





# Merkblatt Beratungsstellen





KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Schweizweit</b>				
CH	Avenir50plus	Anlaufstelle für u.a. Sozialhilfebeziehende mit Hotline Angebot für Betroffene (ü50)	E-Mail: <a href="mailto:info@avenir50plus.ch">info@avenir50plus.ch</a> Web: <a href="http://www.avenir50plus.ch">www.avenir50plus.ch</a>	Hotline für Gratisberatung: 079 821 03 86
CH	Caritas Schuldenberatung	Kostenlose Beratungs-Hotline	Tel: 0800 708 708	Montag-Donnerstag: 10:00-13.00
CH	Inclusion Handicap	Sozialversicherungs- und Gleichstellungsrecht, Regionalstellen Bern, Zürich, Lausanne, Tessin	Web: <a href="http://www.inclusion-handicap.ch/de/droit/rechtsberatung/assurances-sociales-76.html">www.inclusion-handicap.ch/de/droit/rechtsberatung/assurances-sociales-76.html</a>	Öffnungszeiten siehe Website
CH	KESCHA Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz	Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- oder des Erwachsenenschutzes betroffen sind	Tel: 044 273 96 96 E-Mail: <a href="mailto:info@kescha.ch">info@kescha.ch</a> Web: <a href="http://www.kescha.ch">www.kescha.ch</a>	Mo, Di, Do: 09:00-11:30, 14:00-16:30 Mittwoch: 10:0-11:30, 14:00-16:30 Freitag: 10:30-11:30, 14:00-16:30
CH	Pro Senectute	Finanzielle Beratung für ältere Menschen. Die Beratung wird von den kantonalen Verbänden durchgeführt.	Web: <a href="http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/finanzen.html">www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/finanzen.html</a>	Kantonal unterschiedlich
CH	Procap	Für Menschen mit Handicap: Beratung Sozialversicherungsrecht durch Regionalstellen, Rechtsberatung durch Zentrale	Web: <a href="http://www.procap.ch/de/ueber-uns/beratungs-und-fachstellen/sozialversicherungen.html">www.procap.ch/de/ueber-uns/beratungs-und-fachstellen/sozialversicherungen.html</a>	

\* Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und/oder Aktualität. Falls Ihre Institution auf der Liste genannt ist und Sie dies nicht wünschen, bitten wir Sie um Kontaktaufnahme ([admin@skos.ch](mailto:admin@skos.ch)). Stand: November 2018


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
CH	Pro Infirmis	Sozialberatung für Menschen mit Behinderungen, kantonal und teilweise auch regional unterschiedlich	Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/">www.proinfirmis.ch/</a>	Kantonal unterschiedlich
CH	Pro Mente Sana	Rechtsberatung und Psychosoziale Beratung für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Fachpersonen	Tel: 0848 800 858 Web: <a href="http://www.promentesana.ch/de/beratung/e-beratung.html">www.promentesana.ch/de/beratung/e-beratung.html</a> (E-Beratung für psychosoziale Fragen)	
CH	Pro Juventute	Regionale Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche	Web: <a href="http://www.projuventute.ch/Regionale-Vereine.55.0.html">www.projuventute.ch/Regionale-Vereine.55.0.html</a>	
CH	Rechtsauskunftsstellen der Anwaltsverbände	Liste aller Kantone	Web: <a href="http://www.sav-fsa.ch/de/rechtsauskunft/rechtsauskunftsstellen.html">www.sav-fsa.ch/de/rechtsauskunft/rechtsauskunftsstellen.html</a>	
CH	Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH	Regionalvereine des SAH mit Beratung im Flüchtlings- und Migrationswesen als auch im Erwerbslosen- und IV-Bereich	Web: <a href="http://www.sah-schweiz.ch/regionen.html">www.sah-schweiz.ch/regionen.html</a>	
CH	Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht	Rechtliche Anliegen Sozialhilfe Deutschschweiz (ausser Kt. BE)	Tel: 043 540 50 41 E-Mail: <a href="mailto:info@sozialhilfeberatung.ch">info@sozialhilfeberatung.ch</a> Web: <a href="http://www.sozialhilfeberatung.ch">www.sozialhilfeberatung.ch</a>	Montag: 11:00-14:00 Mittwoch: 09:00-12:00
CH	Winterhilfe	Finanzielle Hilfe und materielle Hilfe durch Regionalstelle im Wohnkanton	Web: <a href="http://www.winterhilfe.ch/de/kontakt/hilfegesuch/h/hilfe-gesucht/">www.winterhilfe.ch/de/kontakt/hilfegesuch/h/hilfe-gesucht/</a>	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Romandie / Westschweiz</b>				
	Guide Social Romand	Le site d'information sociale, Suchmaschine für Soziale Beratungsdienste	Web: <a href="http://www.guidesocial.ch">www.guidesocial.ch</a>	
 <b>Aargau</b>				
AG	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.ag.ch/de/dgs/gesellschaft/soziales/institutionenverzeichnis/institutionenverzeichnis.jsp">www.ag.ch/de/dgs/gesellschaft/soziales/institutionenverzeichnis/institutionenverzeichnis.jsp</a> (Im Suchparameter Stichworte Sozialdienst und Gemeinde eingeben)	
AG	Caritas Aargau	Sozialberatung (verschiedene regionale Stellen)	Tel: 062 822 90 10 E-Mail: <a href="mailto:box@caritas-aargau.ch">box@caritas-aargau.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-aargau.ch/p89001059.html">www.caritas-aargau.ch/p89001059.html</a>	
AG	HEKS Aargau/Solothurn	HEKS Regionalstelle AG/SO Rechtsberatung für sozial Benachteiligte	Tel: 062 836 30 20 E-Mail: <a href="mailto:rechtsberatung.aargau@heks.ch">rechtsberatung.aargau@heks.ch</a> Web: <a href="http://www.heks.ch/schweiz/regionalstelle-aargausolothurn/rechtsberatungsstelle-fuer-sozial-benachteiligte/">www.heks.ch/schweiz/regionalstelle-aargausolothurn/rechtsberatungsstelle-fuer-sozial-benachteiligte/</a>	
 <b>Appenzell Ausserhoden</b>				
AR	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.ar.ch/verwaltung/departement-gesundheit-und-soziales/amt-fuer-soziales/abteilung-sozialhilfe-und-asyl/sozialhilfe/adressen-sozialaemter/">www.ar.ch/verwaltung/departement-gesundheit-und-soziales/amt-fuer-soziales/abteilung-sozialhilfe-und-asyl/sozialhilfe/adressen-sozialaemter/</a>	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
AR	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung (siehe SG )	Web: <a href="http://www.caritas-stgallen.ch">www.caritas-stgallen.ch</a>	
AR	Verzeichnis Beratungsangebote	Online-Suchtool für verschiedene Beratungsangebote (lokal, regional, kantonal)	Web: <a href="http://www.ar.ch/beratung">www.ar.ch/beratung</a>	
 <b>Appenzell Innerrhoden</b>				
AI	Adresse des kantonalen Sozialamts		Web: <a href="http://www.ai.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/sozialhilfe">www.ai.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/sozialhilfe</a>	
AI	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung (siehe SG)		
AI	Sozialberatung AI	Kostenlose Beratung	Tel: 071 788 92 56 Web: <a href="http://www.sozialberatung-ai.ch/beratungen.htm?id=20&amp;idsub=4">www.sozialberatung-ai.ch/beratungen.htm?id=20&amp;idsub=4</a>	
 <b>Basel-Landschaft</b>				
BL	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.baselland.ch/politik-und-behörden/gemeinden">www.baselland.ch/politik-und-behörden/gemeinden</a> (Link zu Gemeinden ohne direkten Hinweis auf die Sozialdienste)	
BL	Caritas beider Basel, ökumenische Sozialberatung	Sozialberatung	Tel: 061 691 55 55 E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-beider-basel.ch">info@caritas-beider-basel.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-beider-basel.ch/hilfe-finden/beratung/oekumenische-sozialberatung">www.caritas-beider-basel.ch/hilfe-finden/beratung/oekumenische-sozialberatung</a> Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel	Montag-Freitag 09:30-11:30


