

Wer hilft wie in Tirol

www.werhilftwie-tirol.at

Sozialroutenplan im Internet

www.sozialroutenplan.at/tirol

- ONLINE-Wegweiser für schnelle und einfache Hilfe
- in vielen Sprachen verfügbar

Caritas Beratungszentrum

Heiligegeiststraße 16, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 72 70 64 11

beratungszentrum@caritas.tirol
www.caritas-tirol.at

- Sozialberatung
- Rechtsberatung
- Onlineberatung

Caritas Sozialberatung Imst

Pfarrgasse 15, 6460 Imst
Tel. 0676 87 30 63 43

DOWAS Sozialberatungsstelle

Rathausstr. 1, 6460 Imst
(in den Räumen der AK)
Tel. 0664 88 25 11 81

imst@dowas.org,
www.dowas.org

Tiroler Hilfswerk

Finanzhilfe in Notlagen,
Information zu Förderungen,
Hilfe bei Antragstellung
Tel. 0512 508 3693
tiroler.hilfswerk@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/tirolerhilfswerk
Termine sind persönlich,
telefonisch oder online möglich!

UFO - AK Unterstützungsfond

Beratung und finanzielle
Unterstützung
Tel. 0800 22 55 22 11 11
ufo@ak-tirol.com
[www.tirol.arbeiterkammer.at/
unterstuetzungsfonds](http://www.tirol.arbeiterkammer.at/unterstuetzungsfonds)

Gewaltschutzzentrum Tirol

Psychosoziale und juristische
Unterstützung
Tel. +43 512 57 13 13
www.gewaltschutzzentrum-tirol.at

Gewaltambulanz Klinik Innsbruck

Sozialarbeiterische Betreuung,
medizinische Abklärung,
Spurensicherung,
psychologische Ersthilfe.
Tel. +43 50 504 240 24
lki.gewaltschutz@tirol-kliniken.at
gewaltschutz.tirol-kliniken.at

Psychosoziales Zentrum Oberland

Beratungsstelle für Menschen in
einer psychischen Krise und
deren Angehörigen
Pfarrgasse 32, 6460 Imst
Mo-Fr: 9 bis 14 Uhr
Tel. 050 500
www.psz.tirol

FAMILIEN MIT KINDERN

Gesund ins Leben – GiL

Unterstützung, Beratung und
Begleitung für werdende, junge
Eltern mit Kindern bis 3 Jahren
Tel. 0664 604 6630 480
willkommen@gesundinsleben.at
www.gesundinsleben.at

Schreiambulanz Klinik Innsbruck

Tel. 0512 504 23 483

Erziehungsberatung Land Tirol

Stadtplatz 8, 6460 Imst
Tel. 0512 508 5396

Mütterberatung in Wenns

- für Eltern mit Kindern bis 4 Jahren
- jeden 4. Mittwoch im Monat
- 14 bis 17 Uhr, Mehrzwecksaal
Hebamme Petra Frischmann
Tel. 0699 11 97 01 34
Terminvereinbarung nötig!

Netzwerk Alleinerziehende Tirol

info@alleinerziehend-tirol.at
www.alleinerziehend-tirol.at
Tel. 0677 64 72 95 26

Schulbeihilfe für

Schulveranstaltung im Inland,
z.B. Skiwoche oder Sportwoche
Formular bei der Schuldirektion
oder online:
<https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/generationen/foerderung/foerderung-fuer-die-teilnahme-an-schulveranstaltungen-im-inland/>

© RAINBOWS - für Kinder in stürmischen Zeiten (Tod, Scheidung)

Tel. 0512 57 99 30
tirol@rainbows.at
www.rainbows.at/tirol

KINDER UND JUGENDLICHE

Rat auf Draht: Tel. 147
jederzeit kostenlos und anonym

Lerncafé Imst

Dr.-Carl-Pfeifferberger-Str. 13,
Imst, für Schüler von 6-15 Jahren
Tel. 0676 87 30 63 46
Mo-Do 13 bis 17 Uhr

AK Lernbegleitung

Information und Anmeldung
Tel. 0509 660
lernbegleitung@bfi-tirol.at

youngCaritas

www.tirol.youngcaritas.at

MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNG

Wohngemeinschaft Zams

Hauptstraße 88, 6511 Zams
Tel. 0676 87 30 61 40
dietmar.wolf@caritas.tirol

Lebenshilfe Tirol

Tel. 050 43 40
www.lebenshilfe.tirol

arbas Tirol – Arbeitsassistentz Tirol

Tel. 0599 699
www.arbas.at

MENSCHEN MIT SUCHTERKRANKUNG

Suchthilfe Tirol

Tel. 050 364 100
www.suchthilfe.tirol

Anonyme Alkoholiker

Tel. 0664 51 65 880
tirol@anonyme-alkoholiker.at
www.anonyme-alkoholiker.at

abrakadabra – Arbeitsprojekt

Kaiser-Josef-Str. 9, 6020
Innsbruck
Tel. 0676 87 30 63 51
abrakadabra@caritas.tirol
www.abrakadabra.caritas-tirol.at

