Akute Hilfen in Mannheim – Oktober 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

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

Erstanlaufstelle mit Verweisberatung
Täglich: 08:30 – 19:30 Uhr: Aufenthalt in den Räumen + Getränke. 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 Borghammer: 0621-15699323; Frau Saar: 0621-1567354

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

Ab Oktober: Mo: 14:30-19 Uhr; Di, Do & Fr: 10 – 19 Uhr; Mi: 11 – 19 Uhr
Duschmöglichkeit 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 28000355

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 + Mo & Mi -356),
Mo – Fr: 10:00 – 12:00 Uhr: PC-Raum + Internet, am 09.10. geschlossen!
Haare wie nie: jeden zweiten Mittwoch Friseur. Liste zum Eintragen am Mittwochmorgen im Café.
Kein Fairteiler im Hof mehr!
Kaffee & Kleider (auch Tee und Kuchen und Gespräche): jeden 2. Dienstag im Monat, 14 - 17 Uhr, (Weylstraße, hinter der Bonifatiuskirche gegenüber dem Quartierbüro Wohlgelegen)

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

Der Diakoniepunkt ist am Donnerstag,08.10.2026 und am Freitag, 09.10.2026 wegen Winterumbau geschlossen
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

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

Die Heilsarmee **hat nur am 6. 10 und 13.10. ein „Frühstück für Alle“,** sonst nicht im Oktober.

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

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

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 & Duschmöglichkeit; 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

"Am 1. und 2.10. findet keine Sprechstunde statt"
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

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

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

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

Die Mannheimer Platte hat ab 10.10. wieder geöffnet: Sa, So und an Feiertagen: 11:00 – 13:00 Uhr: Warmes Essen zum Mitnehmen

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

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

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

Die Tagesstätte in D6, 7 ist vom 20.10.26 – 22.10.26 geschlossen.
Mo – Fr: 08:30 - 12:30 Uhr: Essen, Kleidung + Beratung. Medizin i. d. Regel: Mo, Mi, Fr;

Tagesstätte 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

Neu: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. - Pflasterlaster meets Wundsprechstunde, auf dem Parkplatz der Konkordienkirche, Tel.: 0621 48303 522

Jeden Mittwoch– gerade Woche: 12:00 –14:00 Uhr, ungerade Woche: 15:00 – 17:00 Uhr