



# HILFSANGEBOTE Oberösterreich

(Stand 07.10.2026)

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SOZIALE UND PSYCHOSOZIALE BERATUNGSANGEBOTE</b>                                                  | <b>4</b>  |
| Krisenhilfe Oberösterreich                                                                          | 4         |
| Caritas Sozialberatung Oberösterreich                                                               | 4         |
| Rotes Kreuz – Individuelle Spontanhilfe                                                             | 7         |
| Frühe Hilfen Oberösterreich (Diakonie) – Unterstützung ab der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr | 7         |
| Wohnschirm Energie 2026                                                                             | 9         |
| Caritas Energiesparberatung & Gerätetausch für Einkommensschwache                                   | 9         |
| Verein Wohnplattform                                                                                | 10        |
| <b>SOZIALMÄRKTE</b>                                                                                 | <b>12</b> |
| Rotkreuz-Märkte Oberösterreich                                                                      | 12        |
| Volkshilfe SOMA-Märkte                                                                              | 13        |
| SOMA-Sozialmärkte                                                                                   | 14        |
| Sozialmarkt Gmunden                                                                                 | 14        |
| Sozialmarkt Mondseeland Mondsee                                                                     | 15        |
| Sozialmarkt "der Korb" Vöcklabruck                                                                  | 15        |
| Sozialmarkt G'schäftl Ried/Innkreis                                                                 | 16        |
| Sozialmarkt Arcade Freistadt                                                                        | 16        |
| Cent Markt Bad Ischl                                                                                | 17        |
| Lebensmittelladen – Sozialmarkt Kirchdorf                                                           | 17        |
| Die OÖ Tafel - Sozialmarkt                                                                          | 17        |
| <b>AUSSPEISUNGSSTELLEN</b>                                                                          | <b>19</b> |
| Elisabeth-Ausspeisung Linz                                                                          | 19        |
| Help-Mobil – Medizinische Notversorgung / Essensausgabe Linz                                        | 19        |
| Vinzenzstüberl Linz                                                                                 | 19        |
| Caritas Tageszentrum Wärmestube Linz                                                                | 19        |
| Tageszentrum Soziales Wohnservice Wels                                                              | 20        |
| Tageszentrum mosaik Vöcklabruck                                                                     | 20        |
| Of(f)'n Stüberl Stadtdiakonie Linz                                                                  | 20        |
| <b>FOODSHARING-FAIRTEILER</b>                                                                       | <b>22</b> |
| Abgabestelle EKIZ Frankviertel Linz                                                                 | 22        |
| Abgabestelle Hofkirchen                                                                             | 22        |
| Abgabestelle Hörsching                                                                              | 22        |
| Abgabestelle Neunhofen an der Krems                                                                 | 22        |
| Abgabestelle Ottensheim                                                                             | 22        |
| Fairteiler Wissensturm Linz                                                                         | 22        |
| Fairteiler JKU Johannes Kepler Universität Linz                                                     | 22        |
| Fairteiler Hartkirchen                                                                              | 23        |



|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fairteiler St. Georgen .....                                          | 23        |
| Fairteiler Volkshaus Ebelsberg .....                                  | 23        |
| <b>WEITERE HILFSANGEBOTE .....</b>                                    | <b>24</b> |
| Tiertafel der Pfarre Linz – St. Peter .....                           | 24        |
| Tiertafel Mattighofen/Braunau .....                                   | 24        |
| Die Tiertafel der OÖ Tafel Wels.....                                  | 24        |
| Kostnix*Laden im Willy*Fred Gassenlokal Linz.....                     | 25        |
| Kost-Nix-Laden Mauthausen .....                                       | 25        |
| Kost-Nix-Laden St. Oswald bei Freistadt .....                         | 25        |
| SPÖ-Kost-Nix-Laden Münchenholz .....                                  | 25        |
| Kost-Nix-Laden Psychosoziales Zentrum Sterngartl Bad Leonfelden ..... | 26        |
| Kost-Nix-Laden Ottensheim.....                                        | 26        |
| <b>KOSTENLOSE ÄRZTLICHE HILFE .....</b>                               | <b>27</b> |
| Help-Mobil – Medizinische Notversorgung Linz .....                    | 27        |
| Vinzenzstüberl Linz .....                                             | 27        |



# **SOZIALE UND PSYCHOSOZIALE BERATUNGSANGEBOTE**

## **Krisenhilfe Oberösterreich**

**Krisenhotline: (+43 732) 2177 - rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr!**

**Web:** <https://www.krisenhilfeooe.at/>

Unter dieser Telefonnummer bietet die Krisenhilfe OÖ rasche, professionelle und kostenlose Hilfe und Unterstützung bei psychischen Krisen.

Die Fachkräfte klären mit Ihnen Ihre aktuelle Situation und helfen Ihnen dabei, dass sich diese wieder stabilisiert. Bei Bedarf können Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ rasch und unkompliziert weitere Hilfsangebote (z.B. persönliche Krisenintervention) vermitteln.

### **Angebote**

- Telefonische Krisenintervention
- Persönliche Krisenintervention und –begleitung
- Online Krisenintervention
- Hausbesuche
- Unterstützung nach traumatischen Ereignissen
- Unterstützung für Einsatzkräfte

## **Caritas Sozialberatung Oberösterreich**

[www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/caritas-sozialberatung](http://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/caritas-sozialberatung)

**Für alle volljährigen Österreicher:innen, Migrant:innen, EU-Bürger:innen, anerkannten Flüchtlinge und Subsidiär Schutzberechtigte außerhalb der Grundversorgung mit Hauptwohnsitz in Oberösterreich und rechtmäßigem Aufenthaltstitel in Österreich**

### **Angebot:**

Die Sozialarbeiter\*innen in den Beratungsstellen unterstützen Menschen, bei denen Wohnen und Essen nicht mehr gewährleistet sind, bei denen Arbeitsverlust, Trennung, Scheidung oder andere Gründe zu einer Existenzkrise geführt haben.

Dabei klären die Berater\*innen über Rechtsansprüche auf und helfen bei deren Durchsetzung. Sie planen und erarbeiten gemeinsam mit den Klient:innen die notwendigen Schritte aus der Krise und arbeiten dabei eng mit anderen Sozialeinrichtungen, Ämtern, Behörden und Pfarren zusammen.

Sie bieten materielle Hilfe wie Lebensmittelgutscheine, Babyausstattung, Kleidungsgutscheine, etc. zur Überbrückung einer Notsituation.