Komfüdro – Mentlvilla

Tageszentrum und Anlaufstelle
Mentlgasse 20, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 56 14 03
komfuedro@caritas.tirol

OBDACHLOSIGKEIT

Bahnsozialdienst Innsbruck
Hauptbahnhof Innsbruck
Tel. 0676 87 30 62 93

Wolfgangstube

Kaiserjägerstraße 6, 6020
Innsbruck
Tel. 0676 87 30 62 67
Frühstück Mo-Fr: 8:30 bis 9:30
Uhr, Abendessen: Mo-So: 18:30
Uhr (Vinzibus)

Katharina-Stube der Barmherzigen Schwestern

Rennweg 40, 6020 Innsbruck
Mo-Sa: 9 bis 14 Uhr
Tel. 0676 87 30 63 30

Alexihaus (nur Männer)

Dreiheiligenstraße 9, 6020
Innsbruck
Tel. 0512 53 31 76 20
alexihaus@isd.or.at

INTEGRATION

Integrationsberatung und -begleitung

Mag. Johannes Neuerer
Heiligegeiststraße 16, 6020
Innsbruck
Tel. 0676 87 30 63 06
johannes.neuerer@caritas.tirol
www.caritas-tirol.at/hilfe-angebote/flucht-und-integration/

Integrationsbüro der Stadt Imst

Beratung, Angebote zu
interkulturellem
Zusammenleben
Mag. Kirsten MAYR
Pfarrgasse 16, 6460 Imst
Tel. 0664 606 98 218
integrationsbuero@imst.gv.at

ABC-Café Imst

Niederschwelliges
Deutschlernen im
Integrationsbüro Imst

Sprachportal Deutsch lernen

Online-Sprachkurse und Tests
www.sprachportal.at

ÖIF Österreichischer Integrationsfonds

Deutschkurse – auch online,
Beratung, Berufsanerkennung...
Tel. 050 46 80
info@integration.at
www.integrationsfonds.at/tirol/

FRAUEN

Frauenhelpline gegen Gewalt
anonym, kostenlos, 24/7
Tel. 0800 222 555

Frauenhaus Tirol

- Beratungsstelle zu häuslicher Gewalt
- auch Onlineberatung möglich
- mehrsprachige Hilfestellung

Notruf 24/7: Tel. 0512 34 21 12
beratung@frauenhaus-tirol.at
www.onlineberatung.frauenhaus-tirol.at

Frauenhaus Oberland

Tel. 0676 845 702 222
wohnen-oberland@frauenhaus-tirol.at
www.frauenhaus-tirol.at
Erreichbarkeit: Mo-Fr 9-15 Uhr

lilawohnt

Beratungsstelle,
sozialpädagogisches Wohnen
Tel. 0512 56 24 77
beratung@lilawohnt.at
www.lilawohnt.at

MÄNNER

Männer Krisentelefon bei Gewalt 24/7
Tel. 0800 400 777

Mannsbilder Innsbruck

Anichstraße 11/1, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 57 66 44
beratung@mannsbilder.at
www.mannsbilder.at

LGBTIQ+

HOSI Tirol

Kapuzinergasse 43,
6020 Innsbruck
info@hosi.tirol
www.hosi.tirol

Courage Innsbruck

Salurner Straße 15,
6020 Innsbruck
Tel. 0699 166 166 63
innsbruck@courage-beratung.at
www.courage-beratung.at

SELBSTHILFE Gruppen

Selbsthilfe Tirol

Übersicht und Kontakt zu verschiedenen Gruppen
Tel. 0512 57 71 98
dachverband@selbsthilfe-tirol.at
www.selbsthilfe-tirol.at

GESUNDHEIT/PFLEGE/TRAUER

medcar(e) – medizinische Basisversorgung für Menschen OHNE Krankenversicherung

Ordination: Innrain 28/T45,
Innsbruck
Mo: 16 bis 18 Uhr
Mi: 8 bis 8:30 Uhr
medcar(e)-Bus: mobil in Innsbruck
Tel. 0676 87 30 68 09

© Sozial- und Gesundheitssprengel Pitztal

- Tagesbetreuung
- Heilbehelfe
- Essen auf Räder
- Hauskrankenpflege
- Heim- und Haushaltshilfe

