






| KT   | Wer  | Was  | Kontakt   | Zeiten  |
|--|--|--|---|---|
|  <b>Schweizweit</b> |  |  |   |   |
| CH   | Avenir50plus   | Anlaufstelle für u.a. Sozialhilfebeziehende mit Hotline<br>Angebot für Betroffene (ü50)  | E-Mail: <a href="mailto:info@avenir50plus.ch">info@avenir50plus.ch</a><br>Web: <a href="http://www.avenir50plus.ch">www.avenir50plus.ch</a>   | Hotline für Gratisberatung:<br>079 821 03 86  |
| CH   | Caritas Schuldenberatung                             | Kostenlose Beratungs-Hotline   | Tel: 0800 708 708   | Montag-Donnerstag:<br>10:00-13.00   |
| CH   | Inclusion Handicap                                   | Sozialversicherungs- und Gleichstellungsrecht,<br>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<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@kescha.ch">info@kescha.ch</a><br>Web: <a href="http://www.kescha.ch">www.kescha.ch</a>   | Mo, Di, Do:<br>09:00-11:30, 14:00-16:30<br>Mittwoch:<br>10:0-11:30, 14:00-16:30<br>Freitag:<br>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: August 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<br>Web: <a href="http://www.promentesana.ch/de/beratung/e-beratung.html">www.promentesana.ch/de/beratung/e-beratung.html</a><br>(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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@sozialhilfeberatung.ch">info@sozialhilfeberatung.ch</a><br>Web: <a href="http://www.sozialhilfeberatung.ch">www.sozialhilfeberatung.ch</a> | Montag:<br>11:00-14:00<br>Mittwoch:<br>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><br>(Im Suchparameter Stichworte Sozialdienst und Gemeinde eingeben)   |        |
| AG   | Caritas Aargau                                  | Sozialberatung (verschiedene regionale Stellen)                          | Tel: 062 822 90 10<br>E-Mail: <a href="mailto:box@caritas-aargau.ch">box@caritas-aargau.ch</a><br>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<br>Rechtsberatung für sozial Benachteiligte    | Tel: 062 836 30 20<br>E-Mail: <a href="mailto:rechtsberatung.aargau@heks.ch">rechtsberatung.aargau@heks.ch</a><br>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<br>(siehe SG )  | Web: <a href="http://www.caritas-stgallen.ch">www.caritas-stgallen.ch</a>   |                               |
| AR   | Verzeichnis Beratungsangebote                       | Online-Suchtool für verschiedene<br>Beratungsangebote (lokal,<br>regional, kantonal) | Web: <a href="http://www.ar.ch/beratung">www.ar.ch/beratung</a>   |                               |
|  <b>Appenzell Innerrhoden</b> |   |  |   |                               |
| AI   | Adresse des kantonalen<br>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<br>(siehe SG)   |   |                               |
| AI   | Sozialberatung AI                                   | Kostenlose Beratung  | Tel: 071 788 92 56<br>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<br>kommunalen Sozialämter  |  | Web: <a href="http://www.baselland.ch/politik-und-behörden/gemeinden">www.baselland.ch/politik-und-behörden/gemeinden</a><br>(Link zu Gemeinden ohne direkten Hinweis auf die Sozialdienste)  |                               |
| BL   | Caritas beider Basel,<br>ökumenische Sozialberatung | Sozialberatung   | Tel: 061 691 55 55<br>E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-beider-basel.ch">info@caritas-beider-basel.ch</a><br>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><br>Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel | Montag-Freitag<br>09:30-11:30 |