### **Vorsprachen nach Terminvereinbarung:**

Für das persönliche Beratungsgespräch werden folgende Unterlagen benötigt:

- Kontoauszüge der letzten 8 Wochen von allen Personen im Haushalt
- Aktueller Kontostand von allen Personen im Haushalt
- Pass/Lichtbildausweis und Meldezettel
- Belege über alle Einnahmen von allen Personen im Haushalt (z.B. Lohnzettel, AMS-Bezugsbestätigung, Sozialhilfe-Bescheid, Pensions-Bescheid, ...)
- Belege über alle Ausgaben von allen Personen im Haushalt (z. B. Miete, Strom Heizung Ratenzahlung / Schulden, ...)
- Belege für Rückstände, offene Rechnungen, größere Ausgaben in letzter Zeit



**Beratungsstellen:**

**Sozialberatung Braunau**

5280 Braunau/Inn, Salzburger Straße 20

**Tel:** 0676 8776 8102

**Mail:** <mailto:sozialberatung.braunau@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Di & Do 11:00-12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di, Do 09:00-12:00

**Sozialberatung Eferding**

4070 Eferding, Schmiedstraße 26

**Tel:** 0676 8776 8073

**Mail:** <mailto:sozialberatung.eferding@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 09:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Dienstag bis Freitag

**Sozialberatung Gmunden/Bad Ischl**

4810 Gmunden Druckereistraße 4

**Tel:** 0676 8776 8018

**Mail:** <mailto:sozialberatung.gmunden@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Jeden 3. Dienstag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, 09:00 – 12:00

**Sozialberatung Grieskirchen**

4710 Grieskirchen, Oberer Stadtplatz 2

**Tel:** 0676 8776 8101

**Mail:** [sozialberatung.grieskirchen@caritas-ooe.at](mailto:sozialberatung.grieskirchen@caritas-ooe.at)

Öffnungszeiten:

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di & Do 9:00-12:00 Uhr

**Sozialberatung Kirchdorf an der Krems**

4560 Kirchdorf/Krems Samhaberweg 4

**Tel:** 0676 8776 2386

**Mail:** <mailto:sozialberatung.linz@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

jeden Montag von 10:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Do 9:00 – 12:00

**Sozialberatung Linz**

4020 Linz, Hafnerstraße 28

**Tel:** 0732 7610-2311

**Mail:** <mailto:sozialberatung.linz@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr, 08:30 – 12:00, Mi, 13.30 – 16:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di, Do, Fr 08:30 - 12.00, Mi 13.30 - 16.00 Uhr



**Sozialberatung Mondsee**

5310 Mondsee, Schlosshof 6

**Tel:** 0676 8776 2313

**Mail:** <mailto:sozialberatung.voecklabruck@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

Telefonische Erreichbarkeit: jeden 3. Donnerstag im Monat 09:00 – 12:00

**Sozialberatung Perg**

4320 Perg, Bahnhofstraße 2

**Tel:** 0676 8776 2318

**Mail:** <mailto:sozialberatung.perg@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

1. und 3. Dienstag im Monat, 09:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Mittwoch

**Sozialberatung Ried im Innkreis**

4910 Ried/Innkreis, Riedholzstraße 15a

**Tel:** 0676 8776 2313

**Mail:** <mailto:sozialberatung.ried@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

Di 11:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di, Do 09:00 – 12:00

**Sozialberatung Rohrbach**

4150 Rohrbach-Berg, Gerberweg 6

**Tel:** 0676 8776 8073

**Mail:** <mailto:sozialberatung.rohrbach@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

Jeden 1. und 3. Do im Monat, 09:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Dienstag bis Freitag

**Sozialberatung Schärding**

4780 Schärding, Gerichtsplatz 1

**Tel:** 0676 8776 2312

**Mail:** <mailto:sozialberatung.schaerding@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

Di und Do 10:00 -12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Di und Do 10:00 -12:00

**Sozialberatung Steyr**

4400 Steyr, Grünmarkt 1

**Tel:** 0676 8776-8029

**Mail:** <mailto:sozialberatung.steyr@caritas-ooe.at>

**Öffnungszeiten:**

Di 10:00 – 12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo und Do, 09:00 – 12:00

**Sozialberatung Vöcklabruck**

4840 Vöcklabruck, Stadtplatz 15-17



**Tel:** 0676 8776 8018

**Mail:** <mailto:sozialberatung.voecklabruck@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Mo 11:00-12:00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di, Do 09:00 – 12:00 Uhr

**Sozialberatung Wels**

4600 Wels, Carl-Blum-Straße 3

**Tel:** 0676 8776 8101

**Mail:** <mailto:sozialberatung.wels@caritas-ooe.at>

Öffnungszeiten:

Di und Do 11:00 - 12.00

Telefonische Erreichbarkeit: Mo, Di und Do 9:00-12:00

---

**Rotes Kreuz – Individuelle Spontanhilfe**

4020 Linz, Kärntnerstraße 28

**Tel:** Claudia Praher – 0732 7644 108

**Mail:** <mailto:ish@o.rotekreuz.at>

**Web:** <https://www.rotekreuz.at/oberoesterreich/ich-brauche-hilfe/individuelle-spontanhilfe>

Für Menschen in unverschuldeten finanziellen Notsituationen (Arbeitsverlust, Scheidung,...) mit Hauptwohnsitz in Oberösterreich

**Angebot:**

- Erhebung der aktuellen Situation und der Gründe, die zur Notlage geführt haben.
- Erstellung einer Einnahmen-Ausgaben Übersicht.
- Einmalige finanzielle und materielle Überbrückungshilfe, wenn staatliche Möglichkeiten bereits ausgeschöpft worden sind. Aus organisatorischen Gründen wird unsere Überbrückungshilfe nicht in bar ausbezahlt, sondern erfolgt in Form von Gutscheinen oder Überweisungen.

Folgende Unterlagen sind zum Beratungsgespräch mitzubringen:

- Meldezettel, Lichtbildausweis
- Einkommensnachweise
- Ausgabennachweise
- Schriftliche Erklärung der Notsituation

---

**Frühe Hilfen Oberösterreich (Diakonie) – Unterstützung ab der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr**

<https://www.diakonie.at/unsere-angebote-und-einrichtungen/fruehe-hilfen-oberoesterreich>

Die Geburt eines Kindes ist für Eltern meist ein beglückendes Erlebnis. Sie kann aber auch zur Belastung werden. Das kann sich negativ auf die Psyche der Allerkleinsten auswirken. Frühe Hilfen sind da, damit sich die Allerkleinsten gut entwickeln können und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt wird. So werden Familien von Anfang an gut begleitet.

**Angebot:**

**Unterstützung ab der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr**

Die Mitarbeiter:innen der Frühen Hilfen sind für Sie da, wenn

- Sie unsicher sind im Umgang mit Ihrem Kind oder sich überfordert fühlen
- Unterstützung aus dem Umfeld fehlt und Sie allein sind
- finanzielle Sorgen und psychosozialen Belastungen drücken



- Sie Ängste, Depressionen oder anderen psychische Erkrankungen haben
- Kinder sich nicht gut entwickeln
- Ihre Schwangerschaft sehr früh oder sehr spät war
- es Konflikte oder Gewalt in der Partnerschaft gibt
- Sie Unterstützung bei Behördenwegen brauchen
- Sie geeigneten Beratungs- und Therapieangebote suchen
- Sie Fragen zur Pflege, Versorgung und Erziehung Ihres Kindes haben.

