247 514 969 02

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



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.

### Kostenfrei mit Nachweis:

- Bürgergeld, Sozialhilfe
- Kleines Einkommen
- Senior\*innen und Rentner\*innen

# 6 Lebensmittel und Essen

## Lebensmittel

- 94 Der Bäcker Eifler
- 94 Hucks yesterday
- 95 Foodsharing Frankfurt  
Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben
- 95 Open Fridge
- 96 Frankfurter Tafel  
kostengünstige Lebensmittel für Bedürftige
- 97 Carima – Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied
- 97 Lebensmittelausgabe und Mittagstisch im Nordend

## Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen

- 98 CaJo – kostenfreies Frühstück für Bedürftige in Höchst
- 98 Gemeinschaftsfrühstück und Kleiderausgabe in Bornheim
- 99 Avetorstubb – Tagestreff für wohnungslose und bedürftige Menschen in Sachsenhausen
- 99 Speisen für bedürftige Menschen an der Hauptwache
- 100 Franziskustreff  
tägliches Frühstücksangebot und Sozialberatung
- 100 World Café mit Mittagstisch im Gallusviertel
- 101 Kaffeestube Gutleut
- 101 Teestube Jona I
- 102 WESER5 Tagestreff Weißfrauen  
mit günstigem Frühstück und Mittagessen
- 102 Teestube für Bedürftige in Niederrad

## Treffs für Frauen

- 103 17-Ost – Tagestreff für Frauen im Ostend
- 103 Lisbeth-Oase – Café für ältere, bedürftige und wohnsitzlose Frauen im Nordend

## Restaurants

- 104 Familien-Restaurant mit Mittagstisch im Gallusviertel
- 104 Senior\*innen-Restaurants mit günstigen Preisen
- 105 Restaurant & Café Startorante im Gallusviertel
- 105 Ada Kantine  
Vegetarisches oder veganes Essen
- 106 Essen auf Räder

## Trinkwasser

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

## Tiernahrung

- 107 Kostenfrei Futter für Haustiere

## Lebensmittel

### Der Bäcker Eifler

In der Filiale "Das Gute von Gestern" in der B-Ebene an der Konstablerwache werden ausgewählte frische Backwaren und Brot vom Vortag zum halben Preis verkauft.

**Anbieter:**

Der Bäcker Eifler GmbH

**Adresse:**

Das Gute von Gestern  
B-Ebene an der Konstablerwache  
Altbrotstand  
60313 Frankfurt am Main

**Website:**

[www.der-baecker-eifler.de](http://www.der-baecker-eifler.de)



### Hucks yesterday

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

### Foodsharing Frankfurt

Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben

**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)

**Internetsuche:**

Foodsharing Frankfurt Fairteiler



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.

Weitere Fairteiler finden Sie auf der Website.

### Open Fridge

**Anbieter:**

Kirche St. Aposteln

**Adresse:**

Ziegelhüttenweg 149  
60598 Frankfurt am Main

**Website:**

[www.bonifatius-ffm.de/engagiert-leben/offener-kuehlschrank/](http://www.bonifatius-ffm.de/engagiert-leben/offener-kuehlschrank/)

**Internetsuche:**

Foodsharing Frankfurt Fairteiler



In der Seitenkapelle der Kirche St. Aposteln steht der Kühlschrank "Open Fridge". Im Kühlschrank und in Regalen werden Lebensmittel gesammelt, die noch gut und haltbar sind. Während der Öffnungszeiten der Kirche kann man sich kostenlos Lebensmittel aussuchen und mitnehmen.

Weitere Fairteiler finden Sie auf der Website.

## Frankfurter Tafel

### Kostengünstige Lebensmittel für Bedürftige

**Anbieter:**

Frankfurter Tafel e.V.

**Telefon:**

069 498 082 5

**Website:**

[www.frankfurter-tafel.de](http://www.frankfurter-tafel.de)

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:**

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



## Carima

### Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied

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.