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

| KT | Wer  | Was  | Kontakt  |  | Zeiten   |
|----|--|--|--|--|--|
| BL | Julex –<br>Das Handbuch für Jugendliche in<br>Basel-Landschaft und Basel-Stadt | Das Handbuch für Jugendliche -<br>Online Beratungsangebot im<br>Bereich Geld, Wohnen ,Freizeit,<br>Schule, Ausbildung, Beruf,<br>Rechte, Pflichten, Gesundheit,<br>Liebe, Sucht, Religion, Militär | <a href="http://www.julex.tschau.ch">www.julex.tschau.ch</a><br>Informationen und Adressen kostenloses Online-<br>Beratungsangebot.  |  |  |
| BL | Jung und Alt Baselland<br>(ehemals Sozialkompass)                              | Der Lotse durch die sozialen<br>Angebote beider Basel  | <a href="http://www.jungundalt-bl.ch">www.jungundalt-bl.ch</a>   |  |  |
| BL | Ombudsman BL   |  | Tel: 061 552 62 90<br>E-Mail: <a href="mailto:franz.bloch@omb.bl.ch">franz.bloch@omb.bl.ch</a><br>Web:<br><a href="http://www.baselland.ch/politik-und-behorden/besondere-behorden/ombudsman">www.baselland.ch/politik-und-behorden/besondere-behorden/ombudsman</a><br>Adresse: Rheinstrasse 28, 4410 Liestal |  |  |
| BL | Stiftung Anlaufstelle Pratteln   | Information und Beratung zu<br>allen Fragen des Asyl- und<br>Ausländerrechts. In begründeten<br>Fällen auch Rechtsvertretungen.  | Oberfeldstrasse 11 a<br>4133 Pratteln<br>Tel. 061 821 44 77<br>Fax. 061 821 45 83<br>E-Mail: <a href="mailto:info@anlaufstellebl.ch">info@anlaufstellebl.ch</a><br>Web: <a href="http://anlaufstellebl.ch/">anlaufstellebl.ch/</a>   |  | Dienstag 14:00-18:00<br>Freitag 9:00-12:00<br>oder nach tel. Vereinbarung<br>Tel. erreichbar: Dienstag,<br>Mittwoch, Freitag |
| BL | Zivilkreisgericht Basel-Landschaft<br>West und Ost                             | unentgeltliche Rechtsauskunft,   | West:<br>Tel. 061 552 80 00<br>4144 Arlesheim  | Ost:<br>Tel. 061 552 89 10<br>4450 Sissach | West: Mittwoch 14:00-17:00<br>Ost: Freitag<br>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><br>Tel: 061 685 16 00<br><br>Riehen und Bettingen<br>Web: <a href="http://www.riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/sozialberatungsstellen">www.riehen.ch/soziales/beratung-und-finanzierung/sozialberatungsstellen</a><br>Tel: 061 601 43 19 | Mo-Do: 08:00-11.45<br>13.30-17.00<br>Fr: 08:00-11.45<br>13.30-16:00<br><br>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><br>Web: <a href="http://www.caritas-beider-basel.ch/p93000917.html">www.caritas-beider-basel.ch/p93000917.html</a><br>Adresse: Lindenberg 20, 4055 Basel<br>Tel: 061 691 55 55  | Montag-Freitag<br>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><br>Adresse: Frobenstrasse 18, 4053 Basel<br>Tel: 061 270 25 10   | Montag bis Freitag<br>9.30-11.30<br>oder nach telefonischer Vereinbarung                      |
| BS   | s. auch<br><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><br>Adresse: Klybeckstrasse 60, 4057 Basel<br>Tel: 061 322 13 13  | Öffnungszeiten siehe Website  |

| KT | Wer  | Was                       | Kontakt  | Zeiten  |
|----|--|---------------------------|--|---|
| BS | Ombudsstelle Basel-Stadt<br>Freie Strasse 52<br>4001 Basel |                           | Tel: 061 261 60 50<br>E-Mail: <a href="mailto:info@ombudsstelle.bs.ch">info@ombudsstelle.bs.ch</a><br>Web: <a href="http://www.ombudsstelle.bs.ch">www.ombudsstelle.bs.ch</a><br>Adresse: Freie Strasse 52, Basel  | Auskunft<br>Montag bis Freitag<br>08:00-12:00<br>14:00-17.00<br>Gesprächstermine nach<br>Vereinbarung |