**Erstkontakt per Mail oder Anruf!****Frühe Hilfen - Linz**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-17:00

**Tel:** 0676 512 38 45

**Mail:** [fruehe-hilfen-linz@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-linz@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Linz Land, Perg**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-17:00

**Tel:** 0676 84 9901 202

**Mail:** [fruehe-hilfen-pe-ll@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-pe-ll@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Eferding, Grieskirchen, Wels, Wels Land**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-17:00

**Tel:** 0676 512 39 13

**Mail:** [fruehe-hilfen-we-wl-gr@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-we-wl-gr@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Freistadt, Rohrbach, Urfahr-Umgebung**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-17:00

**Tel:** 0676 84 9901 203

**Mail:** [fruehe-hilfen-ro-uu-fr@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-ro-uu-fr@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Innviertel**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-17:00

**Tel:** 0676 84 9901 201

**Mail:** [fruehe-hilfen-br-ri-sd@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-br-ri-sd@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Phyrn-Eisenwurzen**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-16:00

**Tel:** 0676 512 39 18

**Mail:** [fruehe-hilfen-se-sr-ki@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-se-sr-ki@spattstrasse.at)

**Frühe Hilfen – Salzkammergut-Traunviertel**

4030 Linz, Wiener Straße 260, Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr 09:00-16:00

**Tel:** 0676 512 12 03

**Mail:** [fruehe-hilfen-vb-gm@spattstrasse.at](mailto:fruehe-hilfen-vb-gm@spattstrasse.at)

**Weitere Sozialberatungsstellen des Landes Oberösterreich:**

[https://e-gov.ooe.gv.at/sbsinternet/SBSBezirk.jsp?SessionID=SID-493D5050-28E4AD63&xmliid=was\\_sbs\\_internet\\_DEU\\_HTML.htm/](https://e-gov.ooe.gv.at/sbsinternet/SBSBezirk.jsp?SessionID=SID-493D5050-28E4AD63&xmliid=was_sbs_internet_DEU_HTML.htm/)



# WOHN- UND ENERGIEBERATUNG

## Wohnschirm Energie 2026

**Mail:** [sozialberatung.energie@caritas-ooe.at](mailto:sozialberatung.energie@caritas-ooe.at)

**Tel:** 0676 8776 8047

Die Caritas Sozialberatung bearbeitet im Auftrag des Sozialministeriums alle Wohnschirm Energieanträge 2026.

Anspruchsvoraussetzungen:

- Sie haben offene Rechnungen für Energie (z.B. Strom, Gas, Fernwärme), können diese aber nicht bezahlen.
- Ihr Energieanbieter hat darum die Abschaltung der Energie in Ihrem Zuhause angekündigt, oder die Energie schon abgeschaltet.
- Sie haben ein geringes Einkommen.
- Ihr Hauptwohnsitz ist in Österreich.

Für die Anmeldung zu einem Beratungstermin werden folgende Unterlagen benötigt, die per Mail geschickt werden müssen:

- Lichtbildausweis
- Meldezettel (Hauptwohnsitz) aller Personen im Haushalt
- Belege über Zeitraum und Höhe des Energiekostenrückstandes (z.B. Mahnungen, Rechnungen, Jahresabrechnung) inkl. (drohendem) Abschaltungsdatum
- aktuelle Einkommensnachweise aller im Haushalt lebenden Personen (Lohn/Gehalt, Pension, AMS, Wohnbeihilfe, Familienbeihilfe, Sozialhilfe etc.)

Eine Anmeldung für einen Termin zum Wohnschirm Energie Antrag ist wie folgt möglich:

- Per Onlineformular: <https://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/caritas-sozialberatung/unterstuetzungsleistungen-energie/formular-wohnschirm/>

## Caritas Energiesparberatung & Gerätetausch für Einkommensschwache

**Tel:** 0676 8776 8047

**Mail:** [energiesparen@caritas-ooe.at](mailto:energiesparen@caritas-ooe.at)

**Web:** <https://www.caritas-ooe.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/caritas-sozialberatung/unterstuetzungsleistungen-energie/>

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo: 10:00 -12:00, Di 10:00 - 12:00, Mi 14:00 - 16:00

Zielgruppe sind Personen, die einen Hauptwohnsitz in Oberösterreich haben. Zusätzlich muss eine der folgenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- Befreiung von ORF-Gebühren
- Bezug des Heizkostenzuschusses des Landes
- Bezug von Sozialhilfe oder Ausgleichszulage
- Bezug von Wohnbeihilfe

Terminvereinbarung für Erstberatung in der zuständigen Beratungsstelle: über Onlineformular auf der Homepage

Zur Erstberatung nehmen Sie bitte folgende Unterlagen mit:

- Ausweis
- Meldezettel
- Nachweis über Befreiung von ORF-Gebühren oder



- Nachweis über Heizkostenzuschuss oder
- Nachweis über Sozialhilfe / Ausgleichszulage oder
- Nachweis der Wohnbeihilfe

---

## **KOMPASS Wohnraumsicherung Linz**

4041 Linz, Neues Rathaus, 2. Stock, Hauptstraße 1-5

**Tel:** 0732 7070 – DW 2781, 2782, 2783, 2787, 2788, 2790

**Mail:** [kompass@mag.linz.at](mailto:kompass@mag.linz.at)

Öffnungszeiten:

Dienstag 08:00 – 12:30

Angebot:

- Informationen über regionale Hilfsangebote, wie z. B. soziale Wohneinrichtungen, Schuldner-Beratung, Mietrechtsberatung
- Beratung bei drohendem Wohnungsverlust und Delogierung
- Individuelle Beratung bei unmittelbar existenzbedrohenden Schulden wie Miete, Strom- und Heizkosten
- Kautionsfonds für Linzer\*innen - Antragstellung und Abwicklung eines zinsenlosen Darlehens aus dem Linzer Kautionsfonds
- 

---

## **Verein Wohnplattform**

Der Verein bietet im Auftrag des Landes Oberösterreich Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – davon bedroht sind ihren Wohnraum zu verlieren, Beratung und Begleitung durch diese schwierige Situation an.

**Ziele:**

- nachhaltige Sicherung des Wohnraumes unter bestmöglicher Nutzung bzw. Stärkung der Möglichkeiten der betroffenen Personen.
- den Wohnungsverlust zu verhindern oder (wenn dies nicht realistisch scheint)
- eine neue Wohnmöglichkeit zu finden

### **Beratungs- und Unterstützungsangebote bei**

- Problemen mit der Mietzahlung
- Mahnung Ihres Vermieters
- Fragen zur Wohnbeihilfe oder zu mietrechtlichen Angelegenheiten.
- drohender Delogierung.
- andere Gründe für einen drohenden Wohnungsverlust

**Standorte:**

**Wohnplattform Linz-Stadt, Linz-Land**

4020 Linz, Harrachstraße 54

**Tel:** +43 732 603104

**Mail:** [delo@verein-wohnplattform.at](mailto:delo@verein-wohnplattform.at)

**Web:** <https://verein-wohnplattform.at/>

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr, von 08:30 bis 13:00

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

**Wohnplattform Wels, Wels-Land, Eferding, Grieskirchen**

4600 Wels, Martin Luther Platz 1

**Tel:** +43 0732 603104-12

**Mail:** [delo@verein-wohnplattform.at](mailto:delo@verein-wohnplattform.at)



**Web:** <https://verein-wohnplattform.at/>

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr, von 08:30 bis 13:00

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung



# SOZIALMÄRKTE

## **Rotkreuz-Märkte**

### **Wer kann im Rot Kreuz-Markt einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370,- (Lehrlinge, Zivildienstler, Präsenzdienstler scheinen nicht auf)

Das wöchentliche Einkaufslimit für Klienten beträgt € 36,- pro Woche. Der Einkaufswert pro Kunde pro Öffnungstag errechnet sich aus € 36,- / Anzahl der Öffnungstage. (Bei zwei Öffnungstagen je € 18,- bei drei Öffnungstagen je € 12,-)

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt.

