

---

## Table des Matières

<b>Bienvenue !</b>	<b>14</b>
À propos d'Integreat	14
Ce qu'il faut savoir sur la ville de Munich	15
Apps et sites web sur la vie en Allemagne	16
Nouveau à Munich ? Vous trouverez ici les premiers pas	17
Vivre ensemble en Allemagne	18
Loi fondamentale et droits de l'homme	18
État de droit	20
Liberté personnelle	20
Égalité des droits entre hommes et femmes	21
Droits de l'enfant	22
Droits des personnes handicapées	24
Droits LGBT*	25
Non-violence / Intégrité physique	26
Liberté de culte	26
Justice sociale	27
Liberté d'expression	27
Conseil de la migration de Munich	28
Qu'est-ce que le comité consultatif sur la migration ?	28
Qui peut voter?	29
<b>Conseil et aide</b>	<b>30</b>
Conseils et aide / Général	30
Maisons de la citoyenneté sociale	30
Soutien en cas de discrimination, de racisme et de violence de droite	32
Aide en cas de détresse sociale / financière	32
Conseil en matière de dettes	34
Service des formulaires - Aide pour remplir des formulaires et des demandes	35
Conseil pour les personnes sans papiers	37
Conseils et aide / intégration	38
Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)	38
Conseil en migration pour adultes (MBE)	39
Conseil en migration pour les jeunes	45
FamAra - Conseil en migration pour les familles qui n'ont pas de logement	48
Conseil en migration pour les personnes originaires de Roumanie et de Bulgarie	49
Conseils et aide aux victimes de violence et d'abus	50
Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C	50
Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes	51
Conseil et thérapie des traumatismes pour les femmes	52
Conseils pour les garçons* et les jeunes hommes*.	53
Service d'enquête pour les victimes de violence domestique	53
SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse	53
Offres pour les personnes âgées	54
Services de consultation pour les personnes âgées et leurs proches	54
Bureau municipal des plaintes pour les problèmes liés aux soins aux personnes âgées	55
Centres pour personnes âgées (ASZ)	56
Campagne d'information Construire des ponts	57
Personnes handicapées	58
Toilettes (publiques) accessibles à Munich	58

Service de conseil et de lutte contre les discriminations au sein du bureau de la déléguée aux personnes handicapées	58
Service ambulatoire : conseil et accompagnement pour les personnes handicapées	59
Pour les enfants et les jeunes handicapés	60
Femmes monoparentales avec enfants handicapés	61
Conseil et offres de loisirs pour les personnes avec et sans handicap	61
Conseil et association d'entraide pour les personnes handicapées	62
Soutien aux personnes handicapées et aux personnes issues de l'immigration	63
AbilityAid - Conseils pour les réfugiés souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique	63
Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière	64
Pour les sourds	65
Numéro d'urgence pour les sourds	65
Service social pour les sourds	65
Conseils pour les personnes malentendantes ou sourdes	66
LGBTI*	67
Conseil et aide	67
rosa alter : conseil aux personnes âgées	69
refugees@diversity - Programme de Copine/Copain	70
La vie quotidienne	70
Heures d'ouverture et jours fériés	70
Informations sur les assurances, les contrats, les achats, les factures, les rappels, les finances	72
Compte bancaire	72
Carte de paiement pour les demandeurs d'asile*	73
Contrats	76
Assurances	77
Protection des consommateurs	77
Mobilité	78
Informations générales	78
Plan de la ville et transports en commun	79
Gares de Munich / ZOB / Aéroport	81
Faire du vélo	82
Conduite automobile - véhicule, permis de conduire, stationnement	84
Conduire un taxi	86
Des offres qui vous permettent d'économiser de l'argent	87
Passeport de Munich	87
Collection d'informations : "Vivre à bon compte à Munich	88
Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - Comment économiser de l'argent !	89
Shopping	90
Télécommunications	92
Internet	92
Bureau des objets trouvés	93
Gestion des déchets et recyclage	94
Toilettes (publiques) accessibles à Munich	96
Santé	97
Urgences - SOS	97
Numéros d'urgence	97
Services médicaux d'urgence	98
Protection contre la violence	102

Services pédiatriques d'urgence	103
Service médical de garde	104
Postes d'aide d'urgence des cliniques	105
Autres services de garde	106
Aide aiguë en matière de drogues et de dépendances	107
Numéros d'urgence des dentistes	108
Aide aux délinquantes et aux sortantes de prison pour les femmes	108
Aide en cas de traumatisme	110
JADWIGA - Aide en cas de traite des êtres humains (prostitution forcée, mendicité forcée, exploitation par le travail) ou de mariage forcé	110
Le système de santé allemand, assurance maladie	111
Le dossier électronique du patient (ePA)	112
Prévention, hygiène, vaccination	114
Visite chez le médecin	115
Aide aux victimes de violences et d'abus	116
Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C	116
Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes	116
Conseil et thérapie des traumatismes pour les femmes	117
Conseils pour les garçons* et les jeunes hommes*	118
Service d'enquête pour les victimes de violence domestique	119
HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur	119
SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse	120
Conseils de santé pour les personnes vivant dans des abris	121
Soins de santé pour les personnes sans assurance maladie	122
Open.med (Médecins du monde e.V.)	122
Malteser Hilfsdienst	124
Centre d'échange pour la santé	125
Pilule & Co - conseil et soutien financier en matière de contraception	125
Rencontres santé	126
Consultation gynécologique pour les femmes sans assurance maladie	127
Devenir en bonne santé à la maison - Service de soins à domicile pour les enfants malades	128
Médicaments et pharmacies	129
Informations générales	129
Médicaments bon marché - Aide aux médicaments	130
Santé mentale et traumatismes	130
Service psychologique pour les personnes ayant un parcours migratoire	130
Psychothérapie et conseil social pour les personnes ayant vécu l'expérience de la fuite	131
Services de consultation en santé psychique	132
Conseil de crise et prévention du suicide	134
Alliance munichoise contre la dépression e. V.	135
ANAD e. V. Centre de soins pour les troubles alimentaires	136
Service ambulatoire spécialisé dans les troubles alimentaires et la musculomanie	136
Centre de consultation psychosociale sur le cancer de Munich de la Bayerische Krebsgesellschaft e. V. (Société bavaroise contre le cancer)	137
Aide aux traumatismes	137
Santé des femmes	138
Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich	138
Brustkrebs Deutschland e. V.	139
Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite	140
Contraception – conseils et soutien financier	140

<b>Invalidité</b>	<b>141</b>
Soutien et conseils aux personnes handicapées	141
Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite	142
<b>Éducation sexuelle</b>	<b>142</b>
Planning familial, contraception et conseils en matière de sexualité	142
Prise en charge des frais de contraception	144
<b>Maladies sexuellement transmissibles (STI)</b>	<b>145</b>
IST Service de conseil sur les infections sexuellement transmissibles (VIH et autres IST)	145
Centres de conseil psychosocial sur le sida	146
<b>Dépendance – alcool, médicaments, jeu et drogues</b>	<b>147</b>
Service d'addictologie de la ville de Munich	147
Centres de traitement des addictions Condrobs	148
Blaues Kreuz München e. V. - Aide aux personnes dépendantes	149
Centre de consultation pour les personnes à risque de dépendance et les personnes dépendantes	150
Alcooliques anonymes	150
Centre d'entraide	151
<b>Infos - Résidence</b>	<b>152</b>
<b>Les autorités</b>	<b>152</b>
Service des étrangers de Munich	152
Service central des étrangers (ZAB)	153
Office fédéral de la migration et des réfugiés (BAMF)	153
Tribunal administratif de Munich	154
Rendez-vous d'urgence en cas d'absence de titre de séjour	154
<b>Entrée dans le pays et statut de séjour</b>	<b>155</b>
Visa de visite (visa Schengen)	155
Entrée - Procédure de visa	156
Entrée / séjour sans visa	157
Séjour permanent	158
Regroupement familial	159
Séjour du conjoint - droit de séjour autonome	161
Droit de séjour d'opportunité	162
<b>Procédure d'asile - Information légale</b>	<b>163</b>
1er enregistrement	163
2. demande d'asile	164
3. procédure de Dublin	165
4ème audition	166
5. décision du BAMF	167
6. procédure de plainte	168
Documents de séjour	169
Formes de protection dans la procédure d'asile	171
Asile familial et protection internationale pour les membres de la famille	173
Moyens de subsistance / soins de santé	174
Vidéos d'information en plusieurs langues sur la procédure d'asile	177
<b>Procédure d'asile - Conseils et Aide</b>	<b>177</b>
Aide juridique de Munich e. V.	178
Accompagnement des auditions et des actions en justice	178
Bellevue di Monaco - Conseil en matière d'asile	179
Münchner Flüchtlingsrat : conseil sur le droit d'asile et de séjour	180
Aide à l'orientation et conseils sur les questions de séjour et d'asile : @pena.ger	181
Conseil dans les centres d'hébergement pour réfugiés	182

Lesbiennes et bisexuelles réfugiées, personnes trans*, inter* et non-binaires	182
Sub - Centre culturel et de communication gay de Munich	183
safe ways - conseils sur les titres de séjour selon les §22 et §23 (AufenthG) et le regroupement familial	184
Pour les personnes en fuite dans un centre de premier accueil / une dépendance	184
AnKER : l'Infobus	
Naturalisation	185
Quitter le pays	186
Citoyens de l'UE ou de l'EEE	186
Séjour sans visa	187
Séjour avec visa	188
Demandeurs d'asile	188
Séjour avec permis de séjour	190
Sortie avec attestation fictive	191
Expiration du séjour	191
Départ permanent / poursuite de la migration	192
Conseil et aide au retour - COMING HOME	192
Langue	193
Outils de compréhension	193
Interprètes	194
Traduction de documents	195
Cours d'allemand	195
Cours d'allemand pour une première orientation	195
Cours d'intégration	196
Cours de langue pour le travail	197
Cours d'allemand de la ville de Munich	197
Classes d'allemand pour enfants et adolescents à l'école	198
Comment trouver le cours d'allemand qui convient?	198
Chercher soi-même des cours d'allemand / d'intégration : Plate-forme d'information	198
BAMF-NAvi	
Conseil et placement dans des cours d'allemand	198
Apprendre l'allemand par soi-même	199
Cours de conversation - pratique de l'allemand	200
Café linguistique allemand dans les bibliothèques municipales	200
Cours de conversation en allemand pour LGBT*IQ	201
Conversation en allemand à la Seidlvilla	201
Cercle de conversation pour B1 - Trau Dich, deutsch zu sprechen	202
Échange interculturel pour les femmes du monde entier	202
Treffam - Centre international pour la famille	203
Dialogcafé - Pour tous ceux qui veulent parler allemand	204
Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants	205
Consultation en ligne d'allemand pour C1/C2	206
Yallah Chät Café linguistique et partenariats linguistiques	206
Niveaux de langue	207
Ai-je besoin d'un certificat ?	208
Offres dans différentes langues	210
Enfants du monde - Lecture en différentes langues	210
École arabe du samedi	210
Anglais pour débutants	211
Langue maternelle & plurilinguisme	211
École, études, éducation	212

<b>Conseils et aide / système éducatif</b>	<b>212</b>
Conseil en éducation de la capitale du Land de Munich	212
Conseil sur l'inclusion dans les écoles municipales	214
Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)	215
Centre d'information jeunesse - conseil sur la transition école-travail (Jugendinformationszentrum JIZ)	216
Bureau des aides à la formation	217
Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école	218
<b>Informations sur la fréquentation scolaire</b>	<b>219</b>
L'école obligatoire et les districts scolaires	219
Examen de santé à l'entrée à l'école	219
Offres à temps plein dans les écoles	220
Frais de transport vers l'école	220
Aide financière pour la rentrée scolaire	221
Repas de midi dans les crèches et les écoles	222
Reconnaissance des diplômes scolaires	222
<b>Écoles d'enseignement général</b>	<b>223</b>
Classes d'allemand pour enfants et adolescents à l'école	223
École primaire	223
École secondaire	224
École secondaire	225
Lycée	226
Autres offres scolaires	227
<b>Rattraper son retard scolaire</b>	<b>228</b>
Rattraper un diplôme de fin d'études secondaires	228
Obtenir un diplôme de fin d'études secondaires et un baccalauréat	229
<b>Écoles professionnelles</b>	<b>229</b>
École de commerce, école secondaire spécialisée, école secondaire professionnelle	230
École professionnelle	231
Formation professionnelle continue	231
<b>Lieux pédagogiques - BildungsLokale</b>	<b>232</b>
Que sont les lieux d'éducation ?	232
Berg am Laim	233
Giesing	234
Hasenberg	234
Neuaubing-Westkreuz	235
Neuperlach	236
Ramersdorf	236
Riem	236
Schwanthalerhöhe	237
<b>Vacances scolaires et jours fériés</b>	<b>238</b>
<b>Tutorat</b>	<b>239</b>
Cours particuliers - Informations générales	239
Aide à l'apprentissage et aux devoirs du Bellevue di Monaco	240
Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes (MINT: mathématiques, informatique, sciences naturelles et technologie)	240
Apprendre à la maison ? Nous vous aidons	241
<b>Conseils et aide / problèmes à l'école</b>	<b>242</b>
Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école	242
JIZ - Conseil en cas de stress scolaire et/ou de harcèlement moral	243

<b>Études</b>	<b>244</b>
Informations générales	244
Financement des études	245
Brücke - Service de conseil pour les étudiants internationaux	246
Conseil aux études de la Hochschule München	247
Introduction aux études	247
Carrière, études en alternance ou formation chez la capitale de Munich	248
amiga - Career Center for Internationals (Centre de carrière pour les internationaux)	249
<b>Compétence numérique / cours d'informatique</b>	<b>249</b>
Go digital ! Soutien et aide pour les questions relatives aux ordinateurs, aux téléphones portables, à Internet, etc.	249
CUP - Ta voie vers le monde numérique	250
AbilityAid - Conseils pour les réfugiés souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique	251
ReDI École de l'intégration numérique	252
Aide numérique - assistance pour smartphone, tablette et ordinateur	253
Aide à l'utilisation des médias numériques : SIN - Studio im Netz e.V.	253
<b>Travail, formation</b>	<b>254</b>
Informations générales	254
Agence pour l'emploi de Munich	254
Centre pour l'emploi	255
Chambre des métiers	256
Chambre de commerce et d'industrie (IHK) de Munich et de Haute-Bavière	256
Informations pour les entreprises	257
Pour les personnes qui vivent à l'étranger et qui souhaitent travailler à Munich	258
Informations	258
Conseil en immigration pour les professionnels étrangers	259
Permis de travail	260
Permis de travail pour les citoyens de l'UE et de l'EEE	260
Permis de travail pour les ressortissants de pays tiers	261
Reconnaissance des diplômes professionnels étrangers	262
Comment fonctionne la reconnaissance ?	262
Centre de services pour l'accès aux qualifications étrangères	263
Conseils aux métiers spécialisés / les artisans	264
Conseils pour les domaines de l'industrie, du commerce, de la gastronomie et des services	265
Procédure de validation des acquis : Reconnaissance de l'expérience professionnelle	266
Entraînement	266
Formation en alternance	267
Formation professionnelle scolaire	268
Soutien à la candidature	268
Soutien dans la recherche d'une place d'apprentissage	269
Conseil en formation - conseil pour l'école, le travail et la formation continue	269
JiBB : Conseil en matière d'emploi, de formation, de métier, d'éducation et d'études pour les jeunes	271
Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)	272
Acquisition de formations artisanales : orientation professionnelle, soutien dans la recherche de stages et de places d'apprentissage	273
JAL - Conseil aux jeunes pour la recherche d'emploi et de place d'apprentissage	274
IHK - Conseil en intégration	275

Centre d'information jeunesse (CIJ) - conseil sur la transition école-travail	275
Centre de formation pour l'entrée dans la vie professionnelle (BzB)	276
École professionnelle municipale d'intégration professionnelle	277
Cafe Pflege / Conseil et orientation en matière de soins	277
Les réfugiés dans le monde du travail et de l'école / Démarrer au lieu d'attendre	278
Soutien dans la recherche d'une place d'apprentissage : projet "pass(t)genau".	279
<b>Soutien pendant la formation</b>	<b>280</b>
Conseil et aide : Azuro - Bureau de la formation et de l'avenir	280
Bureau des aides à la formation	281
Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école	282
Accompagnement pendant la formation : Apprendre l'allemand	282
Soutien pendant la formation : projet "pass(t)genau	283
<b>Chercher du travail</b>	<b>284</b>
Conseil sur le marché du travail au Bellevue di Monaco	284
Carrière, études en alternance ou formation à la ville de Munich	285
Trouver du travail avec socialbee	286
amiga - Centre de carrière pour les internationaux	286
IBZ Profession pour chômeurs de longue durée	287
Conseils aux femmes sur leur avenir professionnel (plus de formation - plus d'opportunités)	288
Centre d'information sur la migration et le travail	288
<b>Informations juridiques sur le sujet du travail</b>	<b>289</b>
Contrat de travail	289
Demander un certificat de bonne conduite	290
Salaire minimum	290
Fiche de paie ou bulletin de salaire	291
Impôts et cotisations sociales	291
Loi sur la protection du travail / Sécurité sur le lieu de travail	293
Accident du travail	294
Comité d'entreprise et syndicats	294
Emploi irrégulier et illégal	295
Exploitation du travail	296
Tribunal du travail	297
<b>Conseil et aide en matière de droit du travail</b>	<b>297</b>
Faire Mobilité - Conseil en droit du travail pour les personnes originaires de pays de l'UE	297
Fair Integration - Conseil en droit du travail pour les ressortissants de pays tiers et les personnes en fuite	298
<b>Le chemin vers l'indépendance</b>	<b>299</b>
Informations générales	299
Bureau de création d'entreprise de Munich	300
Social Impact Lab München - Conseil en création d'entreprise pour les personnes issues de l'immigration ou de la fuite	301
<b>Formation continue</b>	<b>302</b>
Gastro Académie	302
<b>Enfants, jeunes, familles</b>	<b>303</b>
Protection des enfants et des jeunes	303
Réfugiés mineurs sans parents	303
Que se passe-t-il au Young Refugee Center ?	303
Quelle est la situation juridique ?	304
Comment se comporter correctement ?	305

<b>Demander les allocations familiales</b>	<b>306</b>
<b>Affaires familiales</b>	<b>307</b>
<b>Passeport familial de Munich</b>	<b>307</b>
<b>Déclarer un mariage</b>	<b>308</b>
<b>Demander un certificat de décès</b>	<b>308</b>
<b>Grossesse et naissance</b>	<b>309</b>
<b>Informations générales</b>	<b>309</b>
<b>Consultation prénatale</b>	<b>310</b>
<b>Premier équipement pour bébé</b>	<b>313</b>
<b>Maternités &amp; maisons de naissance</b>	<b>313</b>
<b>Accouchement et suivi</b>	<b>316</b>
<b>Examens spéciaux pour les enfants</b>	<b>316</b>
<b>Demander un acte de naissance pour un nouveau-né</b>	<b>318</b>
<b>Reconnaissance de paternité</b>	<b>318</b>
<b>Bureau d'enregistrement de l'office municipal de la jeunesse</b>	<b>319</b>
<b>Garderie (Kita) et école</b>	<b>319</b>
<b>Informations générales sur la crèche</b>	<b>319</b>
<b>Inscription et informations sur la crèche</b>	<b>321</b>
<b>École pour enfants de 6 à 16 ans</b>	<b>322</b>
<b>Déjeuner gratuit à l'école</b>	<b>323</b>
<b>Devenir en bonne santé à la maison - Service de soins à domicile pour les enfants malades</b>	<b>323</b>
<b>Conseils et aide / enfants et jeunes</b>	<b>324</b>
<b>Conseil au Centre d'information jeunesse (CIJ)</b>	<b>324</b>
<b>INFOFON - Conseils pour les jeunes par des jeunes</b>	<b>326</b>
<b>Conseils aux filles et aux jeunes femmes</b>	<b>327</b>
<b>Conseils pour les garçons* et les jeunes hommes*.</b>	<b>328</b>
<b>Psychothérapie et conseil social pour les enfants et les adolescents ayant vécu l'expérience de la fuite</b>	<b>328</b>
<b>Services de consultation pour parents, enfants et jeunes</b>	<b>329</b>
<b>Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école</b>	<b>330</b>
<b>Centres de conseil pour enfants et adolescents</b>	<b>331</b>
<b>Conseils et aide / familles</b>	<b>331</b>
<b>Services de consultation pour parents, enfants, jeunes et familles sur le thème de l'éducation</b>	<b>331</b>
<b>Curatelle pour les enfants mineurs</b>	<b>332</b>
<b>Centre de protection de l'enfance de Munich</b>	<b>332</b>
<b>Centre familial de la Chapelle de la Paix</b>	<b>333</b>
<b>Familientreffpunkt Giesing, centre de conseil et d'aide aux familles</b>	<b>334</b>
<b>Centre familial de Laim</b>	<b>334</b>
<b>Centre familial Parkstadt Schwabing</b>	<b>336</b>
<b>Rencontres familiales</b>	<b>336</b>
<b>Rencontres pour mères</b>	<b>339</b>
<b>Eltern Aktiv - entraînement des parents dans leur langue maternelle</b>	<b>340</b>
<b>Association des familles et partenariats binationaux, iaf e. V.</b>	<b>341</b>
<b>Babynews Munich - la communauté pour les parents de Munich et des environs</b>	<b>342</b>
<b>Centres de jour pour enfants (CJE)</b>	<b>343</b>
<b>Conseil et aide / Séparation - Divorce</b>	<b>345</b>
<b>Demander une avance sur pension alimentaire</b>	<b>345</b>
<b>Conseil en cas de séparation et de divorce (TuSch)</b>	<b>347</b>
<b>Centre de consultation IETE - Parentalité intacte malgré la séparation/le divorce</b>	<b>347</b>

Offres de vacances pour enfants et jeunes	348
Passeport vacances	348
Réductions sur les offres de vacances de la ville	349
Informations sur les offres de vacances de Munich (JIZ)	350
Offres pour femmes et filles	351
Égalité entre les femmes et les hommes	351
L'égalité des droits pour les femmes et les hommes	351
Service pour l'égalité des femmes	352
Aide face aux expériences de violence et de menaces	352
Protection contre la violence	352
Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes	353
Mutilations génitales féminines (MGF)	354
Service d'enquête pour les victimes de violences domestiques	355
Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes - IMMA e.V.	356
Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C	356
Service de consultation Frauennotruf München	357
SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse	358
Aide aux délinquants et aux sortants de prison pour les femmes	359
JADWIGA - Aide en cas de traite des êtres humains (prostitution forcée, mendicité forcée, exploitation par le travail) ou de mariage forcé	360
Service de consultation pour les femmes* qui vivent ou ont vécu la violence dans le couple	361
Conseils généraux et assistance	362
Conseils pour les filles et les jeunes femmes dans différentes situations de vie	362
Centre de quartier Milbertshofen, travail avec les femmes	362
Donna Mobile AKA e. V.	363
Structures mère-enfant	364
Service de consultation "Aide ouverte" - pour les femmes sans domicile fixe	365
Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière	366
Conseils aux femmes réfugiées	367
Lesbiennes et bisexuelles réfugiées, personnes trans*, inter* et non-binaires	367
Santé	367
Conseil et thérapie des traumatismes	367
Planning familial, contraception et conseil en sexualité	368
Prise en charge des frais de contraception	370
Service de conseil sur les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le sida	371
Service ambulatoire spécialisé dans les troubles alimentaires et la musculation	372
Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich	372
Association allemande du cancer du sein: Brustkrebs Deutschland e. V.	373
Consultation gynécologique pour les femmes et les jeunes filles à mobilité réduite	374
Contraception – conseils et soutien financier	374
Consultation gynécologique pour les femmes sans assurance maladie	375
Langue	376
Cours d'allemand pour femmes avec bébés	376
Project-Laden International Haidhausen	377
Équipes tandem pour les femmes	378
Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants	378
Travail, Formation	379
Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes (MINT: mathématiques, informatique, sciences naturelles et technologie)	379

Conseils aux femmes sur leur avenir professionnel (plus de formation - plus d'opportunités)	380
<b>Culture, Loisirs, Sport</b>	<b>381</b>
Lieu de rencontre des filles* et des jeunes femmes*: Mädchentreff Blumenau	381
Rencontre ouverte pour les filles de 6 à 17 ans	381
Rencontre ouverte aux femmes du monde entier	382
Café Glanz pour les femmes - siaf e. V.	383
Café des femmes	383
Rencontres pour mères	384
Affirmation de soi et autodéfense pour les filles et les femmes	385
Bewegt - Gymnastique pour femmes	386
JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles	387
JuLeZ - offre ouverte aux jeunes LBT*	388
WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles	388
Échange interculturel pour les femmes du monde entier	389
Atelier de couture ouvert	390
IG Klettern München + Südbayern e.V. / Les meilleurs grimpeurs de Bavière	390
Aichas petit-déjeuner pour femmes	391
<b>Culture, Loisirs, Sport</b>	<b>392</b>
Informations générales	392
KulturRaum München e.V. (manifestations culturelles gratuites)	393
Bibliothèque municipale de Munich	394
Bibliothèque municipale de Munich : Offre et inscription	394
Café linguistique allemand dans les bibliothèques municipales	395
Service de médias mobiles pour les personnes handicapées	396
Université populaire de Munich - MVHS	396
Associations, clubs, groupes d'entraide	397
Piscines	398
Piscines couvertes	398
Piscines en plein air	399
<b>Sport</b>	<b>401</b>
Groupe de course de Bellevue	401
Escalade	401
Clubs de sport - Trouve l'activité sportive qui te convient !	402
Emprunter gratuitement des vélos-cargos	402
<b>Théâtre et orchestre</b>	<b>403</b>
Théâtre de chambre de Munich	403
Théâtre munichois pour enfants	404
KulturBunt Neuperlach	404
Théâtre populaire de Munich	405
<b>Religion</b>	<b>406</b>
Informations sur les églises et les lieux de culte	406
Conseil spécialisé en matière de diversité religieuse et idéologique	407
<b>Faire connaissance avec les gens</b>	<b>407</b>
Rencontre dans le quartier	407
Centres pour personnes âgées et centres de services (ASZ)	408
Lieu de rencontre Café Bellevue di Monaco	409
Maison ouverte	409
ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans	410
plusPOL - Groupe de loisirs pour personnes séropositives	411
Treffam - Centre international pour la famille	411

Start with a friend e.V. (SwaF) Munich	412
Réseau d'organisations de migrants* de Munich MORGEN e.V.	413
MOP - Pour les jeunes de 11 à 21 ans, avec ou sans restriction	413
Échange interculturel entre seniors* et immigrants	414
Aichas petit-déjeuner pour femmes	415
Musique	416
Atelier de poésie et de rap au Bellevue di Monaco	416
Bunter Vogel - Chorale interculturelle pour les personnes qui apprennent l'allemand	417
Être créatif!	417
Atelier photo avec Paul Huf	417
Atelier d'art ouvert	418
Atelier interculturel à la Pinakothek der Moderne	418
Construire ou réparer quelque chose soi-même : Maison du travail personnel (HEi)	419
Musenkuss München - Portail en ligne pour l'éducation culturelle	419
Bénévolat / travail bénévole	420
Engagement bénévole auprès du Conseil aux réfugiés de Munich	420
Pompiers volontaires de Munich	421
Trouve ton poste de bénévole dans le sport	421
Activités de loisirs pour les enfants et les jeunes	422
Soutien financier au sport pour les enfants	422
MIKADO - Culture et éducation des jeunes	422
HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur	423
Atelier d'art	424
Pour les enfants de 6 à 12 ans : Maison de jeu à Westkreuz	424
Pour les personnes d'Aubing - Lochhausen - Langwied : Rencontre parents-enfants pour les enfants jusqu'à 3 ans	425
Rencontre d'enfants OLY au village olympique	426
Café ouvert aux enfants	426
Centre de loisirs pour jeunes Treff 21	427
ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans	428
Atelier culturel pour enfants et jeunes	429
CultureClouds e. V. : Projets artistiques et ludiques	429
Project-Laden International Haidhausen (Projets internationaux)	430
Centres de loisirs du KJR	431
Espace culturel de Munich e.V. (événements culturels gratuits)	432
Offres pour les filles et les femmes	432
Rencontre ouverte pour les filles* de 6 à 17 ans	432
Centre de rencontre pour filles Blumenau	433
Atelier de couture ouvert	434
Café des femmes	434
Café Glanz pour les femmes - siaf e. V.	435
Échange interculturel pour les femmes du monde entier	435
Bewegt - Gymnastique pour femmes	436
Rencontre ouverte aux femmes du monde entier	437
Affirmation de soi et autodéfense pour les filles et les femmes	437
Offres pour les LGBTI	438
refugees@diversity - Programme de jumelage	438
JUNGS - Groupe de loisirs pour garçons gays et bisexuels	439
JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles	440
JuLeZ - offre ouverte aux jeunes LBT*	440
enBees - Groupe de loisirs pour jeunes non-binaires	441

frients - Groupe de loisirs pour jeunes personnes trans	442
café de la diversité	442
bi.yourself - Groupe de loisirs pour jeunes bisexuels	443
youngsters - groupe de loisirs pour jeunes garçons gays et bisexuels de 14 à 19 ans	444
WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles	444
AroSpAce - Groupe de loisirs pour jeunes aromantiques & asexuels	445
Munich Kyiv Queer	445
Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter* dans l'histoire et la culture	446
<b>Résider</b>	<b>447</b>
Fuite / Asile	447
Recherche de logement	448
Recherche de logement : conseils et préparation	450
Louer un appartement	451
Centres de conseil en location	452
Enregistrer / changer de domicile	453
Contribution à la radiodiffusion (GEZ)	454
Aide financière au logement	455
Prestations du Jobcenter	455
Aide au logement	456
Accès à des logements subventionnés (logements sociaux)	457
Aide en cas de risque de perte de logement	458
Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes	459
Soutien aux personnes sans domicile fixe / sans abri	460
Programme de protection contre le froid et protection contre les nuits d'été	461
Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - Comment économiser de l'argent !	463
Règlement intérieur	464
Demandez à Integreat	464

---

## Bienvenue !

### À propos d'Integreat

### À propos d'Integreat

Ce guide gratuit a pour but de vous aider dans votre vie quotidienne à Munich. Vous y trouverez des adresses importantes, des interlocuteurs et des trucs et astuces qui vous aideront à vous orienter à Munich.

💡 Toutes les offres ou manifestations que vous trouverez dans INTEGREAT sont **gratuites**.

INTEGREAT comporte plusieurs chapitres. Chaque chapitre a un thème différent. Vous trouverez par exemple des informations sur les médecins, les écoles, les cours d'allemand ou d'autres institutions. Il y a aussi un chapitre avec des idées sur ce que vous pouvez faire pendant votre temps libre. Il y a aussi un calendrier avec 🌐 [offres de loisirs](#) et une [fonction de carte](#) 🌐. Si un message a été envoyé au cours des 28 derniers jours, vous le trouverez sur 📧 [Messages](#).

### Il y a plusieurs façons d'utiliser INTEGREAT :

- Site web INTEGREAT : 🌐 [www.integreat.app/muenchen](http://www.integreat.app/muenchen)
- INTEGREAT APP : téléchargement sur 🌐 [Google Play Store](#) / 🌐 [App Store](#). Vous pouvez également utiliser l'application hors ligne si vous n'avez pas accès à Internet. Lorsque vous êtes à nouveau en ligne, l'application s'actualise d'elle-même.
- Code QR vers INTEGREAT :



### Que signifient les symboles ?

Ici, vous pouvez changer la langue : 🌐

Ici, vous pouvez utiliser pour rechercher des informations en saisissant des mots-clés : 🔍

Ici, vous pouvez trouver votre ville, si INTEGREAT y existe aussi : 📍

🌐 Lien vers une page web en dehors d'INTEGREAT. Pour y accéder, vous devez avoir accès à Internet. Tous les liens qui mènent à une autre page INTEGREAT peuvent également être appelés hors ligne.

☎ Numéroté de téléphone

@ Adresse électronique

🕒 Heures d'ouverture

---

 Numéro de fax

 : Astuce / Conseil / Bon à savoir


 : Langues

## Contactez-nous :

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez

- avez des questions ou des remarques
- trouver des erreurs dans les traductions
- souhaitez commander des flyers / affiches INTEGREAT
- souhaitez publier une offre dans INTEGREAT

 [089/23340032](tel:08923340032)

 [@integreat.soz@muenchen.de](mailto:integreat.soz@muenchen.de)


## Ce qu'il faut savoir sur la ville de Munich





### Ce qu'il faut savoir sur la ville de Munich

Munich est la capitale de la Bavière. L'Allemagne compte 16 Länder au total, la Bavière étant l'un d'entre eux. Munich compte 1,56 million d'habitants. C'est la troisième plus grande ville d'Allemagne.

En tant que métropole artistique, culturelle et scientifique, Munich jouit d'une réputation mondiale. La ville offre une vie nocturne animée et un très bon réseau de transports publics. De nombreux Munichois aiment particulièrement la belle nature de la ville et de ses environs. Par exemple, le jardin anglais, la rivière munichoise Isar et les parcs des châteaux, ainsi que la proximité des Alpes et des lacs bavarois.

Munich est très prospère sur le plan économique : il y a peu de personnes sans emploi et un large éventail de secteurs économiques. Cela rend Munich attractive pour de nombreuses personnes qui y trouvent des emplois passionnants dans les entreprises et les instituts de recherche ou qui viennent y étudier dans l'une des universités renommées.

Munich a été fondée en 1156 avec la construction d'un pont important sur l'Isar. Le nom vient de "apud Munichen" - chez les moines - car c'est ici que se trouvait d'abord un monastère de bénédictins. À partir de 1255, Munich fut pendant plus de 700 ans la ville de résidence des Wittelsbach, dont les bâtiments représentatifs marquent encore aujourd'hui le paysage urbain. Le membre le plus connu de la famille royale bavaroise est sans aucun doute le roi de conte de fées Louis II, qui a vu le jour au [château de Nymphenburg](#) , la résidence d'été munichoise des Wittelsbach.

Munich possède de nombreux musées. L'un des plus anciens et des plus connus est le  [Deutsches Museum](#), qui présente l'histoire et l'avenir de la technique. Le site  [BMW Welt](#) et le site  [BMW Museum](#) attirent également des visiteurs du monde entier. L'histoire de Munich à l'époque de la dictature nazie est mise en lumière par le  [NS-Dokumentationszentrum](#), un lieu central d'apprentissage et de mémoire.

---

Outre la riche culture de la ville, les habitants de Munich aiment le sport. Les sites des Jeux olympiques d'été de 1972 dans le [parc olympique](#) 🌐 sont toujours utilisés de manière intensive. Le site 🌐 [Allianz Arena](#) a été construit en 2006 pour la Coupe du monde de football. C'est l'un des stades les plus extraordinaires d'Europe : l'enveloppe extérieure et le toit du stade sont constitués de coussins d'air en forme de losange et s'illuminent, lors des matchs du FC Bayern, aux couleurs du club : rouge et blanc. Lors d'événements spéciaux, il y a souvent un éclairage particulier : lors de la Journée de l'Europe, l'arène s'illumine aux couleurs du drapeau européen : bleu et jaune. Lors de la fête nationale irlandaise de la Saint-Patrick, en vert, et pour célébrer le Christopher Street Day, aux couleurs de l'arc-en-ciel.

La [fête](#) de la [bière](#) de Munich 🌐 [Oktoberfest](#) est connue dans le monde entier. C'est la plus grande fête populaire du monde. Chaque année, six millions de personnes viennent la visiter. Nombreux sont ceux qui dégustent leur bière sous les arbres, dans un Biergarten. Là, elle est plus calme et tout aussi bonne. Les Biergärten ont une tradition de plus de 200 ans à Munich et sont considérés comme l'incarnation du mode de vie bavarois.

## **Apps et sites web sur la vie en Allemagne**

### **Apps et sites web sur la vie en Allemagne**

Toutes les apps et tous les sites web sont gratuits :

#### **Handbook Germany**

🌐 [Handbook Germany](#) répond aux questions sur la vie en Allemagne. Vous y trouverez des informations sur le séjour, le logement, la santé, le travail, la formation, la crèche, les études et bien plus encore. Des vidéos et des textes vous permettent de mieux connaître votre nouveau pays.

🗣️ Le site est disponible en 9 langues différentes.

Pour d'autres questions et réponses, il y a le forum : 🌐 [Together in Germany](#)

Vous pouvez également y poser vos questions de manière anonyme.

#### **L'application Arriver**

L'application 🌐 [Ankommen-App](#) est un guide utile pour les premières semaines en Allemagne. Vous y trouverez des informations sur l'asile, le travail et la vie quotidienne en Allemagne.

L'appli contient également un cours de langue.

🗣️ L'app est disponible en cinq langues différentes.

#### **Just landed**

Sur le site 🌐 [Just landed](#), vous trouverez des informations sur la recherche d'un logement, les cours de langue, le système de santé allemand et bien plus encore.

Vous pouvez consulter des annonces et en publier une vous-même.

Il y a un marché de l'immobilier et un marché de l'emploi spécialement destiné aux travailleurs internationaux.

Les forums et les communautés vous permettent d'entrer en contact avec d'autres personnes.

🗣️ Le site est disponible en 8 langues différentes.

#### **Allemagne - Faits et réalités**

---

Sur le site [Tatsachen über Deutschland](#), vous trouverez des informations sur la politique, l'économie, la société, la science et la culture en Allemagne.

🌐 Les informations sont disponibles en 8 langues différentes.

## Guide des réfugiés

Le [guide en ligne](#) 🌐 aide à s'orienter et explique comment les gens vivent en Allemagne.

🌐 Les textes sont traduits en 16 langues différentes.

**Nouveau à Munich ? Vous trouverez ici les premiers pas**

**Nouveau à Munich ? Vous trouverez ici les premiers pas**

## Enregistrer son domicile

Pour déclarer votre domicile, vous avez besoin d'un rendez-vous dans l'un des bureaux des citoyens. Vous trouverez plus d'informations sur la page [S'inscrire/se réinscrire à la résidence](#).

Après l'inscription, vous recevrez une lettre contenant votre [numéro d'identification fiscale \(IR\)](#). Conservez bien ce document, ce numéro est important.

Chaque ménage doit payer pour le service public de radiodiffusion. Pour plus d'informations, consultez la page sur la [contribution à la radiodiffusion](#).

## Régler le séjour

Pour obtenir un permis de séjour, faites une demande auprès du service des étrangers. Après examen des documents, vous recevrez un rendez-vous. Vous trouverez de plus amples informations sur la page [Service des étrangers de Munich](#).

## Régler le séjour - Urgence

Si votre titre de séjour ou votre visa a expiré ou expire dans les deux semaines à venir, vous pouvez prendre rendez-vous auprès du [service d'urgence de l'Office des étrangers](#).

## Immatriculer un véhicule | Transférer un permis de conduire étranger

Si vous amenez un véhicule de l'étranger à Munich, il doit être immatriculé.

Si vous avez un permis de conduire étranger qui n'a pas été délivré par un pays de l'UE/EEE, celui-ci n'est généralement valable que 6 mois.

Pour plus d'informations, consultez la page [Conduire une voiture](#).

## Soutien si vous êtes enceinte ou si vous avez des enfants

Vous trouverez ici des informations sur la [grossesse et la naissance](#).

Vous trouverez ici des informations sur la [garde des enfants](#).

Vous trouverez ici des informations sur les [allocations familiales](#).

## Numéros de service :

---

Numéro de service général : ☎ [115](tel:115)

Bureau des citoyens : ☎ [089/23396000](tel:08923396000)

Point de service pour l'immigration et la naturalisation (service des étrangers) : ☎ [089/23396010](tel:08923396010)

## Vivre ensemble en Allemagne

### Loi fondamentale et droits de l'homme

#### Loi fondamentale et droits de l'homme

Toutes les personnes qui vivent en Allemagne doivent respecter les principes centraux de l'ordre politique et juridique.

Le principal fondement juridique de la vie en Allemagne est la **Loi fondamentale**. C'est la constitution de la République fédérale d'Allemagne.

La Loi fondamentale stipule que chaque être humain est libre et autodéterminé.

Aucune distinction ne peut être faite en fonction du sexe, de l'origine (ascendance, langue, patrie), de la couleur de peau, de la religion, de la croyance ou de la vision du monde, du handicap, de l'âge ou de l'orientation sexuelle.

L'Allemagne est un État fédéral composé de **16 Länder**.

L'Allemagne est un État démocratique. Cela signifie que les gens vivent en liberté. Tout le monde est libre d'exprimer son opinion. Les lois s'appliquent à tous les individus. Tous les hommes et l'État doivent respecter les lois. Lors d'élections libres, les gens décident par qui ils veulent être gouvernés. S'ils ne sont pas satisfaits du gouvernement, ils peuvent élire un autre gouvernement lors des prochaines élections.

### Catalogue des droits fondamentaux

#### Protection de la dignité humaine

Article 1

**(1) La dignité humaine est inviolable. La respecter et la protéger est une obligation pour tous les pouvoirs publics.**

(...)

#### Droit à la liberté de la personne

Article 2

**(1) Toute personne a droit au libre développement de sa personnalité, pour autant qu'elle ne porte pas atteinte aux droits d'autrui et qu'elle ne soit pas contraire à l'ordre constitutionnel ou à la loi morale.**

(...)

Il s'agit également du droit à l'autodétermination sexuelle. Cela signifie que chaque personne peut décider pour elle-même à quels actes sexuels elle souhaite participer et que personne ne peut être contraint à faire quelque chose qu'il ne souhaite pas.

#### Égalité devant la loi

Article 3

---

**(1) Toutes les personnes sont égales devant la loi.**

**(2. Les hommes et les femmes sont égaux en droit. L'État encourage la mise en œuvre effective de l'égalité des droits entre les femmes et les hommes et œuvre à l'élimination des désavantages existants.**

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

**(3. Nul ne peut être défavorisé ou privilégié en raison de son sexe, de son ascendance, de sa race, de sa langue, de sa patrie et de son origine, de sa croyance, de ses convictions religieuses ou politiques. Nul ne peut être désavantagé en raison de son handicap.**

#### **Liberté de croyance, de conscience et de confession**

Article 4

**(1) La liberté de croyance, de conscience et de conviction religieuse et philosophique est inviolable.**

(...)

#### **Liberté d'opinion, d'art et de science**

Article 5

**(1. Toute personne a le droit d'exprimer et de diffuser librement son opinion par la parole, l'écrit et l'image, et de s'informer sans entrave aux sources généralement accessibles. La liberté de la presse et la liberté d'information par la radio et le cinéma sont garanties. Il n'y a pas de censure.**


(...)

#### **Protection du mariage et de la famille et des enfants de parents non mariés**

Article 6

**(1) Le mariage et la famille bénéficient d'une protection spéciale de l'ordre public.**

(...)

Vous trouverez ici la Loi fondamentale en [allemand](#) sur . Vous trouverez ici des informations en 8 langues différentes : [Arabe](#), [Anglais](#), [Farsi](#), [Français](#), [Kurde-Kurmandji](#), [Russe](#), [Espagnol](#), [Turc](#).

### **Déclaration universelle des droits de l'homme**

Les droits de l'homme sont des droits importants qui s'appliquent toujours et à tous les êtres humains dans le monde entier. Les droits de l'homme sont des droits que chaque être humain possède en raison de son humanité. Ils protègent la dignité de chaque être humain et appartiennent à tous de la même manière, sans distinction aucune, fondée par exemple sur " (...) la couleur, le sexe, la langue, la religion, les opinions politiques ou toutes autres opinions, l'origine nationale ou sociale, la fortune, la naissance ou toute autre situation." (Art. 2. de la Déclaration universelle des droits de l'homme des Nations unies du 10.12.1948)

Il existe 30 droits. Les plus importants sont :

- Tous les êtres humains ont la même valeur.
- Tout être humain a le droit d'avoir ses propres opinions.
- Le droit à la paix et à la sécurité.

---

De ces droits fondamentaux découlent les règles de la vie en commun en Allemagne.

L'Office de l'éducation politique du Land de Rhénanie-du-Nord-Westphalie a publié la [brochure "Demokratie für mich"](#) (mars 2016), dans laquelle ces règles sont présentées de manière claire. Ces règles, ainsi que des exemples de ce qui est autorisé ou non en Allemagne, sont présentés ici sous chaque mot-clé.

## État de droit

### État de droit

L'Allemagne est un État de droit démocratique. La Loi fondamentale garantit la dignité humaine, la liberté et la justice. Pour que les droits de l'homme soient respectés, il existe des lois.

Les décisions politiques sont prises par des représentantes et des représentants du peuple. Les représentants du peuple sont élus par les Allemands lors d'élections libres.

Les lois s'appliquent de la même manière à tous les habitants de l'Allemagne. L'État doit respecter les lois. Toutes les personnes qui vivent en Allemagne doivent également respecter les lois allemandes.

#### Cela signifie par exemple :

- Si des personnes estiment que d'autres personnes ou l'administration publique leur font du tort, elles peuvent s'adresser à un tribunal. Ces tribunaux sont indépendants. Cela signifie que le gouvernement ne peut pas dicter aux tribunaux la manière dont ils doivent décider.
- Les tribunaux d'État décident si quelqu'un doit être puni. Les peines sont par exemple des amendes, des travaux d'intérêt général ou de la prison. Il n'y a pas de peine de mort en Allemagne.
- La police a pour mission de veiller à ce que tout le monde puisse vivre en liberté et en sécurité.
- La pratique religieuse ne doit pas aller à l'encontre des lois. Les lois sont toujours au-dessus de la religion.

#### En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :

- Inciter à la haine ou à la violence.
- De combattre le système démocratique et ses valeurs.

#### Ces délits peuvent conduire à une peine de prison.

Après avoir purgé leur peine, les ressortissants non allemands peuvent, sous certaines conditions, perdre leur droit de séjour et être expulsés.

## Liberté personnelle

### Liberté personnelle

Tous les adultes ont le droit de disposer d'eux-mêmes et de leur propre vie. Peu importe qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, jeune ou vieux, avec ou sans handicap, quelle que soit

---

la couleur de sa peau ou son appartenance religieuse.

Toutes les personnes peuvent faire ce qu'elles veulent, tant qu'elles respectent les lois et ne restreignent pas la liberté des autres.

**Cela signifie par exemple :**

- Tous les hommes peuvent décider de ce qu'ils veulent porter. Les femmes peuvent décider de porter des pantalons, des robes, des jupes longues ou courtes, des vêtements moulants ou amples ou un foulard. Les hommes peuvent décider de porter un costume et une cravate, un T-shirt et un jean, un turban, un chapeau ou une barbe.
- Tous les hommes peuvent manger ce qu'ils veulent et ce qu'ils aiment. La décision de manger de la viande (y compris du porc ou du bœuf) est prise par les individus eux-mêmes. L'État n'impose pas de règles alimentaires générales ou religieuses.
- La consommation d'alcool est autorisée pour les adultes. La consommation d'alcool est interdite aux enfants et aux adolescents.
- Chaque femme et chaque homme peut décider lui-même s'il veut se marier et avec qui.
- Chaque femme et chaque homme a le droit de divorcer.
- Les couples non mariés peuvent vivre ensemble et avoir des enfants.
- Les membres de religions et de croyances différentes peuvent se marier et avoir des enfants.
- La contraception est autorisée pour les deux sexes. Le choix d'une personne de recourir à la contraception doit être respecté.
- Les partenariats entre personnes de même sexe sont acceptés. Les couples de même sexe peuvent se marier. Les droits d'un partenariat de vie sont similaires à ceux d'un mariage entre un homme et une femme.
- Tous décident eux-mêmes comment et où ils veulent vivre. Pour les personnes en cours de procédure d'asile, ce droit peut être limité jusqu'à ce qu'une demande d'asile soit acceptée.
- Les actes sexuels entre adultes ne peuvent avoir lieu que par consentement mutuel. Tout acte sexuel avec des enfants est interdit.
- La propriété privée est autorisée en Allemagne pour tout homme et toute femme. Il est permis de posséder une maison ou un terrain. De nombreuses entreprises sont des propriétés privées.
- Les femmes et les hommes sont égaux en matière d'héritage.

**Important :**

La propre liberté s'arrête là où elle porte atteinte à la liberté ou à la dignité humaine d'autrui ou lorsqu'elle enfreint les lois.

Ici, vous trouverez [de l'aide pour les victimes de violence et d'abus](#)

## Égalité des droits entre hommes et femmes

### Égalité des droits entre hommes et femmes

Les femmes et les hommes ont les mêmes droits. Cela se reflète dans les lois et dans la vie quotidienne.

---

### **Cela signifie par exemple que :**

- Les filles et les garçons vont à l'école ensemble et reçoivent le même enseignement. Ils participent ensemble aux cours de sport.
- Les femmes ont le droit d'étudier ou d'apprendre un métier. En principe, toutes les professions sont ouvertes aux femmes.
- Les femmes assument des responsabilités dans la société, par exemple en tant que policières, médecins, enseignantes ou dans les administrations et les services publics. Leurs instructions doivent être respectées.
- Les femmes décident elles-mêmes du travail qu'elles veulent exercer. Elles peuvent disposer elles-mêmes de l'argent qu'elles gagnent.
- Les femmes n'ont pas besoin de demander la permission de leur mari, de leurs parents ou d'autres membres de la famille pour travailler, ouvrir un compte ou conclure un contrat.
- Les femmes peuvent s'habiller comme elles le souhaitent  
Les femmes décident elles-mêmes si elles veulent se marier, quand et avec qui.
- Les mères sont particulièrement protégées. Elles ne doivent pas et ne peuvent pas travailler pendant les six semaines précédant et les huit semaines suivant l'accouchement. Elles ne peuvent pas être licenciées en raison de leur maternité.
- Les tâches et les rôles au sein de la famille ne sont pas prescrits.
- Les femmes participent à la vie publique. Elles assistent à des manifestations culturelles, politiques ou sportives, dans des restaurants et des bars.
- Les femmes peuvent voter et être élues à des postes politiques.
- Les femmes et les hommes sont égaux en matière de droit de succession, les filles comme les fils.
- Les attouchements sexuels, les commentaires ou les invitations ne sont autorisés que si toutes les personnes concernées sont d'accord. Un "stop" ou un "non" doit absolument être respecté.

### **En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :**

- Toute forme de violence envers les femmes, y compris dans le cadre du mariage.
- Personne n'a le droit d'être harcelé sexuellement.
- Le viol, même au sein du mariage, est puni.
- Personne ne peut être forcé à se marier. La contrainte au mariage par la violence ou la menace est punie.

### **Droits de l'enfant**

#### **Droits de l'enfant**

Les enfants et les jeunes ont des droits. Ces droits sont inscrits dans la Convention des Nations unies relative aux droits de l'enfant. Elle s'applique également en Allemagne à tous les enfants et jeunes de moins de 18 ans. En outre, il existe en Allemagne de nombreuses lois qui protègent la vie, la santé et les droits des enfants de manière particulière. La protection des enfants est toujours la première priorité.

### **Cela signifie par exemple :**

- Tous les enfants ont les mêmes droits. Peu importe où ils vivent, d'où ils viennent, quelle est la couleur de leur peau, ce que font leurs parents, quelle langue ils parlent, quelle est leur religion, s'ils sont un garçon ou une fille, dans quelle culture ils vivent, s'ils ont un handicap, s'ils sont riches ou pauvres.
- Les enfants ont le droit d'avoir un nom, un acte de naissance, une nationalité et une famille. L'État apporte en principe son aide lorsque les enfants manquent de l'un de ces éléments.
- Les enfants doivent pouvoir vivre avec leurs parents, à moins que cela ne les mette en danger. Les parents peuvent et doivent prendre soin de leurs enfants, protéger et promouvoir leur santé et leur bien-être.
- Les enfants qui ont fui ont droit à une protection et une aide particulières.
- Les enfants doivent être protégés pour pouvoir bien grandir.
- Les enfants doivent et peuvent aller à l'école. L'école est obligatoire. Les parents doivent aider leurs enfants à aller à l'école. L'éducation scolaire est gratuite en Allemagne.
- Les enfants ont le droit de se forger leur propre opinion.
- À 14 ans au plus tard, les enfants peuvent décider seuls s'ils veulent appartenir à une religion et à laquelle.
- Les enfants doivent pouvoir se développer correctement. Les parents en sont responsables. S'ils ont besoin d'aide pour cela, l'État doit les aider et leur fournir par exemple de la nourriture, des vêtements et un logement.
- Les enfants dont les parents ne sont pas mariés ont les mêmes droits que ceux qui vivent avec des parents mariés.

#### **En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :**

- Les enfants ne doivent pas être négligés ou maltraités.
- Les enfants ne peuvent pas être battus ou maltraités physiquement ou psychologiquement de quelque manière que ce soit.
- Jusqu'à l'âge de 13 ans, les enfants ne peuvent pas être utilisés comme main-d'œuvre. Lorsqu'ils sont plus âgés, ils ne peuvent accepter qu'un travail très limité. Cela ne doit pas nuire à leur santé et à leur développement.
- Les enfants ne doivent pas être enlevés ou utilisés comme objets de commerce.
- Il est interdit de pratiquer des actes sexuels sur des enfants.

La ville de Munich reconnaît expressément ces droits de l'enfant valables dans le monde entier et s'efforce de les mettre en œuvre à tous les niveaux (décision unanime du conseil municipal en 2001).

Vous trouverez ici les droits de l'enfant dans différentes langues : [allemand](#), [anglais](#), [français](#), [italien](#), [espagnol](#), [croate](#), [polonais](#), [roumain](#), [russe](#), [serbe](#), [turc](#), [vietnamien](#), [japonais](#), [grec](#), [arabe](#).

#### **Service de plainte et de médiation : Conseil des enfants et des jeunes**

Nous nous engageons de manière partisane (et anonymement si vous le souhaitez) pour les enfants et leurs familles. Nous collaborons avec tous les services de la ville et en dehors. De manière non bureaucratique, simple, adaptée aux enfants et aux familles, nous cherchons des solutions avec les personnes concernées. Nous proposons une orientation, de bons conseils et

---

des informations fiables. Parallèlement, nous essayons d'identifier les tendances, les évolutions et les besoins particuliers à Munich à partir des nombreuses demandes qui nous parviennent chaque jour, puis de les améliorer.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : enfants et jeunes jusqu'à 18 ans

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous.

Kinder- und Jugendrathaus - Direktorium  
Marienplatz 8  
80331 München

 [089/23392555](tel:08923392555)

 [015257984461](tel:015257984461) (



également possible par Whatsapp)

[@kinderrathaus@muenchen.de](mailto:@kinderrathaus@muenchen.de)

[@jugendrathaus@muenchen.de](mailto:@jugendrathaus@muenchen.de)

 Du mardi au jeudi de 14h00 à 16h30

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant, Violation des droits de l'enfant, Ombudsman**

**Droits des personnes handicapées**

**Droits des personnes handicapées**

**Loi fondamentale allemande :**

La loi fondamentale allemande stipule que "personne ne doit être désavantagé en raison de son handicap". (article 3, paragraphe 3)

**Convention des Nations unies relative aux droits des personnes handicapées :**

La Convention des Nations unies relative aux droits des personnes handicapées est un traité (abréviation : UN-BRK ou BRK). Ce traité stipule que :  
Les personnes handicapées ont les mêmes droits que les personnes non handicapées.

De nombreux pays ont signé ce traité. L'Allemagne a également signé ce traité. C'était en 2009.

---


La ville de Munich doit également mettre en œuvre les règles. Il y a un bureau spécial pour cela. Ce bureau s'appelle :

 [Koordinierungsbüro zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention](#)

Le bureau s'occupe d'améliorer la situation des personnes handicapées à Munich. Munich doit être aménagée de manière à ce que les personnes handicapées puissent participer partout. Tout comme les personnes non handicapées. Dans tous les domaines et à toutes les étapes de la vie.

Les barrières structurelles, sociales, individuelles et psychiques doivent être supprimées. La discrimination ne doit pas exister.

Le bureau est joignable par téléphone et par e-mail :

 [089/23321983](tel:08923321983)

[@inklusion.soz@muenchen.de](mailto:@inklusion.soz@muenchen.de)

**Droits LGBT+\***

**Droits LGBT+\***

## **Homosexualité / Identité sexuelle**

L'homosexualité est autorisée en Allemagne. Par exemple, les femmes peuvent être lesbiennes, les hommes gays ou les personnes peuvent être bisexuelles.

Les couples de même sexe peuvent vivre ensemble et se marier. Certaines personnes ont ensemble des enfants : on les appelle les familles arc-en-ciel.

Il est interdit de discriminer les lesbiennes et les gays. Il existe pour cela une loi et différentes directives. Vous trouverez [ici](#) des informations à ce sujet.

Les lesbiennes, les gays et les personnes transgenres peuvent se montrer et se rencontrer ouvertement. Différents centres fournissent des informations, conseils et offres d'activité :

- pour les lesbiennes : [LeTRa](#)
- pour les gays : [Sub](#)
- pour les personnes transgenres, non binaires ou intersexuelles : [Trans\\*Inter\\*Beratungsstelle](#)
- pour les jeunes LGBT+\* : [LesBiSchwule und Trans\\* Jugendorganisation München](#)

Autres offres et groupes d'activité : [Offres pour LGBT+ à Munich](#)

## **Transgenre, non binaire et personnes intersexes / identité sexuelle**

En Allemagne, toutes les personnes disposent des mêmes droits, peu importe leur sexe.

Ainsi, en Allemagne, les personnes peuvent n'être ni de sexe féminin, ni de sexe masculin, et ainsi indiquer leur sexe comme « divers » ou « sans information ».

Les personnes transgenres peuvent vivre ouvertement en Allemagne et bénéficier de soins médicaux, elles peuvent adapter leur orientation sexuelle.

Il est également interdit de discriminer ces personnes.

Vous trouverez [ici](#) des informations à ce sujet.

---

## Non-violence / Intégrité physique

### Non-violence / Intégrité physique

Tout le monde a le droit de vivre sans violence. Cela signifie que tous les êtres humains ont droit à la vie et à l'intégrité physique. On entend par là aussi bien la santé physique que la santé psychique d'une personne. Cela vaut également dans le domaine privé.

#### Cela signifie par exemple :

- Les conflits doivent être résolus sans violence.
- Toute personne ayant besoin d'aide en cas de danger ou de conflit peut appeler la police.
- Toutes les instructions de la police doivent être respectées.
- L'auto-justice n'est pas autorisée. Si les droits personnels ont été violés, c'est un tribunal d'État qui tranche.
- L'État doit agir de manière non violente. Il ne peut recourir à la violence qu'exceptionnellement, lorsque tous les autres moyens ont été épuisés. Il n'y a pas de peine de mort ni de châtements corporels, la torture est interdite.

#### En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :

- Maltraiter physiquement, blesser ou tuer une autre personne. Cela vaut également au sein de la famille, à l'école et dans la rue.
- La participation à une rixe à la suite de laquelle des personnes sont tuées ou gravement blessées physiquement.
- La vendetta et le meurtre au nom de l'honneur.
- La violence envers les femmes et les enfants, toujours et partout.
- La traite des êtres humains, l'esclavage et la contrainte à la prostitution.
- La suture, l'excision ou la mutilation des organes génitaux féminins. Voir "" [mutilation génitale féminine](#)

## Liberté de culte

### Liberté de culte

La religion et les croyances relèvent en Allemagne de la vie privée. L'État ne prescrit pas la religion ou la croyance en un dieu. L'État et la religion sont séparés.

#### Cela signifie par exemple que :

- Chacun est libre de pratiquer et de choisir sa religion et ses croyances.
- Chacun a la liberté de ne pas avoir de religion et de pouvoir le dire. Les personnes qui ne croient pas en dieu, peuvent l'exprimer publiquement.
- Les personnes de religions et de croyances différentes peuvent se marier entre elles.
- Le mariage est reconnu comme union juridique uniquement s'il a été prononcé au bureau d'état civil. En Allemagne, les unions prononcées dans le cadre d'une religion ne sont pas juridiquement contraignantes.

---

### **Les pratiques suivantes ne sont pas autorisées en Allemagne :**

- Faire reconnaître des prescriptions ou traditions religieuses par lois applicables, par exemple être marié avec plusieurs femmes ou abattre un animal sans permis spécial.
- Les garçons peuvent être excisés uniquement si cela ne menace pas leur bien-être.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes s'engagent pour un dialogue inter-religieux. L'objectif est la vie commune pacifique entre les personnes, indépendamment de leur religion et de leurs croyances. L'État est tenu à la neutralité d'opinion. Tant que l'exercice de la religion ne menace ni la démocratie, ni la séparation de l'État, celle-ci demeure protégée.

### **Justice sociale**

#### **Justice sociale**

L'État doit assurer et protéger la dignité des personnes. Il doit donc autant que possible garantir la justice sociale. Pour ce faire, il recourt à des mesures juridiques, financières et matérielles. Toutes les personnes en Allemagne qui gagnent de l'argent, versent une partie de leur salaire à l'État (impôts). Plus le revenu est élevé, plus la somme est importante. Les personnes qui gagnent beaucoup d'argent, paient plus d'impôts. L'État doit allouer cet argent au bien-être des personnes vivant en Allemagne.

#### **Cela signifie par exemple que :**

- Toutes les personnes enregistrées en Allemagne ont le droit à des soins médicaux élémentaires. Cela inclut le traitement médical en cas de maladie et d'accidents.
- Toutes les personnes qui ont un travail soumis à l'assurance sociale, paient des cotisations pour l'assurance maladie, dépendance et retraite.
- Chaque adulte doit s'efforcer de gagner sa vie de manière autonome. Si cela n'est pas possible, il est possible de bénéficier d'une aide de la part de l'État.
- L'État veille à ce que les impôts soient également utilisés pour garantir la justice sociale et aider dans les cas de situation d'urgence (par exemple pour les réfugiés).
- L'État soutient les parents financièrement, par exemple avec le Kindergeld (allocations familiales).

### **Les pratiques suivantes ne sont pas autorisées en Allemagne :**

- Fraude fiscale, par exemple pour payer moins d'impôts que ce qui est prescrit.
- Percevoir des prestations de l'État sans en avoir le droit.

### **Liberté d'expression**

#### **Liberté d'expression**

Toute personne a le droit d'avoir sa propre opinion. C'est ce que stipule la loi fondamentale allemande. La liberté d'expression fait partie de la démocratie.

Tous les hommes peuvent décider eux-mêmes de ce qu'ils lisent, de la manière dont ils surfent sur Internet ou s'ils veulent manifester. Tous les hommes ont le droit de dire et de diffuser publiquement leurs opinions. Tous les médias sont également libres, tous les gens

---

peuvent s'y informer.

Mais il y a aussi des limites. Celui qui exprime librement son opinion doit veiller à la protection de l'honneur personnel ou de la dignité personnelle d'autres personnes. On ne peut par exemple pas insulter d'autres personnes.

**Cela signifie par exemple :**

- Le gouvernement peut être critiqué.
- La religion peut être critiquée.
- Les œuvres artistiques peuvent être provocantes. Personne n'a le droit de dire aux écrivains, aux musiciens ou aux artistes visuels comment ils doivent travailler.
- On a aussi le droit de faire des blagues ou de l'art sur le gouvernement et sur les religions.
- Toute personne qui se sent calomniée, insultée, diffamée ou atteinte dans son honneur et sa dignité personnelle peut s'adresser à la police ou à un tribunal.

**En Allemagne, par exemple, cela n'est pas autorisé :**

- L'utilisation de symboles anticonstitutionnels
- Les appels au renversement de la démocratie.
- Les déclarations insultantes qui rabaissent d'autres personnes.
- La diffamation ou la calomnie envers d'autres personnes.
- Inciter à la haine et à la violence.

## **Conseil de la migration de Munich**

### **Qu'est-ce que le comité consultatif sur la migration ?**

### **Qu'est-ce que le comité consultatif sur la migration ?**

Actuellement, environ 478.000 personnes de nationalité étrangère vivent à Munich. Cela représente environ 30 % de la population de Munich. A cela s'ajoutent environ 283 000 citoyens allemands issus de l'immigration.

Le conseil consultatif de la migration représente les intérêts des personnes ayant une histoire d'immigration. Cet organe politique existe depuis 1974 et se compose de 40 membres. Les membres ont été élus le 19 mars 2023 pour trois ans. Chaque année, le conseil consultatif de la migration peut soutenir certains projets. Il dispose pour cela d'environ 220.000 €.

**Les thèmes que nous abordons :**

- Lutte contre la discrimination et l'antiracisme
- Éducation et formation
- Aide aux enfants et aux jeunes
- Travail et affaires sociales
- Thèmes pour les femmes
- Sport et loisirs

- 
- Culture
  - Politique migratoire et compréhension entre les peuples
  - Politique pour les personnes en fuite et droit de migration

### **Politique pour les personnes vivant à Munich sans passeport allemand :**

- Nous faisons des propositions au conseil municipal et à l'administration de la ville.
- Nous organisons des événements au cours desquels différents thèmes sont discutés. Par exemple, sur la politique d'intégration en Bavière, sur la reconnaissance des diplômes étrangers ou sur le chômage des migrants\*.
- Nous nous engageons pour que tous les habitants de Munich puissent voter.


### **Contre le racisme, la discrimination et pour l'intégration :**


- En collaboration avec la ville de Munich et l'association [Lichterkette e.V.](#), nous décernons chaque année le prix "[Münchner Lichtblicke](#)". Ce prix est synonyme de tolérance et de courage civil.
- Nous soutenons les personnes réfugiées.
- Nous nous engageons pour "[München ist bunt](#)".
- Nous faisons partie du jury dans le [Mosaik Jugendpreis](#).
- Le 21 mars est la Journée internationale contre le racisme. En coopération avec [AGABY](#) et le [réseau "Rassismus- und Diskriminierungsfreies Bayern e.V."](#), nous organisons la manifestation pour cette journée.
- Nous nous engageons dans la [AGABY](#) (association faitière des conseillers\* bavarois en matière d'intégration), au [Conseil bavarois de l'intégration](#) ainsi qu'au [Conseil fédéral de l'immigration et de l'intégration](#).

### **Nous sommes un pont entre la ville, la politique, les associations, les fédérations et les citoyens :**


- Nous organisons des événements en collaboration avec la ville de Munich. Par exemple, la fête des cultures ou le [festival AnderArt](#). Nous organisons également des manifestations commémoratives pour les victimes de la violence raciste et misanthropique.
- Chaque année, nous soutenons environ 100 à 120 projets.
- Nous sommes en contact avec des associations et des organisations de migrants\*.
- Nous sommes le point de contact pour toutes les questions qui concernent les migrants\* à Munich.

 [Vidéo sur l'élection du conseil consultatif sur la migration](#)

 Geschäftsstelle des Migrationsbeirates, Sendlinger Straße 1, 80331 München

 [089/23392454](tel:08923392454)

 [@migrationsbeirat@muenchen.de](mailto:migrationsbeirat@muenchen.de)

 Du lundi au jeudi de 9:30 à 15:00 heures. Le vendredi de 9:30 à 12:00.

 [Site web](#)

**Qui peut voter?**

---

## Qui peut voter?

Peuvent voter tous les ressortissants étrangers qui remplissent les conditions suivantes le jour des élections :


- être âgé(e) d'au moins 18 ans,
- résident à Munich depuis au moins six mois (s'il y a plusieurs logements : en tant que résidence principale) ou y vivent habituellement
- et ne pas être exclu du droit de vote.


Toutes les personnes qui remplissent ces conditions sont automatiquement inscrites sur les listes électorales et reçoivent une notification d'élection.

Les citoyens allemands peuvent également voter s'ils remplissent les conditions susmentionnées.

remplissent les conditions requises et qu'ils sont **en outre**

- ont un passeport étranger
- ou ont le passeport allemand depuis moins de 12 ans (naturalisation après le 18 mars 2011).


**Attention : les personnes de nationalité allemande ne sont pas automatiquement inscrites sur les listes électorales.** Si vous souhaitez voter ou être candidat à l'élection du conseil consultatif de la migration, vous devez demander au service électoral le formulaire  "**Inscription sur la liste électorale**".

Vous pouvez également demander le formulaire de demande par téléphone au 

[089/23396233](tel:08923396233) ou par e-mail ( [@ briefwahl.kvr@muenchen.de](mailto:@briefwahl.kvr@muenchen.de)).

 [Site web de la capitale du Land de Munich](#)

La demande d'inscription sur la liste électorale doit parvenir au bureau des élections au plus tard le 3 mars 2023 :

 Kreisverwaltungsreferat, Geschäftsleitung, Wahlen und Beschlusswesen, Ruppertstraße 19, Raum 56.38, 80337 München

[@briefwahl.kvr@muenchen.de](mailto:@briefwahl.kvr@muenchen.de)

## Conseil et aide

### Conseils et aide / Général

#### Maisons de la citoyenneté sociale

#### Maisons de la citoyenneté sociale

Il existe 12 maisons de la citoyenneté sociale à Munich. Nous soutenons tous les adultes, les jeunes et les enfants. Par exemple, nous aidons dans ces situations d'urgence :

- Nous vous aidons si vous ne pouvez pas payer votre loyer.
- Nous vous aidons si vous avez des dettes.
- Nous vous aidons si vous avez un handicap et que vous avez besoin de soutien.
- Nous vous aidons si vous avez des problèmes familiaux.
- Nous aidons si vous n'avez pas de travail.

- 
- Nous aidons quand vous êtes malade et que vous avez des problèmes.
  - Nous vous aidons quand vous êtes vieux et que vous avez des problèmes.
  - Nous vous aidons lorsque vous êtes désespéré et que vous ne savez plus quoi faire.

C'est ainsi que nous vous aidons :

- Nous vous informons et vous conseillons.
- Nous vous soutenons et vous indiquons où vous pouvez obtenir de l'aide.
- Nous veillons à votre protection en cas de violence, de mise en danger et de négligence.
- Si vous le souhaitez, nous pouvons également nous rendre à votre domicile.

Notre aide est ouverte à tous, indépendamment du sexe, de l'origine culturelle ou sociale, de l'âge, de la religion, des convictions, du handicap et de l'identité sexuelle ou de genre.


L'offre est gratuite.


Toutes les maisons de la citoyenneté sociale ont une entrée accessible.

 [Site web](#)

Heures d'ouverture :

 lundi, mardi, mercredi, jeudi de 8:00 à 16:00

 vendredi de 08:00 à 12:00 heures.

Le choix de la maison de la citoyenneté sociale (SBH) qui vous convient le mieux dépend de l'endroit où vous habitez. Si vous ne savez pas quelle maison de quartier est la bonne pour vous, entrez votre adresse [ici](#) .

[Berg am Laim, Trudering, Riem](#)

[Schwanthalerhöhe, Laim](#)

[Altstadt, Lehel, Ludwigsvorstadt, Isarvorstadt, Maxvorstadt](#)

[Neuhausen, Nymphenburg, Moosach](#)

[Milbertshofen, Am Hart, Feldmoching, Hasenberg](#)

[Pasing, Obermenzing, Aubing, Lochhausen, Langwied, Allach, Untermenzing](#)

[Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried, Solln, Hadern](#)

[Schwabing-West, Schwabing-Freimann](#)

[Au, Haidhausen, Bogenhausen](#)

[Sendling, Sendling-Westpark](#)

[Ramersdorf, Perlach](#)

[Obergiesing, Fasangarten, Untergiesing, Harlaching](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Bürgergeld (SGB II) pour assurer votre subsistance financière, prestations pour**

---

**l'éducation et la participation (BuT), placement en formation et en emploi, surendettement, conflits familiaux, conflits de couple, éducation des enfants et des jeunes, séparation, divorce, droit de garde, problèmes de logement, menace de sans-abrisme, soins**

**Soutien en cas de discrimination, de racisme et de violence de droite**

## **BEFORE - Aide en cas de discrimination, de racisme et de violence de droite**

Nous conseillons les personnes qui ont subi des violences de droite, racistes et misanthropiques. Les raisons peuvent être multiples : Origine, sexe, religion, handicap, âge, statut social, identité sexuelle ou engagement antiraciste.

Nous pouvons nous rencontrer dans nos locaux ou dans un autre lieu que vous choisirez vous-même.

Nous conseillons de manière anonyme et indépendante de la police et des tribunaux.

En tant que personne concernée, vous êtes au centre de nos préoccupations. Nous vous aidons à prendre des décisions et vous informons sur les possibilités juridiques. Nous vous aidons à surmonter les conséquences d'une agression et à faire face à l'inégalité de traitement.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les personnes concernées et leur environnement social. Et pour les personnes qui peuvent témoigner d'un incident.

 Il est possible de faire la consultation avec l'aide d'un(e) interprète\*.


Les enfants peuvent être amenés.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous.

BEFORE München  
Mathildenstraße 3c  
80336 München

 [089/46224670](tel:08946224670)

 [@kontakt@before-muenchen.de](mailto:@kontakt@before-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
droits de l'homme, LGBTIQ, profilage racial, genre, antisémitisme, antitsiganisme**

**Aide en cas de détresse sociale / financière**

---

## Aide en cas de détresse sociale / financière

Toute personne a le droit d'être aidée. Le Sozialreferat aide les personnes en difficulté à Munich parce qu'elles n'ont pas assez d'argent. Le livre 12 de la loi sociale définit les aides disponibles et les personnes qui peuvent les obtenir. L'abréviation est SGB 12 ou SGB XII.

Pour obtenir une aide sociale, il faut faire une demande. Ensuite, on vérifie combien d'argent, de revenus ou de patrimoine vous avez. Une fois que tout a été calculé, vous recevez une lettre. Celle-ci indique combien d'argent vous recevez et comment cela a été calculé. L'argent vous aide à payer par exemple la nourriture, les produits d'hygiène, les vêtements, les meubles, l'éducation, l'assurance maladie, l'électricité ou le logement.

Vous trouverez de plus amples informations dans cette [brochure](#) .

### Qui ne reçoit pas d'aide sociale ?

- Si vous avez trop d'argent.
- Si vous pouvez travailler, mais que vous n'avez justement pas de travail ou que vous ne gagnez pas assez. Dans ce cas, c'est le [Centre pour l'emploi](#) qui s'occupe de vous.
- Si vous n'avez pas de logement. Dans ce cas, l'[aide aux sans-abri](#) vous aidera.

### Qui reçoit l'aide sociale ?

- Vous ne pouvez plus travailler parce que vous êtes trop vieux ou malade.
- Vous ne pouvez plus payer votre loyer.
- Vous n'avez pas assez d'argent pour acheter de la nourriture.

### Combien d'argent puis-je recevoir ?

Cela dépend de votre situation. Par exemple de votre âge ou si vous vivez seul(e) ou en famille. Certaines personnes ont besoin de plus que d'autres, par exemple parce qu'elles sont enceintes ou malades. On calcule individuellement le montant dont vous avez besoin.

### Où puis-je faire ma demande ?

 Dans une [maison de la citoyenneté sociale \(SBH\)](#).

### De quels documents ai-je besoin ?

- Votre carte d'identité
- votre carte de grand handicapé, si vous en avez une
- votre contrat de location et, si vous en avez un, la lettre indiquant la date de la dernière augmentation de votre loyer
- des documents relatifs à vos revenus, comme par exemple votre fiche de salaire ou votre avis de retraite
- Documents sur votre patrimoine, comme par exemple votre épargne, vos papiers d'identité, vos contrats d'épargne-logement, vos assurances-vie, votre maison ou votre terrain.

- 
- Relevés de compte des trois derniers mois
  - Documents indiquant si vous avez besoin de soins, par exemple une notification écrite de la caisse de soins.

## Conseil en matière de dettes

### Conseil en cas de dettes

Nous conseillons les personnes qui ont des dettes. La consultation est confidentielle. Cela signifie que nous ne pouvons parler de l'entretien à personne. Nous ne pouvons pas vous donner de l'argent ou des crédits. Mais nous vous aidons :

- lors des négociations avec les créanciers
- lors de la vérification des créances qui existent contre vous
- lors de la préparation et de la mise en œuvre d'une procédure d'insolvabilité
- lors de la planification du budget
- lors de la mise en place d'une aide ménagère
- lors de mesures de saisie prises par les créanciers

Ce n'est que grâce à votre collaboration fiable, honnête et active que nous pouvons vous aider à résoudre votre situation d'endettement.

L'offre est gratuite.

☎ Si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons organiser une personne qui peut traduire. Cela ne vous coûtera rien.

L'offre est gratuite.

Vous pouvez nous trouver dans les [maisons de la citoyenneté sociale \(SBH\)](#). Pour savoir quel SBH est compétent pour vous, entrez votre adresse 📍 [dans le champ de recherche](#).

Veuillez prendre rendez-vous avec nous : "Städtische Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle"

Pour toute question :

☎ [089/23324353](tel:08923324353)

@[schuldnerberatung.soz@muenchen.de](mailto:schuldnerberatung.soz@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Insolvabilité privée, huissier de justice, injonction de payer, avis d'exécution,  
recouvrement, insolvabilité, déclaration de patrimoine, compte P, faillite, saisie de  
salaire, saisie de compte, paiement échelonné, Schufa, exécution forcée, tribunal  
des injonctions de payer, tribunal d'exécution, tribunal de l'insolvabilité.**

---

## Conseil en matière de dettes pour les jeunes

Nous proposons une consultation ouverte tous les jeudis à partir de 16h00.

---

Pour qui : pour les jeunes jusqu'à 26 ans qui ont des problèmes d'argent ou de dettes.

Lors du premier entretien, nous clarifions la situation individuelle et donnons des conseils pour la gestion de l'argent et pour la réduction des dettes. Ensuite, d'autres rendez-vous peuvent être fixés.

Nous recommandons d'arriver tôt.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

L'offre est gratuite.

📍 Jugendinformationszentrum (JIZ), Sendlinger Straße 7, 80331 München

☎ [089/55052150](tel:08955052150)

@ [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

🌐 <http://www.jiz-muenchen.de>

🕒 jeudi 16:00 - 18:00 heures

Ceux qui ne sont pas disponibles le jeudi peuvent s'adresser ici :

📍 Jugendschuldnerberatung AWO/DGB, Neumarkter Straße 22, 81673 München

@ [schuldnerberatung@awo-muenchen.de](mailto:schuldnerberatung@awo-muenchen.de)

☎ [089/51556450](tel:08951556450) (le mardi de 15h00 à 16h00 ; le jeudi de 11h00 à 12h00).

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants  
Finances, crédits, rappels, procédures de rappel, conseil aux jeunes**

**Service des formulaires - Aide pour remplir des formulaires et des demandes**

### **Service de formulaires**

Nous vous aidons à remplir des formulaires et des demandes.

Ce service est gratuit.

Veuillez prendre rendez-vous par téléphone ou par e-mail.

Pour toute question concernant l'accessibilité sur place, adressez-vous directement au service concerné.

### **Centre**

#### **BRK Ausfüllhilfe**

📍 Goethestr.53, 80336 München (salle 010)

🗣 Allemand, anglais, français

🕒 Le mercredi de 15h30 à 17h30

☎ [089/23737420](tel:08923737420)

@ [Helmut.lehner@brk-muenchen.de](mailto:Helmut.lehner@brk-muenchen.de)

#### **Centre d'information sur la migration et le travail**

Uniquement pour les citoyens de l'UE.

📍 Sonnenstraße 12a, 80331 München

---

🕒 Du lundi au jeudi 09:00 - 16:00  
☎ [089/5139985](tel:0895139985)  
✉ [@arbeitsmigration@awo-muenchen.de](mailto:@arbeitsmigration@awo-muenchen.de)

## **Berg am Laim / Ramersdorf-Perlach**

### **AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.**

📍 Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München  
🗣 Allemand et anglais  
🕒 Lundi 09:00 - 12:00  
🕒 Tous les 15 jours Mercredi 17:00 - 20:00  
☎ [0178/3360951](tel:01783360951)  
☎ [089/189495718](tel:089189495718)  
✉ [@info@aka-muenchen.de](mailto:@info@aka-muenchen.de)

## **Freimann**

### **Pontis Freimann**

📍 Lindberghstraße 30, 80939 München  
🗣 Arabe, grec, kurde, russe, turc, ukrainien  
🕒 Lundi à jeudi 10:00 - 15:00 et sur rendez-vous  
☎ [089/452235181](tel:089452235181)  
✉ [@pontis-freimann@diakonie-hasenbergl.de](mailto:@pontis-freimann@diakonie-hasenbergl.de)

## **Haidhausen**

### **AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.**

📍 Rosenheimer Str. 135, 81667 München  
🗣 Allemand, turc  
🕒 Mardi 16:00 - 19:00  
☎ [089/484542](tel:089484542)  
☎ [089/189495718](tel:089189495718)  
✉ [@info@aka-muenchen.de](mailto:@info@aka-muenchen.de)

## **Hasenberg**

### **Pontis Hasenberg**

📍 Walter-Sedlmayr-Platz 9, 80995 München  
🗣 Arabe, anglais, grec, russe, turc, ourdou  
🕒 Du lundi au vendredi 08:00 - 14:00  
☎ [089/452235191](tel:089452235191)  
✉ [@pontis@diakonie-hasenbergl.de](mailto:@pontis@diakonie-hasenbergl.de)

### **Diakonie Hasenberg**

📍 Schneeheideanger 8, 80937 München  
🗣 Allemand  
☎ [089/452235571](tel:089452235571)  
✉ [@info@diakonie-hasenbergl.de](mailto:@info@diakonie-hasenbergl.de)

## **Pasing**

---

### **Pontis Pasing**

📍 Landsberger Str. 478, 81241 München  
🗣️ arabe, bulgare, anglais, français, italien, kurde, espagnol  
🕒 Du lundi au jeudi 09:30 - 14:00  
🕒 Vendredi 09:30 - 13:00  
☎️ [089/452235185](tel:089452235185)  
✉️ [@pontis-pasing@diakonie-hasenbergl.de](mailto:pontis-pasing@diakonie-hasenbergl.de)

### **Am Westkreuz**

### **Kinderschutz München**

📍 Ute-Strittmatter-Str 30, 81248 München  
🗣️ Allemand, anglais, turc, bulgare, arabe, français, farsi, dari, pachto, polonais, kurde.  
🕒 Du lundi au jeudi 09:00 - 10:00  
🕒 Vendredi 09:00 - 10:00  
☎️ [089/2317167963](tel:0892317167963)  
☎️ [015221001730](tel:015221001730)  
✉️ [@nbt-freiham@kinderschutz.de](mailto:nbt-freiham@kinderschutz.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Aide au formulaire, Aide au remplissage**

### **Conseil pour les personnes sans papiers**

### **Conseils sur le droit de séjour pour les personnes dont le statut n'est pas sûr.**

Nous vous accompagnons auprès des autorités et vous aidons à déposer des demandes de "Duldung" ou de séjour pour des raisons humanitaires. Nous faisons également réaliser des expertises psychiatriques si cela est nécessaire pour une demande. Nous accompagnons les femmes enceintes sur le plan médical et du droit de séjour jusqu'à la naissance de leur enfant et même après.

Pour qui : personnes sans papiers de séjour

L'accès au bâtiment et aux locaux est accessible aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Café 104  
Dachauer Straße 161  
80636 München  
☎️ [089/45207656](tel:08945207656)  
✉️ [@cafe104@live.de](mailto:cafe104@live.de)  
🌐 [www.cafe104.de](http://www.cafe104.de)  
🕒 Le mardi de 17:00 à 20:00 et le vendredi de 10:00 à 13:00.

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
illégalité, sans-papiers, statut de séjour, séjour non garanti**

---

## Conseils et aide / intégration

### Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)

### Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)

Vous avez des questions sur l'apprentissage de l'allemand, l'école ou le travail ? Vous avez besoin de soutien et d'orientation pour votre parcours de formation et professionnel ? Nous vous informons et vous conseillons. Nous parlons ensemble de votre parcours de formation et vous soutenons :

- Cours d'allemand / cours d'intégration : nous vous aidons à trouver le cours qui vous convient et nous vous disons quand et où le cours a lieu. Nous déterminons si les frais du cours peuvent être pris en charge.
- École : nous vous soutenons dans la recherche d'une école appropriée.
- Formation : Nous vous conseillons sur les différentes possibilités de formation.
- Mesures de qualification professionnelle : Nous vous donnons des informations sur les formations professionnelles continues.
- Travail : nous vous soutenons dans votre recherche d'emploi.
- Stage : nous vous aidons à trouver un stage.
- Profession ou études du pays d'origine : nous conseillons sur la reconnaissance des diplômes scolaires étrangers et les premières étapes de la reconnaissance des qualifications professionnelles et académiques.
- Recherche d'autres services de conseil : Nous disposons d'un bon réseau et connaissons les bons interlocuteurs.

Pour qui : pour les personnes ayant une expérience de migration ou de fuite à partir de 16 ans.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

### 📍 Office du logement et de la migration

🌐 Arabe, farsi, dari, kurde (sorani), ouïgour, bassa, duala, swahili, roumain, russe, ukrainien, chinois, portugais, italien, espagnol, anglais, français, catalan, turc, néerlandais.



Si vous prenez rendez-vous, nous pouvons organiser des interprètes\* pour d'autres langues. Vous pouvez également venir sans rendez-vous aux heures de consultation ouvertes. Celles-ci sont les suivantes :

🕒 Lundi et mercredi 09:30 - 12:30

🕒 Jeudi 13:30 - 16:30 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


---


Landeshauptstadt München  
Amt für Wohnen und Migration  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340622](tel:08923340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Site web](#)

---

## JiBB

La consultation au [JiBB](#) s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans.

 Nous pouvons également organiser des interprètes\*.

 Du lundi au vendredi de 09:00 à 12:00 heures.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

JiBB  
Kapuzinerstraße 30  
80337 München  
L'entrée se trouve au 26 de la Kapuzinerstraße.  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## Bellevue di Monaco

Tu n'as pas besoin de t'inscrire, il suffit de passer :

 mercredi 16:00 - 18:00 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
 [089/23340622](tel:08923340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :  
Intégration au marché du travail, job, emploi, scolarisation**

**Conseil en migration pour adultes (MBE)**

**Conseil en migration pour adultes (MBE)**

Vous êtes arrivé en Allemagne depuis peu de temps ?  
Vous avez besoin d'aide pour vous orienter ?

---

Vous êtes ici depuis longtemps, mais vous vous sentez encore incertain et étranger ?

Vous avez 27 ans ou plus ?

Alors vous êtes à la bonne adresse.

Le **service de conseil aux migrants pour les immigrés adultes (MBE)** accompagne, informe et soutient les migrants\* dans leur installation dans leur nouveau cadre de vie :

- Si vous cherchez un [cours d'allemand professionnel](#).
- Si vous cherchez un cours d'intégration.
- Si vous avez des questions sur l'école, la formation, le travail ou la profession.
- Si vous ne comprenez pas les lettres. Par exemple du Jobcenter ou du service des étrangers.
- Si vous devez prendre rendez-vous auprès d'une administration.
- Si vous avez des questions sur le droit de séjour.
- Si vous avez des problèmes de santé.
- Si vous avez des questions sur la mobilité (par exemple le permis de conduire).
- Si vous avez des questions sur le logement (pas de recherche de logement).
- Si vous avez des questions sur la participation à la société, par exemple sur le sport et les loisirs.

🗣️ Nous vous conseillons en allemand et dans de nombreuses autres langues.

Pour qui : pour les migrants et migrantes à partir de 27 ans.

L'offre est gratuite.

Les informations personnelles sont traitées de manière confidentielle. Le soutien est apporté indépendamment de votre origine, de votre religion et de votre nationalité.

Il existe de nombreux services à Munich qui proposent des conseils en matière de migration. Vous pouvez décider vous-même où vous voulez aller. Sur le site web [migmuenchen.de](http://migmuenchen.de) vous trouverez tous les sites, les heures d'ouverture, les possibilités de contact. Vous y trouverez également des informations sur les langues dans lesquelles une consultation est possible.

Vous trouverez ici les centres de consultation dans les différentes régions de Munich :

## Consultation dans le centre de Munich

### Services de consultation de l'association Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

📍 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

☎️ [089/54424715](tel:08954424715)

☎️ [0170/5467225](tel:01705467225)

@ [infothek@awo-muenchen.de](mailto:infothek@awo-muenchen.de)

---

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 14h00.

---

### **Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München**

🌐 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

Prenez rendez-vous :

📞 [089/23737420](tel:08923737420) (chambre 108)

📞 [089/23737422](tel:08923737422) (chambre 102)

📞 [089/23737423](tel:08923737423) (chambre 010)

✉️ [@mbe@brk-muenchen.de](mailto:mbe@brk-muenchen.de)

---

### **Bund der Vertriebenen, Vereinigte Landsmannschaften, Landesverband Bayern e. V.**

🌐 [En savoir plus.](#)

Il existe un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Prenez rendez-vous :

📍 Am Lilienberg 5, 81669 München

📞 [089/44140379](tel:08944140379), [089/481447](tel:089481447)

✉️ [@info@bdv-bayern.de](mailto:info@bdv-bayern.de)

✉️ [@migrationsberatung@bdv-bayern.de](mailto:migrationsberatung@bdv-bayern.de)

---

### **Condrobs e. V.**

📍 Corneliusstraße 2, 80469 München

Prenez un rendez-vous :

📞 [089/716717780](tel:089716717780)

📞 [0176/13410313](tel:017613410313)

📞 [0176/13410102](tel:017613410102)

✉️ [@migrationsberatung@condrobs.de](mailto:migrationsberatung@condrobs.de)

---

### **Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.**

🌐 [En savoir plus](#)

📍 Schrenkstraße 3, 80339 München

Prenez un rendez-vous :

📞 [089/50035517](tel:08950035517), -31, -14

✉️ [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

🕒 Consultation ouverte le jeudi 09:00 - 11:00.

---

### **Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.**

🌐 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

1er étage

Prenez rendez-vous :

📞 [089/550576718](tel:089550576718), -21, -16, -14, -24


---

[@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

---


**Diakonie München und Oberbayern -  
Innere Mission München e.V.**

 [En savoir plus](#)

 Seidlstraße 4, 80335 München

5ème étage

Prenez rendez-vous :

 [089/540456160, -66, -62, -63](tel:089/540456160,-66,-62,-63)


[@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

---

**IN VIA Munich e.V.**

 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


 Goethestraße 12, 80336 München

3ème étage

Prenez rendez-vous :

 [089/54888950](tel:089/54888950)

[@mb@invia-muenchen.de](mailto:@mb@invia-muenchen.de)


 Consultations ouvertes le mercredi de 09h30 à 11h00.

---

**Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern**

**Département social**

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Sankt-Jakobs-Platz 18, 80331 München

Prenez rendez-vous :

 [089/202400275](tel:089/202400275)


[@mbe@ikg-m.de](mailto:@mbe@ikg-m.de)

---


**Hilfe von Mensch zu Mensch e. V.**


 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

 Marsstraße 25, 80335 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [089/189179860](tel:089/189179860)

 [0157/34620276](tel:0157/34620276)


[@mbe.muenchen@hvmzm.de](mailto:@mbe.muenchen@hvmzm.de)

 Consultations ouvertes du lundi au vendredi de 09h00 à 16h00.

---

**REFUGIO München**

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

 Rosenheimerstraße 38, 81669 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [089/98295725](tel:089/98295725)

[@mbe@refugio-muenchen.de](mailto:@mbe@refugio-muenchen.de)


---

---


**hpkj e. V.**


 [En savoir plus.](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


 Müllerstraße 6, 80469 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [017610491166](tel:017610491166) ou [017610491165](tel:017610491165)

 [089/218965757](tel:089218965757)

 [migrationsberatung@hpkj-ev.de](mailto:migrationsberatung@hpkj-ev.de)


 Consultations ouvertes le lundi de 10h00 à 12h00 et le mardi de 16h00 à 18h00 et le jeudi de 10h00 à 12h00.

---

**Zukunft Hoffnung e. V.**

 [En savoir plus.](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

 Dachauer Straße 14, 80335 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [089/55077482](tel:08955077482)

 [mbe@zukunfthoffnung.de](mailto:mbe@zukunfthoffnung.de)


 Consultations ouvertes le mardi de 09h00 à 12h00.

---


**Consultation dans le nord de Munich****Association Caritas de l'archidiocèse de Munich et Freising e. V.**

 [En savoir plus](#)


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

Prenez rendez-vous :

 [089/31606310](tel:08931606310)


 [migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

 Consultations ouvertes le mardi de 09:00 à 12:00 heures.


---


**Kinderschutz e. V.**


 [En savoir plus](#)

 Heidemannstraße 25-27, 80939 München


Prenez rendez-vous :

 [089/2317167920](tel:0892317167920)

 [089/2317167952](tel:0892317167952)

 [089/2317167953](tel:0892317167953)

 [mbe@kinderschutz.de](mailto:mbe@kinderschutz.de)

 Consultations ouvertes le mercredi de 10h00 à 12h00 et le jeudi de 13h30 à 15h30.

---

**Consultation à l'est de Munich**

---

---

### **Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.**

 [En savoir plus](#)

 Platz der Menschenrechte 2, 81829 München


Prenez un rendez-vous :

 [089/43737886](tel:08943737886)


 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

---

### **Malteser Hilfsdienst e. V.**

 Streitfeldstraße 1, 81673 München

Prenez un rendez-vous :

 [089/43608552](tel:08943608552)

 [089/43608553](tel:08943608553)

 [089/43608554](tel:08943608554)

 [089/43608555](tel:08943608555)

 [@dalia.ferreirabischof@malteser.org](mailto:dalia.ferreirabischof@malteser.org)

 [@migrationsberatung.muenchen@malteser.org](mailto:migrationsberatung.muenchen@malteser.org)


Consultations ouvertes le lundi 09:00 - 12:30 et le mardi 09:30 - 12:30 et le mercredi 14:00 - 17:30.

### **Consultation dans le sud de Munich**

#### **Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München**

 [en savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

 Perchtinger Straße 5, 81379 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [089/2373242](tel:0892373242)

 [@Mohammad.Salari@brk-muenchen.de](mailto:Mohammad.Salari@brk-muenchen.de)

 [089/890886011](tel:089890886011)

 [@c\\_hristine.mueller@brk-muenchen.de](mailto:c_hristine.mueller@brk-muenchen.de)

---


#### **Croix-Rouge bavaroise - Association du district de Munich**

 [En savoir plus](#)


 Boschetsrieder Straße 67, 81379 München

Bâtiment arrière, 2ème étage

Prenez rendez-vous :

 [089/309040631](tel:089309040631), [089/309040632](tel:089309040632)


 [@julietta.baghdasaryan@brk-muenchen.de](mailto:julietta.baghdasaryan@brk-muenchen.de)

 Consultations ouvertes le lundi de 10h00 à 13h00 et le jeudi de 14h00 à 17h00.

---

#### **Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.**


 [En savoir plus](#)

 Plecherstraße 6, 81541 München

Rez-de-chaussée

Prenez rendez-vous :

 [089/62021626](tel:08962021626), [-23](tel:08962021623), [-24](tel:08962021624), [-20](tel:08962021620)

 [@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

 [@migration-giesing@diakonie-muc-obb.de](mailto:migration-giesing@diakonie-muc-obb.de)

---


---

## Consultation à l'ouest de Munich

### Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

 [En savoir plus.](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

 Arnulfstraße 83, 80634 München

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 [089/724499200](tel:089724499200)

 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)


 Consultations ouvertes le mardi, mercredi et vendredi de 09h30 à 12h30.

---

### Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.


 [En savoir plus.](#)


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

 Haidelweg 48, 81241 München

Prenez rendez-vous :

 [089/537951](tel:089537951)

 [089/54343172](tel:08954343172)

 [089/82992026](tel:08982992026)

 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)


---


### Projets sociopolitiques e. V.

 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Prenez rendez-vous :

 Rotkreuzplatz 2a, 80634 München

 [089/5438149](tel:0895438149)


 [@d.zander@gpp-ev.de](mailto:d.zander@gpp-ev.de)

 [@mbe@gpp-ev.de](mailto:mbe@gpp-ev.de)

### Service spécialisé pour migrants\* âgés

#### Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.

 [En savoir plus](#)

 Plecherstraße 6, 81541 München

Rez-de-chaussée

Prenez rendez-vous :

 [089/62021622](tel:08962021622)

 [@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

 [@fd-aelttere@diakonie-muc-obb.de](mailto:fd-aelttere@diakonie-muc-obb.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
allemand, cours de langue, finances, contact avec les autorités, famille, logement**

**Conseil en migration pour les jeunes**

---

## Conseil en migration pour les jeunes - Services de migration pour les jeunes (JMD)

Vous êtes arrivé(e) en Allemagne il y a peu de temps ?  
Avez-vous besoin d'aide pour vous orienter en Allemagne ?  
Vous êtes ici depuis longtemps, mais vous vous sentez encore incertain et étranger ?

Vous avez besoin d'orientation et d'aide et vous avez moins de 27 ans ?  
Alors le **service de migration pour les jeunes** est fait pour vous.

Le Jugendmigrationsdienst aide les jeunes à s'orienter dans leur nouveau pays. Ils y reçoivent des conseils d'experts, un accompagnement, une aide pratique et des offres de formation.

Venez poser vos questions au service de migration pour la jeunesse sur les thèmes suivants :

- cours de langue allemande / cours d'intégration
- situation personnelle / environnement social
- école / formation / profession
- sécurité financière
- logement
- offres de groupe / activités de loisirs
- Conseil aux parents

🗣️ Nous vous conseillons en allemand et dans de nombreuses autres langues.

Vos informations personnelles sont traitées de manière confidentielle.

Le soutien est apporté indépendamment de votre origine, de votre religion et de votre nationalité.

Pour qui : pour les migrants et migrantes de moins de 27 ans.

L'offre est gratuite.

## Aktiv für interkulturellen Austausch e. V. BzB

🌐 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Bad-Schachener-Str. 2a, 81671 München

Veillez prendre rendez-vous :

☎️ [089/189495711](tel:089189495711)

@ [jmd@aka-muenchen.de](mailto:jmd@aka-muenchen.de)

🗓️ Consultation ouverte si vous n'avez pas de rendez-vous : Vendredi 16:30 - 18:00 heures

## Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München (AWO)

🌐 [En savoir plus](#)

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

Veillez prendre rendez-vous :

📅 du lundi au vendredi 10:00 - 12:00 et 13:00 - 14:00

☎ [089/54424715](tel:08954424715)

☎ [0170/5467225](tel:01705467225)

✉ [@infothek@awo-muenchen.de](mailto:infothek@awo-muenchen.de)

## **Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband München**

🔗 [En savoir plus](#)

Il existe un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

📍 Thalkirchnerstr. 106, 80337 München

Veillez prendre rendez-vous :

☎ [01749605150](tel:01749605150)

✉ [@Alexine.Zapf@brk-muenchen.de](mailto:Alexine.Zapf@brk-muenchen.de)

✉ [@JMD@brk-muenchen.de](mailto:JMD@brk-muenchen.de)

## **IG - InitiativGruppe e. V.**

🔗 [En savoir plus](#)

📍 Karlstraße 44, 80333 München

☎ [089/54467129](tel:08954467129)

## **Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.**

🔗 [En savoir plus](#)

📍 Seidlstr. 4, 80335 München

Veillez prendre rendez-vous :

☎ [089/540456123](tel:089540456123) ou ☎ [089/540456122](tel:089540456122)

✉ [@jugendmigrationsdienst@diakonie-muc-obb.de](mailto:jugendmigrationsdienst@diakonie-muc-obb.de)

## **Internationaler Bund Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e. V.**

🔗 [En savoir plus](#)

📍 Lindwurmstraße 117, 80337 München

Il existe un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

---

Veillez prendre rendez-vous :

 Du lundi au vendredi de 09h00 à 16h00.

 [089/60087713](tel:08960087713),  [089/60087714](tel:08960087714),  [089/60087716](tel:08960087716),  [089/60087725](tel:08960087725)


 [@jmd-muenchen@internationaler-bund.de](mailto:jmd-muenchen@internationaler-bund.de)

### **IN VIA München e. V.**

#### **Association catholique pour le travail social des jeunes filles et des femmes, service migration**

 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Goethestraße 12, 80336 München

 Heures de consultation : mardi 15h00 - 17h00


Veillez prendre rendez-vous :


 [089/54888950](tel:08954888950)

 [@jmd@invia-muenchen.de](mailto:jmd@invia-muenchen.de)

### **Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e. V., Kinderschutz e. V.**

 [En savoir plus](#)


 Heidemannstraße 25-27, 80939 München

 Consultation ouverte si vous n'avez pas de rendez-vous :

Mercredi 10:00 - 12:00

Jeudi 13:30 - 15:30

Prise de rendez-vous au :

 [089/2317167920](tel:0892317167920)

 [@jmd@kinderschutz.de](mailto:jmd@kinderschutz.de)

### **FamAra - Conseil en migration pour les familles qui n'ont pas de logement**

#### **FamAra - Conseil en migration pour les familles qui n'ont pas de logement**

Vous n'avez pas de logement et vous vous trouvez dans une situation de vie difficile ? Nous conseillons les familles avec des enfants de moins de 18 ans et les femmes enceintes à partir du 7e mois. Nous vous conseillons sur les thèmes suivants :

- logement
- Garde d'enfants
- travail
- si vous avez besoin d'un endroit pour dormir

- 
- si vous avez besoin d'une adresse postale
  - si vous souhaitez retourner dans votre pays d'origine

Ensemble, nous développons une bonne perspective pour votre situation individuelle.

Chez nous, vous trouverez également des repas chauds et la possibilité de laver votre linge.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les familles originaires d'un pays de l'UE ou titulaires d'un titre de séjour européen. Pour les familles en [protection d'une nuit](#). Pour les femmes enceintes à partir du 7e mois de grossesse. Pour les parents ou détenteurs de l'autorité parentale confrontés au sans-abrisme et/ou à la précarité du logement.

 Allemand, anglais, espagnol, bulgare, roumain.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.


FamAra


Ohmstraße 3

80802 München

 [089/45029637](tel:08945029637)

[@famara@hilfswerk-muenchen.de](mailto:famara@hilfswerk-muenchen.de)

 Lundi, mercredi, vendredi 09:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

 Mardi, jeudi 11:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
lit, sans-abri**

## **Conseil en migration pour les personnes originaires de Roumanie et de Bulgarie**

### **Conseil en migration pour les personnes originaires de Roumanie et de Bulgarie**

Dans le cadre du projet "Formation au lieu de mendicité", nous vous conseillons sur les thèmes suivants :

- Nous vous conseillons lorsque vous avez besoin d'aide
- Nous vous aidons à stabiliser votre situation de vie individuelle
- Conseil et aide pour assurer son existence
- Nous vous soutenons en matière d'école et de garde d'enfants
- Nous vous aidons à trouver un cours d'allemand ou un cours d'intégration
- Nous vous informons sur les offres d'aide à Munich
- Nous examinons vos perspectives professionnelles
- Nous vous orientons vers des centres médicaux
- Nous vous aidons à trouver un emploi et si vous avez des questions sur la sécurité sociale.
- Aide dans les contacts avec les autorités

---

Le conseil est individuel. Nous parlons ensemble de votre situation et trouvons une bonne solution.

Pour qui : personnes originaires de Roumanie et de Bulgarie.

Les enfants peuvent être amenés.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising

Goethestraße 53

80336 München

🇷🇴 En roumain :

☎ [089/54343172](tel:08954343172)

@ [Ramona.Sisu@caritasmuenchen.org](mailto:Ramona.Sisu@caritasmuenchen.org)

🇧🇬 En bulgare :

☎ [089/537951](tel:089537951)

@ [Nedialko.Kalinov@caritasmuenchen.org](mailto:Nedialko.Kalinov@caritasmuenchen.org)

**Vous pouvez prendre rendez-vous ou venir aux consultations ouvertes :**

📍 AWO München, Sonnenstraße 12a, 80331 München (1er étage)

🕒 Mardi 09:00 - 12:00 ( 🇷🇴 roumain)

🕒 Lundi 09:00 - 13:00 heures ( 🇧🇬 Bulgare)

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
orientation professionnelle**

## Conseils et aide aux victimes de violence et d'abus

**Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C**

**Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C**

Nous conseillons des filles, des garçons, des femmes et des hommes qui sont concernés ou menacés de mariage forcé ou de violence au nom de "l'honneur". Nous conseillons également les filles et les femmes qui sont menacées ou concernées par les [MGF-C](#) (excision).

Nos conseils peuvent être donnés par téléphone ou en personne.

L'offre est gratuite.

🇩🇪 Nous parlons allemand, anglais, somalien, swahili et turc. Pour toutes les autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira pour vous.

---


 **Heures de consultation par téléphone :**

Lundi 14:00 - 16:00

Mardi 10:00 - 12:00

Jeudi 13:00 - 15:00

**IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM**

 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

 [@wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

 [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>


**Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes**

**Service de consultation pour les filles et les jeunes femmes - IMMA e. V.**

Le centre de conseil IMMA aide les filles et les jeunes femmes à répondre à toutes leurs questions et à résoudre différents problèmes, en mettant l'accent sur la violence.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : les filles et les jeunes femmes jusqu'à 27 ans.

 Si nécessaire, nous pouvons organiser la traduction par une personne. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous. Nous proposons actuellement des rendez-vous en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

 [@beratungsstelle@imma.de](mailto:beratungsstelle@imma.de)

 **Consultation ouverte : ici, pas besoin de rendez-vous**

Mardi 14:00 - 16:00

 **Disponibilité téléphonique :**

Lundi 14:00 - 16:00

Mercredi 14:00 - 18:00

Jeudi 10:00 - 12:00

---

## Conseil et thérapie des traumatismes pour les femmes

### Conseil et thérapie traumatique pour les femmes à partir de 17 ans qui ont subi des violences sexuelles dans leur enfance ou leur adolescence.

"Wildwasser München" est un service spécialisé dans le soutien des femmes après des violences sexuelles et dans la protection des femmes\* et des filles\* contre les violences sexuelles (prévention et intervention).

Femmes\* et filles\* signifie : toutes les personnes qui s'identifient comme femmes ou filles.

Seules des femmes travaillent ici.

Nous vous aidons par téléphone, par e-mail ou lorsque vous venez nous voir.

Vous n'avez pas besoin de nous dire votre nom ni de nous raconter ce qui vous est arrivé de terrible.

- Vous pouvez venir nous consulter si vous avez subi des violences sexuelles dans votre enfance ou votre adolescence.
- Nous vous soutenons pour que vous alliez mieux.
- Nous réfléchissons avec vous à ce qui peut vous aider.
- Nous vous donnons des adresses de thérapeutes, d'avocats, de médecins...
- Nous vous aidons à obtenir une aide financière.
- Vous pouvez suivre une thérapie traumatique chez nous si nous avons une place disponible.
- Nous vous soutenons et vous accompagnons si vous souhaitez déposer une plainte pénale ou si vous l'avez déjà fait.
- Nous vous expliquons vos droits.

#### [En savoir plus](#)

Pour qui : femmes\* avec ou sans handicap à partir de 17 ans.

 Des interprètes / traducteurs sont disponibles selon les besoins.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

 [beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
enfance, sexe, viol, abus, maltraitance, passé, charge psychique, traumatisme**

---

## Conseils pour les garçons\* et les jeunes hommes\*.

### Service d'enquête pour les victimes de violence domestique

#### Service d'enquête pour les victimes de violence domestique

Vous êtes victime de violence domestique ? Dans ce cas, vous pouvez vous faire conseiller et examiner gratuitement chez nous. Nous préservons les traces et les conservons. Nous documentons les blessures de manière à ce que la documentation puisse être utilisée devant le tribunal.

Pour qui : pour les victimes de toute forme de violence domestique (adultes à partir de 18 ans).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes handicapées.

Le service est gratuit tant qu'il est utilisé comme décrit ci-dessus. Les missions qui vont au-delà, comme la rédaction d'un rapport écrit, les analyses toxicologiques et autres, sont payantes.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26  
80336 München

☎ [089/218073011](tel:089218073011) ( 📞 Tous les jours de 08:00 à 17:00)

✉ [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

📅 Pour une analyse, veuillez prendre rendez-vous.

### SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse

#### SOLWODI Munich - Pour les femmes victimes de violence

Nous vous conseillons et vous soutenons si vous êtes victime de violence. Vous êtes à la bonne adresse, surtout s'il s'agit de traite d'êtres humains et d'exploitation sexuelle. D'autres thèmes sont le mariage forcé dans le pays d'origine et l'excision (FGM/C). Nous pouvons également vous aider pour d'autres problèmes liés au droit des étrangers, au droit social ou à des problèmes personnels.

Nous vous informons et vous conseillons sur les possibilités juridiques qui s'offrent à vous. Nous vous aidons à prendre des décisions et vous accompagnons sur le chemin d'une vie libre, autodéterminée et sans violence. Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des autorités. Si vous avez besoin d'un(e) avocat(e), nous pouvons vous mettre en contact avec lui/elle.

Notre consultation est possible en personne, par téléphone ou par e-mail. Nos conseils sont anonymes.

L'offre est gratuite.

---

🗣️ Allemand, anglais

🕒 Lundi, mardi, jeudi et vendredi 10:00 - 14:00 et sur rendez-vous

## **SOLWODI München**

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

✉️ [@muenchen@solwodi.de](mailto:@muenchen@solwodi.de)

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+49(0)8927275859)

🌐 [https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....](https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen...)

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
prostitution, violence envers les femmes, violence sexuelle, prostitution forcée.**

### **Offres pour les personnes âgées**

#### **Services de consultation pour les personnes âgées et leurs proches**

#### **Services de consultation pour les personnes âgées et leurs proches**

Les services de consultation informent, soutiennent et aident à prendre des décisions concernant le vieillissement. Par exemple, il s'agit de :

- Prestations de l'assurance dépendance
- Planification et financement des soins à domicile ou en institution
- Formes de logement et de soins pour les personnes âgées
- Démence et autres maladies chez les personnes âgées
- Aides économiques
- Affaires administratives
- Handicap lourd
- Procuration
- Prise en charge
- Directives anticipées du patient

Pour qui : les seniors et leurs proches.

L'offre est gratuite.

🗣️ Si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons organiser une personne qui traduira.

Les enfants peuvent être accompagnés.