| BS | Plusminus, Budget- und<br>Schuldenberatung                 | Günstige Budgetberatung   | Tel: 061 695 88 22<br>E-Mail: <a href="mailto:info@plusminus.ch">info@plusminus.ch</a><br>Web: <a href="http://www.plusminus.ch">www.plusminus.ch</a><br>Adresse: Ochsenegasse 12, 4058 Basel  | Öffnungszeiten siehe<br>Website   |
| BS | Pro Infirmis Basel-Stadt<br>Bezirke Dorneck und Thierstein |                           | Adresse: Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel<br>Tel. 058 775 18 60<br>E-Mail: <a href="mailto:basel@proinfirmis.ch">basel@proinfirmis.ch</a><br>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<br>Tel.: 061 261 30 61<br>E-Mail: <a href="mailto:basel-stadt@winterhilfe.ch">basel-stadt@winterhilfe.ch</a><br>Web: <a href="http://www.winterhilfe.ch/">www.winterhilfe.ch/</a> → Regionen → Basel-Stadt                | Öffnungszeiten siehe<br>Website   |





| KT  | Wer  | Was  | Kontakt  | Zeiten   |
|---|--|--|--|--|
|  <b>Bern</b> |  |  |  |  |
| BE  | Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter  |  | Web:<br><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<br>Spielmatte 3<br>3800 Unterseen<br>Tel: 076 248 10 14<br>E-Mail: <a href="mailto:kontakt@anlaufstelle-boedeli.ch">kontakt@anlaufstelle-boedeli.ch</a><br><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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@rechtsberatungsstelle.ch">info@rechtsberatungsstelle.ch</a><br>Web: <a href="http://www.rechtsberatungsstelle.ch/">www.rechtsberatungsstelle.ch/</a>  | Montag-Donnerstag:<br>09:00-12:00                              |
| BE  | Berner Schuldenberatung                          |  | Tel: 031 376 10 10<br>E-Mail: <a href="mailto:info@schuldeninfo.ch">info@schuldeninfo.ch</a><br>Web: <a href="http://www.schuldeninfo.ch">www.schuldeninfo.ch</a>  | Dienstag, Mittwoch,<br>Donnerstag:<br>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<br>Eigerplatz 5<br>Postfach<br>3000 Bern 14<br>Tel: 031 378 60 00<br>E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-bern.ch">info@caritas-bern.ch</a><br>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<br><a href="http://csp.ch/berne-jura/">csp.ch/berne-jura/</a>   | Donnerstag:<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:sozial_bern@heilsarmee.ch">sozial_bern@heilsarmee.ch</a><br>Web: <a href="http://www.passantenhilfe-bern.ch/">www.passantenhilfe-bern.ch/</a><br>Adresse: Gartenstrasse 8, 3007 Bern | Öffnungszeiten siehe Website                           |
| BE | Ombudsstelle Stadt Bern                                     |  | Tel: 031 312 09 09<br>E-Mail: <a href="mailto:ombudsstelle@bern.ch">ombudsstelle@bern.ch</a>   | Mo-Do: 08:30-12:00<br>13:30-16:30                      |
| BE | Pro Infirmis Bern   |  | Tel: 058 775 15 65<br>E-Mail: <a href="mailto:bern@proinfirmis.ch">bern@proinfirmis.ch</a><br>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<br>Platanenstrasse 2<br>Postfach 1052<br>3401 Burgdorf<br>Tel: 034 423 11 89<br>Fax: 034 423 11 92<br>E-Mail: <a href="mailto:info@bav-aab.ch">info@bav-aab.ch</a>                                       | Öffnungszeiten:<br>Mo-Do 09:00–17.00<br>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<br>Tel: 032 329 50 85<br><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<br>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 | SRK Bern: Helpdesk                                   | Kostenlose Auskunft, Beratung und Entlastung.  | E-Mail: <a href="mailto:helpdesk@srk-bern.ch">helpdesk@srk-bern.ch</a><br>Telefon: 0800 775 775<br>Berner GenerationenHaus<br>Bahnhofplatz 2, Bern<br>Web: <a href="http://www.srk-bern.ch/de/mittelland/hilfe/helpdesk-rotes-kreuz/">www.srk-bern.ch/de/mittelland/hilfe/helpdesk-rotes-kreuz/</a>   | Öffnungszeiten<br>Montag – Freitag:<br>09:00-12:00 und<br>13:00-17:30<br>Jeden ersten Samstag im Monat:<br>09:00-12:00 |