Alle Personen, die unter den angeführten Einkommensgrenzen liegen, können diese beantragen. Der Ausweis berechtigt zum Warenbezug in den Rotkreuz-Märkten und ist bei jedem Einkauf vorzuzeigen. Die Beantragung einer Berechtigungskarte wird über die jeweilige Rotkreuz-Bezirksstelle abgewickelt

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis
- Foto
- Meldezettel
- Lichtbildausweis

### **Rotkreuz-Märkte LINZ-LAND:**

- 4060 Leonding, Welser Straße 7 Di 09:30-12:00, Do 15:00-17:00
- 4490 St. Florian, Linzer Straße 12 Fr 14:00-16:30

### **Rotkreuz-Märkte Hausruckviertel:**

- 4070 Eferding, Ludlgasse 8 Di 13-16:30, Do 12:30-15:30
- 4710 Grieskirchen, Weberzeile 14 Di, Fr 14:00-17:00
- 4722 Peuerbach, Graben 11 Di, Fr 14:00-17:00
- 4870 Vöcklamarkt, Marktstraße 9 Di, Fr 14:00-16:30
- 4614 Marchtrenk, Linzer Straße 42 Di 13:30-16:00, Fr 13:30-16:00
- 4651 Stadl-Paura, Maxim.-Pagl-Str. 19 Di, Fr 14:00-16:00

### **Rotkreuz-Märkte Innviertel:**

- 5230 Mattighofen, Feldstraße 34 Di 14:00-16:00, Fr 14:00-16:00
- 4780 Schärding, Othm.Spanlang-Str. Di 13:00-15:00, Do 13:00-15:00

### **Rotkreuz-Märkte Mühlviertel:**

- 4232 Hagenberg, Hauptstraße 31 Di, Fr 09:00-12:00, Do 14:00-17:00
- 4273 Unterweißenbach, Markt 20 Di, Fr 09:00-12:00
- 4320 Perg, Naarner Straße 72 Mo, Fr 15:00-18:00; Mi 11:00-14:00
- 4160 Aigen-Schlägl, Hauptstraße 23 Di, Do 14:00-17:00
- 4100 Ottensheim, Am Teichfeld 12 Di, Fr 14:00-17:00
- 4210 Gallneukirchen, Pfarrfeld 1 Di 14:00-17:00, Fr 10:00-12:30

### **Mobiler Rotkreuz-Markt Mühlviertel:**

**Langenstein-Gemeinde** Mo 09:00-10:00 / **Mauthausen-alter Sportplatz** Mo 10:30-11:00



**Grein**-Rotkreuz-Ortsstelle Mo 14:30-15:30 / **St. Georgen a. W.**-Linden Mo 16:00-16:30  
**Schwertberg**-Gemeindezentrum Mi 09:00-10:00 / **Pabneukirchen**-Betreutes Wohnen Mi 10:30-11:30 / **St. Georgen/Gusen**-Rotkreuz-Ortsstelle Mi 14:00-15:00 / **Ried in der Riedmark**-Alte Volksschule Mi 15:30-16:15 / **St. Nikola**-Gemeindezentrum Do: 09:00-10:00  
**Waldhausen**-Rotkreuz-Ortsstelle Do 10:30-11:30 / **Mitterkirchen**-Volksschule Fr 09:30-10:15  
**Baumgartenberg**-Marktstadl Fr 10:30-11:00

**Rotkreuz-Märkte Traunviertel:**

- 4550 Kremsmünster, Bahnhofstraße 38 Di 13:30-17:00, Fr 14:00-17:00
- 4580 Windischgarsten, Dambachstr. 12 Di, Fr 13:30-17:00
- 4400 Steyr, Rettenbachgasse 3 Mo 14:00-17:00, Di, Do 09:00-12:00
- 4522 Sierning, Lagerhausstraße 12 Di, Sa 09:00-10:00
- 4463 Großraming, Lumpelgraben 10 Di 11:00-12:00
- 3335 Weyer: Friedrich-Schmeidl-Str. 12 Di 13:00-14:00

**Volkshilfe SOMA-Märkte****Wer kann im SOMA-Markt der Volkshilfe einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 mal pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.350,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 1.900,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 350,- (Lehrlinge, Zivildienstler, Präsenzdienstler scheinen nicht auf)
- 

Das wöchentliche Einkaufslimit für Kund:innen beträgt € 30,- pro Woche oder € 10 pro Tag an max. 3 Einkaufstagen.

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt.

Alle Personen, die unter den angeführten Einkommensgrenzen liegen, können diese beim jeweiligen Soma-Markt beantragen. Der Ausweis berechtigt zum Warenbezug in den Soma-Märkten und ist bei jedem Einkauf vorzuzeigen.

**Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:**

- Einkommensnachweis
- Foto
- Meldezettel
- Lichtbildausweis

**SOMA-Markt Standorte:****Volkshilfe SOMA-Markt Linz-Urfahr**

4040 Linz, Freistädterstraße 56-58

Mo-Fr 09:00 -17:00

**Tel.:** 0732 3405 – 558

**Mail:** [shop-urfahr@volkshilfe-ooe.at](mailto:shop-urfahr@volkshilfe-ooe.at)

**Volkshilfe SOMA-Markt Wels**

Mo-Fr 14:00 -17:00

4600 Wels, Vogelweiderstraße 29

**Tel.:** 0676 / 8734 2867

**Mail:** [shop-wels@volkshilfe-ooe.at](mailto:shop-wels@volkshilfe-ooe.at)



---

**SOMA-Sozialmärkte:**

---

**Wer kann im SOMA-Sozialmarkt einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.350,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 1.900,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 350,- (Lehrlinge, Zivildienstler, Präsenzdienstler scheinen nicht auf)

Das wöchentliche Einkaufslimit für Kund:innen ist auf 3 Tage, jeweils 9,00 € begrenzt.

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Alle Personen, die unter den angeführten Einkommensgrenzen liegen, können diese beim jeweiligen SOMA Sozialmarkt beantragen.