### Lebensmittelausgabe und Mittagstisch im Nordend

**Anbieter:**

Evangelisch-methodistische  
Christuskirche

**Adresse:**

Merianplatz 13  
60316 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 434 085

**Website:**

[www.emk-frankfurt.de](http://www.emk-frankfurt.de)  
> Suche: Veranstaltungen/  
Soziale Angebote



Hier gibt es einmal wöchentlich einen günstigen Mittagstisch für 1€. Außerdem gibt es eine Lebensmittelausgabe für 1€ und einen Flohmarkt für Kleidung und Haushaltswaren.

Weitere Fairteiler finden Sie auf der Website.

## 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.

#### Kostenfreies Angebot:

- Kleines Einkommen
- Wohnungslos, wohnsitzlos

**Anbieter:**  
CaJo – Caritas St. Josef

**Adresse:**  
Schleifergasse 2-4  
65929 Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 300 663 16

**Website:**  
[www.margareta-frankfurt.de/hilfe-beratung-jos/cajo-caritas-st-josef.html](http://www.margareta-frankfurt.de/hilfe-beratung-jos/cajo-caritas-st-josef.html)

**Internetsuche:**  
2018\_08 Flyer CaJo



### 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

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



### 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



### 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 Winterspeisung. 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 tägliches Frühstücksangebot und Sozialberatung

Der Franziskustreff bietet wohnungslosen und bedürftigen Menschen in der Frankfurter Innenstadt ein gutes Frühstück für wenig Geld an. Für die Gäste des Frühstückstreffs gibt es eine kostenlose Sozialberatung. Die Beratungsstelle hilft den Gästen bei der Suche nach Lösungen für Ihre Anliegen, gibt Informationen, hilft im Umgang mit Behörden oder vermittelt an andere Fachberatungsstellen.

#### Kostenfreies Angebot:

→ Sozialberatung

#### Kostenreduziert mit Nachweis:

→ Kleines Einkommen

→ Wohnungslos, wohnsitzlos

#### Anbieter:

Franziskustreff-Stiftung

#### Adresse:

Liebfrauenstraße 4  
60313 Frankfurt am Main

#### Telefon:

0800 988 601 7

#### Website:

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



### 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



### Kaffestube Gutleut

In der Kaffestube Gutleut gibt es werktags ein günstiges Mittagessen. Für wohnungslose Menschen gibt es Gutscheine für das Mittagessen. Diese werden in der Evangelischen Hoffnungsgemeinde und anderen Kirchen in Frankfurt ausgegeben.

Die Speisekarte und Öffnungszeiten finden Sie auf der Website.

#### Kostenfrei mit Nachweis:

→ Kleines Einkommen

→ Wohnungslos, wohnsitzlos

#### Anbieter:

Evangelische Hoffnungsgemeinde

Frankfurt am Main

#### Adresse:

Gutleutstraße 131  
60327 Frankfurt am Main

#### Telefon:

069 242 494 84

#### Website:

[www.ev-hoffnungsgemeinde.de](http://www.ev-hoffnungsgemeinde.de)



### Teestube Jona

Im Tagesaufenthalt der Teestube Jona können Menschen Essen und Trinken bekommen, Wäsche waschen und trocknen, WLAN nutzen, Gepäck einlagern, Hygieneartikel sowie Schlafsäcke im Bedarfsfall erhalten und sich ausruhen.

Darüber hinaus werden Notschlafplätze vermittelt und es finden sozialpädagogische Angebote statt.

#### 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](http://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.

**Kostenfrei mit Nachweis:**

- Kleines Einkommen
- Wohnungslos, wohnsitzlos

## Treffs für Frauen

**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](http://www.diakonie-frankfurt-offenbach.de) > Suche: 17-Ost



### **17-Ost – Tagestreff für Frauen im Ostend**

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

**Anbieter:**

Evangelisch-methodistische  
Christuskirche  
Lisbeth-Oase

**Adresse:**

Merianplatz 13  
60316 Frankfurt am Main

**Telefon:**

069 434 085

**Internetsuche:**

Projekt Lisbeth-Oase



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

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

## Restaurants

### Familien-Restaurant mit Mittagstisch im Gallusviertel

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

**Anbieter:**  
Familienrestaurant des  
Mehrgenerationenhauses Gallus  
Kinder im Zentrum Gallus e.V.  
**Adresse:**  
Idsteiner Straße 91  
60326 Frankfurt am Main  
**Website:**  
www.kiz-gallus.de  
> Suche: Familienrestaurant



### Senior\*innenrestaurants mit günstigen Preisen

Restaurants in Senior\*innenzentren bieten Gästen und Anwohner\*innen des Stadtteils Speisen und Getränke zu günstigen Preisen. In der Seniorenzeitschrift finden Sie unter der Rubrik Tipps und Termine alle Restaurants mit Adressen und Öffnungszeiten aufgelistet. Auf der Website der Seniorenzeitschrift finden Sie in der aktuellen Ausgabe auch eine digitale Übersicht über die Senior\*innenrestaurants.

