

## Akute Hilfen in Mannheim – Mai 2026

**Arbeitskreis Strafvollzug Mannheim e.V., Schwetzinger Str. 7** Tel.: 0621 – 22795

Mo, Mi, Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di: 17:00 – 19:00 Uhr

**Bahnmissionsmission im Hauptbahnhof, Bahnsteig 1** (Caritasverband e.V.) Tel.: 0621 – 26 300

Erstanlaufstelle mit Verweisberatung

Täglich: 08:30 – 19:30 Uhr: Aufenthalt in den Räumen + Heißgetränke. KEINE Essensausgabe

**Bezirksverein für Soziale Rechtspflege Mannheim, U 4, 30**, Kontakt s.u.

Anlauf- und Beratungsstelle der freien Straffälligenhilfe: Mo – Fr: 8:00 - 16:30 Uhr.

Bitte vorab Termin vereinbaren: Frau Kurz: 0621 – 156 73 64; Frau Eilinghoff: 0621 – 12 26 89 25; Frau Saar: 0157 – 54 66 24 05

**Café Anker, Akademiestraße 1** (DVM + Caritasverband Mannheim), Tel.: 0621- 43 88 04 63

Mo: 14:30-19 Uhr; Di, Do & Fr: 10 – 19 Uhr; Mi: 12 – 17 Uhr

Duschkmöglichkeit während der Öffnungszeiten; Sozial- und Rechtsberatung: Termine können erfragt werden.

**Diakoniekirche Luther, Lutherstraße 2: „Schöner Ort Mannheims“**

In der Regel Mo – Fr von 9 - 13 Uhr geöffnet, außer an Feiertagen, Tel.: 0621 28000145

Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr: Frühstück, Gespräch + Presse... (Fr auch Mittagessen)

Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr: MAZ-Sozialberatung (Telefon: 28 000 -357 + -356)

Mo – Fr: 10:00 – 12:00 Uhr: PC-Raum + Internet

Haare wie nie: jeden zweiten Mittwoch Friseur. Liste zum Eintragen am Mittwochmorgen im Café.

Fairteiler im Hof, jederzeit zugänglich über Dammstr. 39, bitte teilen Sie fleißig und fair!

Kaffee & Kleider (auch Tee und Kuchen und Gespräche): jeden 2. Dienstag im Monat, 14 - 17 Uhr, (Weylstraße, hinter der Bonifatiuskirche gegenüber dem Quartierbüro Wohlgelegen)

Für ukrainische Mitbürger: Gymnastikkurs, montags, 17 Uhr, Zellerstr. 34a

**Neu! Spielgruppe-Luther (auch Chips & Getränke): Start: 05.05.2026, jeden 1. & 3. Dienstag im Monat, 14-16:30 Uhr im Café!**

**DiakoniePunkt Konkordien, R 3, 2 b**, Tel.: 0621 – 28000 347

Mo, Mi, Fr: 11:00 – 14:30 Uhr: Lebensmittel + Kleidung

11.00 – 14:00 Uhr Bistro – Café, Gespräche, Mittagstisch

Für ukrainische Geflüchtete: Di + Do: 11:00– 14:30 Uhr: Lebensmittel + Kleidung

11:00 – 14:00 Uhr Bistro – Café, Gespräche, Mittagstisch

wir haben am Maimarkt Dienstag nur einen Tütenverkauf über das Fenster und nur bis 12:00 Uhr geöffnet!

Am Freitag, 15.05.2026 haben wir einen Brückentag!

**Die Heilsarmee, G 3, 1**, Tel.: 0621 - 20215

Di: 9:00 – 10:00 Uhr: „Frühstück für Alle“ – Lebensmitteltüten zum Mitnehmen und Möglichkeit zum Frühstück im Saal. Seit Mai 2025: Unkostenbeitrag pro Tüte 1,--€!

**EmK - Suppenschüssel, Viktoriastraße 1** (Evang.-methodistische Kirche) Tel.: 0621 -412108

Do: 11:00 - 13:00 Uhr: Warmes Essen in den Gemeinderäumen.

**Die Suppenschüssel der evangelisch-methodistischen Kirche ist an Christi Himmelfahrt, 14.05. geschlossen!**

**Evang. Gemeinde Rheinau - Versöhnungskirche, Durlacher Straße 79**

bzw. Schwabenheimer Straße 2 – 4, Tel.: +49 621 28000-143 (Pfarrbüro)

Di: 12:00 – 13:00 Uhr: Mittagstisch: Essen, Gemeinschaft, Gespräche...

Do: 13:30 - 16:30 Uhr: Begegnungscafé: Kaffee & Kuchen, Gespräche...