| BE | ZENTRUM5   | Integrationszentrum für MigrantInnen mit verschiedenen Angeboten   | Tel: 031 333 26 20<br>E-Mail: <a href="mailto:info@zentrum5.ch">info@zentrum5.ch</a><br>Adresse: Flurstrasse 26b, 3014 Bern<br><a href="http://www.zentrum5.ch/">www.zentrum5.ch/</a>   | Mittwoch - Freitag:<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-fr.ch">info@caritas-fr.ch</a><br>Web: <a href="http://www.caritas-fribourg.ch/de/p112001469.html">www.caritas-fribourg.ch/de/p112001469.html</a><br>Adresse: Murtengasse 8, 1700 Freiburg | Telefonische Anmeldung<br>Vormittags             |
| FR  | Freiburg für alle FfA  | Fragen zu den Themen Familie, Soziales, Arbeit, Gesundheit, oder Integration? | Tel: 0848 246 246<br>E-Mail: <a href="mailto:freiburgfueralle@fr.ch">freiburgfueralle@fr.ch</a><br>Web: <a href="http://www.fr.ch/fpt/de/pub/index.cfm">www.fr.ch/fpt/de/pub/index.cfm</a><br>Adresse: Cribletgasse 13, 1700 Freiburg                | Mo, Di, Do, Fr:<br>14:00-18:00                   |
| FR  | IMPULS Seebezirk / IMPULS District du Lac  | Beratungs- und Präventionsstelle Mensch und Arbeit                            | Tel: 026 672 11 77<br><a href="http://www.impulsmurten.ch/">www.impulsmurten.ch/</a><br>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<br>Adresse Bulle: Rue de la Lécheretta 24, Erdgeschoss - Eingang "Ligues de santé"  | Dienstag: 17:00-19:00<br>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<br>Web: <a href="http://www.caritasge.ch/p107001374.html">www.caritasge.ch/p107001374.html</a><br>Adresse: 53, rue de Carouge, 1205 Genève  | Montag-Donnerstag:<br>08:00-12:00, 13:30-17:00<br>Freitag:<br>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<br>Web: <a href="http://csp.ch/geneve/services/questions-dargent/#1444223959707-913bc931-0102">csp.ch/geneve/services/questions-dargent/#1444223959707-913bc931-0102</a><br>Adresse: 14, rue du Village-Suisse<br>1205 Genève | Montag, Mittwoch:<br>ab 14:00<br>Sprechstunde:<br>Montag, Mittwoch:<br>ab 13:30        |

| KT  | Wer  | Was   | Kontakt  | Zeiten  |
|---|--|---|--|---|
|  <b>Glarus</b>     |  |   |  |   |
| GL  | Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter                            |   | Web: <a href="http://www.gl.ch/xml_1/internet/de/application/d1256/d37/d275/f2113.cfm">www.gl.ch/xml_1/internet/de/application/d1256/d37/d275/f2113.cfm</a>  |   |
|  <b>Graubünden</b> |  |   |  |   |
| GR  | Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter                            |   | Deutsch:<br>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><br><br>Italienisch: Web:<br>: <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><br>Tel: 081 257 26 54<br>E-Mail: <a href="mailto:sozialdienste@soa.gr.ch">sozialdienste@soa.gr.ch</a><br>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<br>Ilanz, Spitalstrasse 4, 058 775 17 19<br>Samedan, Ospidel vegl, 058 775 17 59<br>Davos, Promenade 4, 058 775 17 59<br>Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/graubuenden.html">www.proinfirmis.ch/angebot/graubuenden.html</a>   | Chur, Ilanz und Samedan:<br>Mo-Fr, 08.00 – 12.00,<br>13.30 – 17.00<br>Davos:<br>Fr 08.00 -12.00,<br>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<br><a href="http://www.caritas-jura.ch/prestations/social-et-dettes">www.caritas-jura.ch/prestations/social-et-dettes</a>  | Montag-Freitag :<br>08:15-11:45, 13:30-17:00                            |
