

Ihr Fahrplan zu „Mehr“

„Mehr“

Das „Mehr“ bedeutet für Sie:

- Mehr Übersicht über praktische Hilfen und Angebote in allen Lebenslagen
- Mehr Möglichkeiten, Geld, Zeit und Wege zu sparen
- Mehr Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen
- Mehr Lebensqualität durch bessere Ausnutzung vorhandener Möglichkeiten

Wo bekomme ich günstige Mahlzeiten und Lebensmittel? Wo gibt es preiswerte Kleidung? Wo kann ich erschwingliche Möbel und Haushaltsgegenstände erwerben? Diese Fragen und „Mehr“ stellen sich oft Frauen und Männer sowie Familien im Kreis Minden-Lübbecke, die über wenig Geld verfügen. Antworten hierzu möchte diese Broschüre geben. Wie ein Fahrplan versucht sie, die Wege zu den vielen nützlichen Hilfen und Angeboten im Mühlenkreis aufzuzeigen.

Wir haben für Sie Anbieterinnen und Anbieter geprüft und deren Hauptangebote aufgeführt. Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und setzt sich aus folgenden Rubriken zusammen:

- **Treffs / Aufwärmen**
- **Mahlzeiten**
- **Lebensmittel**
- **Baden / Duschen / Wäsche waschen**
- **Kleidung**
- **Möbel / Haushalt**
- **Wohnungssuche / Umzüge**
- **Mobilität**
- **Praktische Hilfe / Talentetausch**
- **„Mehr“ Wissen**

Dieses Zeichen  bedeutet: Bedürftigkeitsnachweis erforderlich.

Praktische Hilfen und Angebote in allen Lebenslagen

www.minden-luebbecke.de



Treffs / Aufwärmen



Angebot	Kontakt	Ort
Café e-werk Offener Treff	Di. - Fr. 15:30 - 19:00 Uhr	Minden Hermannstraße 21 a
Gesprächsfrühstück nach Anmeldung	am letzten Di. im Monat 09:00 - 10:30 Uhr Tel.: 0571 88804268 e-werk@diakonie-stiftung-salem.de	
Café Montag für Frauen im Stadtteiltreff Rodenbeck / FrauenWohnen gegen Spende: 1,50 €	Mo. 10:00 - 13:00 Uhr Tel.: 0571 3856891 info@wohin-ml.org www.Hexenhaus-Espelkamp.de	Minden Wilmersdorfer Weg 5
Handarbeitstreff im Stadtteiltreff Rodenbeck	alle 14 Tage Di. 16:00 - 18:00 Uhr Tel.: 0571 3856891 info@wohin-ml.org	Minden Wilmersdorfer Weg 5
Jugendtreffs	Infos bei den jeweiligen Stadt- oder Gemeindeverwaltungen	

Mahlzeiten



Angebot	Kontakt	Ort
Café e-werk Mittagstisch Komplette Mahlzeit für Bedürftige: 1,70 € Nichtbedürftige: 4,50 € 	Mo. - Fr. 11:00 - 14:00 Uhr Tel.: 0571 88804268 e-werk@diakonie-stiftung-salem.de	Minden Hermannstraße 21 a
Wärmestube St. Nikolai des Caritasverbandes Minden e.V. eine Mahlzeit: 0,50 € kleiner Kaffee: 0,30 € großer Kaffee: 0,50 €	Mo. - Sa. 13:00 - 16:00 Uhr sonn- und feiertags und in den Ferien: 13:00 - 15:30 Uhr mittwochs geschlossen Tel.: 0571 8289970 waermestube@caritas.de www.caritas-minden.de	Minden Pauline-v.-Mallinckrodt- Platz 4
Arbeitslosenzentrum Johanniskirchhof gemeinsames Kochen und Essen gegen kleine Spende	Do. ab 11:00 Uhr Tel.: 0571 828280 www.alz-minden.de	Minden Johanneskirchhof 13
Sozialcafé Porta Tabula Frühstück und Mittagstisch 	Di. - Fr. 09:00 - 13:30 Uhr Tel.: 0571 38681200 www.alz-minden.de	Porta Westfalica Hauptstraße 58

Lebensmittel



Angebot	Kontakt	Ort
Bad Oeynhausener Tafel des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Vlotho e.V. Erwachsene: 1,00 € Kinder: 0,50 € 	Di. und Do. 13:00 - 14:00 Uhr Tel.: 05731 252351 l.wittkowski@diakonie- vlotho.de www.diakonie-vlotho.de	Bad Oeynhausener Alter Rehmer Weg 119