**Telefon:**  
069 212 334 05  
**Website:**  
www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de  
/aktuelle-ausgabe



### 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



### Ada Kantine Vegetarisches oder veganes Essen

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. Das Angebot ist kostenlos.

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



## Essen auf Räder

**Anbieter:**  
Stadt Frankfurt am Main

**Telefon:**  
069 212 357 01

**Website:**  
[www.frankfurt.de](http://www.frankfurt.de)  
> Suche: Seniorenrestaurants;  
Essen auf Rädern

Es gibt verschiedene Senior\*innenrestaurants für Menschen ab 60 Jahren. Mit der Grünen Karte kann man für wenig Geld zu Mittag essen. Die Grüne Karte kann in den Sozialrathäusern beantragt werden. Für Menschen, die nicht mehr mobil sind, gibt es das Essen auf Rädern. Das Essen auf Rädern bringt Senior\*innen ein Mittagessen nach Hause.

Senior\*innenrestaurants finden Sie hier: August-Stunz-Zentrum, Bürgermeister-Gräf-Haus, Café auf dem Mühlberg im Agaplesion Oberin Martha Keller Haus, Hufeland-Haus, Johanna-Kirchner-Altenhilfenzentrum, Julie-Roger-Haus, Nachbarschaftszentrum Ostend, Pflegeheim Bockenheim, Pflegeheim Praunheim, Restaurant Henricus im Agaplesion Haus Saalburg, Sozial- und Reha-Zentrum West, Victor-Gollancz-Haus und bei der Emma Budge Stiftung in der Wilhelmshöher Straße.

Das Essen auf Rädern gibt es bei diesen Anbietern: Arbeiter-Samariter-Bund, Deutsches Rotes Kreuz, Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

In der Seniorenzeitschrift oder über die Suchfunktion der Website finden Sie alle aktuellen Anbieter mit aktuellen Öffnungszeiten und Kontaktdaten.

### Kostenreduziert mit Nachweis:

- Inhaber\*innen der Grünen Karte
- Sozialhilfe
- Kleines Einkommen
- Senior\*innen, Rentner\*innen



## Trinkwasser

### Kostenfreie Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt

An zwei öffentlichen Trinkwasserbrunnen kann man kostenfrei Wasser trinken. Große Edelstahlsäulen bilden die Brunnen.

**Anbieter:**  
Mainova AG  
**Adresse:**  
Trinkwasserbrunnen  
Liebfrauenstraße, Ecke Zeil  
**Adresse:**  
Trinkwasserbrunnen  
auf der Freßgass  
(Große Bockenheimer Straße)



### Refill

Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen

In einigen Geschäften in Frankfurt gibt es kostenfrei Trinkwasser. Wer durstig ist, kann dort seine Trinkflasche auffüllen. Der Refill-Sticker verrät, welche Geschäfte mitmachen. Die Refill-Stationen finden Sie auf der Refill Website und der Website "Karte von morgen".

**Anbieter:**  
Refill Deutschland  
**Website:**  
[www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)  
[www.kartevonmorgen.org](http://www.kartevonmorgen.org)



## Tiernahrung

### 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
- Bürgergeld, Sozialhilfe
- Senior\*innen, Rentner\*innen

**Anbieter:**  
Frankfurter Tiertafel e.V.  
**Adresse:**  
Ludwig-Landmann-Straße 206  
60488 Frankfurt am Main  
**Telefon:**  
0174 460 319 0 (mobil)  
**Website:**  
[www.frankfurter-tiertafel.de/](http://www.frankfurter-tiertafel.de/)  
futterausgabe