Vous pouvez vous rendre à trois endroits différents :

---

### **Arbeiterwohlfahrt München**

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Gravelottestraße 16

81667 München

☎ [089/66616330](tel:08966616330)

✉ [beratungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@awo-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

🕒 Du lundi au jeudi 09:00 - 16:00

🕒 Le vendredi 09:00 - 14:00

---

### **Caritas München-Nord**

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3

80397 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

☎ [089/31606310](tel:08931606310)

✉ [fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org)

🌐 [Site web](#)

🕒 Du lundi au jeudi 10:00 - 15:00

🕒 Le vendredi 09:00 - 12:00

---

### **Bayerisches Rotes Kreuz**

Boschetsrieder Straße 67

81379 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

☎ [089/309040610](tel:089309040610)

✉ [bst@brk-muenchen.de](mailto:bst@brk-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 12:30 et 13:30 - 16:30

🕒 Le vendredi 08:30 - 12:30

---

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**

**proches aidants, offres de répit, adaptation du logement, groupes de parole, accompagnateurs de démence, communautés d'habitation pour personnes atteintes de démence, possibilités de soins**

**Bureau municipal des plaintes pour les problèmes liés aux soins aux personnes âgées**

**Service municipal de plaintes pour les problèmes liés aux soins aux personnes âgées**

Lorsque des personnes âgées se trouvent dans des institutions de soins (stationnaires) ou sont soignées à domicile (ambulatoires), des questions ou des problèmes peuvent survenir. Nous nous occupons de vos préoccupations à ce sujet. Vous pouvez également nous contacter si vous avez des plaintes concernant le soutien au logement (logement assisté) ou d'autres formes de logement.


Ensemble, nous trouverons une solution.

---

---

### [En savoir plus](#)


Pour qui : Pour les seniors. Pour leurs proches et leurs personnes de référence, leurs tuteurs légaux, leurs voisins, leurs connaissances et le personnel soignant.


 Si vous souhaitez qu'une personne traduise, veuillez nous faire savoir à l'avance quelle langue vous parlez.

Les enfants peuvent être amenés.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.


 Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege, Burgstraße 4, 80331 München

 [089/23396966](tel:08923396966)

 [@staedtische\\_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen...](mailto:staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen...)

 Le lundi et le jeudi 09:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

 Le mardi et le vendredi 09:00 - 12:00

 Le mercredi 13:00 - 19:00

## Centres pour personnes âgées (ASZ)

### Alten- und Service-Zentren (ASZ)

Il existe à Munich 33 points de contact pour les personnes âgées et leurs proches. Nous aidons et conseillons sur toutes les questions liées à la vieillesse. Il est également possible de vous rendre visite à domicile.


Notre objectif est de permettre aux personnes âgées d'être autonomes, de ne pas se sentir seules et de se sentir bien psychologiquement et physiquement.

Il y a différents cours et offres sur :

- Fitness
- éducation
- Langue
- l'informatique
- et de nombreux autres thèmes.

Il y a aussi un café et des déjeuners bon marché pour les personnes qui ont peu de moyens.


Vous trouverez ici le dépliant en différentes langues : [Allemand](#), [anglais](#), [français](#), [grec](#), [croate](#), [russe](#), [serbe](#), [turc](#), [ukrainien](#).

Les centres sont répartis dans toute la ville de Munich. Vous trouverez le centre le plus proche de chez vous sur  [ici](#) ou sur le [plan de la villeINTEGREAT](#).

Pour qui : les seniors. Pour les proches et les personnes de référence des personnes âgées. Pour les personnes qui s'intéressent aux thèmes liés au vieillissement.

---

## [En savoir plus](#)

 Certaines personnes peuvent traduire. Merci de nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Les accès aux bâtiments et aux salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

De nombreuses offres sont gratuites. Certaines offres sont payantes. Les coûts exacts vous seront communiqués sur place.

## **Campagne d'information Construire des ponts**

### **Campagne d'information Construire des ponts**

Nous informons les personnes âgées ayant un parcours migratoire et leur entourage social dans leur langue maternelle sur des thèmes liés à la vie des personnes âgées. Si vous avez par exemple une association, nous venons volontiers à l'une de vos réunions pour vous conseiller sur place.

Les thèmes dépendent de l'intérêt du groupe. Les thèmes possibles sont :

- Aperçu des offres à Munich
- Mise en réseau et conseil
- protection de base et aides financières
- Documents pour les cas d'urgence (par ex. procuration, directives anticipées)
- Assurance maladie et assurance dépendance - qui paie quoi ?
- Besoin en soins et offres de soins
- Formes de logement et services ambulatoires
- Soins de courte durée - qu'est-ce que c'est ?
- Nutrition et diabète
- Soins dans un hospice ou une unité de soins palliatifs
- Démence - et maintenant ?

Pour qui : pour les personnes âgées individuelles et leurs proches, les groupes internationaux, les associations, les organisations et les communautés.

 Nous pouvons organiser une personne qui peut traduire.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.


 Brücken bauen, Landshuter Allee 38b, 80637 München

L'accès au bâtiment et aux salles est accessible aux personnes handicapées.

 [089/126991430](tel:089126991430)

 [@justeinbach@diakonie-muc-obb.de](mailto:justeinbach@diakonie-muc-obb.de)

 [@brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de](mailto:brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de)

 Du lundi au jeudi : 8:30 - 16:30 ; le vendredi : 8:30 - 14:00


 [Site web](#)

---


## Personnes handicapées

### Toilettes (publiques) accessibles à Munich

### Toilettes accessibles (publiques) à Munich


Le site  [inclus](#) propose un aperçu des toilettes accessibles à Munich.

Pour qui : pour les personnes handicapées

En cliquant sur le symbole de localisation, on voit sa propre localisation sur la carte et où se trouvent les toilettes les plus proches : 

En cliquant sur une toilette, on obtient des informations plus précises sur son équipement :

- plan d'ensemble
- poignées installées
- largeur de la porte
- pente de la rampe d'accès
- utilisation avec ou sans [clé européenne pour les toilettes](#)

 allemand, anglais

On peut aussi donner son avis sur les toilettes.

L'offre est gratuite.

 [Plus d'informations](#)

[@inclus@dpschool.io](mailto:inclus@dpschool.io)

### Service de conseil et de lutte contre les discriminations au sein du bureau de la déléguée aux personnes handicapées

### Service de conseil et de lutte contre les discriminations au bureau de la déléguée aux personnes handicapées

Conseils et aide sur le thème des handicaps :


- Demande et opposition pour la carte de handicapé lourd
- Degré de dépendance
- Garantie de base en cas d'incapacité de travail
- Informations sur les prestations pour les personnes handicapées
- Garantie de base en cas d'incapacité de travail et de vieillesse
- Demande et conseil pour un logement accessible
- Conseil et soutien en cas de discrimination fondée sur un handicap

Le conseil est indépendant des autorités. Elle est confidentielle et, sur demande, anonyme.

---


## [En savoir plus](#)

Pour qui : les Munichoises et Munichois handicapés et leurs proches.

 Avez-vous besoin d'un(e) interprète pour l'entretien ? Lorsque vous prenez rendez-vous, veuillez nous dire dans quelle langue. Nous l'organiserons alors. Cela ne vous coûtera rien.

Les enfants peuvent être amenés.

La consultation est gratuite.


Sur le [site](#) , vous trouverez des réponses à de nombreuses questions sur le handicap.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous :

 Du lundi au jeudi de 09:00 à 15:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

## **Büro der Behindertenbeauftragten**

 [Burgstraße 4, 80331 München](#)

 [@behindertenbeauftragte.soz@muenchen.de](mailto:behindertenbeauftragte.soz@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923320417](tel:+49(0)8923320417)

 <https://bb-m.info/>

## **Service ambulatoire : conseil et accompagnement pour les personnes handicapées**

### **Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Service ambulatoire**

Nous soutenons et conseillons les personnes handicapées et leurs proches. Nous permettons aux personnes handicapées de participer à la vie de notre société - à l'école, dans les loisirs et la culture.

Pour qui : pour les personnes handicapées et leurs proches.

Différentes offres sont gratuites :

- Nous vous conseillons
- Nous proposons des offres dans le domaine de la formation
- Il y a des offres de rencontre
- des activités sportives


L'assistance individuelle pendant les loisirs et l'accompagnement individuel dans les crèches et les écoles entraînent des frais. Nous vous aidons volontiers à faire les demandes de prise en charge de ces frais.

 Du lundi au vendredi de 08:00 à 17:00 heures.


---

L'entrée du bâtiment et des locaux est accessible aux personnes à mobilité réduite. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

## **Gemeinsam leben lernen e. V.**

 [Goethestraße 8, 80336 München](#)

 [@info@gll-muenchen.de](mailto:info@gll-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8989055980](tel:+4908989055980)

 <http://www.gll-muenchen.de/>

---

### **Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : Décharge familiale**

#### **Pour les enfants et les jeunes handicapés**

### **Association pour l'encadrement et l'intégration d'enfants et de jeunes handicapés - BiB e.V.**


- Vous avez des questions générales sur le handicap ?
- Vous avez besoin de soutien dans vos relations avec la caisse de soins ?
- Vous avez des questions sur les aides financières ?
- Vous voulez savoir où et comment faire des demandes de prestations d'aide à l'intégration ou de protection de base ?
- Vous ne savez plus comment assurer les soins à l'avenir et vous avez besoin d'un soutien urgent ?
- Vous cherchez une place en soins de courte durée ?
- Vous avez besoin d'informations sur le "budget personnel" ?

L'association propose des conseils sur ces questions et sur bien d'autres concernant le handicap. Nous vous donnons volontiers des renseignements généraux par téléphone, mais nous pouvons aussi vous conseiller individuellement lors d'un entretien personnel dans nos bureaux. Les conseils sont confidentiels. Nous prenons le temps et sommes à l'écoute !

L'offre est gratuite.

Pour qui : pour les familles avec des enfants et des jeunes handicapés.

 du lundi au mercredi 09:30 - 15:00

 le jeudi 09:30 - 13:00

 et sur rendez-vous

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

### **Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e.V.**

---

[📍 Seeriederstraße 25, 81675 München](https://www.seeriederstrasse25.de)

[@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)

[☎ +49 \(0\) 89124796930](tel:+49089124796930)

[🌐 https://www.bib-ev.org/](https://www.bib-ev.org/)

## Femmes monoparentales avec enfants handicapés

### **allfabeta - Réseau de contact pour les femmes élevant seules leurs enfants et souffrant d'un handicap**

Les femmes élevant seules leurs enfants sont souvent confrontées à des défis particuliers. Notre objectif est de renforcer ces femmes. Nous conseillons et proposons des réunions ouvertes. Vous pouvez échanger avec d'autres et nouer des contacts.

Les offres suivantes sont gratuites :

- Conseil et soutien
- Rencontre en groupe (la garde des enfants pendant la rencontre coûte 3,- €).
- Groupes d'entraide

Il existe d'autres offres, telles que des séminaires ou des excursions, qui ont un coût.

[🌐 En savoir plus](#)

Pour qui : les femmes élevant seules leurs enfants et souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

[📍 Siaf, Sedanstrasse 37, 81667 München](https://www.siaf.de)

[☎ 089/45802511](tel:08945802511)

[@allfabeta@siaf.de](mailto:allfabeta@siaf.de)

Veillez prendre rendez-vous.

## Conseil et offres de loisirs pour les personnes avec et sans handicap

### **Travail ouvert aux personnes handicapées**

Nous conseillons et organisons des excursions et des voyages. Nous proposons également des cours et des offres dans les domaines du sport et de la culture. Les offres sont conçues de manière à ce que les personnes avec et sans handicap puissent y participer sur un pied d'égalité.

Pour qui : pour toutes les personnes avec ou sans handicap : enfants, jeunes, adultes et seniors\*.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

De nombreuses offres sont gratuites. Pour certaines offres, il y a des frais de boissons ou de nourriture. Certains cours ou excursions entraînent également des frais minimes.

🕒 Du mardi au mercredi 17:00 - 19:30

🕒 Le jeudi 17:00 - 21:00

🕒 Lors de manifestations : Vendredi et samedi

## **Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München**

📍 [Blutenburgstraße 71, 80636 München](#)

✉ [@info.oba@elkb.de](mailto:info.oba@elkb.de)

☎ [+49 \(0\) 8912661160](tel:+49(0)8912661160)

🌐 <https://www.oba-muenchen.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Loisirs, Inclusion, Café, Culte, Foi**

**Conseil et association d'entraide pour les personnes handicapées**

## **Service de consultation Lebenshilfe München**

Nous sommes une association d'entraide pour les personnes souffrant principalement d'un handicap mental. Vous pouvez nous demander conseil en tant que personne handicapée, parent ou proche. Nous sommes également un point de contact pour les futurs parents qui attendent un enfant handicapé. Nous vous conseillons sur des questions juridiques, sociales et de vie pratique.

Pour qui : pour les personnes handicapées et leurs proches.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

✉ [@beratung@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:beratung@lebenshilfe-muenchen.de)

✉ [@zipf@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:zipf@lebenshilfe-muenchen.de)

🕒 Tous les jours de 08:00 à 16:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


## **Lebenshilfe München**

📍 [St.-Quirin-Str. 13a, 81549 München](#)

✉ [@info@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:info@lebenshilfe-muenchen.de)

---

 [+49 \(0\) 8969347117](tel:+49(0)8969347117)

 [+49 \(0\) 89693470](tel:+49(0)89693470)

 <https://www.lebenshilfe-muenchen.de/>

## **Soutien aux personnes handicapées et aux personnes issues de l'immigration**

### **Soutien aux personnes handicapées et aux personnes issues de l'immigration**

Nous vous aidons à trouver l'autorité, l'organisation ou le service spécialisé qui répondra à vos besoins. Les besoins des personnes qui viennent nous voir sont notre priorité. Nous organisons de petits événements avec des conseils utiles sur la vie à Munich, la santé, l'intégration culturelle, etc. Nous nous engageons pour une Munich tolérante et pour la diversité culturelle.

Pour qui : pour les personnes handicapées ou atteintes de maladies chroniques et leurs familles.

■ Allemand, russe, bulgare.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

ViertelPunkt

Goethestraße 53

80336 München

 [089/537102](tel:089537102)

 [@maiamarkova@viertelpunkt.org](mailto:maiamarkova@viertelpunkt.org)

 [Site web](#)

### **AbilityAid - Conseils pour les réfugiés souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique**

#### **AbilityAid**

Nous conseillons des personnes ayant fui leur pays et souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique. Les consultations ont lieu par téléphone ou dans nos bureaux. Nous proposons également des cours d'informatique (entre autres Word, Excel, Internet) et des cours de pratique de l'allemand.

Pour qui : les personnes handicapées ou atteintes d'une maladie chronique et leurs proches.


L'offre est gratuite.

🗣️ Un soutien par des interprètes\* est possible.

---


Les enfants peuvent être amenés.

Veillez prendre rendez-vous pour la consultation.

 Du lundi au vendredi de 09:00 à 17:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## **AbilityAid**

 [Dachauer Straße 21a, 80335 München](#)

 [@ability@arrivalaid.org](mailto:@ability@arrivalaid.org)

 [+49 \(0\) 8959998823](tel:+49(0)8959998823)

 <https://arrivalaid.org/abilityaid/#beratung-kurse>

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Cours de pratique, Cours de conversation**

## **Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière**

### **Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière**


Le réseau des femmes handicapées en Bavière est une association ouverte. Chaque jeune fille et chaque femme handicapée peut faire partie du réseau, et toute personne pour qui nos thèmes sont importants peut apporter son aide ! Nous abordons des thèmes dans tous les domaines de la vie : Travail et formation, famille et couple, santé, questions politiques. Nous parlons de démarches administratives et de lois, mais aussi de hobbies et de loisirs.

Pour qui : pour les femmes et les filles avec un handicap ou une maladie chronique.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

 Du lundi au vendredi de 10h00 à 14h00 et sur rendez-vous.

## **Netzwerk Frauen Bayern**

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

 [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:info@netzwerkfrauen-bayern.de)

 [+49 \(0\) 8945992427](tel:+49(0)8945992427)

 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Peer Counseling**

## **Pour les sourds**

### **Numéro d'urgence pour les sourds**

### **Numéro d'urgence pour les personnes sourdes**

Vous pouvez soit envoyer un fax, soit contacter le numéro d'urgence par SMS :

- [Fax](#) au 089/19294
- SMS pour les clients de T-Mobile et Vodafone: [9908919294](#)  
SMS pour les clients de O2 et E-Plus: [32908919294](#)

### **Indications importantes en cas d'appel d'urgence**

Envoyez un message informel à l'un des numéros indiqués en répondant aux questions suivantes :

- **Qui** vous contacte (votre nom) ?
- **Où** s'est-il passé quelque chose (adresse) ?
- **Que** s'est-il passé ?
- **Combien** y a-t-il de blessés ou de malades ?
- **De quel type** de maladie ou de blessure s'agit-il ?

Plus d'informations sur le [site !\[\]\(689be5851cb0a68cc4e819abe4419ae8\_img.jpg\) de la préfecture de police de Munich](#)

### **Service social pour les sourds**

### **Service social pour les sourds**

Nous vous soutenons si vous êtes sourd et que vous utilisez la langue des signes. Les experts en consultation sont tenus par la loi au secret professionnel. Cela signifie qu'ils ne disent à personne ce qui a été dit lors du rendez-vous.

Pour qui : pour les personnes qui habitent à Munich.

Nous sommes à votre disposition pour les thèmes suivants :

- Si vous êtes en difficulté personnelle ou financière
- Si vous avez des problèmes au sein de votre famille ou avec votre partenaire
- S'il y a des problèmes dans la prise en charge et l'éducation des enfants
- En cas de séparation, de divorce et de garde des enfants
- En cas de problèmes avec le logement
- Si vous traversez une crise existentielle ou si vous avez des problèmes psychiques
- En cas de problèmes sociaux

- 
- Si vous avez des problèmes avec les autorités et les demandes
  - Lorsqu'il s'agit d'aider des personnes âgées

L'offre est gratuite.

Nous conseillons également les proches.

📍 Sozialdienst für Gehörlose, Sozialbürgerhaus, Ridlerstraße 75, 80339 München

🗣️ Langue des signes

✉️ [@sbh-ls-sg.soz@muenchen.de](mailto:@sbh-ls-sg.soz@muenchen.de)

Fax : 089/23342839

SMS : 015222955340

🌐 [Site web](#)

## Conseils pour les personnes malentendantes ou sourdes

### Conseil pour les personnes malentendantes ou sourdes

#### **(EUTB® = conseil indépendant complémentaire en matière de participation)**

Nous soutenons les personnes malentendantes et sourdes en Bavière. Nous vous conseillons sur toutes les questions relatives à la rééducation et à la participation :

- Nous vous aidons à décider quel appareil auditif vous convient le mieux et à adapter votre nouvel appareil auditif.
- Nous vous soutenons dans vos demandes de prestations financières ou de prise en charge des coûts par les caisses d'assurance maladie.
- Nous vous mettons en contact avec des groupes d'entraide ou des associations de malentendants.
- Nous vous soutenons dans la gestion quotidienne de votre perte auditive.

Nous pouvons également vous conseiller sur les sujets suivants : Autisme, AD(H)S et neurodiversité, troubles d'apprentissage, troubles du développement de la parole.

Vous pouvez nous demander conseil, où que vous habitiez.

Pour qui : pour les personnes malentendantes ou devenues sourdes ainsi que pour leur famille et leurs amis\*.

L'offre est gratuite.

🗣️ Anglais, allemand, hébreu, néerlandais.

Vous pouvez amener vos enfants à la consultation.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.


EUTB Beratungsstelle beim Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.  
Fürstenrieder Str 279 a  
81377 München

---

Rez-de-chaussée salle 2

 [015566600773](tel:015566600773)

 [@eutb@schwerhoerige-bayern.de](mailto:@eutb@schwerhoerige-bayern.de)

 Du lundi au vendredi de 10:00 à 15:00 heures.

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :  
Sourds, malentendants**

## LGBTI\*


### Conseil et aide

### LGBTI\* - Conseil et aide

### Centre de consultation pour femmes lesbiennes et bisexuelles LeTRa

Nous conseillons les femmes lesbiennes, les femmes bisexuelles, les femmes en coming out, les couples lesbiens, les parents, les proches et les amis\* des femmes lesbiennes :

- Nous sommes là pour vous et vous aidons à surmonter les difficultés de la vie quotidienne.
- Nos conseillères lesbiennes / bisexuelles proposent des consultations individuelles ou en couple.
- Les entretiens peuvent avoir lieu une seule fois ou dans le cadre d'une série d'entretiens.
- Nous conseillons également par téléphone ou par e-mail.
- Les consultations ont lieu dans une atmosphère protégée et sont anonymes. Nous ne disons à personne ce dont nous avons parlé.
- Tout le monde est le bienvenu, quel que soit son contexte culturel ou son origine. Les lesbiennes transgenres et tous les transgenres, les personnes intersexuées ainsi que les lesbiennes souffrant d'un handicap ou d'une maladie psychique sont également les bienvenues.

 Anglais, français et allemand. Si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons également engager une personne pour traduire dans toutes les autres langues.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite, mais nous serions heureux de recevoir vos dons.

LeTRa Lesbenberatung

Blumenstraße 29 (Entrée dans la cour intérieure)

80331 München

 [089/72542](tel:08972542)

 [@info@letra.de](mailto:@info@letra.de)

 [www.letra.de](http://www.letra.de)

Veuillez prendre rendez-vous :

---

 Le lundi de 14h30 à 17h00 et le mercredi de 14h30 à 17h00.

LeTRa propose également des "" [conseils aux femmes lesbiennes et bisexuelles réfugiées](#).

---

## **Centre culturel et de communication gay (Sub)**

Association à but non lucratif visant à promouvoir l'identité des hommes gays dans toutes les situations de la vie. Plus de 20 offres de

- Conseil
- Loisirs
- Interculturel
- Cours de langue
- Groupes d'entraide
- Information sur le VIH/sida.

Pour qui : hommes gays, bisexuels, queer, aussi bien cis\* que trans\* à tous les stades de la vie. Toutes les personnes sont les bienvenues. Il n'y a pas d'offres ciblées pour les personnes hétérosexuelles.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


L'offre est gratuite.


Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V.


Müllerstraße 14b (Bâtiment arrière)

80469 München

 [089/85634640](tel:08985634640)

 [@info@subonline.org](mailto:info@subonline.org)

 [www.subonline.org](http://www.subonline.org)

 Du dimanche au jeudi de 19h00 à 23h00, le vendredi de 19h00 à 24h00, le samedi de 19h00 à 24h00.

Le Sub propose [également des conseils psychosociaux spécialement destinés aux hommes gays et bisexuels issus de l'immigration](#).

---

## **Service de consultation trans\*inter\*.**

Conseil pour les personnes trans\* et inter\* et leurs proches ; formation continue, conseil spécialisé et travail de relations publiques dans le domaine trans\* et inter\*.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Trans\*Inter\*Beratungsstelle


Lindwurmstraße 71

80337 München


---

---

 [089/54333130](tel:08954333130)

 [info@trans-inter-beratungsstelle.de](mailto:info@trans-inter-beratungsstelle.de)

 [www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

 le lundi et le jeudi de 13:00 à 15:00 et sur rendez-vous

---

## Conseil LGBTIQ\* - Diversité Munich

Nous vous conseillons volontiers sur tous les thèmes relatifs aux LGBTIQ\*. La participation à notre offre de conseil est anonyme.

Pour qui : pour les parents, les adolescents et les jeunes adultes, ainsi que pour les enseignants et les professionnels.

[En savoir plus](#)


Certaines actions ont un coût.

Veillez prendre rendez-vous.

diversity Münche

Blumenstraße 11

80331 München

 [089/55266986](tel:08955266986)

 [beratung@diversity-muenchen.de](mailto:beratung@diversity-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : bisexuel, groupe de jeunes, groupe de loisirs, non-binaire, transgenre, intersexe, homosexuel, queer, international, transgenre, genre, culture, politique, identité, fuite, réfugié-e-s, arc-en-ciel, LBT**

**rosa alter : conseil aux personnes âgées**

## rosa Alter: Conseil pour les personnes âgées

Nous conseillons les seniors lesbiennes, gays, trans\*identes et inter\*sexes. Nous vous conseillons sur des thèmes sociaux, socio-juridiques et psychosociaux. Nous vous mettons en contact avec des bénévoles qui seront heureux de vous aider et nous vous aidons à vous mettre en réseau. Notre objectif est que vous soyez pris en charge de manière optimale dans votre vieillesse. Nous sommes en contact avec différentes institutions, associations et groupes LGBTIQ\*. Nous pouvons vous aider si vous avez des questions sur les soins conventionnels pour les seniors. Les conseils sont personnalisés.

Nous proposons également des formations continues sur le thème LGBTIQ\* et vieillesse.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : LGBTIQ\* à partir d'environ 50 ans et leurs proches.

L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous.

---

---

rosaAlter  
Lindwurmstr. 71  
80337 München

☎ [089/54333114](tel:08954333114) (direction du service)  
☎ [089/54333119](tel:08954333119) (lesbienne / bisexuelle)  
☎ [089/54333120](tel:08954333120) (gay / bisexuel)  
☎ [089/54333124](tel:08954333124) (trans\* / inter)

✉ [@info@rosa-alter.de](mailto:info@rosa-alter.de)

📅 Le lundi de 10h00 à 13h00, le mercredi de 13h00 à 17h00 et sur rendez-vous.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants  
LSBTI\*, 50+**

**refugees@diversity - Programme de Copine/Copain**

**refugees@diversity - Programme Buddy**

Tu es lesbienne, bisexuel-le, gay ou trans\* ? Tu as fui ton pays pour venir à Munich et tu aimerais connaître d'autres personnes partageant les mêmes idées ou des offres au sein de la scène munichoise ? Alors tu es au bon endroit !

Chez nous, tu auras un buddy qui t'accompagnera aux événements de la scène queer munichoise. Tu n'as donc pas besoin d'aller quelque part tout seul et tu as toujours quelqu'un à tes côtés qui peut répondre à toutes tes questions sur les offres et les institutions queer dans et autour de Munich.

De plus, tu peux te rendre avec ton buddy aux [groupes de jeunes](#) et aux événements de diversity. Ainsi, l'accès à notre communauté sera plus facile.

Pour qui : les personnes LGBTIQ\* issues de l'immigration entre 14 et 27 ans.

L'offre est gratuite. Certaines actions sont payantes.

Merci de prendre rendez-vous.

diversity München e. V.  
Blumenstraße 11  
80331 München  
☎ [089/55266986](tel:08955266986)  
✉ [@beratung@diversity-muenchen.de](mailto:beratung@diversity-muenchen.de)  
🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
groupe de jeunes, vih, sida**

## La vie quotidienne

**Heures d'ouverture et jours fériés**

---

## Heures d'ouverture

La plupart des grands magasins d'alimentation de Munich sont ouverts du lundi au samedi de 8h00 à 20h00. La plupart des magasins du centre-ville sont ouverts de 10h00 à 20h00. Pour les plus petits magasins, les horaires sont souvent plus courts. Parfois, il y a aussi une pause déjeuner. Le dimanche, presque tous les magasins sont fermés, sauf à la gare centrale, à la gare de l'Est et à la gare de Munich-Pasing où certains magasins sont ouverts.

Un jour férié, on ne travaille pas et tous les magasins sont fermés (à l'exception de certaines professions travaillant en équipe). De nombreuses boulangeries sont ouvertes le matin des dimanches et des jours fériés. Les bus et les trains circulent le dimanche et les jours fériés à des heures différentes de celles des jours de semaine.

## Jours fériés

Il existe des jours fériés pour toute l'Allemagne et des jours fériés qui varient d'un Land à l'autre. La Bavière compte 13 jours fériés légaux. La plupart d'entre eux sont religieux.

## Jours fériés en 2025 à Munich

### Janvier

Mercredi 1er janvier 2025 (Nouvel An)

Lundi 6 janvier 2025 (Rois mages)

### Avril

Vendredi 18 avril 2025 (Vendredi saint)

Lundi 21 avril 2025 (Lundi de Pâques)

### Mai

Jeudi 1er mai 2025 (Fête du travail)

Jeudi 29 mai 2025 (Ascension)

### Juin

Lundi 09 juin 2025 (lundi de Pentecôte)

Jeudi 19 juin 2025 (Fête-Dieu)

### Août

Vendredi 15 août 2025 (Assomption)

### Octobre

Vendredi 3 octobre 2025 (Jour de l'unité allemande)

### Novembre

Samedi 1er novembre 2025 (Toussaint)

### Décembre

Jeudi 25 décembre 2025 (Premier jour de Noël)

Vendredi 26 décembre 2025 (deuxième jour férié de Noël)

## Jours fériés 2026 à Munich

### Janvier

Jeudi 1er janvier 2026 (Nouvel An)

Mardi 6 janvier 2026 (Rois mages)

### Avril

Vendredi 3 avril 2026 (Vendredi saint)

Lundi 6 avril 2026 (lundi de Pâques)

### Mai

---

Vendredi 1er mai 2026 (Fête du travail)  
Jeudi 14 mai 2026 (Ascension)  
Lundi 25 mai 2026 (lundi de Pentecôte)

### **Juin**

Jeudi 4 juin 2026 (Fête-Dieu)

### **Août**

Samedi 15 août 2026 (Assomption)

### **Octobre**

Samedi 3 octobre 2026 (jour de l'unité allemande)

### **Novembre**

Dimanche 1er novembre 2026 (Toussaint)

### **Décembre**

Vendredi 25 décembre 2026 (premier jour de Noël)

Samedi 26 décembre 2026 (deuxième jour férié de Noël)

## **Informations sur les assurances, les contrats, les achats, les factures, les rappels, les finances**

### **Compte bancaire**

### **Compte bancaire**

Un compte courant est un compte personnel qui vous permet d'effectuer des paiements via la banque. Votre argent est disponible à tout moment sur votre compte courant.

Avec un compte courant, vous pouvez :

- effectuer des virements bancaires
- recevoir des paiements sans numéraire (les paiements des administrations et des autorités, appelés prestations sociales, sont souvent effectués sans numéraire, c'est-à-dire versés sur un compte courant personnel)
- mettre en place des ordres permanents
- participer à des prélèvements automatiques
- payer sans argent liquide avec la carte EC/Maestro
- retirer des espèces au guichet de la banque ou au distributeur automatique de billets
- encaisser des chèques
- imprimer des extraits de compte

**Important :** veillez à avoir suffisamment d'argent sur votre compte pour tous les retraits et paiements.

**Conseil :** plusieurs banques proposent des comptes courants à des conditions différentes. Renseignez-vous précisément sur le coût mensuel d'un compte courant et sur les services offerts par la banque.

### **Ouverture d'un compte**

Vous décidez vous-même de la banque auprès de laquelle vous souhaitez avoir un compte. Prenez rendez-vous pour l'ouverture du compte. Comme vous devez prouver votre identité,

---

apportez votre carte d'identité. Si vous êtes en cours de procédure d'asile ou si vous êtes en situation de tolérance et que vous n'avez pas de pièce d'identité, vous avez en général également le droit d'ouvrir un compte courant. Pour prouver votre identité, il vous suffit alors de présenter votre certificat officiel d'arrivée ou votre attestation de tolérance. Vous trouverez un formulaire de demande de compte courant de base sur le site de l'[association des consommateurs](#) 🌐. Vous y trouverez également des informations supplémentaires, par exemple sur ce que vous pouvez faire si votre demande d'ouverture de compte est refusée. **Important** : si vous ne parlez pas allemand ou anglais, veuillez vous faire accompagner d'un interprète.

## Remarques importantes sur l'utilisation de la carte EC

- Après l'ouverture du compte, vous recevrez une carte EC avec un code PIN à quatre chiffres. Signez la carte EC au dos et apprenez le code PIN par cœur. Vous avez besoin du code NIP pour effectuer des paiements sans espèces et pour retirer de l'argent aux distributeurs automatiques de billets. **Conservez impérativement la carte et le code NIP séparément !**
- Si vous souhaitez retirer de l'argent liquide, utilisez de préférence les distributeurs automatiques de la banque où vous avez votre compte, car le retrait ne coûte alors rien.
- Si vous saisissez trois fois un code PIN erroné au distributeur automatique de billets, la carte EC est retirée et bloquée. Dans ce cas, veuillez vous renseigner auprès de votre banque.
- Si vous perdez votre carte EC ou si elle vous est volée, vous devez la faire bloquer immédiatement afin que personne d'autre ne puisse l'utiliser. Vous pouvez le faire 24 heures sur 24 en appelant le 📞 [116116](tel:116116). Dites votre code bancaire et votre numéro de compte. Ensuite, demandez une nouvelle carte EC à votre banque.
- Si vous avez besoin d'aide pour utiliser correctement votre carte EC, demandez à votre banque ou à des ami(e)s et connaissances qui connaissent l'Allemagne.




Carte de paiement pour les demandeurs d'asile\*.

---

## Carte de paiement pour les demandeurs d'asile\*.

En juin 2024, la carte "Bezahlkarte für Asylbewerber\*innen" a été introduite. Les prestations prévues par la [loi sur les prestations aux demandeurs d'asile](#) (AsylbLG) ne sont plus payées en espèces ou versées sur votre compte bancaire, mais arrivent sous forme de crédit sur la carte de paiement. La carte de paiement est comme une carte bancaire. Elle vous permet de payer dans les magasins et de retirer de l'argent liquide. Vous ne pouvez dépenser que l'argent qui se trouve sur la carte.

 Informations en [différentes langues](#).


### Qui peut obtenir une carte de paiement ?

Les personnes âgées de 14 ans et plus qui reçoivent des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG).

Dans les communautés de besoins (par exemple les familles), chaque membre de la famille âgé de 14 ans ou plus reçoit sa propre carte de paiement.


### Où puis-je obtenir ma carte de paiement ?

Dès que vous demandez des prestations et que celles-ci sont accordées, vous recevez la carte de l'Office pour le logement et la migration.


 Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 89, 81541 München

### Combien d'argent est versé sur la carte de paiement ?


Seules les prestations prévues par la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG) sont versées sur la carte de paiement.

 Recevez-vous d'autres prestations (par exemple des allocations familiales) ou un salaire d'un employeur ? Dans ce cas, vous avez besoin d'un [compte courant](#).

### Combien d'argent ai-je sur ma carte ?


Vous pouvez consulter votre solde en ligne sur  [ma.carte.de.paiement.eu](#) et dans l'application de la carte de paiement ([Google Play Store](#) / [Apple Store](#)).

Pour cela, vous avez besoin de l'ID de la carte et du code PIN.

 Vous trouverez l'ID de la carte et le code PIN dans la lettre que vous recevez avec la carte de paiement.

### Où puis-je payer avec la carte de paiement ?

Vous ne pouvez payer avec la carte de paiement que dans votre zone de séjour autorisée.

Vous pouvez consulter cette zone sur  [ma.carte.de.paiement.eu](#) et dans l'application de la carte de paiement. Pour les personnes ayant des restrictions de résidence liées au droit de séjour, la carte est limitée à la zone urbaine de Munich et aux districts directement limitrophes.

Dans des cas exceptionnels, le paiement peut être autorisé dans d'autres lieux (par exemple, si vous devez rendre visite à votre avocat ou à une administration dans un autre lieu). Pour cela, contactez votre gestionnaire de dossier.

Vous pouvez payer avec la carte de paiement dans tous les commerces qui acceptent la Mastercard.

---

💡 Repérez le signe orange / rouge Mastercard®.



### **Puis-je retirer de l'argent liquide avec la carte de paiement ?**

Oui, vous pouvez retirer de l'argent liquide.

Chaque personne peut retirer jusqu'à 50 € par mois. Vous pouvez retirer gratuitement de l'argent liquide aux distributeurs automatiques de billets ou à la caisse de nombreux magasins. Les retraits ne sont possibles que deux fois par mois. Ensuite, la carte est bloquée pour d'autres retraits.

Si vous avez un bon d'achat d'un maximum de 50,- € de l'un des magasins suivants, vous pouvez l'échanger contre de l'argent liquide :



Ici, vous pouvez échanger le bon contre de l'argent liquide :

🕒 Lundi 14:00 - 17:00

📍 KREISBÜRO DIE LINKE, Schwanthalerstraße 139, 80339 München

🕒 Mercredi 18:00 - 20:00

📍 BELLEVUE DI MONACO, Müllerstraße 4, 80469 München

🕒 Jeudi 18:00 - 20:00

📍 LIGSALZ 8, Ligsalzstraße 8, 80339 München

🕒 Mardi 15:00 - 17:00

📍 EINE WELT HAUS, Schwanthalerstraße 80, 80339 München (Bâtiment arrière, premier étage)

🕒 Jeudi 19:00 - 20:00

📍 STATTPARK OLGA, Heinrich-Wieland-Straße 90, 81735 München

### **Puis-je transférer de l'argent ou payer par prélèvement automatique avec la carte de paiement ? Y a-t-il des problèmes avec certaines transactions ?**

Certaines transactions ne sont pas possibles. En principe, il n'est pas possible d'effectuer des virements ou des paiements par prélèvement automatique avec la carte de paiement. Vous ne pouvez par exemple pas utiliser la carte de paiement avec des services de transfert d'argent comme Western Union ou MoneyGram. Certains biens ou services ne peuvent pas être achetés.

Dans certains cas, un virement ou un prélèvement automatique peut être autorisé. Pour cela, informez par e-mail l'Office pour le logement et la migration :

📧 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Indiquez le nom du/de la bénéficiaire et l'IBAN correspondant. Si le contrôle est concluant, le/la bénéficiaire sera autorisé(e).

---



Exemples de factures ou de prélèvements automatiques qui peuvent être autorisés :


- Contrats de téléphonie mobile
- Frais de déplacement (transports en commun, Deutsche Bahn)
- Assurance maladie
- Assurance responsabilité civile
- Contrats dans un centre de fitness
- Cotisations dans un club de sport
- Croix rouge
- Factures à un(e) avocat(e)
- Paiements dans les épiceries sociales

### **Je ne trouve plus ma carte de paiement. Que dois-je faire ?**

Vous pouvez bloquer votre carte de paiement en ligne ou par téléphone :

 [ma.cartedepaiement.eu](https://ma.cartedepaiement.eu)

 [116116](tel:116116) (  allemand ou anglais).




Si vous retrouvez votre carte, vous pouvez la réactiver sur  [ma.cartedepaiement.eu](https://ma.cartedepaiement.eu).

Vous pouvez déclarer la perte ou le vol auprès de l'Office du logement et des migrations :

 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

L'ancienne carte sera alors supprimée et vous en recevrez une nouvelle. Le crédit sera transféré sur la nouvelle carte.

### **Où puis-je obtenir de l'aide / des contacts / des informations ?**

- Vous trouverez des informations en plusieurs langues sur  [ici](#).
- Dans l'application de la carte de paiement, il y a un chat d'assistance. Celui-ci est disponible en plusieurs langues.
- Un service téléphonique est disponible dans plus de 100 langues :  
 [081619654300](tel:081619654300)
- Par e-mail :  
 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

## **Contrats**

## **Contrats**

### **Les contrats en Allemagne**

En Allemagne, la liberté de contracter est de mise. Si vous souhaitez par exemple utiliser un smartphone, louer un appartement ou vous entraîner dans une salle de sport, vous devez conclure un contrat oral ou écrit. Faites absolument attention au contenu d'un contrat : Comment se compose le prix total ? Y a-t-il d'autres frais mensuels en plus d'un paiement unique ?

Les contrats sont contraignants et doivent être respectés. Ils ne peuvent être résiliés que dans le cadre du délai de préavis en vigueur. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir payer les frais ou si vous n'avez vraiment pas tout compris, ne signez pas de contrat, sinon vous pourriez

---

vous rendre coupable d'une infraction pénale.

**Ne signez rien que vous ne puissiez pas comprendre ou lire.**

Il est possible que vous signiez un contrat ou un accord. Cela peut entraîner des frais pour vous. Une fois qu'un contrat a été signé, il est très difficile de revenir en arrière. Comparez toujours différentes offres et ne vous laissez pas pousser à signer.

## Assurances

### Assurances

#### Qu'est-ce qu'une assurance ?

Une assurance est un contrat entre une compagnie d'assurance et une personne. La personne est le preneur d'assurance. Elle paie régulièrement des cotisations à l'entreprise d'assurance. Ces cotisations sont appelées "Prämie". Si un dommage couvert par le contrat survient, l'assurance paie tout ou partie du dommage. Les principales assurances sont l'assurance maladie et l'assurance responsabilité civile.

#### Assurance maladie

Tu trouveras ici des informations sur >> [l'assurance maladie](#).


#### Assurance responsabilité civile

Si vous causez un dommage à une personne en Allemagne, vous devez, selon la loi, payer les dégâts. Cela vaut même si vous n'avez pas causé le dommage intentionnellement. Cela vaut pour les dommages corporels, les dommages matériels et les pertes financières dans le domaine privé. Par exemple, si vous provoquez un accident de la circulation ou si votre enfant casse une vitre avec un ballon.

Vous pouvez souscrire une assurance responsabilité civile privée qui paiera de tels dommages pour vous et votre famille. Ce n'est pas obligatoire d'avoir cette assurance, mais c'est fortement recommandé, sinon vous risquez de devoir payer des frais très élevés en cas de sinistre.

Les [centres de conseil aux migrants](#) peuvent vous aider à trouver une bonne offre d'assurance responsabilité civile privée.

 [En savoir plus](#)

Des informations en allemand, arabe, anglais, français, dari/farsi sont disponibles sur  [ici](#).

#### Protection des consommateurs

#### Protection des consommateurs

Les associations de consommateurs représentent et protègent les intérêts des personnes qui achètent ou consomment quelque chose. Ils aident par exemple en cas de questions ou de problèmes juridiques :

- 
- Assurances : Lesquelles sont importantes ?
  - Les contrats : À quoi dois-je faire attention ?
  - Puis-je retourner une marchandise erronée ou cassée ?
  - Facture ou rappel : dois-je payer même si je n'ai rien commandé ?
  - Finances : que faire ? Comment transférer de l'argent à l'étranger ? Comment puis-je prévoir ma retraite ?
  - Assurance maladie : quels examens sont pris en charge par l'assurance maladie obligatoire ?
  - Électricité et gaz : Comment fonctionne un changement de fournisseur et à quoi dois-je faire attention ?
  - Protection des données
  - Alimentation et nutrition : quels sont les ingrédients ? Comment puis-je me nourrir sainement ou nourrir mes enfants ?

Vous trouverez ici les réponses et d'autres informations de Verbraucherzentrale Bayern en différentes langues :

 [Allemand](#),  [Anglais](#),  [Polonais](#),  [Roumain](#),  [Ukrainien](#).

## **Vidéos sur des questions de tous les jours en turc, anglais, ukrainien, russe et allemand**

Questions quotidiennes expliquées en 2-3 minutes :

- Informations sur les fausses boutiques qui ne livrent rien ou qui livrent la mauvaise marchandise. Dans la vidéo, tu apprendras comment les reconnaître rapidement et comment t'en protéger.
- Qu'est-ce que la garantie ? Dans la vidéo, nous expliquons la différence et à qui il faut s'adresser lorsqu'une marchandise est défectueuse.

Les vidéos en turc se trouvent [ici](#) .

Les vidéos en anglais sont disponibles sur  [ici](#).

Vous trouverez les vidéos en ukrainien sur  [ici](#).

Vous trouverez les vidéos russes sur  [ici](#).

Des vidéos sur de nombreux autres sujets de la vie quotidienne  [en allemand](#).

[@info@vzbayern.de](mailto:info@vzbayern.de)

 [Site web](#)

## **Mobilité**

### **Informations générales**

### **Informations générales**

À Munich, vous n'avez pas besoin de votre propre voiture pour vous rendre de A à B de manière confortable et économique. Les transports en commun sont bien développés. Avec le métro, le bus, le tram ou le S-Bahn, vous pouvez vous rendre à peu près partout dans la

---

mégapole. Bien entendu, il existe un billet adapté à chaque occasion. Le vélo vous permet d'éviter les embouteillages et d'être plus flexible. De plus, c'est bon pour la santé et pour l'environnement. Chaque trajet à vélo est une précieuse contribution à la propreté de l'air urbain.

### **Partager au lieu de posséder**

Une excursion au lac ou un gros achat pour le week-end ? Si vous avez tout de même besoin d'une voiture, Munich propose de nombreux [services d'autopartage](#) 🚗. Ainsi, votre propre voiture devient superflue !

### **E-mobilité**

Munich encourage l'utilisation et le développement de l'électromobilité. Si vous souhaitez par exemple acheter un vélo de transport ou une remorque pour votre vélo, vous pouvez faire une [demande](#) de subvention sur 🚗. Si la demande est acceptée, vous serez remboursé d'une partie des frais.

💡 **Important:** vous devez faire la demande **avant** l'achat.

La ville de Munich subventionne entre autres :

- les vélos-cargos ainsi que les véhicules électriques légers à deux ou trois roues, comme par exemple les scooters électriques, pour tous les ménages privés, les commerçants et les professions libérales de Munich
- Pedelecs et véhicules électriques légers à quatre roues pour les commerçants et les professions libérales de Munich.

Des informations précises sur le programme sont disponibles sur 🚗 [ici](#).

[@emobil.rku@muenchen.de](mailto:@emobil.rku@muenchen.de)

### **Se déplacer intelligemment**

L'application 🚗 [MVGGO](#) vous montre comment combiner différents moyens de transport, avec des informations sur :

- tous les vélos MVG (système de location de vélos)
- les véhicules d'autopartage de MILES, Free2move, SIXT, STATAUTO
- les bornes de recharge pour véhicules électriques dans votre environnement direct.

### **Plan de la ville et transports en commun**

#### **Plan de la ville et transports en commun**

**Le plan de la ville de Munich** avec les noms des rues et les numéros des maisons est disponible [ici](#) 🚗.

**Les transports en commun** à Munich sont appelés ÖPNV (öffentlicher Personennahverkehr).

Il existe différents plans. Les zones colorées sont les zones tarifaires. Elles sont importantes pour le choix du billet.

Un plan pour 🚗 [S-Bahn, U-Bahn et train régional](#).

Un plan pour 🚗 [S-Bahn, U-Bahn, Regionalzug et Trambahn](#).

Un plan pour 🚗 [RER, métro, train régional et bus](#).

🚗 [Site web](#)

---

Les horaires détaillés sont disponibles ici :

🌐S-Bahn : [S1](#), [S2](#), [S3](#), [S4](#), [S6](#), [S7](#), [S8](#)

🌐Métro : [U1](#), [U2](#), [U3](#), [U4](#), [U5](#), [U6](#), [U7](#), [U8](#)

🌐Tram : [12](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [23](#), [25](#), [27](#)

Vous trouverez les horaires détaillés des bus sur 🌐 [ici](#).

## Plan de ville hors ligne sur MAPS-ME

Vous cherchez une adresse précise ou un point d'intérêt à Munich ?! MAPS-Me propose une fonction de navigation, est gratuit et utilisable hors ligne.

Voici comment obtenir le plan de la ville :

1. Téléchargez l'application MAPS.ME. Vous la trouverez dans l'Android PlayStore ou l'Apple App Store. Elle est gratuite.
2. Téléchargez une carte de votre Land. Munich se trouve en Bavière.
3. Téléchargez ensuite le plan de la ville de Munich.

Téléchargement de MAPS.ME sur 🌐 [Google Play Store](#) ou sur 🌐 [Apple Store](#)

## Achat de billets / ticket

Il existe un grand choix de billets : par exemple des billets pour des trajets individuels, des billets pour une journée entière ou plusieurs jours, des billets pour des groupes, des billets mensuels ou des billets annuels.

Il existe de nombreuses possibilités d'acheter un billet : par exemple via le téléphone portable ou aux distributeurs automatiques aux arrêts.

🌐 [En savoir plus](#)

### Deutschlandticket

Pour les personnes qui prennent souvent les transports en commun, le "Deutschlandticket" est intéressant. Il est valable pour tous les transports publics dans toute l'Allemagne : trains régionaux, tramways, métros, trains de banlieue, bus. Il n'est pas valable dans les trains longue distance (ICE, IC, EC) ou dans les bus longue distance.

Il s'agit d'un abonnement. Cela signifie que tu souscris une fois au contrat et qu'il est automatiquement renouvelé si tu ne le résilies pas. Il peut être résilié chaque mois. Il coûte 58 euros par mois. Les enfants de moins de 6 ans peuvent être transportés gratuitement.

### Important:

- Rouler sans billet est puni ! Pour chaque trajet, vous devez absolument avoir un billet valable. Sinon, vous payez une amende de 60 euros.
- Si vous utilisez souvent les transports en commun, renseignez-vous sur les billets moins chers. Il existe par exemple une carte de patrouille, un ticket journalier ou un ticket mensuel.
- Avec le München-Pass, vous pouvez également obtenir une carte mensuelle à un prix réduit.

---

## Comment, quand, où ? S'orienter dans les transports en commun - ÖPNV

Vous trouverez les horaires et les plans du réseau à chaque arrêt. Les billets peuvent être achetés soit dans les gares pour le métro et le train de banlieue, soit dans les tramways (Tram), soit auprès des chauffeurs de bus. Vous trouverez tous les plans du réseau et les horaires, la recherche de liaisons et des informations sur les tarifs et les billets à imprimer sur les pages de [MVV](#) et [MVG](#). Le calcul d'itinéraires électronique détermine de manière fiable la meilleure connexion. Il connaît chaque arrêt et chaque adresse. En plus de la liaison la plus rapide, il indique sur le plan de la ville comment atteindre au mieux les arrêts.

L'application MVGO vous indique comment vous rendre d'un endroit à un autre et combien de temps cela prend :

[!\[\]\(41198dbc3fbe075bdfeebdf7bf5f4a93\_img.jpg\) MVGO dans l'App Store](#)

[!\[\]\(c8adfbfe953cf777c1d1399a21201513\_img.jpg\) MVGO dans le Google Play Store](#)

Elle propose non seulement toutes les possibilités de connexion avec les heures de départ et d'arrivée, les temps estimés des trajets à pied ou encore les retards, mais aussi des informations sur l'état de fonctionnement actuel des escaliers roulants et des ascenseurs. En outre, l'application offre la possibilité d'acheter le ticket adéquat sans argent liquide en cours de route.

### Gares de Munich / ZOB / Aéroport

### Les gares de Munich / ZOB / Aéroport

#### La gare centrale de Munich

La gare centrale se trouve au milieu de la ville. Elle compte 32 voies en surface et plusieurs voies souterraines. Elle possède le plus grand nombre de voies principales de toutes les gares allemandes. Tous les trains grandes lignes partent du hall principal. Sur les voies 5 à 10 - la gare dite de Holzkirchner - circulent généralement les trains régionaux en direction de Salzbourg et de Mühldorf. Des voies 27 à 36 - la gare de Starnberg - partent les trains en direction de Lindau, Lenggries ou Tegernsee. Chaque jour, environ 350 000 personnes utilisent la gare centrale. On y trouve également un centre clientèle pour les transports en commun, des magasins et des snack-bars.

#### La gare de l'Est de Munich

La gare de l'Est se trouve dans le quartier de Haidhausen. L'Ostbahnhof est une autre gare de grandes lignes et un point de correspondance important entre les trains régionaux et les trains de banlieue et de métro. L'ExpressBus X30 s'y arrête également et offre une bonne liaison vers Giesing et Sendling. Dans les environs immédiats, il y a également un grand choix de restaurants, de bars et de clubs.

#### La gare de Munich-Pasing

Cette gare compte 14 voies et est également une gare de grandes lignes. Environ 85 000 personnes l'utilisent chaque jour.

---

## La gare routière centrale de Munich (ZOB)

Il s'agit d'une gare pour les liaisons par bus. C'est un nœud de communication important pour les liaisons nationales et internationales au départ de Munich. Avec 29 terminaux de bus et de nombreuses surfaces de vente, la ZOB a un caractère d'aéroport.

## Aéroport de Munich

Les lignes 1 et 8 du S-Bahn permettent de se rendre à l'aéroport et au parc des visiteurs. Il faut prévoir environ 40 minutes de trajet en S-Bahn pour arriver à l'aéroport à l'heure.

Il est également possible d'utiliser le Lufthansa Airport Bus. Il part des arrêts Hauptbahnhof (environ 45 minutes de trajet) et Schwabing Nord / Nordfriedhof (environ 30 minutes de trajet). En fonction de la circulation, des retards peuvent se produire. Pour plus d'informations, consultez le [site](#) 🌐. Les tickets MVV ne sont pas valables ici.

Si vous souhaitez vous rendre à l'aéroport en voiture, vous pouvez utiliser un véhicule de covoiturage.

## Faire du vélo

### Faire du vélo

### Louer un vélo

A Munich, il existe de nombreuses possibilités de louer un vélo en toute simplicité. L'une d'entre elles est 🌐 [MVG Rad](#), le système de location de vélos de la ville de Munich - un complément optimal au métro, au bus et au tram. Pour pouvoir utiliser le système, il faut disposer de l'application gratuite "MVGO" et être majeur.

Si vous savez que vous allez vivre plus longtemps à Munich, il vaut la peine d'acheter un vélo. C'est moins cher que d'utiliser les transports en commun.

Il est également possible d'emprunter gratuitement un **vélo-cargo**. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).

## Apprendre à faire du vélo

Il existe différents cours pour apprendre à faire du vélo. La plupart des cours sont dispensés en allemand. Certains cours sont également dispensés dans d'autres langues. Pour plus d'informations et pour savoir combien coûtent les cours, cliquez [ici](#) :

🌐 [ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club](#)

🗨 Informations en [anglais](#), [espagnol](#), [turc](#)

☎ [089/46133830](#)

@ [Radfahrschule@adfc-muenchen.de](mailto:Radfahrschule@adfc-muenchen.de)



🌐 [Donna Mobile](#)

☎ [089/505005](#)

@ [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

## Règles de circulation importantes à vélo

- Informez-vous sur les règles générales de circulation en Allemagne, en particulier sur les règles de priorité.
- Roulez toujours sur le côté droit de la chaussée.
- Ne roulez pas les uns à côté des autres, mais les uns derrière les autres.
- S'il y a une piste cyclable, vous devez rouler sur la piste cyclable (toujours du côté droit de la route dans le sens de la circulation).
- Seuls les enfants de moins de 11 ans peuvent circuler à vélo sur les voies piétonnes.
- Attention aux rails de tramway, si vous vous prenez les roues dans les rails, vous risquez de tomber.
- En cas de chute, un casque protège de graves blessures à la tête.
- Il est interdit d'utiliser son téléphone portable en conduisant. Il se peut que vous deviez payer une amende pour cela.
- Il est interdit de faire du vélo sous l'emprise de l'alcool. Il peut arriver que vous perdiez votre permis de conduire pour cette raison.

 Vous trouverez les règles de circulation pour les cyclistes en différentes langues sur  [ici](#).

Veillez à ce que votre vélo soit sûr pour la circulation. Sinon, vous devrez payer une amende en cas de contrôle par la police.


Un vélo sûr pour la circulation a :

- des feux à l'avant et à l'arrière
- réflecteur à l'avant et à l'arrière
- réflecteurs dans les rayons (deux par roue)
- réflecteurs sur les pédales
- Sonnette
- Deux freins indépendants l'un de l'autre


## Radkeller : distribution et atelier

Tu cherches un vélo ? Tu as un vélo qui a besoin d'être entretenu ? Alors viens nous voir ! Nous te proposons de l'espace, des outils, des pièces de rechange et des conseils avisés. Tu dois réparer toi-même, mais nous t'aidons volontiers. Notre collection de vélos et de pièces d'occasion est à la disposition de tous. Tu veux nous aider ? Nous sommes heureux d'accueillir des bénévoles. Les vélos donnés sont également entre de bonnes mains chez nous.

---

Tu cherches un vélo d'occasion ? Viens à la distribution de vélos :  tous les lundis de 19:00 à 20:30.


Un vélo d'occasion coûte entre 15 et 40 euros.

Ton vélo a besoin d'entretien ou de réparation ? Viens à la soirée atelier :  toujours le mardi de 19:30 à 21:30.

L'offre est gratuite.

 [En savoir plus](#)

## Radkeller

 [Müllerstraße 4, 80469 München](#)

 [@radl@bellevuedimonaco.de](mailto:radl@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)



 <https://bellevuedimonaco.de/radkeller/>

**Conduite automobile - véhicule, permis de conduire, stationnement**

**Conduire une voiture - véhicule, permis de conduire, stationnement**

## Passer son permis de conduire

On ne peut pas conduire une voiture sans permis de conduire. Pour obtenir votre permis de conduire, vous devez suivre un certain nombre d'heures de cours pratiques et théoriques, puis passer un examen pratique et théorique.

Pour pouvoir demander votre permis de conduire auprès du [service des permis de conduire](#)  et passer l'examen, vous devez disposer d'une pièce d'identité valide (carte d'identité (étrangère), passeport ou titre de séjour) et résider à Munich. En outre, vous devez avoir au moins 17 ans (  [conduite accompagnée](#)) ou 18 ans.

L'examen théorique peut également être passé en anglais, pour l'examen pratique, vous devez au moins pouvoir suivre les instructions du moniteur et de l'examineur en allemand.

Vous pouvez déjà prendre des leçons de conduite avant de faire votre demande, la demande n'est nécessaire que pour passer les examens, car l'autorité de délivrance des permis de conduire transmet la demande d'examen correspondante au TÜV.

Si vous avez des questions sur la formation et l'examen, vous pouvez vous renseigner auprès d'une auto-école.

## Faire transcrire son permis de conduire

Si vous possédez un permis de conduire étranger, vous pouvez l'utiliser jusqu'à six mois après votre première inscription en Allemagne. Si votre permis de conduire n'est pas rédigé en alphabet latin, vous avez besoin d'un permis de conduire international dès le début. Après six mois, une transcription est nécessaire pour certains types de permis de conduire. Cela n'est pas nécessaire si vous possédez un permis de conduire permanent d'un pays de l'UE ou de



---

l'EEE (Islande, Liechtenstein, Norvège) sans les catégories C, C1, C1E, CE, D, D1, D1E et DE.  
La conduite sans permis valable est punissable.


 [En savoir plus](#)

Vous pouvez faire votre demande ici :

 [Formulaire en ligne](#)


Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde  
Garmischer Straße 19/21  
81373 München  
 [089/23396090](tel:08923396090)  
 [@fuehrerscheine.kvr@muenchen.de](mailto:fuehrerscheine.kvr@muenchen.de)


## Immatriculer ou transférer un véhicule

Les véhicules (y compris les remorques) ne peuvent être utilisés sur la voie publique que s'ils sont immatriculés et possèdent une plaque d'immatriculation. Pour immatriculer un véhicule pour la première fois (registration) ou pour le faire changer de nom (si vous l'avez acheté à un particulier), vous pouvez vous adresser à Munich au service des immatriculations ou à l'un des [bureaux des citoyens](#) .



Veillez prendre rendez-vous :


 [Prendre rendez-vous pour immatriculer un véhicule](#)


 [Prendre rendez-vous pour changer l'immatriculation d'un véhicule qui était déjà immatriculé à Munich.](#)


 [Prendre rendez-vous si vous souhaitez changer l'immatriculation d'un véhicule qui était auparavant immatriculé en dehors de Munich.](#)


Tous les bureaux des citoyens disposent d'un accès sans obstacle aux bâtiments et aux salles. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde  
Eichstätter Straße 2  
80686 München  
 [089/23396090](tel:08923396090)  
 [@zulassung.kvr@muenchen.de](mailto:zulassung.kvr@muenchen.de)

 le lundi 07:00 - 12:00

 le mardi 08:30 - 12:00 et 14:00 - 18:00

 le mercredi 07:00 - 12:00 heures

 le jeudi 08:30 - 13:30


 le vendredi 07:00 - 12:00 heures

## Immatriculer un véhicule importé de l'étranger


Si vous avez importé un véhicule ou une remorque de l'étranger et que vous souhaitez l'immatriculer ici, vous devez vous adresser au service d'immatriculation.


 [En savoir plus](#)


---


Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde  
Eichstätter Straße 2  
80686 München  
 [089/23396090](tel:08923396090)


 [@zulassung.kvr@muenchen.de](mailto:zulassung.kvr@muenchen.de)

 le lundi 07:00 - 12:00

 le mardi 08:30 - 12:00 et 14:00 - 18:00

 le mercredi 07:00 - 12:00 heures

 le jeudi 08:30 - 13:30

 le vendredi 07:00 - 12:00 heures

## Remarque concernant la zone environnementale


A Munich, l'ensemble du secteur situé à l'intérieur du Mittlerer Ring est considéré comme une zone environnementale. Cela signifie que vous ne pouvez circuler dans cette zone qu'avec un macaron vert valable sur votre véhicule. Des dérogations sont possibles.

 [Autorisations exceptionnelles](#)

 [Demande de la vignette écologique](#)

## Stationnement

Dans de nombreux quartiers, il est important de respecter certaines règles en matière de stationnement. Vous trouverez les règles de stationnement en vigueur sur les panneaux installés.

- L'interdiction générale de stationner s'applique aux voies d'accès des pompiers. Elles sont signalées par un panneau rectangulaire blanc à bord rouge portant la mention "Accès pompiers".
- Sur les emplacements marqués du symbole du fauteuil roulant, le stationnement n'est autorisé qu'avec un badge spécial.
- Pour certains emplacements de stationnement limités dans le temps et sans ticket de stationnement, vous avez besoin d'un disque de stationnement sur lequel vous indiquez votre heure d'arrivée et que vous placez de manière visible dans votre véhicule.
- Dans les zones de "stationnement résidentiel", vous ne pouvez vous garer aux heures indiquées qu'avec une carte de stationnement spéciale pour résidents.
- Pour de nombreuses places de stationnement, il faut acheter un ticket de stationnement à l'automate. Avec l'[application](#)  [HandyParken](#), il est également possible de le faire sans argent liquide.
- Si vous ne respectez pas les règles de stationnement, vous risquez une amende.

 [En savoir plus](#)

## Conduire un taxi






## Prendre un taxi

---

Un taxi est un service de transport personnel en voiture. On trouve souvent des taxis devant les gares, les théâtres ou les stations de taxis. Les chauffeurs\* aident à monter et à descendre du véhicule et à ranger les bagages dans le coffre.

Si le panneau TAXI sur le toit de la voiture est allumé, le taxi est libre. Si le panneau TAXI sur le toit de la voiture n'est pas allumé, le taxi est déjà pris.

Il y a trois possibilités pour s'organiser un taxi à Munich :

- Arrêter un taxi qui passe en lui faisant signe de la main
- A une [station de taxis](#) 
- Par téléphone
  -  [089/21610](tel:089/21610)
  -  [089/19410](tel:089/19410)
  -  [089/450540](tel:089/450540)
- Sur Internet via un [site ou une application](#) 


Coûts : Il y a un prix minimum pour tous les trajets. Le coût de la course dépend de la distance parcourue. Il existe également des tarifs fixes pour le temps d'arrêt, c'est-à-dire lorsque le taxi attend pendant que l'on fait quelque chose soi-même.


 [En savoir plus](#)

## Des offres qui vous permettent d'économiser de l'argent

### Passeport de Munich

### München-Pass

Le [München-Pass](#)  est une aide pour les personnes ayant peu de moyens. Il vous permet de bénéficier de réductions. Cela signifie que vous devez payer moins cher pour certaines choses. Par exemple : :

- à la piscine
- sur les terrains de sport
- au musée et au théâtre
- dans certains cinémas et au parc animalier
- à l'[université populaire](#)
- dans les [bibliothèques](#)
- pour les billets de tramway, de bus, de métro et de train de banlieue
- Vous pouvez obtenir des médicaments moins chers avec une ordonnance dans certaines pharmacies. Sur le site de  [Medikamenten-Hilfe](#), vous trouverez ci-dessous les pharmacies qui proposent ce service.

 [En savoir plus](#)

Le München-Pass est gratuit.

**Pour qui :**

- 
- Pour les citoyens (et les membres de leur famille) qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
    - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
    - allocation citoyenne (Bürgergeld) (SGB II)
    - prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
    - Allocation logement ou supplément pour enfants
  - Pour les personnes ayant peu de revenus (sauf les jeunes au pair, les apprentis, les étudiants). Le seuil de revenu est examiné individuellement.
  - Pour les personnes qui font une année sociale volontaire, une année écologique ou un service volontaire fédéral.

### **De quels documents ai-je besoin ?**

- Attestation d'octroi ou justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer.
- justificatif d'année sociale ou écologique ou de service volontaire fédéral

### **Où puis-je demander le München-Pass ?**

- Si vous recevez des prestations au titre de SGB-XII, SGB-II, de l'aide au logement ou de l'allocation pour enfants ou si vous effectuez un service de volontariat fédéral, une année de volontariat social ou une année de volontariat écologique :
  - 📍 [Maison de la citoyenneté sociale](#)
- si vous recevez des prestations en vertu de AsylbLG
  - 📍 Amt für Wohnen und Migration, Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe, Werinherstraße 89 Haus 34, 81541 München
  - ☎ [089/23348805](tel:08923348805)
  - ✉ [@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)
- si vous êtes sans domicile fixe
  - 📍 Zentrale Wohnungslosen-Hilfe, Franziskaner-Straße 6 und 8, 81669 München
  - ☎ [089/23340105](tel:08923340105)
  - 🕒 le lundi, mardi et jeudi de 08:30 à 12:00 et de 13:00 à 16:00
  - 🕒 le mercredi de 08:30 à 12:00 et de 13:00 à 17:00
  - 🕒 le vendredi de 08:30 à 12:00 heures
- si vous êtes sourd ou si vous utilisez la langue des signes et que vous habitez à Munich :
  - 📍 "Freiwillige Leistungen" au Sozialbürgerhaus Laim – Schwanthalerhöhe, Ridlerstraße 75, 80339 München
  - ✉ [@fwl-ls.soz@muenchen.de](mailto:@fwl-ls.soz@muenchen.de)

### **Collection d'informations : "Vivre à bon compte à Munich**

#### **"Vivre moins cher à Munich"**

La brochure "Günstig leben in München" contient de nombreux conseils, adresses et informations pour vivre moins cher à Munich :

- Comment puis-je économiser de l'argent à Munich ?
- Ai-je droit à une aide financière et où puis-je la demander ?
- Où puis-je faire des achats à bas prix ?

- 
- Informations sur le logement, le loyer, les coûts de l'énergie, les prestations de bricolage, faire soi-même.

Il existe de nombreuses offres sur différents thèmes :

- Alimentation
- Santé
- Téléphone, Internet et radiodiffusion
- Mobilité
- éducation et culture
- Sport et loisirs
- Finances et droit
- Offres de conseil et d'aide

La brochure est gratuite.

Vous pouvez la trouver en ligne ou à l'hôtel de ville :

 [En ligne](#)

 Stadt-Information, Marienplatz 8, 80331 München

Vous souhaitez des explications ou un conseil ? Alors n'hésitez pas à demander à une [maison de la citoyenneté sociale](#) ou à un [service de conseil en matière de migration](#).

### **Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - Comment économiser de l'argent !**

### **Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - comment économiser de l'argent !**

Chaque ménage est différent. Lors d'un conseil en énergie, vous obtenez des réponses individuelles à vos questions sur l'énergie :

- Comment puis-je économiser de l'électricité et de l'énergie ?
- Ma consommation d'énergie est-elle trop élevée et comment puis-je la réduire ?
- Quelles sont les bonnes fenêtres ?
- Quelles subventions puis-je obtenir ?
- Comment éviter les moisissures ?

Les conseils sont gratuits. Il existe plusieurs possibilités de conseil :

### **Conseil en énergie des services municipaux de Munich**

Le conseil a lieu à votre domicile. Vous apprenez comment vous pouvez économiser des frais d'électricité, d'eau et de chauffage. Vous recevez de précieux conseils sur la manière de réduire votre consommation.

Pour qui :

- Les détenteurs du [München-Pass](#)

- 
- Citoyennes et citoyens (et leurs proches) qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
    - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
    - allocation citoyenne (Bürgergeld) (SGB II)
    - prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
    - Allocation logement ou supplément pour enfants
  - Personnes à faibles revenus

Veillez prendre rendez-vous.

☎ [089/23612361](tel:08923612361) ( 📷 Du lundi au vendredi 09:00 - 12:30)

@[Energieberatung@swm.de](mailto:Energieberatung@swm.de)

🌐 [Site web](#)

### **Le contrôle des économies d'électricité : conseil et soutien financier pour l'achat d'appareils plus efficaces.**

Le conseil a lieu à votre domicile. Vous recevez des conseils sur la manière dont vous pouvez économiser les coûts d'électricité, d'eau et de chauffage dans votre ménage.

Lors d'une deuxième visite, de petites aides à l'économie d'électricité d'une valeur maximale de 70,00 € sont installées gratuitement dans le ménage. Il peut s'agir par exemple de pommes de douche qui économisent l'eau ou d'ampoules à faible consommation d'énergie.

Nous contrôlons également vos appareils, par exemple la consommation d'électricité de votre réfrigérateur. S'il s'avère que votre réfrigérateur, par exemple, consomme beaucoup d'électricité, vous pouvez obtenir jusqu'à 600 € pour l'achat d'un nouvel appareil. Dans certains cas, il est également possible de remplacer gratuitement jusqu'à deux gros appareils électroménagers. ( 🌐 "[Weiße Ware](#)").

Pour qui : pour tous les ménages à faibles revenus de la ville et du district de Munich.

☎ [089/67820270](tel:08967820270)

@[stromspar-check@caritasmuenchen.org](mailto:stromspar-check@caritasmuenchen.org)

🌐 [Site web](#)

## **Shopping**

### **Achats**

#### **Faire ses courses à moindre coût**

La vie à Munich coûte cher. Les produits alimentaires sont proposés à bas prix par les grands discounters. Avec un revenu modeste, il vaut également la peine de profiter de l'offre des épiceries sociales. Outre les vêtements, vous pouvez y acheter des meubles et des objets usuels à bas prix. Il existe en outre de nombreuses boutiques de seconde main et des marchés aux puces.

#### **Magasins sociaux à Munich**

---

📍 Kaufhaus diakonia secondhand, Dachauer Straße 192, 80992 München

☎ [089/18914800](tel:08918914800)

🌐 <http://diakonia-kaufhaus.de>

🕒 Du lundi au vendredi 10:00 - 19:00

🕒 Le samedi 10:00 - 15:00 uhr

🌐 [Autres sites](#)

📍 Weißer Rabe soziale Betriebe und Dienste GmbH, Landsberger Straße 146, 80339 München

☎ [089/8894930](tel:0898894930)

🌐 <http://www.weisser-rabe.de>

📍 Halle 2 - Gebrauchtwarenhaus, Sachsenstraße 29, 81543 München

☎ [089/23396200](tel:08923396200)

🌐 <http://www.awm-muenchen.de/privathaushalte/abfall...>

## Magasins de seconde main

Vous trouverez une liste de toutes les boutiques de seconde main à Munich sur 🌐 [ici](#).

## Marchés aux puces

Vous trouverez une liste de tous les marchés aux puces à Munich sur 🌐 [ici](#).

## Acheter des aliments halal

Vous trouverez des magasins qui vendent exclusivement des aliments halal au sud de la gare centrale. Vous y trouverez également de nombreux restaurants halal. Près de la gare de Pasing, il y a également un supermarché qui propose exclusivement des aliments qui sont halal.

Entre-temps, certains supermarchés allemands proposent également, entre autres, des aliments qui sont halal. Faites attention à l'étiquetage sur l'emballage.

## Faire ses courses sans emballage

De plus en plus de personnes souhaitent faire leurs courses sans emballage et contribuer ainsi à la réduction des déchets et à la durabilité. A Munich, il existe plusieurs possibilités pour cela.

## Marchés hebdomadaires

Il existe plus de 40 marchés hebdomadaires et marchés fermiers à Munich. Plus de 120 commerçants y proposent leurs produits alimentaires à la vente. Les aliments sont frais et généralement régionaux. L'utilisation de sacs ou de paniers d'achat apportés par les clients permet d'éviter ou de réduire les emballages.

🌐 [Emplacements des marchés](#)

## "Une fois sans s'il vous plaît"

Le projet informe sur son site web des magasins et restaurants où l'on peut faire ses courses sans emballage.

🌐 [En savoir plus](#)

---

## Télécommunications

### Télécommunications

#### Indicatif de pays Allemagne

L'Allemagne a l'indicatif téléphonique international +49 ou 0049.

#### Indicatif régional de Munich

Munich a l'indicatif régional 089 pour les lignes fixes.

Pour les appels depuis l'étranger avec l'indicatif téléphonique international, le 0 est supprimé : vous composez +4989 ou 004989.

#### Téléphone mobile

En Allemagne, les numéros de téléphone mobile commencent par un 0. Pour les appels depuis l'étranger, le 0 est supprimé : à la place, il faut composer le préfixe téléphonique international +49 ou 0049.

Il existe en Allemagne deux types de contrats de téléphonie mobile : Le contrat prépayé et le contrat à durée déterminée. Le **contrat prépayé** n'a pas de durée fixe. Dans le cas d'un **contrat à durée déterminée**, il y a une durée minimale d'engagement ; ce contrat est automatiquement prolongé si vous ne le résiliez pas. Si vous ne voulez pas que le contrat se prolonge automatiquement, vous devez le résilier par écrit. Faites attention au délai de résiliation. Il est indiqué dans le contrat.

Avant de conclure un contrat, informez-vous auprès de vos connaissances, écoutez autour de vous et réfléchissez aux détails qui sont particulièrement importants pour vous.

#### Dix questions importantes pour la conclusion d'un contrat :

1. Quel est le montant de la taxe de base ? Les frais augmentent-ils après un certain temps ?
2. Y a-t-il un chiffre d'affaires mensuel minimum (coûts minimaux par mois) ?
3. Quelle est la durée du contrat (par exemple 12 ou 24 mois) ?
4. Quand dois-je résilier mon contrat si je ne souhaite pas le prolonger ?
5. Combien coûtent la mise en place, le changement et la désactivation ?
6. Quelle est la fréquence de facturation (60/1, 10/10) ?
7. Combien coûte la minute (réseau étranger/proprie) ?
8. Combien coûte un téléphone portable avec abonnement, combien sans abonnement ?
9. Combien coûte Internet ?
10. Combien coûtent les appels téléphoniques vers l'étranger ?

Réfléchissez au forfait le plus intéressant pour vous et renseignez-vous sur ce que le forfait ne couvre pas et sur les frais qui en découlent.

#### Internet


---

## Internet

### Dans votre propre appartement

Si vous vivez dans votre propre appartement, vous pouvez installer Internet (WLAN) moyennant des frais. Pour cela, il existe des contrats de fournisseurs d'accès à Internet qui doivent être payés mensuellement et qui ont généralement une durée minimale de 24 mois. Ils sont souvent combinés à un raccordement téléphonique ("Festnetz") et à la télévision.

### Hotspots gratuits & sûrs - M-WLAN

Dans différents endroits de Munich, M-WLAN est disponible et vous permet de surfer gratuitement sur Internet. Tu trouveras des informations sur les emplacements [ici](#) .

M-WLAN existe aussi sous forme cryptée ("M-WLAN Secure Wi-Fi"). Pour pouvoir l'utiliser, il faut s'inscrire une fois à l'un des sites de M-WLAN. Après avoir saisi une adresse e-mail, les données d'accès sont envoyées à celle-ci et l'on peut ainsi se connecter au WLAN crypté. L'enregistrement est gratuit.

Le WLAN gratuit est également disponible dans tous les sites de la [bibliothèque municipale de Munich](#).



### Bureau des objets trouvés


#### Bureau des objets trouvés

Vous avez perdu quelque chose ? Il se peut alors que la personne qui a trouvé cet objet l'ait déposé au bureau des objets trouvés. L'enregistrement des objets prend quelques jours.

Si un objet a été trouvé et qu'il contient un nom et une adresse, nous contacterons la personne.


#### J'ai perdu quelque chose :

Vous pouvez signaler un objet perdu par téléphone, par e-mail ou via l'[avis de perte en ligne](#) . Si l'objet est enregistré chez nous, nous vous contacterons. Si vous n'avez pas de nouvelles de nous, cela signifie que nous n'avons malheureusement pas pu identifier l'objet. Pour voir des objets qui ne peuvent pas être attribués à une personne en particulier ou pour récupérer un objet, vous avez besoin d'un rendez-vous. Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone, par e-mail ou via la [prise de rendez-vous en ligne](#) .

 [Plus d'informations sur le retrait](#)

#### Exception : votre clé a disparu

Toutes les clés trouvées au cours des cinq derniers mois peuvent être consultées dans des boîtes à clés au rez-de-chaussée pendant les heures d'ouverture (vous les verrez ci-dessous) :

 Implerstraße 11, 81371 München

Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous pour cela.

#### Mon vélo a disparu et je voudrais voir s'il a été déposé au bureau des objets trouvés :

---


C'est toujours possible le mardi. Vous avez besoin d'un rendez-vous. Vous pouvez le fixer par téléphone, par e-mail ou via [Prendre rendez-vous pour un vélo](#).


[Plus d'informations sur la visite et l'enlèvement des vélos.](#)


## J'ai trouvé quelque chose :


Si vous avez trouvé quelque chose qui vaut plus de dix euros, vous devez déposer l'objet dans un bureau des objets trouvés, au bureau du citoyen ou dans un poste de police. Pour déposer quelque chose, vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous.

[Plus d'informations sur la remise des objets trouvés](#)

 Lundi 07:30 - 12:00


 Mardi 08:30 - 12:00 et 14:00 - 18:00

 Jeudi 08:30 - 15:00

 Vendredi 07:30 - 12:00

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

## Fundbüro

 [Implerstraße 11, 81371 München](#)

 [@fundbuero.kvr@muenchen.de](mailto:fundbuero.kvr@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923396045](tel:+49(0)8923396045)

 <https://stadt.muenchen.de/service/suche/fundbuero/>

## Gestion des déchets et recyclage

### Gestion des déchets et recyclage

#### Tri des déchets à Munich

A Munich, il existe un "système des trois tonnes". Cela signifie que les gens trient leurs déchets et les jettent ensuite dans la poubelle appropriée. L'objectif est d'une part de mieux gérer les énormes quantités de déchets de la grande ville ; d'autre part, il s'agit également de mieux recycler les matériaux issus des déchets dans une optique de durabilité.

Pour savoir comment fonctionne le système des trois poubelles et ce qu'il faut y mettre, cliquez ici :

#### Les déchets résiduels dans la poubelle noire

Les déchets qui ne peuvent plus être recyclés vont dans la poubelle noire :

- les couches, les serviettes hygiéniques et les tampons
- mouchoirs en papier usagés, serviettes cosmétiques, essuie-mains en papier
- sacs poubelle en plastique
- sacs d'aspirateur
- papier enduit

- 
- papier peint, restes de moquette
  - Ordures ménagères, cendres, litière pour petits animaux, mégots de cigarettes

## **Le papier dans la poubelle bleue**

Les déchets en papier vont dans la poubelle bleue. Ils doivent être propres et non enduits :


- journaux et magazines
- Boîtes en carton (veuillez les plier ou les broyer)
- Catalogues et prospectus
- cahiers d'école
- Livres
- Formulaires et papier d'imprimante
- Lettres et enveloppes
- Sacs en papier
- Emballages en papier
- Paquets de cigarettes (sans aluminium et sans film)
- Boîtes de chocolats (sans plastique)

## **Déchets organiques dans la poubelle brune**

Les déchets compostables vont dans la poubelle brune :

- Déchets de cuisine (y compris les restes de viande et de poisson)
- restes de fruits et de légumes
- Salade (sans sauce à salade)
- épiluchures de pommes de terre et d'œufs
- Filtres à café, sachets de thé
- Bouquets de fleurs fanés
- Plantes en pot (sans pot)
- Déchets de jardin
- Journaux froissés pour absorber l'humidité

## **Verre, métal et plastique dans les conteneurs**

Il existe environ 1000  [îlots de recyclage](#) à Munich. On y trouve des conteneurs spéciaux pour les bouteilles en verre, les canettes en métal, les feuilles d'aluminium et les emballages en plastique.


**Les déchets encombrants, les appareils électriques cassés et les déchets dangereux doivent être déposés dans les centres de recyclage.**

Les déchets recyclables doivent être déposés :

- 
- les objets qui ne rentrent pas dans la poubelle, par exemple parce qu'elle est trop grande
  - tous les appareils électriques cassés
  - les substances dangereuses comme les vieilles piles, les ampoules à économie d'énergie ou les produits chimiques.

Le dépôt dans les [centres de recyclage](#)  12 est gratuit (2 m<sup>3</sup>/jour).

## **Vieux vêtements et chaussures dans les conteneurs de vêtements**

Les conteneurs pour vêtements et chaussures se trouvent aussi généralement près des [îlots de recyclage](#) .

- Vêtements pour adultes
- vêtements pour enfants
- chaussures propres
- chapeaux, gants
- Linge de maison (nappes, serviettes, etc.)
- rideaux, voilages
- Linge de lit

Pour que les affaires soient bien récupérées, elles doivent être mises dans des sacs et déposées dans les conteneurs. On met les choses dans un sac, on noue le sac et on le jette dans le conteneur.

### **Cela ne doit pas être mis dans les conteneurs de vêtements :**

Les textiles sales ou mouillés, les chaussures de ski, les patins à glace, les bottes en caoutchouc, les patins à roulettes, les chaussures sales, les restes de tissu et de laine, les chutes de textile, les ordures ou les déchets de toutes sortes.

### **Les vêtements ou articles usagés en bon état**

peuvent être achetés et vendus dans des magasins de seconde main ou sur des marchés aux puces.

### **Pour toute question :**

 [Site web](#)


 [Formulaire pour les questions](#)

 [089/23396200](tel:08923396200)


 [@awm@muenchen.de](mailto:awm@muenchen.de)

### **Toilettes (publiques) accessibles à Munich**

### **Toilettes accessibles (publiques) à Munich**

Le site  [inclus](#) propose un aperçu des toilettes accessibles à Munich.

Pour qui : pour les personnes handicapées

En cliquant sur le symbole de localisation, on voit sa propre localisation sur la carte et où se trouvent les toilettes les plus proches : 

---

En cliquant sur une toilette, on obtient des informations plus précises sur son équipement :

- plan d'ensemble
- poignées installées
- largeur de la porte
- pente de la rampe d'accès
- utilisation avec ou sans [clé européenne pour les toilettes](#)

🌐 allemand, anglais

On peut aussi donner son avis sur les toilettes.

L'offre est gratuite.

🌐 [Plus d'informations](#)

✉ [@inclus@dpschool.io](mailto:@inclus@dpschool.io)

## Santé

### Urgences - SOS

#### Numéros d'urgence

#### Numéro d'urgence

Police : 📞 **110**

Pompiers, services de secours : 📞 **112**

Ambulance, médecin d'urgence : 📞 **112**

Les numéros d'urgence des téléphones portables fonctionnent toujours, même avec une carte prépayée sans crédit / argent !

L'appel d'urgence ne doit être composé que dans des situations d'urgence réelles. En cas d'abus, l'article 145, paragraphe 1, point 1 du code pénal allemand prévoit jusqu'à deux ans de prison.

#### Informations importantes lors d'un appel d'urgence 112

- **Qui** appelle (votre nom) ?
- **Où** s'est-il passé quelque chose (adresse) ?
- **Que** s'est-il passé ?
- **Combien** y a-t-il de blessés ou de malades ?
- **De quel type** de maladie ou de blessure s'agit-il ?
- **Attendez** les questions !

Gardez votre calme. Parlez lentement et clairement afin d'être mieux compris. Ne mettez pas fin à la conversation. Le service d'urgence ou la police met fin à la conversation lorsque toutes

---

les informations importantes ont été transmises.

### Services médicaux d'urgence

### Services médicaux d'urgence


### Services de secours en cas de danger de mort

 [112](tel:112)


Le numéro d'urgence ne doit être composé que dans des situations d'urgence. Les abus sont passibles d'une peine de prison pouvant aller jusqu'à deux ans.


---


### Service médical de garde

 [116117](tel:116117)


Hotline gratuite pour les maladies qui ne mettent pas la vie en danger.  
En dehors des heures de consultation, une aide médicale ambulatoire est disponible.  
Nous vous mettons en contact avec un service de garde près de chez vous.

 Lundi 18:00 - mardi 08:00

 Mardi 18:00 - Mercredi 08:00

 Mercredi 13:00 - Jeudi 08:00

 Jeudi 18:00 - Vendredi 08:00

 Vendredi 13:00 - Lundi 08:00

La veille d'un jour férié à partir de 18:00 - 08:00 le jour ouvrable suivant (aussi le mardi gras, le 24 et le 31 décembre)

---

### Postes de secours des cliniques


#### [Chirurgische Klinik und Poliklinik](#) - Centre-ville

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

#### [Klinikum Bogenhausen](#)

Präklinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

#### [Klinikum Harlaching](#)

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

---

 [089/62106666](tel:089/62106666)

 **[Klinikum Neuperlach](#)**

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67942558](tel:089/67942558)

 **[Klinikum Neuperlach](#)**


Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1


Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Urgences internes - Médecine interne (unité 12)

 [089/67942572](tel:089/67942572)

 **[Klinikum Schwabing](#)**


 24 heures sur 24


Kölner Platz 1

80804 München

Bâtiment 5, rez-de-chaussée

Accès par la porte 1 (Isoldenstraße)

Service central des urgences :  [089/30680](tel:089/30680)

Service central des urgences - chirurgie :  [089/30682600](tel:089/30682600)


Service central des urgences - médecine interne :  [089/30682210](tel:089/30682210)

 **[Klinikum Dritter Orden](#)**

Service des urgences :

Menzinger Straße 44


80638 München


 [089/17951450](tel:089/17951450)

---

## Autres services de garde


### Appel d'urgence en cas d'intoxication

 [089/19240](tel:089/19240)

 24 heures sur 24

### Téléphone d'urgence pour les sourds

(téléphone à écrire)

 [089/19294](tel:089/19294)


### Fax d'urgence pour les sourds

112


 **[Klinikum Schwabing](#) - Cabinet de garde**

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:089/33040302)

 Du lundi au vendredi 19:00 - 22:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 09:00 - 19:00

---


---

### **[Bereitschaftspraxis Elisenhof](#) - Service d'urgence**

Service médical de garde des médecins généralistes de Munich  
Prielmayerstraße 3  
80335 München

 [116117](tel:116117)


 Le lundi, mardi et jeudi 19:00 - 23:00

 Le mercredi et le vendredi 14:00 - 23:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 08:00 - 23:00

### **[KVB München Süd](#)**

Ärztliche Bereitschaftspraxis  
Boschetsrieder Straße 72  
81379 München


 [089/74879999](tel:08974879999)

 Le mercredi et le vendredi 18:00 - 20:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 09:00 - 20:00


### **[Krankenhaus Neuperlach](#)**

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost  
Oskar-Maria-Graf-Ring 51  
81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Du lundi au jeudi 19:00 - 21:00


 Le vendredi 17:00 - 21:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 09:00 - 21:00


 Le 24 et le 31 décembre 09:00 - 16:00

### **[Klinikum Pasing](#)**

Cabinet médical de garde Munich Ouest  
Steinerweg 5  
81241 München

 [089/88922607](tel:08988922607), [089/88922608](tel:08988922608)

 Le mercredi et le vendredi 16:00 - 20:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 09:00 - 17:00

---

## **Aide immédiate en cas de crise psychique et d'urgence psychiatrique**

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 plus de 120 langues. Vous trouverez la liste des langues disponibles [ici](#).

 Tous les jours de 09:00 à 24:00 heures.


L'appel est gratuit.


---

## **Aide aiguë en matière de drogues et de dépendances**

**Ligne téléphonique d'urgence pour les personnes à risque de dépendance - TAL 19 e.V.**

Hotline sur les addictions

 [089/282822](tel:089282822)

 24 heures sur 24

---


### [Service d'addictologie de la ville de Munich](#)

Service de santé


Maison de conseil


Paul-Heyse-Straße 20


80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)


 [@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)


 Le lundi, mardi, jeudi et vendredi 09:00 - 12:00

 Du lundi au jeudi 13:00 - 17:00

 Le vendredi 13:00 - 15:00

Consultations ouvertes sans rendez-vous :


 Le mardi 15:00 - 17:00


 Le vendredi 10:00 - 12:00

### **Service d'urgence pour les drogues L43 München - Prop e. V.**

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630)

 24 heures sur 24


---

## Numéros d'urgence des dentistes


### **Mise en relation avec un cabinet de garde ouvert**

Service d'annonce

 [089/7233093](tel:0897233093)

 24 heures sur 24

### **Mise en relation avec un cabinet de garde ouvert, toutes les caisses d'assurance maladie**

 [089/30005515](tel:08930005515)

### **Recherche de sites du service d'urgence dentaire**

 [Recherche en ligne](#)

---

## Services d'urgence pédiatriques

Il existe un service d'urgence spécifique pour les enfants et les nouveau-nés. Le numéro de téléphone est le même que celui des services de secours :

 **Urgences pédiatriques : [112](tel:112)**


 **Urgences néonatales : [112](tel:112)**

### [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)


Service d'urgence de Munich-Centre (à la gare centrale)


Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)


 Le lundi, mardi et jeudi 19:00 - 23:00

 Le mercredi 14:00 - 23:00 et le vendredi 14:00 - 23:00


 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 08:00 - 23:00

---

### [Klinikum Dritter Orden](#)


Clinique pédiatrique - Service des urgences  
Franz-Schrank-Straße 8  
80638 München  
 [089/17951187](tel:08917951187)


### [Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)

Service des urgences  
Lindwurmstraße 4  
80337 München  
 [089/440052811](tel:089440052811)


 Du lundi au vendredi 09:00 - 16:00


### [Service pédiatrique Hôpital Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2  
81545 München  
 [089/62102717](tel:08962102717)

 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 09:00 - 20:00  
Les urgences sont également traitées le reste du temps.

### [Klinikum Schwabing](#)

Service des urgences pédiatriques  
Kölner Platz 1  
80804 München  
Accès : Parzivalstraße 16  
 [089/30682589](tel:08930682589)

 24 heures sur 24

**Nous avons soigneusement vérifié les informations contenues dans cette page.  
Néanmoins, nous ne pouvons pas garantir l'exactitude de ces informations.**

**Protection contre la violence**

**Protection contre la violence**

**Femmes et filles en détresse**

**Ligne d'aide "Violence contre les femmes".**

Offre de consultation gratuite et anonyme par téléphone, chat ou e-mail pour les femmes qui vivent ou ont vécu la violence.

 Consultation en 18 langues différentes et en langue des signes.

 [En savoir plus](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h




**Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme**

---

Il existe à Munich plusieurs maisons d'accueil pour les femmes victimes de violence au sein de leur couple. Les femmes et leurs enfants y trouvent une protection. Elles reçoivent également des conseils et un soutien pour surmonter la situation. Elles peuvent y rester aussi longtemps qu'elles ont besoin de protection et de conseils spécialisés intensifs.

Pour qui : les femmes et leurs enfants qui cherchent un lieu sûr en raison de la violence dans le couple.

Afin de préserver l'anonymat, les adresses des maisons d'accueil pour femmes ne sont pas publiées. Une prise de contact est possible par téléphone :

- **Maison d'accueil pour femmes de Frauenhilfe München gGmbH**  
 [089/354830](tel:089354830)  
 [www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)
- **Maison d'accueil pour femmes de Frauen helfen Frauen e. V.**  
 [089/645169](tel:089645169)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
aide, logement, sécurité, mariage**

## **Enfants et jeunes en détresse**

### **Ligne téléphonique pour les enfants et les jeunes du Deutscher Kinderschutzbund**

Conseils et soutien pour les enfants et les jeunes en cas de questions et de problèmes de toutes sortes, de manière anonyme sur demande.

 [En savoir plus / Consultation en ligne](#)

 [0800/1110333](tel:08001110333) (appel gratuit)

"Les jeunes conseillent les jeunes"

 Du lundi au vendredi 14:00 - 20:00

Samedi 14:00 - 20:00

Vous trouverez ici d'autres contacts d'urgence et centres de conseil : "" [Procédure d'asile - conseil et aide](#); "" [Conseil et aide / Intégration](#); "" [Conseil et aide / Généralités](#)

## **Services pédiatriques d'urgence**

### **Services d'urgence pédiatriques**

Il existe un service d'urgence spécifique pour les enfants et les nouveau-nés. Le numéro d'urgence est le même que pour les autres urgences aiguës :

 **Médecin d'urgence pour les enfants:** [112](tel:112)

 **Médecin d'urgence pour les nouveau-nés:** [112](tel:112)

Les services d'urgence ne devraient être consultés qu'en cas de véritable urgence aiguë. Par exemple, en cas de "maladie grave et potentiellement mortelle" ou d'accident.

---

En présence d'une maladie, mais pas d'une urgence aiguë et si les cabinets médicaux habituels sont fermés, on contacte le service médical de garde. Celui-ci prend en charge les soins médicaux en dehors des heures d'ouverture normales des cabinets médicaux. Par exemple la nuit, le week-end et les jours fériés. Vous y apprendrez où vous pouvez vous rendre avec votre enfant ou si un médecin se rendra à votre domicile.


 [116117](tel:116117)


#### [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)

 Lundi 19:00 - 23:00

Mardi 19:00 - 23:00

Mercredi 14:00 - 23:00

Jeudi 19:00 - 23:00

Vendredi 14:00 - 23:00


Samedi, dimanche, jour férié 08:00 - 23:00

#### **Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching**

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 Cabinet de garde :

Samedi, dimanche, jour férié 09:00 - 20:00

Service ambulatoire pour les urgences : 24 h


#### **Klinikum Schwabing**

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Technischen Universität München

Kölner Platz 1 (Zugang: Parzivalstraße 16)

80804 München

 [089/30682589](tel:08930682589)

 Cabinet de garde :

samedi, dimanche, jour férié 09:00 - 20:00 h

Service ambulatoire pour les urgences : 24 h


#### [Klinikum Dritter Orden](#)


Kinderklinik

Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

 [089/17951187](tel:08917951187)


 24 h

#### [Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811)


 24 h

#### **Service médical de garde**


---


## Service médical de garde


### Assistance médicale la nuit, le week-end et les jours fériés


 [116117](tel:116117)


Ce numéro de téléphone est valable dans toute l'Allemagne. Il s'agit d'une hotline pour les maladies non mortelles et l'aide médicale ambulatoire en dehors des heures de consultation. Nous vous aidons à trouver un cabinet médical ouvert près de chez vous. Ou nous vous soutenons si un médecin doit se rendre à votre domicile.


 Lundi 18:00 - mardi 08:00

 Mardi 18:00 - Mercredi 08:00

 Mercredi 13:00 - Jeudi 08:00

 Jeudi 18:00 - Vendredi 08:00

 Vendredi 13:00 - Lundi 08:00

 Veille de jour férié 18:00 - jour ouvrable suivant 08:00 (y compris mardi gras, 24 et 31 décembre).

L'offre est gratuite.

 [Site web](#)


### Postes d'aide d'urgence des cliniques

### Services d'urgence des hôpitaux


Les services d'urgence des hôpitaux sont ouverts jour et nuit. On y trouve de l'aide pour les personnes atteintes d'une maladie grave et potentiellement mortelle ou lorsqu'un accident s'est produit. Par exemple

- Attaque cérébrale
- Crise cardiaque
- Blessure suite à un accident
- Blessure à la tête
- Intoxication

Dans tous les autres cas, [les cabinets médicaux](#) ou les [services de garde](#) sont compétents.

Si vous êtes très malade, si vous souffrez beaucoup ou si vous êtes blessé et ne pouvez pas marcher, appelez l'ambulance / le médecin d'urgence :  [112](tel:112)


#### [Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)

 Ziemssenstraße 5, 80336 München

 [089/440031100](tel:089440031100)

 24 h

#### [Campus Großhadern](#)

 Marchioninstraße 15, 81377 München


 [089/440044800](tel:089440044800)

 [info.notaufnahme.grosshadern@med.uni-muenchen.de](mailto:info.notaufnahme.grosshadern@med.uni-muenchen.de)

---

 24 h


 **[Klinikum Bogenhausen](#)**

 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

 **[Klinikum Harlaching](#)**


 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62106666](tel:08962106666)


 **[Klinikum Neuperlach](#)**

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942558](tel:08967942558) (chirurgie)

 [089/67942572](tel:08967942572) (médecine interne)


 **[Klinikum Schwabing](#)**


 Kölner Platz 1, 80804 München

Bâtiment 5, rez-de-chaussée

Accès par : Tor 1, Isoldenstraße


 [089/30680](tel:08930680) (Opérateur)


 [089/30682600](tel:08930682600) (chirurgie)

 [089/30682210](tel:08930682210) (médecine interne)

 24 h

 **[Klinikum Dritter Orden](#)**

 Menzinger Straße 44, 80638 München


 [089/17951450](tel:08917951450)

 [info@dritter-orden.de](mailto:info@dritter-orden.de)

### Autres services de garde

### Autres services de garde


### Centre antipoison de Munich

 [089/19240](tel:08919240)

 24 h

### Téléphone d'urgence pour les sourds

(téléphone à écrire)

 [089/19294](tel:08919294)

### Fax d'urgence pour les sourds

 112

### [Klinikum Schwabing](#) - Cabinet de garde

Kölner Platz 1

80804 Munich

[089/33040302](tel:08933040302)

Lundi à vendredi 19:00 - 22:00

Samedi, dimanche, jours fériés 9:00 - 19:00

---

### **Cabinet de garde Elisenhof**

Service médical de garde des médecins généralistes de Munich

Prielmayerstraße 3

80335 Munich

[116117](tel:116117)

Lundi 19:00 - 23:00

Mardi 19:00 - 23:00

Mercredi 14:00 - 23:00

Jeudi 19:00 - 23:00

Vendredi 14:00 - 23:00

Samedi, dimanche, jour férié 08:00 - 23:00

### **KVB Munich Sud**

Cabinet médical de garde

Boschetsrieder Straße 72

81379 Munich

[089/74879999](tel:08974879999)

Mercredi et vendredi 18:00 - 20:00

Samedi, dimanche, jours fériés 09:00 - 20:00

### **Hôpital de Neuperlach**

Cabinet de garde Munich Sud-Est

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 Munich

[089/67339933](tel:08967339933)

Lundi à jeudi 19:00 - 21:00

Vendredi 17:00 - 21:00

Samedi, dimanche, jour férié 09:00 - 21:00

24 et 31 décembre 09:00 - 16:00

### **Clinique de Pasing**

Cabinet médical de garde Munich Ouest

Steinerweg 5

81241 Munich

[089/88922607](tel:08988922607), [089/88922608](tel:08988922608)

Mercredi, vendredi 16:00 - 20:00

Samedi, dimanche, jour férié 09:00 - 17:00

## **Aide aiguë en matière de drogues et de dépendances**

## **Aide aiguë en matière de drogues et de dépendances**

Les consultations sont anonymes et gratuites.

### **Ligne téléphonique d'urgence pour les personnes à risque de dépendance - TAL 19 e. V.**

Hotline sur les addictions

 [089/282822](tel:089282822)

 24 h

### **Service d'urgence pour toxicomanes L43 Munich - Prop e. V. (avec centre d'hébergement d'urgence)**

---

Landwehrstraße 43  
80336 München  
[☎089/54908630](tel:08954908630)  
[🌐 Site web](#)  
🕒 24 h

### [🌐 Centre de conseil en addiction de la ville de Munich](#)

Département de la santé  
Maison de conseil  
Paul-Heyse-Straße 20  
80336 München

[🌐 Site web](#)

🕒 Lundi, mardi, jeudi : 09.00 - 12.00 h et 13.00 - 17.00 h

🕒 Mercredi : 13.00 - 17.00 heures

🕒 Vendredi : 09.00 - 12.00 heures et 13.00 - 15.00 heures

[☎089/23347200](tel:08923347200)

[@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)

🗣️ Des interprètes sont disponibles sur rendez-vous.

## Numéros d'urgence des dentistes

## Numéros d'urgence des dentistes

Vous avez mal aux dents ? Alors contactez un cabinet dentaire.

La plupart des dentistes / médecins-dentistes sont fermés le week-end et les jours fériés. Si vous avez des douleurs étonnamment fortes ces jours-là, vous pouvez vous rendre à un service d'urgence dentaire. Celui-ci est destiné aux cas très urgents :

**Vous pouvez joindre un service d'urgence 24 heures sur 24 à ce numéro de téléphone :**

[☎089/30005515](tel:08930005515)

🕒 24 h

**Pendant les week-ends, les jours fériés et les ponts, vous trouverez ici un cabinet dentaire ouvert près de chez vous. Pour ce faire, entrez votre code postal dans le champ de recherche :**

[Recherche en ligne](#)

## Aide aux délinquantes et aux sortantes de prison pour les femmes

## Aide aux délinquantes et aux libérées pour les femmes

Vous avez reçu une amende ? Vous ne pouvez pas payer ? Vous devez effectuer des heures de travail social dans le cadre d'une mise à l'épreuve ? Vous êtes sous le coup d'un mandat d'arrêt ? Vous devez bientôt aller en prison ?

Nous vous conseillons et vous soutenons.

Pour qui : les femmes à partir de 21 ans,

- 
- qui sont condamnées à une amende
  - qui doivent accomplir des obligations de travail dans le cadre d'un sursis avec mise à l'épreuve
  - qui sont condamnées à une peine de prison

#### Conseil et soutien

- en cas de peine pécuniaire (placement en travail d'intérêt général et gestion de l'argent)
- avant une détention pénale
- à l'établissement pénitentiaire de Munich et à l'établissement pénitentiaire d'Aichach (à la demande de la femme incarcérée)
- après une sortie de prison

Veuillez vous adresser à nous à temps ! Plus tôt vous viendrez, mieux nous pourrons vous aider !

Le [Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) est une association professionnelle de femmes au sein de l'Eglise catholique. Le SkF conseille et assiste indépendamment de l'appartenance religieuse et de la nationalité. Nous proposons des entretiens de femme à femme dans un cadre protégé.

🗣️ Des interprètes sont disponibles pour l'anglais, le bulgare et le russe.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Des conseils en ligne pour les proches et les amis sont disponibles via le lien suivant :

🌐 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>

#### **Chambre de compensation pour le placement dans des travaux d'intérêt général et la gestion de l'argent :**

☎️ [089/55981249](tel:08955981249)

@ [p.schmalenbach@skf-muenchen.de](mailto:p.schmalenbach@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00 heures

#### **Conseil avant, pendant, après la détention :**

☎️ [089/559810](tel:089559810)

@ [straefaelligenhilfe@skf-muenchen.de](mailto:straefaelligenhilfe@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00 heures

Il y a un accès sans barrière aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

#### **Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.**

📍 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

🌐 <https://www.skf-muenchen.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
offres femmes, détention, condamnation**


## **Aide en cas de traumatisme**

### **Aide aux traumatismes**

La fuite et la migration en raison de la guerre et de l'expulsion placent les gens dans des situations insupportables. Nombreux sont ceux qui en souffrent ensuite toute leur vie. Une grande partie des personnes traumatisées ne reçoit toutefois qu'une aide thérapeutique tardive. C'est là qu'intervient notre aide aux traumatisés. Nous t'aidons à apprendre à vivre avec les conséquences d'un traumatisme.


Notre aide aux traumatisés se base sur des exercices physiques faciles à comprendre et des méthodes cognitives simples pour renforcer tes ressources.

Pour plus d'informations et pour t'inscrire, consulte notre [site Internet](#) .

1. Tu connais quelqu'un ou tu as toi-même besoin d'aide après un traumatisme ? Inscris-toi [ici](#) .
2. Nous te trouverons le plus rapidement possible un(e) intervenant(e) en traumatologie qui te convienne. Même dans ta langue maternelle.
3. L'intervenant(e) prend contact avec toi personnellement ou en ligne. L'objectif est de réduire les troubles individuels et d'améliorer la résistance psychique.

Pour qui : pour les ressortissants de pays tiers, les réfugiés ou les personnes bénéficiant d'une protection subsidiaire ou d'un permis.

L'offre est gratuite.

 Il y a des interprètes pour les langues suivantes : arabe, farsi, français, anglais, russe, ukrainien, ourdou.

Les enfants peuvent être amenés.

Les interventions ont lieu dans nos bureaux, à ton domicile ou en ligne. Il y a un accès sans barrière aux bâtiments et aux salles.

Ringseisstraße 11a

80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

[@traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:@traumahilfe@arrivalaid.org)

 Du lundi au vendredi 09.00 - 16:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Première aide, aide aux traumatismes, formation aux traumatismes, aide  
psychique, soutien psychique, fuite, traumatisme, bénévolat**

**JADWIGA - Aide en cas de traite des êtres humains (prostitution forcée, mendicité forcée, exploitation par le travail) ou de mariage forcé**

---

## Centre de conseil spécialisé JADWIGA

Nous soutenons les femmes,

- qui sont contraintes de travailler comme prostituées.
- qui sont contraintes de voler, de vendre de la drogue ou de tricher.
- qui ne sont pas payées pour leur travail.
- qui sont contraintes de mendier.
- qui sont forcées de se marier.
- qui sont victimes d'adoption illégale.
- qui sont forcées de recourir à une mère porteuse.

Nous vous conseillons et vous aidons en cas de situation de crise. Il est également possible de vous trouver un logement protégé ou de vous aider si vous souhaitez retourner dans votre pays d'origine.

Nous pouvons aussi venir chez vous. Nous pouvons aussi vous rendre visite en prison.

■ albanais, arabe, bulgare, anglais, roumain, hongrois, français et ukrainien

Pour qui : pour les femmes et les jeunes filles de toutes les nationalités.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

■ Schwanthalerstr. 79, 80336 München

[089/38534455](tel:08938534455)

[muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

9:00 - 15:00 heures

[Site web](#)

## Le système de santé allemand, assurance maladie

### Le système de santé allemand

En Allemagne, de nombreuses institutions font partie du système de santé. Il en existe trois :

1. Les cabinets médicaux et les pharmacies : ils offrent des soins médicaux ambulatoires. "Ambulatoire" signifie que vous pouvez rentrer chez vous après avoir reçu les soins.
2. Soins aigus dans les hôpitaux en cas d'urgence et soins médicaux hospitaliers. "Hospitalier" signifie que vous restez à l'hôpital pour recevoir des soins.
3. Protection de la santé : protection contre les infections et offres préventives. "Préventif" signifie : des offres qui aident à préserver la santé et à ne pas tomber malade.

Les soins ambulatoires et hospitaliers aident les personnes malades. Vous pouvez décider vous-même du médecin ou de l'établissement que vous allez consulter. C'est ce qu'on appelle la liberté de choix.


### Assurance maladie

---

En Allemagne, il est obligatoire d'avoir une assurance maladie. Dès que vous avez un titre de séjour, vous devez vous inscrire auprès d'une caisse d'assurance maladie. Vous recevrez alors une carte d'assuré qui vous permettra de bénéficier de prestations médicales dans toute l'Allemagne. Vous avez alors droit aux mêmes prestations que tous les résidents\* en Allemagne.

 "["Gesundheit für alle"](#) propose des informations en 15 langues sur les thèmes suivants :

- assurance maladie légale et privée
- soins médicaux
- carte de santé électronique
- visite chez le médecin, secret professionnel
- urgences
- Prévention et détection précoce des maladies
- Assurance de soins

Vous trouverez de plus amples informations dans d'autres langues sur la page  [Migration et santé](#).

### **Bon à savoir**

Les hôpitaux traitent les urgences. Cela signifie que les gens sont gravement malades ou que leur vie est en danger. En cas de blessures ou de maladies plus légères, vous pouvez vous rendre dans un [cabinet médical](#). Vous y serez bien aidé.

Il se peut aussi que vous ayez besoin d'un médecin la nuit ou le week-end. Mais il ne s'agit pas toujours d'une urgence. Vous pouvez alors vous rendre au [service médical de garde](#).

Si vous avez mal aux dents, vous pouvez vous rendre dans un cabinet dentaire. Le week-end, il existe un [service d'urgence dentaire](#).

Vous trouverez ici des informations sur les [pharmacies](#) et celles qui sont ouvertes la nuit ou le week-end.

### **En cas d'urgence**

Votre vie ou celle d'une personne de votre entourage est menacée ? Ou il y a une autre urgence médicale ? Alors appelez le service de secours et d'urgence :

 [112](#)

### **Le dossier électronique du patient (ePA)**

#### **Le dossier médical électronique (ePA)**

Le 15 janvier 2025, le dossier médical électronique sera introduit en Allemagne. Cela signifie qu'un dossier numérique sera créé pour chaque personne assurée légalement. Sauf en cas d'opposition, aucun dossier ne sera créé.

#### **L'utilisation du dossier est-elle obligatoire ?**

---

Non, l'utilisation est facultative. Avant de vous opposer, vous devriez étudier les avantages et les inconvénients d'un tel dossier.

### **Que contient le dossier ?**

Le dossier stocke des données importantes sur la santé d'une personne. Par exemple, les résultats, les lettres du médecin, les diagnostics, les mesures thérapeutiques, les médicaments. Chaque fois que vous vous rendez dans un cabinet médical ou à l'hôpital, le dossier contient des informations sur votre santé, les examens que vous avez passés ou les médicaments que vous prenez.

**Important :** vous pouvez décider à tout moment et de manière autonome quelles données seront enregistrées et quelles données seront limitées, cachées ou supprimées.

### **Qui, à part moi, peut voir ce qui figure dans mon dossier ?**

Seuls les médecins traitants ont accès aux données. Lors de la lecture de la carte de santé, vos données peuvent être consultées pendant 90 jours maximum. L'assurance maladie n'a pas accès aux données.

**Important :** vous pouvez décider à tout moment et de manière autonome qui peut consulter les données et pour qui l'accès ou les droits de lecture doivent être bloqués.

### **Quels sont les avantages du dossier médical électronique (ePA)?**

- Une sécurité et une précision accrues lors de la prescription de médicaments, car les médecins ont un aperçu plus précis de votre situation actuelle en matière de traitement.
- Une communication plus facile entre les cabinets médicaux, les hôpitaux et les autres établissements médicaux.
- Les données ne peuvent pas être perdues ou endommagées.
- Une communication plus facile entre le patient\* et le médecin en cas de barrière linguistique.

### **Comment puis-je consulter et gérer mon dossier ?**

Une application de votre caisse d'assurance maladie vous permet de consulter et de gérer votre dossier. Les données d'accès vous sont fournies par votre caisse d'assurance maladie.

🗨️ Le système via lequel vous pouvez gérer vos données et les droits d'accès est en allemand.

### **Que puis-je faire si je ne veux pas qu'un dossier soit créé pour moi ?**

Vous pouvez vous opposer à la création de votre dossier. Pour les assurés qui ne sont pas en mesure de s'y opposer eux-mêmes, cela peut être fait par leur représentant légal.

Renseignez-vous auprès de votre caisse de maladie sur la manière d'introduire l'opposition.

**Important :** il n'y a pas de délai fixe. Une opposition peut être faite à tout moment, même après coup, même si le dossier a déjà été utilisé. Dans ce cas, il sera clôturé et l'accès sera désactivé de manière permanente.

### **Plus d'informations :**

---

 [Site web du ministère fédéral de la santé](#)

 [Site web de la Kassenärztliche Bundesvereinigung \(association fédérale des médecins conventionnés\)](#)

## J'ai une question :

 [Gesundheitsladen München e.V.](#)

 [089/772565](#)

 [@mail@gl-m.de](#)



Les conseils sont gratuits.