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BL	Cartons du Coeur	Materielle Unterstützung in Form von Lebensmittelabgabe	Tel. 077 408 07 77 Muttenerstrasse 14 4133 Pratteln <a href="http://www.cartonsducoeur-bl.ch/lebensmittelhilfe/kontakt">www.cartonsducoeur-bl.ch/lebensmittelhilfe/kontakt</a>	
BL	Fachstelle Schuldenfragen	Schuldenberatung	Tel. 061 462 03 73 <a href="http://www.schuldenberatung-bl.ch">www.schuldenberatung-bl.ch</a> Zeughausplatz 15, 4410 Liestal	Mo-Do 10:00-13:00
BL	FLB-Stelle Basel-Landschaft Stiftung Mosaik	Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung	Tel. 058 775 28 00 Hohenrainstrasse 12c 4133 Pratteln <a href="mailto:info@stiftungmosaik.ch">info@stiftungmosaik.ch</a> <a href="http://www.stiftungmosaik.ch">www.stiftungmosaik.ch</a>	
BL	Frauenplus Baselland	Kostengünstige Beratungen (Budgetberatung, Rechtsberatung etc.)	Tel Rechtsberatung: 061 921 60 20 Tel Budgetberatung: 061 462 03 73 E-Mail: <a href="mailto:baselland@frauenplus.ch">baselland@frauenplus.ch</a> Web: <a href="http://www.frauenplus.ch/was-bieten-wir.html">www.frauenplus.ch/was-bieten-wir.html</a> Adresse: Büchelstrasse 6, 4410 Liestal	Rechtsberatung: auf Anmeldung  Budgetberatung: auf Anmeldung
BL	HEKS-Regionalstelle beider Basel	HEKS Regionalstelle beider Basel, Rechtsberatung für sozial Benachteiligte	Tel.:061 367 94 00 Fax: 061 367 94 05 E-Mail: <a href="mailto:basel@heks.ch">basel@heks.ch</a> Pfeffingerstrasse 41, 4002 Basel Web: <a href="http://www.heks.ch">www.heks.ch</a>	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten	
BL	Julex – Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt	Das Handbuch für Jugendliche - Online Beratungsangebot im Bereich Geld, Wohnen ,Freizeit, Schule, Ausbildung, Beruf, Rechte, Pflichten, Gesundheit, Liebe, Sucht, Religion, Militär	<a href="http://www.julex.tschau.ch">www.julex.tschau.ch</a> Informationen und Adressen kostenloses Online- Beratungsangebot.		
BL	Jung und Alt Baselland (ehemals Sozialkompass)	Der Lotse durch die sozialen Angebote beider Basel	<a href="http://www.jungundalt-bl.ch">www.jungundalt-bl.ch</a>		
BL	Ombudsman BL		Tel: 061 552 62 90 E-Mail: <a href="mailto:franz.bloch@omb.bl.ch">franz.bloch@omb.bl.ch</a> Web: <a href="http://www.baselland.ch/politik-und-behorden/besondere-behorden/ombudsman">www.baselland.ch/politik-und-behorden/besondere-behorden/ombudsman</a> Adresse: Rheinstrasse 28, 4410 Liestal		
BL	Stiftung Anlaufstelle Pratteln	Information und Beratung zu allen Fragen des Asyl- und Ausländerrechts. In begründeten Fällen auch Rechtsvertretungen.	Oberfeldstrasse 11 a 4133 Pratteln Tel. 061 821 44 77 Fax. 061 821 45 83 E-Mail: <a href="mailto:info@anlaufstellebl.ch">info@anlaufstellebl.ch</a> Web: <a href="http://anlaufstellebl.ch/">anlaufstellebl.ch/</a>	Dienstag 14:00-18:00 Freitag 9:00-12:00 oder nach tel. Vereinbarung Tel. erreichbar: Dienstag, Mittwoch, Freitag	
BL	Zivilkreisgericht Basel-Landschaft West und Ost	unentgeltliche Rechtsauskunft,	West: Tel. 061 552 80 00 4144 Arlesheim	Ost: Tel. 061 552 89 10 4450 Sissach	West: Mittwoch 14:00-17:00 Ost: Freitag 8:00-12:00 und 14:00-17:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Basel-Stadt</b>				
BS	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Stadt Basel Web: <a href="http://www.sozialhilfe.bs.ch/-sozialhilfe.html">www.sozialhilfe.bs.ch/-sozialhilfe.html</a> Tel: 061 685 16 00  Riehen und Bettingen Web: <a href="http://www.riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/sozialberatungsstellen">www.riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/sozialberatungsstellen</a> Tel: 061 601 43 19	Mo-Do: 08:00-11.45 13.30-17.00 Fr: 08:00-11:45 13.30-16:00  Mo-Fr: 09:00-11:00
BS	Caritas beider Basel, ökumenische Sozialberatung	Sozialberatung	E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-beider-basel.ch">info@caritas-beider-basel.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-beider-basel.ch/p93000917.html">www.caritas-beider-basel.ch/p93000917.html</a> Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel Tel: 061 691 55 55	Montag-Freitag 09:30-11:30
BS	Heilsarmee Basel, Sozialberatung und Vermittlung	Abklärung, Beratung und Weitervermittlung für Menschen in Not; Budgetberatung und Einkommensverwaltung für Wohnheimbewohnende	Web: <a href="http://www.heilsarmee-sozialwerk.ch/angebote/soziale-institutionen/sozialberatungsstellen/">www.heilsarmee-sozialwerk.ch/angebote/soziale-institutionen/sozialberatungsstellen/</a> Adresse: Frobenstrasse 18, 4053 Basel Tel: 061 270 25 10	Montag bis Freitag 9.30-11.30 oder nach telefonischer Vereinbarung
BS	s. auch <b>Homepage des Sozialen Basel</b>		Web: <a href="http://www.sozialesbasel.ch">www.sozialesbasel.ch</a>	
BS	Internetcafé Planet 13	Selbsthilfeprojekt	Web: <a href="http://planet13.ch/">planet13.ch/</a> Adresse: Klybeckstrasse 60, 4057 Basel Tel: 061 322 13 13	Öffnungszeiten siehe Website



