

Inforello 1

Leben mit wenig Geld

Unterstützt von der
Initiative zur Mitbestimmung
von Psychiatrieerfahrenen
in Dortmund

Inhalt:

- 2 Essen
- 3 Kontakte
- 4 Umsonst
- 5 Kleidung
- 6 Gebraucht
- 7 Obst+Urlaub
- 8 Natur
- 9 Lesen
- 10 Information
- 11 Kultur
- 12 Musik
- 13 Geistiges
- 14 Beratung
- 15 Kunst
- 16 Selbsthilfe



Idee und Umsetzung
H. Waldstädt
T. Jeckenburger
KluW e.V.



Konstantes Lernen Und Wachsen
Stand 2016/03

Kleidung 5

SECOND FASHION (HALTE-STELLE)

Bayrische Str. 69
0231 22 51 481
www.halte-stelle.de/second-fashion

JACKE WIE HOSE

Gebrauchte Kleidung
Hohestr. 45
Wilhelm Schmidt-Str. 7 - 9
Buschei 94
Huckarderstr. 354
Münsterstr. 261 Sozialkaufhaus
hier auch Möbel Hausrat etc.
0231 47 59 650 Servicetelefon
www.diakoniedortmund.de
Arme können 20%-Rabattkarte beantragen

D.O.M. DORTMUNDER OUTLET MARKT

Lindenhörsterstr. 44
0231 567 85 88 13
Gehört zur AWO
Günstige Kleidung, Neuware

Essen 2

SUPPENKÜCHE

Mallinckrodtstr. 114
0231 83 98 53
montags, dienstags, mittwochs,
freitags und samstags
von 12 bis 14 Uhr
www.kana-suppenkueche.de
Leckeres Mittagessen für Arme

TAFEL DORTMUND

Osterlandwehr 31 - 35
0231 477 324 0
www.dortmunder-tafel.de
Lebensmitteleinkauf für Bedürftige
Tafel-Ausweis kann mo-fr von 10-14:30 Uhr
unter 0231 477 324 12 beantragt werden.

GASTHAUS

Rheinische Str. 22
0231 14 09 36
www.gast-haus.org
Frühstück hauptsächlich für Wohnungslose
und Obdachlose

Gebraucht 6

PASSGENAU

Braunschweigerstr. 20
0231 47 59 249
www.diakoniedortmund.de
Möbel und Kleidung

DRK KLEIDERKAMMER

Josephstr. 14
0231 18 100
Dienstag und Donnerstag
9.00 - 11.30 Uhr
www.drk-dortmund.de

CARITASVERBAND E.V.

Kleider- und Möbelshop
Osterlandwehr 12-14
0231 8808 44 19
www.caritasdortmund.de

FLOHMARKTTERMINE

www.meine-flohmarkt-termine.de

Kontakte 3

HALTE-STELLE E.V.

Blücherstraße 25a, 44147 Do
0231 53 20 11 31
c.krueger@halte-stelle.de
Ein offener Treffpunkt für psychisch
erkrankte und belastete Erwachsene.
Bietet auch eine Tagesstätte und Ambulant
Betreutes Wohnen an (machen andere
Träger auch)

KONTAKTSTELLE/KONTAKTCLUBARBEIT

Sternstr. 23, 44137 Do
0231 16 56 297
Kontaktstelle-do@diakoniedortmund.de
Ein offener Treffpunkt für psychisch
erkrankte und belastete Erwachsene

TELEFONSEELSORGE

0800 111 0111
0800 111 0 222
Kostenfrei Telefonnummern
telefonseelsorge.de

Obst+Urlaub 7

OBSTBÄUME, STRÄUCHER, KRÄUTER

www.mundraub.org
Eine Webseite, wo frei zugängliche
Obstbäume, Nussbäume, Obststräucher,
Bereensträucher und Wildkräuter zu finden
sind. Mit komfortabler Karte, wo die
Standorte genau lokalisiert sind. Fundorte
für ganz Europa, allein in Dortmund um die
hundert Standorte. Nebenbei werden die
jeweiligen Obstsorten noch beschrieben.

