

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 2014/12

Kleidung 5

SECOND FASHION (HALTE-STELLE)

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

JACKE WIE HOSE

Münsterstr. 261 hier auch Möbel etc.
Alsenstr. 110
Hohestr. 45
Wilhelm Schmidt-Str. 7 - 9
Buschei 94
Huckarderstr. 354
Mengederstr. 708
0231 70 03 40 00
www.diakoniedortmund.de
Arme können 20%-Rabattkarte beantragen

DOM

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.kanasuppenkueche.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 10-15 Uhr
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 96108 022
www.caritas-dortmund.de

FLOHMARKTTERMINE

www.meine-flohmarkt-termine.de

Kontakte 3

HALTE-STELLE E.V.

Blücherstraße 25a, 44147 Do
0231 53 20 11 30
b.rethemeier@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
ts-dortmund@t-online.de
Telefonberatung-dortmund.de

Obst+Urlaub 7

OBSTBÄUME, STRÄUCHER, KRÄUTER

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

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 15:00 bis 18:00 Uhr
Gib- und Nimm-Tisch Katharinentreppe
Jeden dritten Sa. von 12:00 bis 15:00 Uhr

TAUSCHRING DO-HÖRDE

„Café Aufbruch“
Hintere Schildstraße 18
Treffen an jedem letzten Sonntag eines
Monats von 14:00 bis 17:00 Uhr
www.tauschen-ohne-geld.de/28338/geben-und-nehmen-nachbarschaftshilfe-aufbruch

VELOKITCHEN

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

Natur 8

GRÄVINGHOLZ/SÜGGEL

U41 Haltestelle Grävingholz

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
 Gibts mittlerweile in jeder Stadt

BÜCHER BEI EBAY

Kleinanzeigen.ebay.de/
 anzeigen/stadt/dortmund
 Hier werden auch Bücher verschenkt, in Dortmund direkt abholen kostet kein Porto

DIETRICH-KEUNING-HAUS

Leopoltstr. 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
 info@alz-dortmund.de
 Montag und Donnerstag
 8:30 - 13:00 Uhr
 Beratung und Rechtsberatung für Arbeitslose

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

PSYCHOSOZIALES ADRESSBUCH

www.alz-dortmund.de/pdf/links/
 PsychosozialesAdressbuch2012.pdf

SCHULDNER- UND
INSOLVENZBERATUNG

Rolandstr. 10
 0231 84 94 600
 Telefonische Akutberatung Mi 15-16 Uhr
 Schuldnerberatung@diakoniedortmund.de
 www.diakoniedortmund.de

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

INFOHEFTE ALG/SOZHILFE

Autor Helmut Schimanski, erhältlich u.a.
 Im „Café Aufbruch“
 Hintere Schildstraße 18

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
 Lindenhörster Straße 6, 44147 Do
 0231 502 41 48

GEBURTSTAGSGRATIS

Wer Geburtstag hat bekommt kostenfreien Eintritt, z.B. in Wischlingen Sauna und Schwimmbad. Aber auch woanders.

KÜNSTLERHAUS DORTMUND

Sunderweg 1, 44147 Do
 0231 820304
 buero@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

DOMICIL

Hansastraße 7-11
 0231 8629030
 www.domicil-dortmund.de
 Zwischendurch hauptsächlich Jazz umsonst

PIANO

Lütgendortmunder Str.43
 0231 60 42 06
 www.musiktheater-piano.de
 Zwischendurch Musik umsonst
 Publikum 30 bis 40-Jährig

BLUE NOTEZ CLUB

Joseph-Cremer-Straße 25
 0231 941 167 43
 www.blue-notez.com
 Zwischendurch Musik umsonst
 Oft neue Musik
 Publikum aus allen Altersklassen

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 www.kluw-ev.de
 Über uns:
 Geistige Nahrung umsonst
 Alltagsbewältigung mit Lust und Leidenschaft
 Projekt Finanzkrisenkochbuch
 Selbsthilfegruppe Achterbahn
 Selbsthilfegruppe Psychosegesprächskreis
 Vereinszeitung Avocado
 Austausch von Fähigkeiten:
 Malermeister, Layout und Webseiten,
 Menschlichkeit, Psychiatrieerfahrung
 ViSdP Thomas Jagenburg
 Kleine Grisarstr. 10, 44147 Dortmund