Portaner Tafel Erwachsene: 1,00 € Kinder: 0,25 € höchstens 2mal pro Woche 	Di. - Fr. 09:00 - 13:30 Uhr Tel.: 0571 38681200 www.alz-minden.de	Porta Westfalica Hauptstraße 58
---	---	---

Lebensmittel



Angebot	Kontakt	Ort
Mindener Tafel Erwachsene: 1,00 € Kinder: gratis höchstens zweimal pro Woche 	Tel.: 0571 3885518 info@mindener-tafel.de www.mindener-tafel.de	
Ausgabestelle Minden	Di. 10:00 - 13:30 Uhr und 14:15 - 16:00 Uhr Fr. 08:30 - 12:00 Uhr und 12:30 - 16:00 Uhr	Minden Hohenzollernring 36
Ausgabestelle Petershagen Ev. Gemeindehaus	Di. 11:45 - 12:30 Uhr	Petershagen Meßlinger Straße 11
Ausgabestelle Heimsen Ev. Gemeindehaus	Di. 10:00 - 10:45 Uhr	Petershagen Dörstetter Weg 4

Lebensmittel



Baden / Duschen Wäsche waschen



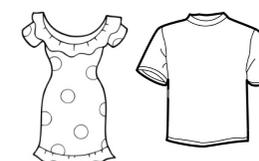
Angebot	Kontakt	Ort	Angebot	Kontakt	Ort
Lübbecker Land Tafel Erwachsene: 1,50 € Kinder: 0,25 € höchstens zweimal pro Woche 	Tel.: 05741 2368077 luebbecker-land-tafel@alz-minden.de www.alz-minden.de		Wärmestube St. Nikolai des Caritasverbandes Minden e.V. Duschen: 0,50 € Wäsche waschen: 1,50 € Wäsche trocknen: 1,00 € Rasieren: 0,30 €	Mo. - Sa. 13:00 - 16:00 Uhr sonn- und feiertags und in den Ferien: 13:00 - 15:30 Uhr mittwochs geschlossen Tel.: 0571 8289970 waermestube@caritas.de www.caritas-minden.de	Minden Pauline-v.-Mallinckrodt-Platz 4
Ausgabestelle Espelkamp Martinshaus	Fr. 09:30 - 12:30 Uhr	Espelkamp Rahdener Straße 15	Fachstelle Wohin Baden: 1,00 € Wäsche waschen im Notfall	nach Absprache Tel.: 0571 9419680 info@wohin-ml.org www.Hexenhaus-Espelkamp.de	Minden Wilmersdorfer Weg 5
Ausgabestelle Schnathorst Ev. Gemeindehaus	Mo. 10:00 - 11:30 Uhr	Hüllhorst Tengerner Straße 11			
Ausgabestelle Lübbecke Umwelthof	Do. 09:30 - 11:30 Uhr	Lübbecke Bohlenstraße 87			
Ausgabest. Pr. Oldendorf „Altes“ Ev. Gemeindehaus	Fr. 09:30 - 11:30 Uhr	Pr. Oldendorf Spiegelstraße 3			
Ausgabestelle Rahden Ev. Gemeindehaus	Do. 09:30 - 11:30 Uhr	Rahden Am Kirchplatz 4			
Ausgabestelle Wehdem DRK-Haus	Mi. 09:30 - 11:30 Uhr	Stemwede Steinkamp 18			

Kleidung



Angebot	Kontakt	Ort
Das kleine Lädchen Schwangerschafts-, Baby- und Kinderkleidung bis Größe 140 Windelpatenschaften auf Anfrage 	Do. 16:00 - 18:00 Uhr Tel.: 05731 8696978 www.familienzentrum-eidinghausen.ekw.de	Bad Oeynhausen Eidinghausener Str. 133 (im ev. Gemeindehaus)
EinLaden Espelkamp Damen-, Herren- und Kinderkleidung 	Di. - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr jeden ersten und dritten Sa. im Monat 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 05772 936268 kontakt@einladen-espelkamp.de www.einladen-espelkamp.de	Espelkamp Schweriner Straße 6
Schrader Textilverwertung Damen-, Herren- und Kinderkleidung / Wäsche 10 € je Kilogramm	Mo. - Fr. 09:00 - 18:30 Uhr Sa. 09:00 - 14:00 Uhr Tel.: 05772 978853 info@bert-schrader.de www.bert-schrader.de	Espelkamp Fritz-Souchon-Str. 10