## Prévention, hygiène, vaccination

### Prévention, hygiène, vaccination

### Examens de prévention et de dépistage

De nombreuses maladies et handicaps peuvent être guéris ou traités s'ils sont détectés à temps. Votre caisse d'assurance maladie paie les examens nécessaires. Les problèmes de santé ou les facteurs de risque peuvent également être identifiés à un stade précoce. Les examens importants pour vous dépendent avant tout de votre âge et de votre sexe.

Vous trouverez des informations plus précises sur les examens dans la brochure  "[La santé pour tous](#)" ou sur le site du [ministère fédéral de la Santé](#) . Vous pouvez également demander à votre caisse d'assurance maladie de quels examens il s'agit.

### Hygiène

Pour ne pas tomber malade soi-même, une bonne hygiène aide. Se laver les mains fréquemment est tout aussi important que d'avoir une hygiène propre aux toilettes.

Sur le site Internet de la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (centre fédéral d'information sur la santé), vous trouverez  [conseils pour l'hygiène](#).

### Protection vaccinale


Chaque jour, nous sommes en contact avec des virus, des bactéries ou des champignons. Ce contact peut conduire à une maladie, mais ce n'est pas une obligation. Souvent, le corps vient lui-même à bout des virus, bactéries ou champignons.

Les maladies contagieuses peuvent être transmises d'une personne à l'autre ou, dans certaines circonstances, par des aliments ou des objets. Certaines maladies sont transmises à l'homme par les animaux.

Pour **se protéger contre certaines maladies contagieuses**, il est possible de se faire vacciner, par exemple contre la grippe, les oreillons, la varicelle, la rougeole ou la rubéole. Votre médecin de famille est le mieux placé pour vous conseiller sur les vaccins qui sont utiles dans votre cas. Certains vaccins doivent être répétés après un certain temps pour que la protection vaccinale ne soit pas perdue.

 [www.impfen-info.de](#)

---

Vous trouverez les recommandations actuelles de l'Institut Robert Koch en matière de vaccination sur le site  [Calendrier de vaccination](#) en 20 langues.

## Visite chez le médecin

### Visite chez le médecin


#### Médecin de famille - Médecin spécialiste

Si vous êtes malade, vous pouvez vous rendre chez un médecin généraliste ou un médecin de famille. Vous pouvez décider vous-même dans quel cabinet vous souhaitez vous rendre. Les médecins de famille sont généralement ouverts toute la journée le lundi, le mardi et le jeudi. Le mercredi et le vendredi après-midi, le cabinet médical peut être fermé. Les médecins de famille fixent eux-mêmes les heures d'ouverture. Prenez donc rendez-vous si vous avez besoin de l'aide d'un médecin de famille.

Les médecins de famille sont votre premier point de contact en cas de maladie. Ils effectuent des examens importants et décident des médicaments nécessaires. Ils peuvent également déterminer si un examen médical spécialisé est nécessaire.

Si nécessaire, vous serez ensuite adressé à un cabinet médical spécialisé. Des examens plus spécifiques peuvent y être effectués.

#### Où puis-je trouver un médecin qui parle ma langue ?

Vous trouverez ici une liste nationale de médecins et de psychothérapeutes\* :   
<https://arztsuche.116117.de/#>.

Vous pouvez saisir votre code postal et cliquer sur "Rechercher". En cliquant sur le bouton "Autres critères de recherche", vous pouvez sélectionner la langue souhaitée dans les "Langues étrangères".

---

## Pédiatre / pédiatre

En règle générale, les enfants sont examinés par des pédiatres. Des examens préventifs réguliers et des vaccinations sont importants pour la santé de chaque enfant. Les examens de prévention qui sont prescrits par la loi et obligatoires en Bavière sont appelés "U-Untersuchungen". Ils ont lieu à un moment précis et sont gratuits. Veuillez vous informer sur les "[examens U](#)" auprès d'un pédiatre.

---

## Gynécologue (gynécologie)

Il est important que les femmes soient régulièrement examinées par un(e) gynécologue. Ainsi, les maladies peuvent être détectées à temps. Vous pouvez également y aborder le thème de la contraception.

---

## Dentiste / dentiste

Si vous avez mal aux dents, consultez un(e) dentiste. Vous pouvez choisir vous-même le cabinet dans lequel vous souhaitez vous rendre.

---

---

## Indications sur les soins de santé via l'assurance maladie

Lorsque vous vous rendez chez un médecin, présentez votre carte d'assurance maladie. Avec celle-ci, la plupart des examens sont gratuits pour vous. Pour certains examens, vous devez payer vous-même. Vous devez payer une partie des thérapies (par exemple la kinésithérapie) et des moyens auxiliaires (par exemple les bandages). Les personnes à faibles revenus peuvent demander à ne pas devoir payer cette part personnelle. Renseignez-vous auprès de votre caisse de maladie.

Les frais de traitement dentaire sont payés par la caisse de maladie. Si une dent doit être renouvelée ou remplacée, vous devez en payer une partie vous-même.

Les frais de traitement à l'hôpital sont également payés par la caisse de maladie. Toutefois, vous devez payer vous-même entre 10 et 50 euros par jour d'hospitalisation. Les personnes à faibles revenus peuvent également en être exemptées.

## Aide aux victimes de violences et d'abus

### Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C

### Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C

Nous conseillons des filles, des garçons, des femmes et des hommes qui sont concernés ou menacés de mariage forcé ou de violence au nom de "l'honneur". Nous conseillons également les filles et les femmes qui sont menacées ou concernées par les [MGF-C](#) (excision).

Nos conseils peuvent être donnés par téléphone ou en personne.

L'offre est gratuite.

🗣️ Nous parlons allemand, anglais, somalien, swahili et turc. Pour toutes les autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira pour vous.

### 📞 Heures de consultation par téléphone :

Lundi 14:00 - 16:00

Mardi 10:00 - 12:00

Jeudi 13:00 - 15:00

## IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

✉️ [@wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

☎️ [+49 \(0\) 8945216350](tel:+49(0)8945216350)

🌐 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

### Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes


---

## **Service de consultation pour les filles et les jeunes femmes - IMMA e. V.**

Le centre de conseil IMMA aide les filles et les jeunes femmes à répondre à toutes leurs questions et à résoudre différents problèmes, en mettant l'accent sur la violence.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : les filles et les jeunes femmes jusqu'à 27 ans.

 Si nécessaire, nous pouvons organiser la traduction par une personne. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous. Nous proposons actuellement des rendez-vous en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38  
81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

[@beratungsstelle@imma.de](mailto:@beratungsstelle@imma.de)

 **Consultation ouverte : ici, pas besoin de rendez-vous**

Mardi 14:00 - 16:00

 **Disponibilité téléphonique :**

Lundi 14:00 - 16:00

Mercredi 14:00 - 18:00

Jeudi 10:00 - 12:00

### **Conseil et thérapie des traumatismes pour les femmes**

### **Conseil et thérapie traumatique pour les femmes à partir de 17 ans qui ont subi des violences sexuelles dans leur enfance ou leur adolescence.**

"Wildwasser München" est un service spécialisé dans le soutien des femmes après des violences sexuelles et dans la protection des femmes\* et des filles\* contre les violences sexuelles (prévention et intervention).

Femmes\* et filles\* signifie : toutes les personnes qui s'identifient comme femmes ou filles.

Seules des femmes travaillent ici.


Nous vous aidons par téléphone, par e-mail ou lorsque vous venez nous voir.

Vous n'avez pas besoin de nous dire votre nom ni de nous raconter ce qui vous est arrivé de terrible.

- 
- Vous pouvez venir nous consulter si vous avez subi des violences sexuelles dans votre enfance ou votre adolescence.
  - Nous vous soutenons pour que vous alliez mieux.
  - Nous réfléchissons avec vous à ce qui peut vous aider.
  - Nous vous donnons des adresses de thérapeutes, d'avocats, de médecins...
  - Nous vous aidons à obtenir une aide financière.
  - Vous pouvez suivre une thérapie traumatique chez nous si nous avons une place disponible.
  - Nous vous soutenons et vous accompagnons si vous souhaitez déposer une plainte pénale ou si vous l'avez déjà fait.
  - Nous vous expliquons vos droits.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : femmes\* avec ou sans handicap à partir de 17 ans.

 Des interprètes / traducteurs sont disponibles selon les besoins.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)


[@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:@beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
enfance, sexe, viol, abus, maltraitance, passé, charge psychique, traumatisme**

### **Conseils pour les garçons\* et les jeunes hommes\***

#### **KIBS - Centre de contact, d'information et de conseil pour les garçons\* et les jeunes hommes\* en cas de violence sexuelle et/ou domestique.**

Chez nous, vous recevez un conseil personnalisé. Vous pouvez choisir vous-même si vous souhaitez être conseillé par un professionnel de sexe féminin ou masculin. Si vous souhaitez être conseillé(e) par téléphone, il est possible que votre numéro de téléphone reste anonyme. Nous proposons des aides orientées vers les traumatismes et les familles. Il existe également une offre de groupe pour les garçons\* qui ont été témoins de violences domestiques.

 Ce signe signifie qu'il s'agit de toutes les personnes qui s'identifient comme garçon ou homme : \*

---





Pour qui :

- les garçons\* et les jeunes hommes\* jusqu'à 27 ans qui ont été victimes de violences sexuelles
- les garçons\* de plus de six ans qui ont été témoins de violences domestiques
- garçons\* de moins de 14 ans qui ont un comportement sexuel transgressif
- Parents, proches, amis\* et pairs, autres personnes de référence et professionnels.

L'offre est gratuite et anonyme sur demande.

 Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00

### **KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer**

-  [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)
-  [@mail@KIBS.de](mailto:mail@KIBS.de)
-  [+49 892317169120](tel:+49892317169120)
-  <http://www.kibs.de/>

### **Service d'enquête pour les victimes de violence domestique**

### **Service d'enquête pour les victimes de violence domestique**

Vous êtes victime de violence domestique ? Dans ce cas, vous pouvez vous faire conseiller et examiner gratuitement chez nous. Nous préservons les traces et les conservons. Nous documentons les blessures de manière à ce que la documentation puisse être utilisée devant le tribunal.


Pour qui : pour les victimes de toute forme de violence domestique (adultes à partir de 18 ans).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes handicapées.

Le service est gratuit tant qu'il est utilisé comme décrit ci-dessus. Les missions qui vont au-delà, comme la rédaction d'un rapport écrit, les analyses toxicologiques et autres, sont payantes.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26  
80336 München

 [089/218073011](tel:089218073011) (  Tous les jours de 08:00 à 17:00)

 [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Pour une analyse, veuillez prendre rendez-vous.

### **HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur**

### **HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur**

---

Dans le cadre du projet HEROES, de jeunes hommes âgés de 15 à 21 ans sont formés pour devenir des multiplicateurs de l'égalité des droits. Lors des formations hebdomadaires, nous remettons en question de manière critique l'oppression au nom de l'honneur. Nous nous asseyons ensemble et discutons de sujets tels que l'honneur, l'identité, les rôles de genre, le racisme, les préjugés, les droits de l'homme et l'égalité.

Les entraînements ont lieu le jeudi de 17h30 à 19h30.

Après environ neuf mois, on est nommé HERO. En tant que HERO, on a le droit d'organiser des ateliers dans des écoles et des institutions de jeunesse en collaboration avec les responsables de groupe. Lors de ces ateliers, on fait découvrir les thèmes à d'autres jeunes à l'aide de jeux de rôle et de discussions. Les participants transmettent donc aux autres les éléments de réflexion qu'ils ont eux-mêmes reçus.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : jeunes hommes issus de l'immigration âgés de 16 à 23 ans ayant de bonnes connaissances en allemand (niveau B2 minimum).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Les personnes qui organisent un atelier reçoivent une indemnité.

HEROES München  
Goethestraße 53  
80336 München  
[089/544247-39/ -40](tel:08954424739)  
[heroes@awo-muenchen.de](mailto:heroes@awo-muenchen.de)  
Mercredi 10:00 - 14:00  
Jeudi 17:00 - 20:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
garçons, loisirs, bénévolat**

## **SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse**

### **SOLWODI Munich - Pour les femmes victimes de violence**

Nous vous conseillons et vous soutenons si vous êtes victime de violence. Vous êtes à la bonne adresse, surtout s'il s'agit de traite d'êtres humains et d'exploitation sexuelle. D'autres thèmes sont le mariage forcé dans le pays d'origine et l'excision (FGM/C). Nous pouvons également vous aider pour d'autres problèmes liés au droit des étrangers, au droit social ou à des problèmes personnels.

Nous vous informons et vous conseillons sur les possibilités juridiques qui s'offrent à vous. Nous vous aidons à prendre des décisions et vous accompagnons sur le chemin d'une vie libre, autodéterminée et sans violence. Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des autorités. Si vous avez besoin d'un(e) avocat(e), nous pouvons vous mettre en contact avec lui/elle.

Notre consultation est possible en personne, par téléphone ou par e-mail. Nos conseils sont anonymes.

---

L'offre est gratuite.

🗣️ Allemand, anglais

📅 Lundi, mardi, jeudi et vendredi 10:00 - 14:00 et sur rendez-vous

## **SOLWODI München**

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

✉️ [muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+49(0)8927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen...>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
prostitution, violence envers les femmes, violence sexuelle, prostitution forcée.**

### **Conseils de santé pour les personnes vivant dans des abris**

### **Conseils de santé pour les personnes vivant dans des hébergements**

Vous vivez dans un logement et vous avez une question sur la santé ? Vous êtes enceinte ou venez d'avoir un enfant ? Votre enfant a besoin de quelque chose ? Nous vous conseillons sur des questions de santé. La consultation a lieu chez vous, dans votre logement.

🗣️ Un soutien par des interprètes\* est possible.

🌐 [En savoir plus](#)

### **Offres pendant la grossesse et le post-partum :**

- Les sages-femmes familiales vous conseillent sur la préparation à l'accouchement, la prévention et l'hygiène.
- Les sages-femmes familiales vous conseillent sur les MGF (excision), le VIH et l'hépatite.
- Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des médecins et des maternités.

### **Quelle est la différence entre une sage-femme et une sage-femme de famille ?**

Une sage-femme est responsable de l'examen physique et des conseils. Une sage-femme familiale apporte également un soutien psychosocial. Par exemple, si l'on se sent peu sûr de soi, stressée ou dépassée.

### **Offres après la naissance :**

- Les sages-femmes familiales conseillent sur les thèmes suivants : Allaitement, alimentation, soins, sommeil, interaction entre les parents et l'enfant.
  - Contrôle du poids
-

- 
- Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des médecins pour enfants et adolescents.

Les sages-femmes familiales viennent chez vous jusqu'à ce que l'enfant ait trois mois. Ensuite, nous pouvons vous orienter vers d'autres services.

### **Offres pour les enfants jusqu'à 6 ans :**

- Nos infirmières\* peuvent vous rendre visite, à vous et à votre enfant, directement dans votre logement. Il y a également des consultations et des formations de groupe dans les hébergements.
- Nous vous aidons à vous mettre en contact avec des médecins pour enfants et adolescents.


Nous donnons des conseils sur les thèmes suivants : Allaitement, alimentation, sommeil, vaccination, santé dentaire, prévention des accidents et MGF (excision).

Les infirmières\* s'occupent des familles avec des nourrissons et des enfants jusqu'à 6 ans. Pour les enfants plus âgés, nous pouvons vous orienter vers d'autres services.


### **Offres pour les personnes âgées de plus de 6 ans :**

- Nous déterminons ce dont vous avez besoin.
- Nous vous conseillons sur des questions de santé, de médecine et d'intégration.
- Nous vous conseillons sur la gestion des maladies chroniques et du handicap
- Nous vous conseillons sur l'alimentation, les thérapies ou la prise de médicaments.
- Nous vous soutenons si vous souhaitez prendre contact avec un médecin ou une clinique.

L'offre est gratuite.

 [089-23347322](tel:089-23347322)

[@gvo14.gsr@muenchen.de](mailto:@gvo14.gsr@muenchen.de)

 Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00, ensuite un répondeur est actif.

### **Soins de santé pour les personnes sans assurance maladie**

#### **Open.med (Médecins du monde e.V.)**

#### **Open.med (Médecins du Monde e.V.)**

Open.med est un centre d'accueil médical et de conseil social pour les personnes qui n'ont pas d'assurance maladie. Open.med travaille indépendamment des institutions gouvernementales et respecte votre anonymat.

Pour qui : pour les personnes sans assurance maladie ou avec un accès limité aux soins de santé, les personnes sans domicile fixe.

■ Allemand, bulgare, roumain, turc et anglais.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

---

**Disponible par téléphone :**

🕒 9:30 -17:00 heures

**Consultations médicales ouvertes :**

🕒 Mardi 16:00 - 19:00

🕒 Vendredi 10:00 - 13:00

**Consultation pour enfants :**

🕒 Chaque 1er et 3e mercredi du mois : 17:00 - 18:00

**Heures de consultation pour les femmes :**

🕒 Chaque 2e et 4e jeudi du mois : 09:00 - 12:00

**Heures de consultation pour les personnes atteintes de maladies chroniques :**

🕒 Veuillez prendre rendez-vous.

**Consultations psychiatriques :**

🕒 Veuillez prendre rendez-vous.

**Heures de consultation psychothérapeutique :**

🕒 Veuillez prendre rendez-vous.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

**Open.med**

📍 [Dachauerstraße 161, 80636 München](#)

@ [openmed@aerztderwelt.org](mailto:openmed@aerztderwelt.org)

☎ [+49 \(0\) 1775116965](tel:+49(0)1775116965)

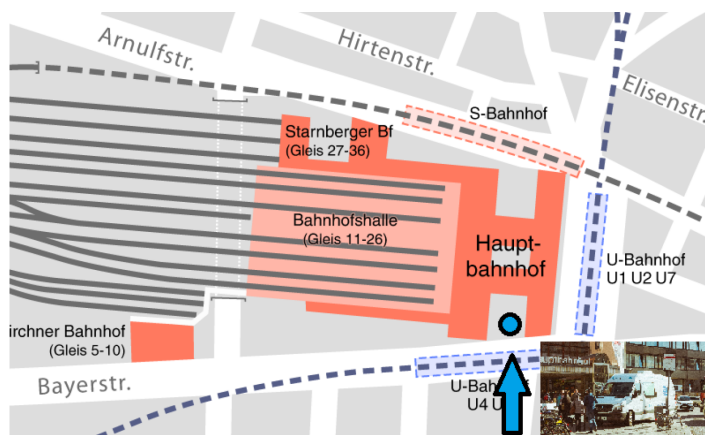
🌐 <https://www.aerztderwelt.org/wem-wir-beistehen/h...>

**En plus de l'offre ci-dessus, open.med est présent une fois par semaine à la gare centrale et une fois par semaine à l'abri pour la nuit :**

**Intervention à la gare centrale - bus de traitement**

📍 Bayerstraße 10, 80335 München

🕒 Chaque mercredi de 16:00 à 18:00 heures

**Intervention dans la protection de nuit**

📍 Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

🕒 Du 1er octobre au 31 mars : lundi 18:00 - 20:00

---

🕒 Du 1er avril au 30 septembre : lundi 19:00 - 21:00

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : non assuré, compensation, statut d'assurance, contraception**

## Malteser Hilfsdienst

### Service de secours de l'Ordre de Malte

Nous aidons les personnes qui vivent à Munich et qui n'ont pas d'assurance maladie. Vous pouvez venir chez nous si vous êtes soudainement malade, blessé(e) ou enceinte. Un médecin prend alors en charge l'examen et les soins d'urgence.

Avant l'examen médical, nous vous conseillons en détail.

Nous soutenons également les personnes qui souhaitent entrer ou retourner dans une assurance maladie. Nous discutons avec les caisses d'assurance maladie allemandes, les maisons de la citoyenneté sociale et les autorités et, le cas échéant, nous vous accompagnons lors des rendez-vous avec les autorités.

🌐 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour toutes les personnes sans assurance maladie

🗣️ Des interprètes\* pour le roumain et le bulgare sont présents sur place le mardi et le jeudi.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière aux locaux. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Vous pouvez prendre rendez-vous ou venir aux consultations ouvertes. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous pour les consultations ouvertes.

#### 🕒 Heures de consultation ouvertes:

Dentiste : le mardi 09:30 - 12:30, le jeudi 13:30 - 16:00.

Pour les adultes : le mardi 09:30 - 12:30, le jeudi 13:30 - 16:00

Pour les enfants : chaque 2e mercredi du mois 14:30 - 16:30

Pour les femmes : Chaque 1er, 3ème et 5ème mercredi du mois 09:30 - 11:30

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

📞 [089/43608554](tel:08943608554)

✉️ [@malteser-medizin-muenchen@malteser.org](mailto:@malteser-medizin-muenchen@malteser.org)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soins médicaux non assurés, santé, non assuré, statut d'assurance, conseils en matière de contraception**

---

## Centre d'échange pour la santé

### Centre d'information sur la santé

Si vous n'avez pas d'assurance maladie ou si vous ne savez pas si vous êtes assuré, nous sommes là pour vous aider. Nous offrons notre aide aux personnes sans assurance maladie ou lorsque le statut d'assurance n'est pas clair. Nous vous conseillons sur tous les sujets relatifs au système de santé. Chez nous, vous trouverez des solutions pour être pris en charge en matière de santé.

Nous clarifions qui prend en charge les frais de votre traitement chez le médecin ou à l'hôpital. Si vous n'avez pas d'argent pour un traitement médicalement nécessaire, il est possible, dans certains cas, que les frais soient pris en charge.

Notre soutien ne dépend pas de la nationalité ou du statut de séjour, toute personne est la bienvenue.

Pour qui : pour les personnes sans assurance maladie et celles qui n'ont pas ou peu d'argent.

Il y a des interprètes / des traducteurs.

L'offre est gratuite et anonyme.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

Corneliusstr. 2

80469 München

☎ [089/716717790](tel:089716717790)

[clearing.gesundheit@condrobs.de](mailto:clearing.gesundheit@condrobs.de)

sur rendez-vous par téléphone

<https://www.condrobs.de/einrichtungen/clearingste...>

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soins médicaux, non assuré, fonds de santé, conseils en matière de contraception**

### Pilule & Co - conseil et soutien financier en matière de contraception

### Pilule & Co - conseil et soutien financier en matière de contraception

Nous soutenons les femmes dans le financement de leur contraception. Qu'il s'agisse d'une contraception hormonale ou non, vous pouvez consulter notre médecin pour savoir ce qui vous convient. Nous pouvons également prendre en charge la contraception post-viol.

Conditions préalables :

- Femmes de plus de 22 ans
- Femmes en formation avec un revenu de subsistance < 800 €.
- Au-pair
- Bénéficiaires du BAFöG
- femmes sans assurance maladie

---

🗨️ Des interprètes sont disponibles sur rendez-vous.

Il y a un ascenseur.

L'offre est gratuite.

🕒 Le lundi 08:30 - 13:00 et 14:00 - 18:00

🕒 Le mardi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le mercredi 08:30 - 10:30 et 14:00 - 18:00

🕒 Le jeudi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le vendredi 09:00 - 15:00

## **Pro Familia e. V.**

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

✉️ [@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎️ [+498933008411](tel:+498933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soins médicaux, pas d'assurance maladie, non assuré, santé, statut d'assurance, conseils en matière de contraception**

## **Rencontres santé**

### **GesundheitsTreffs**

Vous souhaitez parler à un médecin ? Vous avez des questions sur l'alimentation, la santé mentale, les soins aux proches ou un diagnostic ? Vous avez des questions sur un médicament ou sur une vaccination ?

Nous répondons volontiers à toutes vos questions sur le thème de la santé. La santé des enfants et des adolescents nous tient particulièrement à cœur. Nous vous aidons à trouver le cabinet médical qui vous convient ou si vous souhaitez prendre un rendez-vous chez le médecin. Nous vous conseillons et vous aidons à trouver la bonne offre. Nous vous aidons également à remplir des demandes. Nous vous soutenons pendant la grossesse et après l'accouchement.

Nous pouvons aussi, par exemple, mesurer votre tension artérielle et votre glycémie ou faire un test auditif / visuel.

Notre équipe se compose d'un médecin, d'un(e) éducateur(trice) social(e) et d'infirmier(ère)s de santé et de puériculture. Nous travaillons également en collaboration avec des sages-femmes, des hôpitaux et des institutions sociales.

Toutes les offres sont gratuites. Il n'est pas nécessaire d'avoir une assurance maladie.

Les consultations sont anonymes.

---

🗣️ Il y a aussi des personnes qui peuvent traduire. Prévenez-nous à l'avance pour quelle langue.

Vous pouvez venir avec vos enfants.

Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [Site web](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg  
Wintersteinstraße 14  
80933 München  
📞 [089/233772508](tel:089233772508)  
✉️ [@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de)  
📄 [Dépliant](#)

📍 GesundheitsTreff Riem  
Willy-Brandt-Allee 44  
81829 München  
📞 [089/233728720](tel:089233728720)  
✉️ [@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-riem.gsr@muenchen.de)  
📄 [Dépliant](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach  
Dachauer Straße 270b  
80992 München  
📞 [089/233772504](tel:089233772504)  
✉️ [@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de)

📍 GesundheitsTreff Neuperlach  
Quiddestraße 15  
81735 München  
📞 [089/45350018](tel:08945350018)  
✉️ [@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de](mailto:@gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
éducation, famille, sport**

**Consultation gynécologique pour les femmes sans assurance maladie**

**MAGGY - Service ambulatoire de gynécologie de Munich au sein de  
l'unité de santé publique**

Vous n'avez pas d'assurance maladie ? Vous n'avez pas accès à des soins médicaux ? Vous avez des questions à poser à un gynécologue ? Alors vous pouvez vous rendre à la consultation gynécologique de l'unité de santé publique.

**Ce que nous proposons :**


- Nous pouvons vous faire passer des examens gynécologiques et vous conseiller sur différents sujets.
- Nous pouvons faire des examens pour le dépistage du cancer

- 
- Nous vous conseillons si vous avez une infection
  - Nous vous conseillons sur les infections sexuellement transmissibles (IST) et pouvons également les tester sur vous.
  - Notre équipe ne se compose pas seulement de gynécologues, mais aussi d'éducatrices sociales\*. Ces derniers peuvent également vous conseiller.

### [En savoir plus](#)


L'offre est gratuite.

L'offre est anonyme : personne n'est au courant de la consultation ou de l'examen.


 Nous parlons différentes langues : Anglais, français, serbo-croate, macédonien, bulgare, russe. Pour d'autres langues, nous pouvons faire appel à une personne qui assure l'interprétation au téléphone.

Pour qui : pour les femmes et les filles qui ne disposent pas d'une assurance maladie ou d'une couverture médicale suffisante.


Les enfants peuvent être amenés.

 MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie  
Bayerstr. 28a  
80335 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [089/23323333](tel:08923323333)

[@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de)

 Les consultations ont toujours lieu le lundi de 13h00 à 15h00. Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous, il suffit de passer. Veuillez prévoir un temps d'attente.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : gynécologue, non assuré, VIH, syphilis, hépatite, gonorrhée, chlamydia**

## **Devenir en bonne santé à la maison - Service de soins à domicile pour les enfants malades**

## **Devenir en bonne santé chez soi - service de garde à domicile pour enfants malades**

Zu Hause Gesund Werden aide les parents qui, en raison de leurs exigences professionnelles, ne peuvent pas rester à la maison pour s'occuper eux-mêmes de leur enfant malade. Pour ce faire, nous mettons à disposition, à court terme, une aide bénévole qui s'occupe de l'enfant malade et lui prodigue des soins fiables dans l'appartement familial de ses parents, afin qu'il puisse guérir en toute tranquillité.

Pour qui : l'offre s'adresse aux parents qui exercent une activité professionnelle ou qui sont en formation.

---

Conditions d'accès :

Vous habitez à Munich ou dans le district de Munich.

Votre enfant malade est âgé de 6 mois minimum et de 12 ans maximum.

Vous travaillez ou suivez une formation.

Vous avez besoin d'une garde d'au moins 3 heures et de 6 heures maximum par jour.

Chaque heure de garde coûte 6,50 euros. A cela s'ajoutent les frais de transport MVG.

En cas de difficultés financières, nous pouvons financer les frais par des dons.

Altheimer Eck 13

80331 München



[089/2904478](tel:0892904478)

[info@zhgw.de](mailto:info@zhgw.de)

Lundi - vendredi 9.00 - 13.00 heures

[www.zhgw.de](http://www.zhgw.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
garde d'enfants en cas de maladie, soins à un enfant en cas de maladie, garde  
d'enfants malades, maladie d'un enfant, mon enfant est malade**

## Médicaments et pharmacies

### Informations générales

### Informations générales

Si vous avez besoin de médicaments, vous pouvez les acheter dans les pharmacies. Certains médicaments, comme les antibiotiques, sont soumis à une ordonnance. Cela signifie que vous ne pouvez pas les acheter sans ordonnance. L'ordonnance vous est remise par votre médecin. Vous pouvez obtenir vos médicaments avec cette ordonnance dans n'importe quelle pharmacie. Même avec une ordonnance, tous les médicaments ne sont généralement pas gratuits.

### Service d'urgence des pharmacies

Si vous avez besoin d'un médicament en dehors des heures d'ouverture habituelles des pharmacies, vous pouvez profiter de l'offre du service d'urgence des pharmacies. Les pharmacies de la zone urbaine se relaient pour garantir l'accès aux médicaments même la nuit ou le week-end.

Veillez noter que quelques euros sont ajoutés au prix habituel des médicaments pendant les heures de service d'urgence.

---

Pour savoir quelle pharmacie est de garde dans votre région, consultez [meinestadt.de](https://www.meinestadt.de). Pour ce faire, entrez dans la fenêtre prévue à cet effet le code postal (NPA) de l'adresse de votre domicile.

## Médicaments bon marché - Aide aux médicaments

### Médicaments bon marché - aide pour les médicaments

Vous possédez le >> [München-Pass](#)? Alors vous pouvez obtenir des médicaments payés par vous-même à un prix réduit dans certaines pharmacies. Ce sont des médicaments que l'on peut acheter sans ordonnance.

Si vous avez besoin d'un tel médicament, veuillez en parler à votre médecin. Il vous délivrera alors une "ordonnance verte" ou une ordonnance privée. Présentez-la dans une pharmacie participante avec votre München-Pass, vous obtiendrez alors le médicament à un prix nettement plus avantageux.

 [Plus d'informations](#)

Vous trouverez ici les [sites](#)  des pharmacies participantes.

## Santé mentale et traumatismes

### Service psychologique pour les personnes ayant un parcours migratoire

#### Service psychologique pour les personnes ayant un parcours migratoire

Cette offre est une consultation sensible à la culture et dans la langue maternelle pour les migrants et migrantes. Les conseillers\* ont des connaissances spécifiques à la culture et souvent leur propre expérience dans le domaine de la migration. Ils tiennent compte des contextes culturels et religieux et comprennent vos préoccupations. Les conseillers\* cherchent des solutions avec vous :

- si vous avez des questions sur l'éducation
- s'il y a des conflits/problèmes dans votre mariage/parténariat ou dans votre famille
- en cas de maladies psychiques, de stress ou de crises
- en cas de problèmes spécifiques à la migration

L'offre est gratuite.

La consultation est soumise au secret professionnel. Cela signifie que personne ne sait ce qui a été discuté lors de la consultation.

### 📍 Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Pour qui : pour les nouveaux arrivants, les citoyens de l'UE\* et les réfugiés.

---

🗣️ La consultation a lieu dans votre langue maternelle. Soit le conseiller\* parle votre langue, soit une personne est présente pour traduire.

Vous pouvez venir avec vos enfants.

📞 [089/23114960](tel:08923114960)

✉️ [pda@caritasmuenchen.org](mailto:pda@caritasmuenchen.org)

🌐 [Site web](#)

Consultation ouverte - vous n'avez pas besoin de rendez-vous :

🕒 Lundi, mercredi, jeudi et vendredi 10:00 - 12:00

🕒 Mardi 12:00 - 13:00

---

## 📍 **Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München**

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Pour qui : enfants, adolescents et adultes habitant à Munich.

Veillez prendre rendez-vous :

📞 [089/54424753](tel:08954424753)

🗣️ turc, allemand, anglais

🕒 du lundi au vendredi de 11:00 à 12:00 heures

📞 [089/4424762](tel:0894424762)

🗣️ bosniaque, croate, serbe, allemand

🕒 du lundi au jeudi 11:00 - 12:00

✉️ [psych.migration@awo-muenchen.de](mailto:psych.migration@awo-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

## **Psychothérapie et conseil social pour les personnes ayant vécu l'expérience de la fuite**

## **Psychothérapie et conseil social pour les personnes ayant vécu l'exil**

Nous soutenons les personnes qui ont fui la guerre, la persécution et la torture. Ces personnes ont souvent vécu des choses terribles et en subissent encore les conséquences aujourd'hui. Nous travaillons avec différentes méthodes. La thérapie peut se dérouler en individuel ou en groupe. Une assurance maladie n'est pas nécessaire.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Pour qui : pour les personnes à partir de 18 ans.

🗣️ Des interprètes sont disponibles.

## **Offre spéciale pour les enfants et les adolescents**

---


Nous proposons une thérapie individuelle ou de groupe aux enfants et aux jeunes qui souffrent de ce qu'ils ont vécu dans leur pays d'origine ou pendant leur fuite. La thérapie a lieu en général une heure par semaine avec des interprètes. Nous proposons en outre un conseil socio-pédagogique.

Une assurance maladie n'est pas nécessaire !

Pour qui : pour les enfants et les jeunes jusqu'à 17 ans inclus (y compris les réfugiés mineurs non accompagnés). Le statut de séjour ne joue aucun rôle.

Le nombre de places en thérapie est limité.

L'inscription est possible sur  [par le biais du formulaire d'inscription](#) ou par téléphone.

 Des interprètes sont disponibles.

L'offre est gratuite.


 Du lundi au vendredi de 09:00 à 16:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## Refugio München

 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

 [@info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : torture, PTSD, flashback, troubles du sommeil, thérapie comportementale, psychologie des profondeurs, thérapie systémique, thérapie par la parole, traumatisme**

**Services de consultation en santé psychique**

**Services de consultation en santé psychique**

**Sozialpsychiatrischer Dienst (services socio-psychiatriques)**

Les services socio-psychiatriques (SPDi) sont des services de consultation pour les personnes souffrant de problèmes psychologiques et de maladies mentales, ainsi que pour leurs familles ou leurs proches.

Nous proposons une aide en cas de crise de la vie, de questions relatives à la maladie et à la santé mentale, au logement et à la gestion du quotidien, au travail et aux moyens de subsistance, aux problèmes relationnels et à l'organisation des loisirs. Pour ce faire, nous fournissons des conseils personnels et téléphoniques, nous orientons vers d'autres services d'aide et nous effectuons des visites à domicile.

---

Pour qui : Personnes âgées de 18 à 60 ans, en situation régulière et résidant en Allemagne depuis au moins 15 mois.

Les enfants sont également les bienvenus.

Ce service est gratuit.

### **Sozialpsychiatrischer Dienst Neuhausen-Nymphenburg (services socio-psychiatriques de Neuhausen-Nymphenburg)**

■ Il est possible de faire appel à une ou un interprète.

Il y a des WC accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Leonrodstraße 54

80636 München

[089/126991452](tel:089126991452)

[spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de](mailto:spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de)

Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h30

Mardi de 14h00 à 18h00

Mercredi de 14h00 à 16h00

Jeudi de 14h00 à 16h00

<http://www.spdi-neuhausen.de>

### **Sozialpsychiatrischer Dienst - Stadtmitte**

■ Des interprètes sont disponibles pour les langues suivantes : anglais, français, suédois.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et des toilettes adaptées sont disponibles.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

[089/23347234](tel:08923347234)

[sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de](mailto:sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de)

Du lundi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h30

Vendredi de 09h00 à 12h00

[www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst](http://www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst)

Il existe au total dix services de ce type à Munich. Pour savoir lequel est compétent pour vous et quand il est ouvert, cliquez [ici](#).

---

### **Service de psychiatrie gériatrique de Munich-Est**

Le service de psychiatrie ambulatoire propose des entretiens individuels, des groupes, de la correspondance écrite, une coopération avec d'autres services impliqués, des médecins, des cliniques, des conseillers juridiques et des services de soins.

Pour qui : Personnes âgées de 60 ans et plus ayant des problèmes psychologiques ou sociaux, ainsi que leur famille ou leurs proches

■ Des interprètes sont à disposition.

---

Il y a une garderie pour les enfants. Les enfants sont également les bienvenus.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et des toilettes adaptées sont disponibles.

Ce service est gratuit.

Schwanseestraße 16  
81539 München  
[089/32805656](tel:08932805656), [089/6914802](tel:0896914802)  
[gpd.ost@projekteverein.de](mailto:gpd.ost@projekteverein.de)  
[www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

Lundi de 10h00 à 15h00

Mardi de 10h00 à 16h00

Mercredi de 10h00 à 15h00

Jeudi de 10h00 à 16h00

Vendredi de 10h00 à 15h00


Il existe au total quatre services de ce type à Munich. Vous trouverez la liste des autres centres [ici](#).

**Ce texte comporte des informations se rapportant aux mots-clés suivants :  
psychiatrie ambulatoire, psychiatrie gériatrique, aide psychosociale aux personnes âgées, aide ambulatoire aux personnes âgées, Munich**

**Conseil de crise et prévention du suicide**


**Conseil de crise et prévention du suicide**

 Police [110](tel:110)

 Numéro d'urgence [112](tel:112)

**Service de crise Bavière**

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 tous les jours, 24 heures sur 24


 Consultation téléphonique en 120 langues

 [Site web](#)

**L'Arche e.V.**

"L'Arche" propose des conseils aux personnes en crise existentielle, en cas de pensées suicidaires ou après une tentative de suicide, ainsi qu'aux personnes qui ont perdu un proche par suicide.

Pour qui : pour les adultes et les jeunes à partir de 14 ans.

 Si nécessaire, nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous informer quelques jours avant le rendez-vous de la langue que vous parlez.

Les enfants peuvent être accompagnés.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

🕒 Du lundi au vendredi 09:00 - 13:00 et 14:30 - 17:00

## **Die Arche e. V.**

📍 [Saarstraße 5, 80797 München](#)

✉ [@info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

☎ [+49 \(0\) 89334041](tel:+49(0)89334041)

🌐 <http://www.die-arche.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
suicidalité, dépression, traumatisme, suicide, suicide, deuil**

## **Alliance munichoise contre la dépression e. V.**

### **Alliance munichoise contre la dépression e. V.**

La dépression est une maladie grave qui peut être très bien traitée. Nous soutenons les personnes qui souffrent d'une maladie dépressive et leurs proches. Ce que nous proposons :

- Nous informons et transmettons des connaissances sur la dépression.
- Nous organisons des rencontres ouvertes aux personnes concernées, à leurs proches et aux personnes intéressées.
- Nous vous aidons à trouver d'autres offres de conseil
- Nous conseillons personnellement et par téléphone

Tous les lundis de 18h30 à 19h30, nous faisons [du jogging](#) ensemble 🏃. Nous nous rencontrons ici :

📍 Veterinärstr. 1, 80539 München

Tous les vendredis de 13h30 à 14h30, nous allons nous [promener](#) ensemble 🏃. Nous nous rencontrons ici :

📍 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

🌐 [En savoir plus](#)

L'offre est gratuite.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

☎ [089/54045120](tel:08954045120)

✉ [@info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)

🕒 Tous les jours de 08:30 à 15:30


---

---

 [@action\\_depression](#)

## **ANAD e. V. Centre de soins pour les troubles alimentaires**

### **ANAD e. V. Centre de soins pour les troubles alimentaires**

ANAD e. V. soutient les personnes qui ont un problème ou un trouble avec l'alimentation. Nous conseillons les personnes concernées et leurs proches via notre [portail](#) . Les conseils sont anonymes. Nous pouvons donner des conseils par e-mail, par téléphone ou par vidéo. Nous informons sur les possibilités qui existent. Par exemple, nous informons sur les cliniques, les consultations diététiques, les groupes de vie et les psychothérapies ambulatoires. Nous pouvons également orienter vers d'autres services. Il se peut aussi qu'il y ait une place dans un de nos projets de logement.

Pour qui : pour les personnes souffrant de troubles alimentaires et leurs familles/amis\*.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

La consultation anonyme est gratuite.


ANAD e. V. Centre de soins pour les troubles alimentaires

Poccistraße 5

80336 Munich

 [089/2199730](tel:0892199730)

 [@info@anad.de](mailto:info@anad.de)

 Tous les jours 09:00 - 17:00

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : situations de crise, anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique, borderline, problèmes alimentaires, image corporelle**

**Service ambulatoire spécialisé dans les troubles alimentaires et la musculation**


### **Service ambulatoire spécialisé dans les troubles de l'alimentation et la musculation**

Nous conseillons pour tous les problèmes liés au comportement alimentaire et au poids. Notre offre s'adresse aux enfants, adolescents, femmes et hommes :

- qui souffrent de leur comportement alimentaire
- qui savent qu'ils souffrent d'un trouble alimentaire
- qui sont indirectement concernés par le trouble alimentaire d'une personne dans leur famille, à l'école, au travail, dans leur relation, etc.

Nous traitons également l'anorexie, la boulimie, l'obésité, la musculation.



 [En savoir plus](#)

 Il y a des personnes sur place qui peuvent traduire.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Caritas München  
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht  
Arnulfstraße 83  
80634 München  
 [089/724499400](tel:089724499400)  
[@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:@faessstoerungen@caritasmuenchen.org)  
 Du lundi au vendredi de 08:00 à 14:00 heures.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
addiction au sport, addiction à la nourriture**

**Centre de consultation psychosociale sur le cancer de Munich de la Bayerische Krebsgesellschaft e. V. (Société bavaroise contre le cancer)**

**Service de consultation psychosociale sur le cancer à Munich de la Bayerische Krebsgesellschaft e. V.**




Nous conseillons sur toutes les questions relatives à la gestion de la maladie. Nous aidons à la réinsertion. Nous vous soutenons en cas de stress psychique au quotidien.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les adultes atteints de cancer et leurs proches ainsi que les personnes intéressées.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.  
Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
 [089/54884021](tel:08954884021) / -22 / -23  
[@kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:@kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)  
 Du lundi au vendredi 09:00 - 13:00  
 Le mercredi 09:00 - 16:00

**Aide aux traumatismes**

**Aide aux traumatismes**

La fuite et la migration en raison de la guerre et de l'expulsion placent les gens dans des situations insupportables. Nombreux sont ceux qui en souffrent ensuite toute leur vie. Une grande partie des personnes traumatisées ne reçoit toutefois qu'une aide thérapeutique tardive. C'est là qu'intervient notre aide aux traumatisés. Nous t'aidons à apprendre à vivre

---

avec les conséquences d'un traumatisme.

Notre aide aux traumatisés se base sur des exercices physiques faciles à comprendre et des méthodes cognitives simples pour renforcer tes ressources.

Pour plus d'informations et pour t'inscrire, consulte notre [site Internet](#) 🌐.

1. Tu connais quelqu'un ou tu as toi-même besoin d'aide après un traumatisme ? Inscris-toi [ici](#) 🌐.
2. Nous te trouverons le plus rapidement possible un(e) intervenant(e) en traumatologie qui te convienne. Même dans ta langue maternelle.
3. L'intervenant(e) prend contact avec toi personnellement ou en ligne. L'objectif est de réduire les troubles individuels et d'améliorer la résistance psychique.

Pour qui : pour les ressortissants de pays tiers, les réfugiés ou les personnes bénéficiant d'une protection subsidiaire ou d'un permis.

L'offre est gratuite.

🗣️ Il y a des interprètes pour les langues suivantes : arabe, farsi, français, anglais, russe, ukrainien, ourdou.

Les enfants peuvent être amenés.

Les interventions ont lieu dans nos bureaux, à ton domicile ou en ligne. Il y a un accès sans barrière aux bâtiments et aux salles.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎️ [089/55871688](tel:08955871688)

✉️ [@traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:@traumahilfe@arrivalaid.org)

🕒 Du lundi au vendredi 09.00 - 16:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Première aide, aide aux traumatismes, formation aux traumatismes, aide psychique, soutien psychique, fuite, traumatisme, bénévolat**

## Santé des femmes

### Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich

### Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich

Pour qui : pour les personnes atteintes d'un cancer, l'accent étant mis sur le cancer du sein et les cancers gynécologiques.

#### 🗓️ Réunions de groupe

chaque 2e vendredi du mois 14h30 - 16h30

Si vous avez des questions sur le groupe d'entraide, adressez-vous à :

✉️ [@christine@zimmerer-deischl.de](mailto:@christine@zimmerer-deischl.de)

---

☎ [081249099522](tel:081249099522)

☎ [01634666933](tel:01634666933) (mobile)

🌐 [Site web du groupe d'entraide](#)

L'offre est gratuite.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🌐 [Site web du centre d'entraide](#)

@ [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
santé des femmes, groupes d'entraide contre le cancer**

**Brustkrebs Deutschland e. V.**

**Brustkrebs Deutschland e. V.**

Notre association propose des offres et des conseils gratuits sur le thème du cancer du sein :

- Vous pouvez [commander](#) des dépliants et des brochures sur le sujet.
- [N'hésitez pas à nous appeler](#) pour toute question concernant le diagnostic, la maladie, le traitement, les effets secondaires et le suivi. L'appel est gratuit :  
☎ [0800/0117112](tel:08000117112)  
Si vous n'arrivez pas à nous joindre, vous pouvez nous envoyer un e-mail : @ [info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de).
- Vous trouverez d'autres informations et offres sur notre [site web](#).
- Notre [newsletter](#) vous informe des événements et des activités. Nous vous informons également sur des sujets d'actualité dans le domaine de la médecine et de la politique.

D'autres offres sont disponibles :

- [Paquet gratuit pour se sentir bien](#)
- Aide financière pour les malades qui ont des problèmes d'argent à cause de la maladie.
- [Conférences et ateliers](#)

Pour qui : les malades qui ont un cancer du sein et leurs proches.

L'offre est gratuite.

🗣️ Allemand, anglais

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎ [089/41619800](tel:08941619800)

@ [online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)

---

🕒 du lundi au jeudi de 09h00 à 14h30

## Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite

### Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite

La consultation est une consultation gynécologique tout à fait normale avec des gynécologues\* munichoises :

- Examens pour la prévention, le diagnostic et la thérapie en cas de troubles et de maladies gynécologiques.
- accompagnement de la grossesse
- conseils sur la sexualité, le désir d'enfant et la contraception
- accompagnement pendant la ménopause

En cas de questions médicales ou d'interventions très difficiles, le médecin vous adresse à un établissement ambulatoire ou hospitalier. C'est le médecin qui en décide avec vous.

Les gynécologues\* sont assistés par un infirmier expérimenté et une assistante médicale. Vous n'êtes donc pas obligée d'amener votre propre accompagnateur ou personne de confiance, mais vous pouvez bien sûr le faire si vous le souhaitez.

Pour qui : pour les Munichoises à mobilité réduite. Donc par exemple si vous vous déplacez en fauteuil roulant. Vous pouvez également venir si vous êtes polyhandicapée.

L'entrée du bâtiment et des salles est accessible aux personnes handicapées. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🗣️ Si vous souhaitez que quelqu'un traduise, veuillez nous en informer au préalable.

L'offre est gratuite.

Pour toute question :

☎️ [089/23347836](tel:08923347836)

✉️ [@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

#### Quand et où se déroulent les consultations :

🕒 Le mercredi après-midi

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Vous ne pouvez vous rendre à la consultation que sur rendez-vous. Vous pouvez prendre rendez-vous ici :

☎️ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒 Lundi et vendredi 8:00 - 12:00

🕒 Jeudi 12:00 - 18:00

#### Contraception – conseils et soutien financier

#### Pilule & Co - conseil et soutien financier en matière de contraception

---

Nous soutenons les femmes dans le financement de leur contraception. Qu'il s'agisse d'une contraception hormonale ou non, vous pouvez consulter notre médecin pour savoir ce qui vous convient. Nous pouvons également prendre en charge la contraception post-viol.

Conditions préalables :

- Femmes de plus de 22 ans
- Femmes en formation avec un revenu de subsistance < 800 €.
- Au-pair
- Bénéficiaires du BAFöG
- femmes sans assurance maladie

🗣️ Des interprètes sont disponibles sur rendez-vous.

Il y a un ascenseur.

L'offre est gratuite.

🕒 Le lundi 08:30 - 13:00 et 14:00 - 18:00

🕒 Le mardi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le mercredi 08:30 - 10:30 et 14:00 - 18:00

🕒 Le jeudi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le vendredi 09:00 - 15:00

## **Pro Familia e. V.**

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

@ [verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎️ [+498933008411](tel:+498933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soins médicaux, pas d'assurance maladie, non assuré, santé, statut d'assurance, conseils en matière de contraception**

## **Invalidité**

### **Soutien et conseils aux personnes handicapées**

### **Soutien et conseil**

Il existe différents services d'accueil et de conseil pour les personnes handicapées. Vous trouverez ici un aperçu des offres :

[>> Conseil et aide >> Pour les personnes handicapées](#)

---

## Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite

### Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite

La consultation est une consultation gynécologique tout à fait normale avec des gynécologues\* munichoises :

- Examens pour la prévention, le diagnostic et la thérapie en cas de troubles et de maladies gynécologiques.
- accompagnement de la grossesse
- conseils sur la sexualité, le désir d'enfant et la contraception
- accompagnement pendant la ménopause

En cas de questions médicales ou d'interventions très difficiles, le médecin vous adresse à un établissement ambulatoire ou hospitalier. C'est le médecin qui en décide avec vous.

Les gynécologues\* sont assistés par un infirmier expérimenté et une assistante médicale. Vous n'êtes donc pas obligée d'amener votre propre accompagnateur ou personne de confiance, mais vous pouvez bien sûr le faire si vous le souhaitez.

Pour qui : pour les Munichoises à mobilité réduite. Donc par exemple si vous vous déplacez en fauteuil roulant. Vous pouvez également venir si vous êtes polyhandicapée.

L'entrée du bâtiment et des salles est accessible aux personnes handicapées. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

☎ Si vous souhaitez que quelqu'un traduise, veuillez nous en informer au préalable.

L'offre est gratuite.

Pour toute question :

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

@ [gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

#### Quand et où se déroulent les consultations :

🕒 Le mercredi après-midi

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Vous ne pouvez vous rendre à la consultation que sur rendez-vous. Vous pouvez prendre rendez-vous ici :

☎ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒 Lundi et vendredi 8:00 - 12:00

🕒 Jeudi 12:00 - 18:00

## Éducation sexuelle

### Planning familial, contraception et conseils en matière de sexualité


---

## Planning familial, contraception et conseils en matière de sexualité

### Planning familial

Vous avez le droit de planifier votre famille de manière autonome. Cela signifie que vous pouvez décider vous-même si vous voulez avoir des enfants. Ou combien d'enfants vous voulez avoir. Personne ne peut vous obliger à avoir des enfants ou à interrompre une grossesse.

### Contraception

Si vous ne voulez pas tomber enceinte ou si vous voulez vous protéger contre une  [maladie sexuellement transmissible \(MST\)](#), il existe différentes méthodes.

 [En savoir plus](#)

Vous trouverez des informations en différentes langues ici :

[Kurmanci](#), [Pari](#), [Croate](#), [Arabe](#), [Bulgare](#), [Turc](#), [Polonais](#), [Roumain](#), [Français](#), [Anglais](#), [Russe](#), [Espagnol](#) .

Vous pouvez vous faire conseiller sur les différentes méthodes de contraception : [Consultation de grossesse](#).

Les consultations sont gratuites.

### Conseil en sexualité

L'autodétermination sexuelle signifie choisir soi-même comment et avec qui vivre sa sexualité. Personne ne doit être contraint à quoi que ce soit. Lors d'une consultation sexuelle, vous pouvez parler de votre sexualité dans un cadre protégé. Vous pouvez poser des questions sur votre corps, votre orientation sexuelle, vos difficultés sexuelles comme le manque de désir ou les problèmes d'érection. Les expériences de violence sexuelle peuvent également être abordées.

 [En savoir plus](#)

### Tomber enceinte

Comment tombe-t-on enceinte ? Y a-t-il des difficultés à tomber enceinte ? Comment constate-t-on une grossesse ?

 [En savoir plus](#)

Vous trouverez ici un conseil personnalisé sur le thème de la grossesse et du désir d'enfant inassouvi : [Consultation de grossesse](#)

La consultation est gratuite.

### Être enceinte

Il existe différents centres de consultation sur le thème de la grossesse : [Consultation de grossesse](#).

La consultation est gratuite.

---

 [En savoir plus](#)

## Grossesse non désirée

Si vous êtes enceinte et que vous ne souhaitez pas avoir le bébé, vous pouvez mettre fin à votre grossesse sous certaines conditions. La grossesse est alors interrompue. Cela n'est possible que pendant les premières semaines de la grossesse. Avant cela, vous devez demander une consultation gratuite. Pour cela, prenez rendez-vous auprès d'un [centre de consultation en matière de grossesse](#). Les conseillères discuteront avec vous des différentes possibilités et répondront à toutes les questions d'ordre juridique et médical. La décision d'interrompre ou non votre grossesse vous appartient entièrement. Personne ne peut décider à votre place si vous allez avoir un enfant ou si vous allez interrompre votre grossesse.

 [En savoir plus](#)


## Prise en charge des frais de contraception

### Prise en charge des coûts de la contraception

Tout le monde doit avoir la possibilité de planifier sa famille. Cela signifie également pouvoir décider soi-même de la manière dont on souhaite se contraindre. Si vous avez peu de moyens, la ville de Munich prend en charge les coûts des moyens de contraception prescrits par un médecin.

Pour qui : pour les personnes âgées de 22 ans et plus. Pour les personnes de moins de 22 ans, la caisse d'assurance maladie prend en charge les coûts.


### Pour qui les coûts sont-ils pris en charge ?

- Les personnes qui ont le [München-Pass](#). Tu trouveras [ici](#)  ce qu'est le München-Pass et où tu peux l'obtenir.
- Les personnes qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - Bürgergeld ou allocation sociale (SGB II)
  - Prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - [Allocation logement](#) ou allocation pour enfants
- les personnes à faibles revenus (sauf les jeunes au pair, les apprentis, les étudiants). Le seuil de revenu est examiné individuellement.
- Participants à l'année sociale ou écologique volontaire, volontaires dans le cadre du service volontaire fédéral (Bundesfreiwilligendienst).


### De quels documents ai-je besoin pour la demande ?

München-Pass OU avis d'attribution ou justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer ; justificatif d'année sociale ou écologique ou de service volontaire fédéral.


### Où puis-je déposer ma demande ?

- Vous pouvez déposer votre demande dans [la maison de la citoyenneté sociale](#) compétente. Vous pouvez faire la demande [en ligne](#) sur  ou prendre rendez-vous.

---

 [089/23396833](tel:08923396833)

- Si vous bénéficiez de prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG), faites votre demande ici :


 **Office pour le logement et la migration**

Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe


Werinherstraße 89 Haus 34

81541 München

 [@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

 [089/23348806](tel:08923348806)


- Si vous êtes sans domicile fixe, faites votre demande ici :

 **Office du logement et de la migration**


Zentrale Wohnungslosenhilfe


Franziskanerstraße 8


81669 München

 [089/23340105](tel:08923340105)

 [@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)

 Le lundi, mardi et jeudi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 16:00

 Le mercredi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 17:00

 Le vendredi 08:30 - 12:00 heures

- Si vous êtes sourd, faites votre demande ici :

 [Service social pour sourds](#)

## Maladies sexuellement transmissibles (STI)

**IST Service de conseil sur les infections sexuellement transmissibles (VIH et autres IST)**

**Service de consultation IST sur les infections sexuellement transmissibles (VIH et autres IST)**

**Anonyme - Gratuit - Sans rendez-vous**

Nous sommes là pour vous :

- si vous souhaitez vous informer sur la manière de s'infecter et de se protéger
- si vous souhaitez obtenir des conseils sur les infections sexuellement transmissibles
- si vous souhaitez vous faire dépister

Pour qui : pour tous les citoyens de Munich\*.

L'offre est gratuite.

 Il est possible qu'une personne serve d'interprète.

- 
- 🕒 Lundi 08:00 - 11:00
  - 🕒 Mardi 14:00 - 18:00
  - 🕒 Jeudi 08:00 - 11:00 et 14:00 - 15:00

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## **Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)**

📍 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

✉️ [@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

☎️ [+4989233723333](tel:+4989233723333)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

### **Centres de conseil psychosocial sur le sida**

### **Centres de conseil psychosocial sur le sida**

#### **Caritas Munich**

Le VIH peut changer brusquement la vie des personnes touchées. Mais le VIH peut aujourd'hui être bien traité. Avec les bons médicaments, il est possible de mener une vie presque normale et de vieillir avec l'infection. Si l'on prend régulièrement les médicaments, on ne peut plus contaminer d'autres personnes.

Le centre de conseil psychosocial sur le sida conseille et accompagne les personnes atteintes du VIH/sida. Vous pouvez nous appeler ou vous rendre au centre de consultation. La consultation est confidentielle et soumise au secret professionnel.

Pour qui : pour les personnes concernées, les personnes en quête de conseils, le personnel spécialisé.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

- 🕒 Du lundi au jeudi 09:00 - 17:00
- 🕒 Le vendredi de 09:00 à 14:00 heures.

#### **AIDS-Beratungsstelle Caritas**

📍 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

✉️ [@aidsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:aidsberatung@caritasmuenchen.org)

☎️ [+498950035520](tel:+498950035520)

🌐 <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/psychosoz...>

---

## Aide munichoise contre le sida e. V.

Notre équipe répond à vos questions sur le VIH/sida et les autres infections sexuellement transmissibles et clarifie également les problèmes individuels lors d'entretiens personnels - de manière confidentielle, compétente et anonyme si vous le souhaitez.

Pour qui : pour les personnes vivant avec le VIH.

🗣️ Nous parlons allemand, anglais et français. Pour toutes les autres langues, nous pouvons demander l'aide d'interprètes.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🕒 Lundi, mardi, mercredi 10:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

🕒 Jeudi 13:00 - 16:00

🕒 Vendredi 10:00 - 12:00

## Münchner Aids-Hilfe e. V.

📍 [Lindwurmstraße 71, 80337 München](#)

✉️ [info@muenchner-aidshilfe.de](mailto:info@muenchner-aidshilfe.de)

☎️ [+49 89543330](tel:+4989543330)

🌐 <https://www.muenchner-aidshilfe.de/pers%C3%B6nlic...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
santé, IST, prise en charge**

## Dépendance – alcool, médicaments, jeu et drogues

### Service d'addictologie de la ville de Munich

### Conseil en addiction de la ville de Munich

Le service d'addictologie propose une aide en cas de problèmes liés aux drogues légales et illégales et aux jeux d'argent. L'offre s'adresse aux personnes qui sont elles-mêmes concernées et aux proches de personnes souffrant d'addiction.

Le conseil est confidentiel.

🗣️ [En savoir plus](#)

🗣️ Si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons organiser une persn qui traduira.

---

Les enfants peuvent être amenés.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite. Les conseils sont confidentiels et, si vous le souhaitez, anonymes.


Gesundheitsreferat

Suchtberatung


Paul-Heyse-Straße 20


80336 München


 [Site web](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)


[@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:@suchtberatung.gsr@muenchen.de)


 Lundi, mardi, jeudi : 09.00 - 12.00 heures et 13.00 - 17.00 heures

 Mercredi : 13.00 - 17.00 heures

 Vendredi : 09.00 - 12.00 heures et 13.00 - 15.00 heures

Le service d'aide aux personnes dépendantes propose une consultation ouverte sans rendez-vous :

 Mardi : 15:00 - 17:00


 Vendredi : 10:00 - 12:00 heures

## Centres de traitement des addictions Condrobs

### Condrobs e. V. - Conseil en addiction à Munich

Conseil ambulatoire en matière de dépendance (alcool, médicaments, tabac et substances illégales, dépendance aux jeux et à l'ordinateur) dans toutes les situations de la vie. Notre équipe oriente si nécessaire vers des offres complémentaires et aide à clarifier les coûts. Si nécessaire, nous nous rendons également à votre domicile.

Notre offre comprend également la rééducation et le suivi ambulatoires. Vous n'avez pas à en payer les frais vous-même. Notre offre comprend également un logement assisté. Cela signifie que nous vous soutenons dans votre propre appartement ou dans une communauté thérapeutique.

 Nos conseillers et conseillères parlent différentes langues. Veuillez nous indiquer à l'avance la langue dans laquelle vous souhaitez être conseillé.

L'offre est gratuite.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

 [089/38837670](tel:08938837670)

[@drobsmuenchen@condrobs.de](mailto:@drobsmuenchen@condrobs.de)

 [Site web](#)

 **Heures de consultation ouvertes :**

Le lundi 14:00 - 15:30 et le jeudi 10:00 - 11:30

 **Accessibilité :**

Lundi 10:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

Mardi 14:00 - 17:00

Mercredi 10:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

---

Jeudi 10:00 - 17:00  
Vendredi 10:00 - 13:00

📍 Condrobs e. V., Bäckerstraße 4, 81241 München

☎ [089/82075680](tel:08982075680)

@ [pasing@condrobs.de](mailto:pasing@condrobs.de)

🕒 **Heures de consultation ouvertes :**

Lundi et jeudi 15:00 - 16:30

🕒 **Rendez-vous sur rendez-vous :**

Lundi et jeudi 14:00 - 19:00

Mardi, mercredi et vendredi 09:00 - 14:00

📍 Condrobs e. V., Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München

☎ [089/18923210](tel:08918923210)

@ [pedro.beratung@condrobs.de](mailto:pedro.beratung@condrobs.de)

🕒 Lundi à vendredi 09:00 - 18:00 et sur rendez-vous téléphonique

### **Blaues Kreuz München e. V. - Aide aux personnes dépendantes**

### **Blaues Kreuz München e. V. - Aide aux personnes dépendantes et à leurs proches**

Nous soutenons les personnes menacées d'addiction et les personnes souffrant d'addiction sur la voie de "l'aide à l'entraide". Nous soutenons également les proches.

Dans nos groupes d'entraide, les membres s'aident mutuellement. On y trouve des personnes qui ont le même problème. Ils connaissent les symptômes de sevrage quotidiens, la détresse et le désespoir dans lesquels se trouvent les personnes concernées. Ensemble, on a une chance de sortir de la dépendance.

Nos groupes sont tenus au secret professionnel. Cela signifie que personne ne peut raconter ce qui a été dit dans le groupe.

Les groupes sont ouverts à tous, indépendamment de la foi ou de l'origine.

Nous proposons également des réunions d'information, une aide d'urgence pour les personnes concernées, des entretiens pour les personnes concernées et pour leurs proches.

#### [En savoir plus](#)

Pour qui : personnes menacées de dépendance ou souffrant de dépendance ainsi que leurs proches ; personnes à la recherche d'informations.

L'offre est gratuite. La visite du groupe a lieu chaque semaine et dure environ 1 ½ heure.

Veuillez prendre rendez-vous.

Croix bleue de Munich e. V.

Hesselohrstraße 1

80802 Munich

[089/38888873](tel:08938888873)

[office@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:office@blaues-kreuz-muenchen.de)

Heures de groupe voir 🌐 [page d'accueil](#)

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
aide à la dépendance, alcool, prévention de la dépendance**

**Centre de consultation pour les personnes à risque de dépendance et les  
personnes dépendantes**

**Centre de consultation pour personnes à risque de dépendance et  
dépendantes**

Conseil 24 heures sur 24 pour toutes les questions relatives aux addictions : [089/282822](tel:089282822)

Offre de consultation sur place : [En savoir plus](#)

Pour qui : adultes menacés d'addiction et dépendants ainsi que leurs proches.

L'offre est gratuite.

Des interprètes sont disponibles.

Les enfants peuvent être amenés.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 Munich

[089/2420800](tel:0892420800)

[tal19@deutscher-orden.de](mailto:tal19@deutscher-orden.de)

Lundi 9:30 - 13:00 et 14:00 - 17:00

Mardi 9:30 - 13:00 et 14:00 - 17:00

Mercredi 9:30 - 13:00 et 14:00 - 17:00

Jeudi 14:00 - 17:00

Vendredi 9:30 - 13:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Conseil en addiction, Dépendance à l'alcool, Dépendance aux drogues, Dépendance  
aux médias, Dépendance à la nicotine**

**Alcooliques anonymes**

**Alcooliques anonymes**


Les Alcooliques anonymes sont une communauté mondiale pour les personnes qui ont  
reconnu avoir un problème avec l'alcool.

Les membres ont le même problème. C'est pourquoi ils se comprennent et peuvent se  
soutenir facilement. Ils s'aident mutuellement à rester sobres. Ensemble, il est plus facile de  
sortir de la dépendance.


La seule condition est le désir d'arrêter de boire.

Il existe de nombreux groupes différents à Munich. Chaque semaine, nous parlons de nos  
propres expériences avec l'alcool. Et de l'expérience de l'arrêt et de la vie sans alcool. Ces  
discussions donnent de la force et du courage.

---

Tu trouveras les lieux et les horaires des groupes [sur](#)  [ici](#).

L'offre est gratuite.

 [089/555685](tel:089555685)

[@aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de)

 **Consultation téléphonique :**

Du lundi au jeudi 08:00 - 21:00

Du vendredi au dimanche 08:00 - 18:00

 [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
addiction, dépendance à l'alcool, maladie de la dépendance**

## Centre d'entraide

### Centre d'entraide

Le centre d'entraide de Munich est un point de contact pour les groupes d'entraide et pour toutes les personnes qui cherchent ou souhaitent créer un groupe d'entraide.

#### Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide ?

L'entraide signifie :

Des personnes ayant un thème ou un problème commun se réunissent en groupes ou en association (également appelée initiative). Les membres de ces groupes et initiatives souhaitent s'entraider et conseiller d'autres personnes sur ce thème ou ce problème.

Les activités et les objectifs peuvent être importants uniquement pour les groupes d'entraide ou les initiatives d'entraide. Mais ils peuvent aussi être importants pour une communauté plus large : par exemple d'autres personnes ayant le même problème ou le voisinage, le quartier ou la localité.

Les groupes d'entraide ou les initiatives d'entraide peuvent être organisés de manière très différente.

L'activité dans un groupe d'entraide ou une initiative d'entraide est normalement volontaire et bénévole. Les groupes ou initiatives sont indépendants. Ils décident eux-mêmes de ce qu'ils font et de la manière dont ils le font. Tous les membres ont leur mot à dire. Il n'y a pas de direction qui vient de l'extérieur.

Il se peut aussi que des professionnels dirigent un groupe d'entraide ou une initiative d'entraide. Ils décident de ce qu'ils font et comment ils le font, et ils sont payés pour cela. On parle alors d'un groupe ou d'une initiative dirigés par des professionnels, qui relèvent du travail social ou du domaine thérapeutique. Dans une thérapie, les personnes ayant des problèmes reçoivent l'aide de professionnels.

Les groupes d'entraide peuvent utiliser les locaux et les outils de travail (par exemple les ordinateurs et Internet) du centre d'entraide.

Appelez-nous par exemple pour les questions suivantes :

- Quels sont les groupes d'entraide existants ?
- Quel est le groupe d'entraide qui me convient ?
- Que fait exactement un groupe d'entraide ?
- Un groupe d'entraide peut-il m'aider ?

- 
- Une autre offre peut-elle mieux m'aider ?
  - Quelles autres offres existent à Munich ?
  - Quand et où se trouve mon groupe d'entraide ?
  - Comment puis-je créer moi-même un groupe d'entraide ?

Vous pouvez nous contacter personnellement, par téléphone ou par e-mail. Nous vous conseillons en toute confidentialité et, si vous le souhaitez, de manière anonyme.

■ Interprètes sur demande.

Un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux est disponible.

Centre d'entraide de Munich

Westendstraße 68

80339 Munich

[089/53295611](tel:08953295611)

[info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Lundi et mardi 14:00 - 18:00

Mercredi et jeudi 10:00 - 13:00

## Infos - Résidence

### Les autorités


#### Service des étrangers de Munich


#### Le service des étrangers au sein de l'unité administrative du district (Kreisverwaltungsreferat) (KVR)

Le service des étrangers régleme le séjour des personnes étrangères à Munich.

 [Site web](#)

#### Prise de rendez-vous :

Certains services peuvent être effectués en ligne. Pour certains services, vous devez vous rendre personnellement au service des étrangers. Pour cela, vous avez besoin d'un [rendez-vous](#) .

Vous trouverez les demandes que vous pouvez faire en ligne sur  [ici](#). Vous y trouverez également des informations sur les documents dont vous avez besoin. Veuillez vous renseigner au préalable sur les documents que vous devez apporter lors d'un rendez-vous.

#### En cas de questions :

Si vous avez des questions, vous pouvez utiliser le [formulaire de contact](#)  ou appeler :

 [115](tel:115) ou  [089/23396010](tel:08923396010)

---

## Emplacement :

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
Eingang A  
80337 München

## Service central des étrangers (ZAB)


### Le service central des étrangers - ZAB Haute-Bavière

Le ZAB est responsable des demandeurs d'asile\* dans le centre d'accueil (AnkER). Elle est également responsable des personnes dont la demande d'asile a été rejetée. Ses tâches comprennent :


- prendre des décisions sur les autorisations de séjour, les tolérances, les permis de formation et d'emploi
- établir l'identité des personnes qui ont déposé une demande d'asile (avec des entretiens)
- conseiller et encourager le retour dans le pays d'origine
- mettre fin aux séjours


Si le ZAB est compétent pour vous, vous y avez en général un interlocuteur fixe et un numéro de dossier. Veuillez toujours indiquer le numéro de dossier.


### [En savoir plus](#)

 Gouvernement de Haute-Bavière, Hofmannstraße 51, 81379 Munich  
(bâtiment D)

 Lundi, mardi et jeudi 08:00 - 12:00

 Mercredi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

 Vendredi 08:00 - 11:00

 ou sur rendez-vous

### Adresse postale



Gouvernement de Haute-Bavière  
Domaine 15  
80534 Munich

## Office fédéral de la migration et des réfugiés (BAMF)

### L'Office fédéral pour la migration et les réfugiés - BAMF

Le BAMF est une autorité de la République fédérale d'Allemagne. Il est responsable de la mise en œuvre de la procédure d'asile. Celle-ci comprend :

- 
- Le BAMF examine la demande d'asile
  - Le BAMF mène l'entretien
  - Le BAMF prend une décision sur la demande d'asile.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)  
Außenstelle München (Anhörungszentrum)  
Streitfeldstraße 39  
81673 München  
 [089/620290](tel:089620290)  
Fax 09119439999848  
[@service@bamf.bund.de](mailto:@service@bamf.bund.de)  
 [www.bamf.de](http://www.bamf.de) (en plusieurs langues)


Vous trouverez de l'aide et des conseils sur la procédure d'asile [ici](#).

## **Tribunal administratif de Munich**

### **Tribunal administratif (VG) de Munich**

Lorsqu'une demande d'asile est rejetée par l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés (BAMF), il est généralement possible de faire appel. Le tribunal administratif examine alors la décision. S'il parvient à une décision différente, il peut obliger l'Office fédéral à accorder une protection au demandeur ou à la demanderesse. S'il confirme la décision de refus, le recours est rejeté.

Dans tous les cas, il est recommandé de se faire conseiller et représenter par un avocat spécialisé dans le droit d'asile et de séjour. Pour plus d'informations, veuillez consulter la section >> [Procédure de recours](#)

Verwaltungsgericht München  
Bayerstraße 30  
80335 München  
 [089/51430](tel:08951430)  
Fax 089/5143777  
[@Poststelle@vg-m.bayern.de](mailto:@Poststelle@vg-m.bayern.de)

#### **Adresse postale :**

Postfach 20 05 43  
80005 München

## **Rendez-vous d'urgence en cas d'absence de titre de séjour**

### **Aide d'urgence en cas d'absence de titre de séjour**

Vous n'avez pas de titre de séjour valable, mais vous avez besoin d'une aide urgente en raison d'une urgence ? Dans ce cas, vous pouvez obtenir un rendez-vous à court terme auprès du service d'urgence du service des étrangers.

 [En savoir plus](#)

---

## Qu'est-ce qu'une urgence ?

Le service des étrangers vérifie et décide s'il s'agit d'une urgence.

Une urgence, c'est lorsque votre séjour ou votre visa a expiré ou expirera dans les deux semaines à venir. Une urgence est une situation imprévisible dans laquelle un document est nécessaire immédiatement, sinon il y a un risque de préjudice. Par exemple :

- s'il y a un risque que vous perdiez votre emploi
- s'il y a un risque que vous perdiez des prestations (par exemple des allocations de chômage ou un prêt étudiant)
- si vous devez entreprendre un voyage urgent dans les sept jours qui suivent pour des raisons personnelles ou professionnelles (par exemple, mission, maladie, décès)
- si vous devez prolonger votre séjour touristique parce qu'un vol a été annulé ou que vous ne pouvez pas quitter le pays.



## Dans quel délai puis-je obtenir un rendez-vous ?

Les rendez-vous sont pris à très court terme pour le jour même ou pour demain. Si aucun rendez-vous n'est disponible, réessayez plus tard. Le matin, à midi et l'après-midi, de nouveaux rendez-vous sont ajoutés pour aujourd'hui et demain.

 [Rendez-vous pour les étudiants, les diplômés\\* d'une haute école, les indépendants](#)

 [Rendez-vous pour tous les autres](#)

## Contact :

 Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
80337 München  
(entrée A)  
 [089/23396010](tel:08923396010)

## Entrée dans le pays et statut de séjour

### Visa de visite (visa Schengen)

### Visa de visite (Schengen-Visum)

Les personnes en possession d'un visa Schengen valable peuvent séjourner dans l'ensemble de l'espace Schengen pendant une période de 180 jours à 90 jours. Pour savoir si vous avez un visa Schengen, il suffit de lire le texte sur l'étiquette du visa : "valable pour les pays de l'espace Schengen".

 [En savoir plus](#)

### Quels pays font partie de l'espace Schengen ?

L'espace Schengen comprend 29 États de l'Union européenne ou de l'Association européenne

---

de libre-échange. Tu trouveras une liste de ces pays sur [ici](#).

### **Que se passe-t-il si le visa a expiré ?**

Veuillez noter que vous devez quitter l'UE pendant la durée de validité de votre visa. Cela signifie que vous devez quitter l'espace Schengen si votre visa n'est plus valable.

Si vous ne faites pas prolonger votre visa par le >> [service des étrangers](#) et que vous ne quittez pas le pays avant l'expiration du visa, vous êtes en infraction avec la loi. Le service des étrangers vérifie alors si votre séjour doit être terminé. Une réadmission ne serait possible que s'il n'existe pas d'interdiction de réadmission. Il peut également y avoir une procédure pénale judiciaire.

### **Que se passe-t-il si le visa a été délivré pour moins de 90 jours ?**

Un visa Schengen qui n'a pas été délivré pour trois mois par l'ambassade peut être prolongé en Allemagne. Pour cela, il faut toutefois que les conditions soient toujours remplies.

Il n'est pas possible de modifier l'objet du visa. La demande doit être motivée. Les motifs suivants peuvent notamment être pris en compte :

- force majeure
- raisons humanitaires, professionnelles ou personnelles graves

### **Pour toute question :**

[☎089/23396010](tel:08923396010)

[📄Formulaire de contact du service des étrangers de Munich](#)

## **Entrée - Procédure de visa**

### **Entrée dans le cadre d'une procédure de visa**

Si vous arrivez en Allemagne avec un visa D pour un long séjour, vous devez respecter les points suivants à votre arrivée :

Tout d'abord, vous devez vous enregistrer dans le lieu de résidence que vous avez choisi. La loi allemande impose un délai de 14 jours pour cela. A Munich, l'inscription se fait dans les [bureaux des citoyens](#) 🗺️. Vous pouvez vous inscrire en personne ou en ligne :

- Vous pouvez vous y rendre en personne ou faire porter le formulaire rempli et signé par une personne que vous aurez mandatée. Dans les deux cas, vous avez besoin d'un rendez-vous, que vous pouvez [prendre en ligne](#) à l'adresse 🗺️.
- Vous pouvez vous [inscrire en ligne](#) à l'adresse 🗺️.

Une fois l'inscription effectuée, vous recevrez une attestation d'enregistrement.

La deuxième étape consiste à demander un titre de séjour :

- Le visa national (catégorie D) leur a été délivré pour l'entrée. Il n'est pas délivré pour la durée prévue de votre séjour. Vous avez donc besoin d'un titre de séjour.
- Vous devez faire la demande de ce titre de séjour auprès du [service des étrangers](#).
- Il est important que vous demandiez le titre de séjour tant que votre visa est encore valable.

- 
- Le titre de séjour est limité dans le temps et peut être prolongé.
  - En fonction de la raison de votre arrivée, le titre de séjour régleme également ,
    - si vous avez le droit de travailler ou non
    - le type de travail que vous pouvez accepter
    - si des restrictions temporelles s'appliquent à l'emploi en Allemagne

Prolongation du titre de séjour :

Veillez noter que vous devez demander la prolongation de votre titre de séjour six à huit semaines avant son expiration.

En fonction du but du séjour, d'autres éléments peuvent être à prendre en compte. Vous obtiendrez également ces informations auprès du >> [service des étrangers](#).

## Entrée / séjour sans visa

### Entrée / séjour sans visa

Les citoyens\* des pays suivants peuvent entrer sur le [territoire Schengen](#) 🌐 sans visa : Australie, Nouvelle-Zélande, Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord, Israël, Japon, Canada, République de Corée, États-Unis d'Amérique. Ce sont ce que l'on appelle les États privilégiés.

En l'espace de 180 jours, ils peuvent séjourner jusqu'à 90 jours sur le territoire Schengen (règle des 90/180). Si vous entrez plusieurs fois ou prévoyez des séjours plus longs, vous devez en tenir compte. Fixez la date de sortie de manière à ne pas dépasser les 90 jours au total.

Souvent, le calcul se complique et les visiteurs\* ne savent pas s'ils ont déjà passé leurs 90 jours dans l'espace Schengen ou non. Il est donc important de garder une vue d'ensemble des jours. Ce [calculateur en ligne](#) 🌐 peut vous y aider.

🌐 [Liste des pays nécessitant un visa pour entrer dans le pays \(obligation de visa\)](#)

**Attention :** à l'issue des 90 jours (durée maximale du séjour), vous devez non seulement quitter l'Allemagne, mais aussi l'ensemble de l'espace Schengen.

Si vous souhaitez séjourner ou travailler ici plus de trois mois, vous devez demander un titre de séjour. Vous pouvez faire cette demande auprès du [service des étrangers](#).

S'il n'est pas possible de quitter le pays dans le délai imparti, il faut contacter le service des étrangers avant que le délai n'expire.

Les motifs suivants peuvent être pris en compte :

- la force majeure (un événement imprévisible et causé par des circonstances extérieures qui n'aurait pas pu être évité. Il peut s'agir d'un événement naturel tel qu'un tremblement de terre, mais aussi d'une guerre ou d'une pandémie).
- raisons humanitaires, professionnelles ou personnelles graves

Si vous dépassez la durée de séjour sans visa sans avoir demandé de titre de séjour, vous n'êtes pas autorisé à rester. Vous êtes donc en infraction avec la loi. Le service des étrangers peut mettre fin au séjour. Une réadmission ne serait à nouveau possible que s'il n'existe pas d'interdiction de réadmission. Il peut également y avoir une procédure pénale judiciaire.

---

## Séjour permanent

### Séjour durable

Vous souhaitez rester durablement en Allemagne ? Dans ce cas, vous avez besoin d'un titre de séjour d'une durée illimitée. Les personnes titulaires d'un titre de séjour permanent ont presque les mêmes droits que les citoyens allemands.

💡 Les titres de séjour expirent si vous ne restez pas en Allemagne pendant une période prolongée. La vitesse à laquelle ils expirent varie en fonction du titre de séjour.

Il existe deux titres de séjour permanents différents. Vous trouverez ici un aperçu :

### Permis d'établissement selon le § 9 de la loi sur le séjour

Le permis d'établissement est un titre de séjour pour les personnes originaires d'États qui ne font pas partie de l'[Espace économique européen \(EEE\)](#). Avec ce titre de séjour, vous pouvez vivre et travailler en Allemagne. Il n'y a pas de restriction de temps ou de lieu.

### Quelles conditions doivent être remplies ?

- séjourner légalement en Allemagne depuis **au moins cinq ans**. Les périodes d'études et de formation antérieures sont prises en compte à 50 %.
- **titre de séjour valable** qui n'a pas été délivré dans un but temporaire (études) ou pour des raisons humanitaires
- preuve de **logement**
- preuve de **moyens de subsistance** assurés. Cela signifie que vous avez suffisamment d'argent pour subvenir à vos besoins.
- Preuve d'une **prévoyance vieillesse suffisante** en Allemagne (au moins 60 mois de cotisations à l'assurance retraite légale)
- Preuve de **connaissances de la langue allemande**
- **connaissances de base sur la vie en Allemagne**. Vous pouvez en apporter la preuve avec les documents suivants :
  - la participation réussie à un cours d'intégration
  - ou
  - certificats et attestations d'études d'une formation achevée en Allemagne
  - ou
  - d'autres certificats de langue.

Parfois, vous aurez besoin d'autres documents. Cela peut être très différent.

Vous trouverez de plus amples informations sur [ici](#).

💡 Le permis d'établissement n'est valable que pour l'Allemagne. Vous ne pouvez pas vous installer dans d'autres pays de l'espace Schengen. Vous voulez émigrer dans un autre pays de l'UE ? Dans ce cas, le séjour permanent UE est plus approprié.

---

## Séjour permanent - UE

---

Ce titre de séjour offre presque les mêmes droits que le permis d'établissement. Vous pouvez vivre et travailler en Allemagne. Il n'y a aucune restriction de temps ou de lieu. De plus, vous pouvez également vivre, travailler ou étudier dans les autres pays de l'UE.

💡 Attention : cela ne s'applique pas à l'Irlande, au Danemark et à la Grande-Bretagne. Des dispositions particulières s'appliquent à certains pays.

Tu trouveras des informations sur les conditions [ici](#) 🌐.

---

## Comment faire la demande ?

Pour faire la demande, vous devez remplir un [formulaire](#) 🌐.

Vous pouvez introduire la demande en ligne :

🌐 [Demande de permis d'établissement](#)

🌐 [Demande de séjour permanent-UE](#)

## Quel est le titre de séjour qui me convient ?

Quel est le titre de séjour qui vous convient le mieux ? Cela dépend de votre situation de vie individuelle. Le [service des étrangers](#) vous conseillera.

Vous pouvez utiliser le [formulaire de contact](#) 🌐 ou appeler :

☎️ [115](#) ou ☎️ [089/23396010](#)

## Regroupement familial

### Regroupement familial

"Familiennachzug" ou "Familienzusammenführung" signifie que les personnes ayant un titre de séjour allemand peuvent faire venir leur famille de l'étranger en Allemagne.

🌐 [En savoir plus](#)

## Quels membres de la famille peuvent être amenés en Allemagne ?

- Conjoint ou conjointe
- partenaire d'un partenariat de vie enregistré
- propres enfants mineurs

## Qui peut faire venir des membres de sa famille en Allemagne ?

- les citoyens de l' [UE et de l'EEE](#), les ressortissants suisses
- les ressortissants des pays suivants : Australie, Israël, Japon, Canada, Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord, Nouvelle-Zélande, États-Unis d'Amérique, République de Corée, Brésil, Salvador
- Ressortissants de pays tiers

Personnes qui ont demandé l'asile en Allemagne et qui ont obtenu un statut de protection :  
( 💡 **Remarque importante:** la demande doit être déposée dans les trois premiers mois

---

---

suivant la fin de la procédure d'asile. Voir ci-dessous !)

- Bénéficiaires de l'asile (Art. 16a Grundgesetz (GG))
- Réfugiés reconnus comme tels (§ 3 Asylgesetz (AsylG))
- Personnes bénéficiant d'une protection subsidiaire (§ 4 Asylgesetz (AsylG))

Le regroupement familial n'est pas possible pour les personnes suivantes :

- Personnes en situation de tolérance
- Personnes dont la procédure d'asile n'est pas encore terminée
- Personnes en séjour temporaire

## Quelles conditions doivent être remplies ?

Pour tous, il faut :

- les deux conjoints doivent être âgés d'au moins 18 ans
- le mariage ou le partenariat enregistré doit déjà avoir existé dans le pays d'origine

La plupart du temps, vous devez également montrer que vous avez un logement et suffisamment d'argent pour la famille venant de l'étranger. Ou alors, la personne venant de l'étranger doit prouver qu'elle sait un peu d'allemand ([niveau A1](#)).

Ce ne sont là que quelques conditions possibles. Il en existe d'autres. Elles diffèrent selon le groupe de personnes. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous faire conseiller par un [service de conseil en immigration \(MBE\)](#) ou par le [service des étrangers](#). Vous y apprendrez ce qui est examiné et de quels documents vous avez besoin.

## Des conditions plus faciles pour les personnes bénéficiant d'un statut de protection

Les règles sont plus simples pour les partenaires\* ou les enfants des personnes qui ont obtenu un statut de protection dans le cadre d'une procédure d'asile (voir l'énumération ci-dessus). Ils peuvent venir en Allemagne même si leur subsistance n'est pas assurée et s'ils ne disposent pas d'un logement.

💡 **Remarque importante:** ceci n'est valable que si vous déposez votre demande de regroupement familial **dans le délai de trois mois après la fin de la procédure d'asile**. Pour cela, remplissez le formulaire 🌐 "[Fristwahrende Anzeige](#)" à remplir. Il ne s'agit pas encore de la demande, mais d'une garantie, de sorte que vous puissiez montrer que vous avez respecté le délai. Attention: le formulaire n'est pas enregistré dans le système. Vous devez le remplir et le sauvegarder sur votre propre support de données ou l'imprimer afin de pouvoir le présenter lorsque vous demanderez le visa.


Vous trouverez de plus amples informations pour les personnes bénéficiant d'un statut de protection sur la page du 🌐 [Auswärtiges Amt](#) (🗣 allemand, anglais, arabe) et ici :

🌐 [Séjour selon le § 25, alinéa 2, phrase 1, statut de réfugié selon la Convention de Genève sur les réfugiés](#)

🌐 [Séjour selon § 25 al. 2 phrase 1, droit de protection subsidiaire](#)

## Où dois-je déposer la demande ?

---

Auprès de la [représentation allemande à l'étranger](#)  dans le pays de résidence de la [personne qui doit venir en Allemagne](#) (ambassade ou consulat).

## Aide à la recherche de membres de la famille



Le service de recherche recherche les membres de la famille et aide à les réunir :

- Service de recherche auprès de  [Croix-Rouge allemande](#)
- Service international de recherches  [Red Cross / Red Crescent](#)

## Séjour du conjoint - droit de séjour autonome

### Séjour des conjoints\* - droit de séjour autonome

Il existe différentes règles pour les conjoints\* étrangers ou les partenaires\* étrangers qui entrent en Allemagne dans le cadre du regroupement familial. Le facteur décisif est de savoir si la personne vivant en Allemagne possède la nationalité allemande.

Pour entrer en Allemagne, vous avez besoin d'un visa (  [catégorie D](#)). Vous pouvez obtenir ce visa auprès d'une [représentation](#) allemande à [l'étranger](#) (ambassade ou consulat) .

### Après l'entrée dans le pays :

Dès que vous êtes à Munich, vous devez [déclarer](#) votre [domicile](#) au [bureau des citoyens](#) . La loi prévoit un délai de 14 jours.

Après l'enregistrement, vous recevrez un certificat de résidence. Elle contient votre nom, votre date de naissance et l'adresse à laquelle vous habitez à Munich.

Pour la suite de votre séjour en Allemagne, vous devez demander un titre de séjour auprès du [service des étrangers](#).

Vous trouverez ici de plus amples informations :

 [Regroupement familial pour les ressortissants étrangers](#)

 [Regroupement familial pour les Allemands](#)

### Vous avez un titre de séjour valable et ne parlez pas encore ou peu l'allemand ?

Vous pouvez participer à un cours d'intégration. Ce cours se compose d'un cours d'allemand et d'un cours d'orientation. Dans le cours d'orientation, vous apprenez des choses importantes sur la vie en Allemagne. Par exemple, sur l'histoire, la culture ou les lois en vigueur en Allemagne. Plus d'informations : [Cours d'intégration](#)

Dans de nombreuses situations, on suppose que vous savez parler allemand ([niveaux de langue](#)). Par exemple, si vous demandez un [permis de séjour à durée indéterminée](#). Le service des étrangers peut vous obliger à suivre un cours d'intégration si vous ne pouvez pas encore vous faire comprendre en allemand et si vous demandez un titre de séjour pour la première fois :

- 
- pour pouvoir travailler en Allemagne
  - pour le regroupement familial
  - pour des raisons humanitaires
  - pour les personnes autorisées à séjourner à long terme dans un autre État de l'UE
  - séjour selon l'article 23, paragraphe 2 ou 4 de la loi sur le séjour des étrangers (AufenthG).

 [En savoir plus](#)

## **Accès au marché du travail**

Les personnes qui ont un titre de séjour pour regroupement familial peuvent travailler. Il n'y a pas de restrictions. Elles peuvent travailler en tant que salariées ou indépendantes.

## **Vous êtes marié depuis au moins trois ans ?**

Si le mariage ou le partenariat de vie dure depuis au moins trois ans, les personnes qui ont rejoint leur famille depuis l'étranger obtiennent un droit de séjour autonome. Le séjour ne dépend alors plus du partenariat.

## **Pour les personnes victimes de violence**

Si les personnes entrées en Allemagne dans le cadre du regroupement familial ou les enfants sont victimes de violences de la part de leur conjoint/partenaire\* et que le mariage ou le partenariat ne peut donc plus être raisonnablement poursuivi, il peut y avoir une exception.

Dans certains cas, ces personnes peuvent alors obtenir un droit de séjour autonome plus tôt.

## **Droit de séjour d'opportunité**

### **Droit de séjour d'opportunité**

Une nouvelle loi est en vigueur depuis le 31 décembre 2022. Elle s'appelle "Chancen-Aufenthaltsrecht". L'objectif est de permettre aux personnes qui vivent depuis longtemps en Allemagne d'obtenir un permis de séjour.

### **Conditions préalables :**

- Les personnes avec un Duldung qui vivent en Allemagne depuis au moins le 31 octobre 2017 (entrée avant le 01 novembre 2017) peuvent obtenir un permis de séjour de 18 mois.

 [En savoir plus](#)

 [Informations dans d'autres langues](#)

**Demande du droit de rester :** si l'on remplit les conditions nécessaires au cours des 18 mois, on peut demander un droit de rester (§ 25a AufenthG ou § 25b AufenthG). Les conditions sont par exemple d'avoir ou de gagner suffisamment d'argent pour financer sa propre vie, de clarifier son identité et de connaître la langue allemande.

- 
- Pour les personnes âgées de 14 à 26 ans.  
[🌐 Conditions préalables](#)
  - Pour les personnes tolérées ou les détenteurs\* d'un permis de séjour "Chancen-Aufenthalts". (§ 104c AufenthG)  
[🌐 Conditions préalables](#)

Toute personne remplissant les conditions requises peut [déposer](#) sa demande de droit de séjour [🌐 en ligne](#) ou [🌐 la remplir](#), l'imprimer et l'envoyer par courrier à l'adresse suivante :  
Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten, Asylangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
80466 München

[🌐 En savoir plus :](#)

**Vous avez une question ? Vous pouvez alors demander un conseil gratuit :**

[Service des étrangers](#)

[📞 089/23396010](#)

[🕒](#) Du lundi au jeudi 07h30 - 15h00, le vendredi 07h30 - 13h00

[Conseil \(IBZ - langue et profession\)](#)

[📞 089/23340622](#)

[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](#)

[🕒](#) Vous pouvez prendre rendez-vous ou venir aux heures de consultation ouvertes. Celles-ci sont le lundi et le mercredi 09:30 - 12:30 et le jeudi 13:30 - 16:30)

## Procédure d'asile - Information légale

### 1er enregistrement

### Enregistrement

Si vous arrivez en Allemagne et souhaitez déposer une demande d'asile, vous devez vous enregistrer dès votre arrivée auprès de l'un des services publics suivants :

- Service des frontières
- Police
- Service des étrangers
- centre d'accueil pour les personnes en fuite ou
- Antenne de l'Office fédéral de l'immigration et des réfugiés (BAMF).

Vos données personnelles sont enregistrées et centralisées. Il est vérifié si

- 
- vous demandez l'asile pour la première fois en Allemagne
  - si vous avez déjà demandé l'asile dans un autre pays européen
  - des données vous concernant sont disponibles auprès de l'Office fédéral de la police criminelle.

Comme preuve de votre enregistrement, vous recevrez une attestation d'arrivée (AKN). Ce document est important. Conservez-le bien et en sécurité. Vous en avez besoin avec votre passeport pour vous identifier et pour obtenir des prestations de l'État (nourriture, logement, soins médicaux).

Avec l'attestation d'arrivée, la procédure d'asile peut commencer.

Les personnes qui souhaitent déposer une demande d'asile à Munich doivent s'adresser à :

Regierung von Oberbayern  
Ankunftszentrum für Asylbewerber  
Maria-Probst-Straße 14  
80939 München

L'accueil se fait 24 heures sur 24. Une place de lit vous sera attribuée.

## **Où puis-je habiter après mon arrivée ?**

La loi oblige les demandeurs d'asile à vivre dans un centre de premier accueil pour une durée pouvant aller jusqu'à trois mois. Soit vous restez à Munich, soit vous êtes envoyé dans une autre ville.

L'endroit où vous serez logé dépend de votre pays d'origine. Dans les différentes antennes du BAMF, les demandes d'asile de différents pays d'origine sont traitées. Tous les demandeurs d'asile sont répartis de manière égale dans les différents Länder allemands.

## **Que se passe-t-il après l'enregistrement ?**

Plus d'informations sur >> la [demande d'asile](#)

## **Est-ce que je reçois de l'argent pendant que je suis en procédure d'asile ?**

Pendant que vous attendez la décision concernant votre demande d'asile, vous recevez une aide financière. Pour en savoir plus, consultez >> [Subsistance / soins de santé](#)

## **2. demande d'asile**

### **Demande d'asile**

Vous vous êtes enregistré ? Et vous êtes hébergé dans un centre de premier accueil ? Alors vous pouvez maintenant introduire personnellement une demande d'asile.

Vous êtes hébergé dans un centre de premier accueil à Munich ? Dans ce cas, vous obtiendrez un rendez-vous pour déposer votre demande auprès de l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés - antenne de Munich :

---

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)  
Außenstelle München (Anhörungszentrum)  
Streitfeldstraße 39  
81673 München  
☎ [089/620290](tel:089620290)  
Fax 09119439999848  
[@service@bamf.bund.de](mailto:@service@bamf.bund.de)

Lors de ce rendez-vous, une personne sera également présente pour traduire. Vous déposez votre demande d'asile. Et vous recevez des informations importantes sur la procédure d'asile.

Vous avez déposé votre demande d'asile ? Vous recevez alors une >> [autorisation de séjour](#). C'est la preuve que votre séjour en Allemagne est légal. Et c'est la preuve que vous avez déposé une demande d'asile.

Tant que vous êtes hébergé à Munich, les questions relatives au droit des étrangers et au droit de séjour relèvent de la compétence de :

Regierung von Oberbayern  
Zentrale Ausländerbehörde  
Hofmannstr. 51  
81379 München  
☎ [089/21760](tel:08921760)

---

## Obligation de résidence

Avec une autorisation de séjour, vous devez vous conformer à certaines règles. Par exemple : vous êtes limité dans l'espace. Cela signifie que vous ne pouvez séjourner que dans le district dans lequel se trouve votre logement. Pour Munich, il s'agit de la zone urbaine de Munich. Si vous devez quitter temporairement cette zone, vous avez besoin d'une autorisation de l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés (pendant les 3 premiers mois), puis du >> [service des étrangers](#) compétent. En fonction de votre pays d'origine et du déroulement de votre procédure d'asile, la durée de cette restriction géographique varie.

---

## Changement d'adresse - remarque importante !

Vous êtes en cours de procédure d'asile et avez reçu l'autorisation ou l'obligation de déménager ?

**Vous** devez alors informer **vous-même** l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés de votre nouvelle adresse.

### 3. procédure de Dublin

#### Procédure de Dublin

La procédure de Dublin couvre les États suivants :

- les 28 États membres de l'UE
- Norvège

- 
- Islande
  - Liechtenstein
  - Suisse

La procédure de Dublin vérifie : Quel est l'État responsable de votre procédure d'asile ? En règle générale, c'est le pays dans lequel vous avez été enregistré pour la première fois. Une comparaison électronique des données est effectuée à cet effet.

S'il est constaté que l'Allemagne n'est pas responsable de l'exécution de votre procédure d'asile, vous serez renvoyé dans le pays responsable de votre demande.

Si vous n'êtes pas d'accord avec cette décision, vous devriez demander un conseil juridique professionnel pour savoir s'il est judicieux de déposer une plainte auprès du tribunal administratif.

Plus d'informations sur l'accord de Dublin sur [!\[\]\(792c157b08ca4b312ec2327e36d7a846\_img.jpg\) allemand](#) et [!\[\]\(49790f34473c995f6ba28fcaba0e0fe9\_img.jpg\) anglais](#)

## 4ème audition

### Entretien personnel

Il s'agit du rendez-vous le plus important de la procédure d'asile. Vous recevrez une invitation à cet effet. Un(e) interprète sera présent(e).

Vous devez absolument vous rendre à ce rendez-vous. Si vous avez un empêchement, vous devez le signaler à temps et expliquer pourquoi vous ne pouvez pas venir. Sinon, votre demande d'asile peut être rejetée ou la procédure classée.

Lors de l'entretien personnel, vous pouvez expliquer pourquoi vous avez dû fuir votre pays. On vous posera des questions sur :

- votre biographie
- votre situation de vie
- votre itinéraire vers l'Allemagne
- les raisons de votre persécution dans votre pays d'origine

Vous avez des preuves pour étayer votre récit ? Dans ce cas, apportez-les avec vous.

L'entretien est mené par des collaborateurs spécialisés.

Vous ne devez pas vous rendre seul(e) au rendez-vous. Vous pouvez être accompagné(e) au rendez-vous :

- un(e) avocat(e)
- un(e) représentant(e) du Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR)
- une personne en qui vous avez confiance et qui n'est pas elle-même engagée dans une procédure d'asile.

Pour les mineurs non accompagnés, le tuteur peut assister à l'entretien.

---

Leurs récits sont traduits et consignés. Ils sont ensuite retraduits. Vous avez ainsi encore une fois la possibilité d'apporter des compléments et des corrections. Pour finir, le procès-verbal vous est présenté avec les enregistrements. Si tout est présenté correctement, vous le confirmez par votre signature.

Pour vous préparer à l'entretien personnel dans le cadre de la procédure d'asile, vous pouvez vous adresser au >> [conseil aux réfugiés de Munich](#) ou à >> [Arrival Aid](#).

 [Collection de matériel pour l'entretien personnel](#)

## 5. décision du BAMF

### Décision sur la demande d'asile

Pour la demande d'asile, un entretien personnel est nécessaire. Celle-ci a lieu à l'Office fédéral pour la migration et les réfugiés. L'office examine ensuite toutes les descriptions, informations et preuves.

Il est procédé à un examen : Est-ce que vous relevez d'une forme de protection dans la loi sur l'asile ?

Il existe quatre >> [formes de protection](#):

- Droit d'asile
- protection des réfugiés
- protection subsidiaire
- interdiction d'expulser

La demande d'asile n'est rejetée que si aucune de ces formes de protection ne peut être accordée.

La décision est motivée par écrit. Cette motivation s'appelle „Bescheid“. L'Office envoie la décision à :

- au demandeur ou aux personnes mandatées dans le cadre de cette procédure (avocats)
- le service des étrangers compétent.

### La décision est négative

La demande d'asile a été rejetée ? Vous recevez alors une décision négative. Elle est accompagnée d'une menace d'expulsion : vous êtes prié(e) de quitter la République fédérale d'Allemagne avant une date déterminée. Dans le cas contraire, vous risquez d'être expulsé de force.

Il existe deux types de refus :

- refus simple : vous devez quitter le pays dans un délai de 30 jours.
- Refus "manifestement infondé" : dans ce cas, le délai de départ n'est que d'une semaine.

### Contestation

---

Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision de refus, vous pouvez contester la décision. Cela doit être fait très rapidement après la réception de la décision. Rendez-vous donc immédiatement au >> [service d'intégration et de conseil aux réfugiés](#) de votre logement. Vous y recevrez un soutien. Pour une action en justice, vous devriez toujours vous faire conseiller et représenter par un(e) avocat(e) spécialisé(e) dans le droit d'asile et de séjour. Vous serez informé(e) de tous les délais et de toutes les possibilités juridiques dans la décision écrite : On appelle cette information "information sur les voies de recours".

Vous trouverez ici d'autres offres : >> [Conseil et aide dans la procédure d'asile](#)

## Départ volontaire

Si vous décidez de partir volontairement, vous pouvez obtenir une aide financière pour prendre un nouveau départ dans votre pays d'origine. Vous pouvez obtenir des conseils à ce sujet :

 [Bureau d'aide au retour de Munich](#)

Vous devez informer le plus rapidement possible le service des étrangers que vous souhaitez partir volontairement.

## La décision est positive

Vous êtes reconnu(e) comme ayant droit à une protection. Les prochaines étapes sont les suivantes :

- Attestation fictive ou titre de séjour électronique (eAT): Immédiatement après la notification de la décision positive du BAMF, vous devez vous occuper d'un document d'identité ou d'un équivalent. Vous l'obtiendrez auprès du >> [service des étrangers](#).
- Vous pouvez désormais travailler en Allemagne sans restriction.
- Si vous n'avez pas de travail et que vous avez besoin d'une aide, vous ne recevrez plus d'argent de l'office social, mais devrez faire une demande auprès du >> [Jobcenter](#).

## 6. procédure de plainte

### Procédure de recours

Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision négative prise par le BAMF concernant votre demande d'asile, vous pouvez faire appel de cette décision. Vous êtes le "plaignant" ou le "demandeur", le BAMF est le "défendeur". Si vous faites appel de la décision, le >> [tribunal administratif](#) examine la décision de l'Office fédéral.

Si le tribunal est d'accord avec le BAMF, le recours est rejeté. L'obligation de quitter le territoire allemand est maintenue.

Si le tribunal administratif n'est pas d'accord avec le BAMF, tu obtiens un permis de séjour. Le BAMF est alors obligé de t'accorder une protection.

Il est également possible de faire appel d'une décision positive, par exemple si tu n'es pas d'accord avec la forme de protection accordée (exception : attribution du statut de réfugié).

---

Dans tous les cas, il est recommandé de vous faire conseiller et représenter par un(e) avocat(e) spécialisé(e) en droit d'asile et de séjour. Vous trouverez ici des offres de conseil et de soutien : >> [Procédure d'asile - conseil et aide](#)

## Documents de séjour

### Titre de séjour - fuite / asile


Toute personne qui arrive en Allemagne pour demander l'asile reçoit un document de séjour. Il est souvent appelé "carte d'identité". Ce document indique le statut dans la procédure d'asile et si des restrictions à l'activité professionnelle doivent être respectées (quand puis-je travailler ?).

### Il existe cinq documents différents :

#### 1. attestation d'arrivée

Statut : demandeur d'asile

##### Qui reçoit ce document:

Vous avez dit aux autorités que vous avez besoin de l'asile. Les autorités vous ont enregistré dans le système. Vous n'avez cependant pas encore déposé de demande d'asile. Ce document est valable jusqu'à ce que vous déposiez votre demande. Vous faites la demande auprès de  [Bundesamt für Migration und Flüchtlinge \(BAMF\)](#).



#### 2. autorisation de séjour

Statut : demandeur d'asile

##### Qui reçoit ce document :

Si vous avez déposé votre demande d'asile personnelle auprès du BAMF, vous recevez l'autorisation de séjour. Vous conservez ce document d'identité jusqu'à la fin de votre procédure d'asile. Jusqu'à ce moment-là, le document doit toujours être prolongé par le >> [service des étrangers](#). Le séjour est considéré comme autorisé jusqu'à la décision du tribunal administratif. Si la demande d'asile est rejetée par le BAMF comme étant infondée, il est possible d'introduire un recours auprès du >> [tribunal administratif](#).

Le livret pour demandeurs d'asile contient des obligations en matière d'emploi, de résidence et, le cas échéant, de limitation géographique.

- 
- Si vous souhaitez travailler, vous avez besoin d'un permis. Celle-ci peut être demandée auprès du >> [service des étrangers](#) (par l'employé\* ou l'employeur\*). La condition préalable est une offre de travail concrète.
  - Service compétent pour le placement au travail : >> [Agentur für Arbeit](#)
  - >> [Aide à la subsistance et en cas de maladie](#)



### 3. certificat de fiction

Statut : réfugiés reconnus

#### Qui reçoit ce document :

Ce document est une attestation de droit de séjour provisoire. Vous l'obtenez pour la période entre la réponse positive à la procédure d'asile et le moment où vous obtenez votre "vrai" permis de séjour. Vous recevez également une attestation fictive pendant les phases de vérification ou de prolongation des documents. Celle-ci est alors valable de manière transitoire pendant cette période.



### 4. permis de séjour

Statut : Réfugiés reconnus

#### Qui reçoit ce document ?

Si votre demande d'asile a été acceptée par le BAMF, vous recevez un permis de séjour. Il est limité dans le temps. Il existe différents permis de séjour pour raisons humanitaires pour les réfugiés.

- Ouvre la possibilité d'un droit de séjour illimité ultérieur (permis d'établissement).
- Accès illimité au marché du travail
- Service compétent pour le placement au travail et les prestations sociales : >> [Jobcenter](#)



## 5. permis de séjour (Duldung)

Statut : personne toléré

### Qui obtient ce document :

Si votre demande d'asile a été rejetée par le BAMF, vous recevez un "Duldung". Un Duldung est une suspension de l'expulsion. Cela signifie que vous devez en fait quitter le pays, mais que l'expulsion n'est pas possible pour des raisons juridiques, factuelles, humanitaires ou personnelles. Si vous avez un Duldung et que vous quittez l'Allemagne, celui-ci perd sa validité. Vous ne pouvez alors plus entrer à nouveau en Allemagne.

- Réglementation générale du Duldung pour certains groupes possible par ordre de l'autorité suprême du Land pour une durée maximale de 3 mois ("Abschiebungsstopp").
- Si vous souhaitez travailler, vous avez besoin d'une autorisation. Celle-ci peut être demandée auprès du >> [service des étrangers](#) (par l'employé\* ou l'employeur\*).
- Service compétent pour le placement au travail : >> [Agentur für Arbeit](#)
- >> [Aide à la subsistance et en cas de maladie](#)



## Formes de protection dans la procédure d'asile

### Formes de protection dans la procédure d'asile

De nombreuses personnes sont persécutées dans leur pays. En Allemagne, les personnes peuvent obtenir une protection. Pour cela, vous devez déposer une demande d'asile. Avec une demande d'asile, vous entamez une procédure d'asile. Cela signifie que vous demandez une protection en Allemagne. Il existe différentes formes de cette protection. Elles sont régies par la loi et correspondent à différentes formes de persécution dans le pays d'origine.

Dans une procédure d'asile, on vérifie : Pouvez-vous rester en Allemagne ou non ? Une forme de protection peut-elle vous être accordée ?

Vous trouverez ici un bref aperçu des différentes formes de protection. En cliquant sur les liens, vous trouverez des informations supplémentaires dans différentes langues.

---

## Droit d'asile

Si une personne est persécutée dans son pays d'origine, elle a le droit de demander l'asile en Allemagne. C'est ce que stipule l'article 16 A de la Loi fondamentale allemande (GG). La persécution peut avoir de nombreuses causes. Le statut de protection est accordé aux personnes qui sont persécutées dans leur pays pour l'une de ces raisons :

- l'appartenance ethnique
- nationalité
- conviction politique
- religion
- appartenance à un certain groupe social (par exemple en raison de l'orientation sexuelle).

 [En savoir plus](#)

---

## Protection des réfugiés

Qui est un réfugié ? La Convention de Genève relative au statut des réfugiés dit ceci : Les réfugiés sont des personnes qui sont victimes de persécutions étatiques ou autres et qui se trouvent en dehors de leur pays d'origine. Les raisons de la persécution peuvent être :

- l'appartenance ethnique
- religion
- nationalité
- convictions politiques
- appartenance à un certain groupe social (par exemple en raison de l'orientation sexuelle).

Base légale : § 3 al. de la loi sur l'asile (AsylG)

 [En savoir plus](#)

---

## Protection subsidiaire

De nombreuses personnes risquent de subir de graves préjudices dans leur pays d'origine. Ou elles ne peuvent pas bénéficier de la protection de leur propre pays. La menace peut provenir de l'État. Mais aussi d'une source non étatique. Ces personnes relèvent de la protection subsidiaire. Les menaces peuvent être :

- La peine de mort
- torture
- traitements ou châtiments inhumains ou dégradants
- une menace grave et individuelle contre la vie
- la menace contre l'intégrité d'un civil en raison d'une violence aveugle dans un conflit armé international ou interne

Base juridique : § 4 al. 1A sylG

## **Interdiction nationale d'expulser**

Une personne en quête de protection ne peut pas être renvoyée dans son pays d'origine si

- le renvoi implique une violation de la Convention européenne de sauvegarde des droits de l'homme et des libertés fondamentales (CEDH) ou
- il existe dans le pays de destination un danger concret important pour la vie, l'intégrité corporelle ou la liberté.

Base juridique : § 60 al. 5 AufenthG, § 60 al. 7 AufenthG

 [En savoir plus](#)

## **Asile familial et protection internationale pour les membres de la famille**

### **Asile familial et protection internationale pour les membres de la famille**

L'asile familial s'applique aux membres d'une famille. Cela signifie que si une personne est reconnue comme ayant droit à l'asile, les membres de sa famille peuvent également obtenir l'asile en Allemagne. Cela s'applique aux personnes bénéficiant du droit d'asile, du statut de réfugié ou de la protection subsidiaire.

Au sens de l'asile familial, sont considérés comme membres de la famille :

- l'époux ou l'épouse ou le partenaire enregistré ou la partenaire de vie
- les enfants âgés de moins de 18 ans
- les parents ayant la garde d'enfants de moins de 18 ans
- les autres adultes qui ont la garde d'enfants de moins de 18 ans
- les frères et sœurs mineurs célibataires de mineurs (moins de 18 ans).