# 7 Wegweiser zu weiteren Angeboten

- 109 Beratungsangebote
- 110 Bildungsangebote
- 110 Hilfe in Not
- 111 Familienangebote
- 112 Freizeit- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche
- 113 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**

[www.arbeitsagentur.de/vor-ort/frankfurt-am-main/biz-frankfurt-am-main](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/frankfurt-am-main/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

## 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

## 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: Info/Beratung



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



**Informationen rund um die Familie**  
www.familienportal.de



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



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



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



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



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



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

## Freizeit- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche



**Betreuungsangebote für Kinder**  
www.kindernetfrankfurt.de



**Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit**  
www.frankfurt.de  
> Suche: Offene Kinder- und Jugendarbeit



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



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



**Frankfurter GrünGürtel – kostenfreie Freizeitkarte**  
> Internetsuche: GrünGürtel Freizeitkarte



**Sportkreis Frankfurt**  
www.sportkreis-frankfurt.de



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



**Stadminifeuerwehr Frankfurt am Main**  
www.minifeuerwehr-frankfurt.de



**Stadtverband Frankfurter Vereinsringe**  
www.stadtverband.de  
> Suche: Vereinsringe

## Sonstige Angebote



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



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



**Interessenvertretung von Jugendlichen**  
www.frankfurterjugendring.de



**Jobcenter Frankfurt**  
www.jc-frankfurt.de



**Jugendgerichtshilfe**  
www.hausdesjugendrechts.hessen.de



**Tipps zum klimafreundlichen Konsum**  
www.mainova.de/de/wissenswertes/energiesparen



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



**Übersicht: Beratungsstellen in Frankfurt/Main**  
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 Bestellungen, Ergänzungen, Anregungen oder Kritik wenden Sie sich per E-Mail bitte an: [frankfurt-kann-guenstig@stadt-frankfurt.de](mailto:frankfurt-kann-guenstig@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: Dr. Susanne Feuerbach  
Redaktion: Heike Wintz, Berna Sen, Alina Braun, Jasmin Hasseini  
Grafische Konzeption, Gestaltung und Satz:  
Cristina Dresler | Kommunikation und Gestaltung  
Druck: Lokay  
3. Auflage: 35.000 Exemplare  
Frankfurt am Main, Juni 2024

---



## Auf einen Blick Kostenfreie Angebote

### 1 Beratung

Allgemeine Beratung	AmKA.Info – Information und Hilfe	27
	Sozialräthäuser – Sozialhilfe und Beratung	27
Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen	Beratung in schwierigen Lebenssituationen	28
	Beratung im Sozialrecht	29
Recht	FALZ – Beratung für Menschen ohne Arbeit	29
	Beratung bei Schulden	30
Geld	Rechtsberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht	31
	Beratung bei Schulden	30
Arbeit	Rechtsberatung im Migrations-, Asyl- und Sozialrecht	31
	Beratung bei Schulden	30
Frauen, Familie, Partnerschaft	Babylotsinnen – frühe Hilfen für werdende Mütter und junge Familien	32
	Family House, Frühe Hilfe für Eltern mit Neugeborenen	32
	Beratung für Frauen in Krisensituationen	33
	Beratungszentrum für Migrantinnen	33
	Fachberatungsstelle gegen Gewalt in Kindheit und Jugend	34
Hilfe bei Gewalt und Missbrauch	Hilfe bei häuslicher Gewalt, Stalking und Zwangsheirat	34
	Zuflucht und Beratung für Mädchen und junge Frauen in Krisensituationen	35
	Beratung gegen sexuellen Missbrauch	35
	Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt	35

### 2 Bildung

Bildung für alle	Beratungs- und Lernzentrum	37
	Bibliotheken in Frankfurt	38
	Offene Bücherschränke	38
Deutschkurse, Sprachbegleitung und Lernen	Teachers on the Road	41
	Abá – Deutschkurs und Sprachbegleitung	41
	Malteser Deutsch Treff	41