Kleidung



Angebot	Kontakt	Ort
Kleiderkammer Diakonie Stiftung Salem Pro Kleidungsstück: 0,50 € Kinderkleidung, Unterwäsche und Haushaltswaren: gratis 	Ausgabe: Mo. 11:00 - 13:00 Uhr Annahme: Mo. 11:00 - 13:00 Uhr weitere Annahme: Do. 09:00 - 12:00 Uhr in der Diakonie-Verwaltung Fischerallee 3a Tel.: 0571 88840611	Minden Hermannstraße 21a
Secondhand-Shop der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands), St. Paulus	in den ungeraden Kalenderwochen: Di. 09:00 - 11:30 Uhr in den geraden Kalenderwochen: Do. 15:00 - 17:30 Uhr Tel.: 0571 58734 www.stpaulus-minden.de	Minden Wettinerallee 31 (Zugang vom Trippeldamm)
Zentrallager Kleidung / Wäsche (in geringem Umfang)	Mo. - Fr. 09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 0571 84600 info@zentrallager-minden.de www.zentrallager-minden.de	Minden Grimpenwall 16-20

Kleidung



Angebot	Kontakt	Ort
Kleiderkammer im Martin-Luther-Haus gegen kleine Spende	jeden ersten Fr. im Monat 14:30 - 16:00 Uhr Tel.: 0571 41539 stmarienminden.mlh@gmx.de	Minden Vorlaenderstraße 17
Kleiderladen der Caritas und des SkF (Sozialdienst katholischer Frauen) pro Kleidungsstück: ab 0,50 € Kinderkleidung: gratis	Mo. 10:00 - 12:00 Uhr Mi. 14:30 - 16:30 Uhr Tel.: 0571 8289971 www.caritas-minden.de www.skfminden.de	Minden Pauline-v.-Mallinckrodt- Platz 6
Kleiderkammer der CKD (Caritas Konfessionen Deutschlands) Petershagen pro Kleidungsstück: 0,50 €	alle 14 Tage Mo. 14:30 - 16:00 Uhr Tel.: 05707 2305	Petershagen Hohoffstraße 2
Kleiderkammer der ev. Kirchengemeinde Pr. Oldendorf	Di. 08:30 - 11:30 Uhr Tel.: 05742 6303	Pr. Oldendorf Spiegelstraße 3

Kleidung



Angebot	Kontakt	Ort
Kleiderkammern des DRK (Deutsches Rotes Kreuz)-Kreisverbandes Minden e.V.	Tel.: 0571 837470 info@drk-kv-minden.de www.drk-kv-minden.de	
Kleidershop des Ortsvereins Bad Oeynhausens	Do. 10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr Tel.: 05731 22013 info@drk-badoeynhausens.de www.drk-badoeynhausens.de	Bad Oeynhausens Königstraße 23a
Kleidershop des Ortsverbandes Minden	Di. 10:00 - 12:00 Uhr Mi. 15:00 - 17:00 Uhr Do. 13:00 - 15:00 Uhr Fr. 10:00 - 12:00 Uhr Tel.: 05731 21330 info@drk-minden.de www.drk-minden.de	Minden Stiftsallee 4

Kleidung



Angebot

Kontakt

Ort

Kleiderkammer
des Ortsverbandes
Lahde

Ausgabe:
jeden ersten und dritten Do.
im Monat 15:00 - 17:00 Uhr
Annahme:
Di. 09:00 - 11:30 Uhr

Tel.: 05702 2470
info@drk-lahde.de
www.drk-lahde.de

**Kleiderkammern des
DRK (Deutsches Rotes
Kreuz)-Kreisverbandes
Altkreis Lübbecke e.V.**

Tel.: 05741 310011
info@drk-alkreis-luebbecke.de
www.drk-alkreis-luebbecke.de

Kleiderkammer
des Ortsverbandes
Espelkamp

jeden ersten und dritten Mi.
im Monat 14:30 - 17:00 Uhr

Tel.: 05741 310011

Petershagen
Nienburger Straße 37

Espelkamp
Wilhelm-Kern-Platz 14
(Bürgerhaus)

Kleidung



Angebot

Kontakt

Ort

Kleiderkammer
des Ortsverbandes
Lübbecke

Ausgabe:
jeden ersten und dritten Mi.
im Monat 15:00 - 16:30 Uhr
Annahme:
Mi. 15:00 - 16:00 Uhr