La condition pour les couples est :

- qu'un mariage / partenariat civil effectif ait déjà existé dans le pays d'origine
- que la demande d'asile ait été déposée avant ou en même temps que celle de l'ayant droit à la protection, mais au plus tard immédiatement après l'entrée sur le territoire
- que le droit à la protection soit incontestable et ne puisse pas être révoqué.

### **être né en Allemagne :**

Si un enfant naît en Allemagne après le dépôt de la demande d'asile par ses parents, il est possible, sous certaines conditions, que l'enfant fasse l'objet d'une procédure d'asile propre. Pour ce faire, les parents, dont l'un au moins est encore dans la procédure d'asile, ou le service des étrangers informent l' >> [Office fédéral \(BAMF\)](#) de la naissance. La demande d'asile est alors considérée comme déposée pour le nouveau-né. Les parents peuvent avancer leurs propres motifs d'asile pour leur enfant. S'ils ne le font pas, les mêmes raisons que pour les parents s'appliquent. Dans ce cas également, il est possible d'introduire un recours contre

---

une décision de rejet du BAMF. Vous trouverez plus d'informations sur le recours >> [ici](#).

Si la décision est refusée, les enfants mineurs ne peuvent pas être renvoyés dans leur pays d'origine séparément de leurs parents.

 Vous trouverez [plus d'informations](#) directement auprès du BAMF.

## **Moyens de subsistance / soins de santé**


### **Aide à la subsistance et en cas de maladie**

Pour qui : pour les personnes qui sont en cours de procédure d'asile ou qui ont le statut de "Duldung".

Si vous ne gagnez pas assez d'argent, vous recevez une aide à la subsistance. C'est ce que prévoit la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG).



L'aide concerne la subsistance : vous recevez de la nourriture, un logement, des vêtements, des produits pour la santé et les soins corporels et des articles ménagers. En outre, vous recevez une somme d'argent mensuelle pour vos besoins personnels.

En cas de maladie (certificat médical), de grossesse et d'accouchement, vous recevez une aide supplémentaire.

Le montant de l'argent et la valeur des prestations en nature dépendent des [niveaux de besoins réguliers](#) .


Si vous êtes malade, l'Office pour le logement et la migration vous remettra un certificat médical. Vous pouvez choisir vous-même votre cabinet médical.


#### [En savoir plus](#)


Amt für Wohnen und Migration  
Fachbereich Wirtschaftliche Hilfen  
Werinherstr. 89  
81541 München  
 [089/23348805](tel:08923348805)  
[@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)  
 089/23349060


Vous pouvez prendre rendez-vous.

Heures d'ouverture si vous avez un rendez-vous :

 Lundi 10:30 - 12:00 et 13:00 - 15:00

 Mardi 8:30 - 12:00

 Mercredi 10:00 - 12:00 et 13:00 - 15:00

 Vendredi 10:00 - 12:00

Heures d'ouverture si vous n'avez pas de rendez-vous :

 lundi, mercredi, vendredi 8:30 - 9:30

### **Carte de paiement pour les demandeurs d'asile\*.**

---

En juin 2024, la carte "Bezahlkarte für Asylbewerber\*innen" a été introduite. Les prestations prévues par la [loi sur les prestations aux demandeurs d'asile](#) (AsylbLG) ne sont plus payées en espèces ou versées sur votre compte bancaire, mais arrivent sous forme de crédit sur la carte de paiement. La carte de paiement est comme une carte bancaire. Elle vous permet de payer dans les magasins et de retirer de l'argent liquide. Vous ne pouvez dépenser que l'argent qui se trouve sur la carte.

 Informations en [différentes langues](#).


### **Qui peut obtenir une carte de paiement ?**

Les personnes âgées de 14 ans et plus qui reçoivent des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG).

Dans les communautés de besoins (par exemple les familles), chaque membre de la famille âgé de 14 ans ou plus reçoit sa propre carte de paiement.


### **Où puis-je obtenir ma carte de paiement ?**

Dès que vous demandez des prestations et que celles-ci sont accordées, vous recevez la carte de l'Office pour le logement et la migration.


 Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 89, 81541 München

### **Combien d'argent est versé sur la carte de paiement ?**


Seules les prestations prévues par la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG) sont versées sur la carte de paiement.

 Recevez-vous d'autres prestations (par exemple des allocations familiales) ou un salaire d'un employeur ? Dans ce cas, vous avez besoin d'un [compte courant](#).


### **Combien d'argent ai-je sur ma carte ?**

Vous pouvez consulter votre solde en ligne sur  [ma.carte.de.paiement.eu](#) et dans l'application de la carte de paiement ([Google Play Store](#) / [Apple Store](#)).

Pour cela, vous avez besoin de l'ID de la carte et du code PIN.


 Vous trouverez l'ID de la carte et le code PIN dans la lettre que vous recevez avec la carte de paiement.

### **Où puis-je payer avec la carte de paiement ?**

Vous ne pouvez payer avec la carte de paiement que dans votre zone de séjour autorisée. Vous pouvez consulter cette zone sur  [ma.carte.de.paiement.eu](#) et dans l'application de la carte de paiement. Pour les personnes ayant des restrictions de résidence liées au droit de séjour, la carte est limitée à la zone urbaine de Munich et aux districts directement limitrophes.

Dans des cas exceptionnels, le paiement peut être autorisé dans d'autres lieux (par exemple, si vous devez rendre visite à votre avocat ou à une administration dans un autre lieu). Pour cela, contactez votre gestionnaire de dossier.

Vous pouvez payer avec la carte de paiement dans tous les commerces qui acceptent la Mastercard.

 Repérez le signe orange / rouge Mastercard®.



---

## Puis-je retirer de l'argent liquide avec la carte de paiement ?

Oui, vous pouvez retirer de l'argent liquide.

Chaque personne peut retirer jusqu'à 50 € par mois. Vous pouvez retirer gratuitement de l'argent liquide aux distributeurs automatiques de billets ou à la caisse de nombreux magasins. Les retraits ne sont possibles que deux fois par mois. Ensuite, la carte est bloquée pour d'autres retraits.

Si vous avez un bon d'achat d'un maximum de 50,- € de l'un des magasins suivants, vous pouvez l'échanger contre de l'argent liquide :



Ici, vous pouvez échanger le bon contre de l'argent liquide :

🕒 Lundi 14:00 - 17:00

📍 KREISBÜRO DIE LINKE, Schwanthalerstraße 139, 80339 München

🕒 Mercredi 18:00 - 20:00

📍 BELLEVUE DI MONACO, Müllerstraße 4, 80469 München

🕒 Jeudi 18:00 - 20:00

📍 LIGSALZ 8, Ligsalzstraße 8, 80339 München

🕒 Mardi 15:00 - 17:00

📍 EINE WELT HAUS, Schwanthalerstraße 80, 80339 München (Bâtiment arrière, premier étage)

🕒 Jeudi 19:00 - 20:00

📍 STATTPARK OLGA, Heinrich-Wieland-Straße 90, 81735 München

## Puis-je transférer de l'argent ou payer par prélèvement automatique avec la carte de paiement ? Y a-t-il des problèmes avec certaines transactions ?

Certaines transactions ne sont pas possibles. En principe, il n'est pas possible d'effectuer des virements ou des paiements par prélèvement automatique avec la carte de paiement. Vous ne pouvez par exemple pas utiliser la carte de paiement avec des services de transfert d'argent comme Western Union ou MoneyGram. Certains biens ou services ne peuvent pas être achetés.

Dans certains cas, un virement ou un prélèvement automatique peut être autorisé. Pour cela, informez par e-mail l'Office pour le logement et la migration :

📧 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Indiquez le nom du/de la bénéficiaire et l'IBAN correspondant. Si le contrôle est concluant, le/la bénéficiaire sera autorisé(e).

Exemples de factures ou de prélèvements automatiques qui peuvent être autorisés :



- Contrats de téléphonie mobile


- 
- Frais de déplacement (transports en commun, Deutsche Bahn)
  - Assurance maladie
  - Assurance responsabilité civile
  - Contrats dans un centre de fitness
  - Cotisations dans un club de sport
  - Croix rouge
  - Factures à un(e) avocat(e)
  - Paiements dans les épiceries sociales

### **Je ne trouve plus ma carte de paiement. Que dois-je faire ?**

Vous pouvez bloquer votre carte de paiement en ligne ou par téléphone :

 [ma.cartedepaiement.eu](https://ma.cartedepaiement.eu)

 [116116](tel:116116) (  allemand ou anglais).




Si vous retrouvez votre carte, vous pouvez la réactiver sur  [ma.cartedepaiement.eu](https://ma.cartedepaiement.eu).

Vous pouvez déclarer la perte ou le vol auprès de l'Office du logement et des migrations :

 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)



L'ancienne carte sera alors supprimée et vous en recevrez une nouvelle. Le crédit sera transféré sur la nouvelle carte.


### **Où puis-je obtenir de l'aide / des contacts / des informations ?**

- Vous trouverez des informations en plusieurs langues sur  [ici](#).
- Dans l'application de la carte de paiement, il y a un chat d'assistance. Celui-ci est disponible en plusieurs langues.
- Un service téléphonique est disponible dans plus de 100 langues :  
 [081619654300](tel:081619654300)
- Par e-mail :  
 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

## **Vidéos d'information en plusieurs langues sur la procédure d'asile**

### **Vidéos en ligne sur la procédure d'asile**

Le  [Bayrische Flüchtlingsrat](#) et le  [Münchner Flüchtlingsrat](#) ont développé des vidéos qui expliquent la procédure d'asile. Les vidéos ont pour but d'informer et d'aider à s'orienter. Elles constituent une base et montrent comment éviter les erreurs. Les vidéos ne remplacent pas un [conseil personnel et détaillé](#).

 Les vidéos sont disponibles en plusieurs langues.

 [Vers les vidéos](#)

L'offre est gratuite.

### **Procédure d'asile - Conseils et Aide**


---

## Aide juridique de Munich e. V.

### Aide juridique Munich e. V.

Nous conseillons toujours le mardi sur les thèmes suivants :


- Questions sur le séjour
- questions sur la procédure d'asile
- Regroupement familial
- Visa de travail
- Permis de travail
- Visa pour les étudiants
- Naturalisation
- et de nombreux autres sujets

 tous les mardis de 18:00 à 20:00 heures

Les personnes qui vous conseillent sont des avocat(e)s et des expert(e)s en droit de la migration. La consultation a lieu soit par téléphone, soit à la EineWeltHaus.

La consultation par téléphone est gratuite. La consultation personnelle coûte 2,50 euros.


#### **Si vous souhaitez une consultation personnelle :**

1. remplissez [le formulaire d'inscription](#)
2. vous recevrez une proposition de rendez-vous
3. apportez les documents nécessaires à la consultation.
4. la consultation a lieu ici :  EineWeltHaus, Schwanthalerstraße 80, 80336 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

#### **Si vous souhaitez une consultation par téléphone :**

1. remplissez [le formulaire d'inscription](#)
2. vous recevrez une proposition de rendez-vous
3. si vous avez des documents, vous pouvez nous les envoyer par [e-mail](#)
4. les conseillers\* vous appellent entre 18:00 et 20:30.

 Allemand et en anglais. Si vous parlez une autre langue, vous pouvez venir avec une personne qui traduira pour vous.

 [089/85637521](tel:08985637521)

 [@rechtshilfe@migration-macht-gesellschaft.de](mailto:rechtshilfe@migration-macht-gesellschaft.de)

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**

**Conseil juridique**

**Accompagnement des auditions et des actions en justice**

---

## Accompagnement d'ArrivalAid pour les auditions et les plaintes

Dans le cadre de l' **accompagnement à l'audition**, nous préparons les personnes en fuite à la date de l'audition auprès de l'Office fédéral de la migration et des réfugiés (BAMF). Nous pouvons également vous accompagner à ce rendez-vous.

Dans le cadre de la procédure accélérée, nous vous aidons à remplir le questionnaire.

Vous voulez faire appel de la décision concernant votre demande d'asile ? Le [tribunal administratif](#) réexamine alors la décision du BAMF. Lors de l'**accompagnement du recours**, nous expliquons les différentes étapes du [processus de recours](#). Nous discutons également des raisons de votre fuite. L'entretien se base sur le procès-verbal de l'audition et le refus du BAMF.

Nous soutenons également les personnes en fuite lors de la procédure de réexamen (révocation / retrait du statut de protection).

L'offre est gratuite. Les frais d'arrivée et de départ sont à votre charge.

💡 Le programme n'est pas un conseil juridique ! Il s'agit d'un accompagnement et d'une assistance dans la procédure d'asile.

[🌐 En savoir plus](#)

Pour qui : Pour les personnes réfugiées avant l'[audition du BAMF](#). Pour les personnes réfugiées en procédure de recours. Pour les personnes réfugiées en procédure de réexamen (révocation / retrait du statut de protection).

🗣️ L'accompagnement est possible dans de nombreuses langues différentes.

**Inscription** : Remplissez le [formulaire en ligne](#) 🌐 au moins deux semaines avant le rendez-vous.

ArrivalAid

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎️ [089/55871688](tel:08955871688)

✉️ [@info@arrivalaid.org](mailto:info@arrivalaid.org)

🕒 Du lundi au vendredi de 09:00 à 17:00 heures

### Bellevue di Monaco - Conseil en matière d'asile

### Bellevue di Monaco - Conseil en matière d'asile

Vous avez un problème dans le domaine de l'asile et du droit de séjour ? Notre équipe de conseillers prendra le temps de trouver une solution ou vous orientera vers une autre offre de conseil adaptée. Veuillez apporter vos documents et, si nécessaire, quelqu'un qui peut traduire pour vous. Nous nous réjouissons de vous rencontrer !

Nous vous aidons à aborder les sujets suivants :

- si tu as demandé l'asile.
- si ta demande d'asile a été rejetée.

- 
- si tu veux demander ton séjour ou si tu dois le prolonger.
  - si tu veux demander ton permis de séjour ou si tu dois le prolonger.
  - si tu as besoin d'un permis pour travailler.
  - si tu veux un permis pour suivre une formation.
  - si tu ne comprends pas les lettres de l'Office des étrangers ou du BAMF.
  - si tu as une procédure Dublin.
  - si tu veux faire venir ta famille en Allemagne.

Nous ne t'aidons pas:

- pour les questions relatives aux prestations sociales alors que tu as déjà un titre de séjour.
- en cas de questions sur les dettes.
- pour la recherche d'un logement.

 [En savoir plus](#)

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.


Bellevue di Monaco


Müllerstraße 6


80469 München

 [089/55057754](tel:08955057754)

 [@info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

 Lundi 19:00 - 21:00

 Mercredi 18:00 - 20:00

 Vendredi 10:00 - 12:00

**Merci d'arriver une heure avant le début.**

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
procédure d'asile, autorisation de séjour, tolérance, rejet, expulsion, interdiction  
de travailler, permis de travail, procédure de plainte, recours**

**Münchner Flüchtlingsrat : conseil sur le droit d'asile et de séjour**

**Münchner Flüchtlingsrat : conseil sur le droit d'asile et de séjour**

Vous êtes nouveau à Munich ? Nous nous engageons pour les droits des personnes réfugiées et des migrants\* à Munich. Notre objectif est le respect des droits de l'homme pour tous, indépendamment de l'origine et de la nationalité. Si vous êtes hébergé dans un centre de premier accueil / des dépendances AnKER, vous pouvez venir à l'[Infobus](#).

Nous vous soutenons et vous conseillons sur toutes les questions relatives à l'asile et au séjour.

---

🇩🇪 Allemand, anglais, français

Pour qui : pour les personnes en fuite

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

Nos conseils sont gratuits.

Veillez prendre rendez-vous.

📍 Münchner Flüchtlingsrat, Dachauer Straße 21a, 80335 München

☎ [089/12390096](tel:08912390096)

🕒 Le lundi de 10:00 à 16:00

🕒 Le mardi et le jeudi de 10:00 à 12:00

✉ [@info@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:info@muenchner-fluechtlingsrat.de)

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : conseil en matière d'asile, conseil juridique, recours, refus, tolérance, interdiction de travailler, expulsion**

**Aide à l'orientation et conseils sur les questions de séjour et d'asile : @pena.ger**

**Aide à l'orientation et conseils sur les questions de séjour et d'asile : @pena.ger**

L'équipe de @pena.ger est composée de conseillers sociaux\* et de scientifiques\*. Ils conseillent les personnes en fuite sur



[Instagram](#) et par [e-mail @](#). Ils les aident à s'orienter et les conseillent dans la procédure d'asile. Ils répondent aux questions ou aident à trouver un conseil approprié près de chez toi. Les conseils de @pena.ger sont disponibles dans toute l'Allemagne.

Pour qui : pour les personnes réfugiées, comme par exemple les personnes réfugiées queer, LGBTQIA+, les personnes réfugiées handicapées, les femmes réfugiées.

Ils aident par exemple à répondre à ces questions :

- Que signifie la procédure Dublin ?
- Comment changer d'adresse auprès du BAMF ?
- Où puis-je me rendre pour un conseil en migration ?
- Comment faire reconnaître mon diplôme ?
- Où les conditions sont-elles plus favorables si je demande l'asile - en Suisse ou en Allemagne ?
- Comment puis-je me préparer à un entretien en tant que personne queer ?

L'offre est gratuite.

🇮🇷 Kurde (Kurmancî/Soranî), allemand, anglais, farsi, turc

---

---

[@pena.ger@yahoo.com](mailto:@pena.ger@yahoo.com)

[@pena.ger](https://www.instagram.com/@pena.ger)

<https://twitter.com/Penagerr>

🕒 24 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
conseil de référence, aide à l'orientation, conseil en matière de procédure d'asile,  
conseil en ligne, Kurdi, Tirki, Kürtce, Türkce**

## **Conseil dans les centres d'hébergement pour réfugiés**

### **Conseil dans les centres d'hébergement pour personnes réfugiées**

Il existe des services de conseil dans tous les hébergements. Ils s'appellent Flüchtlings- und Integrationsberatung (FIB). Les personnes en procédure d'asile et les personnes en situation de tolérance peuvent s'y faire conseiller.

Les thèmes possibles sont :

- Quels sont mes droits et mes devoirs dans les procédures administratives ?
- Comment puis-je assurer ma subsistance ?
- Procédure d'asile
- Participation à la vie sociale
- Comment s'orienter dans la ville ?
- Santé
- Apprendre l'allemand
- Questions sur l'école, la formation et le travail
- Médiation en cas de conflits
- Aide pour trouver des bénévoles qui peuvent vous aider.

Si vous avez besoin d'aide et de soutien, adressez-vous aux collaborateurs du centre de conseil dans votre logement.

## **Lesbiennes et bisexuelles réfugiées, personnes trans\*, inter\* et non-binaires**

### **Conseil pour les femmes lesbiennes et bisexuelles réfugiées, les personnes trans\*, inter\* et non-binaires**

LeTRa soutient les femmes lesbiennes et bisexuelles, ainsi que les personnes trans\*, inter\* et non-binaires. Vous avez vécu un traumatisme, vous avez besoin d'un conseil psychosocial et/ou d'un soutien dans le processus d'asile ? Alors vous êtes à la bonne adresse. Nous vous conseillons !

Pour qui : pour toutes les personnes qui se considèrent comme lesbiennes ou bisexuelles, ainsi que trans\*, inter\* et non-binaires.

🗣️ Nous parlons anglais, français, allemand et luganda. Pour toutes les autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

---

Il est possible d'amener des enfants.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

☎ [089/998295931](tel:089998295931)

@ [geflueberat@letra.de](mailto:geflueberat@letra.de)

🌐 [www.letra.de](http://www.letra.de)

### **Sub - Centre culturel et de communication gay de Munich**

### **Sub - Centre culturel et de communication gay de Munich e. V.**

Nos conseils s'adressent avant tout aux réfugiés gays, bisexuels et trans\*.

- Nous les aidons à s'orienter dans la procédure d'asile.
- Nous avons un bon réseau et nous t'aidons à entrer en contact avec la communauté LGBTIQ\*.
- Nous t'aidons si tu es nouveau en Allemagne.
- Il existe des offres sur le thème de la "santé sexuelle".
- Nous conseillons en cas de crise et sommes à l'écoute des soucis et des peurs. Si une aide psychothérapeutique, psychiatrique et/ou médicale est nécessaire, nous aidons à trouver d'autres services.
- Nous apportons notre soutien en cas de besoin d'assistance juridique.
- Dans le cadre du projet [Refugees@Sub](#), il est possible d'obtenir le soutien de bénévoles.

Pour qui : pour les personnes homosexuelles, bisexuelles et trans\* issues de l'asile.

🗣️ Allemand, anglais, espagnol. Pour les autres langues, il y a des interprètes\*.

L'accès au bâtiment et aux salles est accessible aux personnes handicapées. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Nous conseillons personnellement, par téléphone, vidéo ou e-mail. Veuillez prendre rendez-vous.

Sub - Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e. V.

Müllerstraße 14b (Bâtiment arrière - entrée par la cour arrière)

80469 München

☎ [089/856346424](tel:089856346424)

@ [refugees@subonline.org](mailto:refugees@subonline.org)

🌐 [Site web](#)

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**gay, LSBTI, queer, VIH, IST, prévention**

**safe ways - conseils sur les titres de séjour selon les §22 et §23 (AufenthG) et le regroupement familial**

**safe ways - conseil sur les titres de séjour selon §22 et §23 et Familiennachzug**

Vous êtes arrivé en Allemagne dans le cadre d'un programme d'accueil ? Alors vous êtes à la bonne adresse ! Ce que nous proposons :

- Nous vous aidons à préparer votre entrée et votre arrivée.
- Nous vous soutenons après votre arrivée.
- Nous répondons à vos questions.
- Nous vous aidons à aborder le thème du regroupement familial et vous accompagnons dans la procédure.

Pour qui :

Les personnes disposant d'un titre de séjour selon [le § 22](#) ou le [§ 23](#) de la loi sur le séjour (AufenthG).

Les personnes qui ont besoin de conseils sur le regroupement familial.

L'offre est gratuite.

🗣️Arabe, allemand, anglais, kurde, dari/pachto

📍Dachauerstr. 21 a, 80335 München

☎️[089/12021715](tel:08912021715)

✉️[safe-ways@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:safe-ways@muenchner-fluechtlingsrat.de)



Vous pouvez également nous contacter par WhatsApp : 📞 [0151/61657747](https://wa.me/015161657747)

🕒 Du lundi au jeudi de 10h00 à 12h00

🌐 [Site web](#)




**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Procédure d'admission, admissions Turquie, réinstallation, forces locales Afghanistan**


**Pour les personnes en fuite dans un centre de premier accueil / une dépendance AnkER : l'Infobus**


---


## Pour les personnes en fuite dans un centre de premier accueil / une dépendance AnKER : l'Infobus

Nous sommes le premier point de contact pour les demandeurs d'asile. N'hésitez pas à nous rendre visite ! Notre bus est sur place une fois par semaine :


 Le lundi de 13:00 à 15:00 heures

 Am Moosfeld 37, 81829 München


 Le mercredi de 13:00 à 15:00 heures

 Von-Gravenreuth-Straße 1, 82256 Fürstenfeldbruck

 Le mercredi de 17:00 à 19:00



 Lotte-Branz-Str. 2, 80939 München

- Il y a une consultation ouverte dans laquelle nous vous conseillons sur la procédure d'asile.
- Nous vous préparons à votre audition
- Nous vous aidons à corriger le procès-verbal de l'audition
- Si vous le souhaitez, nous traduisons le procès-verbal dans votre langue
- Nous vous aidons pour les lettres que vous ne comprenez pas
- Nous vous aidons si vous souhaitez contester les décisions de l'Office fédéral de l'immigration et des réfugiés ou du tribunal. Par exemple, pour faire appel ou pour communiquer avec votre avocat(e).



Vous trouverez ici le dépliant en plusieurs langues :  [Site web](#)



L'offre est gratuite.

Vous pouvez également nous appeler ou nous envoyer un message :

 [017667606378](tel:017667606378) (  Pour l'allemand et l'anglais)

 [017629898902](tel:017629898902) (  Pour le pachto, le dari-persan, l'ourdou, l'anglais et l'allemand)

 [017669665074](tel:017669665074) (  Pour l'allemand, l'arabe et l'anglais)

 [015773659172](tel:015773659172) (  Pour le lingala, le français et l'allemand)

 [infobus.muc@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:infobus.muc@muenchner-fluechtlingsrat.de)

### Naturalisation

### Naturalisation

Si vous vivez en Allemagne depuis au moins cinq ans, vous pouvez déposer une demande de naturalisation. La naturalisation vous permet d'obtenir le passeport allemand. Vous avez alors les mêmes droits, et les mêmes devoirs que tous les autres Allemands. Les conjoints et les enfants peuvent également être naturalisés. Les jeunes à partir de 16 ans peuvent déposer eux-mêmes une demande de naturalisation.

 [En savoir plus](#)


En règle générale, les conditions suivantes s'appliquent :


- Vous vivez en Allemagne depuis cinq ans.

- 
- Vous pouvez prouver votre identité et votre nationalité actuelle.
  - Vous avez un permis de séjour permanent.
  - Vous pouvez financer la vie pour vous et votre famille. Cela comprend votre conjoint(e) et par exemple vos enfants.
  - Vous avez des connaissances en allemand au moins de niveau [B1](#).
  - Vous avez des connaissances suffisantes sur l'ordre juridique et social ainsi que sur la vie en Allemagne.
  - Vous adhérez à l'ordre fondamental libéral et démocratique.
  - Vous reconnaissez la responsabilité historique de l'Allemagne pour le national-socialisme et ses conséquences, en particulier pour la protection de la vie juive, ainsi que pour la coexistence pacifique des peuples et l'interdiction de mener une guerre d'agression.
  - Vous n'avez pas été condamné pour une infraction pénale.
  - Il n'y a pas d'autres raisons qui s'opposent à la naturalisation ( „Ausschlussgründe“).

Pour certaines personnes (par exemple les bénéficiaires du droit d'asile ou les conjoints d'Allemands ou les personnes qui parlent particulièrement bien l'allemand), d'autres règles s'appliquent (par exemple la naturalisation après trois ans déjà).

### **Une naturalisation est-elle possible pour vous ?**

Avec le  [Quick Check](#), vous pouvez vérifier si vous pouvez devenir allemand ou allemande.

La ville de Munich propose des conseils à ce sujet.  Vous pouvez prendre rendez-vous [ici](#).

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Staatsangehörigkeit, Einbürgerung  
Bavariastraße 7a  
80336 München  
 [115](#) ou  [089/23396010](#)  
[@einbuengerung.kvr@muenchen.de](mailto:@einbuengerung.kvr@muenchen.de)

### **Adresse postale :**

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Staatsangehörigkeit, Einbürgerung  
Ruppertstr. 19  
80466 München

### **Quitter le pays**

#### **Citoyens de l'UE ou de l'EEE**

#### **Citoyens des États de l'Union européenne (EU) et de l'[Espace économique européen \(EWR\)](#)**

Si vous déménagez à l'intérieur de l'Allemagne, vous n'avez pas besoin de vous désinscrire. Cela se fait automatiquement lorsque vous enregistrez votre nouveau domicile dans le nouvel


---


endroit.

Ce n'est que si vous déménagez à l'étranger, si vous devenez sans-abri ou si vous abandonnez un logement secondaire (résidence secondaire) que vous devez vous désinscrire dans un délai de deux semaines. La désinscription est possible au plus tôt une semaine avant votre départ.


 [En savoir plus](#)

## Comment fonctionne la désinscription ?

Si vous déménagez à l'étranger, cliquez [ici](#) .

Si vous quittez votre logement, remplissez [le formulaire d'inscription](#) . En outre, vous avez besoin d'une copie de votre carte d'identité. La copie doit être signée par vous. Envoyez les deux en ligne ou par courrier au bureau des citoyens.

### En ligne :

- Utilisez le [formulaire de contact](#) 
- Cliquez ici : **Starten > Ohne Anmeldung fortsetzen > Ja, mit Hauptwohnsitz > Ich möchte Unterlagen nachreichen**
- Vous pouvez ensuite télécharger le formulaire d'inscription et la copie de votre carte d'identité.
- Si vous souhaitez recevoir la confirmation par e-mail, écrivez-le dans ce champ : **"Ihre Nachricht an uns"**

### Par courrier :

- Imprimez le formulaire d'inscription et la copie de votre carte d'identité et envoyez-les :  
Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II - Meldewesen  
Ruppertstraße 19  
80466 München

Le délai de traitement est d'environ trois à quatre semaines. Vous recevrez ensuite une confirmation de votre désinscription.


La désinscription est gratuite.

Pour toute question :

 [115](#) ou  [089/23396000](#)

## Séjour sans visa

### Séjour sans visa (pour les ressortissants de pays tiers dits privilégiés)

Les citoyens de certains pays peuvent entrer sur le [territoire Schengen](#)  sans visa. Sur une période de 180 jours, le séjour en Allemagne, respectivement dans le territoire Schengen, est limité à 90 jours. Si l'on entre plusieurs fois, il faut en tenir compte afin de ne pas dépasser la

---

durée maximale de séjour autorisée. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur cette page : [Entrée sans visa](#)

### [Liste des pays sans ou avec obligation de visa pour l'Allemagne / territoire Schengen](#)

**Attention :** à l'expiration des 180 jours, vous ne devez pas seulement quitter l'Allemagne, mais aussi l'ensemble du territoire Schengen. Si vous souhaitez y séjourner ou y travailler plus de trois mois, vous devez demander un titre de séjour auprès du [service des étrangers](#).

S'il n'est pas possible de quitter le pays dans le délai imparti, vous devez contacter le service des étrangers. Cela doit être fait avant que le séjour n'expire.

Les motifs suivants peuvent être pris en compte :

- force majeure (un événement imprévisible et causé par des circonstances extérieures qui n'aurait pas pu être évité. Il peut s'agir d'un phénomène naturel tel qu'un tremblement de terre, mais aussi d'une guerre ou d'une pandémie).
- raisons humanitaires, professionnelles ou personnelles graves

Si vous dépassez la durée de séjour sans visa sans avoir demandé de titre de séjour, vous n'êtes pas autorisé à rester. Vous êtes donc en infraction avec la loi. Le service des étrangers peut mettre fin au séjour. Une réadmission ne serait à nouveau possible que s'il n'existe pas d'interdiction de réadmission. Il peut également y avoir une procédure pénale judiciaire.

## Séjour avec visa

### Séjour avec visa

Si vous entrez dans le pays avec un visa temporaire, vous devez quitter le pays pendant la période de validité du visa. Donc au plus tard le dernier jour de validité.

Un [visa Schengen](#) qui n'a pas été délivré pour trois mois peut être prolongé en Allemagne jusqu'à une durée de séjour totale de trois mois dans un délai de six mois, si les conditions sont toujours remplies. Il n'est pas possible de modifier l'objet du visa. La demande doit être motivée. Les motifs suivants peuvent être pris en compte :

- un cas de force majeure. Cela signifie : un événement imprévisible et causé par des circonstances extérieures qui n'auraient pas pu être évitées. Il peut s'agir d'un phénomène naturel tel qu'un tremblement de terre, mais aussi d'une guerre ou d'une pandémie.
- des raisons humanitaires, professionnelles ou personnelles graves.

En cas de départ ultérieur, sans autorisation du [service des étrangers](#), le séjour ne serait pas autorisé. Dans ce cas, vous êtes en infraction avec la loi. Le service des étrangers peut mettre fin au séjour. Une réadmission ne serait à nouveau possible que s'il n'existe pas d'interdiction de réadmission. Il pourrait également y avoir une procédure pénale judiciaire.

## Demandeurs d'asile

### Demandeurs d'asile

### Autorisation de séjour

---

Pendant la procédure d'asile, il est interdit de voyager à l'étranger. Il existe des exceptions pour les élèves qui participent à des voyages scolaires à l'école. Vous devez les déclarer suffisamment tôt auprès du >> [service des étrangers](#).

L'autorisation de séjour n'est pas un titre de séjour ni un document de voyage. Sans autorisation de sortie, vous ne pouvez pas entrer à nouveau sur le territoire.

## **Duldung - suspension de l'expulsion**

Les voyages à l'étranger (suivis d'une réadmission) ne sont pas possibles. Il existe des exceptions pour les élèves qui participent à des voyages scolaires dans le cadre de l'école. Vous devez les déclarer suffisamment tôt auprès du >> [service des étrangers](#).

Une Duldung n'est pas un titre de séjour ni un document de voyage, mais vise en fin de compte à mettre fin au séjour. Par conséquent, vous ne pouvez pas entrer à nouveau sur le territoire sans autorisation de sortie.

## **Invitation à quitter le territoire après le rejet de la demande d'asile**


Après le rejet de votre demande d'asile, vous recevez une notification. Celle-ci indique en général que vous devez quitter l'Allemagne dans un certain délai. Dans le cas contraire, vous risquez d'être expulsé.

Si la demande est rejetée comme "manifestement infondée" ou "irrecevable", le délai de départ est d'une semaine. Si la demande est rejetée comme "infondée", le délai de départ est de 30 jours.

Dans ces cas, vous pouvez faire appel de cette décision auprès du >> [tribunal](#) et introduire une demande d'urgence. Pour cela, vous devriez en tout cas demander l'aide d'un conseiller juridique professionnel. Vous trouverez >> [des conseils et de l'aide](#) ici.

## **Départ volontaire**

Que se passe-t-il si je décide de partir volontairement ?

- Vous devez en informer le >> [service des étrangers](#) dans le délai imparti.
- Vous pouvez obtenir une aide financière via le  [Bureau d'aide au retour](#). Par exemple, pour les frais de voyage ou pour un nouveau départ dans votre pays d'origine (cela dépend du pays en question).
- Vous avez besoin d'un document de votre pays d'origine qui vous autorise à y entrer (par exemple Laissez Passer, Travel Document, National Pass ...).

Comme vous n'avez que très peu de temps après le refus, vous devriez demander conseil sur ce sujet avant même que la décision ne soit prise dans le cadre de votre procédure d'asile et vous demander si le départ volontaire est envisageable pour vous ou non.

## **Expulsion**

Par expulsion, on entend la fin du séjour d'une personne tenue de quitter le territoire, même sans son consentement. Auparavant, la personne a reçu une invitation à quitter le territoire (expulsion, refus de titre, décision de retour ...) avec un délai de départ. L'expulsion est possible une fois le délai écoulé. C'est la police qui est responsable de son exécution.

---

## Départ et retour volontaires pour une formation (§ 17 AufenthG) ou un travail (§ 18 al. 4 AufenthG)

Les personnes titulaires d'une autorisation de séjour ou d'un permis de tolérance qui n'ont aucune perspective d'obtenir une autorisation pour une formation ou un travail peuvent, dans certains cas, rester en Allemagne de la manière suivante :

- Si elles ont une promesse d'embauche pour une place de formation ou un emploi (contrat de travail conclu).
- S'ils partent volontairement dans leur pays d'origine
- S'ils demandent un visa pour une formation ou un emploi auprès de la représentation allemande dans le pays d'origine.
- S'ils rentrent en Allemagne pour une formation ou un emploi (pas de procédure d'asile !).

**Attention :** pour cette voie, de nombreuses conditions doivent être remplies. Il est important de se faire conseiller au préalable afin de pouvoir évaluer si cette voie peut fonctionner pour vous.

### Séjour avec permis de séjour

#### Ressortissants de pays tiers titulaires d'un permis de séjour

Si vous souhaitez quitter l'Allemagne, vous devez d'abord savoir si et comment une réadmission est possible. Pour cela, prenez contact avec le [service des étrangers](#). Le droit de séjour en Allemagne peut prendre fin avec un départ. Cela dépend de différents facteurs :

- Type de titre de séjour
- Durée de l'absence
- Raison du départ
- Pays de résidence pendant l'absence
- Âge
- Situation familiale

💡 Avant de quitter le pays, renseignez-vous sur les règles qui s'appliquent à vous et à vos proches. **Attention :** même un droit de séjour illimité peut être perdu en quittant l'Allemagne !

Si vous souhaitez séjourner plus longtemps à l'étranger, vous avez besoin d'une attestation du [service des étrangers](#). Dans le cas contraire, votre permis de séjour risque d'expirer. Veuillez demander l'attestation à temps avant votre départ. Aucune attestation ne peut être délivrée après votre départ.

Vous trouverez plus d'informations ici : sur [en allemand](#) et sur [en anglais](#).

#### Personnes en fuite avec permis de séjour

Les personnes qui demandent l'asile et obtiennent un statut de protection reçoivent un permis de séjour. Celle-ci doit les protéger contre les persécutions ou les atteintes graves

---

dans leur pays d'origine.

En cas de voyage dans le pays d'origine, le droit de séjour en Allemagne risque d'être perdu. Il se peut alors qu'une procédure de révocation soit engagée à votre retour. Il se peut alors que le permis de séjour soit retiré.

En cas d'affaires familiales urgentes, le [service des étrangers](#) peut délivrer une autorisation.

## Sortie avec attestation fictive

### Sortie du territoire avec une attestation fictive

Avec une attestation de fiction, vous avez un droit de séjour provisoire. Cela signifie que le séjour en Allemagne est autorisé. Mais que se passe-t-il lorsque vous quittez le pays ?

Avez-vous le droit de partir en vacances ?

Il existe différents types d'attestations de fiction. La différence réside dans l'existence ou non d'un titre de séjour valable. Selon le type d'attestation de fiction dont vous disposez, il est possible ou non de rentrer en Allemagne.

#### **Veillez noter que :**

Une réadmission en Allemagne n'est possible qu' avec une attestation de fiction selon **§ 81 Abs. 4 AufenthG** est possible. Elle atteste d'un titre de séjour fictif et est également appelée "Fortgeltungsfiktion". Si vous déposez une demande de renouvellement de votre titre de séjour, l'attestation de fiction fait office de continuation de l'ancien titre. La poursuite du séjour est légale et soumise aux mêmes conditions que le titre de séjour expiré.

Avec une attestation de fiction selon **§ 81 Abs. 3 AufenthG** une réadmission en Allemagne n'est **pas possible**. Elle atteste que le séjour est autorisé, mais qu'il n'existe **pas de titre de séjour**. On l'appelle aussi "Erlaubnisfiktion" ou "Duldungsfiktion" .

#### Expiration du séjour

### Règles particulières concernant le séjour à l'étranger (expiration du titre de séjour) - fin du séjour légal

Ces règles peuvent également s'appliquer aux personnes bénéficiant d'un séjour permanent / d'un permis d'établissement !

Si vous souhaitez séjourner plus longtemps à l'étranger, vous avez besoin d'une attestation de la part du >> [service des étrangers](#). Cette attestation est nécessaire, car sinon votre titre de séjour peut être annulé.

💡 Veillez vous rendre à temps au service des étrangers avant le début d'un séjour prolongé à l'étranger. Une fois que vous avez quitté le pays, aucune attestation ne peut plus être délivrée.

#### **En règle générale, les règles suivantes s'appliquent :**

Le titre de séjour expire si la raison de votre départ n'est pas seulement temporaire, mais de longue durée. C'est par exemple le cas si vous vous rendez dans un autre pays :

- 
- fréquenter une école
  - travaillez
  - vous occupez d'un membre de votre famille
  - vous marier
  - vous vous installez


Le titre de séjour expire si vous quittez le pays et que vous n'y retournez pas dans les six mois. Si vous prévoyez un séjour plus long, vous devez le faire approuver par le service des étrangers.

Vous trouverez des informations à ce sujet ici sur [en allemand](#) et sur [en anglais](#).


## Départ permanent / poursuite de la migration

### Départ durable

Si vous quittez l'Allemagne de manière permanente, vous devez déclarer votre départ de votre domicile en Allemagne dans un délai de deux semaines. Une désinscription est possible au plus tôt une semaine avant votre départ.

En guise de confirmation de votre départ, vous recevrez un exemplaire de votre déclaration de départ. Si vous souhaitez recevoir la confirmation par e-mail, vous pouvez l'indiquer dans le [formulaire en ligne](#) .

#### [En savoir plus](#)


Si vous percevez une pension allemande et que vous souhaitez déménager à l'étranger, veuillez tenir compte des [remarques](#) suivantes [de l'assurance pension allemande](#) ().

La désinscription est gratuite.

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au bureau des citoyens :

 [089/23396000](tel:08923396000)

 Du lundi au jeudi 07:30 - 15:30

 Le vendredi 07:30 - 13:00 heures

 [@buergerbuero.kvr@muenchen.de](mailto:buergerbuero.kvr@muenchen.de)

## Conseil et aide au retour - COMING HOME

### COMING HOME - Bureau d'aide au retour

COMING HOME aide les personnes à rentrer dans leur pays d'origine.

Offres : Conseils personnels, aide financière, prise en charge des frais de voyage, soins de santé, aide dans le pays d'origine.

[En savoir plus sur le bureau d'aide au retour](#)

[Informations sur les offres de conseil, les programmes de retour, la réintégration](#)

Pour qui : personnes réfugiées et demandeurs d'asile

---

■ Des interprètes peuvent être demandés. Veuillez indiquer à l'avance la langue que vous parlez.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Amt für Wohnen und Migration

Büro für Rückkehrhilfe

Werinherstraße 89

81541 München

[089/23348663](tel:08923348663), -48666

[reintegration@muenchen.de](mailto:reintegration@muenchen.de)

Lundi à vendredi 09:00 - 16:00 et sur rendez-vous

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
retour volontaire, réintégration**

## Langue

### Outils de compréhension

### Aides à la compréhension

Si vous ne parlez pas encore allemand, il peut être difficile de communiquer avec les autres. Il existe des aides gratuites que vous pouvez utiliser :

- [🌐Refugee Phrasebook](#) est un dictionnaire multilingue sur différents thèmes.
- Il existe des sites web et des applications qui traduisent des textes :  
Google Translate existe sous forme de [site web](#) 🌐 et d'application à télécharger sur [Google Play Store \(Android\)](#) ou [App Store \(IOS\)](#).  
DeepL existe également en tant que [site web](#) 🌐 et en tant qu'application à télécharger sur [Google Play Store \(Android\)](#) ou [App Store \(IOS\)](#).
- Il existe différentes applications qui traduisent les voix et les lisent à haute voix :  
[🌐Voice Translator \(Translate\)](#) ou [🌐Voice Translator All Languages](#) (Android).  
[🌐Voice Translator pro Speech](#) (IOS)
- [🌐Oroboo Angel](#) met en relation des partenaires linguistiques\*. Dans des situations difficiles, tu peux être rapidement mis en relation par vidéo ou par téléphone avec une personne qui

---

parle la langue. Chat de 5 minutes avec prolongation possible. Il existe de nombreuses combinaisons de langues.

- Le [dictionnaire illustré](#) t'aide lorsque tu as un rendez-vous chez le médecin.

## Interprètes

### Interprètes et interprètes

Vous ne parlez pas encore très bien l'allemand et vous avez un rendez-vous important ? Par exemple auprès d'une administration, à l'école ou chez le médecin ? Vous souhaitez bien comprendre ce qui se passe lors du rendez-vous ? Vous souhaitez donner des informations importantes lors du rendez-vous ? Dans ce cas, il est possible de se faire accompagner par une personne qui traduira. Cela peut également être utile pour les visites chez le médecin ou les rendez-vous à l'école ou au jardin d'enfants.

Certaines autorités et institutions ont elles-mêmes des interprètes\* et peuvent les utiliser lors des entretiens de conseil. Lorsque vous prenez rendez-vous, demandez toujours si l'aide d'un traducteur ou d'une traductrice est gratuite.

### TranslAid

TranslAid met en relation des interprètes communautaires\* bénévoles (non professionnels). Les médiateurs linguistiques\* vous accompagnent lors de consultations et de rendez-vous. Par exemple, pour les visites médicales, les rendez-vous avec les autorités, les procédures d'asile et de plainte, les services de la jeunesse et de l'état civil. Vous pouvez également faire traduire des documents qui ne peuvent pas être traduits par des traducteurs assermentés\*.

Pour qui : les réfugiés et les migrants\* à Munich.

🗨️ Vous trouverez un aperçu des langues actuellement disponibles sur [ici](#).

💡 **Important** : les demandes doivent être faites au moins **48 heures avant le rendez-vous** pour pouvoir être acceptées.

Coûts : le cas échéant, frais de transport pour se rendre au rendez-vous.

📅 Du lundi au vendredi 9h00 -17h00

### TranslAid

📍 [Ringseisstraße 11a, 80337 München](#)

✉️ [info@translaid.org](mailto:info@translaid.org)

☎️ [+49 \(0\) 15735705161](tel:+49(0)15735705161)

🌐 <https://www.translaid.org/>


---


**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**

## **Traduction**

### **Traduction de documents**

#### **Traduction de documents**

En Allemagne, les documents officiels tels que les certificats, les actes de mariage ou de naissance ne peuvent être traduits en allemand que par des **traducteurs/trices diplômés d'État**. Si le document est traduit par une personne qui n'est pas un traducteur/une traductrice diplômé(e) d'État, il ne sera pas reconnu. Vous trouverez de tels traducteurs\* agréés sur Internet ou [sur](#)  [ici](#).

 Ces traductions peuvent être très chères. Vérifiez bien au préalable si vous avez vraiment besoin d'une traduction certifiée. Comparez également les prix. Il n'y a pas de prix unique.

Parfois, les frais de traduction peuvent être pris en charge. Renseignez-vous **avant** de passer votre commande de traduction :

- auprès de l'organisme pour lequel vous avez besoin de traductions
- auprès de l'administration dont vous recevez des prestations sociales.

Pour une traduction approximative, il existe des services en ligne gratuits, comme par exemple sur :

 [DeepL](#)

 [Reverso](#)

 [Google Translate](#)

## **Cours d'allemand**

### **Cours d'allemand pour une première orientation**

#### **Cours d'allemand pour une première orientation**

Les personnes qui n'ont pas la possibilité de suivre un cours d'intégration peuvent suivre Erstorientierungskurse (EOK). Un cours comporte 300 unités d'enseignement de 45 minutes chacune.

Ce que vous apprenez dans ces cours :

- premières connaissances de l'allemand
- informations sur la vie en Allemagne
- orientation dans la vie quotidienne
- informations sur les soins médicaux, le travail, le jardin d'enfants, l'école, le logement, la mobilité
- communication orale : les participants doivent apprendre le plus rapidement possible à se débrouiller dans la vie quotidienne.

---

Pour qui : les demandeurs d'asile dont il n'est pas certain qu'ils puissent rester en Allemagne (perspective de rester incertaine).

S'il y a des places disponibles, les demandeurs d'asile reconnus, les personnes tolérées et les demandeurs d'asile ayant de bonnes perspectives de rester peuvent également participer.

Qui n'est pas concerné : les enfants et les jeunes qui sont soumis à l'obligation scolaire (6 à 15 ans) ou à l'obligation de suivre une formation professionnelle (16 à 21 ans). Ils fréquentent l'école ou une mesure scolaire. Vous trouverez de plus amples informations [ici](#).

Si vous avez accès à un [cours d'intégration](#) pendant votre participation au cours de première orientation, vous pouvez y passer.

Ces cours sont gratuits.

Adressez-vous à un [service de conseil en matière de migration](#) ou à votre [service de conseil en matière de réfugiés et d'intégration](#) sur place, dans votre logement. Ils vous aideront à trouver un cours adapté.

 [En savoir plus](#)

Les personnes qui n'ont pas accès à cette offre peuvent s'adresser au [Integrationsberatungszentrum IBZ Sprache und Beruf](#). Ils y trouveront une offre de cours d'allemand complémentaire.

## Cours d'intégration


### Cours d'intégration

Dans le cours d'intégration, vous apprenez l'allemand jusqu'au niveau de langue B1. Vous avez 600 heures de cours au total. En 100 heures supplémentaires, vous aurez un aperçu de la culture, de la politique et des habitudes sociales en Allemagne. Il existe également des formes spéciales de cours d'intégration, qui comprennent parfois plus ou moins d'unités d'enseignement.

Les cours sont gratuits pour les réfugiés et les personnes qui bénéficient de prestations sociales.

### Vous pouvez suivre un cours d'intégration

- si vous venez d'un pays de l'UE ou si vous êtes un rapatrié\* tardif.
- si vous avez un Aufenthaltsgestattung (conformément à § 55 Abs. 1 AsylG).
- si vous possédez un Duldung (conformément à § 60 a Abs. 2 S. 3 AufenthG).
- si vous avez un permis de séjour.

Vous pouvez être obligé(e) par le Jobcenter, l'office social ou le service des étrangers à participer à un cours d'intégration. Si vous n'êtes pas obligé(e), mais que vous souhaitez participer à un cours d'intégration, vous pouvez faire une demande de cours auprès du  **BAMF**. Si vous avez besoin d'aide pour la demande, adressez-vous à votre [Flüchtlings- und Integrationsberatung](#) ou à un [Migrationsberatung](#). Ils vous aideront également à choisir un prestataire de cours d'intégration. Vous pouvez décider vous-même dans quelle école de langues de Munich vous souhaitez suivre le cours d'intégration.

---

Les personnes qui n'ont pas accès à cette offre peuvent s'adresser au [centre de conseil en matière d'intégration IBZ Sprache und Beruf](#) («»). Ils y trouveront une offre de cours d'allemand complémentaire.

## Cours de langue pour le travail

### Cours de langue pour le travail / Cours de langue professionnelle (BSK)

Les cours de langue professionnelle permettent d'améliorer encore les connaissances en allemand. Par exemple, après avoir suivi un cours d'intégration. Ces cours peuvent être suivis comme préparation à l'entrée dans la vie professionnelle ou pendant la profession, la formation ou une mesure qualifiante.

La condition préalable est d'avoir un [niveau de langue](#) d'au moins B1. Mais il existe aussi des cours spécifiques pour lesquels un niveau de langue A2 ou B1 suffit.

Le contenu des cours est spécialement adapté à certains groupes professionnels.

Si vous réussissez l'examen final, vous recevez un certificat. Ce certificat peut être très utile pour la suite de votre parcours professionnel.

Pour participer à un BSK, vous avez besoin d'un certificat d'autorisation. Vous pouvez obtenir le certificat d'autorisation ici :

- Personnes suivant des mesures selon SGB III: [Agentur für Arbeit](#)
- Personnes bénéficiant de SGB II: [Jobcenter](#)
- Personnes qui travaillent ou qui sont en cours de qualification initiale ou d'apprentissage ou en cours de reconnaissance et qui ne perçoivent pas de prestations au titre de SGB II ou SGB III ou personnes qui ont besoin d'un certain niveau de langue pour être admises dans leur profession :  
[Office fédéral de la migration et des réfugiés](#) (BAMF)  
[@deufoe.nuernberg@bamf.bund.de](mailto:@deufoe.nuernberg@bamf.bund.de)

Si vous avez besoin d'aide dans cette démarche, vous pouvez vous adresser au "[IBZ Langue et profession](#)". Vous y recevrez des conseils et serez orienté vers le cours approprié.

Si vous n'êtes pas employé, la participation est gratuite pour vous. Les salariés doivent payer une contribution aux frais de 2,56 € par unité de cours.

## Cours d'allemand de la ville de Munich

### Cours d'allemand de la ville de Munich

Si vous souhaitez vivre en Allemagne, il est très important d'apprendre la langue allemande.

- Vous n'avez pas accès à un cours d'intégration ?
- Vous souhaitez améliorer vos connaissances en allemand ?
- Vous ne pouvez pas payer un cours d'allemand ?

Alors profitez de l'offre de cours de la ville de Munich !

---

L'offre va de l'alphabétisation au niveau C2. Il existe des cours spéciaux pour les jeunes et pour les contenus liés à l'emploi.

Pour tous - dès le début !

Vous trouverez plus d'informations au "" [Integrationsberatungszentrum IBZ-Sprache und Beruf](#)

## **Classes d'allemand pour enfants et adolescents à l'école**

### **Classes d'allemand pour enfants immigrés**

Une offre pour les enfants et les jeunes qui viennent d'arriver en Allemagne et qui ne parlent pas encore assez bien l'allemand pour aller à l'école. Ils y reçoivent un soutien pour apprendre l'allemand et sont préparés à l'école. Les élèves viennent de différents pays et fréquentent la classe pendant un an. Ensuite, ils peuvent aller à l'école et il est plus facile de comprendre les cours en allemand.

Pour qui : les enfants et les jeunes qui sont soumis à l'obligation scolaire (de 6 à 15 ans) ou à l'obligation de suivre une formation professionnelle (de 16 à 21 ans).


#### **Comment fonctionne l'inscription ?**

Les parents des enfants soumis à l'obligation scolaire s'adressent à la "" [Sprengelschule](#) (Grundschule, Mittelschule). L'école d'arrondissement organise l'inscription.

## **Comment trouver le cours d'allemand qui convient?**

### **Chercher soi-même des cours d'allemand / d'intégration : Plate-forme d'information BAMF-NAvi**

#### **Plate-forme d'information BAMF-NAvi**

Le BAMF-NAvi est une plateforme numérique qui aide à trouver  [cours d'allemand / cours d'intégration](#).

On y trouve des réponses aux questions suivantes :

- Où y a-t-il un cours d'intégration près de chez moi ?
- Où puis-je trouver un centre de conseil en migration dans ma ville ?
- Dans quelle période un cours a-t-il lieu ?
- Quels sont les horaires des cours / quand y a-t-il une pause ?
- Où y a-t-il encore des places libres ?
- Le lieu du cours est-il accessible aux personnes handicapées ?
- Où puis-je trouver une offre de cours avec garde d'enfants ?

 [BAMF-NAvi](#)

### **Conseil et placement dans des cours d'allemand**

---

## Conseil et placement dans des cours d'allemand

Vous souhaitez apprendre l'allemand ? Vous cherchez un cours d'allemand ou un cours d'intégration qui vous convienne ? Si vous vivez en Allemagne, il est important que vous appreniez l'allemand. Parler allemand vous aide dans votre vie quotidienne et dans vos contacts avec les autres. Même si vous souhaitez travailler, commencer une formation ou des études, la langue est très importante.

Il existe différents [niveaux de langue](#) qui s'appuient les uns sur les autres.

Il existe de nombreux cours d'allemand différents. Ils sont ouverts à différents groupes de personnes. Les services de conseil suivants vous aideront à trouver le cours qui vous convient :

### **Demandeurs d'asile / personnes en situation de tolérance :**

Si vous habitez dans un logement, vous pouvez vous adresser au [bureau de conseil pour les réfugiés et l'intégration](#) dans le logement (FIB). Vous y obtiendrez de l'aide pour vous inscrire à un cours d'allemand ou des informations sur les organismes qui proposent d'autres cours.

---

### **Toutes les personnes (indépendamment du statut de séjour) à partir de 16 ans dans la zone urbaine de Munich :**

Le [centre de conseil en matière d'intégration IBZ - Sprache und Beruf](#):

- détermine votre niveau de langue
- choisit avec vous le cours d'allemand qui vous convient le mieux
- prend en compte vos objectifs professionnels
- tient compte de votre situation familiale
- propose des cours d'allemand aux personnes qui n'ont pas accès aux cours d'allemand traditionnels

---

### **les migrants adultes à partir de 27 ans :**

Le [service de conseil en migration pour adultes](#) vous soutient

- lors de l'inscription à un cours d'intégration
- lors de la recherche d'un prestataire de cours approprié

---

### **Jeunes migrants jusqu'à 27 ans :**

Le [service de migration pour les jeunes](#) vous soutient



- lors de l'inscription au cours d'intégration
- lors de la recherche d'un prestataire de cours approprié

### **Apprendre l'allemand par soi-même**

---

## Apprendre l'allemand par soi-même

Vous pouvez apprendre l'allemand sur votre smartphone ou sur votre ordinateur. Il existe de nombreuses offres gratuites qui aident à apprendre l'allemand. Il est ainsi possible d'utiliser judicieusement le temps d'attente d'un cours de langue. Même pendant un cours de langue, les formateurs en ligne peuvent être utiles comme soutien.

- Le site [!\[\]\(b212f73c84d85b389f47977b313ef76b\_img.jpg\) \*\*Ankommen App\*\*](#) contient des informations sur la vie en Allemagne et sur les thèmes de l'asile, de la formation et du travail. Il existe également un cours en ligne pour les premières semaines en Allemagne à partir du niveau A1. Cela permet d'apprendre quelques connaissances de base.
- Avec le [!\[\]\(00c399f2819a626f71b201a5d0a3f4b8\_img.jpg\) \*\*Language Guide pour l'allemand\*\*](#), on peut apprendre du vocabulaire de base. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire ou de s'enregistrer.
- Le [\*\*Goethe-Institut\*\*](#)  propose différents exercices et applications pour apprendre l'allemand. Il y a également [!\[\]\(3111f4ddd8a3f3619df4207a2d4a8428\_img.jpg\) \*\*Exercices pour l'allemand professionnel\*\*](#). Ceux-ci sont spécialement adaptés à certains groupes professionnels.
- Le site [!\[\]\(bb79fd1b2d868b086ff55ff6523cb0e6\_img.jpg\) \*\*VHS-Lernportal\*\*](#) propose un cours d'allemand aux niveaux A1 à B1. En outre, vous pouvez améliorer votre allemand pour le travail et la profession.
- Le [\*\*cahier\*\*](#)  [\*\*pour apprendre l'allemand\*\*](#) de Flüchtlingshilfe München est disponible en 22 langues différentes.
- Le site [!\[\]\(50fe767706468260bc848715feb5227d\_img.jpg\) \*\*Deutsch-Info\*\*](#) enseigne l'allemand pour les niveaux A1 à B2 ainsi que des informations pratiques sur la vie en Allemagne.
- [!\[\]\(f8f2036ef4cab676baaac8a128972b87\_img.jpg\) \*\*Mein Deutschbuch\*\*](#) a une grande offre d'exercices, de vidéos et de liens. Le site s'adresse aux apprenants et aux enseignants des niveaux A1 à B2.
- La station de radio [!\[\]\(19c5a7c66cc8e026d7d22a26a789d059\_img.jpg\) \*\*Deutsche Welle\*\*](#) propose des exercices linguistiques en ligne qui utilisent des reportages vidéo et des séries de vidéos. Ils sont destinés aux niveaux A1 à C et offrent des compléments amusants aux autres cours d'allemand. Il y a aussi [!\[\]\(f1195ddeed14efce1c359b426d27677f\_img.jpg\) \*\*messages parlés lentement\*\*](#). Ainsi, il est plus facile de comprendre.
- [!\[\]\(b8f299387b41790b1b614104f5a34e78\_img.jpg\) \*\*DaFür - Deutsch als Fremdsprache\*\*](#) comprend des modules en ligne et des applications pour les apprenants avec ou sans connaissances de base.
- Le site gratuit [!\[\]\(88f3838ffd31b6ea0060dbb0118c228e\_img.jpg\) \*\*Lunes-App\*\*](#) t'accompagne à l'école, dans ta formation et dans ton travail.
- Sur le site [!\[\]\(cdef728983eeda5f69954e1414a7a78d\_img.jpg\) \*\*Meine Berufserfahrung\*\*](#) tu trouveras des notions ou des activités importantes pour certains métiers.
- La chaîne YouTube [!\[\]\(d82b3ccd80adf7441e0ae21763da6778\_img.jpg\) \*\*Hallo Deutschschule\*\*](#) transmet des connaissances de A1 à B2 dans des films d'animation avec de nombreux dialogues.
- Le [\*\*YouTuber\*\*](#) [!\[\]\(c8d76f2ca58bcd9f3bc023318c4dd48f\_img.jpg\) \*\*Deiaa Abdullah\*\*](#) de Syrie donne des cours d'allemand en arabe dans ses vidéos. Il révèle de nombreux conseils pour les premiers temps en Allemagne et parle de manière divertissante du quotidien et de la mentalité allemande.
- Le site [!\[\]\(203860d3df620b7df7afce010a9e8b62\_img.jpg\) \*\*Virtuelle Hochschule Bayern\*\*](#) propose des cours en ligne gratuits. Il existe également quelques cours qui accompagnent l'apprentissage de l'allemand. Par exemple, l'entraînement à l'écoute ou à la lecture.
- Les communautés en ligne peuvent également aider à apprendre l'allemand. Par exemple sur Reddit: [!\[\]\(e882e904e4ca4ad54db877e7cb80be86\_img.jpg\) \*\*/r/german\*\*](#). Sur leur site [!\[\]\(a0e1ad3fbee70be9ad8e27f59dad2985\_img.jpg\) \*\*Wiki\*\*](#) on trouve de nombreuses informations utiles.

## Cours de conversation - pratique de l'allemand

### Café linguistique allemand dans les bibliothèques municipales

---

## Café linguistique allemand

Tu apprends l'allemand et tu souhaites utiliser et améliorer tes connaissances linguistiques ? Alors tu as la possibilité, deux fois par semaine, de t'entretenir avec d'autres apprenants d'allemand sur un thème libre dans une atmosphère décontractée.

Tous les niveaux de langue et tous les groupes d'âge sont les bienvenus.

L'offre est gratuite.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire - viens simplement et participe !

Tu trouveras les dates et lieux exacts des groupes sur  [ici](#).

Pour toute question :

## Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

## Cours de conversation en allemand pour LGBT\*I\*Q

## Cours de conversation en allemand pour LGBT\*I\*Q+.

Tu veux rencontrer des personnes LGBT\*I\*Q+ du monde entier et apprendre à mieux parler allemand tout en t'amusant ? Tu veux apprendre à mieux connaître la scène munichoise ? Alors participe à notre prochain cours de conversation en allemand !

Nous nous rencontrons tous les lundis au [LeTRa](#) et les jeudis au [Sub](#) à 19h30.

Inscription par e-mail à [@ dkk@subonline.org](mailto:@dkk@subonline.org)

 LeTRa, LesCommunity e. V.

Angertorstraße 3

80469 München

 <https://www.lettra.de/deutschkurs.html>

## Conversation en allemand à la Seidlvilla

## Conversation en allemand à la Seidlvilla

Nous nous rencontrons deux fois par semaine et parlons de notre vie quotidienne. C'est agréable de rencontrer de nouvelles personnes et d'apprendre des histoires sur d'autres cultures et d'autres personnes. Cela nous permet de nouer des contacts et d'améliorer notre allemand.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

Pour qui : pour les jeunes et les adultes qui veulent pratiquer et améliorer leur allemand.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

📅 Nous nous rencontrons toujours le mercredi de 14h30 à 16h00 et le jeudi de 09h30 à 11h00.

## **Seidlvilla e.V. / Nachbarschaft Schwabing**

📍 [Nikolaipplatz 1b, 80802 München](#)

✉️ [@nachbarschaft@seidlvilla.de](mailto:nachbarschaft@seidlvilla.de)

☎️ [+49 \(0\) 89398299](tel:+49(0)89398299)

🌐 <https://www.seidlvilla.de/programm>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
apprendre l'allemand, langue, rencontre ouverte**

**Cercle de conversation pour B1 - Trau Dich, deutsch zu sprechen**

### **Cercle de conversation - Ose parler allemand**

Les personnes issues de l'immigration ayant des connaissances d'allemand de [niveau B1](#) sont les bienvenues dans notre groupe. Nous parlons de situations de la vie quotidienne, comme par exemple l'école et le travail. Nous abordons également des sujets qui sont importants pour les participants. L'objectif est de gagner en assurance à l'oral.

L'offre est gratuite.

Le nombre de places est limité.

Veuillez prendre rendez-vous par téléphone.

📅 Toujours le lundi de 15h30 à 17h30.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## **Matthäuskirche am Sendlinger-Tor-Platz | Konversationskreis**

📍 [Nußbaumstraße 1, 80336 München](#)

✉️ [@kathrinneumann@viertelpunkt.org](mailto:kathrinneumann@viertelpunkt.org)

☎️ [+49 \(0\) 89537102](tel:+49(0)89537102)

🌐 <https://die-nachbarschaftshilfe.de/veranstaltungen>

**Échange interculturel pour les femmes du monde entier**

---

---

## Échange interculturel pour femmes du monde entier - "Fremd-Vertraut", vivre en Allemagne

Vous souhaitez pratiquer l'allemand dans un petit cercle familial et en apprendre davantage sur la vie en Allemagne ? Des femmes du monde entier ont chez nous l'occasion de surmonter leur timidité à parler allemand dans une atmosphère amicale et détendue. En petits groupes, nous élargissons ensemble, à l'aide de thèmes variés, nos connaissances linguistiques et culturelles. Nous échangeons, apprenons les uns des autres et faisons des excursions dans la ville. Nous accueillons volontiers de nouvelles participantes !

Pour qui : femmes du monde entier ayant des connaissances de base de la langue allemande.  
Conditions d'accès : Uniquement pour les femmes lectrices.

L'offre est gratuite.

Le nombre de places est limité. Inscription par WhatsApp / téléphone ou e-mail.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📅 "Fremd-Vertraut" propose deux cours par an : Au printemps et en automne, 6 semaines chacun.

Les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30.

### fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.

📍 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

✉️ [fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

☎️ [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

🌐 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Apprendre l'allemand**

### Treffam - Centre international pour la famille

### Treffam - Centre international pour la famille

Nous aidons les familles de toutes les nationalités avec des enfants de 0 à 6 ans. Nous vous conseillons en cas de questions et vous aidons à apprendre l'allemand. De plus, nous vous permettons de rencontrer d'autres familles et d'échanger des informations. Chez nous, des personnes de différents pays et de différentes religions se rencontrent.

Notre offre :

- Conseil et information
- Groupes pour parents et enfants
- Groupes de jeux pour bébés

- 
- Cours d'intégration pour femmes (avec garde d'enfants)
  - Café linguistique, cours d'allemand pour enfants
  - Fêtes, excursions et actions
  - Location de salles pour les anniversaires d'enfants
  - Bénévolat

Pour qui : pour les mères, les pères, les enfants (0 - 6 ans) et les femmes.

🗨️ Allemand, anglais, arabe, bulgare, croate, français, hindi, coréen, russe, turc, ukrainien

Vous pouvez venir avec vos enfants. Il y a un service de garde d'enfants sur place.

De nombreuses offres sont gratuites. Pour certains cours, il y a des frais peu élevés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🕒 Le lundi et le mercredi 08:30 - 17:00

🕒 Le mardi et le vendredi 08:30 - 13:30

🕒 Le jeudi 08:30 - 18:00 heures

## **Treffam - Internationales Familienzentrum**

📍 [Tübingerstraße 11, 80686 München](#)

✉️ [@treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:treffam@diakonie-muc-obb.de)

☎️ [+49 \(0\) 891269915200](tel:+49(0)891269915200)

🌐 <https://www.diakonie-muc-obb.de/migration/kinder-...>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Loisirs, Conseils aux parents, Autorités, kitafinder**

## **Dialogcafé - Pour tous ceux qui veulent parler allemand**

### **Dialogcafé - Pour tous ceux qui veulent parler allemand**

Le Dialogcafé a lieu chaque semaine et est destiné

- à tous ceux qui veulent parler allemand
- à tous ceux qui veulent apprendre de nouveaux mots
- à tous ceux qui veulent rencontrer des gens sympas
- pour tous ceux qui veulent connaître Munich.

Tout le monde peut y participer. Peu importe ton âge. Peu importe que tu sois timide ou non. Peu importe si tu connais déjà beaucoup de mots allemands ou non.

L'offre est gratuite.

---

Il suffit de venir, sans inscription.

## Quand et où ?

Il y a plusieurs dates et lieux par semaine.


Attention : il n'y a **pas** de rencontres pendant les [vacances scolaires](#).


 Tous les mercredis de 18:00 à 19:00


 Kulturzentrum LUISE, Ruppertstraße 5, 80337 München


 Tous les mercredis de 18:00 à 19:00

 Kultur im Trafo, Nymphenburger Str. 171a, 80634 München

 Tous les mercredis de 18:30 à 19:30


 Giesinger Bahnhof, Giesinger Bahnhofplatz 1, 81539 München


 Tous les jeudis de 17:00 à 18:00

 Mohr-Villa, Situlistraße 73/75, 80939 München

Métro : U6, Bus 181/N40

Arrêt : Floriansmühlstraße

 Tous les jeudis de 17:00 à 18:00

 Stadtteilkulturzentrum Gardini90, Gardinistraße 90, 81375 München

Métro : U6


Arrêt : Haderner Stern

[@info@dialogcafe-muenchen.de](mailto:info@dialogcafe-muenchen.de)

[Plus d'informations](#)

## Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants

### Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants

Nous aidons les femmes avec ou sans enfants à apprendre l'allemand. Nous sommes présents dans presque tous les quartiers de la ville. Les différents lieux et dates sont  [ici](#).

Nous nous rencontrons une fois par semaine pendant environ deux heures et commençons par un petit déjeuner commun. Ensuite, on apprend ensemble : on parle beaucoup, on pose des questions et on s'exerce. Il y a de nombreuses possibilités d'échanger et d'entrer en contact avec d'autres femmes.

Tout le monde est le bienvenu : Les femmes qui ne connaissent pas encore l'allemand, celles qui ont peu de connaissances en allemand et celles qui en ont de bonnes.

Les enfants peuvent toujours venir, dans presque tous les groupes il y a une super garderie.


Les rencontres sont gratuites.

Il n'y a pas de réunions de groupe pendant les >> [vacances scolaires](#).


---

Dans la plupart des lieux, il y a une entrée accessible dans le bâtiment et dans les salles, ainsi que des toilettes adaptées aux personnes handicapées. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

 [Site web](#)

 [0176/56736947](tel:017656736947)

 [@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de](mailto:@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de)


 Du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00

## Consultation en ligne d'allemand pour C1/C2


### Consultation en ligne d'allemand pour C1/C2

Vous avez une question sur la grammaire allemande, sur la prononciation, sur l'orthographe ou sur un style particulier ?

Tous les mercredis, l'[Université populaire de Munich](#) propose une consultation sur la langue allemande :

 mercredi 17:00 - 18:00 heures

Pour qui : pour les personnes ayant [des connaissances linguistiques](#) C1 ou C2 et pour les locuteurs natifs\*.

 en ligne

L'offre est gratuite.

#### De quoi ai-je besoin ?

Il faut un PC/ordinateur portable/tablette avec microphone et caméra, une bonne connexion Internet, une version actuelle du navigateur.

#### Comment s'inscrire ?

Pour s'inscrire au cours, il faut s'enregistrer auprès de l'Université populaire de Munich :

 [Vers le site web](#)

Vous recevrez les données d'accès par e-mail en temps voulu avant le début du cours. Veuillez également consulter le dossier des spams.

#### Pour toute question :

 [089/480066157](tel:089480066157)

 [@deutsch@mvhs.de](mailto:@deutsch@mvhs.de)

## Yallah Chät Café linguistique et partenariats linguistiques



### Yallah Chät Café linguistique et partenariats linguistiques

Tu veux pratiquer l'allemand et rencontrer de nouvelles personnes ? Tu es à la recherche d'un tandem linguistique ? Alors viens à notre café linguistique !

Nous parlerons allemand ensemble et apprendrons à nous connaître. Tu peux venir si tu veux aider à apprendre l'allemand. Tu peux venir si tu veux t'entraîner à parler allemand. Ici, tu rencontreras beaucoup de gens sympathiques. Si vous vous entendez bien, vous

---


pourrez vous rencontrer plus souvent.  
Vous deviendrez alors des partenaires linguistiques ! Qu'est-ce que c'est ? Nous te l'expliquons !  
Passe nous voir ! Nous nous réjouissons de t'accueillir.

 Toujours le dernier lundi du mois de 18h00 à 21h00. Tu trouveras ici les différentes [dates](#) .


L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Le bâtiment et les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Si tu as des questions, tu peux nous écrire :  [+4917645507797](tel:+4917645507797)

## Café Bellevue di Monaco

 [Müllerstraße 6, 80469 München](#)

 [@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

## Niveaux de langue

### Niveaux de langue

Il existe différents niveaux de langue. Dans les cours de langue et d'intégration, les niveaux utilisés sont ceux du Cadre européen commun de référence :

Niveau linguistique **A**: utilisation élémentaire de la langue

Niveau **B**: utilisation autonome de la langue (nécessaire pour une formation ou un travail).

Niveau **C**: utilisation compétente de la langue (nécessaire pour les études et certaines professions).

La plupart du temps, on fait encore une distinction plus précise :

**A1**: Débutant

**A2**: connaissances de base

**B1**: Utilisation avancée de la langue

**B2**: Utilisation autonome de la langue

**C1**: Utilisation spécialisée de la langue

**C2**: Connaissances proches de la langue maternelle.

Et même à l'intérieur de ces niveaux, il existe d'autres différenciations (A1/1, A1/2, A2/1, A2/2, etc.).

Les six niveaux signifient en détail :

---

### **A1 : Débutant**

Vous pouvez comprendre et utiliser des mots et des phrases simples.

Vous pouvez vous présenter et présenter les autres. Par exemple, vous pouvez : Je m'appelle Maria. J'ai 30 ans. J'habite en Allemagne. Voici mon ami. Il s'appelle Paul.

Vous pouvez poser des questions sur la personne. Par exemple : "Comment ça va ? Comment vous appelez-vous ? Où habitez-vous ?

Vous pouvez répondre à des questions. Par exemple : "Que faites-vous ? Comment allez-vous ? Je vais bien.

Vous pouvez tenir une conversation avec une personne si elle parle lentement et clairement.

### **A2 : Connaissances de base**

Vous pouvez comprendre des phrases et des mots fréquemment utilisés. Vous comprenez des mots relatifs à ces domaines : Informations sur la personne et la famille, les achats, le travail et votre environnement.

Vous pouvez vous faire comprendre dans des situations simples de la vie quotidienne. Vous pouvez décrire votre origine, votre formation et votre environnement.

### **B1 : Utilisation avancée de la langue**

Vous pouvez comprendre beaucoup de choses, par exemple sur le travail, l'école ou les loisirs.

Vous pouvez vous faire comprendre en voyage. Vous pouvez dire quelque chose sur des sujets familiers et des intérêts personnels. Vous pouvez raconter des expériences et des événements.

Vous pouvez décrire des rêves, des espoirs et des objectifs. Vous pouvez donner de brèves justifications ou explications sur des projets et des opinions.

### **B2 : Utilisation autonome de la langue**

Vous pouvez comprendre le contenu principal de textes complexes sur des sujets concrets et abstraits. Vous comprenez également des discussions spécialisées dans votre domaine de spécialisation.

Vous pouvez communiquer spontanément et couramment. Une conversation normale avec locuteur(trice) natif(Le) est possible sans grand effort de part et d'autre. Vous pouvez vous exprimer de manière claire et détaillée sur de nombreux sujets différents. Vous pouvez expliquer un point de vue sur une question d'actualité. Vous pouvez indiquer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.

### **C1 : Connaissances linguistiques spécialisées**

Vous pouvez comprendre une grande partie de textes longs et exigeants. Vous saisissez également des significations implicites.

Vous pouvez vous exprimer spontanément et couramment. Vous n'avez que rarement besoin de chercher vos mots. Vous pouvez utiliser la langue de manière efficace et flexible dans la vie sociale et professionnelle ou dans la formation et les études. Vous pouvez vous exprimer de manière claire, structurée et détaillée sur des sujets complexes. Pour ce faire, vous utilisez de manière appropriée différents moyens de liaison entre les textes.

### **C2 : (Presque) langue maternelle.**

Vous pouvez comprendre sans effort pratiquement tout ce que vous lisez ou entendez.

Vous pouvez résumer des informations provenant de différentes sources écrites et orales. Vous pouvez présenter des justifications et des explications de manière cohérente. Vous pouvez vous exprimer spontanément, très couramment et avec précision. Ils peuvent également rendre des nuances de sens plus fines dans des sujets plus complexes.

### **Ai-je besoin d'un certificat ?**

---

## Ai-je besoin d'un certificat ?

Les certificats et les attestations sont très importants en Allemagne. Ils prouvent que vous avez réussi un examen. Conservez bien ces justificatifs en lieu sûr. Vous en aurez probablement besoin plus souvent.

Dans ces situations, une preuve de >> vos [connaissances en allemand](#) est nécessaire ou très utile :

### Si vous postulez pour une formation ou un emploi








Vos chances d'obtenir une place d'apprentissage ou un emploi sont plus élevées si vous pouvez prouver que vous avez réussi un examen de langue.

### Si vous souhaitez participer à une formation professionnelle continue ou à une qualification.

Les offres de qualification professionnelle exigent souvent certaines connaissances en allemand. Il faut souvent les prouver par un certificat.

### Si vous souhaitez faire des études

Pour étudier dans une école supérieure ou une université, il faut aussi souvent prouver un certain niveau d'allemand. Cela est possible avec l'un des certificats suivants :

- Diplôme de langue de la  [Kultusministerkonferenz](#) (deuxième niveau)
-  [DSH2](#)
-  [TestDaf avec niveau 4](#) dans les 4 domaines partiels.
- Examen de détermination (Feststellungsprüfung). Cela signifie la fréquentation d'un Studienkolleg. Ainsi, aucun autre examen n'est nécessaire.
- Les justificatifs reconnus par la Conférence des ministres de l'éducation (KMK) ou la Conférence des recteurs d'université (HRK).
- les examens de niveau C1 ou C2 du  [Goethe-Institut](#).
-  [TestDaF](#) et  [telc](#) de l'Institut des langues et de l'interprétation (SDI).
-  ["telc Deutsch C1 Hochschule"](#).
- Etudes d'allemand achevées (pas d'études de pédagogie).
- Certificat de fin d'études d'un lycée, d'un Studienkolleg, d'une Fachhochschule ou d'une université.

### Si vous demandez un séjour permanent (Niederlassungserlaubnis)

Pour obtenir un permis d'établissement, vous devez prouver que vous avez des connaissances suffisantes en allemand. Cela est possible par exemple en suivant un >> [cours d'intégration](#) („Deutsch-Test für Zuwanderer“ - DTZ). Un diplôme de fin d'études allemandes peut également servir de preuve.

### Si vous demandez la nationalité allemande

---

Pour la naturalisation, vous devez prouver, en plus d'un certain niveau de langue, que vous connaissez l'ordre juridique et social ainsi que les conditions de vie en Allemagne. Vous pouvez le faire par exemple en passant le test „Leben in Deutschland“ (LID-Test). Ce test fait partie du >> [cours d'intégration](#).

## Conseil et aide

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au >> [IBZ Sprache und Beruf](#).

## Offres dans différentes langues

### Enfants du monde - Lecture en différentes langues

### Weltkinder - Lecture en différentes langues

"Weltkinder" est une manifestation organisée dans différentes bibliothèques municipales de Munich : lecture à haute voix pour les enfants l'après-midi. Un livre d'images est lu en allemand et dans une autre langue ou seulement dans une autre langue.

Les enfants vivent l'histoire de manière ludique et créative en dialoguant. Parfois, ils chantent, jouent ou font des travaux manuels.


Le [calendrier](#)  [de la bibliothèque municipale de Munich](#) indique dans quelle bibliothèque et dans quelles langues la lecture est faite.

Pour qui : pour les enfants de 3 à 6 ans.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Pour toute question :

 [089/233772434](tel:089233772434)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants : plurilinguisme, apprentissage des langues, promotion des langues, langue maternelle**

## École arabe du samedi

### École du samedi en arabe

Notre école du samedi s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans dont la langue maternelle est l'arabe, mais qui ne maîtrisent pas encore parfaitement la lecture et l'écriture. Les enfants sont enseignés par des professeurs arabes. Dans trois classes, réparties selon l'âge et le niveau de connaissances, la lecture et l'écriture sont enseignées de manière ludique par le biais de contes et de chansons, de l'histoire locale et de l'histoire arabe. L'objectif est que les enfants maîtrisent bien leur langue maternelle, car cela leur permet d'apprendre plus facilement l'allemand. Les cours ont lieu chaque semaine (sauf pendant les vacances

---

scolaires).

Inscription par e-mail : @ [pateninitiative@gmail.com](mailto:pateninitiative@gmail.com) (veuillez indiquer le numéro de téléphone, l'adresse, le prénom et l'âge des enfants). Des enseignants arabophones prendront alors contact avec vous.

Parallèlement aux cours des enfants, les parents peuvent participer à un cours de conversation en allemand avec des bénévoles allemands.

Les cours sont gratuits. Les manuels et le matériel d'écriture sont également gratuits. Les repas et les boissons pendant la pause coûtent 10 euros par mois et par enfant (15 euros pour 2 enfants, 20 euros à partir de 3 enfants).

 [En savoir plus](#)

Bellevue di Monaco e. V.

Müllerstraße 2 - 6


80469 München


 [089/55057750](tel:08955057750)

## Anglais pour débutants

### Anglais pour débutants

Vous souhaitez apprendre l'anglais ? Nos enseignantes bénévoles de JUNO vous y aideront.

 Vendredi de 17:30 - 19:00 pour les femmes et les hommes réfugiés : niveau de langue A2

 Vendredi de 17:30 - 19:00 pour les femmes et hommes réfugiés : niveau linguistique B1/2

Sans inscription - venez simplement !

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Bellevue di Monaco

Salle de classe (bâtiment arrière, accès par la cour)

Müllerstraße 2

80469 München

[@welcome@juno-munich.org](mailto:@welcome@juno-munich.org)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**langue, enseignement**

## Langue maternelle & plurilinguisme

### Langue maternelle & plurilinguisme


La langue maternelle est l'identité et la patrie. Elle est aussi le lien avec la famille. La langue est aussi un potentiel et offre de superbes possibilités.

---

La langue maternelle est importante pour de nombreuses personnes. Chez [MORGEN e.V.](#), nous nous engageons à cultiver notre propre langue maternelle et à la transmettre à la jeune génération.

Nous investissons du temps et de l'engagement dans des cours et des offres. Ainsi, les enfants nés à Munich peuvent continuer à garder un lien avec leur langue, leur culture et leurs racines familiales.

Par exemple, nous organisons une fête du conte multilingue. Lors de cette fête, des histoires sont lues dans différentes langues. Les histoires sont racontées, lues, dansées, présentées sous forme de théâtre (d'ombres) ou accompagnées de musique.

 [Plus d'informations sur](#) la fête des contes multilingue.

Tu es intéressé(e) et tu souhaites participer ? Alors viens nous rejoindre dans le groupe de travail !

L'offre est gratuite.

 [Site web](#)

 [j.buchova@morgen-muenchen.de](mailto:j.buchova@morgen-muenchen.de)

 [015154068044](tel:015154068044)

## École, études, éducation

### Conseils et aide / système éducatif

#### Conseil en éducation de la capitale du Land de Munich


#### Conseil en formation de la capitale du Land de Munich

Nous vous conseillons individuellement sur le thème de la formation.

L'offre est gratuite.


#### Conseil en formation international

Vous venez de l'étranger et avez des questions sur l'école et la formation en Allemagne ? Nous proposons des conseils dans différentes langues :

 Allemand, anglais, arabe, azerbaïdjanais, bosniaque, dari/farsi, croate, français, kurde, roumain, russe, serbe, turc, ukrainien.


Il y a également des interprètes\* pour plus de 60 autres langues. Si vous avez besoin d'un\*interprète\*, vous devez le signaler à l'avance.

 [En savoir plus](#)

 Bildungsberatung International, Goethestraße 53, 80336 München

Il existe des accès accessibles aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [089/23326875](tel:089/23326875) (  du lundi au vendredi 9:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00)

 [schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

---


## Conseil pour l'école, le travail et la formation continue


Vous avez des questions concernant l'école, les études, le travail et la formation continue ?  
Nous offrons des conseils sur :

- Choix de l'école, problèmes à l'école ou changement d'école (pour le [collège](#), [le lycée](#) et les [écoles professionnelles](#)).
- la formation et les études
- rattrapage de diplômes scolaires
- Reconnaissance des diplômes étrangers
- Choix d'un métier et (ré)orientation professionnelle
- Reprise d'une activité professionnelle
- Possibilités de formation continue

La consultation est également possible avec des enfants.



### [En savoir plus](#)

 Bildungsberatung, Goethestr. 12, 80336 München (au 1er étage)

 Bildungsberatung, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Il y a des accès sans barrières aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Veuillez prendre rendez-vous :

 [089/23383300](tel:08923383300) (  du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00, le vendredi de 9h00 à 12h00).

[@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:bildungsberatung@muenchen.de)

## Soutien lors de la transition de l'école à la vie professionnelle


Vous avez besoin de conseils, d'accompagnement et de soutien sur le chemin de l'école à la vie professionnelle ?

Nous proposons aux jeunes de moins de 25 ans :


- Planification du parcours professionnel
- accompagnement dans le processus de candidature
- conseil sur des thèmes personnels



Nous franchissons les étapes nécessaires avec vous ou avec votre enfant.

### [En savoir plus](#)

 Berufswegplanungsstelle b-wege, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Il y a un ascenseur et des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Veuillez prendre rendez-vous.

 [089/23343062](tel:08923343062) (  du lundi au jeudi de 9h00 à 17h00, le vendredi de 9h00 à 12h00).

[@b-wege@muenchen.de](mailto:b-wege@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**

**Orientation scolaire**

---

## Conseil sur l'inclusion dans les écoles municipales

### Conseil sur l'inclusion dans les écoles municipales

L'inclusion signifie que toutes les personnes peuvent être présentes partout, quelles que soient leurs conditions personnelles.

Nous vous conseillons sur les questions relatives à l'inclusion dans les écoles municipales de Munich. Le conseil est individuel :

- Dans quelle école dois-je aller ? Dans quelle école mon enfant doit-il aller ?
- Quelles sont les possibilités de soutien dans le domaine de l'inclusion ?
- Qu'est-ce que la compensation des désavantages ? Qu'est-ce que la protection des notes ? Et comment puis-je en faire la demande ?
- Qui finance des mesures d'aide particulières ?
- et autres questions.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous. Lors d'un entretien personnel, nous chercherons ensemble des solutions et des possibilités de changer les choses.

Pour qui : les élèves des écoles secondaires de la ville à partir de dix ans et leurs responsables légaux.

L'offre est gratuite.

🗣️ Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Vous pouvez également venir avec vos enfants au rendez-vous.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 16:30

🕒 Le vendredi 8:30 - 13:30

### Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

✉️ [@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

🌐 <https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**notes, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, Berufsfachschule, écoles professionnelles, Berufsoberschule, besoins éducatifs particuliers, handicap, accompagnement scolaire, hétérogénéité, diversité**

---

## Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)

### Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)

Vous avez des questions sur l'apprentissage de l'allemand, l'école ou le travail ? Vous avez besoin de soutien et d'orientation pour votre parcours de formation et professionnel ? Nous vous informons et vous conseillons. Nous parlons ensemble de votre parcours de formation et vous soutenons :

- Cours d'allemand / cours d'intégration : nous vous aidons à trouver le cours qui vous convient et nous vous disons quand et où le cours a lieu. Nous déterminons si les frais du cours peuvent être pris en charge.
- École : nous vous soutenons dans la recherche d'une école appropriée.
- Formation : Nous vous conseillons sur les différentes possibilités de formation.
- Mesures de qualification professionnelle : Nous vous donnons des informations sur les formations professionnelles continues.
- Travail : nous vous soutenons dans votre recherche d'emploi.
- Stage : nous vous aidons à trouver un stage.
- Profession ou études du pays d'origine : nous conseillons sur la reconnaissance des diplômes scolaires étrangers et les premières étapes de la reconnaissance des qualifications professionnelles et académiques.
- Recherche d'autres services de conseil : Nous disposons d'un bon réseau et connaissons les bons interlocuteurs.

Pour qui : pour les personnes ayant une expérience de migration ou de fuite à partir de 16 ans.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

### 📍 Office du logement et de la migration

🗨️ Arabe, farsi, dari, kurde (sorani), ouïgour, bassa, duala, swahili, roumain, russe, ukrainien, chinois, portugais, italien, espagnol, anglais, français, catalan, turc, néerlandais.

Si vous prenez rendez-vous, nous pouvons organiser des interprètes\* pour d'autres langues. Vous pouvez également venir sans rendez-vous aux heures de consultation ouvertes. Celles-ci sont les suivantes :

📅 lundi et mercredi 09:30 - 12:30

📅 jeudi 13:30 - 16:30 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Landeshauptstadt München  
Amt für Wohnen und Migration

---

Franziskanerstraße 8  
81669 München  
[☎089/23340622](tel:08923340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
[🌐 Site web](#)

---

## 📍 JiBB

La consultation au [JiBB](#) s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans.

🗨️ Nous pouvons également organiser des interprètes\*.

🕒 Du lundi au vendredi de 09:00 à 12:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

JiBB  
Kapuzinerstraße 30  
80337 München  
L'entrée se trouve au 26 de la Kapuzinerstraße.  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## 📍 Bellevue di Monaco

Tu n'as pas besoin de t'inscrire, il suffit de passer :

🕒 mercredi 16:00 - 18:00 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
[☎089/23340622](tel:08923340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
[🌐 Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Intégration au marché du travail, job, emploi, scolarisation**

**Centre d'information jeunesse - conseil sur la transition école-travail**  
**(Jugendinformationszentrum JIZ)**

**Centre d'information jeunesse (CIJ) - conseil sur la transition**  
**école-travail**

Au Centre d'information jeunesse (CIJ), les (anciens) collégiens et lycéens reçoivent tous les 1er et 3e mercredis du mois (sauf pendant les vacances scolaires) des conseils et du soutien

---

---

pour entrer dans la vie professionnelle :

- Tu souhaites obtenir un diplôme de fin d'études secondaires ?
- Tu ne sais pas encore exactement ce que tu veux faire après l'école ?
- Tu as besoin de conseils pour ta candidature ?

Alors laisse-toi conseiller par les experts du "Service pour l'emploi des jeunes" du projet "Jeunesse, travail, perspectives". Les dossiers de candidature déjà existants seront volontiers examinés et améliorés - il n'est toutefois pas possible de créer de nouveaux dossiers de candidature.

Pour qui : tous les adolescents et jeunes adultes de 14 à 26 ans.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlinger Straße 7

80331 München

☎ [089/55052150](tel:08955052150)

✉ [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

🌐 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

🕒 Lundi 12:00 - 19:00

Mardi à vendredi 13:00 - 18:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
formation, choix professionnel, information, aide, conseil aux jeunes**

## **Bureau des aides à la formation**

### **Office de promotion de la formation**

Toutes les personnes vivant en Allemagne doivent avoir la possibilité de suivre une formation professionnelle ou d'obtenir un diplôme de fin d'études secondaires. Certains parents ne peuvent pas soutenir leurs enfants dans cette démarche parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'argent. Il existe deux lois qui permettent d'obtenir un soutien financier pendant la formation. Elles s'appellent :

- "Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)"
- "Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG)"

L'Office d'aide à la formation vous aide à faire la demande.

### **Conditions à remplir :**

BAföG ne peut généralement être obtenu que si l'on a moins de 45 ans au début de la formation. L'aide dépend en outre du statut de séjour et du revenu des parents ou du conjoint.

---

AFBG peut être demandée indépendamment de l'âge. Le revenu des proches n'est pas non plus pris en compte ici. Cependant, un certain statut de séjour est requis et seules certaines formations sont subventionnées.

 [En savoir plus](#)

Pour qui :

- Les élèves des établissements d'enseignement secondaire, par exemple les Fachoberschulen, Berufsoberschulen, Berufsfachschulen, Fachschulen, Fachakademien.
- les personnes ayant achevé une formation professionnelle et souhaitant suivre une formation continue ou complémentaire. Par exemple vers "Meister".
- Étudiants
- Élèves d'Allemagne qui fréquentent un établissement de formation en Autriche.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Veillez prendre rendez-vous.

### **Amt für Ausbildungsförderung**

 [Neuhauser Str. 39, 80331 München](#)

 [@afa.rbs@muenchen.de](mailto:afa.rbs@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923396778](tel:+49(0)8923396778)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/amt-fuer-a...>

### **Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école**

### **Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école**


Le Service central de psychologie scolaire aide les élèves\* et leurs responsables légaux,

- s'il y a des problèmes à l'école.
- si vous souhaitez améliorer l'apprentissage et la concentration.
- si vous êtes confronté à des peurs, des soucis ou du stress à l'école.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous. Lors d'un entretien personnel, nous chercherons ensemble des solutions et des possibilités de changer les choses.

Pour qui : les élèves des écoles secondaires de la ville à partir de dix ans et leurs responsables légaux.

L'offre est gratuite.

 Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Vous pouvez également venir avec vos enfants au rendez-vous.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 16:30

🕒 Le vendredi 8:30 - 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

✉️ [@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

🌐 <https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : harcèlement, traumatisme, notes, peur des examens, stress scolaire, collègue, lycée, école professionnelle, école professionnelle spécialisée, lycée professionnel, écoles professionnelles, préparation à l'emploi, intégration professionnelle**

### Informations sur la fréquentation scolaire

#### L'école obligatoire et les districts scolaires

#### L'école obligatoire et les districts scolaires

#### Scolarité obligatoire

En Allemagne, l'école est légalement obligatoire : tous les enfants âgés de 6 à 15 ans doivent aller à l'école. Ensuite, en Bavière, l'école professionnelle est obligatoire jusqu'à l'âge de 21 ans si la scolarité n'est pas poursuivie dans une école d'enseignement général. L'obligation de suivre une école professionnelle ne s'applique pas si l'école a été achevée avec le baccalauréat ou le baccalauréat professionnel. Les parents veillent à ce que leurs enfants fréquentent régulièrement l'école. La fréquentation des écoles publiques (étatiques et municipales) ne coûte rien.

Si un enfant est malade, les parents doivent appeler l'école le matin avant 8 heures.

#### Périmètre scolaire

Si l'enfant fréquente une école primaire ou secondaire publique, il doit aller à l'école qui est compétente pour son lieu de résidence - une école de secteur. "Sprengel" signifie "district scolaire".


#### Examen de santé à l'entrée à l'école

#### Examen de santé à l'entrée à l'école

---

Tous les enfants âgés de 4 à 5 ans doivent passer un examen de santé avant d'entrer à l'école. Vous recevrez une invitation de l'unité de santé publique.  
Lors de l'examen, la vue, l'ouïe et le langage sont testés. Les médecins déterminent comment l'enfant peut être encouragé au mieux afin qu'il puisse bien démarrer à l'école.

 [Vidéo sur l'examen de santé](#)

 Après accord, il est possible d'organiser la présence d'une personne chargée de la traduction.

Vous trouverez de plus amples informations en différentes langues sur :



 [muenchen.de/rseu](https://muenchen.de/rseu)

Cet examen est obligatoire en Bavière. Si vous avez reçu l'invitation et que vous n'amenez pas votre enfant à l'examen de santé, le Jugendamt sera informé. Le Jugendamt vous demandera alors pourquoi l'examen n'a pas eu lieu.

L'[examen](#) >> [U9](#) devrait être effectué avant l'examen de santé.

**Si vous avez des questions :**

 [@einschulung.gsr@muenchen.de](mailto:@einschulung.gsr@muenchen.de)

 [089/23396363](tel:089/23396363) (  Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 12h30 à 15h30).

La >> [maison citoyenne sociale](#) offre des aides et un soutien pour vous et votre enfant. Pour savoir quelle maison de la citoyenneté sociale est compétente dans votre quartier, vous pouvez utiliser le lien suivant :

 [stadt.muenchen.de/service/info/sozialbuergerhaus/...](https://stadt.muenchen.de/service/info/sozialbuergerhaus/...)

## Offres à temps plein dans les écoles

### Offres d'enseignement à temps plein dans les écoles

Dans les écoles de Munich, il existe plusieurs formes d'enseignement à temps plein :

Dans le cas de la **journée continue liée**, les cours de la classe sont répartis sur toute la journée. L'apprentissage, les exercices, le sport, la musique et les arts se succèdent. Les enfants déjeunent ensemble. Il n'y a pas de devoirs à la maison.

Dans la **journée continue ouverte**, le sport, la musique et les arts ont lieu après les cours. Les groupes sont composés d'enfants de différentes classes.

Dans le cadre de l'**enseignement coopératif à temps plein**, l'école primaire propose un encadrement les jours d'école et pendant les vacances jusqu'à 18 heures. Les enfants sont encadrés par des enseignants. Ils déjeunent ensemble.

Il est également possible de fréquenter l'école primaire le matin et de bénéficier de l'encadrement l'après-midi ("Hort").

 [En savoir plus](#)

## Frais de transport vers l'école

### Frais de transport vers l'école

---

A Munich, les parents peuvent demander une [dispense de frais de transport scolaire](#) 🌐 si :

- les élèves des classes 1 à 4 ont un trajet scolaire de plus de deux kilomètres et fréquentent leur >> [Sprengelschule](#)
- Les élèves à partir de la 5e classe ont un trajet scolaire de plus de trois kilomètres et fréquentent leur école la plus proche.

Les élèves à partir de la 11e année peuvent également faire une demande d'exemption de frais. La demande doit être accompagnée de la preuve que la prise en charge des frais est nécessaire d'un point de vue économique et social.

Pour toute question :

[@schuelerbefoerderung.rbs@muenchen.de](mailto:@schuelerbefoerderung.rbs@muenchen.de)

[📞089/23396776](tel:08923396776)

## Aide financière pour la rentrée scolaire

### Aide financière pour les enfants qui entrent à l'école

Les élèves qui entrent pour la première fois à l'école ou qui passent à l'école secondaire peuvent recevoir une aide financière spéciale. Cette aide financière est destinée à des articles tels que le cartable, la trousse à crayons, la boîte de peinture et autres.

[🌐En savoir plus](#)

#### Qui peut bénéficier de cette aide ?

Les élèves,

- qui commencent dans l'une des écoles suivantes :  
Grundschule, Mittelschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule
- qui possèdent le [München-Pass](#) et / ou
- dont les familles bénéficient de l'une des aides suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - allocation citoyenne (Bürgergeld) (SGB II)
  - prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - Allocation de logement ou supplément pour enfants

#### De quels documents ai-je besoin ?

- Avis d'attribution OU lettre d'information de la maison de la citoyenneté sociale ou de l'Office pour le logement et la migration
- Confirmation de l'école que votre enfant entre pour la première fois à l'école ou passe dans une école secondaire.

#### Où puis-je faire la demande ?

Vous pouvez [faire](#) la [demande](#) 🌐 dans votre [maison de la citoyenneté sociale](#) 🌐. Si vous recevez des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile, vous faites la demande ici :

📍 Amt für Wohnen und Migration

---

Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89 Haus 34  
81541 München

Vous recevrez l'argent en espèces à la caisse.

💡 **Important:** le versement est possible **jusqu'au 31 octobre** de l'année en cours.

## Repas de midi dans les crèches et les écoles

### Déjeuner gratuit à l'école

Le déjeuner à l'école est gratuit pour les enfants et les jeunes qui se trouvent dans une situation économique ou sociale difficile.

Comment cela fonctionne-t-il ?

1. Vous faites une demande :  
„Antrag auf Gewährung eines freiwilligen Zuschusses für die Mittagsversorgung von Schulkindern in sonstiger finanzieller oder sozialer Notlage“  
Vous recevez le formulaire de demande à l'école ou dans votre >> [maison de la citoyenneté sociale](#).
2. Vous remplissez la demande. Il existe également des points de contact qui peuvent vous aider dans cette démarche.
3. Vous remettez la demande remplie à votre maison de la citoyenneté sociale.
4. Si la demande est acceptée, vous la remettez à l'école.

Pour qui :

- Les enfants et les jeunes en détresse financière : les personnes exerçant l'autorité parentale ont un faible revenu (le seuil de revenu est examiné individuellement) et n'ont pas droit aux prestations du "Bildungs- und Teilhabepaket" (BuT).
- Enfants et jeunes en détresse sociale : cela est clarifié lors de la première consultation ou du clearing dans la maison de la citoyenneté sociale correspondante.

Documents nécessaires :

- en cas de détresse financière : justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer, etc.
- en cas de détresse sociale : aucune

🌐 [Maisons de la citoyenneté sociale](#)

## Reconnaissance des diplômes scolaires


### Reconnaissance des diplômes scolaires

Vous avez un diplôme étranger ? Vous pouvez alors le faire examiner et, dans certains cas, le faire reconnaître comme équivalent. Cela dépend de l'école, du pays, de la durée de la scolarité et des matières enseignées.

---

L'**Office bavarois pour l'école** est compétent pour la reconnaissance des diplômes de fin d'études secondaires obtenus à l'étranger.

 [En savoir plus](#)

 [09831/686252](tel:09831686252)

 [@zast@las.bayern.de](mailto:@zast@las.bayern.de)

## Écoles d'enseignement général

### Classes d'allemand pour enfants et adolescents à l'école

### Classes d'allemand pour enfants immigrés

Une offre pour les enfants et les jeunes qui viennent d'arriver en Allemagne et qui ne parlent pas encore assez bien l'allemand pour aller à l'école. Ils y reçoivent un soutien pour apprendre l'allemand et sont préparés à l'école. Les élèves viennent de différents pays et fréquentent la classe pendant un an. Ensuite, ils peuvent aller à l'école et il est plus facile de comprendre les cours en allemand.

Pour qui : les enfants et les jeunes qui sont soumis à l'obligation scolaire (de 6 à 15 ans) ou à l'obligation de suivre une formation professionnelle (de 16 à 21 ans).


#### Comment fonctionne l'inscription ?

Les parents des enfants soumis à l'obligation scolaire s'adressent à la "" [Sprenghaus](#) (Grundschule, Mittelschule). L'école d'arrondissement organise l'inscription.

### École primaire

### École primaire

### Inscription à l'école primaire :


Les enfants qui atteignent l'âge de six ans avant le 30 juin sont soumis à l'obligation scolaire. Les parents doivent les inscrire dans une école primaire publique, à savoir  [Sprenghaus](#). Il s'agit de l'école la plus proche de leur domicile.

Vous trouverez ici  [informations sur l'inscription](#).

Les parents d'enfants qui atteignent l'âge de six ans entre le 1er juillet et le 30 septembre peuvent décider, après consultation et sur la base des recommandations de l'école, si leur enfant sera scolarisé au cours de l'année scolaire actuelle ou de la suivante. Les écoles primaires de district fournissent des informations détaillées à ce sujet.

 [En savoir plus](#)

Pour vos questions concernant l'inscription à l'école primaire, vous pouvez également vous adresser au **service municipal de l'éducation et du sport**:

 [089/23396779](tel:08923396779)

---

## Pendant l'école primaire :

Jusqu'à la 4e année, tous les enfants fréquentent l'école primaire. Ils y apprennent à lire, à calculer et à écrire. À la fin de la 4e année (en mai), ils reçoivent un certificat appelé "Übertrittszeugnis". Les notes de ce bulletin déterminent l'école que l'enfant pourra ensuite fréquenter.

Si la moyenne des notes en allemand, en mathématiques et en langue et littérature locales (HSU) est égale ou supérieure à 2,33, l'enfant peut aller [au lycée](#). Si la moyenne de ces trois matières est de 2,66 ou plus, l'enfant peut aller dans une [Realschule](#).

### **Bonus de notes pour les enfants qui ne maîtrisent pas encore suffisamment l'allemand :**

💡 Les enfants étrangers qui n'ont pas fréquenté une école primaire allemande à partir de la 1ère classe peuvent également aller dans une Realschule ou un Gymnasium avec une note moyenne inférieure ou égale à 3,33.

## Après l'école primaire :

A la fin de la 4e classe, les enfants passent au  
une [Mittelschule](#) (de la 5e à la 9e ou 10e classe)  
une [Realschule](#) (de la 5e à la 10e classe)  
ou un [Gymnasium](#) (de la 5e à la 12e/13e classe).

Ces trois types d'écoles se distinguent par les matières enseignées et par leur niveau.

En outre, il existe deux écoles de type particulier :

le [cycle d'orientation](#) (5e et 6e classe, passage au collège ou à la Realschule ou au lycée à partir de la 7e classe)

et la [Gesamtschule](#) (de la 5e à la 7e classe, à partir de la 8e classe, trois diplômes différents sont possibles : diplôme de fin d'études secondaires, diplôme de fin d'études secondaires (Realschule), diplôme de fin d'études secondaires (Gymnasiale Oberstufenreife) de la filière de formation scientifique et technologique).

Vous trouverez plus d'informations sur les écoles secondaires sur [ici](#).

## École secondaire

### École secondaire

L'école secondaire va de la 5e à la 9e ou 10e année. Cette école prépare principalement à une formation professionnelle ([formation en alternance](#) ou [formation professionnelle scolaire](#)).

### **Diplômes ("certificats") :**

- après la 9e classe : diplôme de fin d'études secondaires ou diplôme de fin d'études secondaires qualifiant ("Quali")
- après la 10e classe : diplôme de fin d'études secondaires ("Mittlere Reife")

🌐 [Plus d'informations sur les diplômes de fin d'études secondaires \(Mittelschule\)](#)

Pour suivre une formation en entreprise (en alternance), il faut un diplôme de fin d'études secondaires (Mittelschulabschluss). Sans diplôme, il est très difficile de trouver une place

---

d'apprentissage.

### Informations sur l'inscription

Si les enfants vont fréquenter une école secondaire à partir de la 5e année, les parents ne doivent pas les inscrire spécialement. L'école secondaire du district les prend automatiquement en charge.

Vous trouverez plus d'informations sur les collèges à Munich sur [ici](#).

Vous pouvez également poser vos questions sur le thème "Mittelschule" au **service** municipal de l'**éducation et du sport**:

[☎089/23396779](tel:08923396779)

[@a.rbs@muenchen.de](mailto:a.rbs@muenchen.de)

### École secondaire

#### "Realschule"

La Realschule va de la 5e à la 10e classe. Elle dispense une solide formation générale et des connaissances de base pour la formation professionnelle. Pour pouvoir fréquenter une Realschule, l'enfant doit avoir une moyenne de 2,66 ou plus à l'école primaire.

💡 Les enfants étrangers bénéficient d'un bonus. La note moyenne doit être de 3,33 ou plus (voir ci-dessous).

[🌐 En savoir plus](#)

**Diplôme** ("certificat") : **Mittlerer Schulabschluss** („Mittlere Reife“)

#### Après la Realschule:

- on a plus de chances de suivre une formation en entreprise (en alternance) qu'avec un certificat d'études secondaires ;
- on peut suivre une formation scolaire (dans une école professionnelle) ;
- on peut fréquenter une école secondaire spécialisée pour pouvoir étudier plus tard.

### Fréquentation de la Realschule par des enfants et des jeunes immigrés

#### SPRINT-projet

Ce projet soutient les jeunes qui ne maîtrisent pas encore très bien l'allemand. L'objectif est que les jeunes terminent avec succès la Realschule. Le projet est proposé dans deux écoles de Munich :

- Marieluise-Fleißer-Realschule
- Joseph-von-Fraunhofer-Realschule

[🌐 En savoir plus](#)

#### Classes internationales

---

Il existe à Munich trois écoles proposant des classes internationales. Celles-ci sont destinées aux enfants et aux jeunes ayant de bonnes connaissances en allemand (B1) :

- Carl-von-Linde-Realschule
- Wilhelm-Busch-Realschule
- Ludwig-Thoma-Realschule

### **Bonus de notes**

Les enfants étrangers qui n'ont pas fréquenté une école primaire allemande à partir de la 1ère classe peuvent fréquenter une Realschule ou un Gymnasium jusqu'à une moyenne de 3,33.

Vous pouvez également obtenir des informations auprès du "" [Bildungsberatung International](#):  
[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

Si vous avez des questions, vous pouvez également vous adresser à l'**unité municipale pour la formation et le sport**:

[☎089/23396779](tel:08923396779)

### **Lycée**

### **Lycée**

Le gymnase prépare aux études supérieures. Il va de la 5e année à la 12e ou 13e année. L'accès au Gymnasium est déterminé par les notes obtenues à l'[école primaire](#).

**Diplôme: baccalauréat général** ("Abitur").

## **Fréquentation du Gymnasium par les enfants et adolescents récemment immigrés**

### **InGym-Projekt**

Le projet se déroule au lycée public Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium. Il comprend un soutien intensif en langue allemande et des cours dans différentes matières. Par exemple, en mathématiques, en anglais, en histoire et en sciences sociales.

### **Sprachvorbereitungsklassen**

Il s'agit de cours d'allemand pour les élèves venant de l'étranger. Les cours durent un an et ont lieu au lycée municipal Adolf-Weber-Gymnasium.

### **Bonus de notes**

En 4e année, les enfants de l'école primaire reçoivent ce qu'on appelle un "Übertrittszeugnis". Ce bulletin détermine l'école dans laquelle l'enfant peut passer après l'école primaire. Si la moyenne des notes en allemand, en mathématiques et en enseignement général et local (HSU) est égale ou supérieure à 2,33, l'enfant peut aller dans un lycée. Si la moyenne de ces trois matières est de 2,66 ou plus, l'enfant peut aller dans une [Realschule](#).

💡 Remarque : les enfants étrangers qui n'ont pas fréquenté une école primaire allemande à partir de la 1ère classe peuvent également fréquenter une Realschule ou un Gymnasium avec une note moyenne inférieure ou égale à 3,33.


---

## [Informations sur l'inscription au Gymnasium](#)

Vous pouvez également obtenir des informations auprès de [Bildungsberatung International](#):

[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

Vous pouvez également poser vos questions sur le thème du "Gymnasium" au **service** municipal de l'**éducation et du sport**.

 [089/23396779](tel:08923396779)

## Autres offres scolaires

## Autres offres scolaires

## Cycle d'orientation

Les enfants qui ne savent pas encore quel type d'école (collège, école secondaire, lycée) leur conviendra le mieux peuvent être inscrits au cycle d'orientation (5e-6e classe). Ces enfants n'entrent dans le secondaire qu'après la 6e classe.

[En savoir plus](#)

Pour vos questions concernant le cycle d'orientation, vous pouvez vous adresser au **service** municipal **de l'éducation et du sport**.

[089/23383825](tel:08923383825)

## Gesamtschule

A Munich, il existe la Willy-Brandt-Gesamtschule, une combinaison des trois types d'écoles (collège, lycée et école secondaire).

Vous trouverez des informations sur l'inscription  [ici](#).

[www.wbg.musin.de](http://www.wbg.musin.de)

Vous pouvez également vous adresser au **service** municipal **de l'éducation et du sport** pour toute question concernant le cycle d'orientation.

[089/23383825](tel:08923383825)

## Écoles et centres de soutien

Les enfants et les jeunes qui ont besoin d'un soutien pour des raisons psychiques ou physiques peuvent, à la demande de leurs parents, fréquenter des centres de soutien.

[En savoir plus](#)

## École professionnelle municipale d'intégration professionnelle

Chez nous, les élèves\* récemment immigrés peuvent obtenir un diplôme scolaire allemand (EMA, Quali). La promotion de la langue est au cœur de notre travail. En outre, les élèves\* sont préparés à une formation ou à une école secondaire.