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BS	Ombudsstelle Basel-Stadt Freie Strasse 52 4001 Basel		Tel: 061 261 60 50 E-Mail: <a href="mailto:info@ombudsstelle.bs.ch">info@ombudsstelle.bs.ch</a> Web: <a href="http://www.ombudsstelle.bs.ch">www.ombudsstelle.bs.ch</a> Adresse: Freie Strasse 52, Basel	Auskunft Montag bis Freitag 08:00-12:00 14:00-17.00 Gesprächstermine nach Vereinbarung
BS	Plusminus, Budget- und Schuldenberatung	Günstige Budgetberatung	Tel: 061 695 88 22 E-Mail: <a href="mailto:info@plusminus.ch">info@plusminus.ch</a> Web: <a href="http://www.plusminus.ch">www.plusminus.ch</a> Adresse: Ochsenegasse 12, 4058 Basel	Öffnungszeiten siehe Website
BS	Pro Infirmis Basel-Stadt Bezirke Dorneck und Thierstein		Adresse: Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel Tel. 058 775 18 60 E-Mail: <a href="mailto:basel@proinfirmis.ch">basel@proinfirmis.ch</a> Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/basel-stadt.html">www.proinfirmis.ch/angebot/basel-stadt.html</a>	
BS	Winterhilfe Basel-Stadt	Hilfe für Menschen in Not	Adresse: Claramattweg 8   4057 Basel Tel.: 061 261 30 61 E-Mail: <a href="mailto:basel-stadt@winterhilfe.ch">basel-stadt@winterhilfe.ch</a> Web: <a href="http://www.winterhilfe.ch/">www.winterhilfe.ch/</a> → Regionen → Basel-Stadt	Öffnungszeiten siehe Website



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Bern</b>				
BE	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.gef.be.ch/gef/de/index/soziales/soziales/publikationen/sozialhilfe.assetref/dam/documents/GEF/SOA/de/Soziales/Publikationen/Sozialwesen_Sozialdienste_Bernische_Gemeinden.pdf">www.gef.be.ch/gef/de/index/soziales/soziales/publikationen/sozialhilfe.assetref/dam/documents/GEF/SOA/de/Soziales/Publikationen/Sozialwesen_Sozialdienste_Bernische_Gemeinden.pdf</a>	
BE	Anlauf- und Beratungsstelle Bödeli	Beratung für die Region Interlaken	Anlauf- und Beratungsstelle Bödeli Spielmatte 3 3800 Unterseen Tel: 076 248 10 14 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@anlaufstelle-boedeli.ch">kontakt@anlaufstelle-boedeli.ch</a> <a href="http://www.anlaufstelle-boedeli.ch">www.anlaufstelle-boedeli.ch</a>	
BE	Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not	Umfassende Rechtsberatung bei Sozialhilfebezug	Tel. 031 385 18 20 E-Mail: <a href="mailto:info@rechtsberatungsstelle.ch">info@rechtsberatungsstelle.ch</a> Web: <a href="http://www.rechtsberatungsstelle.ch/">www.rechtsberatungsstelle.ch/</a>	Montag-Donnerstag: 09:00-12:00
BE	Berner Schuldenberatung		Tel: 031 376 10 10 E-Mail: <a href="mailto:info@schuldeninfo.ch">info@schuldeninfo.ch</a> Web: <a href="http://www.schuldeninfo.ch">www.schuldeninfo.ch</a>	Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 10:30-12:30, 14:00-16:00
BE	Caritas Bern	Ausstellen der KulturLegi für den Zugang zu Kultur- und Freizeitangeboten mit bescheidenem Einkommen	Caritas Bern Eigerplatz 5 Postfach 3000 Bern 14 Tel: 031 378 60 00 E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-bern.ch">info@caritas-bern.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-bern.ch/">www.caritas-bern.ch/</a>	