Tel.: 05741 7638

Kleiderkammer
des Ortsverbandes
Rahden

Ausgabe:
jeden ersten und dritten Mi.
im Monat 16:00 - 18:00 Uhr
Annahme:
jeden zweiten und vierten Mi.
im Monat 16:00 - 18:00 Uhr

Tel.: 0175 8079832
www.ov-rahden.drk.de

Kleiderkammer
des Ortsverbandes
Stemwede

Ausgabe:
jeden ersten und dritten Mi.
im Monat 14:00 - 17:00 Uhr
Annahme:
Mi. 14:00 - 17:00 Uhr

Tel.: 05741 310011

Lübbecke
Osnabrücker Straße 62

Rahden
Eisenbahnstraße 3

Stemwede
Steinkamp 18

Möbel / Haushalt



Angebot	Kontakt	Ort
Das kleine Lädchen Babyzubehör und Baby- möbel, Kinderwagen usw. 	Do. 16:00 - 18:00 Uhr Tel.: 05731 8696978 www.familienzentrum- eidinghausen.ekw.de	Bad Oeynhausen Eidinghausener Str. 133 (im ev. Gemeindehaus)
IFAS (Initiative für Arbeit und Schule) -Haushaltsbörse mit Fahrradwerkstatt	Tel.: 05731 778170 info@ifas-minden.de www.ifas-minden.de	Bad Oeynhausen Mindener Straße 39
Soziales Kaufhaus Nützliches für alle	Mo. - Sa. 10:00 - 18:00 Uhr Tel.: 05731 1864467 info@needful-things-bo.de	Bad Oeynhausen Alter Rehmer Weg 70
ZweiLaden Espelkamp Möbel, Haushaltswaren, Elektrogeräte	Mo. - Fr. 10:00 - 18:00 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 05772 9796550 kontakt@zweiladen.de www.zweiladen.de	Espelkamp General-Bishop-Str. 35

Möbel / Haushalt



Angebot	Kontakt	Ort
Zentrallager Möbel, Haushalt, Kleinteile, Elektrogeräte	Mo. - Fr. 09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 0571 84600 info@zentrallager-minden.de www.zentrallager-minden.de	Minden Grimpenwall 16-20
Scheune im Thorenfeld Elektrogeräte, Haushalt	Fr. 11:30 - 17:30 Uhr (Info über Zentrallager Minden)	Minden Thorenfeld 134
Kleinod Haushalt, Schmuck	Mo. - Fr. 12:00 - 18:00 Uhr Sa. 10:00 - 14:00 Uhr Mi. geschlossen Tel.: 0571 9340679 (Info über Zentrallager Minden)	Minden Hufschmiede 25

Wohnungssuche / Umzüge



Angebot	Kontakt	Ort
EinLaden Espelkamp Internetzugang bei Wohnungssuche, kleinere Umzüge und Transporte	Di. - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr jeden ersten und dritten Sa. im Monat 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 05772 936268 kontakt@einladen-espelkamp.de www.einladen-espelkamp.de	Espelkamp Schweriner Straße 6
Zentrallager Umzugshilfe 	Mo. - Fr. 09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 0571 84600 info@zentrallager-minden.de www.zentrallager-minden.de	Minden Grimpenwall 16-20

Wohnungssuche / Umzüge



Angebot	Kontakt	Ort
Fachstelle Wohin Wohnhilfen, Internetzugang bei Wohnungssuche	Tel.: 0571 9419680 info@wohin-ml.org www.wohin-ml.org	
Zentrale Anlaufstelle Minden	Di. 14:00 - 16:00 Uhr Do. 09:00 - 11:00 Uhr	Minden Hermannstraße 4
Anlaufstelle Minden- Rodenbeck für Frauen	Mo. 09:00 - 10:00 Uhr Tel.: 0571 3856891	Minden Wilmersdorfer Weg 5
Anlaufstelle Espelkamp	Mo. 09:00 - 11:00 Uhr Tel.: 05772 9394422	Espelkamp Schweriner Straße 6
Anlaufstelle Bad Oeynhausen	Telefonische Absprache nötig Tel.: 0571 9419680	Bad Oeynhausen Tannenbergsstraße 23
Anlaufstelle Lübbecke	Telefonische Absprache nötig Tel.: 0571 9419680	Lübbecke Bahnhofstraße 27-29