---

Pour qui : les nouveaux immigrés et les réfugiés âgés de 15 à 25 ans. Les élèves qui sont trop âgés pour d'autres types d'écoles, par ex. l'école secondaire.

Des interprètes sont disponibles en dari, anglais, français, grec, italien, croate, polonais, portugais, russe, serbe, espagnol, turc et ukrainien.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Balanstraße 208, 81549 München (antenne : 📍 Schertlinstraße 4, 81379 München)



[089-23347070](tel:089-23347070)

[bs-berufintegration@muenchen.de](mailto:bs-berufintegration@muenchen.de)

Secrétariat : 7h30 - 14h30

<https://berufintegration.musin.de/>

## **Rattraper son retard scolaire**

### **Rattraper un diplôme de fin d'études secondaires**

### **Rattraper un diplôme de fin d'études secondaires**

Un diplôme de fin d'études secondaires améliore tes chances de trouver un travail ou une place d'apprentissage. Tu as entre 15 et 27 ans ? Tu n'as pas de diplôme scolaire reconnu en Allemagne ? Tu souhaites améliorer ton allemand ? Tu peux alors rattraper l'un des diplômes scolaires suivants :

- "EMSA" / "EMA" - Mittelschulabschluss réussi
- "Quali" - Diplôme de fin d'études secondaires qualifiant

Avec un tel diplôme, tu peux ensuite faire une formation ou suivre une autre école.

### **Tu ne parles pas encore assez bien l'allemand ?**

Tu peux alors suivre un cours qui te prépare pendant un an de manière intensive à l'obtention de ce diplôme :

- Tu suivras des cours d'allemand, de mathématiques, d'anglais et d'autres matières.
- Tu reçois du soutien et des conseils sur des sujets scolaires ou sur l'orientation professionnelle. Par exemple, pour la recherche d'une place d'apprentissage ou d'une école secondaire.
- Tu fais des expériences pratiques qui t'aident à découvrir tes intérêts et tes compétences.

---

Il existe à Munich deux institutions qui proposent des cours de préparation au diplôme de fin d'études :

**Städtische Berufsschule zur Berufsintegration pour les personnes âgées de 15 à 21 ans (exceptionnellement jusqu'à 25 ans).**

[>> Cliquez ici pour plus d'informations](#)

**Université populaire de Munich pour les personnes âgées de 15 à 27 ans.**

[>> Cliquez ici pour plus d'informations](#)

---

## Conseils et informations générales

Tu es perdu(e) et tu ne sais pas quoi faire ? Tu souhaites en savoir plus sur les voies possibles pour obtenir ton diplôme de fin d'études ? Alors tu peux te faire conseiller. Au [>> IBZ Langue et Profession](#), tu recevras un conseil individuel sur ta situation personnelle et un aperçu de tes possibilités. Le conseil ne coûte rien.

### Obtenir un diplôme de fin d'études secondaires et un baccalauréat

#### Diplôme d'études secondaires et baccalauréat

Tu souhaites faire des études ? Il est également possible de rattraper un diplôme supérieur :

- un **diplôme de fin d'études secondaires** („Mittlere Reife“) et / ou
- obtenir le **baccalauréat général** („Abitur“).

A Munich, il existe trois écoles à cet effet :

[!\[\]\(ef5ab757522ea4399f9d69332c146f13\_img.jpg\) Städtische Franz-Auweck-Abendschule \(école du soir municipale Franz Auweck\)](#)

[!\[\]\(eed9e30456a4db2a045dcd8e9c579b0b\_img.jpg\) Städtisches Abendgymnasium \(lycée du soir\)](#)

[!\[\]\(d7242ec074f13786316c0ff1666daebc\_img.jpg\) Städtisches Münchenkolleg \(collège municipal de Munich\)](#)

Toutes les écoles sont gratuites.

Les cours peuvent avoir lieu pendant la journée. Si tu travailles, les cours peuvent aussi avoir lieu le soir. Il y a parfois aussi une garde d'enfants pendant les heures de cours.

Les conditions d'inscription varient d'une école à l'autre. Renseigne-toi directement auprès des écoles.

[!\[\]\(848be298c758a941b9d2f0f0dbbf2bf9\_img.jpg\) En savoir plus](#)

---

## Conseils et informations générales

Tu souhaites en savoir plus sur les voies qui mènent à ton diplôme de fin d'études ? Tu peux te faire conseiller. L'[IBZ Langue et Profession](#) examine ta situation personnelle. Et te donne un aperçu des possibilités qui s'offrent à toi. Le conseil ne coûte rien.

### Écoles professionnelles

---

---

## École de commerce, école secondaire spécialisée, école secondaire professionnelle

## École de commerce, école technique supérieure, école professionnelle supérieure

Ce sont des écoles professionnelles. Cela signifie que l'on y suit des cours dans les matières scolaires et dans les matières professionnelles. Les matières scolaires sont par exemple l'anglais, l'allemand, les mathématiques. Les matières professionnelles sont par exemple l'électrotechnique, les médias, l'alimentation.

Les matières enseignées dépendent de l'école.

Les écoles ont des conditions différentes.

### École de commerce

- Pour qui : pour les élèves\* à partir de la sixième année.
- L'accent est mis sur les matières économiques.
- Diplôme : Diplôme d'études secondaires moyennes.  
Avec ce diplôme, vous pouvez commencer une formation ou aller à l'**école secondaire spécialisée (FOS)** . La durée de la formation est parfois raccourcie grâce au Mittlerer Schulabschluss.

### Fachoberschule (FOS) et Berufsoberschule (BOS)

Les écoles ont différentes spécialisations. Il y a par exemple la technique, l'économie ou la santé. Vous pouvez choisir ce qui vous convient le mieux.

Si vous voulez aller sur FOS, vous devez avoir un diplôme de fin d'études secondaires. Si vous voulez aller à BOS, vous devez avoir un diplôme de fin d'études secondaires et un diplôme de formation professionnelle ou vous devez avoir travaillé plusieurs années dans un métier.

- Diplôme : Fachhochschulreife (Fachabitur)
- Diplôme avec une deuxième langue étrangère : baccalauréat général. (Abitur)

 [Informations sur FOS](#)  [sites FOS](#)

 [Informations sur BOS](#)  [Sites BOS](#)

Chaque école a des dates différentes et d'autres types d'inscriptions. Vous obtiendrez les informations directement auprès de l'école. Souvent, des réunions d'information sont également organisées dans les écoles.

### **Vous avez des questions ? N'hésitez pas à demander conseil !**

Si vous avez des questions, vous pouvez demander conseil : >>> [Conseil en formation](#)

---

L'État aide les personnes qui ont peu de moyens à financer leur formation. Tu trouveras de plus amples informations ici : »» [Office d'aide à la formation](#).

## École professionnelle

### École professionnelle

Une école professionnelle est fréquentée par les personnes qui suivent une formation professionnelle.

Il existe deux types de formations professionnelles :

- Dans le cas de la [formation en alternance](#), les élèves\* fréquentent à la fois une entreprise formatrice et l'école. Ces écoles sont appelées "Berufsschulen".  
🌐 [Liste des Berufsschulen](#).
- Dans le cas de la [formation en école](#), les élèves\* ne fréquentent que l'école. Ces écoles s'appellent "Berufsfachschulen".  
🌐 [Liste des Berufsfachschulen](#).

Les dates et les conditions d'inscription varient selon les écoles. Pour cela, renseignez-vous directement auprès de l'école concernée.

Avant l'inscription, des manifestations sont généralement organisées dans les écoles afin de fournir des informations.

🌐 [En savoir plus](#)

Dans le cadre d'une formation scolaire, la possibilité d'obtenir une aide de l'État dépend de la situation personnelle. Un exemple est le [Bundesausbildungsförderungsgesetz](#) (BAföG).

## Formation professionnelle continue

### Formation professionnelle continue

Certaines personnes souhaitent en apprendre davantage dans leur métier. Ou bien elles ont appris un métier, mais souhaitent maintenant essayer quelque chose de nouveau.

Vous avez déjà terminé une formation professionnelle ? Vous souhaitez suivre une formation continue ? Il est également possible d'obtenir le droit d'accès à une haute école spécialisée ou à une université.

La formation professionnelle continue est possible dans différentes écoles professionnelles. Il s'agit notamment des écoles spécialisées (écoles de maîtrise, écoles techniques) et des académies spécialisées. Une formation continue consiste généralement en des cours à temps plein.

Les dates et les conditions d'inscription varient selon les écoles. Avant l'inscription, des manifestations sont généralement organisées chaque année dans les écoles afin de fournir des informations. Pour des informations plus précises, adressez-vous directement à l'école.

🌐 [En savoir plus](#)

Si vous avez peu de moyens, vous pouvez faire vérifier si une [aide de l'État](#) est possible.

---

Si vous avez besoin de conseils, adressez-vous au [service d'orientation scolaire](#):

[@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:@bildungsberatung@muenchen.de)

[089/23383300](tel:089/23383300)

[Site web](#)

Les conseils sont gratuits.

## Lieux pédagogiques - BildungsLokale

### Que sont les lieux d'éducation ?

### Qu'est-ce que BildungsLokale?

Les BildungsLokale proposent des informations, des conseils et des échanges professionnels sur le thème de l'éducation. Ils sont situés dans différents quartiers de la ville. Ils se considèrent comme des guides pour les questions relatives à l'éducation à tous les âges de la vie. Les offres s'adressent à tous les citoyens et à toutes les personnes concernées par l'éducation.

Les équipes proposent des consultations ouvertes et sont également actives dans les quartiers.

[En savoir plus](#)

Toutes les offres sont gratuites.

### Offres dans les BildungsLokalen :

#### Conseil en formation

Nous conseillons sur ces thèmes et d'autres :

- éducation de la petite enfance, début de la scolarité, soutien à l'apprentissage, offres pendant les vacances, transition école - travail
- Formation continue pour adultes, rattrapage de diplômes scolaires, cours de langue, cours d'alphabétisation, entrée dans la vie professionnelle après une pause familiale ou une immigration.
- Offres de sport et de loisirs dans le quartier

Notre équipe travaille également en collaboration avec d'autres acteurs du quartier tels que les écoles, les crèches, les centres d'hébergement et les centres de formation pour adultes.

Pour qui : pour toutes les personnes qui ont des questions sur des thèmes liés à l'éducation ou qui ont besoin de soutien, par exemple lorsqu'elles souhaitent changer d'école ou commencer une formation continue.

Vous trouverez cette offre aux endroits suivants : "" [Hasenberg](#), "" [Berg am Laim](#), "" [Neuauing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#), "" [Ramersdorf](#), "" [Giesing](#).

---

## Atelier d'apprentissage ouvert

Ici, on peut apprendre à lire, à écrire, à calculer et à parler allemand. Vous apprenez chez nous à votre propre rythme, sans pression, dans une atmosphère agréable. L'atelier d'apprentissage ouvert est une introduction à l'apprentissage. Il prépare à la fréquentation d'un cours.

Pour qui : pour les adultes qui ne savent pas bien lire et écrire, qui n'ont pas ou peu été à l'école, qui veulent apprendre l'allemand mais ne peuvent pas suivre de cours.

Vous trouverez cette offre dans les lieux suivants : "" [Hasenberg](#), "" [Berg am Laim](#), "" [Neuaubing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#).

---

## Café linguistique

Ici, on s'entraîne à parler allemand dans une atmosphère détendue. Outre le vocabulaire, la grammaire et les expressions idiomatiques, on y transmet également des connaissances sur la vie en Allemagne. De temps en temps, des intervenants sont invités à parler de thèmes importants. Des excursions sont également organisées dans le quartier et en ville (par exemple dans des musées).

Pour qui : pour les adultes qui veulent pratiquer l'allemand.

Vous trouverez cette offre aux endroits suivants : "" [Berg am Laim](#), "" [Neuaubing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#).

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : apprentissage de l'alphabet, révision du niveau de langue A1-B1, culture, promotion de la langue, entrée dans la vie professionnelle**

### Berg am Laim

#### BildungsLokal Berg am Laim

🗨️ Des interprètes peuvent être demandés.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Schlüsselbergstraße 4

81673 München

☎️ [089/954466480](tel:089954466480)

@ [bildungslokal.bl.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.bl.rbs@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Conseil en formation


🕒 Lundi 13:00 - 17:00

Mardi 09:00 -13:00


---

Jeudi 13:00 - 17:00  
Vendredi 09:00 - 13:00

### Atelier d'apprentissage ouvert

 Lundi 17:00 - 18:30  
Jeudi 10:30 - 12:00



### Café linguistique

 Mardi 10:00 - 11:30

## Giesing

### BildungsLokal Giesing

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Schlierseestraße 73  
81539 München  
 [089/620093582](tel:089620093582)  
 [@bildungslokal.gs.rbs@muenchen.de](mailto:@bildungslokal.gs.rbs@muenchen.de)




### Conseil en formation

 Lundi 13:00 - 17:00  
Mardi 09:00 - 13:00  
Jeudi 13:00 - 17:00  
Vendredi 09:00 - 13:00

## Hasenberg


### BildungsLokal Hasenberg

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.



Linkstraße 56  
80933 München  
 [089/31202118](tel:08931202118)  
 [@bildungslokal-hb@muenchen.de](mailto:@bildungslokal-hb@muenchen.de)  
 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

### Conseil en formation

Il y a un service de garde d'enfants.

 Lundi 09:00 - 13:00  
Mardi 13:00 - 17:00  
Jeudi 09:00 - 13:00  
Vendredi 09:00 - 13:00

### Atelier d'apprentissage ouvert

 Des interprètes sont disponibles.  
Il y a un service de garde d'enfants.  
 Lundi 14:00 - 15:30  
Vendredi 10:15 - 11:45

---

## Neuaubing-Westkreuz

### BildungsLokal Neuaubing-Westkreuz

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

🕒 Lundi 13:00 - 17:00

Mardi 9:00 - 13:00

Jeudi 09:00 - 13:00

Vendredi 9:00 - 13:00

Radolfzeller Str. 11a

81243 München

☎ [089/23329255](tel:08923329255)

@ [bildunglokal-n-w@muenchen.de](mailto:bildungslokal-n-w@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Conseil en formation

🕒 Lundi 13:00 - 17:00

Mardi 09:00 - 13:00

Jeudi 09:00 - 13:00

Vendredi 09:00 - 13:00

#### Atelier d'apprentissage ouvert pour adultes

🗣️ Il y a des bénévoles qui connaissent différentes langues.

🕒 Lundi 16:00 - 17:30

Jeudi 10:00 - 11:30

#### Café linguistique pour adultes

🗣️ Des bénévoles parlant différentes langues sont présents.

🕒 Vendredi 14:30 - 16:00

### Ce que nous proposons :

- Nous conseillons sur l'école maternelle, l'école, la formation et la formation continue.
- Nous vous aidons à postuler.
- Nous imprimons vos candidatures ou votre matériel d'apprentissage.
- Nous vous aidons à étudier à la maison.
- Nous conseillons sur l'utilisation du téléphone portable et de la tablette.
- Nous vous aidons à vous préparer aux examens d'allemand.
- Nous vous aidons à faire des demandes pour le "Bildungs- und Teilhabepaket".

Nous conseillons personnellement, par téléphone, par portable et par e-mail.

Les conseils sont gratuits.

#### **Conseillères en éducation locales :**

Mme Kerstin Heymann-Deja

☎ [01525-6871251](tel:01525-6871251)

---

[@kerstin.heymanndeja@muenchen.de](mailto:@kerstin.heymanndeja@muenchen.de)

Mme Agnieszka Papierowski

[@a.papierowski@muenchen.de](mailto:@a.papierowski@muenchen.de)


## Neuperlach

### BildungsLokal Neuperlach

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Peschelanger 8

81735 München


 [089/62837531](tel:089/62837531)

[@bildungslokal-np@muenchen.de](mailto:@bildungslokal-np@muenchen.de)

 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Conseil en formation

Les enfants peuvent être amenés.


 Lundi 09:00 - 13:00

Mardi 09:00 - 13:00

Jeudi 13:00 - 17:00

Vendredi 09:00 - 13:00

#### Atelier d'apprentissage ouvert

 Mardi 08:30 - 10:00

Jeudi 14:00 - 15:30

#### Café linguistique

 Mardi 17:30 - 19:00 (avec connaissances préalables)

Lundi 09:00 - 10:30 (pour débutants)


## Ramersdorf

### BildungsLokal Ramersdorf

Il existe un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Balanstraße 79


81539 München

 [089/606657171, -72, -73](tel:089/606657171,-72,-73)

[@bildungslokal.rd.rbs@muenchen.de](mailto:@bildungslokal.rd.rbs@muenchen.de)

 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Conseil en formation

 Jeudi 09:00 - 13:00

Vendredi 09:00 - 13:00

## Riem

### BildungsLokal Riem

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Willy-Brandt-Allee 18

81829 München

☎ [089/203279602](tel:089203279602)

@ [bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

### **Conseil en formation**

🗣️ Des interprètes peuvent être demandés.

Les enfants peuvent être amenés.

📅 Lundi 13:00 - 17:00

Mardi 13:00 - 17:00

Jeudi 09:00 - 13:00

Vendredi 09:00 - 13:00

### **Atelier d'apprentissage ouvert**

🗣️ Des interprètes sont disponibles.

Une garde d'enfants est disponible.

📅 Lundi 14:00 - 18:00

Mardi 09:00 - 13:00

Jeudi 13:00 - 17:00

Vendredi 09:00 - 13:00

### **Café linguistique**

Une garde d'enfants est disponible.

📅 Lundi 14:00 - 18:00

Mardi 09:00 - 13:00

Jeudi 13:00 - 17:00

Vendredi 09:00 - 13:00

## **Schwanthalerhöhe**

### **BildungsLokal Schwanthalerhöhe**

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Ligsalzstraße 2

80339 München

☎ [089/50024749](tel:08950024749)

@ [bildungslokal-sh@muenchen.de](mailto:bildungslokal-sh@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

### **Conseil en éducation**

🗣️ Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous prévenir à l'avance.

Les enfants peuvent être amenés.

📅 le lundi, mardi et vendredi 09:00 - 13:00

📅 le jeudi 13:00 - 17:00

### **Atelier d'apprentissage ouvert**

🗣️ Des interprètes sont disponibles.

Une garde d'enfants est disponible.

---

📅 le vendredi 10:00 - 11:30

### Café linguistique

🗨️ Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Merci de nous prévenir à l'avance.  
Les enfants peuvent être amenés.

📅 le mardi 09:30 - 11:00

## **Vacances scolaires et jours fériés**

## **Vacances scolaires et jours fériés**

### **Vacances scolaires**

#### **Vacances d'été**

Les vacances d'été durent six semaines. La période varie d'un Land à l'autre. En Bavière, elles couvrent généralement tout le mois d'août et les deux premières semaines de septembre.

#### **Vacances d'automne**

Les vacances d'automne durent une semaine et se situent autour du jour férié "Allerheiligen" (1.11.).

#### **Vacances de Noël**

Les vacances de Noël durent deux semaines. Elles commencent environ à "Heiligen Abend" (24.12.) et se terminent environ après le jour férié "Heilige Drei Könige" (6.1.).

#### **Vacances de printemps ("Faschingsferien")**


**Les vacances de printemps durent une semaine et commencent le "Rosenmontag".**

#### **Vacances de Pâques**

Les vacances de Pâques durent deux semaines. Au milieu se trouve le week-end de Pâques.

#### **Vacances de Pentecôte**

Les vacances de Pentecôte durent deux semaines. La fête chrétienne de la Pentecôte se situe au début des deux semaines de vacances de Pentecôte.

Pour connaître les dates exactes des prochaines vacances scolaires, veuillez vous adresser à  [Ministère bavarois de l'Éducation et des Cultes](#).

## **Jours fériés légaux en Bavière**

Les jours fériés sont des jours où l'on ne va pas au travail et où les magasins et les administrations sont fermés. Certains ont une connotation religieuse, d'autres une connotation politique. Certains sont toujours le même jour, d'autres sont décalés d'une année sur l'autre.

- 1er janvier (Nouvel An)
- 6 janvier (Rois mages)
- Vendredi saint
- Lundi de Pâques
- 1er mai (fête du travail)
- Ascension du Christ

- 
- Lundi de Pentecôte
  - Fête-Dieu
  - 15 août (Assomption de la Vierge)
  - 3 octobre (jour de l'unité allemande)
  - 1er novembre (Toussaint)
  - 25 et 26 décembre (premier et deuxième jour de Noël).

Vous trouverez ici les dates exactes des [jours fériés 2025](#).

## Jours fériés religieux de différentes religions

**Les élèves juifs** sont dispensés d'assister aux cours et aux autres activités de l'école les jours suivants :

- les deux premiers jours et les deux derniers jours de la fête de Pâques
- les deux jours de la fête de la semaine
- les deux premiers jours et les deux derniers jours de la fête des Tabernacles
- les deux jours de la fête du Nouvel An
- et le jour des expiations

**Les élèves musulmans** sont dispensés de participer aux cours et aux autres activités de l'école les jours suivants :

- les deux premiers jours de Ramazan Bayrami
- les deux premiers jours de Kurban Bayrami

**Les élèves de confession orthodoxe** sont dispensés d'assister aux cours et aux autres manifestations de l'école les jours suivants :

- le Vendredi saint, le Samedi saint, le lundi de Pâques, le lundi de Pentecôte, le premier jour de Noël, la fête de la Théophanie ainsi que le jour de l'Ascension.
- Les jours fériés peuvent tomber à des dates différentes dans les différentes églises chrétiennes orthodoxes.

## Tutorat

### Cours particuliers - Informations générales

### Soutien scolaire - informations générales

Le soutien scolaire ou l'aide à l'apprentissage est un soutien supplémentaire pour une matière scolaire en dehors des cours. Il faut généralement le payer soi-même.

Le soutien scolaire et l'aide à l'apprentissage sont par exemple utiles lorsque l'élève a de mauvaises notes et risque de ne pas passer dans la classe supérieure. Ou lorsque le diplôme de fin d'études est menacé. Ou si quelqu'un ne connaît pas de nombreux contenus de cours. Parlez-en aux enseignants de l'école et demandez-leur si un soutien scolaire ou une aide à l'apprentissage est utile. L'école elle-même a peut-être une offre à proposer.

---

Il est possible d'obtenir de l'argent pour le soutien scolaire. Vous pouvez demander cette aide dans votre [maison de la citoyenneté sociale](#).

 [En savoir plus](#)

## Aide à l'apprentissage et aux devoirs du Bellevue di Monaco

### Aide à l'apprentissage et aux devoirs du Bellevue di Monaco

Nous proposons une aide pour les devoirs, l'apprentissage et la préparation aux examens.

Ici, des personnes t'aident à apprendre pendant leur temps libre. Ils peuvent aider pour :

- Les devoirs dans les cours de langue, à l'école ou à l'école professionnelle.
- En révisant pour les examens.
- En parlant allemand.
- Pour s'entraîner à écrire.

Veuillez apporter vos devoirs et vos livres d'école.

Pour qui : pour les réfugiés à partir de 18 ans.


Pour recevoir notre newsletter, enregistre ce numéro : [+4917645571527](tel:+4917645571527) et écris "Lernhilfe" dans le chat Whatsapp.


 [En savoir plus](#)


Viens simplement nous voir, une inscription n'est pas nécessaire.

L'offre est gratuite.


 Bellevue di Monaco, Müllerstraße 2, 80469 München


 Lundi 16:00 - 19:00

 Mardi 14:00 - 16:00

 Mercredi 14:00 - 16:00

 Wikimedia-Büro, Angertorstraße 3, 80469 München

 Jeudi 16:00 - 18:00

 Vendredi 14:00 - 16:00

 [089/55057751](tel:08955057751)

 [@sprachpartner@bellevuedimonaco.de](mailto:@sprachpartner@bellevuedimonaco.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Préparation aux examens, Apprendre l'allemand**

**Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes (MINT: mathématiques, informatique, sciences naturelles et technologie)**

**Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes**

---

Le groupe d'apprentissage est proposé par un groupe de bénévoles d'Ingénieurs sans frontières à des femmes ayant fui leur pays. L'objectif est de renforcer les compétences dans les disciplines MINT dans une atmosphère sûre. L'offre est ouverte et fonctionne sans inscription préalable.

Pour qui : femmes avec une histoire de fuite à partir de 18 ans.

Le nombre de participants est limité.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Bellevue di Monaco  
Müllerstr. 2 et 6  
80469 Munich

tous les samedis de 14 à 16 heures



[089/55057750](tel:08955057750)

[info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

<https://bellevuedimonaco.de/mint>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
soutien scolaire, femmes, maths, sciences naturelles, informatique, technique**

**Apprendre à la maison ? Nous vous aidons**

**Apprendre à la maison ? Nous t'aidons**


Il existe différentes offres qui peuvent t'aider à apprendre :

- Aide aux devoirs et soutien scolaire
- Cours de conversation : s'entraîner à parler allemand
- Cours d'informatique
- Apps ou sites web qui te soutiennent dans ton apprentissage. Par exemple [StudySmarter](#) ou [Twinkl](#)
- et beaucoup d'autres offres.

Tu trouveras ici plus d'informations en [allemand](#), [anglais](#), [arabe](#) et [farsi](#).

---

Nous conseillons les enfants réfugiés et issus de l'immigration sur ces offres. Nous conseillons également les parents des enfants et les personnes qui s'occupent des enfants. N'hésitez pas à nous appeler :

 [0800-0005802](tel:0800-0005802)

Pour qui : les élèves qui fréquentent l'une des écoles suivantes : Grundschule, Mittelschule, Realschule, Förderschule

L'offre est gratuite.

■ Allemand ou anglais

@ [kontakt@willkommen-in-muenchen.de](mailto:kontakt@willkommen-in-muenchen.de)

 du lundi au vendredi 9h00 - 17h00

 [Site web](#)

## Conseils et aide / problèmes à l'école

### Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école

### Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école


Le Service central de psychologie scolaire aide les élèves\* et leurs responsables légaux,

- s'il y a des problèmes à l'école.
- si vous souhaitez améliorer l'apprentissage et la concentration.
- si vous êtes confronté à des peurs, des soucis ou du stress à l'école.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous. Lors d'un entretien personnel, nous chercherons ensemble des solutions et des possibilités de changer les choses.

Pour qui : les élèves des écoles secondaires de la ville à partir de dix ans et leurs responsables légaux.

L'offre est gratuite.

 Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.


Vous pouvez également venir avec vos enfants au rendez-vous.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

 Du lundi au jeudi 8:30 - 16:30

 Le vendredi 8:30 - 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

@ [schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

---

 [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

 <https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : harcèlement, traumatisme, notes, peur des examens, stress scolaire, collège, lycée, école professionnelle, école professionnelle spécialisée, lycée professionnel, écoles professionnelles, préparation à l'emploi, intégration professionnelle**

**JIZ - Conseil en cas de stress scolaire et/ou de harcèlement moral**

**JIZ - Conseil en cas de stress scolaire et / ou de mobbing**

Tu es stressé(e) à l'école ? Tu as parfois envie de ne plus y aller du tout ? Ou bien vous remarquez, en tant que parents, à quel point l'école pèse sur votre enfant ?

Les raisons peuvent être le stress des notes, la pression de la performance, la peur des examens ou les conflits ou le mobbing.

Le mobbing consiste à harceler et à blesser psychologiquement d'autres personnes de manière répétée et régulière. La diffusion de faux faits, les menaces de violence, l'exclusion sociale ou les critiques permanentes sont des exemples de mobbing. Cela peut se produire dans différents endroits : à l'école, au travail, dans un club de sport ou sur Internet ("cyber-harcèlement").

Nous te conseillons. Ensemble, nous trouverons une solution.

Tu es toi-même concerné(e) ou ton enfant l'est ? Les spécialistes de PIBS proposent régulièrement des consultations autour du stress scolaire et du harcèlement.

PIBS = Information et conseil psychologiques pour les élèves et les parents

 [En savoir plus](#)

Pour qui : les élèves et leurs parents.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous.

Il existe un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

**Jugendinformationszentrum (JIZ)**

 [Sendlinger Straße 7, 80331 München](#)

 [@info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955052150](tel:+49(0)8955052150)

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : aide, conseil aux jeunes, information jeunesse, jeunes, jeunes adultes, problèmes**

---

## Études

### Informations générales





#### Informations générales

En Allemagne, il existe de nombreuses filières d'études différentes. Il existe également différents types d'établissements d'enseignement supérieur :




- Universités (orientées vers la science)
- Hautes écoles / Fachhochschulen (orientées vers la pratique)
- Hautes écoles en alternance / études en alternance : dans ce cas, une formation est associée à des études. Pendant cette période, vous recevez un salaire.
- Hautes écoles d'art, de cinéma ou de musique

Il existe des écoles supérieures publiques et privées. Souvent, les écoles supérieures privées coûtent beaucoup d'argent. Mais la qualité n'est pas forcément meilleure.

Sur Internet, il existe de nombreux sites utiles pour s'orienter :

-  [Hochschulkompass](#) (tous les cursus et les établissements d'enseignement supérieur en Allemagne)
-  Study in Germany: [Informations générales](#), [informations pour les réfugiés](#)
-  [Agence pour l'emploi](#)
-  [Office allemand d'échanges universitaires](#) (DAAD)

#### Conditions préalables

Si vous souhaitez étudier en Allemagne, vous avez besoin d'une autorisation pour le faire. Cette autorisation s'appelle Hochschulzugangsberechtigung (abréviation : HZB) ou Abitur. Si vous n'avez pas de diplôme allemand Abitur, vous pouvez vérifier si vous pouvez étudier même avec votre diplôme de fin d'études secondaires. Sur le site [uni-assist.de](#), vous pouvez vérifier les possibilités qui s'offrent à vous avec votre diplôme de fin d'études secondaires. Vous trouverez de plus amples informations sur  [Anabin](#), sur le site  ["Anerkennung in Deutschland"](#) et sur  [DAAD](#).

Si vous souhaitez étudier en Allemagne, vous devez prouver que vous avez de bonnes connaissances en allemand ("" [niveau de langue C1](#)). Pour cela, vous devez passer un examen. Par exemple TestDaF, DSH ou telc C1 HS. Si vous réussissez l'examen, vous recevrez un certificat. Vous aurez besoin de ce certificat pour vous inscrire à l'université.

Vous pouvez vous renseigner directement auprès de l'université dans laquelle vous souhaitez étudier. La plupart des établissements d'enseignement supérieur proposent des conseils. Faites également attention aux délais dans lesquels vous pouvez postuler pour une filière d'études !

#### Financement


Il est possible d'obtenir une aide financière ou une bourse. Plus d'informations :

---

 [Conseil en formation GF-H \(Fonds de garantie des hautes écoles\)](#)

 [DAAD](#)

## Pas de droit d'accès à l'enseignement supérieur

Si votre diplôme de fin d'études secondaires ne vous permet pas d'étudier en Allemagne, vous pouvez suivre un  [Studienkolleg](#) suivre des cours à l'université. Vous y serez préparé(e) de manière ciblée à des études en Allemagne. Si vous réussissez, vous pourrez ensuite étudier en Allemagne. La condition est que vous ayez un diplôme de fin d'études secondaires qui vous permette d'étudier dans votre pays d'origine.

 [Informations sur les coûts](#)


## Financement des études




### Financement des études

De nombreux étudiants travaillent à côté de leurs études. Il est important que cela ne vous fasse pas négliger vos études. L'État stipule que l'on ne peut pas travailler plus de 20 heures par semaine pendant les périodes de cours. Si vous dépassez ce nombre d'heures, vous pouvez être exclu de l'université. En outre, vous devez tenir compte du fait qu'il existe un nombre maximal de semestres pour l'obtention du bachelor ou du master. Vous ne pouvez pas dépasser ce nombre de semestres.

### Soutien financier de l'État

Vous pouvez vérifier si vous pouvez obtenir une aide de l'État. Il existe différentes possibilités. Citons par exemple la "" [loi fédérale sur l'aide à la formation](#) (BAföG) et "" [l'aide au logement](#).

**Le BaföG** est destiné à aider les étudiants qui ne peuvent pas être soutenus financièrement par leurs parents. Ils reçoivent une somme d'argent chaque mois (sur une période définie). Le montant que l'on reçoit dépend de la situation personnelle, par exemple du montant que l'on gagne. Tous les étudiants ne peuvent pas prétendre au BaföG. L'office BaföG compétent doit examiner chaque demande individuellement. En règle générale, seules les études sont subventionnées. De plus, pour bénéficier d'une aide, il ne faut pas être âgé de plus de 30 ans pour un Bachelor et de plus de 35 ans pour un Master. Vous trouverez des informations en langage facile sur le site  [Ministère fédéral de l'éducation et de la recherche](#).

Il existe de nombreuses **bourses** auxquelles vous pouvez postuler. Vous pouvez en avoir un aperçu par exemple sur  [www.studienwahl.de](#) et sur la [page](#)  [de la bourse d'Allemagne](#), ainsi qu'auprès du  [Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule](#) à Munich.

## Travailler pendant les études

### "Werkstudent" / "Werkstudentin"

Il est possible de travailler dans un domaine en rapport avec votre cursus. Vous êtes alors par exemple employé par une entreprise. Vous pouvez y acquérir une première expérience et gagner de l'argent en parallèle. La plupart du temps, les entreprises proposent des contrats de dix à vingt heures par semaine.

Un autre avantage est que les étudiants salariés\* ayant de bonnes notes sont souvent embauchés comme employés après leurs études. Renseigne-toi auprès des entreprises pour

---

savoir si elles proposent des postes pour les étudiants salariés.

### **SHK = „Studentische Hilfskraft“**

Ce sont des postes mis au concours dans les universités. On en trouve beaucoup sur les panneaux d'information dans les hautes écoles / universités. Tu peux aussi te renseigner personnellement auprès du service d'orientation des étudiants. Dans le cadre d'un tel travail, on travaille chaque semaine un nombre fixe d'heures (maximum 20 heures). On effectue des tâches pour un enseignant, une chaire ou une organisation de l'université.

### **"Minijob" (maximum 538 € par mois)**

De nombreux étudiants travaillent dans la restauration à côté de leurs études. Par exemple, au bar ou comme serveur. D'autres donnent des cours particuliers ou aident à la garde d'enfants. Il faut se mettre d'accord avec son employeur sur le montant de la rémunération horaire. On peut aussi souvent trouver de telles offres d'emploi sur les panneaux d'information de l'université.

"Minijob" signifie que l'on est un travailleur peu qualifié. Cela signifie que l'on ne doit pas payer d'impôts ni de cotisations à la sécurité sociale (assurance chômage, assurance maladie et assurance dépendance).

On peut aussi avoir plusieurs mini-jobs en même temps. L'important est que le salaire de tous les mini-jobs réunis ne dépasse pas 538 € par mois. Si le salaire dépasse 538 € par mois, on n'est plus considéré comme un petit travailleur. Des cotisations de sécurité sociale sont alors dues.

Ce type d'activité permet d'organiser de manière flexible le moment, la fréquence et la durée du travail. C'est pourquoi un mini-job est généralement compatible avec les études. Vous trouverez de plus amples informations sur le site [Minijob-Zentrale](#).

## **Brücke - Service de conseil pour les étudiants internationaux**

### **Brücke - Conseil pour les étudiants venant de l'étranger**

Nous conseillons les personnes qui étudient à Munich, Rosenheim, Freising ou Landshut.

Notre offre de services :

- Nous vous soutenons si vous n'avez pas assez d'argent ou si vous êtes endettés.
- Nous vous soutenons dans l'attribution de bourses d'études
- Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des autorités
- Nous conseillons sur le séjour et les visas
- Nous aidons dans les situations difficiles et les crises
- Nous vous orientons vers d'autres services spécialisés

L'offre est gratuite.

Caritas Brücke - Beratungsstelle für internationale Studierende

Leopoldstr. 11

80802 München

☎ [089/38103151](tel:08938103151) ( 📞 tous les vendredis de 10h00 à 11h00)

✉ [@bruecke@caritasmuenchen.org](mailto:@bruecke@caritasmuenchen.org)

🌐 [Site web](#)

---

## Conseil aux études de la Hochschule München

### Conseil aux études de la Hochschule München

Nous vous conseillons sur tous les thèmes relatifs aux études. Par exemple, sur les différentes filières d'études, les conditions d'admission et la candidature à une place d'études.


 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les personnes ayant un droit d'accès à l'enseignement supérieur et des connaissances avancées en allemand, qui s'intéressent à des études en technique, économie, travail social, soins ou design.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.


L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous. Vous pouvez téléphoner, envoyer un e-mail ou réserver le rendez-vous [en ligne](#) à l'adresse . On peut choisir si le rendez-vous doit avoir lieu sur place, en ligne ou par téléphone.

Hochschule München

Lothstraße 34

80335 München

 [089/12651121](tel:08912651121)

[@daniela.becht@hm.edu](mailto:@daniela.becht@hm.edu)


### Introduction aux études

#### Programme d'introduction aux études à l'université Ludwig-Maximilians-Universität (LMU)


Vous souhaitez commencer des études ? Ou vous avez commencé des études à l'étranger et souhaitez les poursuivre en Allemagne ? Nous soutenons les personnes qui souhaitent étudier, mais qui ne maîtrisent pas encore assez bien l'allemand par exemple. Le programme dure au maximum un an.

 [En savoir plus](#)

Le programme vise à faciliter le début ou la poursuite d'études. Il comprend :

- des entretiens pour vous aider à vous orienter
- [cours d'allemand](#) gratuits  [à l'université de Munich](#).

Pour qui : pour les personnes en fuite ou les demandeurs d'asile à partir de 18 ans.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 15 janvier et jusqu'au 15 juillet. Vous trouverez les cursus que vous pouvez suivre à la LMU sur  [ici](#). Pendant que vous participez au programme, vous ne pouvez choisir que des filières qui ne sont pas soumises à des restrictions d'admission.

---

Conditions préalables :

- avoir au moins 18 ans
- Statut de séjour
- Allemand de niveau B1
- diplômes originaux
- Curriculum vitae
- Lettre de motivation

L'offre est gratuite.

☎ Les entretiens d'orientation sont possibles en allemand, en anglais ou en français.

Vous pouvez venir avec vos enfants aux entretiens d'orientation.

Le bâtiment et les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Ludwigstraße 27  
80539 München  
Station de métro "Universität"

Madame Esnouf du service des affaires internationales est votre interlocutrice :

☎ [089/21802019](tel:08921802019)

@[mesnouf@lmu.de](mailto:mesnouf@lmu.de)

@[Gefluechtete.International@Verwaltung.uni-Muenche...](mailto:Gefluechtete.International@Verwaltung.uni-Muenche...)

## **Carrière, études en alternance ou formation chez la capitale de Munich**

### **Carrière, études en alternance ou formation à la ville de Munich**

Environ 42.000 personnes travaillent à la ville de Munich et veillent à ce que tout fonctionne bien :

dans l'administration, dans le ramassage des ordures, dans la planification du trafic, dans les maisons de la citoyenneté sociale, dans le service de jardinage de la ville, dans les écoles et les jardins d'enfants et dans bien d'autres domaines encore. Nous veillons à ce qu'il y ait des aires de jeux pour les enfants, des théâtres, des logements et des écoles.

Les tâches sont nombreuses et variées.

Conditions préalables : La curiosité, l'ouverture d'esprit et la volonté de s'engager dans la nouveauté et de participer activement aux changements.

Nous nous engageons pour l'égalité, l'égalité des chances et la lutte contre les discriminations.

Nous avons intérêt à ce que nos collaborateurs travaillent chez nous à long terme. Chez nous, il y a aussi des formations continues et des formations professionnelles attrayantes.

🌐 [muenchen.de/carriere](https://muenchen.de/carriere)

🌐 [muenchen.de/muenchenarbeitenbunt](https://muenchen.de/muenchenarbeitenbunt) (en allemand)

---

### **Formation et études :**

Vous trouverez ici un aperçu des formations et des études possibles : 

[muenchen.de/ausbildung](https://muenchen.de/ausbildung)

Nous proposons : Aide à la recherche d'un logement, bon encadrement, voyages d'études, stages à l'étranger, séminaires.

Si vous vous engagez pour la ville de Munich et ses plus de 1,5 million d'habitants\* et que vous souhaitez participer à son développement, vous êtes à la bonne place chez nous.

Rejoignez vous aussi l'équipe de la ville de Munich !

### **amiga - Career Center for Internationals (Centre de carrière pour les internationaux)**

#### **amiga - Career Center for Internationals**

Parfois, la recherche d'un emploi peut s'avérer très pénible malgré des qualifications élevées. Surtout pour les personnes qui ne vivent pas depuis longtemps en Allemagne. Nous souhaitons vous aider à surmonter ces difficultés. Nous conseillons les professionnels internationaux et les étudiants sur les sujets suivants :


- planification de la carrière
- recherche d'un emploi
- Entrée dans la vie professionnelle


Nous vous aidons à entrer sur le marché du travail. Il existe de nombreuses offres gratuites. La plupart des offres sont en ligne, en anglais et flexibles dans le temps :

- Conseils & formations
- Séminaires & ateliers
- Manifestations avec des entreprises où l'on peut se mettre en réseau.
- Parrainages

Vous trouverez ici  [manifestations actuelles](#).

Pour un conseil, veuillez prendre rendez-vous.

 [089/3188090](tel:0893188090)

 [@info@amiga-muenchen.de](mailto:info@amiga-muenchen.de)

 [Site web](#)

### **Compétence numérique / cours d'informatique**

**Go digital ! Soutien et aide pour les questions relatives aux ordinateurs, aux téléphones portables, à Internet, etc.**

**Go digital! Soutien et aide pour les questions relatives aux ordinateurs, aux téléphones portables, à Internet, etc.**

---

Nous vous soutenons sur le chemin de l'avenir numérique. Nous transmettons des connaissances générales de base et aidons à répondre à toutes les questions et à résoudre les problèmes informatiques :

Vous souhaitez prendre un rendez-vous auprès d'une administration et devez pour cela remplir un formulaire de contact ?

Vous souhaitez vous inscrire auprès de l'agence pour l'emploi, mais cela ne peut se faire que par voie électronique ?

Pour vous inscrire, vous avez besoin d'une adresse e-mail ?

Vous voulez savoir quand et où vous pouvez faire une demande ?

Vous pouvez apporter vos lettres ou vos formulaires. Nous les remplissons ensuite ensemble. Nous répondons à vos questions. En petits groupes, nous traitons différents thèmes :

- Remplir un formulaire, par exemple celui du service des étrangers.
- Consultation en ligne sur [mbeon](#)
- Chercher un logement en ligne
- Se connecter à [SOWON](#) et s'inscrire pour un logement
- Installer un programme
- Lire et envoyer des e-mails
- Participer à une vidéoconférence
- Faire des opérations bancaires en ligne
- S'informer sur les dangers du net et la protection des données
- Obtenir une place en maternelle via le site [Kita-Finder](#) réserver

**Pour qui:** les migrants\* et les réfugiés.

L'offre est gratuite.

🌐 Allemand . Les termes difficiles sont traduits en anglais et en dari/farsi (persan).

Dans un [BildungsLokal](#). Le lieu exact vous sera communiqué après l'inscription.

Inscription par téléphone ou par e-mail :

📞 [015778875956](tel:015778875956)

✉ [@christine.mueller@brk-muenchen.de](mailto:@christine.mueller@brk-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

## CUP - Ta voie vers le monde numérique

## CUP - Ton chemin dans le monde numérique

De nos jours, il est presque impossible de vivre sans Internet, ordinateur ou téléphone portable. Pourtant, l'utilisation d'appareils et de médias numériques est un défi pour beaucoup.

Chez nous, tu peux obtenir des conseils et de l'aide sur tous les sujets en ligne. Par exemple sur les sujets suivants :

- Demandes en ligne

- 
- E-mails
  - prise de rendez-vous
  - recherche d'un emploi
  - candidatures
  - et bien plus encore

Pour qui : pour tous ceux qui cherchent un soutien pour les tâches numériques.

Nous proposons également des conférences sur des thèmes numériques.

L'offre est gratuite. Dans notre cafétéria, il y a aussi le WLAN gratuit.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Orleansstraße 2, 81669 München (coin Balanstraße)

☎ [089/693145530](tel:089693145530)

@ [cup.digital@daa.de](mailto:cup.digital@daa.de)

🕒 Du lundi au vendredi de 09h30 à 17h00.

🌐 [Site web](#)

Pour les clients\* du [jobcenter](#), il existe des possibilités supplémentaires :

- emprunter des ordinateurs portables
- Formation à Internet et à l'informatique au quotidien et au travail
- Conseil en orientation professionnelle et qualification dans le domaine de l'informatique
- Conseils sur les opérations bancaires en ligne, la navigation sécurisée sur Internet, l'utilisation d'applications.
- 🗣️ Prérequis : allemand au moins au [niveau](#) A2 ou anglais courant.

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :  
numérisation, smartphone, impression 3D, lunettes VR, Skype, informatique,  
formation, formation continue, programmer**

**AbilityAid - Conseils pour les réfugiés souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique**

## **AbilityAid**

Nous conseillons des personnes ayant fui leur pays et souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique. Les consultations ont lieu par téléphone ou dans nos bureaux. Nous proposons également des cours d'informatique (entre autres Word, Excel, Internet) et des cours de pratique de l'allemand.

Pour qui : les personnes handicapées ou atteintes d'une maladie chronique et leurs proches.


L'offre est gratuite.

🗣️ Un soutien par des interprètes\* est possible.

---


Les enfants peuvent être amenés.

Veillez prendre rendez-vous pour la consultation.

 Du lundi au vendredi de 09:00 à 17:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## AbilityAid

 [Dachauer Straße 21a, 80335 München](#)

 [@ability@arrivalaid.org](mailto:@ability@arrivalaid.org)

 [+49 \(0\) 8959998823](tel:+49(0)8959998823)

 <https://arrivalaid.org/abilityaid/#beratung-kurse>

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Cours de pratique, Cours de conversation**

## ReDI École de l'intégration numérique


### ReDI School of Digital Integration


ReDI School est une école d'éducation numérique. Nous proposons de nombreux cours de programmation et d'informatique différents. Il y a aussi des cours spéciaux pour les enfants, les jeunes ou les femmes.


En outre, il est possible de participer à un programme qui favorise la carrière. Dans ce programme, vous travaillez avec des entreprises, des start-ups et des personnes du secteur informatique.

Pour qui : personnes en fuite, migrants\*, personnes n'ayant pas accès à l'éducation numérique.

La plupart des cours sont gratuits. Pour certains cours, vous avez besoin d'un "Bildungsgutschein".

Vous trouverez ici les [cours](#) .


Si vous souhaitez vous inscrire, veuillez remplir le [formulaire](#) .

 Les cours ont lieu en allemand, en anglais ou en ukrainien. Soutien par des interprètes\* en arabe-anglais, ukrainien/russe-anglais.

 ReDI School, Rosenheimer Str. 139, 81671 München

 [015780229114](tel:015780229114)

 [@servus@redi-school.org](mailto:@servus@redi-school.org)

 Du lundi au jeudi de 9h30 à 14h00.

 [Site web](#)

---

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**compétence numérique, programmation, cours d'informatique, codage**

**Aide numérique - assistance pour smartphone, tablette et ordinateur**

## **Aide numérique - assistance pour smartphone, tablette et ordinateur**

Une offre pour tous ceux qui ont besoin d'aide pour utiliser un smartphone, une tablette ou un ordinateur et qui ne savent pas à qui s'adresser.

Des spécialistes répondent avec vous à vos questions, par exemple sur la manière d'utiliser des applications, de configurer une adresse e-mail, d'envoyer des e-mails ou de rechercher des informations sur Internet. Il ne s'agit pas seulement de technique, mais aussi de communication et de culture numériques.

Les conseils sont gratuits.

■ Arménien, dari, anglais, farsi, roumain, russe, espagnol, turc

Si vous avez une question ou un problème, vous pouvez nous appeler ou nous envoyer un e-mail 24 heures sur 24. Décrivez votre problème et nous vous répondrons le plus rapidement possible :

☎ [089/21528594](tel:08921528594)

@ [kontakt@digitalehilfe-muc.de](mailto:kontakt@digitalehilfe-muc.de)

🌐 [Site web](#)

## **Vous pouvez également venir à nos permanences ouvertes à tous :**

📅 tous les mardis de 12:00 à 18:00 heures

📍 PIXEL, Rosenheimer Straße 5, 81667 München (dans le passage de l'ancien Gasteig/fatcat)

📅 tous les vendredis de 10:00 à 16:00 heures.

📍 z'sam, Theresienstraße 63, 80333 München

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a des accès sans barrières aux bâtiments et aux salles.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Questions sur Internet, téléphone portable**

**Aide à l'utilisation des médias numériques : SIN - Studio im Netz e.V.**

## **SIN - Studio im Netz e.V.**

Nous accompagnons les enfants, les jeunes, les adultes et les seniors\* dans l'utilisation compétente des médias numériques.

Les offres sont gratuites.

🌐 [Site web](#)

---

## Consultation médiatique au Kreativlabor :

📍 Kreativlabor, Ute-Strittmatter-Straße 6, 81248 München

Pour toutes les questions concernant les médias, la technique, les ordinateurs portables et les smartphones. Les thèmes sont rassemblés et discutés ensemble. N'hésitez pas à apporter vos appareils mobiles. Aucune inscription n'est nécessaire, il suffit de passer pendant les heures d'ouverture.

🕒 chaque 1er jeudi du mois de 15h00 à 16h00

### Pour les seniors\* :

📍 SIN – Studio im Netz e.V., Heiglhofstraße 1, 81377 München

Pour toutes les questions concernant les médias, la technique, les ordinateurs portables et les smartphones. Les thèmes sont rassemblés et discutés ensemble. N'hésitez pas à apporter vos appareils mobiles.

🕒 chaque 1er lundi de 14h00 à 15h30

Inscription par téléphone ou par e-mail :

☎ [089/72477700](tel:08972477700)

@ [sin@sin-net.de](mailto:sin@sin-net.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**médias, compétence médiatique, pédagogie des médias, formation, culture, familles, personnel pédagogique, participer**

## Travail, formation

### Informations générales

#### Agence pour l'emploi de Munich

#### Agence pour l'emploi de Munich

L'agence pour l'emploi est un point de contact pour les questions relatives au travail, à la formation et à l'emploi.

Pour qui : pour les personnes autorisées à travailler en Allemagne.

Nous vous soutenons individuellement dans votre intégration à la formation et au travail. Il existe différents programmes dans le cadre desquels vous pouvez acquérir des compétences professionnelles et des connaissances en allemand liées à votre profession. L'objectif à long terme est de recruter du personnel qualifié pour le marché du travail munichois.

Un accompagnement durable ou récurrent par l'agence pour l'emploi de Munich vous offre la chance d'évoluer professionnellement jusqu'à devenir un spécialiste.


🌐 [Informations pour les personnes venant de l'étranger](#)

L'offre est gratuite.

📍 Agentur für Arbeit München, Kapuzinerstraße 26, 80337 München

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Du lundi au vendredi 08:00 - 12:30, jeudi 14:00 - 18:00

 [0800/4555500](tel:08004555500)

 [089/51545555](tel:08951545555)

 [Site web](#)

**Adresse postale :**


Agentur für Arbeit München

80304 München

## Centre pour l'emploi

### Jobcenter de la capitale du Land de Munich ("Jobcenter")

Le Jobcenter aide les personnes à la recherche d'un emploi et leurs familles.

- Nous vous informons et vous conseillons sur le travail et la formation.
- Nous vous informons et vous conseillons sur les possibilités de subventions.
- Nous vous aidons à trouver un emploi.
- Nous soutenons la formation et la participation pour les enfants et les jeunes.
- Soutien financier "Grundsicherung" (SGB II)
- Vous pouvez obtenir  [des aides financières pour subvenir à vos besoins](#) (Bürgergeld, Sozialgeld).

Autres tâches à accomplir :

- Nous orientons vers les [cours de langue d'intégration](#) du BAMF (Office fédéral pour la migration et les réfugiés).
- Nous vérifions si une personne est apte à exercer un métier.
- Nous orientons vers des mesures spéciales pour les personnes en fuite.

Pour qui : pour les personnes ayant un permis de séjour et autorisées à travailler en Allemagne. Nous vous conseillons et vous soutenons indépendamment de votre nationalité.

Le Jobcenter n'est pas compétent pour les personnes titulaires d'une autorisation de séjour ou d'une tolérance. Ces personnes s'adressent à l'[IBZ - Sprache und Beruf](#).


### Prestations selon le SGB II


Si vous n'avez pas encore travaillé en Allemagne ou si vous y avez travaillé moins d'un an et que vous êtes maintenant au chômage, vous avez en général droit à des prestations selon le SGB II. Vous recevez ces prestations par l'intermédiaire du Jobcenter. Les prestations comprennent :

- Allocation citoyenne
- les frais de logement et de chauffage
- argent pour le conseil, le placement et l'insertion dans un emploi.

---



La garantie de base (Grundsicherung für Arbeitssuchende SGB II) vise à renforcer la responsabilité personnelle des personnes. Elle doit contribuer à ce que les personnes retrouvent un emploi et gagnent de manière autonome suffisamment d'argent pour elles-mêmes et leur famille ou leur couple.

 [Sur la page d'accueil](#), vous trouverez un aperçu des prestations de soutien qui doivent aider à trouver un travail.


Veillez discuter de votre demande avec votre agent de placement compétent. Vous trouverez les possibilités de contact sur  [ici](#).

## Contact

Vous trouverez le Jobcenter dans chacune des douze [maisons de la citoyenneté sociale](#) (SBH) [de Munich](#). Celle qui est compétente pour vous dépend de l'adresse de votre domicile.

 Trouvez la maison de la citoyenneté sociale dont vous dépendez en entrant votre adresse dans le [champ de recherche](#) .

Si vous êtes sans domicile fixe, veuillez vous adresser à :

 Jobcenter Zentrum für Wohnen und Integration (ZWI), Franziskanerstraße 6-8, 81669 München

## Chambre des métiers

### Chambre des métiers

La Handwerkskammer (HWK) pour Munich et la Haute-Bavière est compétente pour les professions artisanales. Elle a plusieurs missions :

- Elle forme aux plus de 130 métiers artisanaux. Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur la formation.
- Elle reconnaît les professions artisanales acquises à l'étranger. Vous trouverez plus d'informations [ici](#).
- Elle conseille les personnes qui souhaitent s'installer à leur compte dans un métier artisanal.

 [08951190](tel:08951190)

 [info@hwk-muenchen.de](mailto:info@hwk-muenchen.de)

 [Site web de la HWK](#)

## Chambre de commerce et d'industrie (IHK) de Munich et de Haute-Bavière

### Chambre de commerce et d'industrie (IHK)

La IHK a différentes tâches en rapport avec l'apprentissage.

Elle est par exemple responsable de l'enregistrement des contrats d'apprentissage. Elle contrôle la qualité de la formation professionnelle et organise les examens de fin de formation. La CCI propose également des offres d'orientation professionnelle, des salons et des événements.

---

Il existe aussi différentes offres :

- Une permanence soutient les réfugiés et les migrants\* sur le thème de la formation. L'offre a lieu en ligne une fois par semaine :  
[Consultation sur l'intégration](#)
- Si vous souhaitez créer votre propre entreprise, vous pouvez vous faire conseiller ici :  
[Münchener Gründungsbüro](#)
- Si vous avez obtenu un diplôme professionnel à l'étranger, vous pouvez le faire [reconnaître](#).
- Si vous avez travaillé plus longtemps dans un métier et que vous avez de l'expérience, vous pouvez faire [reconnaître](#) vos [compétences](#).


Ces services sont gratuits.

[Site web de la IHK](#)  
[@info@muenchen.ihk.de](mailto:info@muenchen.ihk.de)  
[089/51160](tel:08951160)

## Informations pour les entreprises

## Informations pour les entreprises

### **munich business - Promotion de l'économie à Munich**

Le [site](#)  fournit des informations sur les questions et les activités liées à l'économie. Vous y trouverez des conseils et des possibilités de mise en réseau.


Pour qui : pour les entreprises, les indépendants, les fondateurs\*, les investisseurs\*, les spécialistes. La condition préalable est que votre entreprise soit à Munich ou le devienne à l'avenir.


Toutes les offres sont gratuites.

[089/23322644](tel:08923322644)  
[Formulaire de contact](#)

## Recrutement de personnel qualifié à l'étranger

Vous souhaitez recruter ou former une personne venant d'un pays hors de l'UE ? Depuis mars 2024, il existe une nouvelle loi : "Fachkräfteeinwanderungsgesetz". Cette loi facilite la venue de personnes de l'étranger en Allemagne pour y travailler.

[Make it in Germany](#)  propose des informations en allemand et en anglais pour les entreprises.

Le [portail](#)  [BQ](#) regroupe des informations sur les qualifications professionnelles étrangères et les systèmes de formation professionnelle. Le ministère fédéral de l'Économie et de la Protection du climat est responsable de ces informations.

[02214981873](tel:02214981873)  
[@projektbuero@bq-portal.de](mailto:projektbuero@bq-portal.de)

---

Avec une procuration du professionnel, vous pouvez entamer une procédure accélérée auprès du service des étrangers.

[🌐 En savoir plus](#)

## Déroulement de la procédure

- Le service des étrangers demande l'accord de l'**Agence fédérale pour l'emploi** et vérifie les conditions préalables. Les services de reconnaissance et l'Agence fédérale pour l'emploi doivent prendre leur décision dans **des délais précis**.
- Si toutes les conditions sont remplies, le professionnel peut faire sa demande de visa. Pour cela, il a besoin d'un rendez-vous auprès d'une [représentation étrangère](#) 🌐. Le rendez-vous doit avoir lieu dans un délai de trois semaines.
- Une fois la demande de visa déposée, la décision est généralement prise dans un délai supplémentaire de trois semaines.

## Coûts

La procédure coûte actuellement 411 €. A cela s'ajoutent d'autres frais, par exemple pour le visa, les copies certifiées conformes ou les traductions.

## Conseil pour la reconnaissance des diplômes professionnels étrangers

Le service de conseil compétent dépend de la formation du professionnel :

- La [chambre des métiers](#) 🌐 vous conseille pour les professions de l'artisanat.
- La [chambre de commerce et d'industrie](#) 🌐 vous conseille pour les professions de l'industrie et du commerce.
- Le 🌐 [Fachinformationszentrum Einwanderung \(FIZE\)](#) vous conseille pour toutes les autres professions.

## Regroupement familial

Si les conditions nécessaires sont remplies, le/la conjoint(e) et les enfants du professionnel peuvent également entrer dans le pays. Pour cela, il faut déposer une demande séparée.

## Pour les personnes qui vivent à l'étranger et qui souhaitent travailler à Munich

### Informations

### Informations pour les personnes vivant à l'étranger et souhaitant travailler à Munich

### La loi sur l'immigration de main-d'œuvre qualifiée

Depuis mars 2024, il existe une nouvelle loi. Cette loi facilite la venue de personnes de l'étranger en Allemagne pour y travailler. Différentes règles ont été modifiées. Elles

---

concernent l'entrée sur le marché du travail, l'entrée pour chercher un emploi ou la reconnaissance des diplômés étrangers.

Vous trouverez des informations sur la nouvelle loi sur [ici](#).

### **Pour en savoir plus :**

[Make it in Germany](#): Un site web du gouvernement fédéral pour les travailleurs qualifiés venant de l'étranger. Il offre des informations utiles en 21 langues différentes sur la recherche d'emploi, la candidature, le travail en Allemagne.

[Make it in Munich](#) Un site web pour les professionnels et les jeunes professionnels étrangers qui souhaitent venir travailler à Munich. Ils y trouvent des informations en anglais sur la vie et le travail à Munich. Il est également possible de se faire conseiller avant son arrivée ou de participer à un cours. Cela peut aider à se préparer à l'arrivée à Munich.

[Formulaire de contact](#)

### **Conseil en immigration pour les professionnels étrangers**

#### **Conseil en immigration pour les personnes titulaires d'un diplôme étranger**

Nous vous conseillons et vous accompagnons si vous vous trouvez encore à l'étranger : De la reconnaissance de vos qualifications professionnelles à votre arrivée à Munich.

Nous vous conseillons individuellement et gratuitement.

Nous vous conseillons par vidéocall, par téléphone, par e-mail et en personne.

#### **Que se passe-t-il lors de la consultation ?**

- Nous vous informons sur les dispositions légales.
- Nous vous conseillons sur la reconnaissance.
- Nous vous expliquons ce que signifie la décision de reconnaissance et quelles sont les prochaines étapes possibles.
- Nous vous aidons à trouver une qualification appropriée afin d'améliorer vos chances professionnelles.

#### **Qui peut bénéficier d'un conseil ?**

Le conseil s'adresse aux personnes qui

- se trouvent encore à l'étranger
- souhaitent travailler à Munich ou dans les districts environnants
- ont un diplôme ou une qualification obtenus à l'étranger : par exemple des études ou une formation professionnelle

#### **Fachkräfteeinwanderungsberatung (FEB)**

---

[📍 Franziskanerstraße 8, 81669 München](#)

[@einwanderung-fachkraefte.soz@muenchen.de](mailto:@einwanderung-fachkraefte.soz@muenchen.de)


[☎ +49 \(0\) 8923340193](tel:+49(0)8923340193)

[🌐 https://stadt.muenchen.de/service/info/abteilung-...](https://stadt.muenchen.de/service/info/abteilung-...)

## Permis de travail

### Permis de travail pour les citoyens de l'UE et de l'EEE

### Permis de travail pour les citoyens de l'UE et de l'EEE

Les citoyens des pays de l'Union européenne (UE) et de l'[Espace économique européen](#) (EEE)  bénéficient de "**Freizügigkeit**". Cela signifie qu'ils peuvent voyager et séjourner librement dans tous ces pays :

- Belgique
- Bulgarie
- Danemark
- Estonie
- Finlande
- France
- Grèce
- Grande-Bretagne
- Irlande
- Islande
- Italie
- Croatie
- Lettonie
- Liechtenstein
- Lituanie
- Luxembourg
- Malte
- Pays-Bas
- Norvège
- Autriche
- Pologne
- Portugal
- Roumanie
- Suède
- Slovaquie
- Slovénie

- 
- Espagne
  - République tchèque
  - Hongrie
  - Chypre

Vous et votre famille n'avez pas besoin de permis de travail. Vous pouvez simplement y chercher un emploi. Les règles varient en fonction du pays.

Vous souhaitez vous mettre à votre compte en Allemagne en tant que citoyen de l'UE ou de l'EEE ? Dans ce cas, veuillez vous adresser au 🌐 [Gewerbeamt](#) au Kreisverwaltungsreferat.

Vous souhaitez rester durablement en Allemagne ? Dans ce cas, vous devriez demander une attestation de votre droit de séjour permanent. Les instructions à ce sujet sont disponibles sur 🌐 [en allemand](#) et sur 🌐 [en anglais](#).

## Permis de travail pour les ressortissants de pays tiers

### Permis de travail pour les ressortissants de pays tiers

Les règles relatives à l'obtention d'un permis de travail pour les personnes originaires de pays hors [UE/EEE](#) sont très complexes.

Pour les personnes qui ont un permis de séjour, l'accès au marché du travail dépend du but du séjour en Allemagne. Le [service des étrangers](#) vous en informe lorsque vous demandez votre séjour.

Pour les personnes en cours de procédure d'asile, l'accès au marché du travail dépend de nombreux facteurs différents. Par exemple, de la date d'entrée, de votre pays d'origine ou de la durée de votre séjour. Certaines catégories de personnes ne sont pas autorisées à travailler. Ces derniers temps, les lois changent très souvent. C'est pourquoi il est vivement conseillé de consulter un spécialiste du [marché du travail](#).

Voici quelques informations générales importantes :

Un permis de travail est nécessaire pour presque tous les emplois. Ce permis est mentionné sur votre titre de séjour. Il y est indiqué si vous êtes autorisé à exercer une activité professionnelle en Allemagne.

Veuillez noter qu'en règle générale, vous avez également besoin de cette mention sur votre titre de séjour pour les emplois suivants :

- emploi mineur (minijob)
- la plupart des stages
- une formation professionnelle

Si vous n'avez pas de permis de travail et que vous travaillez quand même, cela peut compromettre votre séjour et entraîner une interdiction permanente de travailler.


Depuis novembre 2023, une nouvelle loi s'applique aux personnes venant de l'étranger et souhaitant travailler en Allemagne. Elle s'appelle "[loi sur l'immigration de main-d'œuvre qualifiée](#)". Les nouveautés sont résumées ici pour vous :


## Reconnaissance des diplômes professionnels étrangers

### Comment fonctionne la reconnaissance ?

### Comment fonctionne la reconnaissance ?

Vous avez étudié à l'étranger ? Ou vous avez appris un métier ? Ou vous avez travaillé dans une profession ? Vous pouvez alors faire vérifier si cette qualification peut être reconnue en Allemagne. L'organisme compétent compare alors votre profession avec une profession allemande similaire. Chaque cas est examiné individuellement. Ce processus s'appelle la procédure de reconnaissance.


La base de données  [anabin](#) fournit des informations sur les systèmes de formation d'environ 180 pays. Vous pouvez ainsi obtenir une première évaluation.

Vous trouverez de plus amples informations sur  [www.anererkennung-in-deutschland.de](http://www.anererkennung-in-deutschland.de).

### Quel est l'organisme compétent ?

Pour le savoir, utilisez le [moteur de recherche de reconnaissance](#) .

### Puis-je obtenir une aide financière pour la procédure de reconnaissance ?

Le processus de reconnaissance a un coût. La [subvention de reconnaissance](#)  peut apporter un soutien financier dans ce cas. Les demandes peuvent être déposées jusqu'au 30.06.2027.

 Forschungsinstitut Betriebliche Bildung (f-bb) gGmbH

Mühlenstr. 34/36

09111 Chemnitz

 [037143311222](tel:037143311222)

[@anererkennungszuschuss@f-bb.de](mailto:@anererkennungszuschuss@f-bb.de)

### Conseil et soutien :

Il existe à Munich quatre services de conseil qui vous soutiennent et vous accompagnent dans votre démarche de reconnaissance :

- [IHK](#) pour les professions de l'industrie, du commerce, de la gastronomie et des services
- [HWK](#) pour les professions artisanales
- [Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen](#) pour tous les autres métiers
- [ValiKom Transfer](#) pour les personnes qui n'ont qu'une expérience professionnelle, mais pas de diplôme.

### Que se passe-t-il après l'examen ?

Après l'examen, vous recevez une notification. Celle-ci mentionne le résultat de l'examen :

- 
- est reconnu
  - n'est pas reconnu
  - il existe des différences entre votre qualification et la profession allemande correspondante. Vous pouvez généralement compenser ces différences en participant à un cours.

Si vous avez encore besoin d'une qualification pour la reconnaissance ou s'il n'y a pas de reconnaissance pour votre profession, vous pouvez vous adresser à l'accompagnement à la qualification. Vous y recevrez des conseils et de l'aide pour trouver des cours adaptés ou des financements possibles pour les cours.

🗣️ Allemand, anglais, grec et espagnol. Pour les autres langues, il y a des personnes qui traduisent. Veuillez nous informer au préalable de la langue que vous parlez.

L'offre est gratuite.

🕒 Du lundi au vendredi de 09:00 à 16:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

## Qualifizierungsbegleitung

📍 [Franziskanerstraße 8, 81669 München](#)

@ [qualifizierung.soz@muenchen.de](mailto:qualifizierung.soz@muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923340502](tel:+49(0)8923340502)

☎️ [+49 \(0\) 8923340212](tel:+49(0)8923340212)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/service/info/abteilung-...>

## Centre de services pour l'accès aux qualifications étrangères

### Conseil pour la reconnaissance des diplômes professionnels et des études à l'étranger

Vous avez étudié ou appris un métier à l'étranger ? Vous souhaitez les faire reconnaître en Allemagne ? Nous vous conseillons !

Nous vous informons sur les différentes possibilités. Nous répondons à vos questions et vous soutenons dans votre demande. Nous vous indiquons les aides financières et vous accompagnons tout au long de la procédure.

Si vous le souhaitez, nous vous orientons vers des formations et des qualifications appropriées. Le [partenariat de mentoring de Munich](#) en est un exemple.

Nous vous conseillons personnellement ou par téléphone, e-mail ou vidéo.

[En savoir plus](#)

---

Pour qui : personnes ayant des diplômes professionnels et universitaires de l'étranger et habitant à Munich.

■ Il y a des interprètes / des traducteurs.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous.

Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen

Franziskanerstraße 8

81669 München

☎ [089/23340520](tel:08923340520)

☎ Permanence téléphonique le mardi de 11h00 à 12h00 et le jeudi de 14h00 à 15h00.

✉ [@servicestelle-erkennung.soz@muenchen.de](mailto:@servicestelle-erkennung.soz@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
autorisation d'exercer, médecin**

**Conseils aux métiers spécialisés / les artisans**

## **Chambre des métiers (HWK) de Munich et de Haute-Bavière**

Nous vous conseillons en cas de qualifications professionnelles étrangères et déterminons si le diplôme peut être reconnu en Allemagne.

Pour qui: les artisans qui ont obtenu un diplôme reconnu par l'État dans leur pays d'origine.

■ Il y a des interprètes pour l'anglais et le français.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux et des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Coûts:

- Pour la réalisation de l'examen d'équivalence et l'établissement de la décision, il faut compter entre 100 et 600 euros.
- Si, en plus de la vérification des preuves écrites, une analyse des qualifications est nécessaire, des frais supplémentaires s'appliquent.

Handwerkskammer für München und Oberbayern (Chambre des métiers de Munich et de Haute-Bavière)

Max-Joseph-Straße 4

80333 Munich

[089/5119264](tel:0895119264)

[berufsanerkennung@hwk-muenchen.de](mailto:berufsanerkennung@hwk-muenchen.de)

---

[www.hwk-muenchen.de](http://www.hwk-muenchen.de)

🕒 Du lundi au jeudi de 8h00 à 16h00

🕒 Vendredi de 8h00 à 13h00

## **Conseils pour les domaines de l'industrie, du commerce, de la gastronomie et des services**

### **Chambre de commerce et d'industrie (IHK) de Munich et de Haute-Bavière**

Vous avez terminé votre formation professionnelle dans les domaines de l'industrie, du commerce, de la gastronomie et des services à l'étranger et souhaitez maintenant travailler en Allemagne ?

Vous pouvez faire reconnaître votre diplôme professionnel ici et augmenter ainsi vos chances sur le marché du travail allemand.

Vous pouvez vous faire conseiller gratuitement auprès de la CCI et clarifier les questions suivantes :

- La demande de reconnaissance est-elle judicieuse pour vous ?
- De quels documents avez-vous besoin pour la demande ?
- Comment se déroule le processus de reconnaissance ? Combien de temps dure-t-il ?
- Quels sont les coûts ? Pouvez-vous obtenir un soutien financier ?
- À quel diplôme professionnel allemand votre qualification peut-elle être comparée ?

Pour plus d'informations, veuillez consulter [ici](#) ainsi que

[ici](#).

Pour qui : réfugiés et nouveaux arrivants.

Les enfants peuvent être amenés.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous.

Chambre de commerce et d'industrie de Munich et de Haute-Bavière

Orleansstraße 10-12, Campus D

81669 Munich

[089/511160](tel:089511160)

[berufsanerkennung@muenchen.ihk.de](mailto:berufsanerkennung@muenchen.ihk.de)

**Prise de rendez-vous par téléphone**

Lundi à jeudi 09:00 - 16:30

Vendredi 09:00 - 15:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
qualification, diplôme professionnel, expérience professionnelle, professions,**

## Procédure de validation des acquis : Reconnaissance de l'expérience professionnelle

### **Pour les personnes qui n'ont pas de diplôme, mais qui ont beaucoup d'expérience dans un métier.**

Vous n'avez pas de diplôme, mais vous travaillez depuis longtemps dans un métier et vous vous y connaissez bien ?

Une procédure de validation permet d'évaluer et de certifier les compétences professionnelles que vous avez acquises indépendamment d'une formation professionnelle formelle. Si vos compétences professionnelles sont établies, vous recevez une attestation. Cette attestation peut par exemple faciliter la recherche d'un emploi.

Vous devez payer vous-même les frais de la procédure de validation. Pour pouvoir mieux évaluer si une procédure de validation est utile dans votre cas, vous pouvez demander conseil au préalable. Le conseil est gratuit.

Pour qui : pour les personnes qui souhaitent faire certifier leur expérience professionnelle.

🇩🇪 Allemand

### **Qui peut participer ?**

Peuvent participer les personnes qui

- sont âgées d'au moins 25 ans
- n'ont pas de diplôme professionnel (reconnu)
- ont plusieurs années d'expérience dans votre profession
- résident en Allemagne

Si vous n'êtes pas sûr(e) de remplir les conditions, n'hésitez pas à vous renseigner et à prendre rendez-vous pour une consultation gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

### **IHK - Servicestelle Validierung**

📍 [Max-Joseph-Straße 2, 80333 München](#)

✉ [@validierungsverfahren@muenchen.ihk.de](mailto:validierungsverfahren@muenchen.ihk.de)

☎ [+49 \(0\) 8951160](tel:+49(0)8951160)

🌐 <https://www.ihk-muenchen.de/de/berufsbildung-beru...>

### **Entraînement**

---

## Formation en alternance

### Formation en alternance

En Allemagne, il est très avantageux d'avoir un **diplôme professionnel**. Les personnes qui ont un diplôme professionnel gagnent plus d'argent au cours de leur vie, sont moins souvent au chômage et ont moins souvent des contrats de travail à durée déterminée que les personnes qui cherchent du travail sans diplôme professionnel.

En Allemagne, il existe deux types de formation :

Formation scolaire dans une école professionnelle([Schulische Ausbildung](#)).

Les élèves\* ne fréquentent que l'école et y apprennent tout.

#### Systeme dual

Les élèves\* apprennent à la fois à l'école professionnelle (environ un tiers du temps) et dans une entreprise de formation (environ deux tiers du temps). Ils apprennent ainsi simultanément la théorie et la pratique. Pendant la formation, on gagne un salaire mensuel fixe.

Cette vidéo explique clairement la formation en alternance : [Duale Ausbildung](#).

Cliquez ici pour accéder à la vidéo en [arabe](#) , en [dari](#) , en [tigrinya](#)  et en [ukrainien](#) .

Cliquez ici pour voir la [vidéo en langue des signes](#) sur .

La formation en alternance se retrouve le plus souvent dans les professions commerciales et industrielles. Selon le type de métier que l'on souhaite apprendre, on s'adresse à l'organisme approprié :


### Chambre des métiers de Munich et de Haute-Bavière (HWK)

La HWK est compétente pour les métiers artisanaux comme par exemple boulanger, maçon, peintre ou coiffeur. Elle apporte son soutien dans la recherche d'une formation ou d'une qualification initiale qui peut précéder une formation. Il existe une offre spéciale pour les jeunes issus de l'immigration qui souhaitent commencer une formation artisanale. Vous trouverez de plus amples informations sur [ici](#).


Handwerkskammer für München und Oberbayern

Max-Joseph-Straße 4

80333 München

 [089/5119372](tel:0895119372)

[@aqflue@hwk-muenchen.de](mailto:@aqflue@hwk-muenchen.de)

 [Site web de la HWK](#)

### Chambre de commerce et d'industrie de Munich et de Haute-Bavière (IHK)

L'IHK est compétente pour les professions commerciales et techniques. L'équipe d'intégration de la CCI soutient les réfugiés et les migrants\* avant, pendant et après leur formation.

L'équipe conseille sur toutes les questions relatives à la formation : par exemple les défis à relever à l'école professionnelle ou dans l'entreprise, la préparation aux examens, les droits et les devoirs pendant la formation.

---

Les entretiens individuels ont lieu en ligne et sont gratuits.  
Vous trouverez de plus amples informations sur [!\[\]\(fcd8efeff9b49bf25918bcba4f67c81e\_img.jpg\) ici](#).

Vous trouverez un petit film sur la formation en alternance (en allemand) sur [!\[\]\(8a3dd3e8437de609e7ea50c8d2699553\_img.jpg\) ici](#).

La brochure en ligne "[Endlich in Ausbildung](#)" donne des conseils pour démarrer une formation (en allemand).

IHK München und Oberbayern, Campus D  
Orleansstraße 10-12  
81669 München

[!\[\]\(579951fb7793ee0b7f016cb5334b5a2b\_img.jpg\) 089/51160](tel:08951160)

[!\[\]\(dbadf2e2c804f432b42a6b362e409b4c\_img.jpg\) @integration@muenchen.ihk.de](mailto:@integration@muenchen.ihk.de)

[!\[\]\(e331e770f97419e3c546b9a2facc8524\_img.jpg\) Site web de la IHK](#)

## Formation professionnelle scolaire

### Formation professionnelle en école

### Formation à l'école professionnelle

En Allemagne, il existe deux types de formation :

Systeme dual ([formation en alternance](#))

Les élèves\* apprennent à la fois dans une école professionnelle et dans une entreprise de formation.

Formation scolaire dans une école professionnelle (Berufsfachschule)

Les élèves\* ne fréquentent que l'école et y apprennent tout.

La formation scolaire dure généralement de 1 à 3 ans.

Selon l'école, il existe différentes orientations de formation et conditions d'admission. Vous obtiendrez des informations précises directement auprès de l'école.

On trouve généralement la formation scolaire dans les professions des domaines de la technique, de la santé et du social, des arts, des langues étrangères.

[!\[\]\(710d008944ad4951e45502712b24725e\_img.jpg\) En savoir plus](#)

Selon la situation personnelle, il est possible d'obtenir une aide de l'État. Un exemple est "BAföG". Vous pouvez obtenir des informations à ce sujet auprès de l'[Office de promotion de la formation](#).

## Soutien à la candidature

### Aide à la candidature Bellevue di Monaco

Tu as besoin d'aide pour rédiger une candidature pour un emploi ou une place d'apprentissage ? Alors viens à l'aide à la candidature de Bellevue di Monaco!

---

Des bénévoles t'aideront à rédiger ton dossier de candidature. Que ce soit avec un téléphone portable ou un ordinateur portable, tous les appareils sont possibles.

Tu n'as pas besoin de t'inscrire. Passe simplement nous voir !

L'offre est gratuite.

 [Site web](#)

### **Ce que tu dois apporter à la réunion :**

- Bulletins scolaires
- Certificats de travail
- une photo d'identité ou une photo de candidature
- un ordinateur portable ou un téléphone mobile

### **Quand ?**

 Chaque 1er et 3e mercredi du mois de 16h00 à 19h00.

### **Où se rendre ?**

 Bellevue di Monaco, Corneliusstraße 2, 80469 München

→ La sonnette se trouve à droite de la porte.

→ Veuillez sonner ici : "Condrops / Bellevue di Monaco"

→ après l'entrée, aller à droite et monter les escaliers à gauche jusqu'au 1er étage.

### **Pour toute question :**

 [@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

 [089/55057750](tel:089/55057750)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
CV, lettre de motivation, lettre de candidature, lettre de motivation**

## **Soutien dans la recherche d'une place d'apprentissage**

**Conseil en formation - conseil pour l'école, le travail et la formation continue**


### **Conseil en formation de la capitale du Land de Munich**

Nous vous conseillons individuellement sur le thème de la formation.

L'offre est gratuite.

### **Conseil en formation international**

Vous venez de l'étranger et avez des questions sur l'école et la formation en Allemagne ?  
Nous proposons des conseils dans différentes langues :


 Allemand, anglais, arabe, azerbaïdjanais, bosniaque, dari/farsi, croate, français, kurde, roumain, russe, serbe, turc, ukrainien.

Il y a également des interprètes\* pour plus de 60 autres langues. Si vous avez besoin

---

d'un\*interprète\*, vous devez le signaler à l'avance.

 [En savoir plus](#)

 Bildungsberatung International, Goethestraße 53, 80336 München

Il existe des accès accessibles aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [089/23326875](tel:08923326875) (  du lundi au vendredi 9:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00)

[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

## Conseil pour l'école, le travail et la formation continue


Vous avez des questions concernant l'école, les études, le travail et la formation continue ?


Nous offrons des conseils sur :

- Choix de l'école, problèmes à l'école ou changement d'école (pour le [collège](#), [le lycée](#) et les [écoles professionnelles](#)).
- la formation et les études
- rattrapage de diplômes scolaires
- Reconnaissance des diplômes étrangers
- Choix d'un métier et (ré)orientation professionnelle
- Reprise d'une activité professionnelle
- Possibilités de formation continue


La consultation est également possible avec des enfants.



 [En savoir plus](#)

 Bildungsberatung, Goethestr. 12, 80336 München (au 1er étage)

 Bildungsberatung, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Il y a des accès sans barrières aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Veuillez prendre rendez-vous :

 [089/23383300](tel:08923383300) (  du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00, le vendredi de 9h00 à 12h00).

[@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:bildungsberatung@muenchen.de)

## Soutien lors de la transition de l'école à la vie professionnelle

Vous avez besoin de conseils, d'accompagnement et de soutien sur le chemin de l'école à la vie professionnelle ?

Nous proposons aux jeunes de moins de 25 ans :

- Planification du parcours professionnel
- accompagnement dans le processus de candidature
- conseil sur des thèmes personnels

Nous franchissons les étapes nécessaires avec vous ou avec votre enfant.

 [En savoir plus](#)

---

📍 Berufswegplanungsstelle b-wege, Neuhauser Str. 39, 80331 München  
Il y a un ascenseur et des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📞 Veuillez prendre rendez-vous.

☎ [089/23343062](tel:08923343062) ( 📞 du lundi au jeudi de 9h00 à 17h00, le vendredi de 9h00 à 12h00).

✉ [@b-wege@muenchen.de](mailto:@b-wege@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Orientation scolaire**

**JiBB : Conseil en matière d'emploi, de formation, de métier, d'éducation et d'études pour les jeunes**

## **JiBB - Jeunes en formation et en emploi**

Le JiBB est le point de contact central pour tous les jeunes de la ville ou du district de Munich (en général jusqu'à l'âge de 25 ans).

Les collaborateurs\* du JiBB conseillent, accompagnent et soutiennent de manière compétente pour toutes les questions relatives au travail, à la formation, au métier, à l'éducation et aux études. Nous déterminons avec vous qui est le bon partenaire pour votre question et votre demande. Si vous le souhaitez, différents services spécialisés du JiBB peuvent également collaborer avec vous, par exemple pour aborder ensemble des problèmes complexes.

Nous proposons :

- Nous vous aidons à trouver des places de travail et de formation et vous soutenons dans le processus de candidature.
- Au [point de candidature](#) 📍, nous vous montrons comment postuler de manière optimale ou examinons avec vous vos documents.
- Informations sur les diplômes scolaires et comment les obtenir
- Formation ou études interrompues - comment continuer ?
- conseil et soutien en cas de problèmes privés et sociaux
- aide à la transition entre l'école et le travail
- Conseils pour les jeunes ayant un problème de santé

Toutes les offres sont gratuites.

Nous avons éveillé votre intérêt ? Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous ! Venez simplement nous voir aux heures d'ouverture ou appelez-nous !

📞 Du lundi au vendredi de 9:00 à 12:00 heures.

📞 Le lundi et le mardi en plus de 13:00 à 16:00

📞 Le jeudi de 13:00 à 17:00 heures.

## **JiBB - Junge Menschen in Bildung und Beruf**

- 📍 [Kapuzinerstraße 30, 80337 München](#)
- ☎ [+49 89233787100](tel:+4989233787100)

- 
- <https://www.jibb-muenchen.de>

## **Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)**

## **Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation (IBZ - Sprache und Beruf)**

Vous avez des questions sur l'apprentissage de l'allemand, l'école ou le travail ? Vous avez besoin de soutien et d'orientation pour votre parcours de formation et professionnel ? Nous vous informons et vous conseillons. Nous parlons ensemble de votre parcours de formation et vous soutenons :

- Cours d'allemand / cours d'intégration : nous vous aidons à trouver le cours qui vous convient et nous vous disons quand et où le cours a lieu. Nous déterminons si les frais du cours peuvent être pris en charge.
- École : nous vous soutenons dans la recherche d'une école appropriée.
- Formation : Nous vous conseillons sur les différentes possibilités de formation.
- Mesures de qualification professionnelle : Nous vous donnons des informations sur les formations professionnelles continues.
- Travail : nous vous soutenons dans votre recherche d'emploi.
- Stage : nous vous aidons à trouver un stage.
- Profession ou études du pays d'origine : nous conseillons sur la reconnaissance des diplômes scolaires étrangers et les premières étapes de la reconnaissance des qualifications professionnelles et académiques.
- Recherche d'autres services de conseil : Nous disposons d'un bon réseau et connaissons les bons interlocuteurs.

Pour qui : pour les personnes ayant une expérience de migration ou de fuite à partir de 16 ans.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

## **📍 Office du logement et de la migration**

🗨️ Arabe, farsi, dari, kurde (sorani), ouïgour, bassa, duala, swahili, roumain, russe, ukrainien, chinois, portugais, italien, espagnol, anglais, français, catalan, turc, néerlandais.




Si vous prenez rendez-vous, nous pouvons organiser des interprètes\* pour d'autres langues. Vous pouvez également venir sans rendez-vous aux heures de consultation ouvertes. Celles-ci sont les suivantes :

🕒 lundi et mercredi 09:30 - 12:30

🕒 jeudi 13:30 - 16:30 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


---


Landeshauptstadt München  
Amt für Wohnen und Migration  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340622](tel:08923340622)  
 [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Site web](#)

---


## JiBB

La consultation au [JiBB](#) s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans.

 Nous pouvons également organiser des interprètes\*.

 Du lundi au vendredi de 09:00 à 12:00 heures.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

JiBB  
Kapuzinerstraße 30  
80337 München  
L'entrée se trouve au 26 de la Kapuzinerstraße.  
 [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## Bellevue di Monaco

Tu n'as pas besoin de t'inscrire, il suffit de passer :

 mercredi 16:00 - 18:00 heures

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
 [089/23340622](tel:08923340622)  
 [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Intégration au marché du travail, job, emploi, scolarisation**

**Acquisition de formations artisanales : orientation professionnelle, soutien dans la recherche de stages et de places d'apprentissage**

**Acquisition de formation dans l'artisanat : orientation professionnelle, aide à la recherche de stages et de places d'apprentissage**

---

La Chambre des métiers de Munich emploie des démarcheurs de formation qui souhaitent transmettre aux jeunes leur enthousiasme pour les carrières dans l'artisanat.

### **Que font les recruteurs d'apprentis ?**

- Ils orientent vers les 130 différents métiers de l'artisanat.
- Ils découvrent quel est ton potentiel professionnel et t'aident à le concrétiser.
- Ils apportent leur soutien dans la recherche d'un stage ou d'une place d'apprentissage.
- Ils établissent le contact avec les entreprises.
- Ils soutiennent les entreprises formatrices et les jeunes en cas de problèmes.

Pour qui : jeunes issus de l'immigration âgés de 12 à 27 ans.

■ Interprète en turc disponible si nécessaire.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Handwerkskammer München und Oberbayern

Ausbildungsakquisiteur

Max-Joseph-Straße 4

80333 München

[089/5119446](tel:0895119446)

[aqflue@hwk-muenchen.de](mailto:aqflue@hwk-muenchen.de)

[www.hwk-muenchen.de](http://www.hwk-muenchen.de)

### **JAL - Conseil aux jeunes pour la recherche d'emploi et de place d'apprentissage**

#### **JAL - Conseil aux jeunes pour la recherche d'emploi et de place d'apprentissage**

Soutien lors du passage de l'école à la vie professionnelle, lors de l'orientation professionnelle, lors de la recherche d'une place d'apprentissage, pendant la période de formation, lors de la reprise d'un apprentissage ou d'un emploi et en cas de chômage.

Pour qui : adolescents et jeunes adultes de 14 à 27 ans.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

🕒 Lundi et mercredi 09:00 - 15:30

🕒 Mardi et jeudi 09:00 - 17:00

🕒 Vendredi 10:00 - 15:00

### **JAL - Jugendberatung für Arbeits- und Lehrstellensuche**

📍 [Neuherbergstraße 104, 80937 München](#)

✉ [@jal@diakonie-hasenbergl.de](mailto:@jal@diakonie-hasenbergl.de)

---

+49 (0) 8945223541

<https://www.diakonie-hasenberg.de/jal-1>

## IHK - Conseil en intégration

### IHK - Conseil en intégration

#### Heures de consultation : Information sur les métiers de la formation en alternance

Notre équipe te conseille lors d'entretiens individuels sur toutes les questions relatives au démarrage d'une formation en Allemagne. Nous voyons ensemble, avant la formation, quel métier te convient, où tu peux postuler et comment se présente ton dossier de candidature.

[Site web de la consultation](#)

[@integration@muenchen.ihk.de](mailto:integration@muenchen.ihk.de)

#### Bilan de compétences check.work (avant la formation)

L'outil en ligne check.work aide les personnes en fuite (avec des connaissances linguistiques B1) à rendre visibles les compétences pertinentes pour la formation. Il permet en outre de s'orienter sur les métiers de la formation et de savoir où il serait judicieux de faire un stage. Les particuliers peuvent demander le test via l'[agence pour l'emploi](#).

[Site web de check.work](#)


Pour qui : personnes en fuite et nouveaux arrivants.

L'offre est gratuite.

IHK München und Oberbayern  
Orleansstraße 10-12, Campus D  
81669 München

[089/51160](tel:08951160)

[@integration@muenchen.ihk.de](mailto:integration@muenchen.ihk.de)

 Lundi à jeudi 09:00 - 16:30

Vendredi 09:00 - 15:00

## Centre d'information jeunesse (CIJ) - conseil sur la transition école-travail

### Centre d'information jeunesse (CIJ) - conseil sur la transition école-travail

Au Centre d'information jeunesse (CIJ), les (anciens) collégiens et lycéens reçoivent tous les 1er et 3e mercredis du mois (sauf pendant les vacances scolaires) des conseils et du soutien pour entrer dans la vie professionnelle :

- Tu souhaites obtenir un diplôme de fin d'études secondaires ?
- Tu ne sais pas encore exactement ce que tu veux faire après l'école ?
- Tu as besoin de conseils pour ta candidature ?

Alors laisse-toi conseiller par les experts du "Service pour l'emploi des jeunes" du projet "Jeunesse, travail, perspectives". Les dossiers de candidature déjà existants seront volontiers examinés et améliorés - il n'est toutefois pas possible de créer de nouveaux dossiers de candidature.

---

Pour qui : tous les adolescents et jeunes adultes de 14 à 26 ans.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Jugendinformationszentrum (JIZ)


Sendlinger Straße 7

80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

 [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

 Lundi 12:00 - 19:00

Mardi à vendredi 13:00 - 18:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
formation, choix professionnel, information, aide, conseil aux jeunes**

**Centre de formation pour l'entrée dans la vie professionnelle (BzB)**

**Centre de formation pour l'entrée dans la vie professionnelle (BzB)**

Le BzB s'adresse aux jeunes migrants\* et aux nouveaux arrivants lors de la transition entre l'école et le travail.

Tu ...

...tu ne vis pas depuis longtemps en Allemagne ?

...tu obtiens un diplôme de fin d'études cette année ou l'année prochaine ?

... tu aimerais savoir quel métier te convient le mieux ?

... tu veux en savoir plus sur les différents métiers ?

... veux savoir comment atteindre le métier de tes rêves ?

... veux montrer ce que tu sais faire lors d'un stage ?

... tu veux savoir comment est organisée la formation professionnelle ?

... tu as besoin d'aide pour trouver une place d'apprentissage ?

...tu n'as pas encore de dossier de candidature complet ?

Alors tu es à la bonne adresse !

L'offre est gratuite.


Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Merci de prendre rendez-vous.

**Bildungszentrum Berufseinstieg | AKA - Aktiv für interKulturellen  
Austausch e.V.**

 [Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München](#)

 [bzb@aka-muenchen.de](mailto:bzb@aka-muenchen.de)


 [+49 \(0\) 89189495711](tel:+49(0)89189495711)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : formation, jeunesse, apprentissage, formation en soins infirmiers, stage**

## École professionnelle municipale d'intégration professionnelle

### École professionnelle municipale pour l'intégration professionnelle


Dans notre école, la promotion de la langue est la première priorité. Notre objectif est que nos élèves\* obtiennent un diplôme de fin d'études en allemand. En outre, notre école les prépare à une formation ou à la fréquentation d'une école secondaire.

Les élèves suivent des cours dans différentes matières : par exemple l'allemand, les mathématiques, la politique et la société. Il y a aussi beaucoup de matières pratiques différentes. Dans le cadre d'un atelier de cinéma, les élèves\* ont réalisé ce [documentaire vidéo](#)  sur l'école.


Pour qui : les personnes de 15 à 20 ans qui ne maîtrisent pas encore suffisamment l'allemand pour suivre une école régulière.

Si vous souhaitez obtenir des conseils sur cette offre, adressez-vous [à l'BZ - Langue et profession](#).

L'offre est gratuite.

 Il y a des interprètes\* dans de nombreuses langues différentes.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Secrétariat : 8h00 - 14h30

## Städtische Berufsschule zur Berufsintegration

 [Balanstraße 208, 81549 München](#)

 [@bs-berufsintegration@muenchen.de](mailto:bs-berufsintegration@muenchen.de)

 [+49 8923347000](tel:+498923347000)

 <https://berufsintegration.m-bildung.de>

## Café Pflege / Conseil et orientation en matière de soins

Au Café Pflege, tu obtiendras des informations et des conseils sur les soins : emploi, stages, année de volontariat social et service volontaire fédéral, formation, études ou qualification.

Pour qui : toutes les personnes intéressées par l'emploi, la qualification, la formation et les études dans le domaine des soins ainsi que par l'emploi dans les cliniques, les établissements de soins et les soins ambulatoires.

---

### [En savoir plus](#)

L'offre est gratuite.


Les enfants peuvent être amenés.


Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Les conseils sont donnés selon la devise "premier arrivé, premier servi".

 chaque troisième mercredi du mois de 17:00 à 18:00 heures

 Bellevue di Monaco, Müllerstraße 2, 80469 München

 [Lien vers Bellevue di Monaco](#)

 [089/23324460](tel:08923324460)

 [@pflege.raw@muenchen.de](mailto:pflege.raw@muenchen.de)

## **Les réfugiés dans le monde du travail et de l'école / Démarrer au lieu d'attendre**

### **Les réfugiés au travail et à l'école / Démarrer au lieu d'attendre**

Vous voulez obtenir un diplôme de fin d'études et vous ne parlez pas encore assez bien l'allemand pour suivre une scolarité normale ? Inscrivez-vous dès maintenant au prochain cours. Le cours débutera en septembre 2024. Il y a deux diplômes scolaires différents que vous pouvez passer chez nous :

- "EMSA" - Erfolgreicher Mittelschulabschluss
- "Quali" - Qualifizierender Mittelschulabschluss

Vous avez ensuite la possibilité de suivre une autre école ou de suivre une formation. Nous vous aidons à le faire !

L'offre est gratuite.

### [En savoir plus](#)

#### **Quels sont les contenus ?**

- Cours d'allemand, de mathématiques, d'art ou de sport, d'informatique et d'autres matières.
- Orientation professionnelle
- Soutien dans la recherche d'une formation ou d'un emploi ou d'une école secondaire
- Différents projets et travail en groupe
- Soutien et encadrement socio-pédagogique
- Des stages qui aident à se préparer à une formation et à tester les intérêts et les compétences professionnelles.

#### **Quelles sont les conditions préalables à remplir ?**

- Alphabétisation réussie et connaissances linguistiques correspondant [au niveau A1](#)
- Connaissances en arithmétique de base


- 
- Issu(e) de la fuite / de l'immigration, tous pays d'origine, indépendamment du statut de séjour
  - Domicile à Munich

### **Quand le cours a-t-il lieu ?**


Le cours débute mi-septembre et se termine fin juillet.

### **Comment puis-je m'inscrire ?**

Inscription en ligne, par e-mail ou par courrier :

- en ligne via  [ce formulaire](#)
- par e-mail à [@anmeldung.fluebs@mvhs.de](mailto:@anmeldung.fluebs@mvhs.de)
- par courrier à :  
Münchner Volkshochschule  
FlüB&S - Flüchtlinge in Beruf und Schule (Haus K)  
Hans-Preißinger-Str. 4b  
81379 München

### **J'ai une question. À qui puis-je m'adresser ?**

 [089/480066511](tel:089/480066511)  
[@anmeldung.fluebs@mvhs.de](mailto:@anmeldung.fluebs@mvhs.de)

---

## **Conseils et informations générales**

Tu souhaites en savoir plus sur les moyens d'obtenir ton diplôme de fin d'études ? Alors tu peux te faire conseiller. L'[IBZ Langue et Profession](#) examine ta situation personnelle. Et te donne un aperçu des possibilités qui s'offrent à toi. Le conseil ne coûte rien.

### **Soutien dans la recherche d'une place d'apprentissage : projet "pass(t)genau".**

#### **Projet "pass(t)genau"**

Tu as des difficultés à l'école professionnelle ou des problèmes avec ton titre de séjour ? Le projet "pass(t)genau" soutient les jeunes qui souhaitent faire une formation ou qui ont déjà signé un contrat de formation :

- Nous te soutenons dans ta candidature.
- Nous prenons contact avec les entreprises où se déroule la formation.
- Nous te préparons à l'entretien d'embauche.
- Nous te soutenons dans ta demande d'autorisation de formation.
- Nous te conseillons si tu as déjà un contrat de formation.

Pour qui : pour les personnes de moins de 27 ans qui habitent à Munich ou dont l'entreprise ou l'école professionnelle se trouve à Munich.

Nous soutenons les personnes qui suivent ou souhaiteraient suivre une formation dans les domaines suivants :

- 
- Gastronomie
  - Hôtel
  - Alimentation
  - Métiers verts
  - Soins
  - Médecine
  - Soins du corps
  - Domaines éducatifs

L'offre est gratuite.

📍 Kolping Bildungsagentur - Projekt pass(t)genau  
Landsberger Str. 6  
80339 München

☎ [089/55933742](tel:08955933742)

✉ [@passtgenau@kolpingmuenchen.de](mailto:@passtgenau@kolpingmuenchen.de)

🌐 [Site web](#)

## Soutien pendant la formation

**Conseil et aide : Azuro - Bureau de la formation et de l'avenir**

### **Azuro - Bureau de la formation et de l'avenir**

Tu es en train de suivre une formation et tu as des problèmes ou des questions ? Nous te conseillons !

Notre objectif est d'éviter une interruption inutile de la formation. L'offre s'adapte individuellement aux besoins de nos clients\*.

Pour qui : adolescents et jeunes adultes pendant leur formation.


Comment nous te soutenons dans les situations difficiles :

- Nous analysons ensemble les problèmes rencontrés sur le lieu de formation.
- Nous t'informons sur tes droits et tes devoirs
- Nous planifions et pratiquons des entretiens pour résoudre les problèmes.
- Nous te soutenons dans la préparation de procédures relevant du droit du travail
- Nous t'accompagnons lorsque tu changes de place de formation
- Nous te soutenons en cas de problèmes financiers pendant la formation
- Nous te mettons en contact avec d'autres projets.

L'offre est gratuite.


Kreisjugendring München Stadt und DGB Jugend  
Azuro - Ausbildungs- und Zukunftsbüro  
Paul-Heyse-Str. 22  
80336 München

---


 [089/51410635](tel:08951410635)


 [@azuro@azuro-muenchen.de](mailto:azuro@azuro-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Lundi 15:00 - 19:00

 Mardi et mercredi 15:00 - 18:00

 Jeudi 16:00 - 20:00

 Vendredi 09:00 - 14:00

## Bureau des aides à la formation

## Office de promotion de la formation

Toutes les personnes vivant en Allemagne doivent avoir la possibilité de suivre une formation professionnelle ou d'obtenir un diplôme de fin d'études secondaires. Certains parents ne peuvent pas soutenir leurs enfants dans cette démarche parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'argent. Il existe deux lois qui permettent d'obtenir un soutien financier pendant la formation. Elles s'appellent :

- "Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)"
- "Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG)"

L'Office d'aide à la formation vous aide à faire la demande.

## Conditions à remplir :

BAföG ne peut généralement être obtenu que si l'on a moins de 45 ans au début de la formation. L'aide dépend en outre du statut de séjour et du revenu des parents ou du conjoint.

AFBG peut être demandée indépendamment de l'âge. Le revenu des proches n'est pas non plus pris en compte ici. Cependant, un certain statut de séjour est requis et seules certaines formations sont subventionnées.

 [En savoir plus](#)

Pour qui :

- Les élèves des établissements d'enseignement secondaire, par exemple les Fachoberschulen, Berufsoberschulen, Berufsfachschulen, Fachschulen, Fachakademien.
- les personnes ayant achevé une formation professionnelle et souhaitant suivre une formation continue ou complémentaire. Par exemple vers "Meister".
- Étudiants
- Élèves d'Allemagne qui fréquentent un établissement de formation en Autriche.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Veuillez prendre rendez-vous.

## Amt für Ausbildungsförderung

---

[📍 Neuhauser Str. 39, 80331 München](#)

[@afa.rbs@muenchen.de](mailto:@afa.rbs@muenchen.de)

[☎ +49 \(0\) 8923396778](tel:+49(0)8923396778)

[🌐 https://stadt.muenchen.de/service/info/amt-fuer-a...](https://stadt.muenchen.de/service/info/amt-fuer-a...)

## Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école

### Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école

Le Service central de psychologie scolaire aide les élèves\* et leurs responsables légaux,

- s'il y a des problèmes à l'école.
- si vous souhaitez améliorer l'apprentissage et la concentration.
- si vous êtes confronté à des peurs, des soucis ou du stress à l'école.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous. Lors d'un entretien personnel, nous chercherons ensemble des solutions et des possibilités de changer les choses.

Pour qui : les élèves des écoles secondaires de la ville à partir de dix ans et leurs responsables légaux.

L'offre est gratuite.

🗣️ Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Vous pouvez également venir avec vos enfants au rendez-vous.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 16:30

🕒 Le vendredi 8:30 - 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

[📍 Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

[@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:@schulpsychologie@muenchen.de)

[☎ +49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

[🌐 https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...](https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...)

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : harcèlement, traumatisme, notes, peur des examens, stress scolaire, collège, lycée, école professionnelle, école professionnelle spécialisée, lycée professionnel, écoles professionnelles, préparation à l'emploi, intégration professionnelle**

**Accompagnement pendant la formation : Apprendre l'allemand**

---

## StaBiL-Force par la rencontre & l'apprentissage interactif

### Offre générale de formation :

Nous aidons les personnes qui suivent une formation à apprendre l'allemand.

Pour qui : pour toutes les personnes qui ont un contrat d'apprentissage.

### Offre supplémentaire pour les apprentis dans les domaines de l'automobile, de la métallurgie et de la technique du bois :

- Nous te soutenons dans les matières enseignées à l'école professionnelle.
- Nous t'aidons à préparer les examens
- Notre accompagnement socio-pédagogique t'aide à relever les défis de la vie professionnelle et quotidienne.

Pour qui : pour les personnes qui suivent une formation dans les domaines de l'automobile, du métal et de la technique du bois.

### Informations complémentaires :

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

📍 IG InitiativGruppe, Karlstr. 44, 80333 München (au 2e étage)

☎ [089/54467167](tel:08954467167)

@ [ausbildungsbegleitung@initiativgruppe.de](mailto:ausbildungsbegleitung@initiativgruppe.de)

📅 Du lundi au jeudi de 11h30 à 19h00 et le vendredi de 11h30 à 15h00.

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Cours particuliers, Théorie spécialisée**

**Soutien pendant la formation : projet "pass(t)genau**

### Projet "pass(t)genau"

Tu as des difficultés à l'école professionnelle ou des problèmes avec ton titre de séjour ? Le projet "pass(t)genau" soutient les jeunes qui souhaitent faire une formation ou qui ont déjà signé un contrat de formation :

- Nous te soutenons dans ta candidature.
- Nous prenons contact avec les entreprises où se déroule la formation.
- Nous te préparons à l'entretien d'embauche.
- Nous te soutenons dans ta demande d'autorisation de formation.
- Nous te conseillons si tu as déjà un contrat de formation.

---

Pour qui : pour les personnes de moins de 27 ans qui habitent à Munich ou dont l'entreprise ou l'école professionnelle se trouve à Munich.

Nous soutenons les personnes qui suivent ou souhaiteraient suivre une formation dans les domaines suivants :

- Gastronomie
- Hôtel
- Alimentation
- Métiers verts
- Soins
- Médecine
- Soins du corps
- Domaines éducatifs

L'offre est gratuite.

📍 Kolping Bildungsagentur - Projekt pass(t)genau  
Landsberger Str. 6  
80339 München

☎ [089/55933742](tel:08955933742)

✉ [passtgenau@kolpingmuenchen.de](mailto:passtgenau@kolpingmuenchen.de)

🌐 [Site web](#)

## Chercher du travail

### Conseil sur le marché du travail au Bellevue di Monaco

### Conseil sur le marché du travail en Bellevue di Monaco

Tu cherches un emploi ? Tu souhaites commencer une formation ? Tu souhaites travailler dans le métier que tu as appris ? Tu as encore besoin d'un cours d'allemand ou d'une formation ? Tu veux savoir si la reconnaissance de ton diplôme ou de ton certificat est possible / nécessaire ?

Nous disposons d'un bon réseau et connaissons les bons interlocuteurs. Nous répondons à tes questions et t'aidons dans les domaines suivants :

- trouver la bonne personne pour répondre à tes questions
- Reconnaissance de ta profession ou de tes études
- recherche d'un cours d'allemand
- recherche d'une école
- recherche d'une formation
- Recherche de mesures de qualification professionnelle
- Recherche d'un emploi

---

La consultation est gratuite.

Tu n'as pas besoin de t'inscrire. Passe simplement nous voir !


 [Site web](#)


Pour qui : immigrés à partir de 16 ans avec une expérience de migration ou de fuite, indépendamment du statut de séjour.

Les enfants peuvent être amenés.


L'accès au bâtiment et aux salles est accessible aux personnes handicapées. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


L'offre est gratuite.

 Café im Bellevue di Monaco, Müllerstraße 6, 80469 München

 [08923340622](tel:08923340622)

 [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

 <http://www.muenchen.de/ibz>

 Mercredi 16:00 - 18:00 heures

**Ceci est une offre de [Conseil sur les cours d'allemand, l'école, le travail, la formation \(IBZ - Sprache und Beruf\)](#)**

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
langue, formation, diplôme scolaire**

**Carrière, études en alternance ou formation à la ville de Munich**

**Carrière, études en alternance ou formation à la ville de Munich**

Environ 42.000 personnes travaillent à la ville de Munich et veillent à ce que tout fonctionne bien :

dans l'administration, dans le ramassage des ordures, dans la planification du trafic, dans les maisons de la citoyenneté sociale, dans le service de jardinage de la ville, dans les écoles et les jardins d'enfants et dans bien d'autres domaines encore. Nous veillons à ce qu'il y ait des aires de jeux pour les enfants, des théâtres, des logements et des écoles.

Les tâches sont nombreuses et variées.

Conditions préalables : La curiosité, l'ouverture d'esprit et la volonté de s'engager dans la nouveauté et de participer activement aux changements.

Nous nous engageons pour l'égalité, l'égalité des chances et la lutte contre les discriminations.


Nous avons intérêt à ce que nos collaborateurs travaillent chez nous à long terme. Chez nous, il y a aussi des formations continues et des formations professionnelles attrayantes.

 [muenchen.de/carriere](http://muenchen.de/carriere)

 [muenchen.de/muenchenarbeitenbunt](http://muenchen.de/muenchenarbeitenbunt) (en allemand)

---

### Formation et études :

Vous trouverez ici un aperçu des formations et des études possibles : 

[muenchen.de/ausbildung](https://muenchen.de/ausbildung)

Nous proposons : Aide à la recherche d'un logement, bon encadrement, voyages d'études, stages à l'étranger, séminaires.

Si vous vous engagez pour la ville de Munich et ses plus de 1,5 million d'habitants\* et que vous souhaitez participer à son développement, vous êtes à la bonne place chez nous.

Rejoignez vous aussi l'équipe de la ville de Munich !

### Trouver du travail avec socialbee

### Trouver un travail avec socialbee


Chez socialbee, nous t'aidons à trouver un emploi. Tu as le choix : soit tu vas directement travailler, soit tu participes d'abord à une formation continue socialbee et tu augmentes ainsi tes chances de faire carrière. Pose ta candidature dès maintenant et nous t'aiderons à prendre la bonne décision !

**Pour qui :** pour les réfugiés et les migrants\* qui sont à la recherche d'une qualification et/ou d'un emploi.

**Condition préalable :** connaissances d'allemand de niveau A2 au minimum.


L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

 St.-Martin-Straße 112, 81669 München

 [0176/43816314](tel:017643816314)

 [@bewerbung@social-bee.de](mailto:@bewerbung@social-bee.de)

 09:00 - 17:00 heures

 <https://www.social-bee.de/jobs/>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**emploi, préqualification, travail à temps plein**

**amiga - Centre de carrière pour les internationaux**

### amiga - Career Center for Internationals

Parfois, la recherche d'un emploi peut s'avérer très pénible malgré des qualifications élevées. Surtout pour les personnes qui ne vivent pas depuis longtemps en Allemagne. Nous souhaitons vous aider à surmonter ces difficultés. Nous conseillons les professionnels internationaux et les étudiants sur les sujets suivants :

- planification de la carrière
- recherche d'un emploi
- Entrée dans la vie professionnelle


---

Nous vous aidons à entrer sur le marché du travail. Il existe de nombreuses offres gratuites. La plupart des offres sont en ligne, en anglais et flexibles dans le temps :

- Conseils & formations
- Séminaires & ateliers
- Manifestations avec des entreprises où l'on peut se mettre en réseau.
- Parrainages

Vous trouverez ici  [manifestations actuelles](#).

Pour un conseil, veuillez prendre rendez-vous.

 [089/3188090](tel:089/3188090)

 [info@amiga-muenchen.de](mailto:info@amiga-muenchen.de)

 [Site web](#)

## **IBZ Profession pour chômeurs de longue durée**

### **IBZ Beruf für Langzeitarbeitslose**

Nous soutenons les personnes qui sont au chômage depuis longtemps. Ensemble, nous cherchons des moyens de stabiliser leur situation de vie.

Vous êtes socialement défavorisé ? Vous souhaitez suivre une formation et retrouver un emploi ?


C'est ce que nous vous proposons :


- Nous parlons ensemble de votre situation et analysons les problèmes.
- Nous vous aidons à développer un objectif personnel
- Nous développons ensemble une perspective professionnelle et cherchons des possibilités de formation continue.
- Nous vous conseillons et vous accompagnons pendant la qualification et / ou lorsque vous avez trouvé un nouveau travail.