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis
- Foto
- Meldezettel
- Lichtbildausweis

**Standorte:****SOMA Sozialmarkt Linz**

4020 Linz, Wiener Straße 46

Mo-Fr 08:30-16:00, Sa 08:30-12:00

**Tel.:** 0732 / 792836

**Mail:** office@sozialmarkt.at

**SOMA Sozialmarkt Auwiesen**

4030 Linz, Wüstenrot Platz 2-4/Top 9

Mo-Fr 08:30-16:00, Sa 08:30-12:00

**Tel.:** 0732 / 792836

**Mail:** office@sozialmarkt.at

**SOMA Sozialmarkt Traun**

4050 Traun, Bahnhofstraße 7

Mo-Fr 08:30-15:00, Sa 08:30-12:00

**Tel.:** 0732 / 792836

**Mail:** office@sozialmarkt.at

**SOMA Sozialmarkt Enns/Saum**

4470 Enns, Gutenbergstraße 2

Mo, Di, Do 11:00-14:00, Mi 11:00-15:30

**Tel.:** 07223 / 810 38

**Mail:** michael.kubik@saum.at

Einkaufsberechtigt sind im SOMA Sozialmarkt Enns alle Personen, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 mal pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370,-

**Sozialmarkt Gmunden**

4810 Gmunden, Bahnhofstraße 47

Mo, Mi, Fr 14:00-17:00

**Tel.:** 07223 / 810 38

**Wer kann im Sozialmarkt Gmunden einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind im Sozialmarkt Gmunden alle Personen, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 mal pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 1900,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 330,-

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Alle Personen, die unter den angeführten Einkommensgrenzen liegen, können diese beim Sozialamt 4810 Gmunden, Am Graben 2 beantragen (Tel.: 07612 794 208, Mo. Do 08:00 – 12:00, 13:00-17:00, Di 07:00-17:00, Mi, Fr 08:00-17:00)

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis (Gehaltszettel, Pensionsbescheid, AMS)
- Nachweise über Unterhalt/Alimente
- Kontoauszüge über die Einkommen der im Haushalt lebenden Personen
- gegebenenfalls Pflegegeldnachweis

**Sozialmarkt Mondseeland**

5310 Mondsee, Herzog Odilo-Straße 3

Mo und Fr 14:00 -17:00

**Tel.:** 0664 / 159 03 93

**Mail:** sozialmarkt-mondseeland@gmx.at

**Wer kann im Sozialmarkt Mondseeland einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen, die in den Gemeinden des Gerichtsbezirkes Mondsee wohnhaft sind und unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 mal pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450,-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370,-

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Alle Personen, die unter den angeführten Einkommensgrenzen liegen, können diese bei der Sozialberatungsstelle des Sozialhilfeverbandes Vöcklabruck in 5310 Mondsee, Ludwig Angerer-Gasse 3 (Büro rechts im Erdgeschoß des Betreubaren Wohnens) beantragen (Tel.: 06232/27320, Email: [sbs.mondsee@shvvb.at](mailto:sbs.mondsee@shvvb.at), Mo, Di, Mi, Fr 08:00 – 12:00)

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis/Pensionsbescheid oder Wohnbeihilfe-Bescheid oder Nachweis Heizkostenzuschuss
- Foto
- Lichtbildausweis

**Sozialmarkt “der Korb”**

4840 Vöcklabruck, Stadtplatz 22 a

Di 09:00– 13:00, Mi 09:00–12:00,

**Tel.:** 07672/ 909 21

Do 14:00–17:00, Fr 09:00 – 14:00

**Mail:** [derkorb@sozialzentrum.org](mailto:derkorb@sozialzentrum.org)

**Wer kann im Sozialmarkt “der Korb” einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen aus dem Bezirk Vöcklabruck, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.308,39
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.064,12



- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 201,88

Das wöchentliche Einkaufslimit für eine Einzelperson beträgt 40,00 € pro Woche und erhöht sich pro weiterer Person im Haushalt um jeweils 5,00 €

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis
- Foto
- Meldezettel
- Lichtbildausweis

---

### **Sozialmarkt G'schäftl**

4910 Ried, Bahnhofstraße 36

Mo, Mi, Fr 14:00-17:00

Tel.: 07752 21978

Mail: [sozialmarkt-ried@inext.at](mailto:sozialmarkt-ried@inext.at)

#### **Wer kann im Sozialmarkt G'schäftl einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen aus dem Bezirk Vöcklabruck, die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450.-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370.-
- Weiterer Erwachsener €370.-

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Sie bekommen diese direkt im Sozialmarkt zu den Öffnungszeiten, Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis
- Foto
- Lichtbildausweis

Mit dieser Karte kann man 3 x pro Woche einkaufen.

---

### **Sozialmarkt Arcade**

4240 Freistadt, Zemannstraße 35

Di, Fr 09:00-12:00, Do 14:00-17:00

Tel.: 07942 75049

#### **Wer kann im Sozialmarkt Arcade einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450.-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370.-

Pflegegeld, Wohnbeihilfe, Familienbeihilfe oder Unterhalt werden nicht mit einberechnet!

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Erhältlich ist diese beim SozialService Freistadt in 4240 Freistadt, St. Peter Straße 6/2. Stock (ÖGK-Gebäude) (Tel.: 07942/77 77 8, Email: [freistadt@sozialservice.at](mailto:freistadt@sozialservice.at) Di-Fr 08:00 – 13:00 und nach telefonischer Vereinbarung).

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis aller im Haushalt lebender Personen



- Haushaltsbestätigung
- Lichtbildausweis

---

**Cent Markt Bad Ischl**

4820 Bad Ischl, Grazer Straße 8

Mo, Mi 15:00-17:00, Fr 11:00-13:00

Tel.: 0677 619 984 98

**Wer kann im Cent Markt Bad Ischl einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450.-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370.-

Pflegegeld, Familienbeihilfe Studienbeihilfe und Unterhalt werden nicht mit einberechnet!

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Erhältlich ist diese beim Sozialamt der jeweiligen Wohngemeinde

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis aller im Haushalt lebender Personen
- Haushaltsbestätigung
- Lichtbildausweis

Der Ausweis berechtigt zu Einkäufen bis maximal € 50,00 pro Woche! Pro Haushalt wird nur eine Einkaufsberechtigung ausgestellt!

---

**Lebensmittelladen – Sozialmarkt Kirchdorf**

4560 Kirchdorf/Krems, Bahnhofstraße 16

Mo, 14:00-17:00, Mi, Fr 09:00-12:00

Tel.: 0676 742 51 17

Email: [helgalang239@gmail.com](mailto:helgalang239@gmail.com)

**Wer kann im Lebensmittelladen einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.450.-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.050,-
- Für jedes im Haushalt lebende unterhaltspflichtige Kind: € 370.-

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Diese erhalten sie direkt im Lebensmittelladen

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis aller im Haushalt lebender Personen
- Haushaltsbestätigung der jeweiligen Wohngemeinde
- Lichtbildausweis

---

**Die OÖ Tafel - Sozialmarkt****Wer kann bei der OÖ Tafel einkaufen?**

Einkaufsberechtigt sind alle Personen die unter folgenden Einkommensgrenzen (Netto, 12 x pro Jahr) liegen:

- 1-Personen Haushalt: max. € 1.827.-



- 1 Erwachsene/r + Kind: max. € 2376.-
- 2-Personen Haushalt (Ehepartner, Lebensgemeinschaft): max. € 2.741,-
- 2 Erwachsene + 2 Kinder: € 3837.-

Für den Einkauf wird eine Einkaufs-/Berechtigungskarte benötigt. Diese erhalten sie direkt im Sozialmarkt und wird für die Dauer von 2 Jahren ausgestellt.