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BE	Centre Social Protestant Berne-Jura	Permanence téléphonique	Tel: 032 493 32 21 <a href="http://csp.ch/berne-jura/">csp.ch/berne-jura/</a>	Donnerstag: 10:00-12:00
BE	Frauenzentrale BE	Rechts- und Budgetberatung in verschiedenen Städten des Kantons	Web: <a href="http://frauenzentralebern.ch/de/beratung">frauenzentralebern.ch/de/beratung</a>	
BE	Kirchliche Passantenhilfe und Sozialberatung der Heilsarmee	Materielle Hilfe, Beratung, Vernetzung	Tel: 031 380 75 40 / 031 380 75 41 E-Mail: <a href="mailto:sozial_bern@heilsarmee.ch">sozial_bern@heilsarmee.ch</a> Web: <a href="http://www.passantenhilfe-bern.ch/">www.passantenhilfe-bern.ch/</a> Adresse: Gartenstrasse 8, 3007 Bern	Öffnungszeiten siehe Website
BE	Ombudsstelle Stadt Bern		Tel: 031 312 09 09 E-Mail: <a href="mailto:ombudsstelle@bern.ch">ombudsstelle@bern.ch</a>	Mo-Do: 08:30-12:00 13:30-16:30
BE	Pro Infirmis Bern		Tel: 058 775 15 65 E-Mail: <a href="mailto:bern@proinfirmis.ch">bern@proinfirmis.ch</a> Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/bern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/bern.html</a>	
BE	Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes	Liste der Rechtsauskunftsstellen des BAV: <a href="http://www.bav-aab.ch/de/rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen.html">www.bav-aab.ch/de/rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen.html</a>	Geschäftsstelle Bernischer Anwaltsverband Platanenstrasse 2 Postfach 1052 3401 Burgdorf Tel: 034 423 11 89 Fax: 034 423 11 92 E-Mail: <a href="mailto:info@bav-aab.ch">info@bav-aab.ch</a>	Öffnungszeiten: Mo-Do 09:00–17.00 Fr 09:00–16.00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
BE	Römisch-katholische Kirche in Biel	Beratung, Information und Begleitung in Biel und Umgebung	Fachstelle Soziales , Murtenstrasse 48, Postfach 45, 2501 Biel/Bienne Tel: 032 329 50 85 <a href="http://www.kathbern.ch/fachstellen-organisationen/fachstelle-sozialarbeit-biel/fachstelle-soziales-service-de-consultation-sociale/">www.kathbern.ch/fachstellen-organisationen/fachstelle-sozialarbeit-biel/fachstelle-soziales-service-de-consultation-sociale/</a>	
BE	Sozial- und Beratungsdienst der Kirchgemeinde Paulus	Beratung und Unterstützung für BewohnerInnen des Länggass-Quartiers, ansonsten Vermittlung an andere Stellen möglich	Tel: 031 309 00 01, Kirchgemeindehaus Paulus Freiestrasse 20, 3012 Bern Web: <a href="http://paulus.refbern.ch/admin/data/hosts/paulus/files/section_file/file/6/angebot_sozialberatung_kg-paulus.pdf?lm=1494158993">paulus.refbern.ch/admin/data/hosts/paulus/files/section_file/file/6/angebot_sozialberatung_kg-paulus.pdf?lm=1494158993</a>	
BE	ZENTRUM5	Integrationszentrum für MigrantInnen mit verschiedenen Angeboten	Tel: 031 333 26 20 E-Mail: <a href="mailto:info@zentrum5.ch">info@zentrum5.ch</a> Adresse: Flurstrasse 26b, 3014 Bern <a href="http://www.zentrum5.ch/">www.zentrum5.ch/</a>	Mittwoch - Freitag: 14:00-17:00