Pour qui : pour les personnes vivant à Munich avec un permis de travail en Allemagne, niveau de langue A2 / B1, à partir de 18 ans.


L'offre est gratuite.

Vous pouvez amener vos enfants à la consultation.

 Hamburger Str. 32, 80809 München

 [089/45104019](tel:089/45104019)

 [iris.lipski@anderwerk.de](mailto:iris.lipski@anderwerk.de)

 tous les jours de 08:00 à 17:00 heures

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Chômage**

---

## Conseils aux femmes sur leur avenir professionnel (plus de formation - plus d'opportunités)

### plus de formation - plus de chances

Le projet aide les femmes à construire leur avenir professionnel.

Nous parlons de vos objectifs personnels et professionnels. Nous cherchons une qualification adaptée ou une autre possibilité de vous développer professionnellement. Nous planifions ainsi les étapes nécessaires pour améliorer vos chances sur le marché du travail.

Pour qui ? Pour les femmes,

- qui souhaitent améliorer leur situation professionnelle
- qui sont au chômage ou à la recherche d'un emploi
- qui veulent en savoir plus et en être capables
- qui ont un petit job, un emploi non qualifié
- qui veulent se construire un avenir professionnel sûr

🗣️allemand (B1)

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📧Veuillez prendre rendez-vous par téléphone ou par e-mail :

### Frau und Beruf GmbH | Mehr Bildung - Mehr Chancen

📍[Lindwurmstrasse 129a, 80337 München](#)

✉️[@mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net](mailto:@mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net)

☎️[+49 \(0\) 8972019914](tel:+49(0)8972019914)

🌐<https://www.frau-und-beruf.net/mehrbildung-mehrch...>

---

**Ce texte contient des informations sur :**  
**Femmes migrantes, soutien, insertion, rattrapage scolaire**

**Centre d'information sur la migration et le travail**

**Centre d'information sur la migration et le travail**

Les personnes originaires des États membres de l'UE peuvent venir chez nous. Nous vous soutenons si vous rencontrez des difficultés en raison de votre situation professionnelle.

Ce que nous proposons :

- 
- Nous vous soutenons dans votre candidature
  - Nous vous soutenons dans la recherche d'un emploi
  - Nous pouvons vous placer dans une mesure de qualification
  - Nous pouvons vous faire suivre un cours de langue

Pour qui : les migrants des pays membres de l'UE, en particulier la Bulgarie et la Roumanie.

L'offre est gratuite.

🗣️ Allemand, anglais, bulgare, français, roumain, turc.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Infozentrum Migration und Arbeit, Sonnenstr. 12a, 80331 München

🕒 Du lundi au jeudi 9h00 - 16h00

☎️ [089/51114642](tel:08951114642)

✉️ [@arbeitsmigration@awo-muenchen.de](mailto:@arbeitsmigration@awo-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

## Informations juridiques sur le sujet du travail

### Contrat de travail

### Contrat de travail

Toute personne qui commence à travailler reçoit un contrat de travail. Il règle les conditions les plus importantes d'une relation de travail, comme par ex :

- quand et combien de temps vous travaillez
- le nombre de jours de congé dont vous disposez
- le montant de votre salaire
- quelle est la durée du préavis de licenciement

Les deux parties - l'employé et l'employeur - doivent respecter ces accords. Comme le contrat a force de loi dès que vous le signez, il est important de ne le signer que lorsque vous en avez parfaitement compris le contenu.

### Il existe différents types de contrats :

#### Contrat de travail à durée indéterminée

En règle générale, il y a une période d'essai de trois ou six mois. Pendant cette période, un contrat de travail peut être résilié à court terme, dans un délai de deux semaines, aussi bien par l'employeur que par l'employé. Une fois la période d'essai terminée, un contrat de travail fixe commence. La protection contre le licenciement est alors plus longue. En règle générale, le temps de travail peut atteindre 40 heures par semaine.

#### Contrat de travail à durée déterminée

---

Le contrat de travail prend fin à la date convenue. Un licenciement n'est pas nécessaire.

## **Minijob (emploi de faible importance)**

Le salaire maximal mensuel est de 538 euros et n'est pas imposable. Le travailleur ne doit pas payer de cotisations à l'assurance maladie obligatoire et à l'assurance chômage. Il est également possible de se faire exempter de l'obligation d'assurance pension sur demande. Les personnes qui ont un mini-job ne reçoivent plus tard que très peu de pension. Elles doivent s'occuper elles-mêmes de leur assurance maladie. Le mieux est de demander conseil à une caisse d'assurance maladie obligatoire.

## **Demander un certificat de bonne conduite**

### **Demander un certificat de bonne conduite**

Certains employeurs\* souhaitent que vous présentiez un certificat de bonne conduite. Les certificats de bonne conduite servent à prouver qu'une personne n'a pas de casier judiciaire. Le certificat de bonne conduite est parfois aussi appelé "certificat de police". Vous en avez besoin, par exemple, si vous souhaitez travailler dans le secteur de la sécurité, avec des enfants ou dans le service public.

Il existe différents types de certificat de bonne conduite :


- à des fins privées
- pour une autorité publique
- Extension
- européen

Demandez au service pour lequel vous en avez besoin quel type est requis.

Vous pouvez faire la demande [en ligne](#) à l'adresse .

 [En savoir plus](#)

Pour toute question :

 [089/23396000](tel:08923396000)

 [Formulaire de contact](#)

## **Salaire minimum**

### **Salaire minimum**

En Allemagne, il existe un salaire minimum. C'est inscrit dans la loi. Le salaire horaire que tu reçois ne peut pas être inférieur. Il s'applique aussi aux heures supplémentaires.

Le salaire minimum horaire actuel est de 12,41 euros bruts. Ce montant est régulièrement augmenté.

Le salaire minimum ne s'applique pas aux :

- les jeunes de moins de 18 ans qui n'ont pas terminé leur formation professionnelle

- 
- les personnes en formation
  - aux chômeurs de longue durée pendant les six premiers mois de leur emploi après la fin du chômage
  - les stages en milieu scolaire ou universitaire
  - les stages d'orientation professionnelle d'une durée maximale de trois mois
  - activités bénévoles

## **Fiche de paie ou bulletin de salaire**

### **Fiche de paie ou bulletin de salaire**

Si vous êtes employé(e), vous recevrez une fiche de paie ou un bulletin de salaire après le premier mois. Chez certains employeurs, vous recevrez ensuite une fiche de paie tous les mois. Chez d'autres, vous n'en recevrez un que si quelque chose diffère de la normale. Par exemple, si vous recevez une prime de Noël ce mois-là ou si les cotisations d'assurance ont augmenté.

Les informations suivantes doivent figurer sur le décompte :

- nom et adresse de l'employeur
- Nom, adresse, date de naissance de l'employé(e)
- Le numéro d'assurance de l'employeur ou de l'employeuse
- La date à laquelle l'emploi a commencé
- La classe d'imposition et le numéro d'identification fiscale
- La période à laquelle se rapporte le décompte
- Le salaire brut (salaire sans déductions)
- Le type et le montant des suppléments ou des allocations
- Type et montant des déductions
- Montant net (après toutes les déductions)

Le montant net est généralement le montant qui vous est versé.

Exception : en cas d'avances, de prêts accordés par l'entreprise ou de saisies sur salaire (si vous avez des dettes), d'autres montants sont déduits du montant net.

## **Impôts et cotisations sociales**

### **Impôts et cotisations sociales**

Si vous travaillez, vous payez une partie de votre salaire sous forme d'impôts et de cotisations sociales. Si vous êtes indépendant, vous devez également payer des impôts.

"Bruttogehalt" est le salaire sans déductions (salaire brut).

"Nettogehalt" est le salaire après déduction des impôts et des cotisations sociales (salaire net).

### **Impôt sur le revenu**

---

L'impôt sur le revenu est une contribution au financement des dépenses de l'État fédéral, des Länder et des communes. L'argent des impôts sert par exemple à construire des routes et des écoles ou à financer des prestations sociales.

- Si vous êtes salarié, vous recevez votre salaire net. Cela signifie que vos impôts ont déjà été déduits.
- Si vous êtes indépendant, vous devez payer des impôts sur vos revenus.

## Numéro d'identification fiscale

Chaque personne résidant en Allemagne reçoit son propre numéro d'identification fiscale ("Steueridentifikationsnummer"). Le numéro d'identification fiscale est un numéro à 11 chiffres. Il est valable à vie. Vous recevez ce numéro dans les 2 à 4 semaines suivant l'[enregistrement](#) de votre domicile. Les enfants nés en Allemagne reçoivent automatiquement leur numéro d'identification fiscale par courrier dans les trois mois suivant leur naissance. Vous devez conserver précieusement les documents. Vous aurez toujours besoin de ce numéro. Vous avez besoin de ce numéro par exemple :

- lorsque vous travaillez
- lors de la déclaration d'impôts
- lorsque vous demandez des allocations familiales
- lorsque vous ouvrez un compte bancaire

Si tu ne te souviens pas du numéro ou si tu n'as pas reçu la lettre, tu peux demander ici de recevoir à nouveau les documents :

 [Formulaire en ligne](#)

## Déclaration d'impôts

Dans la déclaration d'impôts annuelle, vous pouvez déduire certaines dépenses. Cela signifie que l'impôt que vous devez payer sera moins élevé. Pour de nombreuses personnes, la remise de la déclaration d'impôts est obligatoire, le mieux est de se renseigner auprès de l'administration fiscale pour savoir si cela s'applique à vous. Il peut y avoir soit des remboursements en votre faveur, soit des paiements supplémentaires à l'administration fiscale.

Si vous avez besoin d'aide pour votre déclaration d'impôts, adressez-vous de préférence à l'association locale pour l'impôt sur les salaires. Si vous avez d'autres questions, l'administration fiscale peut également vous aider.

## Cotisations sociales

Outre les impôts, les salariés doivent également payer chaque mois des cotisations à la sécurité sociale. C'est ce qu'on appelle "Sozialabgaben". C'est une obligation légale de payer ces cotisations. Si tu es employé(e), les cotisations sont automatiquement déduites de ton salaire brut et versées à la sécurité sociale par ton employeur.

Les cotisations à la sécurité sociale se composent de prélèvements pour :

- Assurance pension

- 
- Assurance chômage
  - Assurance maladie
  - Assurance dépendance

Le montant dépend du revenu individuel.


Les cotisations sociales financent le système social allemand. Elles garantissent que tout le monde est couvert. Si quelqu'un ne trouve pas de travail ou ne peut plus travailler, cela permet d'assurer les frais de subsistance les plus nécessaires. Par exemple, si vous vous retrouvez au chômage et que vous avez auparavant cotisé à l'assurance chômage pendant une certaine période, vous avez droit à l'allocation de chômage I. De même, vous recevrez une pension de l'État à la retraite si vous avez cotisé chaque mois à l'assurance pension.

Il existe parfois des exceptions pour les travailleurs étrangers. Par exemple, s'ils ont été détachés en Allemagne par une entreprise étrangère. Ou s'ils sont employés dans plusieurs pays ou s'ils exercent une activité indépendante. Ou s'ils sont concernés par d'autres réglementations d'exception.

Une condition préalable à l'obtention d'un titre de séjour permanent est d'avoir cotisé à l'assurance pension pendant au moins 60 mois. Cela vaut également pour les travailleurs indépendants. Là aussi, il existe des exceptions.

## **Numéro de sécurité sociale**

L'assurance pension allemande vous envoie automatiquement le numéro par la poste. Vous recevez ce numéro dès que vous commencez à travailler pour la première fois en Allemagne.

Si vous perdez votre numéro, vous pouvez vous renseigner auprès de l'assurance pension :  
 [0800/10004800](tel:080010004800) (gratuit depuis le réseau fixe allemand).

 [Assurance pension allemande](#)

## **Loi sur la protection du travail / Sécurité sur le lieu de travail**

### **Loi sur la protection du travail / Sécurité sur le lieu de travail**

Comment la sécurité sur le lieu de travail est-elle réglementée ? La sécurité au travail garantit que tu es suffisamment protégé sur ton lieu de travail. La sécurité au travail s'applique à toi en tant que personne et à ton lieu de travail.

Il existe une loi à cet effet. Elle s'appelle la loi sur la protection du travail (ArbSchG) et fixe les règles. Ces règles doivent garantir la sécurité et la santé de tous les travailleurs. La loi fixe des règles dans tous les domaines :

- Quelles sont les obligations des employeurs en matière de santé et de sécurité au travail ?
- Quels sont les obligations et les droits des travailleurs ?
- Comment les dispositions légales sont-elles contrôlées ?

Des mesures de prévention précises sont définies pour les postes de travail qui présentent un risque pour les travailleurs. Elles permettent par exemple d'éviter les accidents. Les employeurs sont responsables du respect et de la mise en œuvre de ces mesures. Les

---

collaborateurs doivent connaître les mesures et se les voir rappeler régulièrement.

Les collaborateurs sont tenus de respecter certaines prescriptions. Celles-ci servent à la protection. Par exemple :

- Pendant leur activité, ils ne doivent pas mettre en danger d'autres personnes.
- Ils sont tenus de signaler les défauts qui peuvent présenter un danger.

 [Loi sur la protection du travail](#)

## Accident du travail

### Accident du travail

Un accident du travail est un accident qui se produit pendant les heures de travail ou sur le chemin pour se rendre au travail ou en revenir.

Dans ce cas, vous êtes couvert par une assurance-accidents via l'entreprise (employeur).

Si vous Avant de commencer un traitement médical, veuillez impérativement signaler qu'il s'agit d'un accident du travail. Le traitement n'est alors pas payé par la caisse d'assurance maladie, mais par l'assurance accident de l'employeur. Le nom de l'assurance accident vous sera communiqué par votre employeur.

Si vous êtes victime d'un accident du travail

- êtes en incapacité de travail pendant plus d'un jour ou
- avez besoin d'un traitement médical prolongé ou
- tombez à nouveau malade à une date ultérieure

vous devez vous rendre dans un établissement appelé "Durchgangsarztin" ou "Durchgangsarzt".

 [Durchgangsarzt / Durchgangsarztin chercher](#)

## Comité d'entreprise et syndicats

### Comité d'entreprise et syndicats

Si vous travaillez en Allemagne, vous avez le droit de défendre vos intérêts. Vous avez le droit de participer aux décisions sur votre lieu de travail et dans l'entreprise.

### Betriebsrat / Personalrat

À partir d'une certaine taille, l'entreprise doit avoir un comité d'entreprise ou un conseil du personnel. C'est une obligation légale.

Le comité d'entreprise se compose d'un groupe de personnes qui travaillent elles aussi dans l'entreprise et qui sont élues par leurs collègues. Ils représentent alors les intérêts de tous les employés. Ils ont leur mot à dire sur certaines décisions. Si tu as une question ou un problème, tu peux t'adresser à eux.

---

Le conseil d'entreprise peut par exemple contrôler si l'entreprise fait suffisamment d'efforts pour que les employés soient protégés contre les accidents. Il peut aussi recevoir les plaintes des travailleurs et les transmettre aux responsables. Il est consulté lorsqu'une personne commence à travailler ou est licenciée. Il peut également participer aux décisions concernant le début et la fin des heures de travail, les pauses et les congés.

## **Gewerkschaften**

En se regroupant, on a de meilleures possibilités de s'imposer face à l'entreprise. Un syndicat est une association de personnes qui défendent les intérêts économiques et sociaux des travailleurs\*. Ils conseillent leurs membres sur les questions de droit du travail et de droit social. Ils négocient des conventions collectives et soutiennent les comités d'entreprise.

Il existe en Allemagne huit syndicats différents pour les différentes branches professionnelles. Le syndicat dont vous dépendez dépend du secteur dans lequel vous travaillez.

## **Deutscher Gewerkschaftsbund München**

Le groupe de tous les syndicats allemands s'appelle "Deutscher Gewerkschaftsbund". Vous pouvez y découvrir quel syndicat est compétent pour vous.

### [Adhésion à un syndicat](#)


Pour qui : les personnes qui suivent une formation. Les personnes en cours d'études. Les personnes qui travaillent. Les personnes qui sont à la retraite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) München


Schwanthalerstraße 64

80336 München

 [089/51700102](tel:08951700102)

 [info@dgb-muenchen.de](mailto:info@dgb-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Du lundi au vendredi de 09:00 à 17:00 heures

## **Emploi irrégulier et illégal**

### **Emploi irrégulier et illégal**

### **Si un travail n'est pas déclaré auprès de l'administration fiscale ou de la caisse de maladie**

Tout travail doit être déclaré à l'administration fiscale et à la caisse de maladie. Cela permet de payer des impôts et des cotisations sociales. Si un travail n'y est pas déclaré, il est illégal et est appelé "emploi irrégulier" en Allemagne. L'un des termes utilisés est "travail au noir".

### **Si un travail est exercé malgré l'aide financière de l'État**

---

Les prestations sociales et les allocations de chômage sont de l'argent de l'État. Cet argent est destiné aux personnes qui n'ont pas de travail.

Si vous recevez de telles aides et que vous souhaitez travailler, informez toujours l'organisme qui vous verse l'argent : l'[Aide économique aux réfugiés](#), l'[agence pour l'emploi](#) ou le [Jobcenter](#).

Il est permis de percevoir des prestations et de gagner de l'argent. Mais vous êtes tenu de communiquer immédiatement tout type de gain ou de revenu. Les prestations seront alors recalculées.

Si quelqu'un reçoit des aides financières mais travaille quand même et le cache, on appelle cela du travail illégal. On reçoit alors des aides financières de l'État alors que l'on travaille. C'est interdit et contraire à la loi.

## **S'il n'y a pas de permis de travail ou si celui-ci est limité**

Si vous travaillez alors que vous n'avez pas de permis de travail, il s'agit également d'un emploi illégal.

Les personnes qui ont un accès limité au marché du travail ("Gestattung" ou "Duldung") doivent déposer une demande de permis d'emploi auprès du [service des étrangers](#) avant de commencer à travailler.

## **Quelles sont les conséquences ?**

Des amendes et des peines de prison sont prévues. Un emploi illégal peut également conduire, selon le pays d'origine et le titre de séjour, à une interdiction de travailler pour une durée indéterminée.

## **Exploitation du travail**

### **Exploitation du travail**

L'exploitation au travail signifie : lorsque des conditions injustes règnent dans le travail ou que la force de travail est exploitée sans le consentement des personnes concernées. Les personnes concernées ne sont pas ou trop peu payées pour leur travail. Elles doivent travailler dans de mauvaises conditions ou même dans des conditions dangereuses. Elles sont menacées ou subissent des violences.

- L'esclavage et le travail forcé sont interdits en Allemagne.
- La traite des êtres humains ou le travail sexuel forcé sont interdits en Allemagne.

D'autres formes d'exploitation sont également punissables :

- si aucune rémunération n'est versée pour le travail.
- lorsque les heures de travail sont plus longues que ce qui a été convenu dans le contrat de travail (contournement du salaire minimum).
- si aucun salaire n'est versé pendant une maladie ou des congés payés.

Si vous êtes citoyen de l'UE, vous pouvez obtenir de l'aide et des conseils auprès de [Faire Mobilität](#).

Si vous n'êtes pas ressortissant de l'UE, vous pouvez obtenir de l'aide et des conseils auprès

---

de [Faire Integration](#).

## Tribunal du travail

### Tribunal du travail de Munich

Le tribunal du travail est compétent pour traiter les litiges entre les employeurs d'une part et les employés d'autre part. Par exemple, en ce qui concerne les licenciements, les contrats de rupture, les avertissements, etc.

Arbeitsgericht München

Winzererstraße 106

80797 München

☎ [089/306190](tel:089306190)

Fax 089/30619298

🌐 [Site web](#)

#### Adresse postale :

Arbeitsgericht München

Postfach 40 01 80

80701 München

#### Renseignements téléphoniques :

☎ [089/3061934](tel:0893061934) ( 🕒 Du lundi au vendredi 09:00 - 11:30)

Vous obtenez des renseignements sur le contenu des lois et des conventions collectives pour préparer votre action en justice. Il ne s'agit toutefois pas d'un conseil juridique.

#### Bureau des demandes juridiques :

🕒 Du lundi au vendredi 08:00 - 12:30 heures. La distribution des numéros d'attente se termine à 11h30.

- Les plaintes et les demandes peuvent y être déclarées par écrit.
- Renseignements sur le contenu des lois et des conventions collectives en vue de la préparation d'une plainte.
- pas de conseils juridiques ou de renseignements juridiques généraux

🗣️ Malheureusement, il n'y a pas d'interprètes\*. Si vous ne parlez pas allemand, veuillez amener une personne qui pourra traduire.

## Conseil et aide en matière de droit du travail

**Faire Mobilité - Conseil en droit du travail pour les personnes originaires de pays de l'UE**

**Conseil en droit du travail pour les personnes originaires de pays de l'UE**

---

Le conseil "Mobilité équitable" vous aide à obtenir une rémunération juste pour votre travail. Nous vous aidons à obtenir que vous puissiez travailler dans des conditions équitables.

Pour qui : pour les personnes originaires de pays de l'UE en Europe centrale et orientale, en particulier de Roumanie et de Bulgarie.

Nous vous conseillons

- si vous ne recevez pas votre salaire
- si vous avez reçu un licenciement
- si vous ne connaissez pas vos droits en matière de relations de travail
- si vous avez des questions relatives au droit du travail

Nous proposons également des séminaires sur le droit du travail allemand.

 [En savoir plus](#)

 Bulgare, allemand, anglais

Vous pouvez amener vos enfants à la consultation.


L'offre est gratuite.

Veillez prendre rendez-vous avec nous.

Beratungsstelle Faire Mobilität

Neumarkterstr. 22

81673 München

 [089/51399018](tel:08951399018)

 [@muenchen@faire-mobilitaet.de](mailto:muenchen@faire-mobilitaet.de)

 [Heures d'ouverture actuelles](#)

 [site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
conseil juridique, salaire impayé, pas de salaire**

**Fair Integration - Conseil en droit du travail pour les ressortissants de pays tiers et les personnes en fuite**

**Conseil en droit du travail pour les ressortissants de pays tiers et les réfugiés**

Le service de consultation "Faire Integration" informe et conseille sur les questions de droit social et de droit du travail. Ce n'est qu'en connaissant ses droits que l'on peut les faire valoir et se défendre contre l'exploitation et les préjudices. C'est pourquoi nous souhaitons vous informer sur vos droits sur le marché du travail allemand. Notre objectif est une intégration équitable dans le marché du travail avec des conditions de travail justes.

Pour qui : pour les personnes réfugiées et les ressortissants de pays tiers.

Si vous travaillez, suivez une formation ou un stage, ou si vous allez bientôt commencer à travailler et que vous souhaitez vous informer, vous êtes à la bonne adresse.

---

Nos points forts en matière de conseil :

- Quels sont vos droits lorsque vous travaillez, suivez une formation ou un stage ?
- Quelles sont les normes sur le marché du travail allemand ?
- Questions sur la rémunération, par exemple si aucun salaire n'a été versé ou si le salaire est insuffisant.
- Salaire minimum
- Temps de travail
- Congés
- Assurance maladie
- Que se passe-t-il si je ne peux plus travailler ou si j'ai un accident du travail ?
- Licenciement

La consultation chez nous est gratuite et confidentielle. Quel que soit votre statut de séjour, n'hésitez pas à vous adresser à nous !

Veuillez prendre rendez-vous avec nous.

Nous vous conseillons personnellement et par téléphone.

Mustafa Alia

☎ [01755355867](tel:01755355867)

✉ [@mustafa.alia@emwu.org](mailto:@mustafa.alia@emwu.org)

📍 Faire Integration, Wertachstraße 29 a, 86153 Augsburg

🗣️ allemand, anglais, arabe

Fkreyesus Ghebreyesus

☎ [0911/27870948](tel:0911/27870948) et [0151/18742185](tel:0151/18742185) (mobile)

✉ [@fkreyesus@emwu.org](mailto:@fkreyesus@emwu.org)

📍 Faire Integration, Kornmarkt 5-7 (4. OG, Raum 420-422), 90402 Nürnberg

🗣️ allemand, anglais, tigrinya

Galya Ivanova Stoyanova

☎ [01757336316](tel:01757336316)

✉ [@galya.stoyanova@emwu.org](mailto:@galya.stoyanova@emwu.org)

📍 Faire Integration, Neumarkterstr. 22, 81673 München

(Au 2e étage, dans la salle 2.C.102)

🗣️ Allemand, anglais, russe, italien, serbe, croate, bulgare.

📅 Le mardi, jeudi et vendredi

## Le chemin vers l'indépendance

### Informations générales

### Informations générales

Celui qui souhaite créer sa propre entreprise doit tenir compte de beaucoup de choses. Souvent, des questions juridiques ou des obstacles bureaucratiques se posent. La recherche d'un financement peut également présenter de nombreux défis. Pour soutenir les créateurs

---

d'entreprise dans cette démarche, il existe des points de contact qui les aident à se préparer.  
Par exemple :

"" [Bureau de création d'entreprise de Munich](#)

"" [Social Impact Lab Munich](#)

## Déclaration d'activité commerciale

Si vous exercez une activité commerciale, vous devez la déclarer auprès de l'autorité compétente en matière de commerce. Certains types d'entreprises peuvent être déclarés [en ligne](#) 🌐. Pour d'autres, il faut un [rendez-vous personnel](#) 🌐.

🌐 [En savoir plus](#)

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au service des affaires commerciales :

📞 [089/23396030](tel:08923396030)

✉️ [@gewerbemeldung.kvr@muenchen.de](mailto:@gewerbemeldung.kvr@muenchen.de)

## Bureau de création d'entreprise de Munich

### Münchner Gründungsbüro - Le conseil en création d'entreprise de la ville de Munich

Nous vous soutenons dans vos premiers pas vers l'indépendance sur ces thèmes :

- Formalités de création d'entreprise
- Plan d'affaires
- Choix de la forme juridique et aperçu de la fiscalité
- Protection privée et de l'entreprise
- Offres de soutien et aides financières
- Séminaires et manifestations
- Offres de surfaces et pépinières d'entreprises

Vous pouvez utiliser nos offres en ligne. Vous y obtiendrez :

- Connaissances sur la création d'entreprise
- Modèle de business plan
- Check-lists et points de contact à Munich
- Tutoriels vidéo

Il y a une séance d'information : "Créer avec succès - Qu'est-ce qui m'attend ?"

Elle dure deux heures.

🌐 [En savoir plus](#)

Si vous avez des questions, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller. Nous pouvons également vous donner un feedback sur votre business plan. Pour ce faire, veuillez remplir le formulaire en ligne :

🌐 [en allemand](#)

---

 [en anglais](#)

Remarque : nous ne donnons pas de conseils en matière d'assurance, de fiscalité ou de droit. La [Chambre des métiers](#) vous conseille sur la création d'entreprise dans l'artisanat.

Pour qui : pour toutes les personnes à Munich qui envisagent une indépendance professionnelle (pas de succursale).


 en allemand et en anglais, parfois aussi en français et en espagnol.

L'offre est gratuite.


Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Les conditions dans lesquelles vous pouvez travailler en Allemagne dépendent de votre statut de séjour. Vous trouverez des informations à ce sujet et sur la recherche d'un emploi sous [Permis de travail](#).

 [089/23321759](tel:08923321759)

[@start@muenchen.de](mailto:@start@muenchen.de)

 Veuillez prendre rendez-vous.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Fondateur, Startup**

**Social Impact Lab München - Conseil en création d'entreprise pour les personnes issues de l'immigration ou de la fuite**

**Social Impact Lab München - Conseil en création d'entreprise pour les personnes issues de l'exil ou de l'immigration**

Le projet RESTART soutient les personnes issues de l'exil ou de l'immigration qui se mettent à leur compte ou qui sont déjà indépendantes (depuis un an maximum). Souvent, les créateurs d'entreprise\* sont confrontés à de nombreux défis et obstacles bureaucratiques. Nous vous aidons !

Nous vous proposons :

**Coaching personnel:** nous répondrons à vos questions et vous dirons ce que vous devez faire pour lancer votre propre entreprise.

**Cours et ateliers:** vous pouvez participer à des cours pour apprendre comment réussir à devenir indépendant.

**Mentorat:** vous aurez une personne à qui demander conseil.

**Rencontrer des gens:** vous pouvez rencontrer d'autres personnes qui font la même chose que vous. Cela peut vous aider à vous faire de nouveaux amis ou à travailler ensemble.

**Apprendre en ligne:** vous pouvez apprendre beaucoup de choses sur la création d'entreprise.

Conditions préalables pour pouvoir participer :

- 
- Vous devez avoir une idée claire du type d'entreprise que vous souhaitez créer. Il est préférable que vous ayez déjà de l'aide pour vous préparer.
  - Vous devez être sur le point de lancer votre entreprise. Ou alors vous êtes sur le point de démarrer.
  - Vous avez besoin d'une "autorisation de travailler en tant qu'indépendant en Allemagne".
  - Vous parlez bien l'anglais ou l'allemand : au moins le niveau B2.

Vous souhaitez participer ?

Cliquez ici pour accéder au [formulaire de candidature](#) 🌐.

L'offre est gratuite.

📅 Dates à convenir.

## Social Impact Lab

📍 [Lindwurmstraße 45, 80337 München](#)

✉️ [@restart@socialimpact.eu](mailto:restart@socialimpact.eu)

☎️ [+49 \(0\) 17616113504](tel:+49(0)17616113504)

🌐 <https://socialimpact.eu/restart>

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Business, conseil, coach, formation, entreprise, plan d'affaires, marketing, financement, promotion, start-up, réseau, mentoring**

## Formation continue

### Gastro Académie

### Gastro Académie

La Gastro Akademie existe depuis janvier 2021. Il s'agit d'un programme qui qualifie et forme des personnes spécialement pour un travail ou une formation dans la gastronomie.

Pour qui : pour les personnes issues de l'exil ou de la migration et pour les personnes ayant besoin d'un soutien en raison de la migration.

Conditions : à partir de 18 ans avec un [niveau de langue](#) d'au moins A2.

L'offre est gratuite. Seuls les frais de transport sont à votre charge.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

☎️ [0151-40361881](tel:0151-40361881)

✉️ [@elena.muennich@ueberdentellerrand-muc.org](mailto:elena.muennich@ueberdentellerrand-muc.org)

🌐 [Site web](#)

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Formation continue, Qualification**

## **Enfants, jeunes, familles**

### **Protection des enfants et des jeunes**

#### **Protection des enfants et des jeunes**

Les soins et l'éducation des enfants sont le droit naturel des parents.

Cependant, en Allemagne, les enfants, les jeunes et les familles bénéficient d'une protection particulière. Cette protection commence dès la grossesse et se poursuit jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 18 ans (majorité). En Allemagne, il est par exemple interdit de frapper les enfants et les adolescents : l'éducation doit se faire sans recours à la violence. Chaque enfant doit aller à l'école.

Il existe des autorités qui veillent à ce qu'un enfant ne subisse aucun préjudice de la part de son entourage, qui peut être sa propre famille. Mais ces autorités conseillent, accompagnent et soutiennent également les familles qui ont besoin d'aide.

A Munich, cette tâche est remplie par les >> [maisons de la citoyenneté sociale](#). Vous pouvez y demander de l'aide. La maison de la citoyenneté sociale dont vous dépendez dépend de l'adresse de votre domicile.

 [La maison de la citoyenneté sociale dont vous dépendez](#)

### **Réfugiés mineurs sans parents**

#### **Que se passe-t-il au Young Refugee Center ?**

#### **Que se passe-t-il au Young Refugee Center ?**

Tous les jeunes qui déclarent avoir moins de 18 ans et être arrivés à Munich sans leurs parents restent au début pour une courte période au Young Refugee Center.

#### **Pourquoi ai-je besoin d'un premier enregistrement / d'une évaluation de l'âge / d'un examen médical ?**

Pour que tu puisses séjourner légalement en Allemagne, tu dois d'abord t'enregistrer chez nous. En outre, tu seras soumis à un examen médical par notre équipe de médecins. Elle détermine si tu as des maladies contagieuses qui doivent être traitées. Après quelques jours, nous avons un entretien avec toi et vérifions ton âge. Si tu n'as pas de papiers d'identité, ton âge est estimé. Ensuite, tu reçois un document d'identité provisoire. Si l'on estime que tu as plus de 18 ans, nous ne sommes pas compétents pour toi en tant que Jugendamt. Tu dois alors te rendre au gouvernement de Haute-Bavière. Nous t'expliquerons comment t'y rendre et te donnerons un billet.

#### **Où vais-je habiter ?**

---

Si tu as moins de 18 ans, tu sauras généralement dans les deux premières semaines dans quelle ville d'Allemagne tu pourras désormais habiter de manière permanente. Cette décision est régie par une loi et n'est pas décidée par toi-même, mais par le gouvernement. Si tu es malade ou si quelqu'un de ta famille vit déjà ici, tu resteras peut-être à Munich. Si tu as de la famille en Allemagne, dis-le à tes conseillers ou conseillères. Ils t'aideront à établir le contact avec tes proches et le service de la jeunesse local.

### **Qui s'occupe de moi ?**

En tant que mineur, les collaborateurs de l'office municipal de la jeunesse s'occupent de toi jusqu'à tes 18 ans, parfois même après, jusqu'à ce que tu puisses mener ta vie de manière autonome. Les tuteurs sont tes interlocuteurs et s'occupent de toi 24 heures sur 24.

### **Où puis-je déposer une demande d'asile ?**

Ton [premier enregistrement](#) a lieu dans le centre d'arrivée ou dans le Young Refugee Center. Avec ton document d'identité provisoire, tu peux ensuite introduire une [demande d'asile](#) avec l'aide de ton tuteur.

### **Puis-je voyager pendant la procédure d'asile ?**

Pendant la procédure d'asile en cours, tu ne peux voyager qu'avec l'autorisation du service des étrangers compétent. Il s'agit soit [du service des étrangers de Munich](#), soit du [service central des étrangers ZAB](#).

### **Quelle est la situation juridique ?**

### **Mon séjour en Allemagne - quelle est la situation juridique ?**

Sur ton lieu de séjour définitif, une personne s'occupe de toi et t'aide juridiquement pour toutes les questions. Elle est ton tuteur.

### **Que fait un tuteur ?**

Si une personne réfugiée de moins de 18 ans arrive en Allemagne sans être accompagnée, elle a besoin d'une personne adulte qui la représente légalement à la place de ses parents. Cette personne est appelée tuteur.

Le tuteur a différentes tâches. Il ou elle :

- maintient un contact personnel régulier avec toi
- représente tes intérêts auprès de l'office de la jeunesse, de l'office des étrangers et d'autres services
- t'accompagne dans la procédure d'asile
- demande les aides nécessaires pour toi
- te soutient dans la résolution d'autres questions, par exemple en matière de santé.

### **À quoi ressemblera mon nouveau lieu de résidence ?**

---

Dans ton nouveau lieu de résidence, tu vivras dans une maison avec d'autres jeunes. Des adultes de référence sont là pour vous 24 heures sur 24.

Tu commences immédiatement l'école. Il est important que tu apprennes l'allemand pour entrer rapidement en contact avec tes nouveaux camarades.

### **Que signifie l'obligation scolaire ?**

En Allemagne, l'école est obligatoire jusqu'à l'âge de 18 ans, ce qui signifie que tu vas à l'école jusqu'à ce que tu obtiennes un diplôme ou que tu commences une formation.

### **Quelles sont les possibilités scolaires en Allemagne ?**

Le type d'école que tu fréquentes dépend de ton âge et de la durée de ta scolarité antérieure. Une fois que tu auras terminé ta scolarité, les personnes qui s'occupent de toi t'aideront à trouver un emploi ou une place d'apprentissage qui te convienne, dans la mesure où la législation actuelle le permet.

[Informations sur le système éducatif allemand](#)

### **Comment se comporter correctement ?**

### **Comment se comporter correctement ?**

### **Mariage**

En Allemagne, chacun(e) peut décider librement s'il/elle veut se marier et avec qui il/elle veut vivre. Si tu es mineur(e) et que tu t'es déjà marié(e) à l'étranger, adresse-toi aux personnes qui s'occupent de toi. Ils pourront t'expliquer tes options en matière de mariage et de logement.

### **Comment utiliser les transports en commun ?**

Le métro, le RER, le tram et le bus te permettent de découvrir la ville et de te rendre rapidement à des rendez-vous importants. Avant de monter dans le bus, tu dois acheter un ticket à un distributeur automatique et le faire tamponner. En cas de contrôle, tu présenteras ensuite ce ticket.

### **À partir de quand puis-je apprendre à conduire ?**

En Allemagne, on ne peut [conduire](#) qu'avec un permis de conduire valable. Avant cela, tu dois te rendre dans une auto-école et suivre des cours théoriques et pratiques, que tu dois également payer. Tu obtiendras des informations à ce sujet à l'auto-école.

### **Quand puis-je ouvrir mon propre compte bancaire ?**

À 18 ans, tu peux ouvrir un compte bancaire seul. Si tu es plus jeune, tu as besoin pour cela d'un représentant légal, par exemple ton tuteur.

### **Fais attention !**

- 
- L'alcool, les drogues et les machines à sous rendent rapidement dépendant et malade et coûtent en outre beaucoup d'argent. Si tu constates que tu as besoin d'aide, parles-en le plus vite possible à ton tuteur ou rends-toi dans un centre de consultation en matière de dépendance !
  - Le trafic de drogue et la prostitution sont illégaux et dangereux ! Adresse-toi plutôt à ton tuteur ou à ta tutrice. Ils pourront te dire comment gagner de l'argent légalement.
  - En Allemagne aussi, il y a des personnes qui ont des opinions très extrêmes et qui veulent répandre leurs points de vue en utilisant la violence. Si elles tentent de t'aborder, cherche s'il te plaît de l'aide auprès d'une personne de confiance. Si tu te joins à des personnes radicales, tu auras de gros problèmes en Allemagne et tu devras t'attendre à être expulsé.
  - L'excision des femmes ainsi que les mariages forcés et les mariages d'enfants sont interdits en Allemagne.
  - Conduire sans billet valable dans les transports en commun comme le bus ou le train coûte une amende.

## **Demander les allocations familiales**

### **Demander les allocations familiales**

Chaque enfant en Allemagne reçoit des allocations familiales jusqu'à l'âge de 18 ans. Dans certaines conditions, les allocations familiales sont également payées jusqu'à l'âge de 21 ou 25 ans.

Les allocations familiales sont versées à une seule personne, généralement un parent. Les parents adoptifs en font également partie. Sous certaines conditions, les beaux-parents, les parents d'accueil / frères et sœurs ou les grands-parents reçoivent également des allocations familiales.

Les enfants isolés peuvent recevoir des allocations familiales pour eux-mêmes.

S'il y a plusieurs enfants, les montants individuels sont payés en une seule fois.

 [Plus d'informations](#)

### **Qui peut recevoir des allocations familiales ?**

- Les ressortissants allemands qui vivent en Allemagne avec leurs enfants.
- Les ressortissants étrangers qui vivent en Allemagne.
- Les ressortissants allemands qui vivent à l'étranger.


Remarque pour les demandeurs d'asile\* : Vous ne pouvez pas recevoir d'allocations familiales pendant la procédure d'asile. Cela n'est possible qu'une fois que vous avez reçu une réponse positive du BAMF.

### **Quel est le montant des allocations familiales ?**

Les allocations familiales s'élèvent actuellement à 250€ par mois et par enfant.

### **Que dois-je faire pour obtenir les allocations familiales ?**

---


Vous devez introduire une [demande](#)  auprès de la caisse familiale de l'Agence fédérale pour l'emploi.

Familienkasse Bayern Süd


Kapuzinerplatz 6


80337 München

 [Site web](#)

 [0800455530](tel:0800455530) (l'appel est gratuit.)

 [Téléphone pour les sourds](#)

 Lundi, mercredi et vendredi 08:00 - 12:00

 Mardi et jeudi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 16:00

## Affaires familiales

### Passeport familial de Munich

### Passeport familial de Munich

Le Münchner Familienpass est un livret contenant des bons et des offres. Son objectif est de soulager les familles sur le plan financier. Avec ce carnet, vous obtenez beaucoup de choses moins chères ou gratuites. Par exemple, des actions que l'on peut faire pendant les loisirs ou des offres de formation :

- Des visites guidées, des ateliers, des offres de sport et de créativité qui sont moins chères ou même gratuites.
- Deux entrées gratuites dans une [piscine couverte](#) ou [en plein air](#).
- Réductions dans les clubs de sport, les écoles de danse et de musique, les théâtres et les musées.
- Réductions pour le [parc animalier](#), le [parc à gibier de Pöing](#) et pour de nombreux autres parcs de loisirs
- Réductions dans les magasins d'articles pour enfants, dans les magasins de vélos ou dans les marchés bio.

 [En savoir plus](#)

Pour qui ?

Pour toutes les familles de Munich et des arrondissements de Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Munich, Starnberg.

Le terme de famille signifie également les familles monoparentales, les familles avec des enfants placés, les grands-parents avec des petits-enfants, les partenariats homosexuels avec des enfants.

Coût : 6 euros

Validité : du 1er janvier au 31 décembre d'une année.

Elle est valable pour deux adultes et jusqu'à quatre enfants (0 - 17 ans).

Les familles avec plus de quatre enfants reçoivent un deuxième passeport familial gratuit.

Vous pouvez l'obtenir ici :

 [Stadtjugendamt](#) im Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 München (chambre


---

3002/Infothèque).


Vous pouvez acheter le Familienpass  [en ligne](#) ou auprès d'un [point de vente](#) .

Pour toute question :

[@familienpass.soz@muenchen.de](mailto:@familienpass.soz@muenchen.de)

 [089/23333844](tel:089/23333844)

## **Passeport familial gratuit pour les familles ayant peu de moyens :**

Vous pouvez obtenir gratuitement le passeport familial auprès de  [Maison de la citoyenneté sociale](#)

- si vous êtes en situation de détresse sociale
- si vous gagnez peu d'argent
- si vous êtes en train de faire du bénévolat, par exemple :  
Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr
- si vous bénéficiez de l'une des prestations suivantes :
  - Prestations au titre de SGB XII
  - Prestations après SGB II
  - Prestations après AsylbLG
  - Allocation de logement ou supplément pour enfants

## **Déclarer un mariage**

### **Déclarer un mariage**

En Allemagne, un mariage n'est juridiquement valable que s'il est célébré devant l'office d'état civil.

La déclaration de mariage peut être effectuée au plus tôt six mois avant la date prévue. Elle est valable six mois. Lorsque vous avez réuni tous les documents, vous vous rendez tous les deux ensemble au bureau d'état civil compétent pour votre domicile.

 [En savoir plus](#)

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au service téléphonique de l'état civil :

 [089/23396060](tel:089/23396060)

## **Demander un certificat de décès**

### **Demander un certificat de décès**


Le certificat de décès permet de confirmer officiellement le décès d'une personne. Ce document doit être présenté aux banques et aux assurances, par exemple.

Après le décès, vous vous adressez à une entreprise de pompes funèbres qui se charge de l'enterrement. L'entreprise de pompes funèbres informe également le bureau d'état civil compétent pour votre domicile. Le bureau d'état civil établit l'acte de décès. Une fois l'enregistrement terminé, l'entreprise de pompes funèbres vous remet les certificats de décès commandés.

---

## [En savoir plus](#)

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au service téléphonique du bureau de l'état civil :

 [089/23396060](tel:08923396060)

## Grossesse et naissance

### Informations générales

### Informations générales

En Allemagne, les femmes enceintes bénéficient d'une protection particulière. Elles ont droit à des conseils, à des soins médicaux et à un soutien pour les nouvelles acquisitions pour l'enfant. Si vous êtes enceinte, vous devez d'abord consulter un gynécologue (gynécologue-obstétricien). Vous devrez y passer des examens préventifs réguliers. En tant que mère, vous recevrez également un document contenant des informations importantes sur votre grossesse, votre santé et celle de votre enfant. Ce document s'appelle "Mutterpass" et ressemble à ceci :



Emportez toujours ce document avec vous en cas d'urgence.

Avant même la naissance, vous pouvez vous adresser à une "" [consultation pour femmes enceintes](#). Vous y obtiendrez du soutien et vous saurez ce que vous devez savoir et faire au sujet de la grossesse et de l'accouchement.

Après la naissance, il y a beaucoup de choses à régler avec les autorités allemandes pour que vous et votre enfant soyez bien pris en charge :

### Acte de naissance

Les nouveaux-nés doivent être déclarés au bureau d'état civil. Au bureau d'état civil, vous recevrez l'[acte de naissance](#) de votre enfant avec votre carte d'identité, l'attestation de naissance et, si vous en avez un, votre acte de mariage.

### Premier équipement

"" [Premier équipement pour bébé](#)

### Allocations familiales

Si l'un des parents du nouveau-né vit ou travaille en Allemagne, vous pouvez, sous certaines conditions, "" obtenir [des allocations familiales](#) pour votre enfant. Vous pouvez en discuter

---

dans le cadre de la "" [consultation pour femmes enceintes](#).

### **Allocation parentale**

Si, en tant que parents, vous avez un titre de séjour permanent, vous pouvez, sous certaines conditions, bénéficier de [l'allocation parentale](#) 🌐. Vous pouvez en discuter dans le cadre de la "" [consultation pour femmes enceintes](#).

### **Congé parental**

🌐 [Le congé parental](#) est une pause non rémunérée de la vie professionnelle pour les mères et les pères qui s'occupent eux-mêmes de leur enfant et l'élevent. Pendant cette période, vous ne devez pas travailler et vous ne recevez pas de salaire. Pour compenser, vous pouvez par exemple demander une allocation parentale. Vous pouvez prendre votre congé parental avant le troisième anniversaire de votre enfant. Vous pouvez également en prendre une partie entre le 3e et le 8e anniversaire.

Pendant le congé parental, vous êtes protégé de manière particulière contre le licenciement. Après le congé parental, vous pouvez dans la plupart des cas retrouver votre ancien emploi.

### **Consultation prénatale**

#### **Centres de consultation en matière de grossesse agréés par l'État**

Une consultation prénatale vous offre des informations, une aide à la décision, des conseils et un soutien lorsque vous souhaitez avoir un enfant, pendant la grossesse et après la naissance, jusqu'aux trois ans de votre enfant :

- Conseils sur la grossesse et l'accouchement
- Information sur les dispositions légales
- Orientation vers des aides possibles, notamment demande d'aide financière
- Conseil avant, pendant et après le diagnostic prénatal (examens avant la naissance) et en cas de handicap éventuel de l'enfant
- Consultation selon l'art. 219 du code pénal avec attestation si une interruption de grossesse est envisagée
- Conseil psychosocial après une interruption de grossesse
- Conseil psychosocial si votre grossesse s'est terminée prématurément
- Conseils sur le planning familial, la contraception et la sexualité, ainsi qu'en cas de désir d'enfant inassouvi
- Conseil en cas de difficultés avec la ou le partenaire ou la famille pendant la grossesse et après l'accouchement
- Conseils et soutien si vous vous sentez souvent épuisée et malheureuse après la naissance de votre bébé
- Soutien et visites à domicile par une sage-femme si nécessaire

[En savoir plus](#)

■ Des interprètes sont à disposition.

---

Il n'y a pas de service de garderie. Les enfants peuvent venir, mais ils ne peuvent pas être présents pendant la consultation sur les conflits liés à la grossesse.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et des toilettes adaptées sont disponibles.

Ce service est gratuit.

Prenez rendez-vous.

Pour qui : Femmes et hommes, couples et familles avec des enfants de moins de 3 ans

Ces conseils sont dispensés dans différents endroits par différentes organisations. Vous trouverez ci-dessous les différents centres de conseil.

---

### **Gesundheitsreferat (unité de santé)**

Bayerstraße 28 a, 80335 München

2e étage / accueil en salle 2014

■ [089/23347871](tel:08923347871)

[schwangerschaftsberatung.gsr@muenchen.de](mailto:schwangerschaftsberatung.gsr@muenchen.de)

[www.muenchen.de/schwangerenberatung](http://www.muenchen.de/schwangerenberatung)

Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00

Lundi, mardi, jeudi de 13h30 à 15h00

---

### **Frauen beraten e. V. München**

#### **Centre-ville :**

Lundi, mardi, jeudi de 08h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Mercredi de 13h00 à 19h00

Vendredi de 08h00 à 13h00

[www.frauen-beraten.de](http://www.frauen-beraten.de)

Herzog-Wilhelm-Straße 16, 80331 München

[089/5999570](tel:0895999570)

[Muenchen-stadtmitte@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-stadtmitte@frauen-beraten.de)

#### **Sendling :**

Lundi, mardi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Mercredi de 13h00 à 17h00

Jeudi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 18h00

Vendredi de 08h30 à 13h00

Lindenschmitstraße 37, 81371 München

[089/7472350](tel:0897472350)

[Muenchen-sendling@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-sendling@frauen-beraten.de)

#### **Neuperlach :**

---

---

Lundi et jeudi de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00  
Mardi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 18h00  
Mercredi de 13h00 à 17h00  
Vendredi de 08h30 à 13h00

Albert-Schweitzer-Straße 66, 81735 München  
[089/678041040](tel:089678041040)  
[Muenchen-neuperlach@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-neuperlach@frauen-beraten.de)

---

## **Pro Familia e. V.**

### **Schwabing :**

Türkenstraße 103, 80799 München  
[089/3300840](tel:0893300840)  
[sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de](mailto:sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de)  
[www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)

### **München-Neuaußing :**

Bodenseestr. 226 (bâtiment arrière), 81243 München  
■ [089/8976730](tel:0898976730)

### **Feldmoching-Hasenberg :**

Blodigstr. 4, 80933 München  
■ [089/3144425](tel:0893144425)

---

## **ebz München e. V.**

[Site Internet](#)

### **Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt :**

Landwehrstr. 15 (bâtiment arrière), 80336 München  
■ [089/59048150](tel:08959048150)

### **Ramersdorf :**

Echardinger Str. 63, 81671 München  
■ [089/59048250](tel:08959048250)

---

## **Sozialdienst katholischer Frauen München e. V.**

Remarque : Les deux centres de consultation en matière de grossesse suivants ne sont pas reconnus par l'État et ne délivrent donc pas d'attestation de consultation conformément à l'art. 219 du code pénal allemand.

[Site Internet](#)

### **Neuhausen-Nymphenburg :**

---

---

Dachauer Str. 48, 80335 München

089/55981227

**Trudering-Riem :**

Werner-Eckert-Str. 11, 81829 München

089/943801420

---

**Ce texte comporte des informations se rapportant aux mots-clés suivants : matériel de puériculture, aide financière, avortement, certificat de consultation, dépression post-partum, dépression post-natale, interruption de grossesse, grossesse, conseil en matière de grossesse, allocation parentale, congé parental, planning familial, sexualité, moyens de contraception**

Premier équipement pour bébé

### **Premier équipement pour bébé**

Si vous n'avez pas assez d'argent, vous pouvez demander une aide financière pour des choses nécessaires pour le bébé. Cela signifie que vous recevrez de l'argent pour des vêtements de bébé pour la première année de vie, un lit d'enfant avec ses accessoires, un matelas à langer et une poussette.

#### **Qui peut bénéficier d'une aide financière pour un bébé ?**

- Les personnes qui reçoivent des "aides sociales". (SGB XII)
- Les personnes qui n'ont pas assez d'argent pour l'équipement de bébé.

#### **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Vous introduisez une demande : "Baby-Erstaustattung"

Vous pouvez obtenir la demande auprès de votre [maison de la citoyenneté sociale](#) »»

 [En savoir plus](#)

### **Maternités & maisons de naissance**

#### **Cliniques de naissance & maisons de naissance**

Pendant la grossesse, vous devriez parler à votre gynécologue et réfléchir à l'endroit où vous souhaitez mettre votre enfant au monde. Vous pouvez décider vous-même. La plupart des femmes enceintes accouchent dans un hôpital. Certaines accouchent dans une maison de naissance ou à domicile. Il y a dix hôpitaux à Munich. Vous pouvez vous informer lors des soirées d'information gratuites. Cela vous aidera à prendre votre décision.

💡 Les frais de tous les examens nécessaires pendant la grossesse et pour l'accouchement sont pris en charge par la caisse d'assurance maladie.

### **Maternités**


#### **Frauenklinik Harlaching**

---

---


Vous trouverez les dates des soirées d'information sur [ici](#). Il y a alternativement un rendez-vous sur place et un rendez-vous en ligne. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

La clinique est spécialisée dans les grossesses à risque et le traitement des bébés nés prématurément.

 Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

 [089/62105344](tel:08962105344) (inscription à l'accouchement pour les assurés légaux)

 [089/62102501](tel:08962102501) (inscription à l'accouchement pour les assurés privés)

 [089/62102500](tel:08962102500) (secrétariat, questions générales)


 [Site web](#)


---

### Frauenklinik Neuperlach

Pour faciliter l'accouchement, des méthodes alternatives sont utilisées (par exemple l'homéopathie, l'acupuncture ou l'aromathérapie).

 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

 [089/67942451](tel:08967942451) (questions générales)

 [089/67942469](tel:08967942469) (inscription à l'accouchement)


 [Site web](#)


---

### Frauenklinik Schwabing

La clinique est spécialisée dans les grossesses à risque et le traitement des bébés nés prématurément. Il y a également un service de chirurgie pédiatrique.

Vous trouverez les dates des soirées d'information sur [ici](#). Il y a alternativement un rendez-vous sur place et un rendez-vous en ligne. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.


 Kölner Platz 1, 80804 München (Haus B)



 [089/30682401](tel:08930682401)


 [Site web](#)

---

### Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München (Innenstadt)

 Ziemssenstraße 5, 80336 München

 [089/440032350](tel:089440032350) (  lundi - jeudi 08:30 - 15:30 et vendredi 08:30 - 15:00).


 en cas d'urgence, contactez la salle d'accouchement : [089/440032300](tel:089440032300)



 [@ambulanz-frauenklinik-inn@med.uni-muenchen.de](mailto:@ambulanz-frauenklinik-inn@med.uni-muenchen.de)


 [Site web](#)


---

### Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München (Großhadern)

 Marchioninistraße 15, 81377 München

 [089/440073813](tel:089440073813) (  lundi - vendredi 09:00 - 13:30)

 en cas d'urgence, contactez la salle d'accouchement : [089/440073800](tel:089440073800)

 [@frauenklinik@med.uni-muenchen.de](mailto:@frauenklinik@med.uni-muenchen.de)

 [Site web](#)

---

---

### Frauenklinik Rechts der Isar (Haidhausen)

La clinique est spécialisée dans les grossesses à risque et le traitement des bébés nés prématurément.

📍 Ismaninger Straße 22, 81675 München

☎️ [089/41402446](tel:08941402446)

🌐 [Site web](#)

---

### Frauenklinik Dr. Geisenhofer (Lehel)

📍 Hirschauer Straße 6, 80538 München

☎️ [089/38310](tel:08938310)

@ [info@geisenhoferklinik.de](mailto:info@geisenhoferklinik.de)

@ [pforte@geisenhoferklinik.de](mailto:pforte@geisenhoferklinik.de)

🌐 [Site web](#)

---

### Rotkreuzklinikum München (Neuhausen)

Une fois par mois, il y a une soirée d'information. Vous trouverez les dates [ici](#) 🌐. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire. Venez simplement nous voir.

📍 Taxisstraße 3, 80637 München

☎️ [089/130330](tel:089130330)

🌐 [Site web](#)

---

### Klinikum Dritter Orden (Nymphenburg)

Vous trouverez les dates des soirées d'information sur [ici](#) 🌐. Les conférences ont lieu ici :

📍 Franz-Schrank-Str. 4, 80638 München (Trambahn 17, arrêt : Botanischer Garten)

Vous n'avez pas besoin de vous inscrire. Il vous suffit de venir.

📍 Menzinger Straße 44, 80638 München

☎️ [089/17952501](tel:08917952501) (secrétariat)

@ [sekretariat.gynaekologie@dritter-orden.de](mailto:sekretariat.gynaekologie@dritter-orden.de)

🌐 [Site web](#)

---

### Helios Klinikum München West (Pasing)

Une fois par mois, une soirée d'information est organisée. Vous trouverez les dates [ici](#) 🌐. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire. Passez simplement nous voir.

📍 Steinerweg 5, 81241 München

☎️ [089/88922325](tel:08988922325) ou ☎️ [089/88922297](tel:08988922297) (secrétariat)

☎️ [089/88922327](tel:08988922327) (service ambulatoire)

☎️ [089/889220960](tel:089889220960) (hotline sages-femmes)

@ [empfang@kliniken-pasing-perlach.de](mailto:empfang@kliniken-pasing-perlach.de)

@ [info.muenchen-west@helios-gesundheit.de](mailto:info.muenchen-west@helios-gesundheit.de)

🌐 [Site web](#)

---

---

## Maisons de naissance

Vous pouvez également accoucher dans une maison de naissance. Là, l'accouchement est uniquement encadré par des sages-femmes. L'encadrement est souvent plus personnel et individuel que dans un hôpital. D'un autre côté, les soins médicaux sont moins importants que dans un hôpital.

💡 L'accouchement dans une maison de naissance est remboursé par les caisses d'assurance maladie. Peu avant la date de l'accouchement, la sage-femme est toujours joignable pour vous ("Rufbereitschaft"). Cette accessibilité n'est pas payée par toutes les caisses d'assurance maladie. Souvent, vous devez en payer une partie vous-même.

### Geburtshaus München (Schwanthalerhöhe)

Une soirée d'information a lieu tous les premiers et troisièmes mercredis du mois. Elle commence à 19 heures. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire. Venez simplement nous voir. Si possible, n'hésitez pas à venir à deux. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire.

📍 Fäustlestr. 5, 80339 München

☎ [089/164184](tel:089164184)

@ [info@geburtshaus-muenchen.de](mailto:info@geburtshaus-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

---

### Geburtshaus Pasing

📍 Lützowstr. 11a, 81243 München

☎ [089/87181621](tel:08987181621)

@ [info@geburtshaus-pasing.de](mailto:info@geburtshaus-pasing.de)

🌐 [Site web](#)

## Accouchement et suivi

### Accouchement et suivi postnatal

Votre gynécologue vous orientera vers une clinique d'accouchement. La clinique vous remettra un certificat d'accouchement. Demandez à la clinique de vous indiquer une sage-femme pour le suivi postnatal. Si la clinique ne fournit pas de sage-femme, adressez-vous aux services d'aide précoce des centres de coordination pour la protection de l'enfance (KoKi), que vous trouverez dans chacune des [maisons de la citoyenneté sociale](#) de Munich.

Votre [maison citoyenne sociale](#) compétente

## Examens spéciaux pour les enfants

### Examens spéciaux pour les enfants

Il existe dix (ou onze) examens spéciaux pour les enfants de 0 à 6 ans. Ils permettent de déterminer si l'enfant est en bonne santé et se développe bien. Ils s'appellent "Früherkennungsuntersuchungen" (abréviation : U1 à U9 et J1) et ils aident les parents et l'enfant. Les examens offrent la possibilité de détecter et de traiter des troubles ou des

---

maladies à un stade précoce. Les parents reçoivent des conseils sur différents sujets importants pour le développement de l'enfant.

 [En savoir plus](#)

## **Les examens sont-ils obligatoires ?**

En Bavière, les examens sont obligatoires. Ceux qui ne les respectent pas reçoivent un rappel. De plus, il est possible que vous deviez prouver plus tard que tous les examens ont été effectués. Par exemple, lors de l'inscription au jardin d'enfants ou à l'école, ou si vous souhaitez demander certaines prestations.

## **Dois-je payer ces examens ?**

Les examens sont gratuits si les rendez-vous sont respectés. Si vous faites examiner votre enfant en retard, il se peut que vous deviez payer vous-même les frais.

## **Quand ont lieu les examens ?**

Les examens U1 et U2 ont généralement encore lieu à la maternité. Pour les autres examens, vous devez prendre rendez-vous auprès de votre pédiatre.

## **Comment puis-je me souvenir des dates ?**

Vous pouvez calculer les dates ici :  [Calculateur de rendez-vous](#). Si vous entrez la date de la naissance, vous pouvez imprimer la liste des rendez-vous.

## **Quels sont les examens effectués ?**

### **Examen U1 : après la naissance**

Le premier examen a lieu immédiatement après la naissance et porte principalement sur les fonctions vitales du nouveau-né.

### **Examen U2 : 3 à 10 jours après la naissance.**

Le deuxième examen est le premier examen médical de base "de la tête aux pieds".

### **Examen U3 : 4 à 5 semaines après la naissance.**

Lors de l'examen U3, on essaie de détecter le plus tôt possible les anomalies dans le développement. Le médecin observe si votre bébé réagit à certaines choses et examine ses articulations. Il vous conseille également sur l'allaitement, l'alimentation, les vaccins et les offres de soutien.

### **Examen U4 : 3 à 4 mois après la naissance**

L'accent est mis sur le développement physique et mental. Le médecin observe comment votre bébé bouge et examine sa tête. D'autres thèmes sont par exemple l'alimentation et la digestion du bébé, ainsi que la stimulation du langage.

### **Examen U5 : 6 à 7 mois après la naissance**

Le bébé est désormais capable de saisir et de bouger davantage. Lors de l'examen U5, l'enfant est examiné physiquement. Le médecin vérifie également si votre bébé voit bien.

---

### **Examen U6 : 10 à 12 mois après la naissance**

Votre enfant a maintenant presque un an et a développé de nombreuses nouvelles capacités. Le médecin observe ce que votre enfant sait déjà faire et examine par exemple ses yeux ou ses dents.

### **Examen U7 : 21 à 24 mois après la naissance**

Votre enfant a maintenant presque deux ans et devient de plus en plus autonome. Il est probable qu'il sache déjà marcher et prononce plusieurs mots. Le médecin examine le développement de votre enfant et vérifie par exemple s'il comprend des mots et des phrases simples. Il aborde également des sujets tels que l'alimentation, le brossage des dents ou la vaccination.

### **Examen U7a : 34 à 36 mois après la naissance**

À trois ans, la plupart des enfants entrent à l'école maternelle. Lors de cet examen, on examine par exemple le développement des dents. Les vaccinations et le développement du langage sont également abordés.

### **Examen U8 : 46 à 48 mois après la naissance**

Votre enfant a maintenant presque quatre ans et peut déjà parler et poser des questions. Le médecin examine l'enfant de la tête aux pieds. Il mesure également le poids et la taille de l'enfant.

### **Examen U9 : 60 à 64 mois après la naissance**

Votre enfant a maintenant au moins cinq ans. Lors de cet examen, l'accent est mis sur le développement du langage. Le médecin examine également la mobilité et l'habileté de votre enfant.

### **Examen J1 : entre 12 et 14 ans.**

Cet examen n'est pas obligatoire. Il est néanmoins utile de le faire. Il est également gratuit. Cet examen permet de vérifier l'état de santé général, le statut vaccinal et le développement à la puberté.

## **Demander un acte de naissance pour un nouveau-né**


### **Demander un acte de naissance pour un nouveau-né**

Vous devez faire enregistrer la naissance et le nom de votre enfant au bureau des naissances de l'état civil. Dès que la naissance est enregistrée, le bureau des naissances peut vous délivrer un acte de naissance.

Il y a deux bureaux d'état civil à Munich. Le bureau d'état civil auquel vous devez vous rendre dépend de l'arrondissement dans lequel votre enfant est né. Les cliniques remettent généralement aux parents une feuille d'information avec l'adresse du bureau d'état civil compétent.

 [En savoir plus](#)

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser au service téléphonique du bureau de l'état civil :

 [089/23396060](tel:08923396060)

## **Reconnaissance de paternité**

---

## Reconnaissance de paternité

Si vous êtes le père d'un enfant et que vous n'êtes pas marié avec la mère, vous pouvez reconnaître la paternité. La reconnaissance de paternité doit faire l'objet d'un acte authentique.

 [En savoir plus](#)

## Bureau d'enregistrement de l'office municipal de la jeunesse

### Bureau d'enregistrement de l'Office municipal de la jeunesse


Le bureau des actes authentifie les éléments suivants :

- Reconnaissance de paternité et reconnaissance de maternité, ainsi que les consentements à celles-ci.
- Déclarations de garde : lorsque les parents ne sont pas mariés ensemble et veulent déclarer qu'ils veulent exercer ensemble le droit de garde sur leur enfant.
- Obligations alimentaires

Pour qui :

- Pour les parents ou futurs parents qui ne sont pas mariés ensemble, en raison de l'établissement du lien de filiation ou de l'établissement de l'autorité parentale conjointe.
- Pour les parents débiteurs d'une pension alimentaire en espèces, en raison de l'établissement d'une obligation alimentaire.

 [En savoir plus](#)

 Si nécessaire, nous pouvons organiser la traduction par une personne. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes pour les personnes handicapées.

L'offre est gratuite.


Veuillez prendre rendez-vous.

Stadtjugendamt München

Urkundsbüro

Werner-Schlierf-Straße 9

81539 München

 [089/233-67449](tel:08923367449), [-67483](tel:08923367483), [-67495](tel:08923367495), [-67458](tel:08923367458), [-67485](tel:08923367485), [-67524](tel:08923367524) ou [-67473](tel:08923367473)

[@beurkundungen.soz@muenchen.de](mailto:beurkundungen.soz@muenchen.de)

## Garderie (Kita) et école

### Informations générales sur la crèche

---

## Informations générales

### Accueil des enfants dans les crèches de Munich

 [En savoir plus](#)

#### Qu'est-ce qu'une crèche ?


Kita est un mot court qui signifie établissement d'accueil de jour pour enfants. Il existe différentes formes d'accueil :

- **crèche:** de la 9e semaine de vie à 3 ans
- **Jardin d'enfants:** de 3 ans au début de la scolarité (6 ou 7 ans)
- **Maison pour enfants:** de la 9e semaine de vie à 12 ans (crèche, jardin d'enfants et garderie sous le même toit). Plus d'informations [ici](#).
- **Initiative parents-enfants:** des parents s'associent et organisent ensemble une structure d'accueil pour enfants. Les offres existent pour tous les groupes d'âge.
- **Garderie:** enfants scolarisés de la 1re à la 4e année, prise en charge dans l'école ou à proximité de l'école.
- **Foyer de jour:** enfants scolarisés de la 1re à la 4e classe, prise en charge à l'école, étroite coopération avec l'école.
- **Accueil de midi :** enfants scolarisés de la 1re à la 4e classe, encadrement à l'école.


#### Enfants handicapés

- place d'intégration dans une crèche
- établissement intégratif : prise en charge d'enfants avec et sans handicap
- centre de jour de pédagogie curative : à partir de 3 ans, uniquement enfants avec handicap

**Pour toute question :**

 [089/23396775](tel:08923396775)

 [@kita.rbs@muenchen.de](mailto:kita.rbs@muenchen.de)

 [089/23396771](tel:08923396771)

 [@kita-eltern@muenchen.de](mailto:kita-eltern@muenchen.de)

#### Que peut faire mon enfant à la garderie ?

- La garderie est généralement ouverte toute la journée du lundi au vendredi.
- Il y a un emploi du temps fixe (heures de repas, heures de jeu, heures de repos).
- L'enfant peut se faire de nouveaux amis.
- L'enfant peut jouer et découvrir et utiliser de nombreux jouets et matériaux différents.
- L'enfant peut jouer dans le jardin.
- L'enfant est encouragé dans son développement par les éducateurs(trices).

#### Accueil de jour des enfants dans les familles

---

---

Ce mode de garde est particulièrement adapté aux enfants de moins de trois ans. Des personnes formées à la garde d'enfants (appelées mamans ou papas de jour) accueillent jusqu'à cinq enfants chez elles dans une atmosphère familiale. Si la personne qui s'occupe de l'enfant tombe malade, il y a une garde de remplacement. Le coût de la garde d'enfants organisée par la ville n'est pas plus élevé que celui d'une place en crèche.

 [En savoir plus](#)

Vous pouvez obtenir des conseils gratuits sur l'accueil de jour des enfants dans votre [maison de la citoyenneté sociale](#).

**Si vous avez des questions :**

 [089/23329800](tel:089/23329800)

## Inscription et informations sur la crèche

### Inscription pour l'accueil de jour des enfants

#### Qu'est-ce que le kita finder+ ?

Le kita finder+ est le portail d'inscription en ligne pour les structures de garde d'enfants à Munich. Il contient un aperçu de tous les établissements de garde d'enfants à Munich.

Vous devez vous inscrire une fois et vous pouvez ensuite inscrire votre enfant dans une ou plusieurs structures (au plus tôt douze mois avant le début de la garde souhaitée). Il est recommandé de s'inscrire auprès de plusieurs établissements, car cela augmente les chances d'obtenir une place à la date et aux conditions souhaitées. Le kita finder+ vous permet également d'accepter des engagements.

#### Comment fonctionne une inscription dans le kita finder+ ?

- Réfléchissez : à partir de quand et combien d'heures par jour notre enfant doit-il être pris en charge ?
- Se renseigner sur les crèches à proximité du domicile, si possible se rendre à la "journée portes ouvertes" (date généralement en février, le mieux est de se renseigner directement auprès de l'établissement).
- [Inscription en ligne](#)
- Inscription directement dans la crèche

**Inscription dans les centres de jour de pédagogie curative:** [en savoir plus](#)

**Places d'intégration dans les crèches:** inscription via [kita finder+](#).

#### Inscription pour la garde d'enfants en famille

- via le service de la jeunesse  
[089/23349800](tel:089/23349800)
- via la bourse d'accueil de jour à [Sozialbürgerhaus](#)  
Lundi 09:00 - 12:00  
Mercredi 09:00 - 12:00  
Jeudi 15:00 - 17:00

---

## Où puis-je me faire conseiller personnellement ?

### Dans les crèches directement

#### Les crèches municipales:

Mardi 15:00 - 17:00 (pas pendant les vacances scolaires)

#### Service de conseil aux parents KITA

Landsberger Straße 30

80339 Munich

#### 0-6 ans:

[089/23396771](tel:08923396771)

[kita-eltern@muenchen.de](mailto:kita-eltern@muenchen.de)

#### Enfants en âge d'aller à l'école primaire:

[089/23396774](tel:08923396774)

[a4-eltern@muenchen.de](mailto:a4-eltern@muenchen.de)

## Où puis-je trouver des informations sur les coûts ?

- [Frais pour les structures municipales de garde d'enfants](#)
- Cahier d'information "[Kindertageseinrichtungsgebühren](#)" ([frais de garderie](#))
- auprès de la crèche concernée
- auprès de l'organisme responsable d'une crèche

Vous pouvez également obtenir des informations auprès de :

#### Service central de tarification

Landsberger Straße 30

80339 Munich

[089/23396770](tel:08923396770)

[kitasb.zg@muenchen.de](mailto:kitasb.zg@muenchen.de)

## École pour enfants de 6 à 16 ans

### L'école obligatoire et les districts scolaires

#### Scolarité obligatoire

En Allemagne, l'école est légalement obligatoire : tous les enfants âgés de 6 à 15 ans doivent aller à l'école. Ensuite, en Bavière, l'école professionnelle est obligatoire jusqu'à l'âge de 21 ans si la scolarité n'est pas poursuivie dans une école d'enseignement général. L'obligation de suivre une école professionnelle ne s'applique pas si l'école a été achevée avec le baccalauréat ou le baccalauréat professionnel. Les parents veillent à ce que leurs enfants fréquentent régulièrement l'école. La fréquentation des écoles publiques (étatiques et municipales) ne coûte rien.

Si un enfant est malade, les parents doivent appeler l'école le matin avant 8 heures.

#### Périmètre scolaire

---

Si l'enfant fréquente une école primaire ou secondaire publique, il doit aller à l'école qui est compétente pour son lieu de résidence - une école de secteur. "Sprenghel" signifie "district scolaire".

## **Quels sont les différents types d'écoles ?**

Vous trouverez [ici](#) de plus amples informations sur la scolarisation et les différents types d'écoles.

### **Déjeuner gratuit à l'école**

#### **Déjeuner gratuit à l'école**

Le déjeuner à l'école est gratuit pour les enfants et les jeunes qui se trouvent dans une situation économique ou sociale difficile.

Comment cela fonctionne-t-il ?

1. Vous faites une demande :  
„Antrag auf Gewährung eines freiwilligen Zuschusses für die Mittagsversorgung von Schulkindern in sonstiger finanzieller oder sozialer Notlage“  
Vous recevez le formulaire de demande à l'école ou dans votre >> [maison de la citoyenneté sociale](#).
2. Vous remplissez la demande. Il existe également des points de contact qui peuvent vous aider dans cette démarche.
3. Vous remettez la demande remplie à votre maison de la citoyenneté sociale.
4. Si la demande est acceptée, vous la remettez à l'école.

Pour qui :

- Les enfants et les jeunes en détresse financière : les personnes exerçant l'autorité parentale ont un faible revenu (le seuil de revenu est examiné individuellement) et n'ont pas droit aux prestations du "Bildungs- und Teilhabepaket" (BuT).
- Enfants et jeunes en détresse sociale : cela est clarifié lors de la première consultation ou du clearing dans la maison de la citoyenneté sociale correspondante.

Documents nécessaires :

- en cas de détresse financière : justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer, etc.
- en cas de détresse sociale : aucune

 [Maisons de la citoyenneté sociale](#)

**Devenir en bonne santé à la maison - Service de soins à domicile pour les enfants malades**

**Devenir en bonne santé chez soi - service de garde à domicile pour enfants malades**

---

Zu Hause Gesund Werden aide les parents qui, en raison de leurs exigences professionnelles, ne peuvent pas rester à la maison pour s'occuper eux-mêmes de leur enfant malade. Pour ce faire, nous mettons à disposition, à court terme, une aide bénévole qui s'occupe de l'enfant malade et lui prodigue des soins fiables dans l'appartement familial de ses parents, afin qu'il puisse guérir en toute tranquillité.

Pour qui : l'offre s'adresse aux parents qui exercent une activité professionnelle ou qui sont en formation.

Conditions d'accès :

Vous habitez à Munich ou dans le district de Munich.

Votre enfant malade est âgé de 6 mois minimum et de 12 ans maximum.

Vous travaillez ou suivez une formation.

Vous avez besoin d'une garde d'au moins 3 heures et de 6 heures maximum par jour.

Chaque heure de garde coûte 6,50 euros. A cela s'ajoutent les frais de transport MVG.

En cas de difficultés financières, nous pouvons financer les frais par des dons.

Altheimer Eck 13  
80331 München



[089/2904478](tel:0892904478)

[info@zhgw.de](mailto:info@zhgw.de)

Lundi - vendredi 9.00 - 13.00 heures

[www.zhgw.de](http://www.zhgw.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
garde d'enfants en cas de maladie, soins à un enfant en cas de maladie, garde  
d'enfants malades, maladie d'un enfant, mon enfant est malade**

## Conseils et aide / enfants et jeunes

### Conseil au Centre d'information jeunesse (CIJ)





### Consultation au centre d'information jeunesse (CIJ)

Pour qui : adolescents et jeunes adultes de 14 à 26 ans et toute personne en contact avec des jeunes (parents, enseignants, professionnels de la jeunesse).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Les offres sont gratuites.


---

Jugendinformationszentrum (JIZ)  
Sendlinger Straße 7  
80331 München  
 [089/55052150](tel:08955052150)  
 [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)  
 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)  
 **JIZ en général :**  
Lundi 12:00 - 19:00  
Mardi à vendredi 13:00 - 18:00

---

## Conseils généraux


Information et conseil pour les jeunes et toutes les personnes en contact avec des jeunes, sur tous les thèmes et également en cas de crise. Les consultations sont gratuites et, sur demande, anonymes. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous. Le contact est possible personnellement, par téléphone, par e-mail et par WhatsApp. Au JIZ, il y a environ 1.000 brochures sur de nombreux thèmes à emporter gratuitement et un ordinateur pour faire des recherches sur Internet.

 Lundi 12:00 - 19:00  
Mardi à vendredi 13:00 - 18:00


---

## Mes données - mes droits !

Protection des données - qu'est-ce que c'est ? Comment mon profil doit-il apparaître sur les réseaux sociaux et comment vaut-il mieux ne pas le faire ? Que révèlent les applications à mon sujet ? Comment puis-je faire valoir mes droits (en matière de protection des données) ?

Ces questions et d'autres peuvent être posées par e-mail (  [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de) ), par téléphone ou en personne au CIJ. Une avocate spécialisée externe donne des réponses rapides et compétentes et convient, si nécessaire, d'un entretien de conseil personnel (**inscription nécessaire au CIJ**). La consultation est anonyme si vous le souhaitez.

Veillez prendre rendez-vous.

 **Heures de bureau :**  
lundi 12:00 - 19:00  
Mardi à vendredi 13:00 - 18:00

**Consultation sur la protection des données :** sur rendez-vous/inscription

---

## Les jeunes et la police

Il y a parfois des malentendus ou des conflits entre les jeunes et la police. Le JIZ offre un conseil spécialisé autour des questions et des problèmes dans les relations avec la police et la justice. Les demandes sont transmises à l'équipe d'avocats du JIZ, qui donne ensuite des conseils. Il s'agit d'une première consultation gratuite au sens de la loi sur l'aide aux enfants et aux jeunes ; il n'est pas possible de prendre en charge un mandat ou de se faire représenter devant un tribunal.

---

---

Veillez prendre rendez-vous.

📅 Lundi 12:00 - 19:00

Mardi à vendredi 13:00 - 18:00

---

## Conseil juridique pour les jeunes

Des avocats bénévoles informent lors d'entretiens individuels personnels sur tous les problèmes juridiques - qu'il s'agisse de litiges familiaux, de difficultés à l'école, dans la formation ou au travail, d'ennuis avec des voisins, de conflits avec les autorités ou la police ou de négociations devant le tribunal.

Il s'agit d'une première consultation juridique générale. Les avocat(e)s ne prennent pas en charge les cas et ne les représentent pas non plus devant les tribunaux. Les consultations sont exclusivement personnelles.

### 📅 Consultation juridique :

Mardi 16:00 - 18:00

(il est recommandé d'arriver tôt)

### 📅 Consultation de droit pénal :

1er + 3ème lundi du mois 16:00 - 18:00

(il est recommandé de venir tôt)

---

## Questions sur le Jobcenter ?

De nombreuses questions surgissent souvent en rapport avec le Jobcenter. Au JIZ, les jeunes jusqu'à 25 ans reçoivent tous les lundis de 14 à 16 heures des informations et des conseils sur des questions telles que :

- Je ne m'y connais pas (encore) en matière de démarches administratives avec le Jobcenter ?
- Je ne sais pas qui est mon interlocuteur au Jobcenter ?
- Je veux savoir comment le Jobcenter peut me soutenir ?
- Je reçois des lettres des services publics et je ne sais pas quoi en faire ?
- Je suis déjà inscrit au Jobcenter et j'ai des problèmes financiers ?

Astrid Best et Thomas Mahler du "service de liaison SGB II" du [JIBB de Munich](#) donnent des conseils. La consultation est anonyme sur demande et bien sûr gratuite.

📅 Lundi 14:00 - 16:00

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : droit des médias, RGPD, droit pénal, procédure pénale, aide, conseil aux jeunes, information des jeunes, lois, questions juridiques, droit de la famille, droit social**

**INFOFON - Conseils pour les jeunes par des jeunes**


**INFOFON - Conseils pour les jeunes par des jeunes**


---

---

Nous informons et conseillons par téléphone et par chat. Quel que soit le sujet ou la question. Les conseils sont anonymes et confidentiels. Cela signifie que tu ne dois pas dire qui tu es et que personne ne sait de quoi nous avons parlé.


La consultation est gratuite.

 Tous les jours de 18:00 à 22:00 heures.

 [089/1215000](tel:0891215000)

 [Plus d'informations et chat](#)

Pour qui : pour les jeunes

 Allemand et anglais

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Conseil téléphonique, Conseil en ligne**

**Conseils aux filles et aux jeunes femmes**

**Conseils pour les filles et les jeunes femmes dans différentes situations de vie.**

Nous conseillons par exemple sur les thèmes suivants :

- école
- choix d'un métier
- formation
- différences culturelles
- problèmes à la maison
- Problèmes avec le petit ami ou la petite amie
- Sexualité
- Coming-out
- Grossesse

Notre consultation est confidentielle. Elle peut avoir lieu seul-e ou en petit groupe de trois personnes au maximum.


Pour qui : pour les filles\* et les femmes\* de 12 à 27 ans.


L'offre est gratuite.

amanda - Verein für psychosoziale Initiativen e. V.

Gmunder Str. 7

81379 München

 [089/7255112](tel:0897255112)

 [info@amanda-muenchen.de](mailto:info@amanda-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Veuillez prendre rendez-vous.

---

## Conseils pour les garçons\* et les jeunes hommes\*.

### **KIBS - Centre de contact, d'information et de conseil pour les garçons\* et les jeunes hommes\* en cas de violence sexuelle et/ou domestique.**

Chez nous, vous recevez un conseil personnalisé. Vous pouvez choisir vous-même si vous souhaitez être conseillé par un professionnel de sexe féminin ou masculin. Si vous souhaitez être conseillé(e) par téléphone, il est possible que votre numéro de téléphone reste anonyme. Nous proposons des aides orientées vers les traumatismes et les familles. Il existe également une offre de groupe pour les garçons\* qui ont été témoins de violences domestiques.

💡 Ce signe signifie qu'il s'agit de toutes les personnes qui s'identifient comme garçon ou homme : \*

Pour qui :

- les garçons\* et les jeunes hommes\* jusqu'à 27 ans qui ont été victimes de violences sexuelles
- les garçons\* de plus de six ans qui ont été témoins de violences domestiques
- garçons\* de moins de 14 ans qui ont un comportement sexuel transgressif
- Parents, proches, amis\* et pairs, autres personnes de référence et professionnels.

L'offre est gratuite et anonyme sur demande.

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00

### **KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer**

- 📍 [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)
- ✉️ [@mail@KIBS.de](mailto:mail@KIBS.de)
- ☎️ [+49 892317169120](tel:+49892317169120)
- 🌐 <http://www.kibs.de/>

### **Psychothérapie et conseil social pour les enfants et les adolescents ayant vécu l'expérience de la fuite**

### **Psychothérapie et conseil social pour enfants et adolescents ayant vécu une fuite**


Nous proposons des thérapies individuelles ou de groupe aux enfants et aux jeunes qui souffrent de ce qu'ils ont vécu dans leur pays d'origine ou pendant leur fuite. La thérapie a lieu en général une heure par semaine avec des interprètes. Nous proposons en outre des conseils socio-pédagogiques.

Une assurance maladie n'est pas nécessaire !


Pour qui : enfants et adolescents jusqu'à 17 ans inclus (y compris les réfugiés mineurs non accompagnés). Le statut de séjour ne joue aucun rôle.

---

L'inscription est possible  [par le biais du formulaire d'inscription](#) ou en appelant  [089/9829570](tel:0899829570).

 Lundi 10:00 - 12:00 et jeudi 14:00 à 16:00

Le nombre de places en thérapie est limité.

 Des interprètes sont disponibles.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.


L'offre est gratuite.

 Du lundi au vendredi 09:00 - 16:00

## Refugio München

 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

 [@info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
torture, PTSD, SSPT, flash-back, troubles du sommeil**

### Services de consultation pour parents, enfants et jeunes




### Centres de consultation pour parents, enfants et adolescents

Les centres de conseil en éducation de Munich proposent un conseil psychologique aux parents, aux enfants et aux jeunes.

Nous conseillons sur toutes les questions relatives à la cohabitation familiale :

- questions sur le développement des enfants
- questions sur l'éducation
- questions sur la séparation et le divorce
- Questions sur l'école

Nous soutenons les jeunes parents pendant les premières années pour tous les problèmes et les aidons à aborder les thèmes de la relation, de la croissance et des rôles parentaux. Nous aidons dans les situations difficiles et cherchons une solution avec vous.

Il existe également de nombreuses [offres de groupe](#) différentes  pour les enfants, les jeunes et les parents. Il existe également un service de conseil en ligne  [pour les jeunes](#) et  [pour les adultes](#).

 [En savoir plus](#)

Pour qui : parents, enfants et adolescents (même à l'insu des parents), jeunes adultes. Nous conseillons les familles avec des enfants âgés de 0 à 27 ans.

---

Toutes les offres sont gratuites.

🗣️ Nous pouvons offrir des conseils dans différentes langues.

📍 Nos points d'accueil sont répartis dans toute la ville de Munich. Vous trouverez ici les [sites et numéros de téléphone](#) 🌐.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : conseil familial, conseil en éducation, conseil en séparation et divorce, conseil aux jeunes**

## Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école

### Conseil psychologique en cas de problèmes à l'école

Le Service central de psychologie scolaire aide les élèves\* et leurs responsables légaux,

- s'il y a des problèmes à l'école.
- si vous souhaitez améliorer l'apprentissage et la concentration.
- si vous êtes confronté à des peurs, des soucis ou du stress à l'école.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous. Lors d'un entretien personnel, nous chercherons ensemble des solutions et des possibilités de changer les choses.

Pour qui : les élèves des écoles secondaires de la ville à partir de dix ans et leurs responsables légaux.

L'offre est gratuite.

🗣️ Nous pouvons organiser une personne pour traduire. Veuillez nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Vous pouvez également venir avec vos enfants au rendez-vous.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 16:30

🕒 Le vendredi 8:30 - 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

@ [schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

🌐 <https://www.pi-muenchen.de/profil/wir-ueber-uns/f...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : harcèlement, traumatisme, notes, peur des examens, stress scolaire, collègue, lycée, école professionnelle, école professionnelle spécialisée, lycée professionnel,**

---

---

## écoles professionnelles, préparation à l'emploi, intégration professionnelle


### Centres de conseil pour enfants et adolescents

#### **Services de consultation pour parents, enfants, jeunes et familles sur le thème de l'éducation**

Conseils sur les questions de vie familiale, en cas de difficultés scolaires et de questions d'éducation, en cas de soucis concernant les enfants et les jeunes, en cas de séparation et de divorce, en cas de questions sur le droit de visite et de garde.

 [En savoir plus](#)


Pour qui : parents, mères, pères, enfants, jeunes et autres membres de la famille

 Des interprètes peuvent être organisés si nécessaire.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Le centre de conseil en éducation compétent pour vous dépend de l'[adresse de votre domicile](#)

 Saisissez votre adresse, puis cliquez sur le champ "Suivant" et le centre de conseil en éducation auquel vous pouvez vous adresser s'affichera.

### Conseils et aide / familles

#### **Services de consultation pour parents, enfants, jeunes et familles sur le thème de l'éducation**

#### **Services de consultation pour parents, enfants, jeunes et familles sur le thème de l'éducation**

Conseils sur les questions de vie familiale, en cas de difficultés scolaires et de questions d'éducation, en cas de soucis concernant les enfants et les jeunes, en cas de séparation et de divorce, en cas de questions sur le droit de visite et de garde.

 [En savoir plus](#)


Pour qui : parents, mères, pères, enfants, jeunes et autres membres de la famille

 Des interprètes peuvent être organisés si nécessaire.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Le centre de conseil en éducation compétent pour vous dépend de l'[adresse de votre domicile](#)

 Saisissez votre adresse, puis cliquez sur le champ "Suivant" et le centre de conseil en éducation auquel vous pouvez vous adresser s'affichera.

---

## Curatelle pour les enfants mineurs

### Curatelle pour les enfants mineurs

#### Conseil pour les questions de constatation de paternité et de pension alimentaire pour les enfants mineurs

Nous vous conseillons juridiquement et vous soutenons pour les questions relatives aux thèmes suivants :

- établissement de la paternité
- pension alimentaire pour les enfants mineurs
- Possibilité d'autorité parentale conjointe pour les parents non mariés ensemble

#### Curatelle pour les enfants mineurs

Une demande de curatelle doit être faite par écrit. Le curateur représente l'enfant mineur en tant que représentant légal supplémentaire lors de l'établissement de la paternité et / ou en matière de pension alimentaire. Si nécessaire, le curateur représente également l'enfant devant le tribunal. L'autorité parentale n'est pas limitée par cette mesure.

Pour qui : pour les parents qui détiennent seuls l'autorité parentale et pour les parents isolés.

Conditions : enfant mineur ayant sa résidence habituelle sur le territoire national ; le parent qui fait la demande habite dans la zone urbaine de Munich.

🗣️ Nous pouvons organiser la présence d'une personne chargée de la traduction. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Stadtjugendamt München  
Sachgebiet Beistandschaft, S-II-B/B  
Werner-Schlierf-Straße 9  
81539 München

☎️ [089/23367514](tel:08923367514) ou [089/23367515](tel:08923367515)

✉️ [@beistandschaften.soz@muenchen.de](mailto:@beistandschaften.soz@muenchen.de)

🕒 Du lundi au vendredi de 09h30 à 12h00 et sur rendez-vous.

🌐 [Site web](#)

#### Centre de protection de l'enfance de Munich

#### Centre de protection de l'enfance de Munich

Protéger les enfants, soutenir les parents, renforcer les familles.

---

Nous conseillons les familles de la ville de Munich, du district de Munich et de la Haute-Bavière.

Nous vous conseillons dans des situations de vie difficiles, lorsque le bien-être de l'enfant est menacé ou soupçonné d'être menacé. Cela signifie qu'un enfant est négligé. Ou qu'un enfant subit ou a déjà subi des violences physiques, psychologiques ou sexuelles.

Nous proposons une aide thérapeutique. Même en cas de crise aiguë. Nous aidons les parents à élever leurs enfants sans violence et avec amour.

Nous aidons les enfants et les adolescents à surmonter le mieux possible les expériences traumatisantes. Par exemple lorsqu'ils vivent ou ont vécu par le passé un manque de soins, des mauvais traitements, de graves conflits entre les parents, des maladies psychiques des parents ou des abus sexuels.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : les familles et les membres individuels de la famille


 Si vous nous prévenez à l'avance, nous pouvons organiser une personne pour traduire.

L'offre est gratuite.


Kinderschutzbund KinderschutzZentrum München


Kapuzinerstraße 9D

80337 München

 [089/555356](tel:089555356)


[@kischuz@dksb-muc.de](mailto:kischuz@dksb-muc.de)

 Du lundi au jeudi 09:00 - 12:30 et 13:30 - 17:00

 Le vendredi 09:00 - 12:30 et 13:30 - 16:00

**Le téléphone est occupé aux heures suivantes:**

 Du lundi au vendredi 19:00 - 20:00

 Le samedi, le dimanche et les jours fériés 9:30 - 11:30

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
abus d'enfants, dispute**

**Centre familial de la Chapelle de la Paix**

**Centre familial Friedenskapelle**

Les services que nous proposons :

- Conseils autour de la grossesse et de l'allaitement
- Groupes de jeux pour enfants avec ou sans parents
- cours de rééducation postnatale avec une sage-femme
- En hiver, il y a une aire de jeux à l'intérieur
- Conférences sur des thèmes liés à l'éducation et à la parentalité.
- Il y a une bourse d'échange tous les jours. On peut surtout y échanger des objets pour bébés et jeunes enfants.
- Rencontres ouvertes (dont une rencontre internationale)

- 
- offres de groupe comme le yoga ou la couture
  - Encadrement des élèves de l'école primaire pendant les vacances.
  - Nous aidons à faire des demandes auprès des autorités et à s'orienter en Allemagne.
  - Nous conseillons les couples et les parents
  - Nous apportons notre soutien dans les situations difficiles

#### [En savoir plus](#)

Il y a des services de garde d'enfants.

Familienzentrum Friedenskapelle

Kemptener Straße 73

81475 München

☎ [089/7593518](tel:0897593518)

✉ [@familienzentrum@esd-m-fuerstenried.de](mailto:familienzentrum@esd-m-fuerstenried.de)

### **Familientreffpunkt Giesing, centre de conseil et d'aide aux familles**

### **Familientreffpunkt Giesing, centre familial et de conseil**

Nous sommes un lieu de rencontre pour les parents et les enfants. Chez nous, vous recevez des conseils et des informations. Vous pouvez venir chez nous avec toutes vos questions concernant la famille, les relations et l'éducation.

Nous proposons des services :

- Groupes pour bébés
- Groupes pour parents et enfants
- Jeux l'après-midi
- Être créatif
- Cours d'allemand avec garde d'enfants
- Discussions avec d'autres parents et des experts\*.

La plupart des offres sont gratuites.

🌐 [En savoir plus](#)

Il y a une garde d'enfants.

Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Pöllatstraße 15

81539 München

☎ [089/904214810](tel:089904214810)

✉ [@ftg@gfsa-muenchen.de](mailto:ftg@gfsa-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

### **Centre familial de Laim**

### **Centre de la famille Laim**

---

Nous sommes une institution pour les familles du quartier. Nous nous orientons vers les besoins des enfants et de leurs mères et pères :

- Nous favorisons les contacts et les rencontres.
- Nous conseillons les parents, les enfants et les jeunes.
- Nous veillons à ce qu'ils soient stimulés et enrichis.
- Nous soulageons le quotidien des familles.
- Nous créons de bonnes conditions pour que les enfants grandissent en bonne santé et sans violence.
- Nous offrons un lieu pour l'activité personnelle et l'engagement.
- Nous aidons les familles à se soutenir mutuellement.

Notre offre est ouverte à tous. Indépendamment de l'origine, de la formation et du revenu :

- Rencontres parents-enfants
- Conseils sur des questions sociales
- conseil pour les couples et les familles
- Conseil juridique
- accompagnement pour les devoirs
- cours sur le thème de la naissance
- Entraînement pour les parents
- Musique, mouvement et travaux manuels pour les enfants
- Santé et mouvement pour les parents
- Cours d'allemand pour les mères
- Jeux et manifestations

Nous accompagnons et soutenons les familles qui viennent d'arriver en Allemagne. Ce programme s'appelle :

"Ensemble : aller plus loin - parler - se connaître".

 [En savoir plus](#)

Pour qui : enfants, mères, pères et famille en général.

 Si nécessaire, il y a des personnes qui peuvent traduire.

L'offre est gratuite. Des frais peuvent être facturés pour certains cours.


FamilienZentrum Laim

Valpichlerstraße 36

80686 München

 [089/566933](tel:089566933)

 [@fam@dksb-muc.de](mailto:@fam@dksb-muc.de)

 Lundi à vendredi 9h30 - 11h30 et 15h00 - 17h00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
maltraitance des enfants, protection des enfants, apprentissage, loisirs**

---

## Centre familial Parkstadt Schwabing

### Centre familial Parkstadt Schwabing

Chez nous, il y a des offres formidables pour les enfants, les parents et les familles. Tout le monde est le bienvenu.

Les activités que nous proposons :

- Il y a des réunions ouvertes pour les familles. Parents et enfants peuvent faire connaissance et échanger leurs expériences.
- Il y a des offres de groupe.
- Il y a des cours pour les parents avec de jeunes enfants.
- Nous soutenons et informons les familles
- Notre conseil est individuel
- Si vous le souhaitez, nous vous mettons en contact avec d'autres institutions.
- Il existe des offres pour les enfants à partir de 6 ans

 [En savoir plus](#)

Nos offres sont gratuites.

Familienzentrum Parkstadt Schwabing  
Wilhelm-Wagenfeld-Straße 17  
80807 München

 [0157/34504327](tel:015734504327)

 [@familienzentrum@fzps.de](mailto:familienzentrum@fzps.de)

### Rencontres familiales

### Centres de rencontre pour familles

#### Café ouvert au centre maternel de Sendling

Toutes les familles sont les bienvenues dans notre café ouvert. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Échangez avec d'autres parents pendant que vos enfants sont pris en charge dans notre salle de jeux.



Notre centre propose également de nombreuses autres offres d'information, de conseil et d'échange, par exemple un conseil ouvert en matière d'allaitement et d'alimentation, des groupes ouverts parents-enfants (groupe de bébés, groupe de chant), différents cours (sur inscription) et des manifestations interculturelles.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les familles de Sendling et des quartiers voisins avec des enfants jusqu'à 6 ans.

Certaines consultations sont gratuites, les cours sont payants.

---

Mütterzentrum Sendling  
Brudermühlstraße 42  
81371 München  
 [089/777744](tel:089777744)  
[@info@muetterzentrum-sendling.de](mailto:info@muetterzentrum-sendling.de)  
 Lundi 09:30 - 12:00 et 15:00 - 17:30  
Mardi 09:30 - 12:00 et 15:00 - 17:30  
Mercredi 09:30 - 12:00 et 15:00 - 17:30  
Jeudi 09:30 - 12:00 et 15:00 - 17:30  
Vendredi 09:30 - 12:00

---

## Rencontre ouverte au centre familial Messestadt Riem e. V.

Lors d'un petit-déjeuner convivial, vous pouvez échanger avec d'autres parents et nouer des contacts. Notre salle de jeux est ouverte pour vos enfants.

Le café, le thé et le petit-déjeuner sont disponibles chez nous à des prix très avantageux, mais il n'est pas nécessaire d'acheter quoi que ce soit ! Vous pouvez également apporter votre propre casse-croûte. Le jeudi après-midi, nous proposons des crêpes fraîches.


 [En savoir plus](#)

Pour qui : ouvert à tous, principalement aux familles avec des enfants en bas âge jusqu'à 3 ans.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et des toilettes adaptées sont disponibles.

Familienzentrum Messestadt Riem  
Helsinkistraße 10  
81829 München  
 [089/40906074](tel:08940906074)  
[@info@fameri.de](mailto:info@fameri.de)  
 Lundi 09:00 - 13:00  
Mardi 09:00 - 13:00  
Mercredi 09:00 - 13:00  
Jeudi 14:00 - 18:00  
Vendredi 09:00 - 13:00

---

## Rencontre ouverte au Mütterladen Giesing

Les mères, les pères et les enfants peuvent jouer ensemble à la Rencontre ouverte, parler et obtenir des informations. Vous pouvez volontiers acheter quelque chose à acheter à boire et à manger.

Pour qui : mères et pères avec leurs enfants de 0 à 3 ans et leurs frères et sœurs plus âgés.

---

 [En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.


Mütterladen Giesing

Rißbachstraße 12

81369 München

 [089/69370371](tel:08969370371)

 [@info@muetter.de](mailto:info@muetter.de)

 Du lundi au mercredi 09:00 - 11:30 et 14:30 - 17:30

Le jeudi et le vendredi 09:00 - 11:30

---

## **Rencontre des mères de Moosach e. V.**

Centre familial avec un grand espace de jeux et un café.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : familles avec enfants de 0 à environ 4 ans.

Une garde d'enfants est disponible pour certains cours (comme le yoga).


En général, les enfants sont les bienvenus.

L'offre est gratuite, à l'exception de quelques frais pour les repas au café.


Müttertreff Moosach e. V.

Feldmochinger Straße 42

80993 München

 [089/1491532](tel:0891491532)

 [@service@muettertreff.de](mailto:service@muettertreff.de)

 Du lundi au vendredi de 09h15 à 11h15 et de 15h00 à 17h00.

---

## **Treffam - Point de rencontre famille internationale**

Treffam est un centre pour les familles de toutes les nationalités avec des enfants de 0 à 6 ans. Nous vous conseillons sur vos questions individuelles et vous soutenons dans l'apprentissage de l'allemand. En outre, nous vous permettons de faire la connaissance d'autres familles et d'échanger des informations. La cohabitation de personnes d'origines et de religions différentes fait partie intégrante du quotidien de Treffam.

Nos offres comprennent :

- Café parents-enfants
  - Conseils et informations
  - Groupes parents-enfants
  - Groupes de jeux pour bébés
  - Cours d'intégration pour femmes (avec garde d'enfants)
  - Promotion linguistique : café linguistique, cours d'allemand pour enfants selon la méthode Kikus
  - Opportunités de travail (AGH)
-

- 
- Fêtes, excursions et actions
  - Location pour des anniversaires d'enfants
  - Bénévolat
  - Actions de week-end

Pour qui : mères, pères, enfants (0 - 6 ans) et femmes.

🗣️ Nos éducateurs sociaux et nos éducatrices parlent les langues suivantes : Allemand, anglais, français, italien, russe, ukrainien, turc, arabe, roumain.

Une garde d'enfants est disponible. Les enfants peuvent être amenés avec eux.

De nombreuses offres sont gratuites, certains cours sont peu onéreux.

Les bâtiments et les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Treffam

Tübingerstraße 11

80686 München

☎️ [089/1269915200](tel:0891269915200)

✉️ [@treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:@treffam@diakonie-muc-obb.de)

🕒 Horaires d'ouverture :

Le lundi et le mercredi 08:30 - 17:00

Le mardi et le vendredi 08:30 - 13:30

Le jeudi 08:30 - 18:00 heures

🌐 [www.treffam.de](http://www.treffam.de)

### **Rencontres pour mères**

### **Rencontres pour mères**

### **Association de travail de quartier - Milbertshofen**

Pour qui : mères avec enfants, femmes

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Moosacher Straße 11a

80809 München

☎️ [089/9901650](tel:0899901650)

✉️ [c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

[www.verein-stadtteilarbeit.de](http://www.verein-stadtteilarbeit.de)

### **CaféTreff pour les femmes**

Lors de cette rencontre, les mères peuvent échanger, déguster du café et des gâteaux et s'adonner à des activités créatives. Les enfants de tous âges sont les bienvenus.

Les dons pour le café et les gâteaux sont les bienvenus.

---

Jeudi 15:00 - 18:00 (pas pendant les vacances scolaires)

### **Petit-déjeuner pour les femmes**

Cette rencontre permet aux mères d'échanger leurs expériences et de prendre un petit déjeuner en toute tranquillité. Les enfants de tous âges sont les bienvenus.

Les dons pour le petit-déjeuner sont les bienvenus.

09:00 - 12:00 (pas pendant les vacances scolaires)

---

## **Centre familial Trudering**

### **Groupe international mère-enfant**

Notre groupe est ouvert - vous pouvez simplement passer, une inscription n'est pas nécessaire. Nous chantons, jouons et prenons le petit déjeuner ensemble. Le petit déjeuner est fourni par le centre.

[En savoir plus](#)

Pour qui : mères avec enfants jusqu'à 3 ans

■ Des interprètes sont disponibles pour l'anglais.

Une garde d'enfants est disponible.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Dompfaffweg 10

81827 München

[089/45242070](tel:08945242070)

[info@familienzentrum.com](mailto:info@familienzentrum.com)

### **Groupe international mère-enfant**

Vendredi de 09:30 à 11:30 heures

#### **Centre en général**

Lundi 09:00 - 14:00

Mardi 09:00 - 14:00

Mercredi 09:00 - 14:00

Jeudi 09:00 - 14:00

Vendredi 09:00 - 14:00

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
bébés, petits enfants, groupe parents-enfants, groupe à quatre pattes, ensemble,  
échange, faire connaissance, contact, voisinage, travaux manuels, bricolage,  
artistique, loisirs**

**Eltern Aktiv - entraînement des parents dans leur langue maternelle**

---

---

## Eltern Aktiv - entraînement des parents dans la langue maternelle

Le programme Eltertraining aide les mères et les pères issus de l'immigration et de la fuite à élever leurs enfants. Il se déroule dans la langue maternelle des parents.

Pour qui : pour les parents d'enfants âgés de 0 à 13 ans.

La formation se compose de 12 unités. Chaque unité dure 2 heures. Grâce à la proximité culturelle de nos formatrices et à la langue maternelle commune, les valeurs relatives à l'éducation et à la famille peuvent être réfléchies sur une base de confiance et de compréhension. Les valeurs et les compétences apportées doivent être conservées et utilisées. De nouvelles connaissances sur des thèmes importants pour l'éducation dans notre pays doivent être acquises.

Les thèmes possibles sont :

- L'école et le jardin d'enfants
- Gestion des conflits
- Gestion des médias
- Développement des enfants
- Donner de l'attention et féliciter correctement
- Fixer des limites
- cauchemars, énurésie, etc.

L'offre est gratuite.

🌐 Nous proposons la formation en 30 langues différentes.

Vous trouverez ici le dépliant en 🌐 [arabe](#), 🌐 [bulgare](#), 🌐 [allemand](#), 🌐 [anglais](#), 🌐 [farsi](#), 🌐 [français](#), 🌐 [roumain](#), 🌐 [russe](#), 🌐 [sorani](#), 🌐 [espagnol](#), 🌐 [tigrinya](#), 🌐 [turc](#), 🌐 [ukrainien](#), 🌐 [hongrois](#) et 🌐 [vietnamien](#).

Vous pouvez également venir avec vos enfants. Si vous en convenez au préalable avec nous, nous pouvons nous occuper de vos enfants pendant ce temps.

🌐 [En savoir plus](#)

📍 Refugio München, Elsässer Straße 33, 81667 München

☎ [089/98295752](tel:08998295752)

✉ [@barbara.reich@refugio-muenchen.de](mailto:barbara.reich@refugio-muenchen.de)

✉ [@frederic.lwano@refugio-muenchen.de](mailto:frederic.lwano@refugio-muenchen.de)

**Association des familles et partenariats binationaux, iaf e. V.**

**Association des familles et partenariats binationaux, iaf e. V.**

Nous sommes un service de conseil pour les couples et les familles. Nous vous soutenons dans différents domaines :

- Nous vous aidons dans les situations difficiles, la séparation et le divorce.

- 
- Nous vous conseillons sur des questions juridiques. Par exemple, si vous avez des questions sur le mariage ou le [regroupement familial](#). Ou si vous avez des questions sur les différentes possibilités de séjour.
  - Nous vous aidons à vous préparer à un entretien avec les autorités.
  - Nous vous aidons si votre famille souffre de discrimination.

Nous proposons également des séminaires et des offres pour les groupes.

Pour qui : les couples et les familles binationaux et migrants.

🗣️ Nos conseillers\* parlent allemand et anglais. Il est également possible d'organiser une personne qui sera présente lors de l'entretien et qui traduira.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux.

La consultation est gratuite. Les autres services sont payants.

Veuillez prendre rendez-vous.

🌐 [Site web en langage facile](#)

🕒 Lundi, mercredi et vendredi 10:00 - 12:00 heures

## **Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V**

📍 [Goethestraße 53, 80336 München](#)

@ [muenchen@verband-binationaler.de](mailto:muenchen@verband-binationaler.de)

☎️ [+49 \(0\) 89248813770](tel:+49(0)89248813770)

🌐 <https://binational-muenchen.de/>

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
antiracisme, anti-discrimination**

**Babynews Munich - la communauté pour les parents de Munich et des environs**

**Babynews Munich - pour les parents de Munich et des environs**

🌐 [Babynews.de](#) est un forum Internet et compte 14.000 utilisateurs inscrits.

- On peut y poser des questions et échanger des informations.
- Il y a des cours et des offres pour les parents et les enfants
- Dans la rubrique „Suche/Biete“, on peut acheter et vendre des objets pour bébés et enfants.
- Dans la rubrique „Öffentliche Flohmärkte“, on trouve les marchés aux puces actuels pour bébés et enfants à Munich. Celles-ci sont régulièrement mises à jour.

Sur le [site](#) 🌐, on trouve des conseils utiles pour les parents et tous ceux qui souhaitent le devenir.

Pour qui : parents, futurs parents, personnes souhaitant avoir un enfant.

---

L'offre est gratuite.

[@kontakt@babynews.de](mailto:@kontakt@babynews.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
vêtements pour enfants, jouets, acheter à bas prix, seconde main**

## Centres de jour pour enfants (CJE)

### KinderTagesZentren (KiTZ)

Il y a plus de 30 KiTZe à Munich. Ils sont répartis dans toute la ville de Munich.

#### Qu'est-ce qu'un KiTZ?

C'est une maison pour les familles et les enfants dans le quartier. Tout le monde est le bienvenu.

 Vous trouverez ici un [film](#).

#### Ce que nous faisons :


- Nous nous occupons d'enfants âgés de 9 semaines à 12 ans.
- Nous créons un lieu où les familles du quartier peuvent se rencontrer.
- Nous avons de nombreuses offres pour les familles du quartier.
- Nous conseillons et aidons à trouver une place dans un jardin d'enfants (Kitaplatz).
- Il y a des groupes de jeu et aussi une aire de jeu à l'extérieur.
- Nous proposons des activités créatives avec de la musique et de la danse.
- Il y a des groupes pour les pères.
- Il y a des groupes pour les parents, des cafés couture.
- Il y a des réunions pour les parents sur des thèmes spécifiques.


Toutes les offres sont gratuites.