Folgenden Unterlagen sind für den Antrag mitzubringen:

- Einkommensnachweis aller im Haushalt lebender Personen (Dienstgeber, AMS, Pensionsnachweis)
- Haushaltsbestätigung der jeweiligen Wohngemeinde ( Meldeamt, Magistrat)
- Versicherungsdatenauszug

**Standorte:****Die OÖ Tafel Wels:**

4600 Wels, Flotzingerplatz 6

Mo-Fr 09:00-17:15

**Tel.:** 07242 31081811

**Email:** [office@dieoötafel.at](mailto:office@dieoötafel.at)

**Die OÖ Tafel Rohrbach:**

4150 Rohrbach, Pfarrgasse 6

Mo-Fr 09:00-17:15

**Tel.:** 0677 610 298 35

**Email:** [office@dieoötafel.at](mailto:office@dieoötafel.at)



# AUSSPEISUNGSSTELLEN

---

## **Elisabeth-Ausspeisung Linz**

4020 Linz, Bethlehemstraße 23

Mo - Sa 10:30 – 12:00

Hier gibt es zu den Öffnungszeiten täglich eine warme Mahlzeit.

**Tel:** 0664 882 81 544

**Mail:** [elisabethbrot@dieelisabethinen.at](mailto:elisabethbrot@dieelisabethinen.at)

**Web:** <https://www.die-elisabethinen.at/die-wirkfelder/glauben-leben/elisabeth-ausspeisung-linz>

---

## **Help-Mobil – Medizinische Notversorgung / Essensausgabe**

**Tel:** 0676 / 8776 2342

**Mail:** [help.mobil@caritas-ooe.at](mailto:help.mobil@caritas-ooe.at)

Das Help-Mobil ist ein Bus, der jeden Montag und Freitag in den Abendstunden an mehreren Standorten in Linz Halt macht.

Neben medizinischer Notversorgung erhalten die Menschen bei Bedarf auch Schlafsäcke, warme Unterwäsche oder Socken und **können sich mit Tee und etwas zum Essen stärken.**

### **Stationen:**

Mo 17.00 – 19:00 Uhr: am Domplatz, Eingang Herrenstraße

Mo 19:00 – 20:45 Uhr: Kärntnerstraße 16 (Bezirkshauptmannschaft Linz-Land)

Fr 17.00 – 19:00 Uhr: am Domplatz, Eingang Herrenstraße

Fr 19:00 – 20:45 Uhr: Martin-Luther-Kirche, Martin-Luther-Platz 1

---

## **Vinzenzstüberl**

4010 Linz, Herrengasse 39

Mo-Fr 11:00 – 15:00 / Warmes Essen 11:00-14:00

**Tel:** 0732 7677-7027

### **Wer kann ins Tageszentrum kommen?**

- Menschen, die im Leben eine Krise bewältigen müssen
- jene, denen ein warmes Essen eine Hilfe bedeutet

### Angebot:

Warmes Essen, medizinische Versorgung, Wäsche waschen, Dusche, Friseurdienst

---

## **Caritas Tageszentrum Wärmestube**

4020 Linz, Dinghoferstr. 54/Goethestr. 46

Mo, Di, Do, Fr, Sa, So 11:00 – 18:00, Mi 14:30-18:00

**Tel:** 0732/76 10-23 40

**Mail:** [waermestube@caritas-ooe.at](mailto:waermestube@caritas-ooe.at)

### **Wer kann ins Tageszentrum kommen?**

- Menschen in Notsituationen: Wohnungslosigkeit oder unsichere Wohnsituation, unsichere finanzielle Situation, schlechte oder keine Chancen am Arbeitsmarkt
- Menschen mit wenig Begegnungsmöglichkeiten
- Menschen, die in Krisensituationen neue Perspektiven entwickeln möchten

**Angebot:**

Essen (günstige Getränke, warme Mahlzeiten, Jause), Möglichkeit zur Körperpflege und zum Waschen, Beratung über weiterführende Hilfsmöglichkeiten, Intervention in akuten Krisensituationen, gemeinsame Aktivitäten

---

**Tageszentrum Soziales Wohnservice Wels**

4600 Wels, Salzburgerstraße 46

Mo- Sa, So 09:00 – 17:00, So und Feiertag 10:00-14:00  
Mittagessen 11:30-13:00

**Tel:** 07242 290 663

**Mail:** [tageszentrum@sws-wels.at](mailto:tageszentrum@sws-wels.at)

**Wer kann ins Tageszentrum kommen?**

Das Tageszentrum ist ein niederschwelliges Angebot für wohnungslose aber auch für armutsgefährdete wohnversorgte Menschen zur Sicherung einer minimalen Grundversorgung.

Es bietet 365 Tage im Jahr die Möglichkeit, sich tagsüber hier aufzuhalten, ein kostenloses Frühstück und eine warme Mahlzeit gegen einen symbolischen Betrag von € 1,- einzunehmen. Nach Terminvereinbarung können die Dusche, die Waschmaschine und der Trockner genutzt werden.

**Zusätzliche Angebote:**

- Ausgabe von Hilfs-Paketen
- Nutzung von Computer und Internet
- Frauenbereich mit separatem Eingang.
- Auch zwischenmenschliche Kontakte können hier geknüpft und gepflegt werden
- Sozialberatung, Weitervermittlung bei Bedarf
- Postadresse

---

**Tageszentrum mosaik**

4840 Vöcklabruck, Schwibogen 2

**Tel:** 07672 75146 / Telefon Mittagstisch-Ausgabe 07672 751 45 45 20

**Mail:** [tz.mosaik@sozialzentrum.org](mailto:tz.mosaik@sozialzentrum.org)

**Öffnungszeiten:**

Mo- So 09:00 – 17:00

**Wer kann ins Tageszentrum kommen?**

- wohnungslose Menschen
- von Armut betroffene Menschen

**Angebote:**

- Frühstück
- Mittagstisch (€ 0,50,- pro Portion)
- Getränke
- Dusche
- Waschmaschine
- Sozialberatung, Weitervermittlung bei Bedarf
- Freizeitgestaltung

---

**Of(f)´n Stüberl Stadtdiakonie Linz**

4020 Linz, Starhembergstraße 39

**Tel:** 0732 66 32 66

**Öffnungszeiten:**

Mo- So 08:00 – 12:00



**Wer kann ins Tageszentrum kommen?**

- wohnungslose Menschen
- von Armut betroffene Menschen

**Angebote:**

- Frühstück
- Dusche
- Sozialberatung, Weitervermittlung bei Bedarf



# FOODSHARING-FAIRTEILER

Öffentliche Kühlschränke zur unbürokratischen Entnahme oder Befüllung von bzw. mit Lebensmitteln

**Web** <https://foodsharing.at/karte>

## **Abgabestelle EKIZ Frankviertel**

4020 Linz, Garnisonstraße 38

Mo - Fr 07:00 - 17:00

(Bei der Klingel Leitung bzw. bei einer der KiGaGruppen läuten)

Die Abgabestelle Frankviertel wird vom Kinder- & Familienzentrum

betreut. Sie besteht aus dem Ablagetisch, dem Kühlschrank und dem Kostnixladen "Brauchbar" gut sichtbar im Foyer des KiGa.