UMWELTKULTURPARK BAROP

Ca. 50 Obstbäume zur freien Verfügung
Äpfel, Birnen, Kirschen
Ostenbergstrasse Nähe Rüpingsbach
www.umweltkulturpark.de

URLAUBSMÖGLICHKEIT

0231 50 29 727
Hier kann man über das Sozialamt Kontakt
aufnehmen und alle 2 Jahre für jeweils 2
Wochen Urlaubsgeld beantragen.

Umsonst 4

UMSONSTLADEN DORTMUND

„Nordpol“ Münsterstr. 99
Jeden letzten Dienstag im Monat
von 16:00 bis 19:00 Uhr
Gib- und Nimm-Tisch Katharinentreppe
Jeden dritten Sa. von 12:00 bis 15:00 Uhr
www.umsonstladen-dortmund.de

TAUSCHRING DO-HÖRDE

„Café Aufbruch“
Hintere Schildstraße 18
Treffen an jedem letzten Sonntag eines
Monats von 13:30 bis 17:00 Uhr
www.tauschen-ohne-geld.de/28338/geben-und-nehmen-nachbarschaftshilfe-aufbruch

VELOKITCHEN

Bornstrasse 138
Immer Montags ab 18 Uhr
www.velokitchen-dortmund.de
Fahrräder gemeinsam reparieren und
nebenbei Essen machen

Natur 8

GRÄVINGHOLZ/SÜGGEL

U41 Haltestelle Grävingsholz

DEUSENER HALDE

Bus 410 Haltestelle Huckarde Recyclinghof

DORTMUND-EMS-KANAL

Bus 475 Haltestelle Franziusbrücke

FREDENBAUMPARK

U41 Haltestelle Fredenbaum

WISCHLINGEN/HALLEREY

S2 Haltestelle Do-Wischlingen

BOLMKE

U42 Haltestelle An der Palmweide

ROMBERGPARK

U49 Haltestelle Rombergpark

BITTERMARK

Bus 447 Haltestelle Wohnstift Augustin

STADT UND LANDESBIBLIOTHEK

Max-von-der-Grün-Platz 1-3
ehem. Königswall 18, 44137 Do
Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag 10:00 - 19:00 Uhr

Samstag 10:00 - 15:00 Uhr

www.bibliothek.dortmund.de

Wenn man einen Büchereiausweis hat, kann man täglich 45 Minuten kostenlos ins Internet gehen.

BÜCHERSCHRANK

Bücher geben und nehmen

Köln-Berliner-Str. 6/Aplerbecker Marktplatz

Körner Hellweg 70

Heinrichstr. 40

BÜCHERMARKT IM KEUNINGHAUS

Meistens 1. Mittwoch im Monat

11:30-19:00 Dietrich-Kueuning-Haus

Leopoldstr. 50-58

Literatur aus allen Sparten günstig

SOVD SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND

Jede Menge Broschüren als Pdfs
und auf Papier
www.sovd.de

PSYCHOSOZIALES ADRESSBUCH

www.gesundheitsamt.dortmund.de

unter Downloads

"Psychosoziales Adressbuch.pdf".

INFO-SERVICE ST. JOSEPH

Münsterstr. 59 0231 86 023 466

www.ksd-dortmund.de

BODO E.V.

0231 950 97 80

info@bodoev.de

bodo e.V. - Dortmund

Buchladen / Redaktion / Vertrieb /

Verwaltung / Sachspendenannahme

Schwanenwall 36 - 38, 44135 Do

Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr Sa. 10 - 14 Uhr

DORTMUND-PASS

Finanzielle Vergünstigungen für Freizeit-
und Kulturveranstaltungen in Dortmund
Antrag stellen beim Sozialamt oder
Jobcenter

DEPOT

Immermannstraße 29, 44147 Do

0231 900 806

www.depotdortmund.de

Ab und zu kostenlose interessante

Ausstellungen

FREDENBAUMPARK

Verschiedene Veranstaltungen

Lindenhorster Straße 6, 44147 Do

www.dortmund.de

GEBURTSTAGSGRATIS

Wer Geburtstag hat bekommt kostenfreien

Eintritt, z.B. in Wischlingen Sauna und

Schwimmbad. Aber auch woanders.