Si vous avez des questions sur l'accessibilité, n'hésitez pas à vous renseigner sur place :

#### Où se trouvent les maisons ?


Vous trouverez la maison la plus proche de chez vous sur le [plan de ville d'INTEGREAT](#) ou ici sur le site :

 Fritz-Erler-Straße 12, 81737 München

 [089/139283711](tel:089139283711)


[@kita.fritzerlerstr.12@muenchen.de](mailto:@kita.fritzerlerstr.12@muenchen.de)

 Heinrich-Braun-Weg 5, 80933 München

 [089/309053770](tel:089309053770)

[@kita.heinrichbraunweg.5@muenchen.de](mailto:@kita.heinrichbraunweg.5@muenchen.de)

 Hartmannshofer Bächl 46, 80997 München

 [089/159896710](tel:089159896710)

---

[@kita.amhartmannshoferbaechl46@muenchen.de](mailto:@kita.amhartmannshoferbaechl46@muenchen.de)

📍 Nanga-Parbat-Str.105, 80992 München

☎ [089/1598967830](tel:089/1598967830)

[@kita.nangaparbat.105@muenchen.de](mailto:@kita.nangaparbat.105@muenchen.de)

📍 Freienfelsstraße 3, 81249 München

☎ [015254850873](tel:015254850873)

[@martina.labenz@muenchen.de](mailto:@martina.labenz@muenchen.de)

📍 Widmannstraße 34, 81829 München

☎ [089/053521](tel:089/053521)

[@kita.widmannstr.34@muenchen.de](mailto:@kita.widmannstr.34@muenchen.de)

📍 Grafinger Straße 67+69+69a, 81671 München

☎ [089/49002603](tel:089/49002603)

[@kita.grafingerstr.69@muenchen.de](mailto:@kita.grafingerstr.69@muenchen.de)

📍 Blumenauer Straße 9, 80689 München

☎ [3090526729](tel:3090526729)

[@kita.blumenauerstr.9@muenchen.de](mailto:@kita.blumenauerstr.9@muenchen.de)

📍 Traunsteiner Straße 4/4a + 6/8, 81549 München

☎ [089/6202197810](tel:089/6202197810)

[@kita.traunsteinerstr.4@muenchen.de](mailto:@kita.traunsteinerstr.4@muenchen.de)

📍 Rosenheimerstr 118, 81669 München

☎ [089/23320090](tel:089/23320090)

[@kitz.severinstr.2@muenchen.de](mailto:@kitz.severinstr.2@muenchen.de)

📍 Langbürgener Straße 11, 81549 München

☎ [089/680861943](tel:089/680861943)

[@kitz.langbuergenerstr.11@muenchen.de](mailto:@kitz.langbuergenerstr.11@muenchen.de)

📍 Menaristr.1, 80689 München

☎ [089/589095955](tel:089/589095955)

[@kita.menaristr.1@muenchen.de](mailto:@kita.menaristr.1@muenchen.de)

📍 Brittingweg 8, 81737 München

☎ [089/6702555](tel:089/6702555)

[@kita.brittingweg.8@muenchen.de](mailto:@kita.brittingweg.8@muenchen.de)

📍 Kistlerhofstraße 127, 81379 München

☎ [089/748089910](tel:089/748089910)

[@kita.kistlerhofstr.127@muenchen.de](mailto:@kita.kistlerhofstr.127@muenchen.de)

📍 Werner-Egk-Bogen 33, 80939 München

☎ [089/309053730](tel:089/309053730)

[@kita.werneregkbogen.33@muenchen.de](mailto:@kita.werneregkbogen.33@muenchen.de)

📍 Hans-Clarín-Weg 10, 81249 München

☎ [089/23364686](tel:089/23364686)

[@kita.hansclarinweg10@muenchen.de](mailto:@kita.hansclarinweg10@muenchen.de)

---

📍 Korbiniplatz 21, 80807 München  
☎ [089/35718790](tel:08935718790)  
✉ [@kita.korbiniplatz.21@muenchen.de](mailto:kita.korbiniplatz.21@muenchen.de)

📍 Gubestraße 3-5, 80992 München  
☎ [089/1415068](tel:0891415068)  
✉ [@Kitz.moosach@awo-muenchen.de](mailto:Kitz.moosach@awo-muenchen.de)

📍 Reinmarplatz 30, 80637 München  
☎ [089/143043280](tel:089143043280)  
✉ [@3725@jh-obb.de](mailto:@3725@jh-obb.de)

📍 Clarita-Bernhard-Straße 3, 81249 München  
☎ [089/2170379203](tel:0892170379203)  
✉ [@kitz-fachkraft@sos-kinderdorf.de](mailto:@kitz-fachkraft@sos-kinderdorf.de)

📍 Stösserstraße 14, 80933 München  
☎ [089/31400022](tel:08931400022)  
✉ [@kitz-hasenberg@awo-muenchen.de](mailto:@kitz-hasenberg@awo-muenchen.de)

📍 Veit-Stoß-Straße 98, 80687 München  
☎ [089/54646640](tel:08954646640)  
✉ [@kitz@dksb-muc.de](mailto:@kitz@dksb-muc.de)

📍 Helmut-Käutner-Straße 14, 81739 München  
☎ [089/444512770](tel:089444512770)  
✉ [@3724@jh-obb.de](mailto:@3724@jh-obb.de)

📍 Heinrich-Böll-Straße 133, 81829 München  
☎ [089/2317167750](tel:0892317167750)  
✉ [@kitz-haus-am-see@kinderschutz.de](mailto:@kitz-haus-am-see@kinderschutz.de)

📍 Werner-Schlierf-Str. 17, 81539 München  
☎ [089/64954272](tel:08964954272)  
✉ [@3719@jh-obb.de](mailto:@3719@jh-obb.de)

📍 Josef-Obenhin-Str. 1, 80634 München  
☎ [089/70952593](tel:08970952593)  
✉ [@3727@jh-obb.de](mailto:@3727@jh-obb.de)

📍 Graslilienanger 4, 80937 München  
☎ [017613140127](tel:017613140127)  
✉ [@kita-gras@diakonie-hasenberg.de](mailto:@kita-gras@diakonie-hasenberg.de)

## Conseil et aide / Séparation - Divorce

**Demander une avance sur pension alimentaire**

**Services d'avances sur pensions alimentaires de l'office municipal de la jeunesse**

---

Vous élevez seul(e) votre enfant ? Dans ce cas, l'autre parent doit payer de l'argent pour l'enfant. Cet argent s'appelle la pension alimentaire.

L'autre parent ne peut-il pas payer une pension alimentaire ? L'autre parent ne peut-il pas payer la pension alimentaire chaque mois ? L'autre parent ne veut pas payer de pension alimentaire ?

Dans ce cas, tu peux demander une avance sur pension alimentaire. Cela signifie que l'office de la jeunesse paie la pension alimentaire.

L'autre parent doit ensuite rembourser l'avance de pension alimentaire à l'office de la jeunesse.

La loi sur l'avance sur pension alimentaire indique qui a droit à une avance sur pension alimentaire. Le mot court pour la loi sur l'avance sur pension alimentaire est : UVG.

La loi UVG contient de nombreuses règles concernant l'avance sur pension alimentaire. Le Jugendamt peut vous conseiller. Il vous aide à faire la demande.

Le montant de l'argent est calculé selon le [tableau de Düsseldorf](#) .

Pour qui : les enfants jusqu'à la fin de leur 18e année, si eux ou le parent qui s'occupe d'eux ont la nationalité allemande ou le droit de libre circulation (nationalité de l'UE/EEE), un permis d'établissement ou un permis de séjour (droit d'exercer une activité professionnelle ; séjour permanent).

Ce [questionnaire](#) vous permet de vérifier si vous bénéficiez d'une avance sur pension alimentaire.

Vous pouvez introduire la [demande en ligne](#).

[En savoir plus](#)

■ Des interprètes peuvent être demandés dans de nombreuses langues.

Les enfants peuvent être accompagnés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

#### **Ramersdorf - Perlach**

Thomas-Dehler-Straße 16

81737 Munich

[089/23396812](tel:08923396812)

[sbh-rp-uvg.soz@muenchen.de](mailto:sbh-rp-uvg.soz@muenchen.de)

#### **Schwabing-Freimann**

170, rue Heidemann

80939 Munich

[089/23396811](tel:08923396811)

[sbh-sf.soz@muenchen.de](mailto:sbh-sf.soz@muenchen.de)

#### **Sendling-Westpark**

20, rue Meindl

81373 Munich

[089/23396809](tel:08923396809)

[sbh-sw-uvg.soz@muenchen.de](mailto:sbh-sw-uvg.soz@muenchen.de)

---

Lundi 08:00 - 16:00  
Mardi 08:00 - 16:00  
Mercredi 08:00 - 16:00  
Jeudi 08:00 - 17:00  
Vendredi 08:00 - 13:00

### **Conseil en cas de séparation et de divorce (TuSch)**

### **Conseil en cas de séparation et de divorce (TuSch)**

Nous conseillons les femmes, les parents et les couples en matière de séparation et de divorce. Nous conseillons également sur la dissolution d'un partenariat de vie. Nous conseillons avant, pendant et après la séparation.

Offres pour les femmes :

- conseil en cas de questions et de problèmes émotionnels, sociaux et économiques
- conseil sur l'autorité parentale et l'organisation des relations personnelles
- conseils sur des questions juridiques et fiscales
- Cercles de discussion ouverts et groupes d'entraide
- Conférences et ateliers

Offres pour les parents et les couples :

- Conseils pour les parents / Conseils sur les contacts
- Conseil selon le modèle de Munich (catalogue de critères pour la mise en œuvre de procédures accélérées)
- Médiation

Les enfants peuvent être amenés.

 [En savoir plus](#)

TuSch - Trennung und Scheidung


Frauen für Frauen e. V.

Grimmstraße 1

80336 München

 [089/774041](tel:089774041)

 [@tusch@tusch.info](mailto:tusch@tusch.info)

 Veuillez prendre rendez-vous.

**Heures de consultation téléphonique :**

Le lundi, mardi et jeudi de 10:30 à 12:30

Le mercredi de 14h30 à 15h30

**Centre de consultation IETE - Parentalité intacte malgré la séparation/le divorce**

**Centre de consultation IETE - Parentalité intacte malgré la séparation/le divorce**

**Le partenariat peut se briser, la parentalité ne peut pas être dissoute.**

---


Nous conseillons les familles en crise. Notre objectif est d'établir une relation positive entre parents et enfants, même si les parents se séparent.

### **Ce que nous proposons :**

- Nous vous conseillons avant, pendant et après une séparation ou un divorce.
- Nous vous conseillons sur les questions de garde et de contact.
- Contact accompagné
- Nous vous conseillons sur les questions de cohabitation familiale
- Nous vous aidons dans l'éducation

### [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les mères, les pères, les enfants et les jeunes, les belles-familles, les grands-parents, les familles monoparentales.

 Anglais, polonais, serbo-croate et slovène.

Pour d'autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira.

Les enfants peuvent être amenés.



L'offre est gratuite. Ceux qui le souhaitent peuvent faire un don.

Veuillez prendre rendez-vous.

Beratungsstelle IETE

Germersheimerstraße 26

81541 München

 [089/452443110](tel:089452443110) ou  [089/452443120](tel:089452443120)

[@info@iete-muenchen.org](mailto:info@iete-muenchen.org)

## **Offres de vacances pour enfants et jeunes**

### **Passeport vacances**

### **Passeport vacances**

Le Passeport-vacances de Munich permet d'économiser de l'argent et de trouver de bonnes idées d'activités pour les vacances. Il y a par exemple des réductions, des bons, des suggestions et des offres exclusives dans les domaines de l'aventure, du sport, des langues, de la lecture, de la musique, de l'art ou des connaissances. Parmi ces offres, on trouve par exemple des bons pour les [bains de](#) Munich et le parc animalier [Hellabrunn](#). Pour les enfants de 6 à 14 ans, le passeport vacances remplace également le ticket de transport public pendant les vacances d'été.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les enfants et les jeunes de 6 à 17 ans qui souhaitent passer leurs vacances à Munich et dans les environs. Les enfants et les jeunes qui ne vivent pas à Munich et dans ses environs peuvent également acheter ce passeport.


---

Coût : 14 € pour les enfants et les jeunes de 6 à 14 ans. 10 € pour les enfants et les jeunes de 15 à 17 ans.

Le passeport vacances peut être acheté [en ligne sur](#)  ou auprès d'un [point de vente](#) .

Pour toute question :

[@ferienpass.soz@muenchen.de](mailto:@ferienpass.soz@muenchen.de)

 [089/23333822](tel:089/23333822)


## **Passeport vacances gratuit pour les enfants et les jeunes issus de familles à faibles revenus :**

Le passeport vacances est gratuit si les conditions suivantes sont remplies :

- si la famille se trouve dans une situation de détresse sociale et / ou si elle bénéficie d'un encadrement socio-pédagogique
- si la famille a de faibles revenus
- si vous faites un service volontaire fédéral, une année sociale volontaire ou une année écologique volontaire.
- si vous percevez l'une des prestations suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - Allocation citoyenne (SGB II)
  - Prestations selon la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - [Allocation logement](#) ou supplément pour enfants

Documents requis :

- Justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer OU rapport du service pédagogique spécialisé chargé de l'accompagnement
- photo d'identité correspondant à l'âge

Tu peux obtenir le passeport vacances gratuit dans une [maison de la citoyenneté sociale](#) .

## **Réductions sur les offres de vacances de la ville**

### **Réductions sur les offres de vacances municipales**

Sur [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de), tu trouveras de nombreuses activités différentes pour les vacances en Bavière. Il s'agit par exemple de voyages d'un jour ou de plusieurs jours, d'ateliers, de camps de vacances, de séjours en ville ou de camps d'aventure. Tous les enfants et adolescents de Munich peuvent en profiter !

Voici comment trouver le programme qui te convient :

1. Va sur [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de) et indique quand tu es en vacances et quel âge tu as. Tu peux aussi chercher par lieu ou par type d'activité.
2. Une fois que tu as tout saisi, clique sur "Suche starten".
3. Tu obtiendras alors une liste d'offres correspondantes.
4. Clique sur une offre pour obtenir plus d'informations.

---

5. Un feu de signalisation indique si des places sont libres ou si elles sont déjà toutes occupées.

Il est important que tous les enfants et les jeunes puissent participer aux activités de vacances ! Si ta famille n'a pas beaucoup d'argent, de nombreuses activités offrent des réductions de prix.

Les activités sont organisées par des organisations à but non lucratif. Par exemple, le service municipal de la jeunesse. Ces organisations ne sont pas intéressées par l'argent, mais elles souhaitent aider les jeunes à devenir autonomes et à bien s'intégrer dans la communauté. Les activités sont soutenues par des fonds de la ville de Munich. Demande au "Anbieter" de l'événement pour plus d'informations.

## Réductions de prix

Pour qui : les enfants de 5 à 15 ans de la région de Munich qui sont

- vivent dans des institutions stationnaires d'aide à la jeunesse ou dans des familles d'accueil (§§ 33 et 34 SGB VIII)
- vivent dans des ménages qui ont peu de moyens (§ 53 Abgabenordnung)
- vivent dans des ménages qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
  - Aide à la subsistance ou Grundsicherung (SGB XII)
  - Bürgergeld (allocation citoyenne) (SGB II)
  - prestations au titre de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)

Documents requis : avis de prestation ou justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer.

Pour toute question :

 [089/23333833](tel:08923333833)

## Informations sur les offres de vacances de Munich (JIZ)

### Centre d'information pour la jeunesse (JIZ) - Informations sur les offres de vacances à Munich

Le portail de vacances de Munich  [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de) informe sur les offres de vacances pour les enfants et les jeunes à Munich.

En outre, le JIZ propose de nombreux programmes et brochures sur l'organisation des loisirs pour les enfants et les jeunes, spécialement aussi pendant les vacances. Il y a aussi un ordinateur pour faire des recherches sur Internet.

Pour qui : pour tous les adolescents et jeunes adultes de 14 à 26 ans. Et pour tous ceux qui sont en contact avec les jeunes (parents, enseignants, professionnels de la jeunesse).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Jugendinformationszentrum (JIZ)  
Sendlinger Straße 7  
80331 München

---

☎ [089/55052150](tel:08955052150)

✉ [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

🌐 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

🕒 Le lundi 12:00 - 19:00

🕒 Du mardi au vendredi 13:00 - 18:00

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
programme de vacances, conseil, voyages, encadrement des vacances,  
encadrement des enfants, conseil aux jeunes**

## Offres pour femmes et filles

### Égalité entre les femmes et les hommes

#### L'égalité des droits pour les femmes et les hommes

#### Les mêmes droits pour les femmes et les hommes

Les femmes et les hommes ont les mêmes droits en Allemagne. Ceci est inscrit dans l'article 3 de la Loi fondamentale. Les femmes peuvent apprendre l'allemand, aller chez le médecin, apprendre un métier et chercher un emploi. Elles n'ont pas besoin pour cela de l'autorisation de leur mari ou d'autres membres de leur famille. Les femmes peuvent se marier avec qui elles veulent et peuvent également se séparer ou divorcer si la relation ne fonctionne pas ou si le partenaire est violent. Elles peuvent vivre en couple avec un homme ou une femme, ou bien seules.

Lorsque les couples se séparent, les enfants peuvent vivre avec la mère, avec le père ou en partie avec la mère et en partie avec le père. Si les parents ne parviennent pas à se mettre d'accord sur le lieu de vie des enfants, c'est le tribunal qui décide de ce qui est le mieux pour les enfants.

Malgré l'égalité des droits, il arrive que les femmes soient désavantagées au travail, dans la vie quotidienne ou dans la famille. Il existe différents services de consultation pour les femmes. Vous pouvez vous y informer sur vos droits et vous y recevrez de l'aide pour pouvoir mener une vie indépendante et égalitaire.

Vous trouverez ici plus d'informations sur le thème de l'égalité des droits :

🌐 [Manuel "Frauen in München" \(Les femmes à Munich\)](#), édité par le bureau de l'égalité pour les femmes de la capitale du Land de Munich ; vaste publication contenant de nombreuses adresses et offres utiles.

🌐 [Ministère fédéral de la famille, des personnes âgées, des femmes et de la jeunesse](#)

🌐 [Vidéo sur le thème "Égalité des droits entre hommes et femmes"](#) en plusieurs langues sur le site du ministère bavarois de la Justice. Le site propose également d'autres petits films sur les principaux aspects de l'ordre juridique allemand.

🌐 [Dépliant d'information](#) de Terre des Femmes en allemand, anglais, arabe, albanais, serbe, pachto, farsi, urdu, français, swahili ; 🌐 [ici](#), le dépliant est disponible en bulgare, kurmanji, roumain, russe, somali et turc.

---

## Service pour l'égalité des femmes

### Service de l'égalité pour les femmes

Notre objectif est l'égalité entre les femmes et les hommes au travail, dans la famille et dans la société.

Nous conseillons sur le thème de l'égalité et orientons, si nécessaire, vers d'autres services de conseil.

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🗣️ Allemand, anglais, français, espagnol, italien, turc, kazakh, russe et ukrainien.

🕒 Du lundi au jeudi 8:30 - 15:00

🕒 Le vendredi 8:30 - 14:00

### Gleichstellungsstelle für Frauen

📍 [Marienplatz 8, 80331 München](#)

✉️ [@gst@muenchen.de](mailto:gst@muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923392465](tel:+49(0)8923392465)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/dire...>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
filles, femmes, filles\*, femmes\*.**

## Aide face aux expériences de violence et de menaces

Protection contre la violence

**Protection contre la violence**

**Femmes et filles en détresse**

**Ligne d'aide "Violence contre les femmes".**

---

Offre de consultation gratuite et anonyme par téléphone, chat ou e-mail pour les femmes qui vivent ou ont vécu la violence.

🗣️ Consultation en 18 langues différentes et en langue des signes.

🌐 [En savoir plus](#)

☎️ [08000116016](tel:08000116016)

🕒 24 h

## Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme

Il existe à Munich plusieurs maisons d'accueil pour les femmes victimes de violence au sein de leur couple. Les femmes et leurs enfants y trouvent une protection. Elles reçoivent également des conseils et un soutien pour surmonter la situation. Elles peuvent y rester aussi longtemps qu'elles ont besoin de protection et de conseils spécialisés intensifs.

Pour qui : les femmes et leurs enfants qui cherchent un lieu sûr en raison de la violence dans le couple.

Afin de préserver l'anonymat, les adresses des maisons d'accueil pour femmes ne sont pas publiées. Une prise de contact est possible par téléphone :

- **Maison d'accueil pour femmes de Frauenhilfe München gGmbH**  
☎️ [089/354830](tel:089354830)  
🌐 [www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)
- **Maison d'accueil pour femmes de Frauen helfen Frauen e. V.**  
☎️ [089/645169](tel:089645169)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**aide, logement, sécurité, mariage**

## Enfants et jeunes en détresse

### Ligne téléphonique pour les enfants et les jeunes du Deutscher Kinderschutzbund

Conseils et soutien pour les enfants et les jeunes en cas de questions et de problèmes de toutes sortes, de manière anonyme sur demande.

🌐 [En savoir plus / Consultation en ligne](#)

☎️ [0800/1110333](tel:08001110333) (appel gratuit)

"Les jeunes conseillent les jeunes"

🕒 Du lundi au vendredi 14:00 - 20:00

Samedi 14:00 - 20:00

Vous trouverez ici d'autres contacts d'urgence et centres de conseil : "" [Procédure d'asile - conseil et aide](#); "" [Conseil et aide / Intégration](#); "" [Conseil et aide / Généralités](#)

## Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes

---

## Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes

Il existe à Munich plusieurs maisons d'accueil pour les femmes victimes de violence au sein de leur couple. Les femmes et leurs enfants y trouvent une protection contre d'autres violences. En outre, elles reçoivent des conseils et un soutien pour surmonter la situation. Elles peuvent y rester aussi longtemps qu'elles ont besoin de protection et de conseils spécialisés intensifs.

Pour qui : les femmes et leurs enfants qui cherchent un lieu sûr en raison de la violence dans le couple.

Afin de préserver l'anonymat, les adresses des maisons d'accueil pour femmes ne sont pas publiées. Une prise de contact est possible par téléphone :

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH  
☎ [089/354830](tel:089354830)  
✉ [@frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:@frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de)
- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.  
☎ [089/645169](tel:089645169)
- Haus Hagar  
☎ [089/74441222](tel:08974441222)  
✉ [haushagar@guterhirte.de](mailto:haushagar@guterhirte.de)
- IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"  
☎ [089/54888950](tel:08954888950)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
aide, logement, sécurité, mariage, violence domestique**

### Mutilations génitales féminines (MGF)

### Mutilations génitales féminines (FGM)

La suture, l'excision ou la mutilation des organes génitaux féminins est une grave violation des droits de l'homme. On l'appelle aussi FGM: female genital mutilation. Sur le site FGM, les lèvres extérieures et/ou intérieures et le clitoris sont entièrement ou partiellement coupés. Dans les cas extrêmes, l'entrée du vagin est même cousue à l'exception d'une petite ouverture. Les personnes concernées peuvent alors perdre beaucoup de sang ou la plaie peut s'infecter. Les filles et les femmes souffrent toute leur vie des conséquences physiques et psychologiques. Elles souffrent souvent de douleurs, sont traumatisées, ont des problèmes lors des accouchements, des inflammations chroniques et des douleurs lors des rapports sexuels.

Les mutilations génitales féminines sont interdites et punissables en Allemagne. Au tribunal, il importe peu que le délit ait lieu en Allemagne ou à l'étranger. Les parents ne peuvent donc pas non plus quitter le pays pour faire exciser leur fille à l'étranger. Toute personne qui aide une autre personne à pratiquer une mutilation génitale féminine en Allemagne ou à l'étranger est également punissable. Il est également punissable d'influencer une autre personne pour qu'elle procède à une excision.

---

Tu trouveras plus d'informations dans le [bulletin de protection officiel du gouvernement fédéral](#) .

🗣️ La lettre de protection est également disponible dans les langues suivantes : [Amharique](#), [Arabe](#), [Dari](#), [Anglais](#), [Farsi](#), [Français](#), [Indonésien](#), [Kurmandji](#), [Mandinka](#), [Portugais](#), [Somali](#), [Sorani](#), [Swahili](#), [Tigrinya](#), [Urdu](#).

Si tu crains qu'il y ait un risque de mutilation génitale féminine pour toi ou pour quelqu'un que tu connais, tu peux t'adresser à la police, au service de la jeunesse ou à la ligne d'aide :

Police : 📞 [110](#)

Service de la jeunesse de Munich : 📞 [089/23349501](#)


Ligne d'aide "Violence contre les femmes

🗣️ Nous conseillons en 18 langues différentes (également en langue des signes).

📞 [08000116016](#)

@ Pour une consultation par chat ou par e-mail, clique [ici](#).

 [Site web](#)

 24 heures sur 24

Les conseils sont gratuits et anonymes.

Si tu es à l'étranger et que tu as besoin d'aide, tu peux t'adresser à une ambassade allemande :

 [Site web en allemand](#)

 [Site en anglais](#)

## **Service d'enquête pour les victimes de violences domestiques**

## **Service d'enquête pour les victimes de violence domestique**

Vous êtes victime de violence domestique ? Dans ce cas, vous pouvez vous faire conseiller et examiner gratuitement chez nous. Nous préservons les traces et les conservons. Nous documentons les blessures de manière à ce que la documentation puisse être utilisée devant le tribunal.

Pour qui : pour les victimes de toute forme de violence domestique (adultes à partir de 18 ans).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes handicapées.

Le service est gratuit tant qu'il est utilisé comme décrit ci-dessus. Les missions qui vont au-delà, comme la rédaction d'un rapport écrit, les analyses toxicologiques et autres, sont payantes.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26

80336 München

📞 [089/218073011](#) (  Tous les jours de 08:00 à 17:00)

@ [gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Site web](#)

---

 Pour une analyse, veuillez prendre rendez-vous.


### **Service de consultation pour jeunes filles et jeunes femmes - IMMA e.V.**

### **Service de consultation pour les filles et les jeunes femmes - IMMA e. V.**

Le centre de conseil IMMA aide les filles et les jeunes femmes à répondre à toutes leurs questions et à résoudre différents problèmes, en mettant l'accent sur la violence.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : les filles et les jeunes femmes jusqu'à 27 ans.

 Si nécessaire, nous pouvons organiser la traduction par une personne. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous. Nous proposons actuellement des rendez-vous en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.


IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

 [089/2607531](tel:0892607531)

[@beratungsstelle@imma.de](mailto:@beratungsstelle@imma.de)

 **Consultation ouverte : ici, pas besoin de rendez-vous**

Mardi 14:00 - 16:00

 **Disponibilité téléphonique :**

Lundi 14:00 - 16:00

Mercredi 14:00 - 18:00

Jeudi 10:00 - 12:00


### **Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C**

### **Rose du désert - Aide en cas de mariage forcé et/ou de MGF-C**

Nous conseillons des filles, des garçons, des femmes et des hommes qui sont concernés ou menacés de mariage forcé ou de violence au nom de "l'honneur". Nous conseillons également les filles et les femmes qui sont menacées ou concernées par les [MGF-C](#) (excision).

Nos conseils peuvent être donnés par téléphone ou en personne.

L'offre est gratuite.

 Nous parlons allemand, anglais, somalien, swahili et turc. Pour toutes les autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira pour vous.

---


### Heures de consultation par téléphone :

Lundi 14:00 - 16:00

Mardi 10:00 - 12:00

Jeudi 13:00 - 15:00

## **IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM**

 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

 [@wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

 [+49 \(0\) 8945216350](tel:+49(0)8945216350)

 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

### **Service de consultation Frauennotruf München**

### **Service de consultation Frauennotruf München**

Nous soutenons les femmes\* qui ont été victimes de harcèlement sexuel sur le lieu de travail ou en public, de viol ou d'abus sexuel, de harcèlement obsessionnel ou de violence numérique. Nous conseillons également les proches et les professionnels.

Les femmes\* incluent toutes les personnes qui s'identifient comme femmes.

### **Offre de conseil :**

- Nous sommes à vos côtés en cas de crise.
- Nous vous aidons à surmonter les conséquences de la violence.
- Nous répondons à vos questions.
- Nous vous informons de vos droits.
- Nous développons avec vous des solutions pour que vous alliez mieux.
- Nous sommes tenus au secret professionnel. Cela signifie que ce que vous nous dites, nous ne le répéterons pas.
- Vous pouvez rester anonyme, vous n'avez pas besoin de donner votre nom.
- Ce que nous proposons : Conseil par téléphone, vidéo ou chat
- Consultation personnelle, walk and talk et thérapie de traumatisme

### **Offres de groupe :**

WEN DO Affirmation de soi et autodéfense, groupes de thérapie et de ressources, yoga adapté aux traumatismes.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour toutes les femmes\* victimes de violences sexuelles ainsi que pour leurs proches et les personnes de référence professionnelles.

---

🗣️ Des interprètes sont disponibles.

Une garde d'enfants est disponible.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées. Nous continuons à travailler à l'identification et à la suppression des barrières existantes. Vous avez besoin d'autre chose ? N'hésitez pas à nous contacter !

L'offre de conseil est gratuite, les séances de groupe et les cours sont soumis à des frais minimes.

Veillez prendre rendez-vous.

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5

80797 München

☎️ [089/763737](tel:089763737)

✉️ [@info@frauennotruf-muenchen.de](mailto:info@frauennotruf-muenchen.de)

📞 **Consultation par téléphone :**

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi 10:00 - 13:00 et 15:00 - 21:00

Le mercredi 10:00 - 13:00 et 18:00 - 21:00

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
agressions sexuelles, harcèlement sexuel au travail et ou dans les lieux publics,  
violence dans l'espace numérique, harcèlement, viol, intervention de crise**

**SOLWODI - Centre de consultation pour femmes en détresse**

**SOLWODI Munich - Pour les femmes victimes de violence**

Nous vous conseillons et vous soutenons si vous êtes victime de violence. Vous êtes à la bonne adresse, surtout s'il s'agit de traite d'êtres humains et d'exploitation sexuelle. D'autres thèmes sont le mariage forcé dans le pays d'origine et l'excision (FGM/C). Nous pouvons également vous aider pour d'autres problèmes liés au droit des étrangers, au droit social ou à des problèmes personnels.

Nous vous informons et vous conseillons sur les possibilités juridiques qui s'offrent à vous. Nous vous aidons à prendre des décisions et vous accompagnons sur le chemin d'une vie libre, autodéterminée et sans violence. Nous vous soutenons dans vos démarches auprès des autorités. Si vous avez besoin d'un(e) avocat(e), nous pouvons vous mettre en contact avec lui/elle.

Notre consultation est possible en personne, par téléphone ou par e-mail. Nos conseils sont anonymes.

L'offre est gratuite.

🗣️ Allemand, anglais

📞 Lundi, mardi, jeudi et vendredi 10:00 - 14:00 et sur rendez-vous

**SOLWODI München**

---

 [Dachauer Straße 50, 80335 München](https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen...)

 [@muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

 [+49 \(0\) 8927275859](tel:+49(0)8927275859)

 [https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....](https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen...)

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
prostitution, violence envers les femmes, violence sexuelle, prostitution forcée.**

## **Aide aux délinquants et aux sortants de prison pour les femmes**

## **Aide aux délinquantes et aux libérées pour les femmes**

Vous avez reçu une amende ? Vous ne pouvez pas payer ? Vous devez effectuer des heures de travail social dans le cadre d'une mise à l'épreuve ? Vous êtes sous le coup d'un mandat d'arrêt ? Vous devez bientôt aller en prison ?

Nous vous conseillons et vous soutenons.

Pour qui : les femmes à partir de 21 ans,

- qui sont condamnées à une amende
- qui doivent accomplir des obligations de travail dans le cadre d'un sursis avec mise à l'épreuve
- qui sont condamnées à une peine de prison

Conseil et soutien

- en cas de peine pécuniaire (placement en travail d'intérêt général et gestion de l'argent)
- avant une détention pénale
- à l'établissement pénitentiaire de Munich et à l'établissement pénitentiaire d'Aichach (à la demande de la femme incarcérée)
- après une sortie de prison

Veuillez vous adresser à nous à temps ! Plus tôt vous viendrez, mieux nous pourrons vous aider !

Le [Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) est une association professionnelle de femmes au sein de l'Eglise catholique. Le SkF conseille et assiste indépendamment de l'appartenance religieuse et de la nationalité. Nous proposons des entretiens de femme à femme dans un cadre protégé.

 Des interprètes sont disponibles pour l'anglais, le bulgare et le russe.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

---


Des conseils en ligne pour les proches et les amis sont disponibles via le lien suivant :

 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>


### **Chambre de compensation pour le placement dans des travaux d'intérêt général et la gestion de l'argent :**

 [089/55981249](tel:089/55981249)


 [p.schmalenbach@skf-muenchen.de](mailto:p.schmalenbach@skf-muenchen.de)

 8:00 - 17:00 heures

### **Conseil avant, pendant, après la détention :**

 [089/559810](tel:089/559810)

 [straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de](mailto:straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de)

 8:00 - 17:00 heures

Il y a un accès sans barrière aux bâtiments et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

### **Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.**

 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

 <https://www.skf-muenchen.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
offres femmes, détention, condamnation**

**JADWIGA - Aide en cas de traite des êtres humains (prostitution forcée, mendicité forcée, exploitation par le travail) ou de mariage forcé**

### **Centre de conseil spécialisé JADWIGA**

Nous soutenons les femmes,

- qui sont contraintes de travailler comme prostituées.
- qui sont contraintes de voler, de vendre de la drogue ou de tricher.
- qui ne sont pas payées pour leur travail.
- qui sont contraintes de mendier.
- qui sont forcées de se marier.
- qui sont victimes d'adoption illégale.
- qui sont forcées de recourir à une mère porteuse.

Nous vous conseillons et vous aidons en cas de situation de crise. Il est également possible de vous trouver un logement protégé ou de vous aider si vous souhaitez retourner dans votre pays d'origine.

Nous pouvons aussi venir chez vous. Nous pouvons aussi vous rendre visite en prison.

 albanais, arabe, bulgare, anglais, roumain, hongrois, français et ukrainien

Pour qui : pour les femmes et les jeunes filles de toutes les nationalités.

L'offre est gratuite.

---

Les enfants peuvent être amenés.

■ Schwanthalerstr. 79, 80336 München

[089/38534455](tel:08938534455)

[muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

9:00 - 15:00 heures

[Site web](#)

## **Service de consultation pour les femmes\* qui vivent ou ont vécu la violence dans le couple**

### **Service de consultation pour les femmes\* qui vivent ou ont vécu la violence dans le couple**

La violence dans le couple revêt de nombreuses formes et ne commence souvent pas par des coups.

Votre partenaire\* ou ex-partenaire\*...

- vous injurie, vous insulte ou vous humilie ?
- vous dénigre auprès des autres ?
- vous contrôle et contrôle vos contacts avec vos amis\* et votre famille ?
- vous menace, vous et votre famille ?
- menace de vous enlever vos enfants ?
- vous pousse ou vous frappe ?
- fait pression sur vous sexuellement ?

Vous vous demandez...

- comment puis-je me protéger et protéger mes enfants ?
- qu'est-ce qui m'attend si je me sépare ?
- que va-t-il se passer dans ma vie ?

L'offre est gratuite.

🗨️ Des interprètes sont disponibles sur rendez-vous. Nous pouvons également organiser une traductrice en langue des signes. Les frais sont à notre charge.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Prenez rendez-vous ou venez à nos heures de consultation ouvertes :

📅 Mardi 16:00 - 18:00 et jeudi 10:00 - 12:00.

Lors des heures de consultation ouvertes, seul un nombre limité de consultations est possible.

## **Frauenhilfe München Beratungsstelle**

📍 [Winzererstraße 47, 80797 München](#)

@ [beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 893582810](tel:+490893582810)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
violence dans le couple, violence domestique, violence dans le couple, violence du  
partenaire, protection contre la violence**

## Conseils généraux et assistance

**Conseils pour les filles et les jeunes femmes dans différentes situations de vie**

### **Conseils pour les filles et les jeunes femmes dans différentes situations de vie.**

Nous conseillons par exemple sur les thèmes suivants :

- école
- choix d'un métier
- formation
- différences culturelles
- problèmes à la maison
- Problèmes avec le petit ami ou la petite amie
- Sexualité
- Coming-out
- Grossesse

Notre consultation est confidentielle. Elle peut avoir lieu seul-e ou en petit groupe de trois personnes au maximum.


Pour qui : pour les filles\* et les femmes\* de 12 à 27 ans.

L'offre est gratuite.

amanda - Verein für psychosoziale Initiativen e. V.

Gmunder Str. 7

81379 München

 [089/7255112](tel:0897255112)

 [info@amanda-muenchen.de](mailto:info@amanda-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Veuillez prendre rendez-vous.

## **Centre de quartier Milbertshofen, travail avec les femmes**

### **Centre de quartier Milbertshofen, travail avec les femmes**

Nous proposons des offres dans les domaines de la formation, de la rencontre et du conseil. Il existe différents groupes, des rencontres ouvertes ou une aide individuelle pour des personnes individuelles. Pour les visiteuses de nos groupes, nous proposons des conseils

---

sociaux et aidons à remplir des formulaires.

Pour qui : pour les femmes et leurs familles dans le nord de Munich, surtout à Milbertshofen.

🗣️ Des interprètes sont disponibles pour le turc et l'anglais.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous.

## **Stadtteilzentrum Milbertshofen | Verein Stadtteilarbeit, Frauenarbeit**

📍 [Schleißheimer Straße 336, 80809 München](#)

✉️ [frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de)

☎️ [+49 \(0\) 893543757](tel:+49(0)893543757)

🌐 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soutien, aide au remplissage, demande, apprentissage, école, rencontre**

**Donna Mobile AKA e. V.**

**Donna Mobile AKA e. V.**

Nous conseillons les migrantes sur les thèmes de la santé et de la formation. Vous pouvez par exemple venir nous voir si vous avez des problèmes physiques et que vous ne savez pas à quel médecin vous adresser. Ou vous souhaitez suivre une formation, mais vous ne savez pas dans quelle direction ou vers qui vous tourner ? Nous vous conseillons !

Pour qui : les migrantes et leurs familles

🗣️ Allemand, anglais, bosniaque-serbo-croate, bulgare, dari/persan, espagnol, hongrois, italien, polonais, roumain, russe, turc et ouzbek.

Dans nos cafés pour femmes, vous pouvez échanger et créer des liens avec d'autres femmes dans votre langue maternelle. Nous nous rencontrons une fois par mois pendant 2 à 3 heures. Vous trouverez les différents groupes et les dates [ici](#).

Les consultations et les groupes de femmes sont gratuits.

Certains cours, comme par exemple les cours de natation ou de vélo, sont payants.

Donna Mobile AKA e. V.  
Landsberger Straße 45a  
80339 München

---

☎ [089/505005](tel:089505005)

✉ [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

🌐 [Site web](#)

🕒 Lundi 09:00 - 16:00

Mardi 09:00 - 16:00

Mercredi 09:00 - 16:00

Jeudi 09:00 - 16:00

Vendredi 09:00 - 16:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
prévention, cours, migrant, offres dans la langue maternelle**

## **Structures mère-enfant**

### **Institutions mère-enfant**

Le "Sozialdienst katholischer Frauen" à Munich gère plusieurs établissements mère-enfant. Les mères majeures enceintes ou élevant seules leurs enfants y reçoivent un appartement ou une chambre pour elles et leurs enfants. Les établissements offrent un conseil et un soutien socio-pédagogiques dans de nombreux domaines de la vie : pour toutes les questions concernant vos enfants ; pour les problèmes relationnels ; pour la formation et la profession. Ensemble, nous élaborons un plan d'avenir.

Pour qui : les femmes enceintes ou les mères dont le plus jeune enfant n'a pas plus de 6 ans.

■ Des interprètes sont disponibles selon les besoins.

La consultation est gratuite, le loyer et les frais annexes doivent être couverts par les revenus propres ou par des prestations sociales.

---

## **Maison Domicilia, centre d'accueil mère-enfant**

[En savoir plus](#)

Le nombre de places est limité à 7 mères.

Kidlerstraße 34a

81371 München

[089/7298923320](tel:0897298923320)

[haus-domicilia@skf-muenchen.de](mailto:haus-domicilia@skf-muenchen.de)

09:00 - 16:00

---

## **Maison Gertraud, établissement mère-enfant**

[En savoir plus](#)

Le nombre de places est limité à 6 mères.

Maria-Eich-Straße 75

82166 Gräfelfing

---

[089/89866712](tel:08989866712)  
[haus-gertraud@skf-muenchen.de](mailto:haus-gertraud@skf-muenchen.de)  
09:00 - 16:00

---

## **Maison Karolina, établissement mère-enfant**

[En savoir plus](#)

Le nombre de places est limité à 19 mères.

Entenbachstraße 43  
81541 München  
[089/654084](tel:089654084)  
[haus-karolina@skf-muenchen.de](mailto:haus-karolina@skf-muenchen.de)  
09:00 - 16:00

---

## **Maison Monika, établissement mère-enfant**

[En savoir plus](#)

Le nombre de places est limité à 18 mères.

Scapinellistraße 22  
81241 München  
[089/8293960](tel:0898293960)  
[haus-monika@skf-muenchen.de](mailto:haus-monika@skf-muenchen.de)  
09:00 - 16:00

## **Service de consultation "Aide ouverte" - pour les femmes sans domicile fixe**

### **Service de consultation "Aide ouverte" - pour les femmes qui sont sans domicile fixe**

Le service "Aide ouverte" conseille les femmes dans des situations de vie difficiles. Par exemple, si vous êtes sans domicile fixe ou si vous craignez de perdre votre logement.

La consultation peut se faire par téléphone ou en personne :

- Nous conseillons sur le thème du "logement" et/ou de la "perte du logement".
  - Nous conseillons en cas de problèmes financiers et vérifions si vous avez droit à une aide financière.
  - Nous vous soutenons en cas de problèmes avec les autorités.
  - Nous vous aidons en cas de crise personnelle, par exemple si vous avez des difficultés familiales ou si vous êtes victime de violence.
  - Nous pouvons vous orienter vers d'autres institutions et services de conseil, par exemple en matière d'endettement ou de migration. Nous pouvons également vous aider à trouver un [foyer pour femmes](#).
  - Nous vous conseillons sur le thème du compte fiduciaire si vous n'avez pas le droit d'avoir votre propre compte.
-

---

Nous proposons également différentes offres de groupe.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous.

Pour qui : pour les femmes avec ou sans enfants de Munich.

La consultation est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 [Offene Hilfe, Dachauer Str. 48, 80335 München](#)

☎ [089-55981-0](tel:089-55981-0)

✉ [@offene-hilfe@skf-muenchen.de](mailto:@offene-hilfe@skf-muenchen.de)

🕒 Du lundi au jeudi de 08:00 à 17:00, le vendredi de 08:00 à 13:00 et sur rendez-vous.

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
aide aux sans-abri, crise, problèmes financiers, compte bancaire**

## **Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière**

### **Réseau de et pour les femmes et les filles handicapées en Bavière**

Le réseau des femmes handicapées en Bavière est une association ouverte. Chaque jeune fille et chaque femme handicapée peut faire partie du réseau, et toute personne pour qui nos thèmes sont importants peut apporter son aide ! Nous abordons des thèmes dans tous les domaines de la vie : Travail et formation, famille et couple, santé, questions politiques. Nous parlons de démarches administratives et de lois, mais aussi de hobbies et de loisirs.

Pour qui : pour les femmes et les filles avec un handicap ou une maladie chronique.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

🕒 Du lundi au vendredi de 10h00 à 14h00 et sur rendez-vous.

## **Netzwerk Frauen Bayern**

📍 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

✉ [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:@info@netzwerkfrauen-bayern.de)

☎ [+49 \(0\) 8945992427](tel:+49(0)8945992427)

🌐 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Peer Counseling**

## Conseils aux femmes réfugiées

**Lesbiennes et bisexuelles réfugiées, personnes trans\*, inter\* et non-binaires**

### **Conseil pour les femmes lesbiennes et bisexuelles réfugiées, les personnes trans\*, inter\* et non-binaires**

LeTRa soutient les femmes lesbiennes et bisexuelles, ainsi que les personnes trans\*, inter\* et non-binaires. Vous avez vécu un traumatisme, vous avez besoin d'un conseil psychosocial et/ou d'un soutien dans le processus d'asile ? Alors vous êtes à la bonne adresse. Nous vous conseillons !

Pour qui : pour toutes les personnes qui se considèrent comme lesbiennes ou bisexuelles, ainsi que trans\*, inter\* et non-binaires.

☎ Nous parlons anglais, français, allemand et luganda. Pour toutes les autres langues, nous pouvons organiser une personne qui traduira. Veuillez nous informer à l'avance de la langue que vous parlez.

Il est possible d'amener des enfants.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

☎ [089/998295931](tel:089998295931)

@[gefueberat@letra.de](mailto:gefueberat@letra.de)

🌐 [www.letra.de](http://www.letra.de)

## Santé

### Conseil et thérapie des traumatismes

#### **Conseil et thérapie traumatique pour les femmes à partir de 17 ans qui ont subi des violences sexuelles dans leur enfance ou leur adolescence.**

"Wildwasser München" est un service spécialisé dans le soutien des femmes après des violences sexuelles et dans la protection des femmes\* et des filles\* contre les violences sexuelles (prévention et intervention).

Femmes\* et filles\* signifie : toutes les personnes qui s'identifient comme femmes ou filles.

---

Seules des femmes travaillent ici.


Nous vous aidons par téléphone, par e-mail ou lorsque vous venez nous voir.

Vous n'avez pas besoin de nous dire votre nom ni de nous raconter ce qui vous est arrivé de terrible.

- Vous pouvez venir nous consulter si vous avez subi des violences sexuelles dans votre enfance ou votre adolescence.
- Nous vous soutenons pour que vous alliez mieux.
- Nous réfléchissons avec vous à ce qui peut vous aider.
- Nous vous donnons des adresses de thérapeutes, d'avocats, de médecins...
- Nous vous aidons à obtenir une aide financière.
- Vous pouvez suivre une thérapie traumatique chez nous si nous avons une place disponible.
- Nous vous soutenons et vous accompagnons si vous souhaitez déposer une plainte pénale ou si vous l'avez déjà fait.
- Nous vous expliquons vos droits.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : femmes\* avec ou sans handicap à partir de 17 ans.

 Des interprètes / traducteurs sont disponibles selon les besoins.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Veuillez prendre rendez-vous.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

[@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:@beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
enfance, sexe, viol, abus, maltraitance, passé, charge psychique, traumatisme**

**Planning familial, contraception et conseil en sexualité**


**Planning familial, contraception et conseils en matière de sexualité**

**Planning familial**

Vous avez le droit de planifier votre famille de manière autonome. Cela signifie que vous pouvez décider vous-même si vous voulez avoir des enfants. Ou combien d'enfants vous voulez avoir. Personne ne peut vous obliger à avoir des enfants ou à interrompre une grossesse.

---

## Contraception

Si vous ne voulez pas tomber enceinte ou si vous voulez vous protéger contre une  [maladie sexuellement transmissible \(MST\)](#), il existe différentes méthodes.

 [En savoir plus](#)

Vous trouverez des informations en différentes langues ici :

[Kurmanci](#), [Pari](#), [Croate](#), [Arabe](#), [Bulgare](#), [Turc](#), [Polonais](#), [Roumain](#), [Français](#), [Anglais](#), [Russe](#), [Espagnol](#) .

Vous pouvez vous faire conseiller sur les différentes méthodes de contraception : [Consultation de grossesse](#).

Les consultations sont gratuites.

## Conseil en sexualité

L'autodétermination sexuelle signifie choisir soi-même comment et avec qui vivre sa sexualité. Personne ne doit être contraint à quoi que ce soit. Lors d'une consultation sexuelle, vous pouvez parler de votre sexualité dans un cadre protégé. Vous pouvez poser des questions sur votre corps, votre orientation sexuelle, vos difficultés sexuelles comme le manque de désir ou les problèmes d'érection. Les expériences de violence sexuelle peuvent également être abordées.

 [En savoir plus](#)

## Tomber enceinte

Comment tombe-t-on enceinte ? Y a-t-il des difficultés à tomber enceinte ? Comment constate-t-on une grossesse ?

 [En savoir plus](#)

Vous trouverez ici un conseil personnalisé sur le thème de la grossesse et du désir d'enfant inassouvi : [Consultation de grossesse](#)

La consultation est gratuite.

## Être enceinte

Il existe différents centres de consultation sur le thème de la grossesse : [Consultation de grossesse](#).

La consultation est gratuite.

 [En savoir plus](#)

## Grossesse non désirée

Si vous êtes enceinte et que vous ne souhaitez pas avoir le bébé, vous pouvez mettre fin à votre grossesse sous certaines conditions. La grossesse est alors interrompue. Cela n'est possible que pendant les premières semaines de la grossesse. Avant cela, vous devez demander une consultation gratuite. Pour cela, prenez rendez-vous auprès d'un [centre de consultation en matière de grossesse](#). Les conseillères discuteront avec vous des différentes

---

possibilités et répondront à toutes les questions d'ordre juridique et médical. La décision d'interrompre ou non votre grossesse vous appartient entièrement. Personne ne peut décider à votre place si vous allez avoir un enfant ou si vous allez interrompre votre grossesse.

 [En savoir plus](#)


## Prise en charge des frais de contraception

### Prise en charge des coûts de la contraception

Tout le monde doit avoir la possibilité de planifier sa famille. Cela signifie également pouvoir décider soi-même de la manière dont on souhaite se contraindre. Si vous avez peu de moyens, la ville de Munich prend en charge les coûts des moyens de contraception prescrits par un médecin.

Pour qui : pour les personnes âgées de 22 ans et plus. Pour les personnes de moins de 22 ans, la caisse d'assurance maladie prend en charge les coûts.




### Pour qui les coûts sont-ils pris en charge ?

- Les personnes qui ont le [München-Pass](#). Tu trouveras [ici](#)  ce qu'est le München-Pass et où tu peux l'obtenir.
- Les personnes qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - Bürgergeld ou allocation sociale (SGB II)
  - Prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - [Allocation logement](#) ou allocation pour enfants
- les personnes à faibles revenus (sauf les jeunes au pair, les apprentis, les étudiants). Le seuil de revenu est examiné individuellement.
- Participants à l'année sociale ou écologique volontaire, volontaires dans le cadre du service volontaire fédéral (Bundesfreiwilligendienst).

### De quels documents ai-je besoin pour la demande ?

München-Pass OU avis d'attribution ou justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer ; justificatif d'année sociale ou écologique ou de service volontaire fédéral.

### Où puis-je déposer ma demande ?

- Vous pouvez déposer votre demande dans [la maison de la citoyenneté sociale](#) compétente. Vous pouvez faire la demande [en ligne](#) sur  ou prendre rendez-vous.  
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Si vous bénéficiez de prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG), faites votre demande ici :  
 **Office pour le logement et la migration**  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89 Haus 34

---

81541 München

[@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

[☎089/23348806](tel:089/23348806)

- Si vous êtes sans domicile fixe, faites votre demande ici :

[📍 Office du logement et de la migration](#)

Zentrale Wohnungslosenhilfe

Franziskanerstraße 8

81669 München

[☎089/23340105](tel:089/23340105)

[@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)

[🕒](#) Le lundi, mardi et jeudi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 16:00

[🕒](#) Le mercredi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 17:00

[🕒](#) Le vendredi 08:30 - 12:00 heures

- Si vous êtes sourd, faites votre demande ici :

[🗣️ Service social pour sourds](#)

## **Service de conseil sur les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le sida**

### **Service de consultation IST sur les infections sexuellement transmissibles (VIH et autres IST)**

#### **Anonyme - Gratuit - Sans rendez-vous**

Nous sommes là pour vous :

- si vous souhaitez vous informer sur la manière de s'infecter et de se protéger
- si vous souhaitez obtenir des conseils sur les infections sexuellement transmissibles
- si vous souhaitez vous faire dépister

Pour qui : pour tous les citoyens de Munich\*.

L'offre est gratuite.

[🗣️](#) Il est possible qu'une personne serve d'interprète.

[🕒](#) Lundi 08:00 - 11:00

[🕒](#) Mardi 14:00 - 18:00

[🕒](#) Jeudi 08:00 - 11:00 et 14:00 - 15:00

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

### **Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)**

[📍 Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

---

[@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

[+4989233723333](tel:+4989233723333)

<https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

**Service ambulatoire spécialisé dans les troubles alimentaires et la musculation**

### **Service ambulatoire spécialisé dans les troubles de l'alimentation et la musculation**

Nous conseillons pour tous les problèmes liés au comportement alimentaire et au poids. Notre offre s'adresse aux enfants, adolescents, femmes et hommes :

- qui souffrent de leur comportement alimentaire
- qui savent qu'ils souffrent d'un trouble alimentaire
- qui sont indirectement concernés par le trouble alimentaire d'une personne dans leur famille, à l'école, au travail, dans leur relation, etc.

Nous traitons également l'anorexie, la boulimie, l'obésité, la musculation.

[En savoir plus](#)

Il y a des personnes sur place qui peuvent traduire.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Caritas München  
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht  
Arnulfstraße 83  
80634 München

[089/724499400](tel:089724499400)

[@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:@faessstoerungen@caritasmuenchen.org)

 Du lundi au vendredi de 08:00 à 14:00 heures.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
addiction au sport, addiction à la nourriture**

**Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich**

### **Frauenselbsthilfe Krebs - Groupe de Munich**

Pour qui : pour les personnes atteintes d'un cancer, l'accent étant mis sur le cancer du sein et les cancers gynécologiques.

 **Réunions de groupe**

chaque 2e vendredi du mois 14h30 - 16h30

---

Si vous avez des questions sur le groupe d'entraide, adressez-vous à :

[@christine@zimmeri-deischi.de](mailto:@christine@zimmeri-deischi.de)

[081249099522](tel:081249099522)

[01634666933](tel:01634666933) (mobile)

[Site web du groupe d'entraide](#)

L'offre est gratuite.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

[Site web du centre d'entraide](#)

[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:@kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
santé des femmes, groupes d'entraide contre le cancer**

**Association allemande du cancer du sein: Brustkrebs Deutschland e. V.**

**Brustkrebs Deutschland e. V.**

Notre association propose des offres et des conseils gratuits sur le thème du cancer du sein :

- Vous pouvez [commander](#) des dépliants et des brochures sur le sujet.
- [N'hésitez pas à nous appeler](#) pour toute question concernant le diagnostic, la maladie, le traitement, les effets secondaires et le suivi. L'appel est gratuit :  
[0800/0117112](tel:0800/0117112)  
Si vous n'arrivez pas à nous joindre, vous pouvez nous envoyer un e-mail : [@info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@info@brustkrebsdeutschland.de).
- Vous trouverez d'autres informations et offres sur notre [site web](#).
- Notre [newsletter](#) vous informe des événements et des activités. Nous vous informons également sur des sujets d'actualité dans le domaine de la médecine et de la politique.

D'autres offres sont disponibles :

- [Paquet gratuit pour se sentir bien](#)
- Aide financière pour les malades qui ont des problèmes d'argent à cause de la maladie.
- [Conférences et ateliers](#)

Pour qui : les malades qui ont un cancer du sein et leurs proches.

L'offre est gratuite.

[Allemand, anglais](#)

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

---

☎ [089/41619800](tel:08941619800)

✉ [@online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@online@brustkrebsdeutschland.de)

🕒 du lundi au jeudi de 09h00 à 14h30

## Consultation gynécologique pour les femmes et les jeunes filles à mobilité réduite

### Consultation gynécologique pour femmes et jeunes filles à mobilité réduite

La consultation est une consultation gynécologique tout à fait normale avec des gynécologues\* munichoises :

- Examens pour la prévention, le diagnostic et la thérapie en cas de troubles et de maladies gynécologiques.
- accompagnement de la grossesse
- conseils sur la sexualité, le désir d'enfant et la contraception
- accompagnement pendant la ménopause

En cas de questions médicales ou d'interventions très difficiles, le médecin vous adresse à un établissement ambulatoire ou hospitalier. C'est le médecin qui en décide avec vous.

Les gynécologues\* sont assistés par un infirmier expérimenté et une assistante médicale. Vous n'êtes donc pas obligée d'amener votre propre accompagnateur ou personne de confiance, mais vous pouvez bien sûr le faire si vous le souhaitez.

Pour qui : pour les Munichoises à mobilité réduite. Donc par exemple si vous vous déplacez en fauteuil roulant. Vous pouvez également venir si vous êtes polyhandicapée.

L'entrée du bâtiment et des salles est accessible aux personnes handicapées. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🗣 Si vous souhaitez que quelqu'un traduise, veuillez nous en informer au préalable.

L'offre est gratuite.

Pour toute question :

☎ [089/23347836](tel:08923347836)

✉ [@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:@gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

#### Quand et où se déroulent les consultations :

🕒 Le mercredi après-midi

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Vous ne pouvez vous rendre à la consultation que sur rendez-vous. Vous pouvez prendre rendez-vous ici :

☎ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒 Lundi et vendredi 8:00 - 12:00

🕒 Jeudi 12:00 - 18:00

#### Contraception – conseils et soutien financier

---

## Pilule & Co - conseil et soutien financier en matière de contraception

Nous soutenons les femmes dans le financement de leur contraception. Qu'il s'agisse d'une contraception hormonale ou non, vous pouvez consulter notre médecin pour savoir ce qui vous convient. Nous pouvons également prendre en charge la contraception post-viol.

Conditions préalables :

- Femmes de plus de 22 ans
- Femmes en formation avec un revenu de subsistance < 800 €.
- Au-pair
- Bénéficiaires du BAFöG
- femmes sans assurance maladie

🗣️ Des interprètes sont disponibles sur rendez-vous.

Il y a un ascenseur.

L'offre est gratuite.

🕒 Le lundi 08:30 - 13:00 et 14:00 - 18:00

🕒 Le mardi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le mercredi 08:30 - 10:30 et 14:00 - 18:00

🕒 Le jeudi 09:00 - 13:00 et 14:00 - 17:00

🕒 Le vendredi 09:00 - 15:00

### Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

✉️ [@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎️ [+498933008411](tel:+498933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : soins médicaux, pas d'assurance maladie, non assuré, santé, statut d'assurance, conseils en matière de contraception**

### Consultation gynécologique pour les femmes sans assurance maladie

### MAGGY - Service ambulatoire de gynécologie de Munich au sein de l'unité de santé publique

Vous n'avez pas d'assurance maladie ? Vous n'avez pas accès à des soins médicaux ? Vous avez des questions à poser à un gynécologue ? Alors vous pouvez vous rendre à la consultation gynécologique de l'unité de santé publique.

---


## Ce que nous proposons :

- Nous pouvons vous faire passer des examens gynécologiques et vous conseiller sur différents sujets.
- Nous pouvons faire des examens pour le dépistage du cancer
- Nous vous conseillons si vous avez une infection
- Nous vous conseillons sur les infections sexuellement transmissibles (IST) et pouvons également les tester sur vous.
- Notre équipe ne se compose pas seulement de gynécologues, mais aussi d'éducatrices sociales\*. Ces derniers peuvent également vous conseiller.

### [En savoir plus](#)


L'offre est gratuite.

L'offre est anonyme : personne n'est au courant de la consultation ou de l'examen.

 Nous parlons différentes langues : Anglais, français, serbo-croate, macédonien, bulgare, russe. Pour d'autres langues, nous pouvons faire appel à une personne qui assure l'interprétation au téléphone.

Pour qui : pour les femmes et les filles qui ne disposent pas d'une assurance maladie ou d'une couverture médicale suffisante.


Les enfants peuvent être amenés.

 MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie  
Bayerstr. 28a  
80335 München

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [089/23323333](tel:08923323333)

 [@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de)

 Les consultations ont toujours lieu le lundi de 13h00 à 15h00. Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous, il suffit de passer. Veuillez prévoir un temps d'attente.

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants : gynécologue, non assuré, VIH, syphilis, hépatite, gonorrhée, chlamydia**

## Langue

### Cours d'allemand pour femmes avec bébés

### Cours d'allemand pour femmes avec bébés (0-1 an)

Bienvenue au cours d'allemand réservé aux femmes avec bébés (0-1 an) !

Vous avez déjà suivi des cours d'allemand et souhaitez continuer à vous améliorer ? Ou vous avez encore du mal à parler en allemand et vous n'avez pas encore pu suivre de cours ?

---


Quel que soit votre niveau d'allemand, n'hésitez pas à nous rejoindre !


En savoir plus :

 [www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen](http://www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen)

Pour qui : femmes réfugiées avec bébés (0 - 1 an).

L'offre est gratuite.

 en ligne

 mardi 15:00 - 16:30

Inscription :

 [089/55057750](tel:08955057750)

 [@info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Langue**

## **Project-Laden International Haidhausen**

### **Project-Laden International Haidhausen**

Notre porte est ouverte aux familles, aux femmes et aux enfants de toutes les nationalités - et à tous ceux qui s'intéressent à l'échange interculturel, qui souhaitent participer à un groupe ou à une manifestation.


Notre offre de groupes :

- Le **groupe international de femmes** est un groupe ouvert. On peut y nouer des contacts, échanger des idées et s'exercer à parler allemand. Des conférences ont lieu sur différents thèmes et des fêtes et des excursions sont organisées.
- **Groupe international de couture** : pour coudre ou apprendre à coudre.
- Au printemps et en été, nous proposons **des cours de vélo** pour les femmes.
- Le **groupe international d'enfants** avec devoirs surveillés est ouvert aux enfants de l'école primaire (sur inscription).
- Le **groupe international de filles** et le **groupe international de garçons** sont des groupes ouverts aux enfants de 7 à 12 ans.

 **Il n'y a pas de groupes pendant les [vacances scolaires](#).**

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les femmes de différentes origines, également avec des enfants en bas âge.  
Pour les enfants de 6 à 12 ans.

 Il y a des interprètes pour l'anglais, le turc, le farsi et le russe.

Vous pouvez venir avec vos enfants. Il y a aussi des services de garde d'enfants.

---

Les rencontres ouvertes aux femmes, enfants, filles et garçons et le groupe de couture sont gratuits. Le cours de vélo coûte 40 euros.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎ [089/67973438](tel:08967973438)

✉ [@info@projekt-laden.de](mailto:info@projekt-laden.de)

📅 **Bureau** : du lundi au vendredi de 10:00 à 16:00 heures.

📅 **Groupe de femmes** : le mercredi 09:30 - 11:30

📅 **Groupe de couture** : le lundi 17:00 - 19:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
loisirs, travaux manuels, couture, encadrement, soutien aux enfants**

## Équipes tandem pour les femmes

### Équipes tandem pour les femmes

Tu es nouvelle à Munich et tu souhaites avoir plus de contacts et de soutien ? Tu cherches des gens sympas, tu es intéressée par l'échange culturel et tu veux t'engager ? Alors deviens une partenaire Tandem !

🌐 [En savoir plus](#)

Dans nos tandems, nous mettons en relation des femmes avec et sans expérience de la fuite et de la migration. C'est une excellente occasion d'échanger et de se soutenir mutuellement dans l'apprentissage de l'allemand. Nos équipes Tandem s'amuse beaucoup lors de nos événements :

- Nous cuisinons ensemble.
- Nous faisons des excursions
- Nous proposons des ateliers intéressants

L'orthographe Frau\* signifie : les femmes trans, les femmes intersexes et les personnes non-binaires sont également les bienvenues.

Si tu es intéressée, n'hésite pas à t'inscrire via 🌐 [ce lien](#). Nous te mettrons alors en contact avec une partenaire de l'équipe.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Pour toute question :


✉ [@esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org](mailto:esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org)

☎ [0171/2043102](tel:01712043102)

**Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants**

---

## Mama lernt Deutsch - Apprendre l'allemand avec une garde d'enfants

Nous aidons les femmes avec ou sans enfants à apprendre l'allemand. Nous sommes présents dans presque tous les quartiers de la ville. Les différents lieux et dates sont  [ici](#).

Nous nous rencontrons une fois par semaine pendant environ deux heures et commençons par un petit déjeuner commun. Ensuite, on apprend ensemble : on parle beaucoup, on pose des questions et on s'exerce. Il y a de nombreuses possibilités d'échanger et d'entrer en contact avec d'autres femmes.

Tout le monde est le bienvenu : Les femmes qui ne connaissent pas encore l'allemand, celles qui ont peu de connaissances en allemand et celles qui en ont de bonnes.


Les enfants peuvent toujours venir, dans presque tous les groupes il y a une super garderie.

Les rencontres sont gratuites.


Il n'y a pas de réunions de groupe pendant les >> [vacances scolaires](#).

Dans la plupart des lieux, il y a une entrée accessible dans le bâtiment et dans les salles, ainsi que des toilettes adaptées aux personnes handicapées. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

 [Site web](#)

 [0176/56736947](tel:017656736947)

 [@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de](mailto:mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de)

 Du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00

### Travail, Formation

**Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes (MINT: mathématiques, informatique, sciences naturelles et technologie)**

### **Groupe d'apprentissage MINT par des femmes pour des femmes**

Le groupe d'apprentissage est proposé par un groupe de bénévoles d'Ingénieurs sans frontières à des femmes ayant fui leur pays. L'objectif est de renforcer les compétences dans les disciplines MINT dans une atmosphère sûre. L'offre est ouverte et fonctionne sans inscription préalable.

Pour qui : femmes avec une histoire de fuite à partir de 18 ans.

Le nombre de participants est limité.

L'offre est gratuite.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

Bellevue di Monaco  
Müllerstr. 2 et 6

---

80469 Munich

tous les samedis de 14 à 16 heures



[089/55057750](tel:08955057750)

[info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

<https://bellevuedimonaco.de/mint>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
soutien scolaire, femmes, maths, sciences naturelles, informatique, technique**

**Conseils aux femmes sur leur avenir professionnel (plus de formation - plus d'opportunités)**

**plus de formation - plus de chances**

Le projet aide les femmes à construire leur avenir professionnel.

Nous parlons de vos objectifs personnels et professionnels. Nous cherchons une qualification adaptée ou une autre possibilité de vous développer professionnellement. Nous planifions ainsi les étapes nécessaires pour améliorer vos chances sur le marché du travail.

Pour qui ? Pour les femmes,

- qui souhaitent améliorer leur situation professionnelle
- qui sont au chômage ou à la recherche d'un emploi
- qui veulent en savoir plus et en être capables
- qui ont un petit job, un emploi non qualifié
- qui veulent se construire un avenir professionnel sûr

 allemand (B1)


Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 Veuillez prendre rendez-vous par téléphone ou par e-mail :

**Frau und Beruf GmbH | Mehr Bildung - Mehr Chancen**

 [Lindwurmstrasse 129a, 80337 München](#)

---

[@mehrbiildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net](mailto:@mehrbiildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net)

[+49 \(0\) 8972019914](tel:+49(0)8972019914)

<https://www.frau-und-beruf.net/mehrbiildung-mehrch...>

---

**Ce texte contient des informations sur :  
Femmes migrantes, soutien, insertion, rattrapage scolaire**

## Culture, Loisirs, Sport

**Lieu de rencontre des filles\* et des jeunes femmes\*: Mädchentreff Blumenau**

### Centre de rencontre pour filles Blumenau

Nous offrons un espace de protection et de liberté à toutes celles qui s'identifient comme féminines et qui ont entre 9 et 21 ans. Chez nous, il y a des offres de loisirs sympas et nous organisons des excursions.

Ce que tu trouves chez nous :

Rencontrer des amies\*, danser, faire du sport et de la musique, faire de la pâtisserie, cuisiner, des offres créatives, des après-midi cinéma, des fêtes, des projets et bien plus encore.

Il s'agit aussi de discuter, de participer à l'élaboration de la politique, de mettre en œuvre ses propres souhaits et de faire valoir ses points forts. Il est important de parler des problèmes et de trouver des solutions ensemble, de planifier son propre avenir et de viser un échange sur des thèmes essentiels pour les filles\* et les jeunes femmes\* de Blumenau.

Nous nous engageons pour l'égalité des droits entre tous les sexes, pour la solidarité et la diversité et nous nous opposons au sexisme, au racisme et à d'autres formes de discrimination.

Pour qui : filles\* et jeunes femmes\* de 8 à 18 ans.

Le bâtiment et les locaux sont en partie accessibles aux personnes handicapées.

Les offres ouvertes sont gratuites. Les excursions sont peu coûteuses.

Gelbhofstraße 16

81375 München

[089/57954661](tel:08957954661)

[@maedchentreff\\_blumenau@schuleberuf.de](mailto:@maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

[Site web](#)

**📅 Rencontre ouverte et projets (il suffit de passer !):**

Du mercredi au vendredi de 14:00 à 18:00 heures

\* : Ce symbole signifie que le mot en question ne s'adresse pas seulement aux filles et aux femmes, mais aussi aux personnes transgenres et intersexuées.

**Rencontre ouverte pour les filles de 6 à 17 ans**

---

---

## Lieu de rencontre ouvert aux filles\* de 6 à 17 ans.

Ici, les filles\* peuvent passer leur temps libre et rencontrer d'autres filles\*. Il y a des ordinateurs et Internet, Switch, un baby-foot, de l'aide pour les devoirs et des offres de bricolage.

\* L'astérisque signifie : les femmes trans, les femmes intersexes et les personnes non-binaires sont également les bienvenues.

L'offre est gratuite. Pour les repas et le bricolage, il faut payer une petite somme.

🕒 Du mardi au jeudi de 15h30 à 19h30 et le vendredi de 14h30 à 19h30.

### Giesinger Mädchen\*Treff

📍 [Rotwandstraße 28, 81539 München](#)

✉️ [info@giesinger-maedchen-treff.de](mailto:info@giesinger-maedchen-treff.de)

☎️ [+49 896913362](tel:+49896913362)

🌐 <http://www.giesinger-maedchen-treff.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Nouer des contacts**

### Rencontre ouverte aux femmes du monde entier

### Rencontre ouverte pour les femmes du monde entier

Bienvenue à la rencontre ouverte ! Chez nous, les femmes du monde entier ont la possibilité d'échanger des idées, de pratiquer l'allemand et de rencontrer d'autres femmes dans une atmosphère détendue. Nous parlons de nombreux sujets et offrons un espace ouvert pour vos souhaits et vos idées.

Pour qui : pour les femmes / les lectrices du monde entier.

Les enfants peuvent être amenés.

🕒 Chaque vendredi de 10:00 à 12:00 heures.

L'offre est gratuite.

Bellevue di Monaco (Atelier de la cave)  
Müllerstr. 2  
80469 München

☎️ [0176/34647785](tel:017634647785)

✉️ [laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

🌐 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>

---

Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :

**apprendre l'allemand**

**Café Glanz pour les femmes - siaf e. V.**

**Café Glanz pour femmes - siaf e. V.**

Le Café Glanz für Frauen est un lieu d'accueil et de rencontre pour les femmes et les enfants. Il offre un espace pour l'initiative personnelle, le contact et la rencontre ou simplement pour se reposer, bavarder, boire un café ou déjeuner. Le café propose des offres culinaires avantageuses telles que des déjeuners fraîchement préparés, des gâteaux faits maison et des boissons. Il y a également un café avec une salle ouverte pour les enfants et la terrasse est ouverte par beau temps.

Le café est également le lieu des nombreuses offres de l'association siaf e.V. Des conférences, des vernissages, des ateliers, des rencontres de groupe, des fêtes et des séminaires, des expositions, des discussions, des soirées cinéma et des fêtes y sont organisés. La location de salles est possible.


Pour qui : l'offre s'adresse à toutes les femmes.

Le café peut accueillir environ 30 adultes et 20 enfants. Les groupes plus importants (à partir de 10 adultes) sont priés de s'annoncer à l'avance !

Pas d'entrée, pas d'obligation de consommer, les prix indiqués sur le menu sont valables.

Les enfants peuvent être amenés.


 Du mardi au jeudi 09:30 - 16:00

 Le vendredi 10:00 - 14:00

**Espace ouvert pour les enfants** avec accompagnement pédagogique (coût : 3,- euros) :

Le mardi 09:00 - 12:00


Le jeudi 14:00 - 17:00

 Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

**Café Glanz**

 [Sedanstraße 37, 81667 München](#)

 [@info@siaf.de](mailto:info@siaf.de)

 [+49 \(0\) 894580250](tel:+49(0)894580250)

 <https://www.siaf.de/cafe-glanz/>

---

Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :

**Lieu de rencontre pour femmes, loisirs, mères**

**Café des femmes**


---

## Café des femmes


Bienvenue au café interculturel des femmes ! Ici, des femmes de toutes origines se rencontrent avec des femmes munichoises pour parler, danser, rire, manger, réseauter, planifier des activités et bien plus encore. Venez donc nous rendre visite, nous nous réjouissons d'accueillir de nouveaux visages !

Les enfants peuvent être amenés.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


 chaque mardi de 18:00 à 21:00 heures

## Interkulturelles Frauencafé

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

 [+49 \(0\) 1622976474](tel:+49(0)1622976474)

 [+49 \(0\) 17634647785](tel:+49(0)17634647785)

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

## Rencontres pour mères

## Rencontres pour mères

## Association de travail de quartier - Milbertshofen

Pour qui : mères avec enfants, femmes

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Moosacher Straße 11a

80809 München

[089/9901650](tel:0899901650)

[c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

[www.verein-stadtteilarbeit.de](http://www.verein-stadtteilarbeit.de)

## CaféTreff pour les femmes

Lors de cette rencontre, les mères peuvent échanger, déguster du café et des gâteaux et s'adonner à des activités créatives. Les enfants de tous âges sont les bienvenus.

Les dons pour le café et les gâteaux sont les bienvenus.

Jeudi 15:00 - 18:00 (pas pendant les vacances scolaires)

---

## Petit-déjeuner pour les femmes

Cette rencontre permet aux mères d'échanger leurs expériences et de prendre un petit déjeuner en toute tranquillité. Les enfants de tous âges sont les bienvenus.

Les dons pour le petit-déjeuner sont les bienvenus.

09:00 - 12:00 (pas pendant les vacances scolaires)

---

## Centre familial Trudering

### Groupe international mère-enfant

Notre groupe est ouvert - vous pouvez simplement passer, une inscription n'est pas nécessaire. Nous chantons, jouons et prenons le petit déjeuner ensemble. Le petit déjeuner est fourni par le centre.

[En savoir plus](#)

Pour qui : mères avec enfants jusqu'à 3 ans

■ Des interprètes sont disponibles pour l'anglais.

Une garde d'enfants est disponible.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite.

Dompfaffweg 10

81827 München

[089/45242070](tel:08945242070)

[info@familienzentrum.com](mailto:info@familienzentrum.com)

### Groupe international mère-enfant

Vendredi de 09:30 à 11:30 heures

### Centre en général

Lundi 09:00 - 14:00

Mardi 09:00 - 14:00

Mercredi 09:00 - 14:00

Jeudi 09:00 - 14:00

Vendredi 09:00 - 14:00

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
bébés, petits enfants, groupe parents-enfants, groupe à quatre pattes, ensemble,  
échange, faire connaissance, contact, voisinage, travaux manuels, bricolage,  
artistique, loisirs**

**Affirmation de soi et autodéfense pour les filles et les femmes**

---

---

## **cours d'affirmation de soi et d'autodéfense pour les filles à partir de 4 ans, les adolescentes et les femmes**

"Wildwasser München" est un service spécialisé dans le soutien aux femmes victimes de violences sexuelles et dans la protection des femmes et des filles contre les violences sexuelles.

Nous proposons également des cours d'affirmation de soi et d'autodéfense dans les centres d'accueil pour réfugiés, les centres d'hébergement, les centres pour jeunes, les écoles, les jardins d'enfants et dans de nombreux autres endroits.

- Les femmes et les filles apprennent à fixer des limites : "Laissez-moi tranquille !", "Allez-vous-en !", "Ne me touchez pas !".
- Les femmes et les filles apprennent à se défendre - avec des mots, mais aussi avec des coups de poing, des coups de pied et plus encore.
- Les femmes et les filles apprennent comment et où elles peuvent obtenir de l'aide.
- Les femmes et les filles apprennent quels sont leurs droits.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : filles à partir de 4 ans, adolescentes et femmes, également avec un handicap.

■ Des interprètes / traducteurs sont disponibles.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Nous adaptons le prix individuellement afin que chaque personne intéressée puisse participer. L'offre coûte entre 0 et 80 euros.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/61466286](tel:08961466286)

✉ [@praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:@praevention@wildwasser-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Formation, prévention, sécurité, émancipation, autodétermination**

### **Bewegt - Gymnastique pour femmes**

### **Bewegt - Gymnastique pour femmes**

L'offre ouverte à bas seuil a lieu dans une salle non visible de l'extérieur. La responsable du groupe, polyglotte, est issue de l'immigration. Une heure de gymnastique est proposée aux femmes, suivie de 30 minutes de gymnastique pour les enfants.

Pour qui : mères et enfants issus de l'immigration.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

---

L'offre est gratuite, les dons sont les bienvenus.

📅 Mardi 09:15 - 10:15, pas pendant les vacances.

### **Verein Stadtteilarbeit**

📍 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

✉️ [@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

☎️ [+49 \(0\) 899901650](tel:+49(0)899901650)

🌐 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Activité physique, Santé, Sport, Exercices**

### **JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles**

#### **JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles**

Les JuLes sont un groupe de loisirs pour les jeunes filles lesbiennes et bisexuelles (ainsi que les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) entre 14 et 19 ans qui aiment faire des choses et rencontrer de nouvelles personnes.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment.

Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi aucune photo ou vidéo ne sera prise afin de préserver votre anonymat.

L'offre est ouverte aux femmes trans et aux personnes non-binaires.

L'offre est gratuite. Certaines actions sont soumises à des frais minimes.

📅 Chaque premier samedi du mois à 15h00. Tous les autres week-ends, le dimanche à 15h00, avec les [youngsters](#).

### **diversity e.V. | JuLes**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉️ [@jules@diversity-muenchen.de](mailto:jules@diversity-muenchen.de)

☎️ [+49 8955266986](tel:+498955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Lgbt, groupe de jeunes, queer**

---


## JuLeZ - offre ouverte aux jeunes LBT\*

### JuLeZ - Offre ouverte pour les jeunes LBT\*.

JuLeZ est une offre pour les jeunes filles\* et jeunes femmes\* de 12 à 27 ans qui se définissent comme lesbiennes, bi, a, non-binaires, trans\*, queer ou inter\*. Julez offre alors la possibilité de rencontrer des filles\* et des jeunes femmes\* qui sont dans le même cas. Le groupe est dirigé et encadré par deux éducatrices sociales. Nous cuisinons ensemble et avons ensuite une offre variée :

- activités créatives
- soirées de jeux
- pique-nique au bord de l'Isar
- des excursions, par exemple au cinéma ou à vélo


L'objectif de cette offre est de créer un espace sûr, de discuter au besoin de thèmes importants pour les clientes\* et de créer en général une possibilité d'échange.

 Tous les jeudis de 17h à 21h30. Pas les jours fériés ni pendant les vacances.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite. Il est possible de payer une petite somme volontaire pour le dîner, mais cela peut aussi se faire tout simplement selon les possibilités individuelles.

### IMMA Café | JuleZ

 [Jahnstraße 38, 80469 München](#)

 [@julez@imma.de](mailto:julez@imma.de)

 [+49 8923889143](tel:+498923889143)

 <https://imma.de/infos-für-euch/julez/>

### WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles

### WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles

WILMA est un groupe de loisirs pour les jeunes femmes lesbiennes et bisexuelles (ainsi que pour les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) âgées de 18 à 27 ans qui souhaitent faire quelque chose ensemble et rencontrer de nouvelles personnes.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, n'hésitez pas à nous contacter.

Nos rencontres constituent un espace protégé : Afin de préserver votre anonymat, aucune photo ou vidéo ne sera prise.

L'offre est ouverte aux femmes trans et aux personnes non-binaires.

---

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

📅 La rencontre a lieu deux fois par mois, généralement de 19h00 à 22h00. Vous trouverez les dates exactes sur 🌐 [ici](#).

### **diversity e.V. | Wilma**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉️ [@wilma@diversity-muenchen.de](mailto:wilma@diversity-muenchen.de)

☎️ [+49 8955266986](tel:+498955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
LGBT, groupe de jeunes**

### **Échange interculturel pour les femmes du monde entier**

#### **Échange interculturel pour femmes du monde entier - "Fremd-Vertraut", vivre en Allemagne**

Vous souhaitez pratiquer l'allemand dans un petit cercle familial et en apprendre davantage sur la vie en Allemagne ? Des femmes du monde entier ont chez nous l'occasion de surmonter leur timidité à parler allemand dans une atmosphère amicale et détendue. En petits groupes, nous élargissons ensemble, à l'aide de thèmes variés, nos connaissances linguistiques et culturelles. Nous échangeons, apprenons les uns des autres et faisons des excursions dans la ville. Nous accueillons volontiers de nouvelles participantes !

Pour qui : femmes du monde entier ayant des connaissances de base de la langue allemande.  
Conditions d'accès : Uniquement pour les femmes lectrices.

L'offre est gratuite.

Le nombre de places est limité. Inscription par WhatsApp / téléphone ou e-mail.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📅 "Fremd-Vertraut" propose deux cours par an : Au printemps et en automne, 6 semaines chacun.

Les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30.

### **fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.**

📍 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

✉️ [@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

☎️ [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

---

---

<https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Apprendre l'allemand**

**Atelier de couture ouvert**

### **Atelier de couture ouvert**

Soyez les bienvenus ! Nous nous réunissons tous les mercredis dans l'atelier en sous-sol du Bellevue di Monaco pour coudre, échanger des idées, discuter et pratiquer l'allemand. Vous pouvez y recevoir des conseils et un soutien professionnel, utiliser nos machines et notre matériel de couture. L'atelier est exclusivement réservé aux femmes.

[En savoir plus](#)

Pour qui: femmes réfugiées qui aiment coudre ; couturières.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6 (Atelier de la cave)  
80469 München  
[089/55057750](tel:08955057750)  
[naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de](mailto:naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de)  
Mercredi 16:00 - 18:00

**IG Klettern München + Südbayern e.V. / Les meilleurs grimpeurs de Bavière**

### **IG Klettern München & Südbayern e.V. / Les meilleurs grimpeurs de Bavière**

Dans notre salle d'escalade à la gare de l'Est ("Heavens Gate"), nous proposons régulièrement des groupes d'escalade. Nous organisons également des actions et des excursions dans les environs de la Bavière ainsi qu'en Autriche, en Italie et en Hongrie. Certaines actions se déroulent sur une seule journée, d'autres durent tout un week-end ou plus.

Pour qui : pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes de 6 à 27 ans. Pour les personnes handicapées et/ou atteintes de maladies graves.

Il existe des offres spéciales pour les jeunes filles et jeunes femmes ayant fui leur pays.

Le nombre de places est limité.

Les cours ont lieu d'octobre à août.

Les cours sont gratuits pour les fugitifs ayant peu de revenus.

🗨️ Les cours peuvent avoir lieu en pashto et en dari.

---

Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées. La salle d'escalade est accessible aux personnes handicapées.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer

Speicherstr. 21

81671 München

☎ [089/200030714](tel:089200030714)

@[team@gipfelstuermer-muc.de](mailto:team@gipfelstuermer-muc.de)

@[Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
Offres intégratives, LGBT**

**Aichas petit-déjeuner pour femmes**

**Aichas petit-déjeuner pour femmes**



Tu souhaites rencontrer d'autres femmes autour d'un petit-déjeuner convivial ? Ici, tu peux nouer de nouveaux contacts.

Aicha est là pour que vous puissiez faire beaucoup de choses ensemble :

- Prendre le petit déjeuner ensemble
- Engager la conversation
- Planifier et faire des excursions ensemble
- Recevoir des informations sur différents thèmes
- Répondre à vos questions

L'offre est gratuite.

Pour qui : pour les femmes (et leurs enfants).

Les rencontres ont toujours lieu à Bellevue di Monaco, sauf si d'autres lieux de rencontre ont été convenus. Tu souhaites y participer ? Inscris-toi directement auprès d'Aicha par Whatsapp :



[017614939970](tel:017614939970)

📷 Chaque mardi de 10:00 à 12:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

---

[!\[\]\(7024951e2edfb4d620894b9da55971da\_img.jpg\) Vers l'offre](#)

## Lern- und Hausaufgabenhilfe

[!\[\]\(5d873f56dbaef83e95b5c8a53f666561\_img.jpg\) Müllerstr. 2, 80469 München](#)

[!\[\]\(a0e6f8654bda46b27b965525c9853846\_img.jpg\) angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:angebote@bellevuedimonaco.de)

[!\[\]\(0b5c47e845e69e44fdfe040dedb253be\_img.jpg\) +49 \(0\) 8955057751](tel:+49(0)8955057751)

[!\[\]\(85f0e6528bcc2063ea862b7d153c5273\_img.jpg\) https://bellevuedimonaco.de/](https://bellevuedimonaco.de/)

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
Femmes, Rencontre de femmes, Safe Space, Petit déjeuner**

## Culture, Loisirs, Sport

### Informations générales

### Informations générales

Il y a de nombreuses manifestations culturelles à Munich.  
Ces sites Internet offrent un bon aperçu :

[!\[\]\(b48fe9c1db69e5602cf345ade4177b90\_img.jpg\) muenchen.de Le portail officiel de la ville](#)

[!\[\]\(65cf9799a15c34163f3fc3bd74d261d4\_img.jpg\) In München - Le magazine de la ville](#)

[!\[\]\(2925716fae8ebf0f11a95f5738201428\_img.jpg\) Munich avec un enfant](#)

### Offres gratuites

Sur [Kulturraum](#), les personnes à faible revenu peuvent obtenir des billets gratuits.

Vous trouverez ici [!\[\]\(87cf3ac802e56f7f498cbadeab691389\_img.jpg\) offres gratuites de musées](#).

[Musenkuss](#) vous permet d'obtenir un soutien financier pour vos visites culturelles. Vous y recevrez également un soutien si vous souhaitez mettre en œuvre vos propres projets créatifs.

### Invitations à des manifestations

Les personnes disposant de peu de moyens doivent également pouvoir participer à des manifestations à Munich. Il existe par exemple des billets gratuits et des invitations pour le Circus Krone, pour le festival du film pour enfants, pour les matchs de l'équipe féminine du FC Bayern Munich, pour la fête du printemps, pour l'Oktoberfest et bien d'autres choses encore.


### De quels documents ai-je besoin ?


- L'avis d'attribution ou les justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer.
  - Preuve d'une année sociale ou écologique ou d'un service volontaire fédéral.
-

---


## Où puis-je obtenir les billets gratuits ?


Adressez-vous à votre [maison de la citoyenneté sociale](#) ou à l'un des services suivants :


Amt für Wohnen und Migration  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89, Haus 34  
81541 München  
 [089/23340704](tel:08923340704)

Amt für Wohnen und Migration  
Zentrale Wohnungslosenhilfe  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340105](tel:08923340105)

### Infothèque :

 Le lundi, mardi et jeudi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 16:00

 Le mercredi 08:30 - 12:00 et 13:00 - 17:00

 Le vendredi 08:30 - 12:00 heures

## KulturRaum München e.V. (manifestations culturelles gratuites)

## KulturRaum München e.V. (Espace culturel de Munich)

Tous les habitants de Munich doivent avoir la possibilité de participer à la vie culturelle de la ville. Peu importe leur origine, leur âge ou leur formation. C'est pourquoi nous donnons gratuitement des billets d'entrée à des manifestations culturelles à des personnes ayant peu de moyens. Nos collaborateurs vous appellent alors personnellement pour vous proposer des billets de spectacle. Les billets sont déposés à votre nom à la caisse du soir. Vous recevez toujours un deuxième billet pour un accompagnateur que vous pouvez emmener à l'événement. Les enfants peuvent assister à un événement avec leur famille.


Pour qui : les personnes qui n'ont pas ou peu de revenus. Par exemple, les personnes qui possèdent le [München Pass](#).

L'offre est gratuite.

Après l'inscription, vous recevrez „KulturGast“. Pour les jeunes, il est possible de s'inscrire en tant que „KulturKicker:in“ et de réserver eux-mêmes en ligne les billets de leur choix.

 [Inscription pour les adultes et les familles](#)

 [Inscription pour les jeunes de 14 à 23 ans](#)

 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München  
Notre bureau se trouve au premier étage. Le bâtiment est accessible par une rampe. Un ascenseur (largeur : 90 cm) se trouve à gauche de l'entrée principale, derrière la porte vitrée. Celle-ci est généralement fermée. Si vous avez besoin d'aide pour ouvrir les portes, appelez-nous.  
Les enfants peuvent être amenés.

---

☎ [08955267183](tel:08955267183)

🗣 Allemand, anglais, russe, ukrainien et arabe

✉ [@gast@kulturraum-muenchen.de](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

🕒 Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10:00 à 16:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
culture, partage, théâtre, concert, cinéma**

## Bibliothèque municipale de Munich

### Bibliothèque municipale de Munich : Offre et inscription

#### Offre et inscription

Dans tous les sites de la bibliothèque, il y a une connexion WLAN gratuite, des postes de travail Internet et des postes de travail pour les individus et les groupes. Dans toutes les bibliothèques, il y a un accès en ligne gratuit à 3000 journaux quotidiens de plus de 95 pays. Avec une carte de bibliothèque, vous pouvez emprunter des livres, des DVD ou des CD de musique dans de nombreuses langues pour une période déterminée. Pour savoir où trouver telle ou telle langue, [cliquez sur](#) 🌐 (descendez jusqu'à "Medien in anderen Sprachen").

Les informations sur la bibliothèque sont disponibles en plus de 20 langues. Elles sont disponibles dans tous les sites ou peuvent être téléchargées sur 🌐 [ici](#).

🌐 [Informations en allemand facile](#)

🌐 [Informations en anglais](#)

Pour qui : toutes les personnes qui vivent, travaillent ou suivent une formation à Munich et dans ses environs peuvent obtenir une carte d'accès à la bibliothèque.

Il n'est pas nécessaire de posséder une carte de bibliothèque pour se rendre à la bibliothèque, lire sur place ou assister à des événements.

#### Coût de la carte de bibliothèque :

Pour les moins de 18 ans, les demandeurs d'asile\* et les réfugiés, la carte de bibliothèque est gratuite.

Pour les jeunes adultes (à partir de 18 ans) en formation ou en études, les retraités\*, si vous bénéficiez de l'aide sociale, si vous êtes au chômage ou gravement handicapé, si vous faites du bénévolat :

- pour un an 10 euros
- pour un trimestre 4 euros


Pour tous les autres :

- pour une année 20 euros
- pour un trimestre 7 euros

#### Documents à fournir pour l'inscription :

- 
- Carte d'identité OU passeport avec le certificat de résidence délivré par le bureau de la population.
  - Enfants de moins de 18 ans : Carte d'identité d'un ou d'une responsable légal(e) qui doit également signer le formulaire d'inscription.
  - Demandeurs d'asile\* : Autorisation de séjour ou permis de tolérance, tous deux valables au moins un mois.
  - Si l'adresse du logement ne figure pas sur le document présenté, un certificat d'enregistrement officiel de l'adresse du logement est nécessaire.

## Contact et emplacements

Vous trouverez les emplacements des bibliothèques [sur](#)  [ici](#). Vous y trouverez également toutes les adresses, numéros de téléphone et adresses e-mail.

### Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

### Café linguistique allemand dans les bibliothèques municipales


#### Café linguistique allemand

Tu apprends l'allemand et tu souhaites utiliser et améliorer tes connaissances linguistiques ? Alors tu as la possibilité, deux fois par semaine, de t'entretenir avec d'autres apprenants d'allemand sur un thème libre dans une atmosphère décontractée.

Tous les niveaux de langue et tous les groupes d'âge sont les bienvenus.

L'offre est gratuite.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire - viens simplement et participe !

Tu trouveras les dates et lieux exacts des groupes sur  [ici](#):



Pour toute question :

### Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

---

## Service de médias mobiles pour les personnes handicapées

### Service de médiathèque mobile pour les personnes handicapées

Les personnes qui ne peuvent pas se rendre à la bibliothèque de quartier la plus proche ou qui ont des difficultés à le faire peuvent faire appel au "Medienmobil". Elles sont alors visitées régulièrement à leur domicile. Le personnel spécialisé les conseille personnellement, leur livre les médias souhaités et les récupère à la fin de la période de prêt (6 semaines).

Ce service de la [bibliothèque municipale de Munich](#) est gratuit.

Pour qui : pour les personnes qui habitent à Munich.

### Mobiler Mediendienst | Münchner Stadtbibliothek

[@medienmobil@muenchen.de](mailto:@medienmobil@muenchen.de)

[+49 \(0\) 8923389133](tel:+49(0)8923389133)

<https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/mobiler-...>

## Université populaire de Munich - MVHS

### Université populaire de Munich - MVHS

Nous aidons les gens à apprendre. Que l'on soit jeune ou vieux, chacun et chacune trouve chez nous un cours passionnant. Il y a de nombreux cours sur différents thèmes, comme la politique, la société, l'art, la créativité, la nature, la science, la santé, l'environnement, la cuisine, les langues, l'intégration, le travail et bien plus encore.

[En savoir plus](#)

Pour qui : pour tous

Conditions préalables et nombre de places : en fonction des cours proposés.

Coûts : selon l'offre de cours.

■ Certaines offres proposent des conseils dans la langue maternelle.

Certains cours proposent une garde d'enfants.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et des toilettes adaptées sont disponibles.

Münchner Volkshochschule



[089/480060](tel:089480060)

---

[info@mvhs.de](mailto:info@mvhs.de)

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
coaching, conseil, formation, travail, école, études, cours d'intégration, visa,  
naturalisation, examen d'allemand, seniors**

**Associations, clubs, groupes d'entraide**

## **Associations, clubs, groupes d'entraide**

Les associations sont des groupes de personnes ayant les mêmes intérêts. Il existe un grand nombre d'associations, par exemple des clubs de sport, des clubs de musique ou des clubs de travaux manuels.

Dans une association, on peut entrer en contact avec d'autres personnes et se faire de nouveaux amis. Elles aident les gens à atteindre des objectifs communs. Ces objectifs peuvent être différents. Les objectifs possibles sont :

- Excursions et loisirs
- engagement en faveur des personnes dans le besoin et défavorisées
- protection de la nature
- Contact avec d'autres personnes qui ont le même hobby.

La plupart du temps, l'adhésion à une association coûte une certaine somme par an. Veuillez vous adresser directement à l'association.

## **Créer soi-même une association et demander un soutien financier**

Vous pouvez également fonder vous-même une association. Si vous avez besoin d'argent pour un projet spécifique, vous pouvez demander un soutien financier. Des projets sont par exemple soutenus :

- Pour l'amélioration de la vie des gens dans les différents quartiers de la ville.
- Pour l'intégration des personnes issues de l'immigration et pour la cohabitation entre les personnes issues de l'immigration et les autres.
- Contre le racisme et l'extrémisme de droite.
- Pour les personnes handicapées.
- Pour l'environnement et le développement durable.
- Pour les personnes âgées ou les familles à faibles revenus.
- Dans le domaine de la santé.
- Dans le domaine de l'art et de la culture.

Vous trouverez ici des informations et des contacts concernant la création, le financement, la fiscalité et le droit des associations et des initiatives :

 [Plus d'informations](#)

---

## Piscines

### Piscines couvertes

### Piscines couvertes


 [En savoir plus](#)

#### **Bad Forstenrieder Park**

Forstenried

Stäblistraße 27 b

81476 München

 Lundi 08:00 - 18:00

Mardi - Dimanche 08:00 - 22:00

#### **Bad Giesing-Harlaching**

Giesing

Klausener Straße 22

81547 München

 Samedi - Lundi 08:00 - 18:00

Mardi - Vendredi 08:00 - 21:00

**Jour des femmes Sauna** : Mercredi 10:00 - 22:00

#### **Cosimawellenbad**

Bogenhausen

Cosimastraße 5

81925 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00


**Jour des femmes Sauna** : Lundi 09:00 - 23:00

#### **Dante-Winter-Warmfreibad**

Neuhausen

Postillonstraße 17

80637 München

 Tous les jours sauf mercredi 07:30 - 23:00

Mercredi 07:00 - 23:00

**Jour des dames Sauna** : Lundi 07:30 - 23:00

#### **Michaelibad**

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00

**Jour des dames Sauna** : Mardi 07:30 - 23:00

#### **Müller'sches Volksbad**

Haidhausen

Rosenheimer Straße 1

81667 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00


Lundi : Grande salle seulement jusqu'à 17:00

---

**Jour de bain des femmes** : Mardi 15:00 - 20:00 (pas les jours fériés)  
**Jour des femmes Sauna** : Mardi 09:00 - 23:00, Vendredi 09:00 - 15:00

#### **Nordbad**

Schwabing  
Schleißheimer Straße 142  
80797 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00

**Jour des dames sauna** : Mercredi 07:30 - 23:00

#### **Olympia-Schwimmhalle**


Olympiapark  
Coubertinplatz 1  
80809 München

 Tous les jours 07:00 - 23:00

**Jour des dames Sauna** : Mardi 08:00 - 23:00

**Prinzregentenbad** (pas de piscine couverte, uniquement piscine d'été en plein air et sauna !)

Bogenhausen  
Prinzregentenstraße 80  
81675 München

 Sauna : Tous les jours 09:00 - 23:00

**Jour des dames Sauna** : Jeudi 09:00 - 23:00

#### **Südbad**


Sendling  
Valleystraße 37  
81371 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00

**Jour des dames Sauna** : Jeudi 09:00 - 23:00

#### **Westbad**

Pasing  
Weinbergerstraße 11  
81241 München

 Tous les jours 07:30 - 23:00


**Jour des dames Sauna** : Lundi, Mercredi 07:30 - 23:00

### **Piscines en plein air**

### **Piscines en plein air**

Les piscines en plein air de Munich sont ouvertes de mi-mai à la fin des vacances d'été en septembre.

 [En savoir plus](#)

Elles sont toutes ouvertes tous les jours jusqu'à 18h00, et jusqu'à 19h00 ou 20h00 les jours de grande chaleur. Pour connaître les heures d'ouverture du jour en cours, [cliquez](#) sur la piscine de votre choix sur .

---

### **Bad Georgenschwaige**

Schwabing

Belgradstraße 195

80804 München

🕒 Tous les jours sauf le mardi 09:00 - 18:00

Mardi 08:00 - 18:00

### **Dante-Freibad**

Neuhausen

Postillionstraße 17

80637 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00

#### **Zone du stade :**

Lundi, mercredi, vendredi 07:00 - 23:00

Mardi, Jeudi 07:30 - 23:00

### **Freibad West**

Pasing

Weinbergerstraße 11

81241 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00

### **Michaeli-Freibad**

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00

### **Naturbad Maria Einsiedel**

Thalkirchen

Zentralländstraße 28

81379 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00

### **Prinzregentenbad**

Bogenhausen

Prinzregentenstraße 80

81675 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00 (le vendredi déjà à partir de 07:00)

### **Schyrenbad**

Giesing

Claude-Lorrain-Straße 24

81543 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00 (le lundi déjà à partir de 08:00)

### **Ungererbad**

Schwabing

Traubestraße 3

80805 München

🕒 Tous les jours 09:00 - 18:00

---

## Sport

### Groupe de course de Bellevue

#### Groupe de course Bellevue

La course de fond est bonne pour le corps, le cœur et l'âme. Chaque semaine, nous courons ensemble au bord de l'Isar et nous nous préparons au marathon, au semi-marathon et à des courses plus courtes. Chacun et chacune est invité(e) à se mettre en forme et à devenir fort(e) au sein du groupe et à rencontrer des personnes très différentes. Le groupe de course est dirigé par Paul Huf, qui a de nombreuses années d'expérience dans la course et est un coureur et triathlète enthousiaste.

#### [En savoir plus](#)

Pour qui : les réfugiés ; les Munichoises et les Munichois.

L'offre est gratuite, une inscription n'est pas nécessaire.

Rendez-vous dans la cour de la Müllerstraße 2  
80469 Munich

[089/55057750](tel:08955057750)

[marathon@bellevuedimonaco.de](mailto:marathon@bellevuedimonaco.de)

en alternance le mercredi ou le jeudi à partir de 18:00

### Escalade

#### IG Klettern München & Südbayern e.V. / Les meilleurs grimpeurs de Bavière

Dans notre salle d'escalade à la gare de l'Est ("Heavens Gate"), nous proposons régulièrement des groupes d'escalade. Nous organisons également des actions et des excursions dans les environs de la Bavière ainsi qu'en Autriche, en Italie et en Hongrie. Certaines actions se déroulent sur une seule journée, d'autres durent tout un week-end ou plus.

Pour qui : pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes de 6 à 27 ans. Pour les personnes handicapées et/ou atteintes de maladies graves.

Il existe des offres spéciales pour les jeunes filles et jeunes femmes ayant fui leur pays.

Le nombre de places est limité.

Les cours ont lieu d'octobre à août.

Les cours sont gratuits pour les fugitifs ayant peu de revenus.

🗨️ Les cours peuvent avoir lieu en pashto et en dari.

Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées. La salle d'escalade est accessible aux personnes handicapées.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer  
Speicherstr. 21

---

81671 München

☎ [089/200030714](tel:089200030714)

@ [team@gipfelstuermer-muc.de](mailto:team@gipfelstuermer-muc.de)

@ [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Offres intégratives, LGBT**

**Clubs de sport - Trouve l'activité sportive qui te convient !**

**Clubs de sport - Trouve l'offre sportive qui te convient !**

A Munich, il existe de nombreuses offres sportives différentes. Grâce à la base de données de la Münchner Sportjugend, tu trouveras une offre sportive adaptée près de chez toi ! On peut chercher selon différents critères, par exemple : club, code postal, type de sport, jour d'entraînement ou âge.

On trouve ici des réponses aux questions suivantes :

- Quel club sportif propose des entraînements pour enfants et adolescents près de chez moi ?
- Existe-t-il des offres adaptées à mon enfant ?
- Quels sont les sports que je peux pratiquer dans mon environnement ?
- Quels sont les jours où je peux m'entraîner dans un club de sport ?
- Les offres sportives sont-elles ouvertes aux enfants et aux jeunes handicapés ?

Si une offre adaptée est proposée, l'association peut être contactée facilement et directement via un formulaire de contact.

Il est également possible de demander des offres sportives ouvertes aux enfants et adolescents handicapés ou spécialement adaptées. Une distinction est faite entre les offres ouvertes aux personnes handicapées physiques, sensorielles ou polyhandicapées et celles ouvertes aux jeunes handicapés mentaux.

🌐 [Base de données des offres sportives](#)

☎ [089/15702206](tel:08915702206)

@ [info@msj.de](mailto:info@msj.de)

**Emprunter gratuitement des vélos-cargos**

**Louer gratuitement des vélos-cargos**

Un vélo-cargo est un vélo avec lequel on peut transporter des choses ou des personnes.

Sur le site 🌐 [www.freie-lastenradl.de](http://www.freie-lastenradl.de), vous pouvez louer des vélos-cargos.

Pour qui : pour les personnes de plus de 18 ans.

Il existe différents types de vélos. Certains vélos :


- 
- ont une propulsion électronique
  - ont une remorque
  - sont adaptés au transport d'enfants
  - ont trois roues
  - ont deux roues


L'offre est gratuite.


### **Combien de fois et combien de temps puis-je emprunter un vélo de transport ?**

Chaque personne peut emprunter un vélo au maximum deux fois par mois pour une durée maximale de trois jours.

### **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Pour pouvoir emprunter un vélo, vous devez vous [inscrire](#) sur . Vous avez également besoin d'une pièce d'identité valable.

Sur la [carte](#) , vous pouvez voir où se trouvent les vélos-cargos disponibles.

 Sous la carte, vous pouvez filtrer de manière ciblée selon certaines caractéristiques des vélos.

### **Pour toute question :**

[@info@freie-lastenradl.de](mailto:info@freie-lastenradl.de)

 [Site web](#)

## **Théâtre et orchestre**

### **Théâtre de chambre de Munich**

#### **Münchner Kammerspiele**

Le Münchner Kammerspiele est un théâtre. Nous sommes à la recherche de nouveaux concepts, de belles langues étranges, de corporités vivables et de récits fédérateurs pour l'avenir.

Les thèmes sont les suivants :

- Permettre l'échange social
- Ouvrir des perspectives
- Raconter des histoires non entendues
- Demander de nouveaux responsables au théâtre : qui parle ? Qui prend les décisions ? Qu'est-ce qui est raconté et comment ?
- Trouver de futures formes de cohabitation
- Générer de nouvelles connaissances sociales

Vous trouverez ici le [programme](#) .

Nous nous réjouissons de vous accueillir !

---

Pour qui : pour toutes les personnes intéressées


Durée : De septembre à juillet.


Le nombre de places dans le théâtre est limité. Il faut acheter un billet. Pour les offres en ligne, il n'y a pas de limitation du nombre d'utilisateurs\*.

Le prix des billets varie en fonction des représentations. Dans notre programme, il y a aussi des conférences gratuites, des événements ainsi que des offres de streaming.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

La caisse pour les billets est ouverte du lundi au vendredi de 11h00 à 19h00 et se trouve ici :

 Münchner Kammerspiele, Maximilianstraße 26-28, 80539 München

 [089/23396600](tel:08923396600)

 [@theaterkasse@kammerspiele.de](mailto:@theaterkasse@kammerspiele.de)

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
culture/art, divertissement, musique**

## **Théâtre munichois pour enfants**

### **Le théâtre pour enfants de Munich**


Le Münchner Theater für Kinder existe depuis plus de 50 ans. Au total, 16 pièces différentes sont à l'affiche, jouées par des comédiens\* professionnels pour les enfants, dans le respect de l'œuvre. Les décors pleins de fantaisie et les costumes élaborés sont également particuliers. Pour les enfants de 4 à 10 ans, le programme comprend des pièces telles que des contes d'après les frères Grimm, Wilhelm Hauff et Hans Christian Andersen, ainsi que des pièces de ou d'après des modèles de Michael Ende, Janosch, Astrid Lindgren, Sven Nordqvist et Otfried Preußler, etc.

Pour qui : pour les enfants âgés de 4 à 10 ans.

Durée de l'offre : de septembre à juillet

Les billets coûtent 12,70 € (en fonction du choix des places).

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

 Dachauer Straße 46, 80335 München

 [089/592411](tel:089592411)

 [@info@mtfk.de](mailto:@info@mtfk.de)

 Le matin, en fonction des représentations

 [www.mtfk.de](http://www.mtfk.de)

## **KulturBunt Neuperlach**

### **KulturBunt Neuperlach**

---

Nous sommes un centre pour la culture. Nous proposons un programme coloré et varié pour toutes les cultures et tous les âges. Nous encourageons les arts du spectacle et les arts plastiques. Pour les personnes qui font du théâtre ou de la musique, nous créons gratuitement des scènes et des espaces pour des expositions.


Pour qui : tous les âges et toutes les cultures.

Les prix de nos manifestations varient. Certaines offres sont gratuites.


Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

KulturBunt, Albert-Schweitzer-Straße 62, 81735 München

 [089/63891845](tel:08963891845)

 [@info@kulturbunt-neuperlach.de](mailto:info@kulturbunt-neuperlach.de)

 Du mardi au vendredi de 14:00 à 17:00 heures.

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
Concerts, Ateliers**

## **Théâtre populaire de Munich**

### **Théâtre populaire de Munich**

Le Volkstheater a ouvert ses portes en 1983.

Avec Christian Stückl comme directeur, une nouvelle ère a commencé au Volkstheater en octobre 2002. Avec une nouvelle et jeune troupe, il a créé un profil indépendant et a ouvert le théâtre à de jeunes metteurs en scène\* qui montent des spectacles à ses côtés dans la maison. Le programme de la soirée est complété par des concerts et des lectures. Christian Stückl est ainsi parvenu à toucher de nouveaux publics tout en conservant les anciens.

Mi-décembre 2017, la construction d'un nouveau bâtiment a été décidée. Jusqu'en 2021, le nouveau Volkstheater a vu le jour pour un montant de 130,7 millions d'euros sur près de 18.000 mètres carrés sur le terrain du Viehhof. Le 15 octobre 2021, Christian Stückl a inauguré le nouveau site du Volkstheater de Munich avec sa mise en scène d'"Edward II".


Pour qui : l'offre du Volkstheater s'adresse à toutes les personnes qui s'intéressent au théâtre.

Les billets coûtent entre 6,-€ et 39,-€.


Les enfants peuvent être emmenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes accessibles. Plus d'informations [ici](#).

 Volkstheater München, Tumblingerstraße 29, 80337 München

 [089/5234655](tel:0895234655)

 [@Formulaire en ligne](#)

 Du lundi au vendredi de 11h00 à 18h00, le samedi de 11h00 à 14h00.

---

[🌐 Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
théâtre, culture, manifestation**

## Religion

### Informations sur les églises et les lieux de culte

#### Informations sur les églises et les lieux de culte

La composition religieuse et idéologique de Munich est très variée. Comme les chiffres ne sont pas collectés pour chaque religion, on ne sait pas exactement comment se répartissent les différentes identités et convictions.

Environ 65 % des habitants de Munich ont des visions du monde différentes. Certains ne sont pas religieux, d'autres le sont. La plupart des gens ne sont pas membres d'une communauté.

Environ 26 % des habitants de Munich appartiennent à l'Église catholique romaine.

Environ 9 % des habitants de Munich sont membres de l'Église évangélique luthérienne.

#### Les églises catholiques

La Bavière est marquée par le catholicisme. C'est pourquoi il y a beaucoup d'églises catholiques. Vous trouverez une liste des églises et d'autres informations sur [🌐 ici](#). Vous trouverez ici les plans des [services religieux](#) [🌐](#).

#### Églises protestantes

L'église protestante est la deuxième communauté la plus importante. Vous trouverez une liste des églises et d'autres informations sur [🌐 ici](#). Vous trouverez les plans des cultes sur [🌐 ici](#).

#### Mosquées

De nombreux musulmans vivent à Munich. Vous trouverez plus d'informations sur les mosquées de Munich sur [🌐 ici](#).

#### Synagogues

Pour les juifs et les juives, il existe quelques synagogues. Vous trouverez des informations sur les synagogues sur le [site](#) [🌐 de la communauté culturelle israéliite](#) ou sur le [site](#) [🌐 de la communauté juive libérale](#).

#### Temples bouddhistes

Vous trouverez ici une liste de [🌐 temples bouddhistes](#).

#### Temples hindous

---

Vous trouverez ici une liste de  [temples hindous](#).

## Conseils et questions :

Si vous avez des questions ou une demande concernant la religion ou les convictions, vous pouvez demander [conseil](#).

### Conseil spécialisé en matière de diversité religieuse et idéologique

### Conseil spécialisé pour la diversité religieuse et philosophique

Nous sommes un point de contact ouvert pour les questions relatives à la religion et aux convictions. Vous pouvez également venir nous voir si vous avez des questions sur la ville de Munich ou sur la collaboration avec l'administration municipale.

Le conseil est orienté vers la recherche de solutions, il est net et confidentiel. Cela signifie que personne n'est au courant lorsque vous nous parlez.

Notre objectif est de réduire les inégalités et de permettre la diversité religieuse et philosophique ainsi que l'égalité des droits.

Vous recevez par exemple de notre part une orientation, des informations, un soutien, un accompagnement, un contact avec l'administration municipale.

Si vous le souhaitez, une consultation peut également avoir lieu chez vous.

L'offre est gratuite.


Après accord, il existe également un soutien par des interprètes.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

 [089/23340195](tel:08923340195)

 [@tuan.tran@muenchen.de](mailto:tuan.tran@muenchen.de)

 uniquement sur rendez-vous

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**foi, mosquée, temple, église, christianisme, judaïsme, islam, bouddhisme, hindouisme**

## Faire connaissance avec les gens

### Rencontre dans le quartier

### Rencontres de quartier

Tout le monde doit avoir la possibilité de participer activement à la vie de son quartier. A Munich, il existe plus de 50 lieux de rencontre pour les voisins. Les gens du quartier peuvent y

---


faire connaissance et se soutenir mutuellement. La devise est "Par vous - pour vous". Ensemble, les voisins mettent en œuvre des idées, des projets et des actions et échangent des informations sur le quartier.

### [En savoir plus](#)

Il existe de nombreuses offres différentes proposées par des voisins engagés, comme par exemple :

- Groupes de jeux pour bébés
- Cafés pour seniors
- Cuisiner ensemble
- Groupes de travail sur des thèmes spécifiques
- Utiliser des locaux pour peu d'argent
- Manifestations
- Couture en commun
- Groupes de langues
- Faire de la musique

Chaque rencontre de quartier est un peu différente, en fonction de la manière dont les voisins organisent la rencontre. Venez et participez à l'organisation !

De nombreuses offres sont gratuites. Pour certaines offres, il y a des frais. Pour plus d'informations sur les offres ou sur l'accessibilité des bâtiments et des locaux, veuillez vous adresser à la [rencontre de quartier](#)  la plus proche de chez vous.

## **Centres pour personnes âgées et centres de services (ASZ)**

### **Alten- und Service-Zentren (ASZ)**

Il existe à Munich 33 points de contact pour les personnes âgées et leurs proches. Nous aidons et conseillons sur toutes les questions liées à la vieillesse. Il est également possible de vous rendre visite à domicile.