### 3 Freizeit, Kultur, Sport

Unter freiem Himmel	Abenteuerspielplätze	44
	Spielmobile – Spielen auf der Straße	46
	Wasserspielplätze	46
	Spielen und Erholung im LiLuBa Riederwald	47
	Erholungs- und Ausflugsziel LILU Niederrad	47
	Garten zum Mitmachen	47
	Stadtteilstefte	48
	Freizeit-Aktivitäten mit der Initiative "Schwanheim/Goldstein bewegt sich"	48
	Parks in Frankfurt	48
Musik Theater Kino Museen	STOFFEL – Kultur und Theater für Kinder und Erwachsene	51
	Sommerwerft – Open-Air-Theater und -Performance	51
	Hochschule für Musik und Darstellende Kunst – Musik, Theater, Tanz	53
	Saturday – Der freie Samstag in den Museen	55



## Auf einen Blick Kostenfreie Angebote

Freizeit, Kultur und Bildung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	KUFTI – Kultur- und Freizeitticket	56
	Ferienkarte für Jugendliche und Kinder	57
	Offene Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	58
	Jugendverbände	58
	Frankfurter LeseEule	60
	Freier Eintritt im Kobelt-Zoo	61
Angebote für Familie	Blickpunkt Familie	62
	Alleinerziehenden-Treff für Frauen	63
	Frankfurter Familienmesse	63
	Familiennetzwerke Treffpunkte für Familien	64

### 4 Gesundheit

Ärzt*innen	Bei gesundheitlichen Notfällen, Krankheit und Beschwerden	69
	Gynäkologische humanitäre Sprechstunde für Frauen o. Krankenversicherung	69
	Internationale humanitäre Sprechstunde für Menschen o. Krankenversicherung	70
	Studentische Poliklinik für Menschen ohne Krankenversicherung	70
	Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung	70
Gesundheitsberatung	Gesundheitsberatung für Senior*innen im eigenen Zuhause	72
	Beratung zum Thema Pflege und Versorgung	73
	Beratung für Menschen ohne Krankenversicherungsschutz	73

### 5 Haushalt

Wohnen	Wohnen in Frankfurt	75
Umwelt schonen: selber machen	Repair-Cafés – kaputte Geräte reparieren	78
	Free Your Stuff Frankfurt – Gegenstände zum Verschenken	81
Secondhand	Kleider-Café – tauschen statt kaufen	86
Aktive Nachbarschaft und Einkaufshilfen	Hilfe, Dienstleistungen oder Waren tauschen	88
	Aktive Nachbarschaft – Hilfe im Alltag	89
	Nachbarschaftsnetzwerk – helfen, tauschen, kennenlernen	89

### 6 Lebensmittel und Essen

Lebensmittel	Foodsharing Frankfurt – Lebensmittel kostenfrei abholen und abgeben	95
	Open Fridge	95
	Carima – Caritas-Markt mit Lebensmittelausgabe in Nied	97
Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen	Gemeinschaftsfrühstück und Kleiderausgabe in Bornheim	98
	Speisen für bedürftige Menschen an der Hauptwache	99
	Franziskustreff tägliches Frühstücksangebot und Sozialberatung	100
Restaurants	Teestube Jona	101
	Ada Kantine – Vegetarisches oder veganes Essen	105
Wasser	Kostenfreie Trinkwasserbrunnen in der Innenstadt	107
	Refill – Trinkflasche kostenfrei mit Leitungswasser auffüllen	107