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Fribourg</b>				
FR	Liste des services sociaux régionaux du Canton de Fribourg / Liste der regionalen Sozialdienste des Kantons Freiburg		Web: <a href="http://www.fr.ch/sasoc/files/pdf85/scssr.pdf">www.fr.ch/sasoc/files/pdf85/scssr.pdf</a>	
FR	Caritas Fribourg	Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 026 321 18 54 E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-fr.ch">info@caritas-fr.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-fribourg.ch/de/p112001469.html">www.caritas-fribourg.ch/de/p112001469.html</a> Adresse: Murtengasse 8, 1700 Freiburg	Telefonische Anmeldung Vormittags
FR	Freiburg für alle FfA	Fragen zu den Themen Familie, Soziales, Arbeit, Gesundheit, oder Integration?	Tel: 0848 246 246 E-Mail: <a href="mailto:freiburgfueralle@fr.ch">freiburgfueralle@fr.ch</a> Web: <a href="http://www.fr.ch/fpt/de/pub/index.cfm">www.fr.ch/fpt/de/pub/index.cfm</a> Adresse: Cribletgasse 13, 1700 Freiburg	Mo, Di, Do, Fr: 14:00-18:00
FR	IMPULS Seebezirk / IMPULS District du Lac	Beratungs- und Präventionsstelle Mensch und Arbeit	Tel: 026 672 11 77 <a href="http://www.impulsmurten.ch/">www.impulsmurten.ch/</a> E-Mail: <a href="mailto:office@impulsmurten.ch">office@impulsmurten.ch</a>	
FR	Rechtsdienst Anwaltverband	20min juristische Beratung für 30 Franken	Adresse: Freiburg: Av. de la Gare 14, 3. Stock Adresse Bulle: Rue de la Lécheretta 24, Erdgeschoss - Eingang "Ligues de santé"	Dienstag: 17:00-19:00 Donnerstag: 17:00-19:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Genève</b>				
GE	Liste des services sociaux régionaux et communaux		Web: <a href="http://www.ge.ch/prestations-financieres/aide-sociale-generalites.asp">www.ge.ch/prestations-financieres/aide-sociale-generalites.asp</a>	
GE	Caritas Genève	Soutien social et juridique	Tel: 022 708 04 44 Web: <a href="http://www.caritasge.ch/p107001374.html">www.caritasge.ch/p107001374.html</a> Adresse: 53, rue de Carouge, 1205 Genève	Montag-Donnerstag: 08:00-12:00, 13:30-17:00 Freitag: 08:00-12:00, 13:00-17:00
GE	Centre Social Protestant Genève	Permanence sociale téléphonique et d'accueil (sans rendez-vous)	Tel: 022 807 07 00 Web: <a href="http://csp.ch/geneve/services/questions-dargent/#1444223959707-913bc931-0102">csp.ch/geneve/services/questions-dargent/#1444223959707-913bc931-0102</a> Adresse: 14, rue du Village-Suisse, 1205 Genève	Montag, Mittwoch: ab 14:00 Sprechstunde: Montag, Mittwoch: ab 13:30
GE	Pro Mente Sana Association romande	Permanences téléphoniques (gratuites et anonymes)	Web : <a href="http://www.promentesana.org">www.promentesana.org</a>	Lundi, mardi et jeudi : 10h-13h Juridique : 0840 000 061 Psychosociale : 0840 000 062

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Glarus</b>				
GL	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.gl.ch/verwaltung/volkswirtschaft-und-inneres/soziales/links-soziales.html/1710">www.gl.ch/verwaltung/volkswirtschaft-und-inneres/soziales/links-soziales.html/1710</a>	
 <b>Graubünden</b>				
GR	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Deutsch, Web: <a href="http://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Kontakte/Sozial-Suchtberatung/Seiten/default.aspx">www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Kontakte/Sozial-Suchtberatung/Seiten/default.aspx</a>  Italienisch, Web: <a href="http://www.gr.ch/IT/istituzioni/amministrazione/dvs/soa/chiamo/contatti/consulenza/Seiten/default.aspx">www.gr.ch/IT/istituzioni/amministrazione/dvs/soa/chiamo/contatti/consulenza/Seiten/default.aspx</a>	
GR	Kantonales Sozialamt Graubünden	Anlaufstelle für Beschwerden	<a href="http://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Seiten/default.aspx">www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/dvs/soa/ueberuns/Seiten/default.aspx</a> Tel: 081 257 26 54 E-Mail: <a href="mailto:sozialdienste@soa.gr.ch">sozialdienste@soa.gr.ch</a> Adresse: Amtsleitung Abteilung Sozialdienste, Gürtelstrasse 89, 7001 Chur	
GR	Pro Infirmis Graubünden Beratungsstellen in Chur, Ilanz, Samedan und Davos	Sozialberatung für Menschen mit Behinderungen	Chur, Engadinstrasse 2, 058 775 17 17 Ilanz, Spitalstrasse 4, 058 775 17 19 Samedan, Ospidel vegl, 058 775 17 59 Davos, Promenade 4, 058 775 17 59 Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/graubuenden.html">www.proinfirmis.ch/angebot/graubuenden.html</a>	Chur, Ilanz und Samedan: Mo-Fr, 08.00 – 12.00, 13.30 – 17.00 Davos: Fr 08.00 -12.00, 13.30 – 17.00


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Jura</b>				
JU	Liste des services sociaux régionaux et communaux		<a href="http://www.ssrju.ch/index.html">www.ssrju.ch/index.html</a>	
JU	Caritas Jura	Consultation et Soutien / Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 032 421 35 80 <a href="http://www.caritas-jura.ch/prestations/sociale-et-dettes">www.caritas-jura.ch/prestations/sociale-et-dettes</a>	Montag-Freitag : 08:15-11:45, 13:30-17:00
 <b>Lucern</b>				
LU	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		<a href="http://www.sobz.ch/Zustaendigkeiten-nach-Gemeinden.14.0.html">www.sobz.ch/Zustaendigkeiten-nach-Gemeinden.14.0.html</a>	
LU	Caritas Luzern	Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 041 368 52 73 E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-luzern.ch">sozialberatung@caritas-luzern.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-luzern.ch/was-wir-tun/sozial-und-schuldenberatung">www.caritas-luzern.ch/was-wir-tun/sozial-und-schuldenberatung</a>	Montag-Freitag: 08:00-12:00, 13:30-17:00 ausser Mittwochvormittag
LU	Dienststelle Soziales und Gesellschaft	Adressdatei „Soziales“	Web: <a href="http://disg.lu.ch/adressen_soziales">disg.lu.ch/adressen_soziales</a>	
LU	FABIA	Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländer	E-Mail: <a href="mailto:info@fabialuzern.ch">info@fabialuzern.ch</a> Web: <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>	Öffnungszeiten siehe Website
LU	Kirchgemeinden und Pfarreien	Sozialberatungen und Seelsorge; je nach Kirchgemeinde unterschiedlich angeboten und organisiert	Je nach Kirchgemeinde/Pfarrei Web: <a href="http://www.reflu.ch/">www.reflu.ch/</a> Web: <a href="http://www.lukath.ch/kirchgemeinden/">www.lukath.ch/kirchgemeinden/</a>	Nach Vereinbarung






KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
LU	Luzerner Anwaltsverband	Unentgeltliche Rechtsauskunft	Tel: 041 226 00 88 (Luzern); 041 349 11 11 (Horw) Web:	Luzern: jeden Mittwoch 17:00-19:00 (während Schulzeiten; telefonische Voranmeldung nötig) Horw: jeden zweiten Dienstag 17:00-18:00
LU	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a> Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>	Montag – Freitag 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr Telefonische Terminvereinbarung 8:00 – 12:00 Uhr
LU	Stadt Luzern, Sozial Info REX	Die Sozialen Dienste beraten in der Anlaufstelle Sozial Info REX die EinwohnerInnen bei sozialen und gesundheitlichen Fragen	Tel: 041 208 72 22 <a href="http://www.stadtluzern.ch/thema/145">www.stadtluzern.ch/thema/145</a>	Montag-Mittwoch, Freitag 13:00-17:00 Donnerstag 13:00-18:30 (Schreibdienst Donnerstag: 17:00-18:30)
 <b>Neuchâtel</b>				
NE	Liste des services sociaux régionaux et communaux		Web: <a href="http://www.ne.ch/autorites/DEAS/SASO/aide-sociale/Pages/SSR.aspx">www.ne.ch/autorites/DEAS/SASO/aide-sociale/Pages/SSR.aspx</a>	
NE	Caritas Neuchâtel	Permanence Sociale / Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 032 886 80 70 E-Mail: <a href="mailto:caritas-neuchatel@ne.ch">caritas-neuchatel@ne.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-neuchatel.ch/nos-prestations/projekte">www.caritas-neuchatel.ch/nos-prestations/projekte</a>	La Chaux-de-Fonds Montag: 14:00-17:00 Neuchâtel Dienstag 14:00-17:00 (Vieux-Châtel 4)

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
NE	Centre Social Protestant Neuchâtel		<a href="http://csp.ch/neuchatel/service/">csp.ch/neuchatel/service/</a>	
NE	Info sociale	Permanence téléphonique de conseil et d'orientation	Tel: 0800 123 456	Montag-Freitag: 14:00-17:00
 <b>Nidwalden</b>				
NW	Adresse des kantonalen Sozialamtes		Web: <a href="http://www.nw.ch/sozialamt/298">www.nw.ch/sozialamt/298</a>	
NW	Beratungsstelle der Frauenzentrale Luzern	Rechtsberatung, Budgetberatung, Tagesfamilien, Fachstelle Volljährigenunterhalt	Web: <a href="http://www.frauenzentraleluzern.ch/?page=30">www.frauenzentraleluzern.ch/?page=30</a> Tel: 041 211 00 30 Adresse: Töpferstrasse 5, Luzern  Rechts-Hotline Telefon 0900 566 000 (Fr. 1.49/Min. ab Festnetz)	Montag-Freitag: 10:00-12:00  jeweils Montag 9:00-13:00
NW	Katholische Kirche Nidwalden, Fachstelle KAN, Bereich Diakonie	Sozialberatung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen	Tel: 041 610 84 11 Web: <a href="http://www.kath-nw.ch/dienste/diakonie">www.kath-nw.ch/dienste/diakonie</a>	Katholische Kirche Nidwalden, Fachstelle KAN, Bereich Diakonie
NW	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a> Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>	Montag – Freitag 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr Telefonische Terminvereinbarung 8:00 – 12:00 Uhr

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Obwalden</b>				
OW	Kantonales Sozialamt	Kantonales Amt als Anlaufstelle für Anfragen im Rahmen der Aufsichtsfunktion über Sozialdienste im Kanton	Sicherheits- und Justizdepartement Kantonales Sozialamt Dorfplatz 4, 6061 Sarnen Tel. 041 666 64 62 Web: <a href="http://www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=244">www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=244</a> E-Mail: <a href="mailto:sozialamt@ow.ch">sozialamt@ow.ch</a>	
OW	Caritas	Bereich Soziale Integration. Der Kanton hat hier eine Vereinbarung bzgl. Schuldenberatung.	Tel. 041 368 51 00 E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-luzern.ch">sozialberatung@caritas-luzern.ch</a> Caritas Luzern Brünigstrasse 25, 6002 Luzern Web: <a href="http://www.caritas-luzern.ch">www.caritas-luzern.ch</a>	
OW	Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden	Umfassende Sozialberatung und finanzielle Direkthilfe für Menschen mit Behinderung und/oder Langzeiterkrankung	Tel.: 058 775 12 12 E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a> Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>	Montag – Freitag 8:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:00 Uhr Telefonische Terminvereinbarung 8:00 – 12:00 Uhr

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>St. Gallen</b>				
SG	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.sg.ch/home/kanton_st_gallen/gemeinde_a_dressen.html">www.sg.ch/home/kanton_st_gallen/gemeinde_a_dressen.html</a>	
SG	Caritas St. Gallen-Appenzell	Sozial- und Schuldenberatung	Web: <a href="http://www.caritas-stgallen.ch">www.caritas-stgallen.ch</a>  Regionalstelle St. Gallen Tel: 071 577 50 10, Langgasse 13, 9008 St. Gallen E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-stgallen.ch">info@caritas-stgallen.ch</a>  Regionalstelle Sargans Tel: 081 725 90 20, St. Gallerstrasse 16, 7320 Sargans E-Mail: <a href="mailto:sargans@caritas-stgallen.ch">sargans@caritas-stgallen.ch</a>  Regionalstelle Uznach Tel: 055 285 14 60, Städtchen 27, 8730 Uznach E-Mail: <a href="mailto:uznach@caritas-stgallen.ch">uznach@caritas-stgallen.ch</a>	
SG	Ombudsstelle Stadt St. Gallen		Tel: 071 224 52 74 E-Mail: <a href="mailto:ombudsstelle@stadt.sg.ch">ombudsstelle@stadt.sg.ch</a> Web: <a href="http://www.stadt.sg.ch/home/verwaltung-politik/recht-rechtsberatung/ombudsstelle.html">www.stadt.sg.ch/home/verwaltung-politik/recht-rechtsberatung/ombudsstelle.html</a> Adresse: Schmiedgasse 33, 9001 St.Gallen	


KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Schaffhausen</b>				
SH	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.sh.ch/Kontaktstellen-fuer-Sozialhilf.446.0.html">www.sh.ch/Kontaktstellen-fuer-Sozialhilf.446.0.html</a>	
SH	Kantonales Arbeitersekretariat		Web: <a href="http://www.kas.ch/index.php">www.kas.ch/index.php</a> Adresse: Platz 7, 8200 Schaffhausen Tel: 052 630 09 09	Bürozeiten
SH	Rechtsberatung Rote Fade	Beratungsangebot der Partei SP Schaffhausen	Web: <a href="http://www.rote-fade.ch/">www.rote-fade.ch/</a> Adresse: Platz 8, 8200 Schaffhausen Tel: 052 624 42 82	Öffnungszeiten siehe Website
SH	Rotes Kreuz Schaffhausen	Rechtsberatung	Web: <a href="http://www.rotekreuz-sh.ch/de/dienstleistungen/entlastung_beratung/rechtsberatung.php">www.rotekreuz-sh.ch/de/dienstleistungen/entlastung_beratung/rechtsberatung.php</a> Adresse: Stadthausgasse 7, 8200 Schaffhausen Tel: 052 640 19 70	Montag: 08:00-11:00
 <b>Schwyz</b>				
SZ	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.sz.ch/privatpersonen/gesundheit-soziales/sozialverzeichnis.html/72-512-444-1671/szs/1">www.sz.ch/privatpersonen/gesundheit-soziales/sozialverzeichnis.html/72-512-444-1671/szs/1</a>	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Solothurn</b>				
SO	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/sozialhilfe/sozialregionen/">www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/sozialhilfe/sozialregionen/</a>	
SO	Caritas Solothurn	Sozialberatung Solothurn	Tel: 032 623 08 91 E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-solothurn.ch">sozialberatung@caritas-solothurn.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-solothurn.ch/p104001400.html">www.caritas-solothurn.ch/p104001400.html</a>	Solothurn Niklaus-Konradstrasse 18 Dienstag und Donnerstag: 09:00-11:30  Grenchen Kirchstrasse 11 Freitagnachmittag (auf Anmeldung)
 <b>Tessin</b>				
TI	Lista degli servizi sociali regionali e comunali		Web: <a href="http://www3.ti.ch/DSS/ias/Glisportelli.htm">www3.ti.ch/DSS/ias/Glisportelli.htm</a>	
TI	Caritas Ticino	Servizio sociale	E-Mail: <a href="mailto:serviziosociale@caritas-ticino.ch">serviziosociale@caritas-ticino.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-ticino.ch/activities/CATI_serv_soc.html">www.caritas-ticino.ch/activities/CATI_serv_soc.html</a>	
 <b>Thurgau</b>				
TG	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.tg.ch/verwaltung/gemeinden.html/113">www.tg.ch/verwaltung/gemeinden.html/113</a> (Link zu Gemeinden ohne direkten Hinweis auf die Sozialdienste)	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
TG	Caritas Thurgau	Sozial- und Schuldenberatung als Ergänzung zu Leistungen der öffentlichen Hand und Sozialversicherungen.	Tel: 071 626 11 83 E-Mail: <a href="mailto:jmeier@caritas.ch">jmeier@caritas.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-thurgau.ch/hilfe-finden/beratung/sozialberatung">www.caritas-thurgau.ch/hilfe-finden/beratung/sozialberatung</a>	Montag-Freitag: 08:30-12:00, 14:00-16:30 oder nach Vereinbarung
 <b>Uri</b>				
UR	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://www.ur.ch/themen/1157">www.ur.ch/themen/1157</a>	
UR	Amt für Soziales	Kantonales Amt als Anlaufstelle für Anfragen im Rahmen der Aufsichtsfunktion über Sozialdienste im Kanton	Web: <a href="http://www.ur.ch/aemter/842">www.ur.ch/aemter/842</a> Adresse: Kanton Uri, Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion, Amt für Soziales, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf Tel: 041 875 21 51, E-Mail: <a href="mailto:ds.gsud@ur.ch">ds.gsud@ur.ch</a>	Bürozeiten
UR	Hilfswerk der Kirchen Uri	Niederschwellige Beratung von Menschen in sozialen Notlagen in persönlichen oder telefonischen Gesprächen.	Tel: 041 870 23 88 E-Mail: <a href="http://www.hilfswerkuri.ch/kontakt/">www.hilfswerkuri.ch/kontakt/</a> Web: <a href="http://www.hilfswerkuri.ch/wir-helfen/beratung/">www.hilfswerkuri.ch/wir-helfen/beratung/</a>	Bürozeiten