|  <b>Luzern</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<br>E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-luzern.ch">sozialberatung@caritas-luzern.ch</a><br>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:<br>08:00-12:00, 13:30-17:00<br>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><br>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<br>Web: <a href="http://www.reflu.ch/">www.reflu.ch/</a><br>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)<br>Web:   | Luzern: jeden Mittwoch 17:00-19:00 (während Schulzeiten; telefonische Voranmeldung nötig)<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a><br>Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>                          | Montag – Freitag<br>8:00 – 12:00 Uhr<br>14:00 – 17:00 Uhr<br>Telefonische Terminvereinbarung<br>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<br><a href="http://www.stadtluzern.ch/thema/145">www.stadtluzern.ch/thema/145</a>  | Montag-Mittwoch, Freitag 13:00-17:00<br>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 Neuchatel                                 | Permanence Sociale / Sozial- und Schuldenberatung  | Tel: 032 886 80 70<br>E-Mail: <a href="mailto:caritas-neuchatel@ne.ch">caritas-neuchatel@ne.ch</a><br>Web: <a href="http://www.caritas-neuchatel.ch/nos-prestations/projekte">www.caritas-neuchatel.ch/nos-prestations/projekte</a> | La Chaux-de-Fonds<br>Montag: 14:00-17:00<br>Neuchâtel<br>Dienstag 14:00-17:00 (Vieux-Châtel 4)  |






| KT   | Wer   | Was   | Kontakt  | Zeiten  |
|--|---|---|--|---|
| NE   | Centre Social Protestant<br>Neuchâtel                             |   | <a href="http://csp.ch/neuchatel/service/">csp.ch/neuchatel/service/</a>   |   |
| NE   | Info sociale  | Permanence téléphonique de<br>conseil et d'orientation  | Tel: 0800 123 456  | Montag-Freitag:<br>14:00-17:00  |
|  <b>Nidwalden</b> |   |   |  |   |
| NW   | Adresse des kantonalen<br>Sozialamtes                             |   | Web:<br><a href="http://www.nw.ch/de/verwaltung/gesodirektion/sozialamt/">www.nw.ch/de/verwaltung/gesodirektion/sozialamt/</a>   |   |
| NW   | Beratungsstelle der<br>Frauenzentrale Luzern                      | Rechtsberatung, Budgetberatung,<br>Tagesfamilien, Fachstelle<br>Volljährigenunterhalt                                   | Web: <a href="http://www.frauenzentraleluzern.ch/?page=30">www.frauenzentraleluzern.ch/?page=30</a><br>Tel: 041 211 00 30<br>Adresse: Töpferstrasse 5, Luzern<br><br>Rechts-Hotline<br>Telefon 0900 566 000<br>(Fr. 1.49/Min. ab Festnetz) | Montag-Freitag:<br>10:00-12:00<br><br>jeweils Montag 9:00-13:00   |
| NW   | Katholische Kirche Nidwalden,<br>Fachstelle KAN, Bereich Diakonie | Sozialberatung für Menschen in<br>schwierigen Lebenssituationen   | Tel: 041 610 84 11<br>Web: <a href="http://www.kath-nw.ch/dienste/diakonie">www.kath-nw.ch/dienste/diakonie</a>  | Katholische Kirche<br>Nidwalden, Fachstelle KAN,<br>Bereich Diakonie  |