DOMICIL

Hansastraße 7-11

0231 862 9030

www.domicil-dortmund.de

Zwischendurch hauptsächlich Jazz umsonst

BLUE NOTEZ CLUB

Joseph-Cremer-Straße 25

0231 941 167 44

www.blue-notez.com

Zwischendurch Musik umsonst

Oft neue Musik

Publikum aus allen Altersklassen

KULTURSALON SCHILLER37

Schillerstr. 37, 44147 Do

u.a. Dienstagswohnzimmer

immer Dienstags ab 19.00 Uhr

Kochen, Spielen, Musik, Tanzen, Kunst

Aktuelle Veranstaltungen unter

www.facebook.com/Schiller37

DIETRICH-KEUNING-HAUS

Leopoldstr. 50-58

0231 50 251 45

www.dkh.dortmund.de

Kunstaussstellungen, Freizeit,

Veranstaltungen

PETRIKIRCHE

Petrikirchhof 7

0231 721 41 73

www.stpetrido.de

Meditation und Heilung, Tanz-Tango, Kunst
und Kultur.

Evangelischer Gottesdienst So 11:30 Uhr

PAULUSKIRCHE

Schützenstr. 35

Sandra und Friedrich Laker

0231 81 93 02

www.pauluskircheundkultur.net

Musik und Meditation umsonst

Evangelischer Gottesdienst So 10:00 Uhr

ARBEITSLOSENZENTRUM DORTMUND

Leopoldstr. 16-20, 44147 Do

0231 81 21 24 www.alz-dortmund.de

persönliche Beratung in allen sozialrech-
tlichen Anliegen in der Arbeitslosigkeit

Mo + Do offene Beratung- ohne Termin

08:30 - 13:00 Uhr

SCHULDNERBERATUNG BEI GRÜNBAU

Münsterstr. 103

www.schuldnerberatung-dortmund.de

0231 8283-16 0231 133 9443

Informationsveranstaltungen

Gruppenveranstaltungen

Termine nach Vereinbarung

WEISSER RING E.V.

Kostenfreies Opfertelefon 116006

Außenstelle Dortmund (Nord und West)

0231 91 29 86

Hilfe und Unterstützung für

Kriminalitätsoffer

info@weisser-ring.de www.weisser-ring.de

KÜNSTLERHAUS DORTMUND

Sunderweg 1, 44147 Do

0231 820304

buer@kh-do.de

Kostenlose Ausstellungen Do - So 16 - 19 h

Das Künstlerhaus Dortmund wird seit 1983

von KünstlerInnen als Atelierhaus und

Ausstellungsort für zeitgenössische und

experimentelle Kunst in Selbstorganisation

geführt.

WOHLFAHRTSHAUS / EVINGER SCHLOSS

Archiv für populäre Musik im Ruhrgebiet

e.V. Treffpunkt für Musikfreunde aller

Musikrichtungen. Konzerte, Lesungen,

Ausstellungen, Diskussionsrunden,

Arbeitsgemeinschaften für Archivarbeit

uvm. rund um Musik und Kultur.

Nollendorfplatz 2, 44339 Do

0231 53 22 41 07

0152 54 25 38 93

musicruhr@gmx.de

www.miz-ruhr.de

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE-DO

Friedensplatz 8

0231 52 90 97

Selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

KLUW E.V.

Münsterstraße 114, 44145 Do

0231 81 444 0

kluw-ev@web.de

Alltagsbewältigung mit Lust und

Leidenschaft

Projekt Finanzkrisenkochbuch

Vereinszeitung Avocado

Peerberatung Anmeldung 0157 580 312 42

Auf www.kluw-ev.de gibt es u.a. diesen

Inforello als Datei:

KLuW_Inforello_1.pdf

Leben mit wenig Geld, außerdem:

KLuW_Inforello_2.pdf

Kontaktadressen bei psychischer Erkrank.

ViSdP Thomas Jagenburg

Kleine Grisarstr. 10, 44147 Dortmund