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Vaud</b>				
VD	Liste des services sociaux régionaux et communaux		Web: <a href="http://www.vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/trouver-un-centre-social-regional-csr/">www.vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/trouver-un-centre-social-regional-csr/</a>	
VD	Centre Social Protestant Vaud	Ligne Info Budget	Tel: 0840 432 100 Web: <a href="http://csp.ch/vaud/">csp.ch/vaud/</a>	Mo-Do: 08:30-13:00
VD	Kanton Waadt/Caritas/Centre Protestant Vaud (Kooperation)	Ligne « Info Budget » Service social et désendettement, permanence téléphonique	<a href="http://www.vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/dettes-et-surendettement/permanence-telephonique/">www.vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/dettes-et-surendettement/permanence-telephonique/</a> Tel: 0840 43 21 00	Montag-Donnerstag: 08:30-13:00
VD	Permanence accueil Caritas Vaud	Accueillir - Ecouter - Aider - Orienter	<a href="http://www.caritas-vaud.ch/caritasvd/nos-prestations/service-social/permanences-accueil">www.caritas-vaud.ch/caritasvd/nos-prestations/service-social/permanences-accueil</a>	
VD	Pro Infirmis Vaud	Conseil social et prestations diverses pour les personnes en situation de handicap	Rue du Grand-Pont 2 bis Case postale 7137 1002 Lausanne Tél.: 058 775 34 34 Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud.html">www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud.html</a>	Lundi-Vendredi 08:00-12:00, 13:30-17:00



KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Wallis</b>				
VS	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter / Liste des services sociaux régionaux et communaux		Web: <a href="http://www.cms-smz-vs.ch/aide-soin-domicile/valaisans.html">www.cms-smz-vs.ch/aide-soin-domicile/valaisans.html</a> Web: <a href="http://www.cms-smz-vs.ch/hilfe-pflege-hause/walliser.html">www.cms-smz-vs.ch/hilfe-pflege-hause/walliser.html</a>	
VS	Caritas Valais Wallis	Service Social & Désendettement	Tel: 027 323 35 02 E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-valais.ch">info@caritas-valais.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-valais.ch/aider/adresses.html">www.caritas-valais.ch/aider/adresses.html</a> Adresse: Rue de Loèche 19, 1950 Sion 2	
 <b>Zürich</b>				
ZH	Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter		Web: <a href="http://adressverzeichnis.sozialearbeit.zhaw.ch/">adressverzeichnis.sozialearbeit.zhaw.ch/</a> (Im Suchparameter Stichworte Sozialdienst und Gemeinde eingeben)	
ZH	Bezirksgerichte	Einige Bezirksgerichte des Kantons Zürich bieten kostenlose Rechtsauskünfte	Web: <a href="http://www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte.html">www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte.html</a>	
ZH	Caritas Zürich	Sozial- und Schuldenberatung	Tel: 044 366 68 28 E-Mail: <a href="mailto:beratung@caritas-zuerich.ch">beratung@caritas-zuerich.ch</a> Web: <a href="http://www.caritas-zuerich.ch/hilfen/sozialberatung-und-schuldenberatung">www.caritas-zuerich.ch/hilfen/sozialberatung-und-schuldenberatung</a>	Mo, Di, Do: 13:30-17:00 Freitag: 08:30-12:00
ZH	Ombudsstelle Stadt Winterthur		Tel: 052 212 17 77 <a href="http://stadt.winterthur.ch/gemeinde/behoerden-und-recht/ombudsstelle">stadt.winterthur.ch/gemeinde/behoerden-und-recht/ombudsstelle</a> Adresse: Marktgasse 53, 8402 Winterthur	

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
ZH	Ombudsstelle Stadt Zürich		Tel: 044 412 00 30 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/ombudsstelle.html">www.stadt-zuerich.ch/portal/de/index/politik_u_recht/ombudsstelle.html</a> Adresse: Oberdorfstrasse 8, 8001 Zürich	
ZH	Pro Infirmis Zürich	Kompetenzzentrum mit unentgeltlicher Sozialberatung sowie weiteren Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.	Pro Infirmis Zürich Hohlstrasse 560 8048 Zürich E-Mail <a href="mailto:zuerich@proinfirmis.ch">zuerich@proinfirmis.ch</a> Telefon 058 775 25 25 <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/zuerich/sozialberatung-finanzielle-direkthilfe.html">www.proinfirmis.ch/angebot/zuerich/sozialberatung-finanzielle-direkthilfe.html</a>  Beratungsgespräche sind nach Vereinbarung auch in Winterthur möglich.	Montag bis Donnerstag: 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr Freitag: 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr.
ZH	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich	SOS-Beratung nach Terminvereinbarung	Tel: 044 360 28 53 E-Mail: <a href="mailto:info@srk-zuerich.ch">info@srk-zuerich.ch</a> Web: <a href="http://www.srk-zuerich.ch/schnell-und-einfach-hilfe-erhalten">www.srk-zuerich.ch/schnell-und-einfach-hilfe-erhalten</a> Adresse: Kronenstrasse 10, 8006 Zürich	Montag-Freitag: 09:00-12:00, 14:00-17:00
ZH	Sozialberatung der Stiftung Kirchlicher Sozialdienst Zürich	Sozialberatung Stadt Zürich und Oberengstringen	Web: <a href="http://www.ksdz.ch/?id=4">www.ksdz.ch/?id=4</a> Tel: 044 268 50 10	Öffnungszeiten siehe Website
ZH CH	Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht	Rechtliche Anliegen Sozialhilfe Deutschschweiz	Tel: 043 540 50 41 E-Mail: <a href="mailto:info@sozialhilfeberatung.ch">info@sozialhilfeberatung.ch</a> Web: <a href="http://www.sozialhilfeberatung.ch">www.sozialhilfeberatung.ch</a>	Montag: 11:00-14:00 Mittwoch: 09:00-12:00

KT	Wer	Was	Kontakt	Zeiten
 <b>Zug</b>				
ZG	Ombudsstelle des Kantons Zug		Tel. 041 711 71 45 <a href="http://www.zg.ch/behoerden/ombudsstelle">www.zg.ch/behoerden/ombudsstelle</a> Adresse: Alpenstrasse 14, 6300 Zug	

Stand: November 2018