| NW   | Pro Infirmis Luzern, Ob- und<br>Nidwalden                         | Umfassende Sozialberatung und<br>finanzielle Direkthilfe für<br>Menschen mit Behinderung<br>und/oder Langzeiterkrankung | Tel.: 058 775 12 12<br>E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a><br>Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>                                 | Montag – Freitag<br>8:00 – 12:00 Uhr<br>14:00 – 17:00 Uhr<br>Telefonische<br>Terminvereinbarung<br>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<br>Kantonales Sozialamt<br>Dorfplatz 4, 6061 Sarnen<br>Tel. 041 666 64 62<br>Web:<br><a href="http://www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=244">www.ow.ch/de/verwaltung/aemter/?amt_id=244</a><br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-luzern.ch">sozialberatung@caritas-luzern.ch</a><br>Caritas Luzern<br>Brünigstrasse 25, 6002 Luzern<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:luzern@proinfirmis.ch">luzern@proinfirmis.ch</a><br>Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html">www.proinfirmis.ch/angebot/luzern.html</a>   | Montag – Freitag<br>8:00 – 12:00 Uhr<br>14:00 – 17:00 Uhr<br>Telefonische Terminvereinbarung<br>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><br><br>Regionalstelle St.Gallen<br>Tel: 071 577 50 10, Langgasse 13, 9008 St. Gallen<br>E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-stgallen.ch">info@caritas-stgallen.ch</a><br><br>Regionalstelle Sargans<br>Tel: 081 725 90 20, St. Gallerstrasse 16, 7320 Sargans<br>E-Mail: <a href="mailto:sargans@caritas-stgallen.ch">sargans@caritas-stgallen.ch</a><br><br>Regionalstelle Uznach<br>Tel: 055 285 14 60, Städtchen 27, 8730 Uznach<br>E-Mail: <a href="mailto:uznach@caritas-stgallen.ch">uznach@caritas-stgallen.ch</a> |        |
| SG  | Ombudsstelle Stadt St. Gallen                   |                              | Tel: 071 224 52 74<br>E-Mail: <a href="mailto:ombudsstelle@stadt.sg.ch">ombudsstelle@stadt.sg.ch</a><br>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><br>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><br>Adresse: Platz 7, 8200 Schaffhausen<br>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><br>Adresse: Platz 8, 8200 Schaffhausen<br>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><br>Adresse: Stadthausgasse 7, 8200 Schaffhausen<br>Tel: 052 640 19 70 | Montag:<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:sozialberatung@caritas-solothurn.ch">sozialberatung@caritas-solothurn.ch</a><br>Web: <a href="http://www.caritas-solothurn.ch/p104001400.html">www.caritas-solothurn.ch/p104001400.html</a> | Solothurn<br>Niklaus-Konradstrasse 18<br>Dienstag und Donnerstag:<br>09:00-11:30<br><br>Grenchen<br>Kirchstrasse 11<br>Freitagnachmittag<br>(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><br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:jmeier@caritas.ch">jmeier@caritas.ch</a><br>Web: <a href="http://www.caritas-thurgau.ch/hilfe-finden/beratung/sozialberatung">www.caritas-thurgau.ch/hilfe-finden/beratung/sozialberatung</a>   | Montag-Freitag:<br>08:30-12:00, 14:00-16:30<br>oder nach Vereinbarung |
|  <b>Uri</b> |   |  |   |   |