Tel. 0650 86 86 430
office@sozialsprengelpitztal.at

© Pflegezentrum Pitztal

Kurzzeit- und Langzeitpflege
Fatlent 2, 6471 Arzl i.P.
Tel. 05412 611 30
www.pflegepitztal.at

© HAUSNOTRUF TIROL

Hunoldstraße 12, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 33 444 333
info@hausnotruf-tirol.at
www.rotekreuz-innsbruck.at/service/hausnotruf-tirol/

Demenz-Servicezentrum Imst & Beratung für pflegende Angehörige

Melanie Albrecht
Pfarrgasse 15, 6460 Imst
Tel. 0676 87 30 62 29

VAGET – Mobile Psychiatrische Pflege – Demenzbegleitung

Doris Krug
Dr.-Karl-Pfeifferberger-Str. 16,
6460 Imst
Tel. 0676 898 290 2110
claudia.krug@vaget.at
www.vaget.at

Hospiz Tirol

Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen und deren Angehörigen, Trauerbegleitung
Tel. 0810 96 98 78
www.hospiz-tirol.at

Hospizteam Pitztal

Susanne Partoll
Tel. 0676 88 188 60

Online Treffpunkt für Trauernde
www.trosthelden.de

Trauercafé Imst

jeden letzten Freitag im Monat
von 14:30 bis 16:30 Uhr
Pfarrwidum Imst, Pfarrgasse 15

VERSCHIEDENES

Rassismus- und Diskriminierungsstelle

ARATirol
Meldestelle, Beratung
Tel. 0512 57 71 70
ARATirol@zemit.at
www.zemit.at/projekte/aratirol-antirassismusarbeit-tirol

Freiwilligenzentrum Bezirk Imst

Vermittlung von Freiwilligen für ehrenamtliche Tätigkeiten in verschiedensten Bereichen
Tel. 0660 25 11 625
freiwilligenzentrum@regio-imst.at
www.freiwilligenzentren-tirol.at

© SOMI Imst - Sozialmarkt

günstiger einkaufen mit der SOMI- Berechtigungskarte
Tel. 0650 92 400 60
Dr.-Carl-Pfeifferberger-Str. 4,
6460 Imst
imst@somi.at
www.somi.at

Team Tafel Österreich

www.rotekreuz.at/tirol
Mit der Team Tafel Österreich-Karte können am Samstagabend in Imst Lebensmittel gratis abgeholt werden.

Die Menge richtet sich nach Haushaltsgröße und Verfügbarkeit.

Rotes Kreuz Imst
Tel. 05412 66 444

© Kleiderläden Rotes Kreuz

Secondhand Kleidung und Zubehör
Ermäßigung mit Team Tafel Karte
Öztaler Höhe:
Mi: 14 bis 18 Uhr
Sa: 9 bis 13 Uhr
Zams:
Mo: 9 bis 12 Uhr
Mi und Sa: 13 bis 18 Uhr

Energie- und Klimaberatung vor Ort

kostenlose Beratung
Tel. 0660 22 27 477
www.doppelplus.tirol

Computeria

Lernen mit dem Handy, Tablet oder Computer umzugehen.
Angebote regional

Hunger auf Kunst und Kultur

gratis Eintritt in viele Museen Tirols und bei ausgewählten Veranstaltungen
www.hungeraufkunstundkultur.at
erhältlich im Bezirk Imst bei:

- Ingrationsbüro Imst
- Frauenhaus Beratung Imst
- Lebenshilfe Imst

Gebührenbefreiungen

abhängig vom

Haushaltseinkommen:

- Rezeptgebühren
- ORF Haushaltsabgabe
- Zuschuss zum

Fernsprechentgelt

Formulare online oder im Gemeindeamt erhältlich

REDEN Hilft –

ANONYM UND VERTRAULICH

Telefonseelsorge: Tel. 142
rund um die Uhr

Ö3-Kummernummer:

Tel. 116 123

täglich von 16 bis 24 Uhr

für Kinder:

Rat auf Draht: Tel. 147

jederzeit kostenlos und anonym

SCHLUSSBEMERKUNGEN

Die 3. Ausgabe des Informationsblattes enthält eine aktualisierte Auswahl von kostenlosen Einrichtungen (*Hinweis: © = bedingt kostenlos, bzw. kostenpflichtig!*), die von Alexandra Jehart, Pfarrcaritas Wenns, nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt wurde. Jede/r Rat- und Hilfesuchende/r ist selbst für die Kontaktaufnahme verantwortlich. Für eine etwaige Ablehnung des Hilfsansuchens kann die Pfarrcaritas Wenns nicht verantwortlich gemacht werden. Angaben ohne Gewähr.

pfarrcaritas.wenns@gmail.com
Wenns, September 2026