**Fachberatung für Wohnungslose, Holzstraße 3** (Stadt Mannheim), Tel.: 0621 - 293 3426

Mo – Fr: 09:00 – 11:00 Uhr

**Freezone Straßenkids Mannheim, J 7, 23**, Tel.: 0621 - 1222093

Mo, Di, Mi, Fr: 13:00-16:00 Uhr; Do: 15:00 – 19:00 Uhr

Anlauf- und Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (12-25 Jahre) mit Lebensmittelpunkt Straße und Obdachlosigkeit; Essen, Kleidung, Beratung, Hygieneartikel & Duschkmöglichkeit; E-Mail: info@freezone-mannheim.de

**Kontaktladen Kompass, K 3, 11 – 14** (Drogenverein Mannheim), Tel.: 0621 - 159 00 48

Mo: 13 -17 Uhr, Di: 12 -17 Uhr, Mi + Do: 10 -17 Uhr, Fr: 10-13 Uhr; Di: 10 - 12 Uhr: Frauenzeit.

Duschmöglichkeit während der Öffnungszeiten (während der Frauenzeit Duschgelegenheit nur für Frauen)

**Kupfer, Zeppelinstr. 47** (Ausweg Rhein Neckar e.V.), Tel.: 0621 - 15036999

Sprechstunde "Hilfe in Notlagen" Di 10:00-13:00 Uhr, Do 14:00-17:00 Uhr, Fr 15:00-18:00 Uhr

Keine Anmeldung nötig. Kaffee, Wasser, WLAN, PC & Drucker/Kopierer frei verfügbar

offener Treff: Mi. 12-17 Uhr, kostenloser Mittagstisch und Kaffeekränzchen

**Malteser-Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung, Zehntstr. 32**, Kontakt: s.u.

Do: 09:00 – 11:30 Uhr: Innere Medizin für Erwachsene; Do: 09:30 – 12:00 Uhr: Kinderheilkunde (nach

Absprache); Do: 13:00 -15:00 Uhr: Gynäkologie; Wenn möglich: Termin-Vereinbarung am Do über: Tel. 0621-

32 49 14 89 oder E-Mail: [mmm.mannheim@malteser.org](mailto:mmm.mannheim@malteser.org)

**MMM-Clearingberatung für Menschen ohne Krankenversicherung, Zehntstr. 32**

Mo + Fr: 08:00-12:00 Uhr: landesweite telefonische Sprechstunde für Betroffene, Angehörige und Institutionen, Tel.: 0800 0004480 (kostenlos)

Mi: 10:00 - 12:00 Uhr offene tel. Sprechstunde

Di + Do: 10:00-14:00Uhr persönliche Sprechzeiten vor Ort: Termin-Vereinbarung mit Frau Heintz: 0160 90310489/ E-Mail: [johanna.heintz@malteser.org](mailto:johanna.heintz@malteser.org)

**MMM + Herz-Jesu - Lotsenprojekt, Zehntstr. 32**, Tel.: 0621 - 32491489

Do: 10:00 – 12:00 Uhr 14-tägig: Angebot für alle Menschen mit Krankenversicherung.

Kontakt: [Jasmin.Zart@malteser.org](mailto:Jasmin.Zart@malteser.org)

**Mannheimer Platte, H 7, 26** (Menschen helfen Menschen e.V.), Tel.: 0621 - 291329

Sa, So und an Feiertagen: 11:00 – 13:00 Uhr: Warmes Essen zum Mitnehmen (derzeit nicht am Mi)

**Medinetz Rhein-Neckar e.V.**, Tel.: 0157 – 75 43 88 15

Vermittlung für Menschen ohne Krankenversicherung an Ärzte/ z.T. Kostenübernahme

E-Mail: [mail@medinetz-Rhein-Neckar.de](mailto:mail@medinetz-Rhein-Neckar.de)

**OASE – für wohnungs– und obdachlose Frauen, H 5, 4** (Caritas e.V.), Tel.: 0621 - 1224431

Fachberatung + Tagestreff + Frühstück, Kleiderkammer, PC, Duschen, Waschen...:

Mo, Di, Do: 8:00 – 14:00 Uhr, Mi: 9:00 – 14:00 Uhr, Fr: 8 – 13:00 Uhr;

**Schwestern der Mutter Theresa, Draisstraße 19**, Tel.: 0621 - 316669

Mo, Di, Mi & Sa: 14:30 Uhr Essensausgabe

**Tagestätte für Wohnungslose, D 6, 7** (Caritas e.V.), Tel.: 0621 - 1783742

Mo – Fr: 08:30 - 12:30 Uhr: Essen, Kleidung + Beratung. Medizin i. d. Regel: Mo, Mi, Fr;

**Tagestätte für Wohnungslose, U 5, 12** (Stadt Mannheim), Tel.: 0621 - 293-183432

Mo – Do: 08:00 – 15:00 Uhr, Fr: 08:00 – 14:00 Uhr; nur für die Bewohner der Häuser der Wohnungslosenhilfe der Stadt Mannheim (incl. Notübernachtungsstelle) geöffnet.

**Übernachtungsstelle für Wohnungslose, Bonadiesstr. 2** (Stadt Mannheim)

Tel.: 0621 - 3247327

Täglich: 17:00 – 09:00 Uhr

**Wohnungsnotfallberatung, R 3, 3** (Diakonie Mannheim), Tel.: 0175 – 4444097

Mo: 11:00 – 13:00 Uhr in R 3, 3