## **Abgabestelle Hofkirchen**

4492 Hofkirchen im Traunkreis, Weberweg 2

Mo – So 08:00 - 20:00

Die Tauschzone Hofkirchen ist ein Raum, um voll funktionsfähigen Gegenständen eine 2. Chance zu geben

In der Tauschzone steht **für Foodsharing ein Kühlschrank und eine Gefriertruhe** bereit.

## **Abgabestelle Hörsching**

4063 Hörsching, Neubauer Straße 26

Immer geöffnet (24h!)

## **Abgabestelle Kematen**

4531 Kematen an der Krems, Linzerstraße 23

Mo – So 07:00 - 18:00

## **Abgabestelle Neuhofen an der Krems**

4501 Neuhofen an der Krems, Kirchengasse 6

Mo – Fr 10:00 - 16:00

Bitte nur Sachen aus dem Kühlschrank nehmen, der Rest ist Eigentum des Hortes.

## **Abgabestelle Ottensheim**

4100 Ottensheim, Linzer Straße 4

Wegbeschreibung: Von der Gemeinde am Marktplatz 7 geht man in der Linzerstraße entlang des Amtshauses und biegt nach der Glasfront rechts ein. Am Parkplatz angekommen steht die Abgabestelle unter Dach bei den Radabstellplätzen.

## **Fairteiler Wissensturm**

4020 Linz, Kärntnerstraße 26

Mo, Di, Do 10:00 - 18:00; Mi 14:00 - 18:00; Fr 10:00 - 12:00

## **Fairteiler JKU Johannes Kepler Universität**

4040 Linz, Altenberger Straße 69

Mo – Fr 08:00 - 22:00, Sa 08:00 - 12:00

Der Fairteiler befindet sich direkt neben der ÖH im Keplergebäude. Durch die 2 automatischen Glastüren und schon sieht man den Fairteiler.



---

**Fairteiler Hartkirchen**

4081 Hartkirchen, Kirchenplatz 1

Der Fairteiler befindet sich unter dem Vordach beim Hintereingang des Gemeindeamtes Hartkirchen. Vom Kirchenplatz 1 geht man über die Schulgasse das Amtsgebäude entlang und biegt gleich wieder rechts ein. Es befinden sich direkt davor Parkplätze.

---

**Fairteiler Kunstuni Dokapi**

4020 Linz, Kollegiumgasse 2

Mo – Fr 07:00 - 20:00,

In den Ferienzeiten werden die Öffnungszeiten an den Eingangstüren ausgehängt!

Eingang Kollegiumgasse 2, Kunstunieingang Türe links rein, 2.Stock, Fair-Teiler direkt im Haupt-Stiegenhaus, beim DokapiCafe ums Eck;

Eingang Domgasse 1, Hof durchqueren und Türe rechts rein, 2.Stock, Fair-Teiler direkt im Haupt-Stiegenhaus, beim DokapiCafe ums Eck;

---

**Fairteiler Museum Arbeitswelt**

4400 Steyr, Wehrgrabengasse 7

Mi, Fr, 09:00 – 17:00 Uhr; Sa, So 10:00 - 17:00

Zusätzlich offen durchs GlückAuf:

Di.-Do. 11:30-19:00, Fr.+Sa. bis 21:00, So. bis 19:00

---

**Fairteiler PH Pädagogische Hochschule**

4020 Linz, Kaplanhofstraße 40

Mo – Fr 07:00 – 20:00 Uhr; Sa 07:00 - 16:00

Eingänge Kaplanhofstraße und Huemerstraße: im EG neben den Kaffeeautomaten beim Buffet!

---

**Fairteiler St. Georgen**

4222 Sankt Georgen an der Gusen, Gusentalstraße 19

---

**Fairteiler Volkshaus Ebelsberg**

4030 Linz, Kremsmünsterer Straße 1-3

Mo – Fr 08:00 – 16:00



## WEITERE HILFSANGEBOTE

### **Tiertafel der Pfarre Linz – St. Peter**

---

4020 Linz, Wallenbergstraße 20

Tel: 0699 / 182 48 477

Mail: [linz@tiertafel.at](mailto:linz@tiertafel.at)

Web: <https://tiertafel.at/>

#### Öffnungszeiten:

Die Futterausgabe findet jeden 3. Samstag im Monat von 10:00 bis 12:00 statt.

Die Tiertafel hilft Tierbesitzer:innen, die in eine Notsituation geraten sind, durch Vermittlung von Tiernahrung, Zubehör zur Haustierhaltung und durch verschiedene Hilfestellungen so weit, dass diese auch in schwierigen Situationen ihr Haustier behalten können.

Zur Teilnahme ist lediglich das Vorweisen eines Aktivpasses, eines Soma-Ausweises, eines Pensionsbescheides, einer AMS-Bestätigung oder eines ähnlichen Dokumentes nötig.

### **Tiertafel Mattighofen/Braunau**

---

5230 Mattighofen, Lastenstraße 4

Tel: 0699 / 112 98 378

Mail: [braunau@tiertafel.at](mailto:braunau@tiertafel.at)

Web: <https://tiertafel.at/>

#### Öffnungszeiten:

Die Futterausgabe findet alle 2 Monate am 1. Samstag im Monat von 10:00 bis 11:00 statt.

Die Tiertafel hilft Tierbesitzer:innen, die in eine Notsituation geraten sind, durch Vermittlung von Tiernahrung, Zubehör zur Haustierhaltung und durch verschiedene Hilfestellungen so weit, dass diese auch in schwierigen Situationen ihr Haustier behalten können.

Zur Teilnahme ist lediglich das Vorweisen eines Aktivpasses, eines Soma-Ausweises, eines Pensionsbescheides, einer AMS-Bestätigung oder eines ähnlichen Dokumentes nötig.

### **Die Tiertafel der OÖ Tafel**

---

4600 Wels, Flotzingerplatz 8 (Rückseite des Gebäudes)

Tel: 07242 / 310 818

Mail: [office@dieoetafel.at](mailto:office@dieoetafel.at)

Web: [www.dietiertafel.at](http://www.dietiertafel.at)

Die Tiertafel der OÖ Tafel hat das Ziel, armutsbetroffene Menschen mit Tierfutter und grundlegendem Tierbedarf zu unterstützen, damit sie ihre Haustiere artgerecht versorgen können.

#### Öffnungszeiten:

Die Futterausgabe findet jeden 1. Freitag im Monat von 12:00 bis 15:00 statt.