Mobilität



Angebot	Kontakt	Ort
Radstationen der Handwerks-Service GmbH Fahrradvermietung, -reparaturen und -wäsche	radstation@handwerks-service.org www.handwerks-service.org	
Radstation Bad Oeynhausen	Mo. - Fr. 08:00 - 19:00 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Tel.: 05731 8422195	Bad Oeynhausen Herforder Straße 80
Radstation Minden	Mo. - Fr. 07:00 - 19:00 Uhr Sa. 09:00 - 16:00 Uhr Tel.: 0571 9725705	Minden Am Bahnhof 12
Wohin-Shuttle Mitfahrgelegenheit Fachstelle Wohin – Stadtteiltreff Rodenbeck – EinLaden Espelkamp – Parität Lübbecke und zurück Unkostenbeitrag: 1,50 €	Mi. ab 14:00 Uhr Anmeldung nötig Tel.: 0571 9419680 info@wohin-ml.org www.wohin-ml.org	Minden Hermannstraße 4

Praktische Hilfe / Talentetausch



Angebot	Kontakt	Ort
EinLaden Espelkamp Internetzugang bei Arbeitsuche, Adress- und Telefonbuch etc.	Di. - Fr. 09:00 - 18:00 Uhr jeden ersten und dritten Sa. im Monat 09:00 - 13.00 Uhr Tel.: 05772 936268 kontakt@einladen- espelkamp.de www.einladen-espelkamp.de	Espelkamp Schweriner Straße 6
Senioren-Internetcafé Treffpunkt Johannis- kirchhof Grundkurse auf Anfrage Nutzungsgebühr: 2 € pro Stunde	Do. 14:00 - 16:00 Uhr Tel.: 0571 8280219 kontakt@weber-minden.de www.treffpunkt.minden.de	Minden Johanniskirchhof 4
Netzwerk Südhemmern Nachbarschaftshilfe, Literatur-und Spieleabende etc.	Tel.: 05703 516752 netzwerk-südhemmern @email.de www.netzwerk-südhemmern.de	Hille-Südhemmern
Talentetauschring Lübbecker Land	Tel.: 05741 2327901	Lübbecke Gerichtsstraße 5 (Altes Amtsgericht)

„Mehr“ Wissen



Angebot	Kontakt	Ort
Unabhängige Beratung:		
Soziales Leben e.V.	Tel.: 05731 2458074 info@sozialesleben.de www.sozialesleben.de	Bad Oeynhausen Steinstraße 24
Arbeitslosenzentrum Johanniskirchhof	Mo. - Do. 08:30 - 16:00 Uhr Fr. 08:30 - 13:00 Uhr Tel.: 0571 828280 arbeitslosenzentrum@alz- minden.de www.alz-minden.de	Minden Johanniskirchhof 13
MALZ (Mindener Arbeits- losenzentrum e.V.) -Selbsthilfeorganisation-	Di. 10:00 - 12:30 Uhr Tel.: 0571 24339 Beratung.MALZ- Minden@gmx.de	Minden Markt 1 (Altes Rathaus) Raum 1.11
Öffentlichkeitszentrum Diakonie Stiftung Salem	Di. - Do. 09:00 - 18:00 Uhr Fr. 09:00 - 15:30 Uhr Tel.: 0571 38512201 beratung@diakonie-stiftung- salem.de	Minden Kleiner Domhof 23

„Mehr“ Wissen



Angebot	Kontakt	Ort
Selbsthilfe:		
Selbsthilfekontaktstelle der PariSozial	Tel.: 0571 8280217 www.selbsthilfe-minden- luebbecke.de	Minden Simeonstraße 19
Telefonische Hilfe Tag und Nacht:		
24h-Helpline (bei häus- licher Gewalt gegen Frauen)	Tel.: 0180 5446444	
Kinder- und Jugendtelefon	Tel.: 0800 1110333	
TelefonSeelsorge	Tel.: 0800 1110111	

Kontakt und Impressum

Kontakt

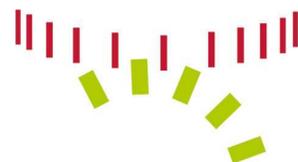
Kreis Minden-Lübbecke
Gleichstellungsstelle
Tel.: 0571 80724210
a.strulik@minden-luebbecke.de
www.minden-luebbecke.de

Herausgegeben von:

Kreis Minden-Lübbecke
Portastraße 13
32423 Minden

Auf der Grundlage der im Januar 2011 vom Kreis Minden-Lübbecke, von der Diakonie
Stiftung Salem und der Fachstelle Wohin herausgegebenen Broschüre:
Ihr Fahrplan zu „Mehr“ – Wege zur Grundversorgung im Kreis Minden-Lübbecke

Stand Januar 2016



Mühlenkreis
MINDEN-LÜBBECKE