Notre objectif est de permettre aux personnes âgées d'être autonomes, de ne pas se sentir seules et de se sentir bien psychologiquement et physiquement.


Il y a différents cours et offres sur :

- Fitness
- éducation
- Langue
- l'informatique
- et de nombreux autres thèmes.

Il y a aussi un café et des déjeuners bon marché pour les personnes qui ont peu de moyens.


Vous trouverez ici le dépliant en différentes langues : [Allemand](#), [anglais](#), [français](#), [grec](#), [croate](#), [russe](#), [serbe](#), [turc](#), [ukrainien](#).

---

Les centres sont répartis dans toute la ville de Munich. Vous trouverez le centre le plus proche de chez vous sur  [ici](#) ou sur le [plan de la villeINTEGREAT](#).

Pour qui : les seniors. Pour les proches et les personnes de référence des personnes âgées.  
Pour les personnes qui s'intéressent aux thèmes liés au vieillissement.

 [En savoir plus](#)

 Certaines personnes peuvent traduire. Merci de nous dire à l'avance quelle langue vous parlez.

Les accès aux bâtiments et aux salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

De nombreuses offres sont gratuites. Certaines offres sont payantes. Les coûts exacts vous seront communiqués sur place.

### **Lieu de rencontre Café Bellevue di Monaco**

### **Lieu de rencontre Café Bellevue di Monaco**

Notre infocafé est organisé et réalisé en collaboration avec des personnes réfugiées et non réfugiées. Vous pouvez non seulement y manger des repas délicieux et bon marché (le thé et l'eau sont gratuits), mais aussi profiter d'offres de conseil, effectuer des stages, faire du bénévolat, assister à des événements culturels et politiques et entrer en contact avec d'autres personnes.

[En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Müllerstraße 6

80469 München

[089/55057755](tel:08955057755)

[cafe@bellevuedimonaco.de](mailto:cafe@bellevuedimonaco.de)


Mardi à jeudi 10:00 - 22:00

Vendredi, samedi 10:00 - 01:00

### **Maison ouverte**

### **Maison ouverte**

Bienvenue à tous ! Les nouveaux et anciens munichoïses - réfugiés ou non - sont les bienvenus ! Nous proposons une maison vivante et ouverte. Chez nous, on peut se rencontrer, boire du thé, discuter, faire connaissance, cuisiner ensemble, jouer au backgammon ou à d'autres jeux de société, apprendre et pratiquer des langues, s'adonner à des activités créatives ou tout simplement traîner. Passez nous voir - nous nous réjouissons de vous accueillir.

Pour vous abonner à la newsletter hebdomadaire WhatsApp, envoyez simplement "Open House" à  [0176/45571527](tel:017645571527).

---

 [En savoir plus](#)

Pour qui : nouveaux et anciens munichois à partir de 18 ans.

Les enfants peuvent être amenés.


Un accès sans barrière au bâtiment et aux locaux ainsi que des toilettes adaptées aux personnes handicapées sont disponibles.

Bellevue di Monaco


Müllerstraße 2

80469 München

Dans la grande salle du rez-de-chaussée

 [089/55057750](tel:08955057750)

[@cafe@bellevuedimonaco.de](mailto:@cafe@bellevuedimonaco.de)

 Tous les mercredis de 18:00 à 22:00 heures


### **ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans**

### **ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans**

ClubIn est une association pour le travail international de la jeunesse. Nous proposons différentes offres intéressantes :

- lieu de contact et de rencontre pour les gens du monde entier
- Informations et conseils sur les thèmes de la formation, des études, du travail au pair et du bénévolat en Allemagne.
- culture et loisirs, par exemple découvrir ensemble Munich et ses environs
- Formation, par exemple soutien scolaire en allemand

 [En savoir plus](#)

 Des interprètes sont disponibles en arabe, espagnol, anglais et français.

L'offre est gratuite.

Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

 [089/306686913](tel:089306686913)

[@clubbuero@vij-muenchen.de](mailto:@clubbuero@vij-muenchen.de)

 **Bureau**

Le lundi 14:00 - 16:00

Le mardi 10:00 - 12:00

Le jeudi 14:30 - 16:30

 **Réunion ouverte :**

Le jeudi 19:30 - 22:00

Le vendredi 19:30 - 24:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Rencontrer des gens, Rencontre de jeunes**

---

## plusPOL - Groupe de loisirs pour personnes séropositives

### plusPOL - groupe de loisirs pour personnes séropositives

plusPOL est un groupe de loisirs pour les personnes séropositives de moins de 30 ans. Quel que soit ton sexe ou ta sexualité, tu es le bienvenu !

Pour qui : pour les personnes qui aiment faire quelque chose ensemble et qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes.


Les rencontres du groupe sont anonymes et ont lieu dans notre centre de jeunes. Nos rencontres sont un espace protégé. Aucune photo ou vidéo n'est prise.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, vous pouvez toujours vous adresser à nos éducateurs sociaux.

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

Le groupe n'a actuellement pas lieu régulièrement. Vous trouverez les dates à venir sur le site web.

### diversity e.V. | plusPOL

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@pluspol@diversity-muenchen.de](mailto:pluspol@diversity-muenchen.de)

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/unsere-p...>

---

#### Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :

Lgbt, bisexuel, groupe de jeunes, queer, gay, lesbienne, hétéro, sida

### Treffam - Centre international pour la famille

#### Treffam - Centre international pour la famille

Nous aidons les familles de toutes les nationalités avec des enfants de 0 à 6 ans. Nous vous conseillons en cas de questions et vous aidons à apprendre l'allemand. De plus, nous vous permettons de rencontrer d'autres familles et d'échanger des informations. Chez nous, des personnes de différents pays et de différentes religions se rencontrent.

Notre offre :

- Conseil et information
- Groupes pour parents et enfants
- Groupes de jeux pour bébés
- Cours d'intégration pour femmes (avec garde d'enfants)
- Café linguistique, cours d'allemand pour enfants

- 
- Fêtes, excursions et actions
  - Location de salles pour les anniversaires d'enfants
  - Bénévolat

Pour qui : pour les mères, les pères, les enfants (0 - 6 ans) et les femmes.

🌐 Allemand, anglais, arabe, bulgare, croate, français, hindi, coréen, russe, turc, ukrainien

Vous pouvez venir avec vos enfants. Il y a un service de garde d'enfants sur place.

De nombreuses offres sont gratuites. Pour certains cours, il y a des frais peu élevés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🕒 Le lundi et le mercredi 08:30 - 17:00

🕒 Le mardi et le vendredi 08:30 - 13:30

🕒 Le jeudi 08:30 - 18:00 heures

## **Treffam - Internationales Familienzentrum**

📍 [Tübingerstraße 11, 80686 München](#)

✉ [@treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:treffam@diakonie-muc-obb.de)

☎ [+49 \(0\) 891269915200](tel:+49(0)891269915200)

🌐 <https://www.diakonie-muc-obb.de/migration/kinder-...>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Loisirs, Conseils aux parents, Autorités, kitafinder**

## **Start with a friend e.V. (SwaF) Munich**

### **Start with a friend e.V. (SwaF) Munich**

L'association a été créée en 2014 à Berlin. Nous réunissons des personnes de pays et d'expériences différents. Notre vision est celle d'une société diversifiée. Une société dans laquelle tout le monde se sent à l'aise et participe à la vie de la société sur un pied d'égalité.

Nous mettons en relation les personnes qui viennent d'arriver à Munich avec celles qui y sont depuis plus longtemps.

Nous organisons beaucoup d'activités formidables. Nos équipes Tandem et notre communauté te soutiennent dans ton arrivée à Munich.

Pour qui : pour toutes les personnes à partir de 18 ans.

L'offre est gratuite.

---

[@muenchen@start-with-a-friend.de](mailto:@muenchen@start-with-a-friend.de)

[Site web](#)



[@muenchen\\_swaf](#)

**Mots-clés de recherche :**

**Loisirs, langue, parrainage**


**Réseau d'organisations de migrants\* de Munich MORGEN e.V.**

## **Réseau des organisations de migrants\* de Munich MORGEN e.V.**


MORGEN est l'association des organisations migrantes à Munich. Notre objectif est de renforcer, de promouvoir et de rendre visibles la participation et l'engagement des personnes ayant une biographie de migrant/réfugié. Vous êtes à la recherche d'un travail utile et souhaitez rencontrer des personnes d'autres cultures ? Alors, rejoignez-nous !

Le réseau a été fondé en 2013. Plus de 100 associations membres avec plus de 60 langues différentes participent à nos activités.


Ce que nous proposons :

- Nous conseillons par exemple sur les offres de soutien et les points de contact importants dans la ville.
- Nous fournissons des contacts.
- Langue maternelle & plurilinguisme : groupes réguliers pour les personnes qui cultivent leurs langues familiales.
- Manifestations culturelles avec possibilité de participer
- Nous vous aidons si vous souhaitez utiliser un local gratuitement
- Nous vous soutenons pour les questions relatives à l'éducation (via le projet  [BEST](#))

Pour qui : personnes qui ont migré ou fui et qui sont actives dans un groupe ou une association ou qui souhaitent le devenir.

 De nombreuses langues différentes.

L'offre est gratuite.

 Arnulfstraße 197, 80634 München

[@info@morgen-muenchen.de](mailto:@info@morgen-muenchen.de)

[Site web](#)

**MOP - Pour les jeunes de 11 à 21 ans, avec ou sans restriction**

**MOP - Pour les jeunes de 11 à 21 ans, avec ou sans restriction.**

Le MOP est un lieu de rencontre pour les jeunes.

---

Pour qui : pour les adolescents et les jeunes adultes avec ou sans restriction, âgés de 11 à 21 ans.

Chez nous, il y a différentes offres :

- Chill & Learn : Ici, on peut faire ses devoirs ou se détendre.
- Le café des jeunes propose de superbes activités de loisirs : Jouer au baby-foot ou au billard, salle d'ordinateurs et play-station. Il y a aussi des jeux de cartes ou d'échecs.
- MOPLounge : une fois par mois. MOPLounge est destiné aux personnes de 16 à 27 ans.
- Il y a aussi une salle de musique et un studio d'enregistrement.
- Parfois, nous faisons des excursions. Une fois par an, nous partons ensemble quelques jours.

L'offre est gratuite. Lorsque nous faisons des excursions, il y a des frais minimes.

On peut apporter sa propre nourriture et ses propres boissons ou acheter quelque chose chez nous. Personne n'est obligé d'acheter quoi que ce soit.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📍 Fallmerayerstraße 2, 80796 München

☎ [089/304073](tel:089304073) ou [0176/92344524](tel:017692344524)

✉ [info@mopjugendtreff.de](mailto:info@mopjugendtreff.de)

🌐 [Site web](#)



[Instagram](#)

🕒 Chill & Learn : Du mardi au jeudi de 13:00 - 15:00

🕒 Café des jeunes : du mardi au jeudi de 15:00 - 18:30 et le vendredi de 13:00 - 20:00

🕒 Une fois par mois le samedi 16:00 - 19:00

🕒 MOPLounge : une fois par mois le samedi 19:30 - 23:00

Pendant les vacances scolaires, nous sommes ouverts à d'autres horaires.

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**centre de jeunes, inclusion, faire de la musique, théâtre, tennis de table, rap, garçons\*, filles\*, salle de filles\*, vacances, loisirs de vacances**

**Échange interculturel entre seniors\* et immigrés**

**Échange interculturel entre seniors\* et immigrants\*.**

Tu souhaites rencontrer de nouvelles personnes ? Tu te sens parfois seul(e) ? Le site "Hallo Projekt" est une opportunité sociale qui favorise les échanges entre les personnes âgées et les immigrés. Les personnes qui participent à notre projet sont d'âges et de pays différents.

Le projet se compose de trois parties :

1. Activités communes : promenades, jeux, culture et discussions. C'est là que nous apprenons à mieux nous connaître.

- 
2. Programme tandem : une personne du groupe des personnes âgées rencontre une personne du groupe des immigrés\* pour améliorer leurs connaissances linguistiques.
  3. Manifestations pour les personnes qui viennent d'arriver à Munich : Ici, les participants peuvent se rencontrer, échanger et se faire des amis.

Pour qui : pour les immigrés et les seniors\* à partir de 18 ans ayant au moins un niveau de [langue](#) A2.2.

L'offre est gratuite.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes pour les personnes handicapées.

📍 Leb Bunt e.V., Kistlerhofstraße 70, 81379 München

Bâtiment 88, 4ème étage

☎ [01713398766](tel:01713398766)

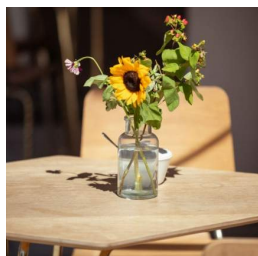
@ [contact@leb-bunt.org](mailto:contact@leb-bunt.org)

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Possibilité d'intégration**

### **Aichas petit-déjeuner pour femmes**

### **Aichas petit-déjeuner pour femmes**



Tu souhaites rencontrer d'autres femmes autour d'un petit-déjeuner convivial ? Ici, tu peux nouer de nouveaux contacts.

Aicha est là pour que vous puissiez faire beaucoup de choses ensemble :

- Prendre le petit déjeuner ensemble
- Engager la conversation
- Planifier et faire des excursions ensemble
- Recevoir des informations sur différents thèmes
- Répondre à vos questions

L'offre est gratuite.

Pour qui : pour les femmes (et leurs enfants).

Les rencontres ont toujours lieu à Bellevue di Monaco, sauf si d'autres lieux de rencontre ont été convenus. Tu souhaites y participer ? Inscris-toi directement auprès d'Aicha par Whatsapp

---

:



[017614939970](tel:017614939970)

Chaque mardi de 10:00 à 12:00 heures.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

[Vers l'offre](#)

## Lern- und Hausaufgabenhilfe

[Müllerstr. 2, 80469 München](#)

[@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:angebote@bellevuedimonaco.de)

[+49 \(0\) 8955057751](tel:+49(0)8955057751)

<https://bellevuedimonaco.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
Femmes, Rencontre de femmes, Safe Space, Petit déjeuner**

## Musique

### Atelier de poésie et de rap au Bellevue di Monaco

### Atelier de poésie et de rap au Bellevue di Monaco

Dans le cadre d'ateliers réguliers, les participants apprennent différentes techniques d'écriture et de style lyrique afin de travailler ensemble sur leurs propres textes de poésie et de rap, jusqu'à la performance.

L'atelier s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux avancés, aux locuteurs natifs et aux personnes qui apprennent l'allemand. Chacun écrit dans la langue qui lui est la plus proche - des traductions (en direct) peuvent être élaborées en équipe ou des performances multilingues peuvent être pratiquées.

Nous vous invitons à le faire : Amenez vos amis, vos histoires, vos expériences et vos idées et écrivez des poèmes !

Pour qui : les réfugiés ; les Munichoises et les Munichois.

[En savoir plus](#)

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

---

L'inscription est nécessaire.

L'offre est gratuite.

Müllerstraße 2, rez-de-chaussée  
80469 München  
[089/55057750](tel:08955057750)  
[workshop@bellevuedimonaco.de](mailto:workshop@bellevuedimonaco.de)  
samedi 14:00 - 16:00



### **Bunter Vogel - Chorale interculturelle pour les personnes qui apprennent l'allemand**

### **Bunter Vogel - Chorale interculturelle pour personnes en cours d'apprentissage de l'allemand**

L'[université populaire de Munich](#) propose une chorale pour les personnes qui apprennent l'allemand et pour tous ceux qui ont envie de chanter ensemble. Peu importe que l'on soit jeune ou vieux, débutant\* ou avancé. Il s'agit de rassembler des personnes et d'associer la musique.

L'offre est gratuite.



Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

 Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München  
 Tous les mercredis de 19:00 à 20:30 heures.

Pour s'inscrire, il faut se rendre sur le site web :

 [Site web](#)

Pour toute question :

 [089/480066169](tel:089480066169)  
 [@deutsch@mvhs.de](mailto:@deutsch@mvhs.de)

## **Être créatif!**

### **Atelier photo avec Paul Huf**

### **Atelier photo avec Paul Huf**

L'atelier photo est une offre pour les jeunes réfugiés d'entrer de manière ludique et créative dans le monde de la photographie. On ne peut pas seulement apprendre à photographier, il s'agit aussi de contenus, de présentation d'images, de traitement d'images et de technique.

[En savoir plus](#)

Pour qui: jeunes réfugiés

Inscription nécessaire.

---

L'offre est gratuite.

Atelier de la cave Müllerstraße 6

80469 München

[089/55057750](tel:08955057750)

[workshop@bellevuedimonaco.de](mailto:workshop@bellevuedimonaco.de)

1er et 2e vendredi du mois 15:00 - 19:00

### **Atelier d'art ouvert**

#### **Atelier d'art ouvert**

L'atelier d'art ouvert est un espace créatif libre pour les jeunes, qu'ils soient ou non issus de l'immigration. On peut y expérimenter avec les couleurs et les matériaux, peindre des tableaux et construire des sculptures. L'art donne le courage de regarder le monde différemment. Nous vous accompagnons dans cette démarche !  
Maria, Anja, Eva, Gregor, Jürgen et Paul (artistes munichois).

[En savoir plus](#)

Pour qui: jeunes avec ou sans passé de réfugiés.

L'offre est gratuite.

Müllerstraße 6, atelier de cave

80469 München

[089/55057750](tel:08955057750)

[kunst@bellevuedimonaco.de](mailto:kunst@bellevuedimonaco.de)

les deux derniers vendredis du mois, 15:00 - 18:00

### **Atelier interculturel à la Pinakothek der Moderne**

#### **KunstWerkRaum - un projet interculturel à la Pinakothek der Moderne**

Une fois par mois, nous organisons notre atelier interculturel pour des personnes d'âges différents. Les quatre musées consacrés à l'art, au design, à l'architecture et aux arts graphiques de la Pinakothek der Moderne nous offrent de nombreux points d'ancrage pour des discussions, des découvertes communes et des expériences créatives. Le plaisir de l'art, l'expérience commune et l'échange interculturel sont au centre de nos préoccupations.

■ Allemand simple ou anglais

[Vous trouverez ici les prochaines dates.](#)

Pour qui : tous de 7 à 99 ans

Les enfants peuvent être amenés, mais ne peuvent participer au programme qu'en compagnie d'un adulte.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

---

Un accès accessible se trouve à l'adresse Barer Straße, un autre à l'adresse Gabelsbergerstraße / coin Türkenstraße.

La participation à l'offre et l'entrée au musée sont gratuites.

Le nombre de places est limité à 25 participants.

Inscription sous ☎ [089/954115240](tel:089954115240) ou @ [kunstwerkraum@mpz.bayern.de](mailto:kunstwerkraum@mpz.bayern.de)

Pinakothek der Moderne  
Barer Straße 40  
80333 München

## **Construire ou réparer quelque chose soi-même : Maison du travail personnel (HEi)**

### **Maison du travail autonome (HEi)**

La HEi offre un espace à tous ceux qui aiment faire les choses par eux-mêmes : artisanalement, culturellement et socialement !

Les ateliers ouverts (par exemple les ateliers de bois, de textile, de métal) peuvent être utilisés par chacun pour réaliser ses propres projets. Peu importe que vous souhaitiez essayer quelque chose pour la première fois ou que vous vous y connaissiez déjà bien. Vous pouvez travailler librement dans différents ateliers équipés de manière professionnelle, profiter des conseils de spécialistes ou suivre des cours. La HEi offre également de nombreuses possibilités aux élèves et aux écoles. L'aspect culturel et social n'est pas non plus négligé, avec des expositions et des lectures, des conseils sur de nombreux thèmes et dans notre café-atelier.

L'utilisation des ateliers coûte 8,80 € par heure.

Il y a aussi différents [cours](#). Le nombre de places pour les cours est limité.

#### [En savoir plus](#)

Pour qui : tous les citoyens de Munich

Haus der Eigenarbeit  
Wörthstraße 42  
81667 München

[089/4480623](tel:0894480623)

[welcome@hei-muenchen.de](mailto:welcome@hei-muenchen.de)

Mardi à vendredi 15:00 - 21:00

Samedi 12:00 - 18:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants : orientation professionnelle, artisanat, bois, métal, céramique, bijoux, textile, tapisserie, maison bourgeoise, art, culture, rencontre**

**Musenkuss München - Portail en ligne pour l'éducation culturelle**

**Musenkuss München - Portail en ligne pour l'éducation culturelle**

---

Vous aimeriez être créatif ? Vous voulez apprendre la photographie ? Vous voulez peindre, faire des travaux manuels ou suivre un cours de théâtre ?

Alors [Musenkuss](#) est exactement ce qu'il vous faut ! Vous y trouverez de nombreuses offres créatives.

Vous pouvez faire des expériences, écrire, programmer, faire de la musique ou participer à des visites guidées.

Il existe également différentes offres en ligne.

Pour qui : pour les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées. Pour les personnes avec ou sans handicap.

Notre objectif : la culture pour tous ! Quel que soit votre âge, votre sexe ou votre couleur de peau.

Certaines offres sont payantes, d'autres sont gratuites. Vous pouvez filtrer les offres par „kostenlos“. Vous trouverez ainsi les [offres gratuites](#).

[@musenkuss@muenchen.de](mailto:@musenkuss@muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :  
Musique, théâtre, littérature, danse, médias, art**

## Bénévolat / travail bénévole

### Engagement bénévole auprès du Conseil aux réfugiés de Munich

### Engagement bénévole auprès du Münchner Flüchtlingsrat

Le Münchner Flüchtlingsrat a été fondé il y a plus de 30 ans et s'engage pour les réfugiés et les migrants\* à Munich. Le bénévolat est un bon moyen de rencontrer d'autres personnes et de nouer des contacts. Peu importe que vous soyez à Munich depuis peu ou depuis longtemps. Notre équipe vous aide à trouver une activité qui vous convient et vous soutient en cas de questions.

Dans le projet "Gemeinsam Aktiv", il y a différentes possibilités de faire du bénévolat :

- Soutien lors des consultations
- Parrainage de personnes individuelles ou de familles
- soutien dans les hébergements ou à l'[infobus](#)
- conseil dans la [recherche d'un logement](#)
- Interprétation
- Soutien lors de stands d'information et d'événements



[En savoir plus](#)

Si vous êtes intéressé(e), inscrivez-vous [via ce lien](#) à la prochaine soirée d'information gratuite.

---

Vous pouvez prendre contact avec nous ici :

 [Formulaire de contact](#)

 [089/12021716](tel:08912021716) (  mardi, mercredi, jeudi 10:00 - 12:00)

 Münchner Flüchtlingsrat, Dachauerstraße 17, 80335 München

 [Site web](#)

## **Pompiers volontaires de Munich**


### **Pompiers volontaires de Munich**

Les pompiers de Munich se composent de pompiers professionnels et de pompiers volontaires. Les pompiers volontaires comptent environ 1.250 membres.

Tu veux t'engager chez nous ? Alors viens nous voir et nous te montrerons tout ce que nous faisons !

Les pompiers vivent beaucoup de choses ensemble. Les différentes situations rencontrées lors d'interventions ou d'exercices, de manifestations et d'activités communes donnent souvent lieu à des amitiés. Nous sommes comme une communauté - indépendamment de l'âge, du sexe, de l'origine et de la profession. Nous avons des âges différents, venons de pays différents et nous nous amusons beaucoup ensemble. La cohésion et la confiance mutuelle sont très importantes.

Pour qui : pour tous ceux qui ont plus de 18 ans et qui sont mobiles sans aide extérieure.

 Pour que nous nous comprenions tous bien, nous parlons allemand entre nous. C'est pourquoi il serait bien que tu aies au moins [des connaissances de niveau B1](#).

Si tu nous rejoins, nous te formerons dans le cadre de la protection civile et tu assumeras une tâche bénévole.

 Freiwillige Feuerwehr, Heißstraße 120, 80797 München

Il y a une entrée accessible au bâtiment et aux salles.

 [01735261990](tel:01735261990)

 [@fuehrung.kats@ffw-muenchen.de](mailto:@fuehrung.kats@ffw-muenchen.de)

 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**

**Aide, Entraide, Protection civile**

**Trouve ton poste de bénévole dans le sport**

**Trouve ton bénévolat dans le sport**

Tu souhaites t'engager bénévolement dans le sport ? Et soutenir par ton engagement l'une des plus de 400 associations sportives munichoises avec des enfants et des jeunes ?

Tu n'as pas non plus besoin d'être un professionnel, car il y a une multitude de tâches pour lesquelles nos clubs munichois ont besoin de soutien. Que tu t'engages sportivement sur le terrain ou dans la salle ou que tu organises par exemple un tournoi, nous sommes reconnaissants pour chaque heure de ton précieux temps.

---

Informe-toi ici dans la [base de données](#) 🌐 de la Münchner Sportjugend sur les différents domaines d'activité dans le bénévolat sportif près de chez toi.  
Nous te disons d'ores et déjà un grand MERCI ! Ton temps pour une bonne cause...

## Activités de loisirs pour les enfants et les jeunes

### Soutien financier au sport pour les enfants

#### Soutien financier pour le sport des enfants

Tous les enfants et adolescents de Munich doivent avoir la possibilité de faire du sport. Sous certaines conditions, la ville de Munich paie la cotisation à un club de sport, les vêtements et l'équipement de sport nécessaires ainsi que les frais de nourriture lors d'un camp d'entraînement. Les frais ne sont pris en charge que s'ils ne sont pas couverts par le paquet éducation et participation (BuT).

#### 🌐 [En savoir plus](#)

Pour qui : les enfants et les jeunes,

- qui ont moins de 18 ans
- qui possèdent le [München-Pass](#)
- dont les familles disposent d'un faible revenu (le seuil de revenu doit être vérifié individuellement)
- dont les familles reçoivent l'une des aides suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - allocation citoyenne (Bürgergeld) (SGB II)
  - prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - Allocation de logement ou supplément pour enfants

#### De quels documents ai-je besoin ?

L'avis d'attribution ou les justificatifs de revenus, de patrimoine et de loyer.

#### Où puis-je faire ma demande ?

Vous pouvez déposer votre demande dans votre [maison de la citoyenneté sociale](#). Si vous bénéficiez de prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile, vous pouvez déposer votre demande ici :

📍 Amt für Wohnen und Migration  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89 Haus 34  
81541 München

#### MIKADO - Culture et éducation des jeunes

#### MIKADO - Culture et formation des jeunes

Chez nous, il y a beaucoup d'offres différentes pour les jeunes :

- 
- Projet Tandem pour les jeunes qui vivent depuis longtemps à Munich et les jeunes issus de la migration et/ou les nouveaux arrivants.
  - Cours et ateliers : Danse, slam poésie, rap, art ou théâtre.
  - aide à l'apprentissage
  - offres réservées aux filles
  - Loisirs : par exemple, randonnées, excursions, cinéma, visites.
  - Sport : par exemple basket-ball, football, escalade
  - Cours d'éducation civique
  - Voyages en Allemagne et à l'étranger

### [En savoir plus](#)

Coûts :

L'adhésion à notre association est gratuite. Les coûts des offres varient.

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles.

IG - InitiativGruppe


Schertlinstraße 8

81379 München

Au sous-sol

 [089/748088910](tel:089748088910)

 [@mikado@initiativgruppe.de](mailto:mikado@initiativgruppe.de)

 Du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00

## **HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur**

### **HEROES - Contre l'oppression au nom de l'honneur**

Dans le cadre du projet HEROES, de jeunes hommes âgés de 15 à 21 ans sont formés pour devenir des multiplicateurs de l'égalité des droits. Lors des formations hebdomadaires, nous remettons en question de manière critique l'oppression au nom de l'honneur. Nous nous asseyons ensemble et discutons de sujets tels que l'honneur, l'identité, les rôles de genre, le racisme, les préjugés, les droits de l'homme et l'égalité.

Les entraînements ont lieu le jeudi de 17h30 à 19h30.

Après environ neuf mois, on est nommé HERO. En tant que HERO, on a le droit d'organiser des ateliers dans des écoles et des institutions de jeunesse en collaboration avec les responsables de groupe. Lors de ces ateliers, on fait découvrir les thèmes à d'autres jeunes à l'aide de jeux de rôle et de discussions. Les participants transmettent donc aux autres les éléments de réflexion qu'ils ont eux-mêmes reçus.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : jeunes hommes issus de l'immigration âgés de 16 à 23 ans ayant de bonnes connaissances en allemand (niveau B2 minimum).

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

---

L'offre est gratuite.

Les personnes qui organisent un atelier reçoivent une indemnité.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

[089/544247-39/ -40](tel:08954424739)

[heroes@awo-muenchen.de](mailto:heroes@awo-muenchen.de)

Mercredi 10:00 - 14:00

Jeudi 17:00 - 20:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
garçons, loisirs, bénévolat**

## Atelier d'art

### Atelier d'art

L'art est un moyen formidable de s'exprimer et de raconter sa propre histoire. Nous proposons des cours d'art pédagogiques en groupe.

Pour qui : pour les enfants et les jeunes ayant vécu une fuite.

Grâce à ces cours, les participants peuvent mieux assimiler les expériences pénibles. Ils découvrent leurs forces et leurs capacités, leur courage et leur imagination et sont renforcés dans leur confiance en eux.

Les cours ont lieu régulièrement. Vous trouverez la liste des cours et les dates [ici](#) 🌐. Les thèmes abordés sont par exemple l'art, la musique et la photographie.

Outre les cours, nous organisons également des expositions, des concerts, des programmes pendant les vacances et des projets communs avec d'autres enfants et jeunes.

Toutes les offres sont gratuites.

Il existe également un centre de conseil pour les réfugiés.

📍 Refugio München Kunstwerkstatt

Kunstlabor 2

Dachauer Str. 90

80335 München

☎ [015734849999](tel:015734849999)

@ [luzi.finck@refugio-muenchen.de](mailto:luzi.finck@refugio-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

**Pour les enfants de 6 à 12 ans : Maison de jeu à Westkreuz**

### Maison de jeux à Westkreuz

Chez nous, il y a beaucoup d'offres pour les enfants et leurs familles. Il y a une maison de jeu avec des projets de pédagogie ludique et culturelle et un terrain de jeu adjacent pour tous les


---

enfants du quartier. Sur le Tollplatz, nous pouvons faire de l'artisanat, bricoler, construire et découvrir la nature ensemble. Le terrain de jeu est utilisé comme surface de jeu élargie pour des projets et continue à être aménagé avec les enfants.

Il y a des offres l'après-midi et des programmes pour les classes le matin.


Pour qui : pour les enfants de 6 à 12 ans.

L'offre est gratuite.


 Du lundi au vendredi et les premiers, troisièmes et derniers samedis du mois. De mai à octobre de 14:30 à 18:30. De novembre à avril de 14:00 à 18:00.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

## **Spielhaus am Westkreuz**

 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)

 [@info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)

 [+49 \(0\) 898344455](tel:+49(0)898344455)

 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

**Pour les personnes d'Aubing - Lochhausen - Langwied : Rencontre parents-enfants pour les enfants jusqu'à 3 ans**

## **Spielhaus am Westkreuz - lieu de rencontre parents-enfants pour les enfants jusqu'à 3 ans et leurs parents.**


Il y a un espace de jeu ouvert où les parents peuvent essayer des éléments de mouvement avec leurs enfants et un tapis d'éveil pour les bébés. Nous jouons et chantons. Cela aide à l'apprentissage de la langue allemande. Sur la table créative, des activités manuelles changeantes sont disponibles, avec des matériaux que les enfants peuvent également utiliser à la maison.

La pédagogue présente répond volontiers aux questions sur l'éducation, l'alimentation et la santé des enfants. Une fois par mois, une sage-femme et une collaboratrice de l'encouragement précoce viennent apporter leur soutien et leur aide de manière ciblée.

Pour qui : pour les parents et leurs enfants âgés de 0 à 3 ans de l'arrondissement Aubing - Lochhausen - Langwied.

L'offre est gratuite.


 Le lundi et le mardi de 10h00 à 12h00.

 [Concernant l'offre](#)


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

---

## Spielhaus am Westkreuz

 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)

 [@info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)

 [+49 \(0\) 898344455](tel:+49(0)898344455)

 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

### Rencontre d'enfants OLY au village olympique

### Rencontre d'enfants OLY au village olympique

Le Kindertreff OLY est un centre de loisirs ouvert situé dans le village olympique. Tous les enfants sont les bienvenus, indépendamment de leur origine sociale, de leur religion, de leur sexe et de leur nationalité. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, les enfants peuvent venir et partir quand ils le souhaitent.

À l'OLY, on peut rencontrer des amis, jouer au baby-foot, se défouler dans la salle des coussins, jouer au billard ou à la Wii, écouter de la musique, bricoler, faire des travaux manuels, lire et bien plus encore. Le vendredi après-midi, on cuisine ou on fait de la pâtisserie ensemble.


Pendant les vacances scolaires, des excursions (parfois payantes) sont proposées.

Pour qui : pour les enfants de 6 à 13 ans.

Le bâtiment et les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Helene-Mayer-Ring 9, Eingang G  
80809 München

 [089/230695722](tel:089230695722)

 [@kindertreff@diakonie-moosach.de](mailto:kindertreff@diakonie-moosach.de)

 [Site web](#)

 Du lundi au vendredi 14h30 - 18h30

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
animation jeunesse en milieu ouvert, travail avec les médias, bas seuil**

### Café ouvert aux enfants

### Café ouvert aux enfants

Le café pour enfants est un lieu de rencontre pour les enfants et les familles.

Il y a des activités de jeu et de bricolage, un coin lecture et du théâtre pour les enfants à partir de 4 ans. Dans notre atelier de menuiserie, vous pouvez construire vous-même quelque chose.

Pour qui : les enfants à partir de 6 ans et les familles.

---

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Les activités sont gratuites. Seules les activités théâtrales sont payantes. Des billets gratuits sont disponibles [ici](#).

Le café pour enfants est fermé pendant les vacances scolaires.

Pasinger Fabrik

August-Exter-Straße 1

81245 München

☎ [089/8888806](tel:0898888806)

✉ [@kjwpasing@kulturundspielraum.de](mailto:kjwpasing@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kulturundspielraum.de](http://www.kulturundspielraum.de)

🕒 Le mercredi, jeudi et vendredi 15:00 - 18:00 et le samedi 14:00 - 18:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Jouer, adapté aux familles**

## **Centre de loisirs pour jeunes Treff 21**

### **Centre de loisirs pour jeunes Treff 21**

Le Treff 21 est un centre de loisirs pour jeunes dans le quartier de Blumenau à Munich, pour les filles\* et les jeunes femmes\* ainsi que pour les garçons\* et les jeunes hommes\*.

Pour qui : pour les personnes âgées de 10 à 18 ans. Il existe en outre des offres spéciales pour les enfants à partir de 6 ans et les personnes à partir de 18 ans.

Il existe de nombreuses offres différentes. Par exemple :

- des activités créatives
- écouter de la musique et en faire soi-même, danser, cuisiner et faire de la pâtisserie, jouer au football, au basket-ball, au ping-pong, au billard ou au baby-foot.
- rencontrer des amis\* et des amies\*.
- soutien pour les candidatures, les exposés et autres exigences scolaires
- Excursions communes, par exemple au parc de loisirs ou dans des piscines.

Le Treff 21 est un espace protégé non violent pour tous, dans lequel le personnel éducatif se positionne activement contre le racisme et le sexisme et s'engage pour une cohabitation solidaire. Les personnes intéressées peuvent passer sans s'annoncer aux heures d'ouverture du Treff 21.

L'offre est gratuite.

Le travail tenant compte du genre est très important pour nous. Les filles\* et les garçons\*, avec leurs besoins et leurs souhaits spécifiques, sont soutenus de manière appropriée. Chaque semaine, il y a donc un jour pour les filles\* et un jour pour les garçons\* pour le travail spécifique au genre.

🕒 **Journée des filles\*, 9 - 18 ans :**

Mardi 14:00 - 18:00

---

 **Journée ouverte aux filles\* et aux garçons\*, 10 - 18 ans :**

Jeudi 15:00 - 17:30

Vendredi 14:00 - 18:00

Samedi tous les 15 jours 14:00 - 18:00

 **Service ouvert aux filles\* et aux garçons\*, 14 - 21 ans :**

Jeudi 18:00 - 20:30

Vendredi tous les 14 jours 18:30 - 21:30

 **Journée des garçons\*, 10 - 18 ans :**

Mercredi 15:00 - 19:00


\* : Ce symbole signifie que le mot en question ne s'adresse pas seulement aux filles et aux femmes ou aux garçons et aux hommes, mais aussi aux personnes transgenres et intersexuées.

L'établissement est partiellement accessible aux personnes handicapées. Des toilettes adaptées aux personnes handicapées sont disponibles.

## Treff 21

 [Terofalstraße 68, 80689 München](#)

 [@treff21@schuleberuf.de](mailto:@treff21@schuleberuf.de)

 [+49 \(0\) 897003031](tel:+49(0)897003031)

 <http://www.treff-21.de/>

## ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans

### ClubIn - Rencontre internationale pour les jeunes de 17 à 27 ans

ClubIn est une association pour le travail international de la jeunesse. Nous proposons différentes offres intéressantes :

- lieu de contact et de rencontre pour les gens du monde entier
- Informations et conseils sur les thèmes de la formation, des études, du travail au pair et du bénévolat en Allemagne.
- culture et loisirs, par exemple découvrir ensemble Munich et ses environs
- Formation, par exemple soutien scolaire en allemand

 [En savoir plus](#)


 Des interprètes sont disponibles en arabe, espagnol, anglais et français.

L'offre est gratuite.


Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

 [089/306686913](tel:089306686913)

 [@clubbuero@vij-muenchen.de](mailto:@clubbuero@vij-muenchen.de)

 **Bureau**

---

Le lundi 14:00 - 16:00  
Le mardi 10:00 - 12:00  
Le jeudi 14:30 - 16:30  
📺 **Réunion ouverte :**  
Le jeudi 19:30 - 22:00  
Le vendredi 19:30 - 24:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Rencontrer des gens, Rencontre de jeunes**

### **Atelier culturel pour enfants et jeunes**

#### **Atelier culturel pour enfants et jeunes**

Un atelier pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Différents artistes\* et artisans\* vous accompagnent dans l'utilisation des matériaux et des outils. Ils transmettent leurs connaissances sur les matériaux et les outils et encouragent les visiteurs\* à expérimenter de manière autonome.

Il y a également un atelier pour les vélos et une salle de projet. Des thèmes spécifiques y sont traités. Vous pouvez travailler de manière autonome et développer vos propres thèmes, questions, fonctions et activités possibles.

Il existe également des programmes pour les classes et les groupes.

Pour qui : pour les enfants âgés de 7 à 15 ans.

🗣️ Allemand, anglais

#### **Atelier culturel pour enfants et jeunes Seidlvilla**

📍 Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b, 80802 München

L'atelier se trouve au premier étage.

📺 Du jeudi au samedi (sauf pendant les [vacances](#)) 14:30 - 18:00 (se renseigner)

☎️ [089/341676](tel:089341676)

@ [kjwseidlvilla@kulturundspielraum.de](mailto:kjwseidlvilla@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kjw-seidlvilla.de](http://www.kjw-seidlvilla.de)

#### **Atelier culturel pour enfants et jeunes Pasinger Fabrik**

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1, 81245 München

📺 Du lundi au samedi (sauf pendant les [vacances](#)) 14:30 - 18:00 (veuillez vous renseigner)

☎️ [089-8888806](tel:0898888806)

@ [kjwpasing@kulturundspielraum.de](mailto:kjwpasing@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kulturundspielraum.de](http://www.kulturundspielraum.de)

#### **CultureClouds e. V. : Projets artistiques et ludiques**

---

## CultureClouds e. V.

CultureClouds e. V. organise des projets artistiques et ludiques pour les enfants et les jeunes. Presque tous les jours de l'année, nous créons des espaces mobiles d'art, de jeu et de liberté à Munich. Et surtout là où ils manquent et pour ceux qui en manquent. Nous misons par conviction sur la diversité et l'inclusion et nous nous engageons à permettre à des jeunes aussi différents que possible de faire des expériences de participation et d'organisation.

👥 Pour qui : pour tous les enfants et les jeunes, indépendamment de leurs possibilités physiques, intellectuelles ou linguistiques.

Chez nous, il y a différents projets ouverts dans différents lieux publics de Munich. Par exemple, nos pop-ups mobiles :

- [Tanz. Die. Invasion](#) pour tous
- [Zirkus Pumpernudl](#) pour tous à partir de 6 ans
- [StrasseOase](#) pour tous à partir de 3 ans

Tu trouveras toutes les dates actuelles et les lieux des actions dans notre [calendrier](#) 🌐, sur [facebook](#), ainsi que [instagram](#).

L'offre est gratuite et sans inscription. Passe simplement nous voir !

## Culture Clouds e. V.

📍 [Saarstr. 7, 80797 München](#)

✉️ [@info@culture-clouds.de](mailto:info@culture-clouds.de)

☎️ [+49 \(0\) 8952300695](tel:+49(0)8952300695)

🌐 <https://culture-clouds.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**culture, plaisir, découverte, participation, jeunesse**

## Project-Laden International Haidhausen (Projets internationaux)

### Project-Laden International Haidhausen

Notre porte est ouverte aux familles, aux femmes et aux enfants de toutes les nationalités - et à tous ceux qui s'intéressent à l'échange interculturel, qui souhaitent participer à un groupe ou à une manifestation.

Notre offre de groupes :

- Le **groupe international de femmes** est un groupe ouvert. On peut y nouer des contacts, échanger des idées et s'exercer à parler allemand. Des conférences ont lieu sur différents thèmes et des fêtes et des excursions sont organisées.
- **Groupe international de couture** : pour coudre ou apprendre à coudre.

- 
- Au printemps et en été, nous proposons **des cours de vélo** pour les femmes.
  - Le **groupe international d'enfants** avec devoirs surveillés est ouvert aux enfants de l'école primaire (sur inscription).
  - Le **groupe international de filles** et le **groupe international de garçons** sont des groupes ouverts aux enfants de 7 à 12 ans.

💡 Il n'y a pas de groupes pendant les [vacances scolaires](#).

🌐 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les femmes de différentes origines, également avec des enfants en bas âge.  
Pour les enfants de 6 à 12 ans.

🗣️ Il y a des interprètes pour l'anglais, le turc, le farsi et le russe.

Vous pouvez venir avec vos enfants. Il y a aussi des services de garde d'enfants.

Les rencontres ouvertes aux femmes, enfants, filles et garçons et le groupe de couture sont gratuits. Le cours de vélo coûte 40 euros.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎️ [089/67973438](tel:08967973438)

✉️ [@info@projekt-laden.de](mailto:info@projekt-laden.de)

🕒 **Bureau** : du lundi au vendredi de 10:00 à 16:00 heures.

🕒 **Groupe de femmes** : le mercredi 09:30 - 11:30

🕒 **Groupe de couture** : le lundi 17:00 - 19:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**loisirs, travaux manuels, couture, encadrement, soutien aux enfants**

## Centres de loisirs du KJR

### Les centres de loisirs du KJR

Il existe au total 50 centres de loisirs du Kreisjugendring à Munich. Les enfants et les jeunes peuvent y passer du temps avec des jeunes de leur âge. Ils peuvent y faire ce qui leur plaît : essayer le ping-pong, le baby-foot, le billard et d'autres jeux, écouter et faire de la musique, bricoler, faire du sport, danser, aller sur Internet ... ou tout simplement parler et rire avec les autres. Le KJR est là pour tous les enfants et les jeunes.

L'une de ces maisons se trouve certainement près de chez toi !

Pour qui : enfants, adolescents, jeunes adultes.

Toutes les offres sont gratuites.

[Vers les différentes structures](#)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**offres de loisirs, centre de rencontre pour enfants, centre de rencontre pour jeunes**

---

## Espace culturel de Munich e.V. (événements culturels gratuits)

### KulturRaum München e.V. (Espace culturel de Munich)

Tous les habitants de Munich doivent avoir la possibilité de participer à la vie culturelle de la ville. Peu importe leur origine, leur âge ou leur formation. C'est pourquoi nous donnons gratuitement des billets d'entrée à des manifestations culturelles à des personnes ayant peu de moyens. Nos collaborateurs vous appellent alors personnellement pour vous proposer des billets de spectacle. Les billets sont déposés à votre nom à la caisse du soir. Vous recevez toujours un deuxième billet pour un accompagnateur que vous pouvez emmener à l'événement. Les enfants peuvent assister à un événement avec leur famille.


Pour qui : les personnes qui n'ont pas ou peu de revenus. Par exemple, les personnes qui possèdent le [München Pass](#).


L'offre est gratuite.

Après l'inscription, vous recevrez „KulturGast“. Pour les jeunes, il est possible de s'inscrire en tant que „KulturKicker:in“ et de réserver eux-mêmes en ligne les billets de leur choix.


 [Inscription pour les adultes et les familles](#)

 [Inscription pour les jeunes de 14 à 23 ans](#)

 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München  
Notre bureau se trouve au premier étage. Le bâtiment est accessible par une rampe. Un ascenseur (largeur : 90 cm) se trouve à gauche de l'entrée principale, derrière la porte vitrée. Celle-ci est généralement fermée. Si vous avez besoin d'aide pour ouvrir les portes, appelez-nous.  
Les enfants peuvent être amenés.

 [08955267183](tel:08955267183)

 Allemand, anglais, russe, ukrainien et arabe

 [gast@kulturraum-muenchen.de](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

 [Site web](#)

 Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 10:00 à 16:00 heures

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
culture, partage, théâtre, concert, cinéma**

## Offres pour les filles et les femmes

### Rencontre ouverte pour les filles\* de 6 à 17 ans

### Lieu de rencontre ouvert aux filles\* de 6 à 17 ans.

Ici, les filles\* peuvent passer leur temps libre et rencontrer d'autres filles\*. Il y a des ordinateurs et Internet, Switch, un baby-foot, de l'aide pour les devoirs et des offres de bricolage.

---

\* L'astérisque signifie : les femmes trans, les femmes intersexes et les personnes non-binaires sont également les bienvenues.

L'offre est gratuite. Pour les repas et le bricolage, il faut payer une petite somme.

🕒 Du mardi au jeudi de 15h30 à 19h30 et le vendredi de 14h30 à 19h30.

## **Giesinger Mädchen\*Treff**

📍 [Rotwandstraße 28, 81539 München](#)

✉️ [@info@giesinger-maedchen-treff.de](mailto:info@giesinger-maedchen-treff.de)

☎️ [+49 896913362](tel:+49896913362)

🌐 <http://www.giesinger-maedchen-treff.de/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Nouer des contacts**

### **Centre de rencontre pour filles Blumenau**

### **Centre de rencontre pour filles Blumenau**

Nous offrons un espace de protection et de liberté à toutes celles qui s'identifient comme féminines et qui ont entre 9 et 21 ans. Chez nous, il y a des offres de loisirs sympas et nous organisons des excursions.

Ce que tu trouves chez nous :

Rencontrer des amies\*, danser, faire du sport et de la musique, faire de la pâtisserie, cuisiner, des offres créatives, des après-midi cinéma, des fêtes, des projets et bien plus encore.

Il s'agit aussi de discuter, de participer à l'élaboration de la politique, de mettre en œuvre ses propres souhaits et de faire valoir ses points forts. Il est important de parler des problèmes et de trouver des solutions ensemble, de planifier son propre avenir et de viser un échange sur des thèmes essentiels pour les filles\* et les jeunes femmes\* de Blumenau.

Nous nous engageons pour l'égalité des droits entre tous les sexes, pour la solidarité et la diversité et nous nous opposons au sexisme, au racisme et à d'autres formes de discrimination.

Pour qui : filles\* et jeunes femmes\* de 8 à 18 ans.

Le bâtiment et les locaux sont en partie accessibles aux personnes handicapées.

Les offres ouvertes sont gratuites. Les excursions sont peu coûteuses.

Gelbhofstraße 16

81375 München

☎️ [089/57954661](tel:08957954661)

✉️ [@maedchentreff\\_blumenau@schuleberuf.de](mailto:maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

🌐 [Site web](#)

---

---

## **Rencontre ouverte et projets (il suffit de passer !):**

Du mercredi au vendredi de 14:00 à 18:00 heures

\* : Ce symbole signifie que le mot en question ne s'adresse pas seulement aux filles et aux femmes, mais aussi aux personnes transgenres et intersexuées.

### **Atelier de couture ouvert**

### **Atelier de couture ouvert**

Soyez les bienvenus ! Nous nous réunissons tous les mercredis dans l'atelier en sous-sol du Bellevue di Monaco pour coudre, échanger des idées, discuter et pratiquer l'allemand. Vous pouvez y recevoir des conseils et un soutien professionnel, utiliser nos machines et notre matériel de couture. L'atelier est exclusivement réservé aux femmes.

[En savoir plus](#)

Pour qui: femmes réfugiées qui aiment coudre ; couturières.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6 (Atelier de la cave)  
80469 München  
[089/55057750](tel:08955057750)  
[naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de](mailto:naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de)  
Mercredi 16:00 - 18:00


### **Café des femmes**

### **Café des femmes**


Bienvenue au café interculturel des femmes ! Ici, des femmes de toutes origines se rencontrent avec des femmes munichoises pour parler, danser, rire, manger, réseauter, planifier des activités et bien plus encore. Venez donc nous rendre visite, nous nous réjouissons d'accueillir de nouveaux visages !

Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.


 chaque mardi de 18:00 à 21:00 heures


### **Interkulturelles Frauencafé**

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

---

 [+49 \(0\) 1622976474](tel:+4901622976474)

 [+49 \(0\) 17634647785](tel:+49017634647785)

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

## Café Glanz pour les femmes - siaf e. V.

## Café Glanz pour femmes - siaf e. V.

Le Café Glanz für Frauen est un lieu d'accueil et de rencontre pour les femmes et les enfants. Il offre un espace pour l'initiative personnelle, le contact et la rencontre ou simplement pour se reposer, bavarder, boire un café ou déjeuner. Le café propose des offres culinaires avantageuses telles que des déjeuners fraîchement préparés, des gâteaux faits maison et des boissons. Il y a également un café avec une salle ouverte pour les enfants et la terrasse est ouverte par beau temps.

Le café est également le lieu des nombreuses offres de l'association siaf e.V. Des conférences, des vernissages, des ateliers, des rencontres de groupe, des fêtes et des séminaires, des expositions, des discussions, des soirées cinéma et des fêtes y ont lieu. La location de salles est possible.

Pour qui : l'offre s'adresse à toutes les femmes.

Le café peut accueillir environ 30 adultes et 20 enfants. Les groupes plus importants (à partir de 10 adultes) sont priés de s'annoncer à l'avance !

Pas d'entrée, pas d'obligation de consommer, les prix indiqués sur le menu sont valables.


Les enfants peuvent être amenés.

Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Café Glanz

Sedanstraße 37


81667 München

 [089/4580250](tel:0894580250)

 [@info@siaf.de](mailto:info@siaf.de)

 [Site web](#)

 Du mardi au jeudi 09:30 - 16:00

 Le vendredi 10:00 - 14:00

**Espace ouvert aux enfants** avec accompagnement pédagogique (don de 2 euros) :

Le mardi 09:00 - 12:00

Le jeudi 14:00 - 17:00

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Lieu de rencontre pour femmes, loisirs, mères**

**Échange interculturel pour les femmes du monde entier**

---

## Échange interculturel pour femmes du monde entier - "Fremd-Vertraut", vivre en Allemagne

Vous souhaitez pratiquer l'allemand dans un petit cercle familial et en apprendre davantage sur la vie en Allemagne ? Des femmes du monde entier ont chez nous l'occasion de surmonter leur timidité à parler allemand dans une atmosphère amicale et détendue. En petits groupes, nous élargissons ensemble, à l'aide de thèmes variés, nos connaissances linguistiques et culturelles. Nous échangeons, apprenons les uns des autres et faisons des excursions dans la ville. Nous accueillons volontiers de nouvelles participantes !

Pour qui : femmes du monde entier ayant des connaissances de base de la langue allemande.  
Conditions d'accès : Uniquement pour les femmes lectrices.

L'offre est gratuite.

Le nombre de places est limité. Inscription par WhatsApp / téléphone ou e-mail.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

📅 "Fremd-Vertraut" propose deux cours par an : Au printemps et en automne, 6 semaines chacun.

Les lundis et mercredis de 9h30 à 12h30.

### fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.

📍 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

✉ [@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

☎ [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

🌐 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**  
**Apprendre l'allemand**

### Bewegt - Gymnastique pour femmes

#### Bewegt - Gymnastique pour femmes

L'offre ouverte à bas seuil a lieu dans une salle non visible de l'extérieur. La responsable du groupe, polyglotte, est issue de l'immigration. Une heure de gymnastique est proposée aux femmes, suivie de 30 minutes de gymnastique pour les enfants.

Pour qui : mères et enfants issus de l'immigration.


Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite, les dons sont les bienvenus.


📅 Mardi 09:15 - 10:15, pas pendant les vacances.

---

## Verein Stadtteilarbeit

 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

 [c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

 [+49 \(0\) 899901650](tel:+49(0)899901650)

 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
Activité physique, Santé, Sport, Exercices**

### Rencontre ouverte aux femmes du monde entier

### Rencontre ouverte pour les femmes du monde entier

Bienvenue à la rencontre ouverte ! Chez nous, les femmes du monde entier ont la possibilité d'échanger des idées, de pratiquer l'allemand et de rencontrer d'autres femmes dans une atmosphère détendue. Nous parlons de nombreux sujets et offrons un espace ouvert pour vos souhaits et vos idées.

Pour qui : pour les femmes / les lectrices du monde entier.

Les enfants peuvent être amenés.

 Chaque vendredi de 10:00 à 12:00 heures.

L'offre est gratuite.

Bellevue di Monaco (Atelier de la cave)  
Müllerstr. 2  
80469 München

 [0176/34647785](tel:017634647785)

 [laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
apprendre l'allemand**

### Affirmation de soi et autodéfense pour les filles et les femmes

### cours d'affirmation de soi et d'autodéfense pour les filles à partir de 4 ans, les adolescentes et les femmes

"Wildwasser München" est un service spécialisé dans le soutien aux femmes victimes de violences sexuelles et dans la protection des femmes et des filles contre les violences sexuelles.

Nous proposons également des cours d'affirmation de soi et d'autodéfense dans les centres d'accueil pour réfugiés, les centres d'hébergement, les centres pour jeunes, les écoles, les

---

jardins d'enfants et dans de nombreux autres endroits.

- Les femmes et les filles apprennent à fixer des limites : "Laissez-moi tranquille !", "Allez-vous-en !", "Ne me touchez pas !".
- Les femmes et les filles apprennent à se défendre - avec des mots, mais aussi avec des coups de poing, des coups de pied et plus encore.
- Les femmes et les filles apprennent comment et où elles peuvent obtenir de l'aide.
- Les femmes et les filles apprennent quels sont leurs droits.

### [En savoir plus](#)

Pour qui : filles à partir de 4 ans, adolescentes et femmes, également avec un handicap.

■ Des interprètes / traducteurs sont disponibles.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Nous adaptons le prix individuellement afin que chaque personne intéressée puisse participer. L'offre coûte entre 0 et 80 euros.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/61466286](tel:08961466286)

✉ [@praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:@praevention@wildwasser-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :**

**Formation, prévention, sécurité, émancipation, autodétermination**

## Offres pour les LGBTI

**refugees@diversity - Programme de jumelage**

**refugees@diversity - Programme Buddy**

Tu es lesbienne, bisexuel-le, gay ou trans\* ? Tu as fui ton pays pour venir à Munich et tu aimerais connaître d'autres personnes partageant les mêmes idées ou des offres au sein de la scène munichoise ? Alors tu es au bon endroit !

Chez nous, tu auras un buddy qui t'accompagnera aux événements de la scène queer munichoise. Tu n'as donc pas besoin d'aller quelque part tout seul et tu as toujours quelqu'un à tes côtés qui peut répondre à toutes tes questions sur les offres et les institutions queer dans et autour de Munich.

De plus, tu peux te rendre avec ton buddy aux [groupes de jeunes](#) et aux événements de diversity. Ainsi, l'accès à notre communauté sera plus facile.

Pour qui : les personnes LGBTIQ\* issues de l'immigration entre 14 et 27 ans.

---

L'offre est gratuite. Certaines actions sont payantes.

Merci de prendre rendez-vous.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

✉ [@beratung@diversity-muenchen.de](mailto:@beratung@diversity-muenchen.de)

🌐 [Site web](#)

**Ce texte contient des informations sur les mots-clés suivants :  
groupe de jeunes, vih, sida**

## **JUNGS - Groupe de loisirs pour garçons gays et bisexuels**

### **JUNGS - Groupe de loisirs pour garçons gays et bisexuels**

Les JUNGS sont un groupe de loisirs pour les garçons gays et bisexuels (ainsi que pour les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) âgés de 18 à 27 ans.

Si vous souhaitez faire quelque chose ensemble et rencontrer de nouvelles personnes, vous êtes les bienvenus.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, vous pouvez toujours vous adresser à nous.

Nos rencontres constituent un espace protégé. C'est pourquoi aucune photo ou vidéo n'est prise.

L'offre est ouverte aux hommes trans et aux personnes non-binaires.

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

📅 Les réunions ont généralement lieu le vendredi à 19h00. Vous trouverez les dates exactes [ici](#).

### **diversity e.V. | JUNGS**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ [@jungs@diversity-muenchen.de](mailto:@jungs@diversity-muenchen.de)

☎ [+49 8955266986](tel:+498955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/gruppen/jungs/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Lgbt, groupe de jeunes, queer**

---

## JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles

### JuLes - Groupe de loisirs pour jeunes filles lesbiennes et bisexuelles


Les JuLes sont un groupe de loisirs pour les jeunes filles lesbiennes et bisexuelles (ainsi que les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) entre 14 et 19 ans qui aiment faire des choses et rencontrer de nouvelles personnes.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment.


Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi aucune photo ou vidéo ne sera prise afin de préserver votre anonymat.

L'offre est ouverte aux femmes trans et aux personnes non-binaires.

L'offre est gratuite. Certaines actions sont soumises à des frais minimes.

 Chaque premier samedi du mois à 15h00. Tous les autres week-ends, le dimanche à 15h00, avec les [youngsters](#).

### diversity e.V. | JuLes

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@jules@diversity-muenchen.de](mailto:jules@diversity-muenchen.de)

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Lgbt, groupe de jeunes, queer**

**JuLeZ - offre ouverte aux jeunes LBT\***

### **JuLeZ - Offre ouverte pour les jeunes LBT\*.**

JuLeZ est une offre pour les jeunes filles\* et jeunes femmes\* de 12 à 27 ans qui se définissent comme lesbiennes, bi, a, non-binaires, trans\*, queer ou inter\*. Julez offre alors la possibilité de rencontrer des filles\* et des jeunes femmes\* qui sont dans le même cas. Le groupe est dirigé et encadré par deux éducatrices sociales. Nous cuisinons ensemble et avons ensuite une offre variée :

- activités créatives
- soirées de jeux
- pique-nique au bord de l'Isar
- des excursions, par exemple au cinéma ou à vélo

---

L'objectif de cette offre est de créer un espace sûr, de discuter au besoin de thèmes importants pour les clientes\* et de créer en général une possibilité d'échange.

📅 Tous les jeudis de 17h à 21h30. Pas les jours fériés ni pendant les vacances.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

L'offre est gratuite. Il est possible de payer une petite somme volontaire pour le dîner, mais cela peut aussi se faire tout simplement selon les possibilités individuelles.

## **IMMA Café | JuleZ**

📍 [Jahnstraße 38, 80469 München](#)

✉ [@julez@imma.de](mailto:@julez@imma.de)

☎ [+49 8923889143](tel:+498923889143)

🌐 <https://imma.de/infos-für-euch/julez/>

## **enBees - Groupe de loisirs pour jeunes non-binaires**

### **enBees - Groupe de loisirs pour jeunes non-binaires**

L'enBees est un groupe pour les personnes non-binaires (et les personnes qui remettent en question leur identité de genre) âgées de 14 à 27 ans.

Tu souhaites rencontrer de nouvelles personnes et faire des choses ensemble ? Alors tu es au bon endroit !

Si tu as des doutes avant la première rencontre ou si tu as des questions sur le groupe, n'hésite pas à nous contacter.

Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi nous ne prenons pas de photos ou de vidéos. Ton anonymat est ainsi préservé.

Pour qui : pour les personnes non-binaires de 14 à 27 ans.

Le terme "non-binaire" décrit les personnes dont l'identité de genre n'est ni masculine ni féminine ou ne correspond pas uniquement aux deux labels masculin et féminin.

L'offre est gratuite. Certaines actions entraînent des frais minimes, par exemple lorsque nous faisons des excursions.


📅 Les rencontres ont lieu le 2e jeudi du mois à 18h00 et le 4e samedi du mois à 15h00.

## **diversity e.V. | enBees**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ [@enbees@diversity-muenchen.de](mailto:@enbees@diversity-muenchen.de)

---

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/enbees/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes suivants :**  
**Lgbt, bisexuel, queer, lesbienne, gay, groupe de jeunes, non-binaire**

**frients - Groupe de loisirs pour jeunes personnes trans**

**frients - groupe de loisirs pour jeunes personnes trans\*.**


Les frients sont un groupe de loisirs pour les jeunes trans\* de 14 à 27 ans qui souhaitent faire des choses ensemble et rencontrer de nouvelles personnes. En cas d'incertitude avant la première participation ou si vous avez des questions sur le groupe, n'hésitez pas à vous adresser à tout moment à nos éducateurs et éducatrices sociales. Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi aucune photo ou vidéo n'est prise afin de préserver votre anonymat.

Pour qui : femmes et hommes trans\* de 14 à 27 ans, que vous soyez au début du chemin ou que vous ayez déjà atteint votre objectif personnel.

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

 Chaque deuxième samedi du mois à 14 heures.

**diversity e.V. | frients**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@frients@diversity-muenchen.de](mailto:frients@diversity-muenchen.de)

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/frients/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Lgbt, queer, groupe de jeunes**

**café de la diversité**

**Café de la diversité**

Le diversity Café est le deuxième site du centre de jeunes queer diversity de Munich. Au diversityCafé, toutes les jeunes personnes LGBTIQ\* et leurs amis\* sont les bienvenus. On peut y rencontrer de nouvelles personnes et discuter autour de boissons et de snacks.

diversity Café:


 Le mardi et le jeudi 16:00 - 20:00

 Le dimanche 15:00 - 19:00

---

---

diversity Bar:

 Le mercredi 19:00 - 24:00

Si vous n'êtes pas sûr(e) avant votre première participation ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Pour qui : pour les jeunes LGBTIQ\* et leurs ami(e)s jusqu'à 27 ans.

L'offre est soumise à une participation aux frais pour certaines actions.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

 [089/55266986](tel:08955266986)

 [@info@diversity-muenchen.de](mailto:info@diversity-muenchen.de)

 [www.diversity-muenchen.de](http://www.diversity-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Lgbt, trans, bisexuel, gay, lesbienne, queer, non-binaire, non-binaire, café, loisirs**

### **bi.yourself - Groupe de loisirs pour jeunes bisexuels**

### **bi.yourself - groupe de loisirs pour jeunes bisexuel-le-s**

bi.yourself est un groupe de loisirs pour toutes les personnes bisexuelles et pansexuelles (ainsi que pour les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) entre 14 et 27 ans, qui aiment faire des choses ensemble et rencontrer de nouvelles personnes.


Si tu n'es pas sûr(e) de toi avant ta première participation ou si tu as des questions sur le groupe, n'hésite pas à nous contacter.

Nos rencontres constituent un espace protégé. C'est pourquoi aucune photo ou vidéo n'est prise. L'anonymat des participant-e-s est ainsi préservé.

L'offre est ouverte aux personnes trans et non-binaires.

L'offre est gratuite. Certaines actions entraînent des frais minimes.

### **diversity e.V. | bi.yourself**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@bi.yourself@diversity-muenchen.de](mailto:bi.yourself@diversity-muenchen.de)

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/biyourse...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Lgbt, groupe de jeunes, queer**

---

## youngsters - groupe de loisirs pour jeunes garçons gays et bisexuels de 14 à 19 ans


### youngsters

Les youngsters sont un groupe de loisirs pour les jeunes garçons gays et bisexuels (ainsi que pour les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) âgés de 14 à 19 ans, qui souhaitent faire quelque chose ensemble et rencontrer de nouvelles personnes.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, n'hésitez pas à nous contacter.


Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi aucune photo ou vidéo ne sera prise afin de préserver votre anonymat.

L'offre est ouverte aux garçons trans et aux personnes non-binaires.

 tous les dimanches à partir de 15:00 heures

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

### diversity e.V. | youngsters

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@youngsters@diversity-muenchen.de](mailto:youngsters@diversity-muenchen.de)

 [+49 8955266986](tel:+498955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/youngste...>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :**  
**Lgbt, groupe de jeunes, queer**

### WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles

### WILMA - Groupe de loisirs pour femmes lesbiennes et bisexuelles

WILMA est un groupe de loisirs pour les jeunes femmes lesbiennes et bisexuelles (ainsi que pour les personnes qui remettent en question leur orientation sexuelle) âgées de 18 à 27 ans qui souhaitent faire quelque chose ensemble et rencontrer de nouvelles personnes.

En cas d'incertitude avant la première participation ou de questions sur le groupe, n'hésitez pas à nous contacter.

Nos rencontres constituent un espace protégé : Afin de préserver votre anonymat, aucune photo ou vidéo ne sera prise.

L'offre est ouverte aux femmes trans et aux personnes non-binaires.

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

---

📅 La rencontre a lieu deux fois par mois, généralement de 19h00 à 22h00. Vous trouverez les dates exactes sur 🌐 [ici](#).

## **diversity e.V. | Wilma**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉️ [@wilma@diversity-muenchen.de](mailto:wilma@diversity-muenchen.de)

☎️ [+49 8955266986](tel:+498955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
LGBT, groupe de jeunes**

## **AroSpAce - Groupe de loisirs pour jeunes aromantiques & asexuels**

### **AroSpAce**

AroSpAce est un groupe de loisirs pour les jeunes entre 14 et 27 ans qui se trouvent sur le spectre aromantique et/ou asexuel (c.-à-d. aussi Demi, Grey, etc.) ou qui remettent en question leur identité dans ce sens et qui aimeraient rencontrer de nouvelles personnes et faire quelque chose avec des personnes partageant les mêmes idées.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des doutes avant votre première participation ou si vous avez des questions sur le groupe.

Nos rencontres constituent un espace protégé, c'est pourquoi aucune photo ou vidéo n'est prise afin de préserver votre anonymat.

L'offre est gratuite. Pour certaines actions, il y a des frais minimes.

📅 Toujours le 2e mardi du mois à 19h00.

## **diversity e.V. | AroSpAce**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉️ [@arospace@diversity-muenchen.de](mailto:arospace@diversity-muenchen.de)

☎️ [+49 8955266986](tel:+498955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/arospace/>

---

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
Lgbt, groupe de jeunes, queer**

## **Munich Kyiv Queer**

### **Munich Kyiv Queer**

---

---

Fight for Global Rights - La solidarité ne connaît pas de frontières.

Les lesbiennes, gays, bi, trans\* et inter\* (LGBTI) souffrent de privation de droits, de persécution et d'agressions dans de nombreux endroits du monde. Nous sommes solidaires avec eux.

Le groupe de contact Munich Kyiv Queer a été créé en 2012. Nous nous engageons spécialement pour les droits humains des personnes homo, bi, trans\* et inter\* en Ukraine. Le partenariat entre Kyiv et Munich en est la base. Depuis, une coopération vivante s'est développée entre les groupes lesbiens, gays et trans\* des deux villes, qui sont liés par l'amitié. Depuis longtemps, les projets communs dépassent Kyjiw et s'étendent à toute l'Ukraine.

Actuellement, nous proposons surtout de l'aide aux personnes LGBTIQ\* ukrainiennes réfugiées en Bavière/Munich, mais nous soutenons aussi les personnes queer sur place.

Ce que nous offrons : Conseils, hébergement, réunions de groupe avec des personnes réfugiées et des aides\*, paperasserie, cours d'allemand.

Pour qui : LGBTIQ\*.

L'offre est gratuite. Les enfants peuvent être amenés.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

🗣️ Allemand, anglais, ukrainien, russe

📍 Munich Kyiv Queer c/o Sub e.V., Müllerstraße 14, 80469 München

✉️ [info@MunichKyivQueer.org](mailto:info@MunichKyivQueer.org)

🌐 [Site web](#)

## **Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter\* dans l'histoire et la culture**

### **Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter\* in Geschichte und Kultur**

L'association a pour but de promouvoir, de rassembler et de rendre accessibles des contributions et des connaissances sur la vie quotidienne, la culture et l'histoire des lesbiennes et des gays.

[En savoir plus](#)

Pour qui : les personnes LGBTIQ\* et toutes les personnes intéressées par le sujet.

Les enfants peuvent être amenés.

L'offre est gratuite.




Forum Queeres Archiv München e.V.

Bayerstraße 77c (dans le bâtiment arrière au 3ème étage)

80335 München

☎️ [089/23269794](tel:08923269794)

✉️ [info@forummuenchen.org](mailto:info@forummuenchen.org)

- 
-  Mardi 12:00 - 18:00
  -  Mercredi 10:00 - 16:00
  -  Jeudi 10:00 - 16:00

## Résider

### Fuite / Asile

### Logement - fuite / asile

### Mineurs non accompagnés

Si tu as moins de 18 ans, tu sauras généralement dans les deux premières semaines dans quelle ville d'Allemagne tu pourras désormais habiter de manière permanente. Cette décision est régie par une loi et n'est pas déterminée par toi-même, mais par le gouvernement. Si tu as des maladies ou si quelqu'un de ta famille vit déjà ici, tu peux éventuellement rester à Munich. Si tu as de la famille en Allemagne, dis-le à ton conseiller ou à ta conseillère. Ils t'aideront à établir le contact avec tes proches et le Jugendamt local.

Sur ton nouveau lieu de résidence, tu vivras dans une maison avec d'autres jeunes. Des adultes de référence sont là pour vous 24 heures sur 24.

---



### Logement pour les adolescents non accompagnés

Le service d'encadrement et d'hébergement des jeunes non accompagnés au sein de l'Office pour le logement et la migration s'occupe des jeunes réfugiés isolés. Ils doivent être placés dans une formation ou un emploi et bénéficier d'un logement permanent. Il y a également la possibilité d'un hébergement temporaire dans des projets de logement, des appartements ou des communautés d'habitation. Il s'agit ainsi de créer de bonnes conditions pour la vie à Munich.

#### [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les jeunes et les jeunes adultes jusqu'à 27 ans qui sont en formation ou à l'école. Les jeunes titulaires d'une autorisation de séjour ou d'un permis peuvent également s'inscrire chez nous.

Il y a un accès sans barrière au bâtiment et aux salles. Il y a également des toilettes adaptées aux personnes handicapées.

Amt für Wohnen und Migration  
Werinherstraße 89, Haus 34  
81541 München  
[@info.warteliste.soz@muenchen.de](mailto:info.warteliste.soz@muenchen.de)  
 [0152/56651081](tel:0152/56651081)  
 [0152/54850830](tel:0152/54850830)

---

### Adultes / familles en procédure d'asile

---

Pendant la procédure d'asile, vous - et le cas échéant votre famille - êtes en principe tenus d'habiter dans un centre d'hébergement pour demandeurs d'asile. Après votre arrivée, vous serez d'abord hébergé dans ce que l'on appelle un centre de premier accueil. Vous devriez y rester au maximum six mois. C'est pendant cette période que se décide le lieu où se déroulera votre procédure d'asile et où vous résiderez plus tard pendant la procédure d'asile. Dans le centre de premier accueil, vous recevez des prestations en nature (nourriture, vêtements, etc.). Un examen de santé y est également effectué. Le centre de premier accueil de Munich est géré par le gouvernement de Haute-Bavière.

A partir de l'établissement de premier accueil, toutes les personnes du centre d'accueil gouvernemental (RASt) sont réparties dans d'autres villes et communes d'Allemagne. La répartition se fait selon une clé de répartition définie. Le service d'hébergement vous en informera.

Si vous êtes "transféré" à Munich, vous y vivrez soit dans un logement collectif (géré par le gouvernement de Haute-Bavière), soit dans un logement décentralisé (géré par la ville de Munich). En règle générale, vous restez dans ce logement jusqu'à la fin de votre procédure d'asile.

Pendant la durée de la procédure d'asile, d'autres obligations s'appliquent, telles que „Wohnsitzauflage“ ou „Residenzpflicht“. Cela signifie que vous êtes obligé(e) de vivre à un endroit précis et que vous ne pouvez quitter cet endroit qu'avec une autorisation. Vous obtiendrez des informations à ce sujet auprès du service de consultation dans votre logement ou auprès du service des étrangers.

Si votre procédure d'asile se termine par une reconnaissance, vous êtes obligé de chercher un logement et de quitter le centre d'hébergement pour demandeurs d'asile. Tant que vous êtes à la recherche d'un logement, vous pouvez toutefois continuer à vivre dans le centre d'hébergement pour demandeurs d'asile.

## **Recherche de logement**

### **Recherche de logement**

#### **Trouver un logement**

Vous trouverez des offres d'appartements aussi bien dans les journaux locaux que sur des plateformes Internet pour l'immobilier ou par exemple sur ebay. Sur facebook, il existe des groupes locaux sur le thème de la recherche de logement et il y a des newsletters par e-mail dans lesquelles des logements sont proposés.

#### **JIZ - Conseil en logement pour les jeunes**

Au service de conseil en logement du [Centre d'information pour la jeunesse \(JIZ\)](#), vous obtiendrez tous les lundis de 14h00 à 18h00 des conseils et des informations sur la recherche d'une chambre ou d'un appartement à Munich.

Le JIZ lui-même ne dispose pas d'appartements et ne peut PAS vous aider à chercher un logement sur le marché privé ou à déposer une demande de logement social (SOWON) ! Vous y obtiendrez des adresses de foyers et de portails Internet pour les jeunes à l'école, en formation ou à l'université. Lors d'entretiens individuels, nous parlons des chances et des possibilités.

---

En cas d'urgence aiguë, les personnes concernées peuvent également s'y rendre les autres jours d'ouverture (du mardi au vendredi de 13h00 à 18h00).

Il existe une liste d'adresses et de sites web précieux pour la recherche d'un logement. Vous pouvez retirer cette liste au CIJ ou la télécharger en format PDF : [www.wohnen.jiz-m.de](http://www.wohnen.jiz-m.de) (également en langue "simple" ou anglaise).

Pour qui : pour les jeunes et les jeunes adultes jusqu'à 26 ans (mais pas les familles).

L'accès au bâtiment et aux salles est accessible aux personnes à mobilité réduite.

L'offre est gratuite.

Jugendinformationszentrum München  
Sendlinger Straße 7 (dans la cour intérieure)  
80331 München

☎ [089/55052150](tel:08955052150)

@ [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

🕒 lundi 14:00 - 18:00

🕒 Consultation en cas d'urgence aiguë également du mardi au vendredi 13:00-18:00

🌐 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
logement, recherche de chambre, recherche de colocation, conseil, information, aide,  
conseil jeunesse, information jeunesse, jeunes, problèmes**

## **WG - colocation**

La colocation (WG) est une forme particulière de vie en commun. Surtout si vous êtes une personne seule à la recherche d'un logement, une colocation peut être une bonne alternative à un logement personnel. Vivre en colocation signifie que l'on partage un appartement avec des personnes généralement jeunes. Chaque personne y a sa propre chambre. On ne partage que les pièces communes comme la salle de bains, la cuisine ou le salon.

Le meilleur moyen de trouver des chambres libres en colocation est de consulter le site Internet [🌐 WG-Gesucht](#).

## **Visite de l'appartement**

Avant d'attribuer un appartement à louer, il y a souvent une visite de l'appartement. Souvent, plusieurs personnes sont invitées à une visite.

Comme il est très difficile de trouver un appartement bon marché à Munich, de nombreuses personnes postulent souvent pour un appartement. Il est donc très important de se procurer suffisamment tôt des documents importants, tels que des renseignements sur la Schufa ou des informations sur le locataire, ce qui peut augmenter les chances d'obtenir un logement.

Il est recommandé de rassembler les documents dans un "dossier de candidature" et de l'emporter avec soi lors de la visite.

**Le dossier de candidature devrait contenir les documents suivants:**

- Lettre de motivation (qui je suis/nous sommes, que fais-je dans la vie, quel est l'âge de mes enfants, pourquoi je voudrais louer l'appartement).

- 
- [🌐 Renseignements sur le locataire](#)
  - Copie de la carte d'identité/du permis de séjour (attention : copier le recto et le verso)
  - Copie de la décision du Jobcenter/de l'office social si vous ne travaillez pas
  - bulletins de salaire des trois derniers mois, si vous travaillez
  - Copie de l'extrait de la Schufa ( vous pouvez obtenir un extrait de la Schufa [🌐 ici](#))
  - Copie de l'absence de dette de loyer (vous l'obtiendrez de votre ancien(ne) bailleur(se), vous pouvez utiliser ce [modèle](#) [🌐](#) pour cela)
  - Attestation d'assurance responsabilité civile

## Recherche de logement : conseils et préparation


### Recherche de logement : conseil et préparation


Il est souvent très difficile, surtout pour les personnes réfugiées, de trouver un logement abordable en Bavière et surtout à Munich. Nous t'aidons à te préparer de manière ciblée à la recherche d'un logement.

Les conseillers du Conseil aux réfugiés de Munich examinent avec toi ton dossier, t'expliquent comment te présenter sous ton meilleur jour au moyen de tes documents personnels et te donnent des conseils sur les endroits où trouver un logement.


- Nous t'aidons à préparer un bon dossier de candidature pour la recherche d'un logement.
- Nous te conseillons sur les documents dont tu as besoin.
- Nous t'aidons à préparer les documents nécessaires.
- Nous te montrons comment fonctionne la recherche d'un logement sur le "marché libre".
- Nous te donnons des conseils pour te préparer aux visites d'appartements.

Nous ne pouvons pas servir d'intermédiaire !


 Tous les jeudis à 19h : permanence ouverte à tous pour les thèmes liés à la recherche de logement.

 En ligne via Zoom : <https://us06web.zoom.us/j/81706383773> (le mieux est d'avoir un ordinateur portable, une tablette ou un PC, mais ça marche aussi avec un téléphone portable).

[Plus d'informations](#)

 Une fois par mois, 18h30 : soirée d'information "Recherche de logement à Munich".

[Dates](#): 14.02.2023, 14.03.2023, 11.04.2023, 09.05.2023, 13.06.2023

 Jugendinformationszentrum (JIZ), Sendlinger Straße 7, 80331 München

[Plan d'accès ici](#)

Pour qui : les personnes en fuite

Merci d'arriver 5-10 minutes avant le début.

Ce dont tu as besoin :

- Avoir à disposition les documents existants sur le thème du logement.
- Réfléchir à ce que tu veux demander : avec quoi as-tu besoin d'aide ? Où se situent les problèmes ?

L'offre est gratuite. Sans inscription - viens simplement !

---

[@aktiv@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:@aktiv@muenchner-fluechtlingsrat.de)

[☎089/12021716](tel:08912021716)

## Louer un appartement

## Louer un appartement

## Contrat de location

Le montant du loyer est convenu dans le contrat de location. Si le locataire signe le contrat, il donne également son accord pour le paiement du loyer. Le loyer se compose du loyer froid (montant de base), des charges (enlèvement des ordures, frais d'exploitation) et des frais de chauffage.

Les points suivants doivent figurer dans le contrat de location :

- Nom et adresse du bailleur/de la bailleuse
- Adresse du logement loué
- surface habitable en m<sup>2</sup>
- Nombre de pièces
- Montant du loyer net
- Montant des frais d'exploitation
- Montant des frais de chauffage
- Loyer total
- Montant de la caution

Dans le contrat de location, il est convenu de la date à laquelle le loyer doit être payé. Si le loyer est de plus en plus souvent payé en retard, cela peut entraîner la résiliation du contrat de location.

Si vous êtes au chômage et que vous recevez des prestations du Jobcenter, veuillez prendre connaissance des [prestations du Jobcenter](#).

## Caution

La caution est une garantie pour le bailleur. Le montant de la caution s'élève au maximum à 3 loyers froids (loyer de base sans les charges et les frais de chauffage). Si vous quittez l'appartement, elle vous est restituée.

**Important :** vous ne devez pas laisser de dégâts lorsque vous quittez l'appartement. En cas de dégâts, le remboursement de la caution sera réduit.

## Abréviations importantes

1. OG = Premier étage

App. = Appartement

DB/D'bad = Salle de douche

EG = Rez-de-chaussée

EBK = Cuisine équipée

---

HK = frais de chauffage  
inkl. = inclus  
Kaut. = Caution  
MM = Loyer par mois  
NK = charges locatives  
sof. frei = libre immédiatement  
teilmb. = partiellement meublé  
WG = colocation  
Whg. = appartement  
Wohnfl. = Surface habitable  
Zi. = chambre  
ZKB = chambre-cuisine-salle de bain

## **Centres de conseil en location**

## **Centres de conseil en location**

## **Service municipal de conseil en matière de location**

Le service de consultation aide à répondre à toutes les questions relatives au droit du bail d'habitation. Si vous le souhaitez, nous vous aidons en outre à trouver un avocat spécialisé dans le droit du bail.

Nous conseillons par exemple sur ces thèmes :


- augmentation du loyer / prix du loyer
- frais d'exploitation / frais de chauffage
- Caution
- Résiliations
- Réparations esthétiques
- Conflits entre locataires et bailleurs
- Droits et obligations des locataires et des bailleurs

Les conseils sont gratuits.


Sozialreferat - Amt für Wohnen und Migration  
Mietberatung  
Franziskanerstraße 8  
81669 München

### **Consultation par téléphone :**


Si vous avez une question générale sur le droit du bail et qu'il n'y a pas de documents à examiner, vous pouvez demander conseil par téléphone :

 [089/23340057](tel:08923340057)

 Lundi, mardi, mercredi 13:30 - 15:00

 Jeudi 10:00 - 12:00

**Pour une consultation personnelle, veuillez prendre rendez-vous :**

 [089/23340200](tel:08923340200)

- 
- 🕒 Lundi 08:30 - 12:00 et 13:30 - 15:00
  - 🕒 Mardi 10:00 - 12:00 et 13:30 - 15:00
  - 🕒 Mercredi 08:30 - 12:00 et 13:30 - 17:00
  - 🕒 Jeudi 10:00 - 12:00
  - 🕒 Vendredi 08:30 - 12:00

#### **Autres possibilités pour prendre contact :**

[@mietberatung.soz@muenchen.de](mailto:@mietberatung.soz@muenchen.de)

Fax : 089/23340442

Si vous avez des questions concernant la location d'un **logement social**, veuillez nous contacter ici :

Referat für Stadtplanung und Bauordnung (Planungsreferat)  
Sachgebiet Mietpreisangelegenheiten im Sozialen Wohnungsbau  
Blumenstraße 31-35  
80331 München

🌐 [Site web](#)

📧 [@plan.ha3-12-mf@muenchen.de](mailto:@plan.ha3-12-mf@muenchen.de)

☎ [089/23326662](tel:089/23326662)

☎ [089/23326170](tel:089/23326170)

☎ [089/23326628](tel:089/23326628)

☎ [089/23326168](tel:089/23326168)

☎ [089/23325324](tel:089/23325324)

#### **Enregistrer / changer de domicile**

#### **Enregistrer / changer de domicile**

Si vous déménagez à Munich, vous devez vous inscrire le plus rapidement possible. Cela vaut également pour un déménagement à l'intérieur de la ville. L'inscription doit se faire dans les deux premières semaines. Si vous ne vous inscrivez pas, vous êtes en infraction. Il est alors possible de devoir payer une amende.

🌐 [En savoir plus](#)

#### **Comment cela fonctionne-t-il ?**

Pour vous inscrire ou vous réinscrire, vous devez vous rendre personnellement au [bureau des citoyens](#) 🌐. Il est également possible que vous soyez représenté par une autre personne. Dans ce cas, cette personne doit avoir une procuration.

Si vous possédez déjà une carte d'identité en ligne, vous pouvez effectuer l'inscription 🌐 [en ligne](#) depuis chez vous.

#### **Ai-je besoin d'un rendez-vous ?**


Oui, vous avez besoin d'un rendez-vous pour vous rendre au bureau des citoyens. Vous pouvez [prendre rendez-vous en ligne](#) à l'adresse 🌐:

#### **De quels documents ai-je besoin ?**

- 
- Pièce d'identité
  - Pièce d'identité de toutes les personnes qui emménagent dans le logement
  - Confirmation de votre bailleur (p. ex. contrat de location) avec les informations suivantes :
    - Adresse du logement
    - Le nom et l'adresse du bailleur/de la bailleuse
    - La date à laquelle vous avez emménagé
    - Les noms de toutes les personnes qui emménagent dans le logement
  - Si vous êtes représenté par une personne : Procuration et pièce d'identité de la personne mandatée

### **Si vous avez des questions :**









Service téléphonique du bureau des citoyens :

 [089/23396000](tel:08923396000)

### **Contribution à la radiodiffusion (GEZ)**

#### **Contribution à la radiodiffusion (GEZ)**

Les chaînes de télévision et les stations de radio peuvent être divisées en deux groupes : la radiodiffusion privée et la radiodiffusion publique. La radiodiffusion privée est financée par la publicité. Le service public de radiodiffusion est financé en grande partie par la redevance.

Plus d'informations sur  [arabe](#),  [chinois](#),  [allemand](#),  [anglais](#),  [français](#),  [russe](#),  [espagnol](#),  [ukrainien](#).


#### **Qui doit payer la cotisation ?**

La cotisation doit être payée pour chaque logement. Si plusieurs personnes vivent dans le même logement, une seule personne doit payer.

La cotisation doit être payée même si l'offre n'est pas utilisée. Le fait que vous ayez ou non une télévision ou une radio dans votre ménage n'est pas déterminant.

**Remarque :** si vous vivez dans un centre d'asile, vous ne devez pas payer la cotisation. Si vous recevez tout de même une lettre, adressez-vous au service de conseil de votre centre d'asile.

#### **Qui ne doit pas payer la cotisation ?**

Certaines personnes doivent payer moins de cotisations, voire pas du tout. Les personnes qui reçoivent des prestations sociales telles que le Bürgergeld (SGB II), les prestations d'asile ou l'allocation de base peuvent être exemptées de la contribution à la radiodiffusion. Vous trouverez de plus amples informations sur  [ici](#).

Pour obtenir une exonération ou une réduction, vous devez remplir une [demande](#) sur .

### **Si vous avez des questions :**

 [Formulaire de contact](#)

 [0180699955510](tel:0180699955510) (  du lundi au vendredi de 7h00 à 19h00 ; coût : 20 centimes par appel)

---

## Aide financière au logement

### Prestations du Jobcenter

### Prestations du Jobcenter

Pour qui : les ménages qui reçoivent une aide financière du Jobcenter.

### Loyer et chauffage

Si les frais de loyer et de chauffage ne sont pas trop élevés, ils sont pris en charge (§22 SGB II). Pour en juger, il existe des [plafonds de loyer](#) fixés 🌐. Ceux-ci ne doivent pas être dépassés. Plus le nombre de personnes vivant dans un ménage est élevé, plus le logement peut être grand et plus le loyer peut être élevé.

Les montants des plafonds de loyer se réfèrent au loyer brut. Un loyer brut se compose ainsi :

- Loyer net = loyer de base sans frais de fonctionnement plus
- les frais d'exploitation froids = par exemple les frais d'enlèvement des ordures, l'eau (froide), l'éclairage de la cage d'escalier, le nettoyage de la rue et la taxe foncière.

Les frais de chauffage et d'eau chaude sont pris en compte en plus.

Votre gestionnaire de dossier vous expliquera comment procéder en cas de frais de location inappropriés.

L'[Office pour le logement et la migration](#) vous conseille sur toutes les questions relatives au logement à Munich.

Si vous risquez de vous retrouver sans logement, nous chercherons une solution avec vous au 🌐 [Sozialbürgerhaus](#).

### Déménagement

Si vous souhaitez déménager, votre gestionnaire de dossier doit vérifier, avant la conclusion du contrat de location, si le déménagement est nécessaire et si les coûts du nouveau logement sont raisonnables.

Les justificatifs et documents suivants sont nécessaires pour cet examen :

1. Une justification écrite de la raison pour laquelle vous souhaitez déménager (le cas échéant, les preuves correspondantes qui attestent d'une raison importante).
2. Un contrat de location non signé ou une offre de logement mentionnant tous les frais. Par exemple, le loyer de base, la caution, les charges et les frais de chauffage.

Il y a motif grave, par exemple, lorsque :

- le déménagement permet de remédier à une situation de sans-abrisme imminente ou existante
- vous n'avez plus besoin de l'aide du Jobcenter suite au déménagement

- 
- vous souhaitez commencer un travail plus éloigné (trajet jusqu'au travail, selon les horaires, plus de 2 heures de route).

💡 **Attention:** si vous louez un appartement sans l'accord du Jobcenter, vous risquez d'être pénalisé financièrement.

## Aide au logement

### Aide au logement

L'État aide les citoyens à faibles revenus qui ne reçoivent pas de prestations du Jobcenter. L'allocation logement signifie une aide financière pour vos frais de logement. Par exemple, si vous payez un loyer pour un appartement ou une chambre ou pour un foyer. Les personnes qui possèdent une maison, un appartement ou une activité agricole secondaire peuvent également demander une aide au logement.

### Conditions

Le droit à l'allocation de logement et le montant de celle-ci dépendent de trois facteurs :

- du nombre de membres du ménage
- du montant du revenu total
- du montant du loyer ou de la charge mensuelle.


Outre la personne qui reçoit l'aide au logement, d'autres membres du ménage peuvent être pris en compte, par exemple le conjoint, le partenaire, les enfants, les parents ou les frères et sœurs.

Si vous recevez déjà une aide pour les frais de logement, par exemple dans le cadre de l'allocation citoyenne et de l'assurance vieillesse ou invalidité, vous recevez déjà une aide pour les frais de logement. Dans ce cas, vous ne pouvez pas recevoir d'aide au logement en plus. Les personnes qui reçoivent des prestations en vertu de la loi sur les demandeurs d'asile ne peuvent pas non plus recevoir d'allocation logement.

### Demande et justificatifs


Pour obtenir une aide au logement, vous devez introduire une demande et fournir différents justificatifs :


- le revenu annuel de tous les membres du ménage. Cela comprend également la pension.
- le loyer ou les charges. Les frais peuvent inclure les dépenses de remboursement et d'intérêts, ainsi que les frais d'entretien ou de gestion.

Vous pouvez obtenir des informations plus détaillées et des formulaires de demande à notre infothèque ou [sur](#)  [ici](#).

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Bevilligungsstelle für Wohngeld  
Werinherstraße 87  
81541 München

---

 [089/23349250](tel:08923349250)

 Infothèque :

Lundi 08:30 - 12:00

Mercredi 08:30 - 12:00 et 15:00 - 17:00

Vendredi 08:30 - 12:00

La distribution des numéros d'attente se fait jusqu'à 11h30 (jusqu'à 11h00 s'il y a beaucoup de personnes) ; le mercredi après-midi jusqu'à 16h30.

Vous pouvez envoyer votre demande accompagnée des pièces justificatives par courrier à l'adresse suivante :

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Bewilligungsstelle für Wohngeld

Werinherstraße 89

81541 München

## Accès à des logements subventionnés (logements sociaux)

### Accès à des logements subventionnés (logements sociaux)



Les logements sociaux sont destinés aux personnes ayant peu de moyens. Ces logements sont subventionnés par l'État. Cela signifie que le loyer de ces logements est moins cher que celui des logements normaux. Il y a peu de logements sociaux, mais beaucoup de personnes qui demandent un tel logement. C'est pourquoi il faut souvent attendre très longtemps avant d'obtenir un logement.

#### Qui peut obtenir un logement social ?

Il existe des règles et des conditions spécifiques pour faire une demande :




- Vous pouvez résider durablement en Allemagne (nationalité européenne, permis d'établissement ou permis de séjour).
- vous avez votre résidence principale en Allemagne
- Vous ne dépassez pas un certain seuil de revenus.

#### De quels documents ai-je besoin ?

- Preuve de revenus (par exemple, bulletins de salaire des trois derniers mois, décision SGB II / SGB XII (toutes les pages), dernier avis d'imposition).
- Carte d'identité, passeport ou titre de séjour
- contrat de location ou preuve de la situation actuelle du logement
- le cas échéant, confirmation de grossesse (carnet de maternité ou certificat médical)
- Le cas échéant,  [Certificat médical](#)
- le cas échéant, preuve de l'autorité parentale ou  [Déclaration enfant\(s\) dans des ménages séparés](#)


#### Comment introduire la demande ?

Vous pouvez soit introduire la demande en ligne, soit la remplir sur papier.

- 
- En ligne : Via la plateforme  [SOWON](#) (Soziales Wohnen Online)  
La dernière étape vous permet de voir les documents dont vous avez besoin. Vous pouvez télécharger les documents directement sur SOWON.  
Vous trouverez ici une vidéo explicative sur le  "[Sowon Wohnungsantrag online](#)".
  - Formulaire papier : vous pouvez obtenir le formulaire sur  [Internet](#) ou à ces endroits :
    - 📍 Infothek im Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 87, 81541 München (maison 24)
    - 📍 Infothèques des [maisons de la citoyenneté sociale](#)
    - 📍 Stadtinformation im Rathaus, Marienplatz 8, 80331 München
    - 📍 Porte de la mairieVous pouvez envoyer la demande remplie par la poste ou la déposer en personne dans la boîte aux lettres. L'adresse est la suivante :  
**Amt für Wohnen und Migration, Soziale Wohnraumversorgung**  
**Werinherstraße 89**  
**81541 München**

La demande est ensuite examinée et vous recevez une décision. La décision indique le nombre de pièces à attribuer et le degré d'urgence du besoin de logement.




### **Comment chercher un logement ?**

Une fois que vous avez reçu la décision, vous pouvez consulter le site  [SOWON](#) chercher un logement. Vous y verrez des offres qui correspondent à votre ménage (par exemple en ce qui concerne la taille du logement et le niveau de revenu). Dans l'offre, vous trouverez toutes les informations importantes sur le logement (taille, situation, montant du loyer). Les offres sont généralement disponibles en ligne pendant 14 jours. Vous pouvez postuler pour jusqu'à trois logements à la fois.

### **Quels sont les coûts ?**

Le traitement de la demande est gratuit. Si un logement est attribué avec succès, il en coûte 25,- euros.

### **Contact et informations complémentaires :**

Vous trouverez plus d'informations sur le [site](#)  de l'Office pour le logement et la migration. Les questions les plus fréquentes concernant la demande sont traitées dans l'[aide SOWON](#) . Vous pouvez joindre le centre clientèle logement via un [formulaire de contact](#) .

### **Aide en cas de risque de perte de logement**

### **Aide en cas de risque de perte de logement**

Nous vous conseillons et vous soutenons si vous risquez de perdre votre logement. Il est important que vous nous contactiez le plus rapidement possible. Sinon, vous risquez de ne pas pouvoir respecter d'éventuels délais ou d'encourir des frais supplémentaires.

### **Que faisons-nous ?**

- Nous vérifions s'il est possible que les dettes de loyer soient prises en charge.
- Nous vérifions si la demande d'expulsion est légale


- 
- Nous vous conseillons sur les aides économiques possibles
  - Nous vérifions si vous avez droit à l'allocation logement ou à d'autres aides au logement
  - Nous conseillons sur les aides personnelles([conseil en matière de dettes](#), aides socio-pédagogiques).

 [En savoir plus](#)

## De quels documents ai-je besoin ?

- Passeport ou carte d'identité de toutes les personnes vivant dans le logement
- Contrat de location, si vous avez la lettre dans laquelle le loyer a été augmenté
- Coûts mensuels du logement
- Avis de paiement, avis de résiliation et avis d'expulsion avec enveloppe, comme preuve de livraison
- Preuve de revenus
- Preuve du dernier loyer payé
- Relevés de compte complets des trois derniers mois
- Preuves de patrimoine si disponibles (par exemple voiture, assurance-vie, plan d'épargne-logement)
- si vous en avez : preuve de dettes, de crédits, de pensions alimentaires ou d'autres engagements
- si vous en avez : jugement de divorce, preuve de la garde des enfants
- si vous avez : Passeport maternel

L'offre est gratuite.

Vous pouvez nous trouver dans les [maisons de la citoyenneté sociale \(SBH\)](#). Pour savoir quelle SBH est compétente pour vous, entrez votre adresse  [dans le champ de recherche](#).

Veillez prendre rendez-vous avec nous : "Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit"

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
licenciement, demande d'expulsion, jugement d'expulsion**

## Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes

### Maisons d'accueil pour femmes - hébergement anonyme pour les femmes

Il existe à Munich plusieurs maisons d'accueil pour les femmes victimes de violence au sein de leur couple. Les femmes et leurs enfants y trouvent une protection contre d'autres violences. En outre, elles reçoivent des conseils et un soutien pour surmonter la situation. Elles peuvent y rester aussi longtemps qu'elles ont besoin de protection et de conseils spécialisés intensifs.

Pour qui : les femmes et leurs enfants qui cherchent un lieu sûr en raison de la violence dans le couple.

Afin de préserver l'anonymat, les adresses des maisons d'accueil pour femmes ne sont pas publiées. Une prise de contact est possible par téléphone :

- 
- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH  
☎ [089/354830](tel:089354830)  
✉ [@frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de)
  - Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.  
☎ [089/645169](tel:089645169)
  - Haus Hagar  
☎ [089/74441222](tel:08974441222)  
[haushagar@guterhirte.de](mailto:haushagar@guterhirte.de)
  - IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"  
☎ [089/54888950](tel:08954888950)

**Ce texte contient des informations sur les termes de recherche suivants :  
aide, logement, sécurité, mariage, violence domestique**

**Soutien aux personnes sans domicile fixe / sans abri**

**Soutien en cas d'absence de logement / de sans-abri**

**Service central d'aide aux sans-abri de la ville de Munich**

**Nous proposons un hébergement :**

Dans un centre d'hébergement d'urgence de la ville, dans une pension ou un établissement d'hébergement ou dans un établissement d'aide aux sans-abri.

Le type d'hébergement qui vous convient dépend de votre situation personnelle. Si certaines conditions sont remplies et qu'une place est disponible, vous pouvez également être orienté vers un [foyer pour femmes](#) ou un centre de clearing.

**Nous vous conseillons et vous soutenons :**

Dans les centres d'hébergement, nous vous aidons à trouver un logement permanent approprié. Nous vous conseillons également sur de nombreux autres problèmes. Par exemple sur les thèmes suivants :

- Conflits au sein de la famille et du couple
- difficultés dans l'éducation
- Crises de la vie
- problèmes liés à la vieillesse
- Maladie

Nous organisons des aides à l'éducation, des conseils en cas de dettes et des prestations volontaires. Dans les centres d'hébergement pour familles, nous proposons une aide aux devoirs, des activités de loisirs et des conseils aux parents.

**Nous fournissons des aides financières :**

---

Si vous remplissez les conditions légales, vous recevez des aides financières :

- Bürgergeld (SGB II) ou
- Grundsicherung (SGB XII)

Le Jobcenter Munich vous encourage et vous accompagne afin que vous puissiez retrouver le chemin de l'emploi. Le service Marché et Intégration du Jobcenter Munich conseille et place individuellement les personnes aptes au travail.

Si vous avez besoin de plusieurs aides, les collaborateurs et collaboratrices se concertent en équipe avec votre accord.

 [En savoir plus](#)

Pour qui : pour les personnes ayant un statut de séjour stable (pas de Duldung / autorisation de séjour).


Amt für Wohnen und Migration


Abteilung Wohnungslosenhilfe und Prävention

Franziskanerstraße 8

81669 München

[@zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de](mailto:@zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de)

 [089/23340105](tel:089/23340105)

 Infothèque (salles 003, 004, 005, 006 et 007 au rez-de-chaussée) :

Lundi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 15:00

Mardi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 15:00

Mercredi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 15:00

Jeudi 08:00 - 12:00 et 13:00 - 15:00

Vendredi 08:00 - 12:00

 [Maisons de la citoyenneté sociale](#) (pour les demandes de ALG II et Grundsicherung)

## **Programme de protection contre le froid et protection contre les nuits d'été**

### **Programme de protection contre le froid et protection d'été pour la nuit**

Vous cherchez un hébergement d'urgence ? Il existe des possibilités d'hébergement sûr pour tous les hommes, femmes et familles sans abri. Vous pouvez contacter l'un des points de contact ci-dessous. Vous y obtiendrez des informations sur les endroits où il est possible de trouver un lit gratuitement. Vous y obtiendrez également un titre de transport pour vous y rendre en transports en commun.

Pour qui : pour toutes les personnes sans abri en séjour régulier à Munich, respectivement en Allemagne.

### **Personnes seules**

Si vous êtes seul(e), vous pouvez contacter le centre de conseil "Schiller 25". Vous y obtiendrez une place dans un lit et, si vous le souhaitez, des conseils sociaux en différentes langues. Pour les personnes originaires de pays tiers en dehors de l'UE, les possibilités d'hébergement doivent être clarifiées individuellement.

---

## Schiller 25

Schillerstraße 25

80336 München

[089/54594140](tel:08954594140)

[schiller-25@hilfswerk-muenchen.de](mailto:schiller-25@hilfswerk-muenchen.de)

Été (du 1er mai au 31 octobre)

Lundi - vendredi 09:00 - 12:00

Lundi, mardi, jeudi 14:00 - 17:00

Fermé le samedi, le dimanche et les jours fériés

Hiver (du 1er novembre au 30 avril)

Du lundi au dimanche 13:00 - 21:00

## Familles

Si vous êtes une famille, vous pouvez contacter le centre d'accueil de FamAra. Outre l'accueil pour un hébergement de nuit, vous y recevrez également des conseils sociaux et des offres de jour pour votre famille. Pour les personnes originaires de pays tiers hors de l'UE, les possibilités d'hébergement doivent être clarifiées individuellement.

### FamAra

Rosenheimer Straße 125

81667 München

[089/45029639](tel:08945029639)

[famara@hilfswerk-muenchen.de](mailto:famara@hilfswerk-muenchen.de)

[Site web](#)

Du lundi au vendredi 09:30 - 15:00

**IMPORTANT** : le samedi et le dimanche, vous pouvez contacter Schiller 25.

## Réfugiés, personnes en cours de procédure d'asile, personnes en situation de tolérance.

Si vous faites partie de ce groupe, c'est le BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) qui est compétent pour vous. Il se peut que la règle suivante s'applique : "Wohnsitznahme". Cela signifie l'obligation de résider dans un centre pour demandeurs d'asile.

## Autres points de contact

### Bahnhofsmission München

La mission de la gare aide à l'hébergement des personnes en détresse. Quelqu'un est présent à toute heure. Si vous êtes en situation de détresse, vous pouvez vous y arrêter et vous restaurer avec du thé et des tartines. Il existe en outre un abri nocturne pour les femmes. À partir de 2020, il y aura également des toilettes gratuites.

Bahnhofsmission München

Hauptbahnhof, Gleis 11


Bayerstraße 10

80335 München

 [089/594576](tel:089594576)

 [@muenchen@bahnhofsmission.de](mailto:@muenchen@bahnhofsmission.de)

 [Site web](#)

 tous les jours, 24 heures sur 24

---

Distribution de thé et de pain et possibilité de séjour tous les jours  
de 08:00 - 09:30, 10:30 - 12:00, 14:00 - 15:30, 16:30 - 18:00, 19:30 - 21:00

### **Heilsarmee -Hébergement d'urgence**

Une possibilité de passer la nuit pour les hommes en détresse. Il y a quelqu'un à toute heure.

William-Booth-Zentrum  
Steinerstraße 20  
81369 München  
[089/267149](tel:089267149)  
[muenchen@heilsarmee.de](mailto:muenchen@heilsarmee.de)  
tous les jours, 24 heures sur 24

### **Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - Comment économiser de l'argent !**

### **Conseils pour la consommation d'électricité, d'eau et de chauffage - comment économiser de l'argent !**

Chaque ménage est différent. Lors d'un conseil en énergie, vous obtenez des réponses individuelles à vos questions sur l'énergie :

- Comment puis-je économiser de l'électricité et de l'énergie ?
- Ma consommation d'énergie est-elle trop élevée et comment puis-je la réduire ?
- Quelles sont les bonnes fenêtres ?
- Quelles subventions puis-je obtenir ?
- Comment éviter les moisissures ?

Les conseils sont gratuits. Il existe plusieurs possibilités de conseil :



### **Conseil en énergie des services municipaux de Munich**

Le conseil a lieu à votre domicile. Vous apprenez comment vous pouvez économiser des frais d'électricité, d'eau et de chauffage. Vous recevez de précieux conseils sur la manière de réduire votre consommation.

Pour qui :

- Les détenteurs du [München-Pass](#)
- Citoyennes et citoyens (et leurs proches) qui perçoivent l'une des prestations suivantes :
  - Aide à la subsistance ou allocation de base (SGB XII)
  - allocation citoyenne (Bürgergeld) (SGB II)
  - prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile (AsylbLG)
  - Allocation logement ou supplément pour enfants
- Personnes à faibles revenus

Veillez prendre rendez-vous.

 [089/23612361](tel:08923612361) (  Du lundi au vendredi 09:00 - 12:30)  
[@Energieberatung@swm.de](mailto:@Energieberatung@swm.de)


---

 [Site web](#)

## Le contrôle des économies d'électricité : conseil et soutien financier pour l'achat d'appareils plus efficaces.

Le conseil a lieu à votre domicile. Vous recevez des conseils sur la manière dont vous pouvez économiser les coûts d'électricité, d'eau et de chauffage dans votre ménage.

Lors d'une deuxième visite, de petites aides à l'économie d'électricité d'une valeur maximale de 70,00 € sont installées gratuitement dans le ménage. Il peut s'agir par exemple de pommes de douche qui économisent l'eau ou d'ampoules à faible consommation d'énergie.

Nous contrôlons également vos appareils, par exemple la consommation d'électricité de votre réfrigérateur. S'il s'avère que votre réfrigérateur, par exemple, consomme beaucoup d'électricité, vous pouvez obtenir jusqu'à 600 € pour l'achat d'un nouvel appareil. Dans certains cas, il est également possible de remplacer gratuitement jusqu'à deux gros appareils électroménagers. (  "[Weiße Ware](#)").

Pour qui : pour tous les ménages à faibles revenus de la ville et du district de Munich.

 [089/67820270](tel:089/67820270)

[@stromspar-check@caritasmuenchen.org](mailto:@stromspar-check@caritasmuenchen.org)

 [Site web](#)

## Règlement intérieur

### Règlement intérieur

Le règlement intérieur fixe certaines règles de cohabitation. Elles s'appliquent à toutes les personnes qui vivent dans un logement collectif ou un appartement. Les contenus les plus importants sont les suivants :

**Bruit:** toutes les personnes vivant dans la maison sont responsables d'éviter le bruit autant que possible. Vous devez faire preuve d'une attention particulière de 12h00 à 15h00 et de 22h00 à 07h00 : C'est l'heure du repos.

**Aérer:** vous devez ouvrir régulièrement les fenêtres pour laisser entrer l'air frais. Vous éviterez ainsi l'apparition de moisissures.

## Demandez à Integreat

- **Frag Integreat** est une nouvelle fonctionnalité d'Integreat.
- **Frag Integreat** fonctionne comme un chat. Vous posez votre question et recevez une réponse utile après quelques secondes.
- **Frag Integreat** n'est actuellement disponible que sur le site [integreat.app](https://integreat.app). Elle n'est pas encore disponible dans les applications installées via Google Play Store ou Apple App Store.
- Vous trouverez le chat de **Frag Integreat** en cliquant sur l'icône en forme de bulle en bas à droite de votre écran :



---

## Voici comment cela fonctionne Frag Integreat:

Posez votre question. **Frag Integreat** recherche alors dans tout le contenu de l'application Integreat et vous donne la meilleure réponse. Cela peut prendre jusqu'à une minute. **Merci de patienter un peu.**

Les réponses de **Frag Integreat** se basent exclusivement sur les informations officielles de la région concernée. Ainsi, vous obtenez toujours des réponses fiables et correctes.



Le robot à côté de la réponse indique **Frag Integreat** a automatiquement trouvé une réponse appropriée pour vous dans le contenu d'Integreat. N'hésitez pas à poser d'autres questions. S'il n'y a pas de réponse appropriée, vous en serez également informé.

## Veillez à choisir la langue appropriée et la région que vous avez sélectionnée.

**Frag Integreat** peut parler toutes les langues de l'application Integreat. Il est important que la langue dans laquelle vous posez votre question soit actuellement sélectionnée - sinon, cela ne fonctionnera pas correctement. **Frag Integreat** ne fonctionne pas correctement.

Si cela se produit, procédez comme suit :

- Fermez la fenêtre de chat.
- Sélectionnez en haut la langue souhaitée dans la liste des langues.
- Ouvrez **Frag Integreat** et posez votre question

**Frag Integreat** ne peut accéder qu'au contenu de la région que vous avez sélectionnée. Si vous avez besoin d'informations d'une autre région, veuillez d'abord sélectionner cette région et ensuite poser votre question. Le chatbot n'est pas encore disponible dans toutes les régions.

## Vos données sont également protégées par Frag Integreat sont sécurisées.

Vous ne devez pas vous inscrire pour **Frag Integreat** l'utiliser. Aucune donnée personnelle n'est enregistrée. Néanmoins, veuillez ne pas saisir d'informations sensibles dans le chat. Si votre question est très spécifique, nous **Frag Integreat** tentera de vous recommander un centre de conseil approprié. Vous pourrez alors y discuter en toute sécurité de vos préoccupations et documents personnels.

Nous protégeons vos données et votre vie privée et ne les transmettons jamais. Nous avons réuni toutes les informations relatives à la protection des données sur ce site web : [Site web avec informations sur la protection des données](#). Après 6 mois, nous effaçons complètement vos données de chat de nos serveurs.

## Aidez-nous à , Frag Integreat faire mieux !

**Frag Integreat** est constamment amélioré. Si une réponse est incompréhensible ou si vous découvrez une erreur, nous nous réjouissons de votre feed-back. Si vous avez des idées pour rendre le chat encore plus utile, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Vous pouvez écrire un message via la fonction de feedback. Vous pouvez également nous contacter par

---

[info@integreat-app.de](mailto:info@integreat-app.de).

Nous vous remercions d'avoir **Frag Integreat** utiliser !