#### **Wer kann zur Tiertafel kommen?**

- Armutsbetroffene Einzelpersonen und Familien mit (Haus-)Tieren
- Obdachlose Menschen mit Tieren
- Bezieher:innen von Leistungen der OÖ Tafel
- Bezieher:innen von Sozialhilfe, Mindestpension oder anderen Unterstützungsleistungen



Für die Tiertafel ist eine Registrierung nötig. Diese kann man direkt bei der Sozialberatung der OÖ Tafel in Wels, Flotzingerplatz 8 beantragen (Beratungszeiten Mo, Di, Do 09:00-13:00, Tel: 07242 / 310 81 810)

**Dafür werden folgende Unterlagen benötigt:**

- Bestätigung der Haushaltsgemeinschaft (Meldeamt/Magistrat)
- Letzter Einkommens- oder Leistungsnachweis (z. B. Arbeitgeber, AMS, Pensionsnachweis) – ab 18 Jahren
- Versicherungsdatenauszug der ÖGK – ab 18 Jahren
- Nachweis für jedes Tier (Impfausweis, Heimtierausweis, Hundesteuer-Anmeldung, Sachkundenachweis, o. Ä.) inkl.: Name, Tierart, Gewicht/Größe, Geburtsjahr

**Bitte beachten Sie:**

- Unkostenbeitrag: **0,50 € pro Kilo Tierfutter**, um laufende Kosten zu decken
- Menge richtet sich nach **Größe und Bedarf** der Tiere
- Unterstützung für **max. 3 Tiere pro Haushalt**
- Neu angeschaffte Tiere während des Berechtigungszeitraums werden nicht gefördert
- Bei Neuanschaffung trotz laufender Berechtigung erlischt die Unterstützung

---

### **Kostnix\*laden im Willy\*Fred Gassenlokal**

4020 Linz, Graben 3

Fr 17:00–20:00 (bis auf gelegentliche Ausnahmen)

**Mail:** [kontakt@willy-fred.org](mailto:kontakt@willy-fred.org)

**Web:** <https://willy-fred.org/initiativen/kostnixladen/>

In den Kost-nix-Laden können Gegenstände gebracht werden, die von den Besucher:innen nicht mehr benötigt werden, und umgekehrt können Besucher:innen vorhandene Gegenstände **ohne Gegen- oder Geldleistung** mitnehmen.

---

### **Kost-Nix-Laden Mauthausen**

4310 Mauthausen, Marktplatz 4  
(im alten Uhrmachergeschäft Mayr)

Sa 09:00–11:00, Mi 17:00–19:00, Fr 16:00–18:00

**Tel:** 0676 / 77 33 242

**Web:** <https://www.dioezese-linz.at/pfarre/4223/pfarrleben/kostnixladenmauthausen>

---

### **Kost-Nix-Laden St. Oswald bei Freistadt**

4271 St. Oswald bei Freistadt  
Am alten Sportplatz 1 / Zum Braunberg

Mo - So 09:30 – 17:00 Uhr

**Mail:** [ruhmers@gmx.at](mailto:ruhmers@gmx.at)

In den Kost-nix-Laden können Gegenstände gebracht werden, die von den Besucher:innen nicht mehr benötigt werden, und umgekehrt können Besucher:innen vorhandene Gegenstände **ohne Gegen- oder Geldleistung** mitnehmen.

---

### **SPÖ-Kost-Nix-Laden Münchenholz**

4400 Steyr, Punzerstraße 60b, Münchenholz Jeder 1. und 3. Freitag im Monat (14:00 – 18:00)

**Tel:** 0650 / 883 05 15

**Mail:** [steyr.muenichholz@spooe.at](mailto:steyr.muenichholz@spooe.at)

In den Kost-nix-Laden können Gegenstände gebracht werden, die von den Besucher:innen nicht mehr benötigt werden, und umgekehrt können Besucher:innen vorhandene Gegenstände **ohne Gegen- oder Geldleistung** mitnehmen.



---

### **Kost-Nix-Laden Psychosoziales Zentrum Sterngartl**

4190 Bad Leonfelden, Böhmerstraße 3

Di 09:30-12:00, Do 12:30-14:30

**Tel: 07213 / 6101**

**Mail: [psz.st@exitsozial.at](mailto:psz.st@exitsozial.at)**

In den Kost-nix-Laden können Gegenstände gebracht werden, die von den Besucher:innen nicht mehr benötigt werden, und umgekehrt können Besucher:innen vorhandene Gegenstände **ohne Gegen- oder Geldleistung** mitnehmen.

#### Begegnung im Kost-Nix-Laden:

- Soziale Beziehungen aufbauen
- Unsere Angebote kennenlernen
- mit Besuch im Café abrunden (Donnerstag)
- mit netten Menschen plaudern

---

### **Kost-Nix\_Laden Ottensheim**

4100 Ottensheim, Marktplatz 9

Mi 09:30–11:30, Fr 14:00-18:00

In den Kost-nix-Laden können Gegenstände gebracht werden, die von den Besucher:innen nicht mehr benötigt werden, und umgekehrt können Besucher:innen vorhandene Gegenstände **ohne Gegen- oder Geldleistung** mitnehmen.



# KOSTENLOSE ÄRZTLICHE HILFE

## **Help-Mobil – Medizinische Notversorgung**

---

**Tel:** 0676 / 8776 2342

**Mail:** [help.mobil@caritas-ooe.at](mailto:help.mobil@caritas-ooe.at)

Das Help-Mobil ist ein Bus, der jeden Montag und Freitag in den Abendstunden an mehreren Standorten in Linz Halt macht.

Neben Beratungsgesprächen werden von ehrenamtlichem, medizinischem Fachpersonal Verletzungen erstversorgt, Verbände gewechselt und Medikamente ausgegeben. Weiters erhalten die Menschen bei Bedarf auch Schlafsäcke, warme Unterwäsche oder Socken und können sich mit Tee und etwas zum Essen stärken.

### **Wer kann zum Helpmobil kommen?**

- Menschen ohne Versicherungsschutz
- Wohnungslose Menschen
- Menschen, die eine niederschwellige medizinische Basisversorgung benötigen

### **Angebot**

- Gespräche und Information
- Notversorgung
- Weitervermittlung an andere Einrichtungen
- Arzt/Ärztin von 17 - 18 Uhr am Domplatz anwesend

### **Stationen:**

Mo 17.00 – 19:00 Uhr: am Domplatz, Eingang Herrenstraße

Mo 19:00 – 20:45 Uhr: Kärntnerstraße 16 (Bezirkshauptmannschaft Linz-Land)

Fr 17.00 – 19:00 Uhr: am Domplatz, Eingang Herrenstraße

Fr 19:00 – 20:45 Uhr: Martin-Luther-Kirche, Martin-Luther-Platz 1

## **Vinzenzstüberl**

---

4010 Linz, Herrengasse 39

**Tel:** 0732 7677-7027

Sprechstunde: Di ab 11 Uhr

Das Vinzenzstüberl des Ordensklinikums Linz Barmherzige Schwestern bietet eine kostenlose niederschwellige ärztliche Erstversorgung für Menschen in Not und ohne Versicherungsschutz an (keine e-card oder Ausweis nötig)

### Angebot:

Behandlung kleinerer Erkrankungen und akuter Beschwerden, Vermittlung und Organisation von weiterführenden Behandlungen oder Facharztterminen im Spital, wenn nötig

**Stand 07.10.2026**

***Die Tafel Österreich kann leider keine Garantie für die Aktualität und Vollständigkeit der Daten geben.***