Auf einen Blick  
**Kostenfreie Angebote mit Nachweis**

Auf einen Blick  
**Kostenfreie Angebote mit Nachweis**



			Frankfurt-Pass	1. Wohnsitz in Frankfurt	Bürgergeld	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	Schüler*innen, Studierende	Flüchtlingsstatus	wohnungslos, wohnsitzlos	Berechtigungschein	Einkommen unter 2.150 € + 650 € je weitere Person	Einkommen bis 4.500 € netto		
Pässe und Karten	Frankfurt-Pass	23	●	●	●	●	●										●					Pässe + Karten	
Recht, Geld und Arbeit	Mietrechtliche Beratung	30	●																	●		Beratung	
	Rechtsberatung auf allen Rechtsgebieten	31					●																
Bildung für alle	Bibliotheken in Frankfurt	38	●					●									●					Bildung	
Unter freiem Himmel	Schwimmbäder in Frankfurt	49	●								●											Freizeit, Kultur, Sport	
	KUFTI - Kultur- und Freizeitticket	56	●	●	●	●															●		
	Ferienkarte	57	●																				
Ärzt*innen	Tierarzt	71																●				Gesundheit	
Energie sparen	Beratung zum Energiesparen	76	●		●	●																Haushalt und Wohnen	
	Beratung zum Stromsparen	77			●	●	●	●															
	Kühlschrank-Abwrackprogramm - Tauschen Sie Ihren Kühlschrank aus	77	●		●	●	●																
Umwelt schonen	Zeusch für Eusch - Bibliothek der Dinge	79	●					●									●						
	Secondhand	Samt & Sonders - Secondhand-Boutique	85	●																			
	KinderKleiderKorb	87																					
	Einkaufs- und Begleitservice (EKS)	91							●	●	●												
	Einkaufsservice 60plus mit Alltagsbegleiter*innen	91			●	●	●		●														
Tagestreffs mit Frühstück und Mittagessen	CaJo - kostenfreies Frühstück für Bedürftige in Höchst	98					●											●				Lebensmittel und Essen	
	Kaffestube Gutleut	101					●											●					
	Teestube für Bedürftige in Niederrad	102					●											●					
Tiernahrung	Futter für Haustiere	107			●	●	●		●														

(1) Leistungen der Sozialhilfe sind: Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Transferleistungen und Hilfen zum Lebensunterhalt, Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz  
 (2) Wenn Sie keinen Bürgergeld, 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 (Bfudj)  
 (4) In manchen Fällen ist ein Schwerbehindertenausweis vorzulegen  
 (5) Schriftliche Einwilligung der Eltern wird benötigt



## Auf einen Blick Kostenreduzierte Angebote mit Nachweis

			Frankfurt-Pass	Kulturpass	1. Wohnsitz in Frankfurt	Bürgergeld	Sozialhilfe <sup>1</sup>	Kleines Einkommen <sup>2</sup>	BAtöG, BAB	Freiwilligendienst <sup>3</sup> , JulieCo, Ehrenamts-Card	Senior*innen, Rentner*innen	Menschen mit Behinderung <sup>4</sup>	Studierende, Schüler*innen, Auszubildende	Flüchtlingsstatus	arbeitslos	wohnungslos, wohnstlos	Berechtigungschein	Grüne Karte	
Bildung für alle	Workshops und Kurse rund um Internet und PC	37	●																Bildung
	Verkehrskompetenzkurse	38	●		●														
	Universität des 3. Lebensalters	39	●					●											
	Volkshochschule Frankfurt	39	●		●	●				●		●	●						
Unter freiem Himmel	Schwimmbäder in Frankfurt	49	●									●	●						Freizeit, Kultur, Sport
Musik, Theater, Kino und Museen	Kulturpass Frankfurt	50	●			●	●		●					●		●			
	Oper und Schauspiel Frankfurt	52	●	●		●	●			●		●	●	●	●				
	HfMDK - Musik, Theater, Tanz	53	●	●															
Freizeit, Kultur und Bildung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	Musik erleben. Musik lernen. Musik machen.	54	●										●						
	Konzerte für junge Menschen in der Alten Oper	54	●										●						
	Junge VHS	59	●		●	●	●			●		●	●			●			
Ärzt*innen	Frankfurter Flöhe	61	●	●															Gesundheit
	Naturheilpraxis für Menschen in Armut und Not	71	●					●											
Secondhand	Tierarzt	71	●		●	●	●		●		●								
	Neufundland	82	●										●						Haushalt und Wohnen
	Familien-Markt Frankfurt	82	●			●							●				●		
	World Shop	83	●																
	Kleider am Alleehaus	84	●			●							●						
	Kleiderkammer St. Sebastian	84	●					●											
	Samt & Sonders	85	●																
	Kleiderkammer St. Christophorus	87	●															●	
	Secundo	87	●																
Unterstützung im Haushalt	90	●																	
Lebensmittel	Frankfurter Tafel	96	●		●		●				●							●	Lebensmittel und Essen
Tagestreffs mit Frühstück+Mittagessen	Franziskustreff - Frühstücksangebot+Sozialberatung	100					●											●	
Restaurants	Essen auf Räder	106					●	●		●								●	

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

## Auf einen Blick Kostenreduzierte Angebote mit Nachweis



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