| UR   | Liste der regionalen und kommunalen Sozialämter |  | Web: <a href="http://www.ur.ch/dl.php/de/575ad499bad2b/Soziale_Beratungsstellen.pdf">www.ur.ch/dl.php/de/575ad499bad2b/Soziale_Beratungsstellen.pdf</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/de/verwaltung/verwaltungorg/?amt_id=842">www.ur.ch/de/verwaltung/verwaltungorg/?amt_id=842</a><br>Adresse: Kanton Uri, Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion, Amt für Soziales, Klausenstrasse 4, 6460 Altdorf<br>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<br>E-Mail: <a href="http://www.hilfswerkuri.ch/kontakt/">www.hilfswerkuri.ch/kontakt/</a><br>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<br>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 »<br>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><br>Tel: 0840 43 21 00 | Montag-Donnerstag:<br>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<br>Case postale 7137<br>1002 Lausanne<br>Tél.: 058 775 34 34<br>Web: <a href="http://www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud.html">www.proinfirmis.ch/fr/prestations/vaud.html</a>  | Lundi-Vendredi<br>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><br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@caritas-valais.ch">info@caritas-valais.ch</a><br>Web : <a href="http://www.caritas-valais.ch/aider/adresses.html">www.caritas-valais.ch/aider/adresses.html</a><br>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><br>(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<br>E-Mail: <a href="mailto:beratung@caritas-zuerich.ch">beratung@caritas-zuerich.ch</a><br>Web: <a href="http://www.caritas-zuerich.ch/hilfe-finden/sozialberatung-und-schuldenberatung">www.caritas-zuerich.ch/hilfe-finden/sozialberatung-und-schuldenberatung</a> | Mo, Di, Do:<br>13:30-17:00<br>Freitag:<br>08:30-12:00 |
| ZH  | Ombudsstelle Stadt Winterthur   |   | Tel: 052 212 17 77<br><a href="http://stadt.winterthur.ch/gemeinde/behoerden-und-recht/ombudsstelle">stadt.winterthur.ch/gemeinde/behoerden-und-recht/ombudsstelle</a><br>Adresse: Marktgasse 53, 8402 Winterthur   |   |



| KT       | Wer   | Was  | Kontakt  | Zeiten  |
|----------|---|--|--|---|
| ZH       | Ombudsstelle Stadt Zürich                                   |  | Tel: 044 412 00 30<br><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><br>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<br>Hohlstrasse 560<br>8048 Zürich<br>E-Mail <a href="mailto:zuerich@proinfirmis.ch">zuerich@proinfirmis.ch</a><br>Telefon 058 775 25 25<br><a href="http://www.proinfirmis.ch/angebot/zuerich/sozialberatung-finanzielle-direkthilfe.html">www.proinfirmis.ch/angebot/zuerich/sozialberatung-finanzielle-direkthilfe.html</a><br><br>Beratungsgespräche sind nach Vereinbarung auch in Winterthur möglich. | Montag bis Donnerstag: 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr<br>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<br>E-Mail: <a href="mailto:info@srk-zuerich.ch">info@srk-zuerich.ch</a><br>Web: <a href="http://www.srk-zuerich.ch/schnell-und-einfach-hilfe-erhalten">www.srk-zuerich.ch/schnell-und-einfach-hilfe-erhalten</a><br>Adresse: Kronenstrasse 10, 8006 Zürich  | Montag-Freitag:<br>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><br>Tel: 044 268 50 10  | Öffnungszeiten siehe Website  |
| ZH<br>CH | Unabhängige Fachstelle für Sozialhilferecht                 | Rechtliche Anliegen Sozialhilfe Deutschschweiz   | Tel: 043 540 50 41<br>E-Mail: <a href="mailto:info@sozialhilfeberatung.ch">info@sozialhilfeberatung.ch</a><br>Web: <a href="http://www.sozialhilfeberatung.ch">www.sozialhilfeberatung.ch</a>  | Montag:<br>11:00-14:00<br>Mittwoch:<br>09:00-12:00  |

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

Stand: August 2018