

SCHNELLE HILFEN STADT SALZBURG, 2026

Viele Menschen in der Stadt Salzburg stehen vor alltäglichen Herausforderungen. Die Übersicht **Schnelle Hilfen – Stadt Salzburg** fasst wichtige Angebote zusammen, die unterstützen. Das Dokument dient als kompakter Wegweiser.

ESSEN

Caritas – Haus Elisabeth

Frühstück, Mittagessen, Duschen, Internet, Wäscheservice

- Plainstraße 42A, Elisabethkirche
- Mo – Fr: 10 – 17 Uhr
- Tel. 0676 848210653 | E-Mail: tageszentrum@caritas-salzburg.at

Schmankerl – Soziale Arbeit gGmbH

Frühstück & warme Küche zu günstigen Preisen

- Glockengasse 10
- Mo – So (außer an Feiertagen): 8 – 14:30 Uhr
Frühstück: 8 – 11 Uhr, warme Küche: 11 – 14:30 Uhr
- Tel. 0662 87614441

Franziskanerkloster

Essensausgabe

- Franziskanergasse 5
- Di & Fr: 8 – 8:30 Uhr
- Tel. 0662 843629

NEUSTART Saftladen

Verpflegung, Kleidung, Internet sowie Dusch- & Waschmöglichkeit

- Schallmooser Hauptstraße 38
- Mo, Mi, Do & Fr: 9:30 – 17 Uhr; Di: 12 – 17 Uhr
- Tel. 0662 6504365092 | E-Mail: saftladen@neustart.at

Vinzi Bus

Mobiler Dienst, der Menschen in Notlagen mit warmem Essen und Getränken versorgt

- beim Schloss Mirabell/Kurgarten
- Mo – So: 18:30 – 19 Uhr
- Tel. 0664 7346 0704, 0664 3136537 | E-Mail: fam-scheichl@aon.at

Vinzi Stube, Haus St. Maria – Barmherzige Schwestern

Versorgung und Unterstützung mit Mahlzeiten, Kleidung, Duschmöglichkeit und persönlicher Zuwendung.

- Salzachgässchen 1/Franz-Josef-Kai
- Mo – Sa: 8:30 – 12:30 Uhr
- Tel. 0662 43235456, 0681 20852254

Verein VinziTisch-Salzburg-Land

Lebensmittelhilfe– verteilt wöchentlich gesammelte Waren

- Pfarrbüro: Dorfstraße 30, 5071 Siezenheim
- Tel.: 0662 850280 | E-Mail: pfarre.siezenheim@pfarre.kirchen.net
- Auslieferung Samstagvormittag
- Ausgabestellen: Siezenheim, Wals, Walserfeld, St. Vitalis, Großgmain, Grödig, Bergheim

VinziTisch Maxglan

Lebensmittelausgabe

- Maximiliangasse 2, Pfarre Maxglan
- Di: 14 – 15 Uhr

SCHNELLE HILFEN STADT SALZBURG, 2026

Salzburger Wärmestube

Essensausgabe, Duschköglichkeit & Ort zum Aufwärmen und Begegnen

- Ignaz-Harrer-Straße 83A
- Freitag 8 – 11, Sa & So: 8 – 14 Uhr
- Tel. 0664 1030000, 0664 4533753

Jugendzentrum IGLU

Mittagessen für Jugendliche, nachmittags gesunde Snacks

- Haydnstraße 4
- Mo, Di, Do & Fr: 12:30 – 17 Uhr, Mi: 12 – 17 Uhr
- Tel. 0662 877386 | E-Mail: juz-iglu@kirchen.net

LEBENSMITTEL & KLEIDUNG

ArMut teilen Pfarre Herrnau

- Erentrudisstraße 5
- Fr (Lebensmittelausgabe): 13 – 15 Uhr
- Tel. 0676 87465555

Pfarre Maxglan

- Maximiliangasse 2, Verteilerstelle
- Tel. 0662 8047806410, 0676 87466572
- E-Mail: pfarrkanzlei.maxglan@eds.at

Pfarre St. Martin, Lieferung, VinziTisch

Abholung mit Anmeldung Fr. 14-tägig

- Triebenbachstraße 26
- Tel. 0662 8047806310, 0676 87465517
- E-Mail: pfarre.stmartin@eds.at

Pfarre Lieferung

Zustellung/Abholung mit Anmeldung Fr. 14-tägig

- Di & Do 9 – 12 Uhr
- Tel. 0662 80478061 | E-Mail: pfarre.liefering@eds.at

Lebensmittelabholung Pfarrquelle Parsch, VinziTisch

- Geißmayerstraße 6
- Di: 16 – 17 Uhr (Oktober – April)
Di: 17 – 18 Uhr (Mai – September)
- Tel. 0662 641640 | E-Mail: info@pfarreparsch.at

SOMA Sozialmarkt Salzburg

Stark vergünstigte Lebensmittel. Einkaufen nur mit Einkaufspass

- Plainstraße 2
- Ausstellung Einkaufspass: Mo, 14 – 17 Uhr
Einkaufen: Mo, Mi & Fr, 14 – 17 Uhr
- Tel. 0662 875975 | E-Mail: info@soma-salzburg.at

Sozialsprechstunde für Itzlinger:innen

Lebensmittelausgabe

- Kirchenstraße 34
- Di 12 – 13 Uhr
- Tel.: 0662 8047805710

Sankt Peter Pforte

Gutscheine Sozialmarkt und Brotausgabe (solange der Vorrat reicht)

- Erzabtei Stift St. Peter
- Mo – So: 8 – 18 Uhr

BERATUNG & UNTERSTÜTZUNG BEI FINANZIELLEN PROBLEMEN

Caritas-Sozialberatung

Unterstützung für Menschen in sozialen Notlagen

- Plainstraße 42A, Haus Elisabeth
- Mo, Di, Do & Fr: 9 – 13 und 14 – 18 Uhr
Mi: 14 – 18 Uhr
- Telefonische Sozialberatung: 0517 601760
Mo, Di & Fr: 9 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr, Mi & Do, 14 – 18 Uhr
E-Mail: sozialberatung@caritas-salzburg.at

ArMut teilen

Unterstützung für Menschen mit Hauptwohnsitz Stadt Salzburg

ArMut teilen Mülln (Lehen, Taxham, Maxglan)

- Augustinergasse 4
- Tel. 0662 8047806616 | E-Mail: armutteilen.muelln@eds.at

ArMut teilen Salzburg Mitte (Morzg, Nonntal, Gneis, Herrnau, St. Paul, Leopoldskron, Moos)

- Erentrudisstraße 5
- Tel. 0662 80478065, 0676 87465034

ArMut teilen Parscher für Parscher

- Geißmayerstraße 6
- Termin nach tel. Vereinbarung
- Tel. 0676 87467057 | E-Mail: info@pfarreparsch.at

Lieferinger für Lieferinger – teile deine Ernte

- Triebenbachstraße 26
- Sprechstunde im Stüberl St. Martin, Di 9 – 12 Uhr
- Sprechstunde in der Lexengasse 1, Di 17 – 18 Uhr (Anmeldung)
- Tel. 0676 87466999; Tel.: 0676 87465013

Land Salzburg

- Salzburger Landeshilfe
- Online: www.salzburg.gv.at/landeshilfe
- Infobroschüre Geld für die Familienkasse
- Online: www.salzburg.gv.at/familienkassa.pdf

Referat Kinder- und Jugendhilfe, Land Salzburg

- Fischer-von-Erlach-Straße 47
- Tel. 0662 80423585 | E-Mail: soziales@salzburg.gv.at

Salzburger Armutskonferenz:

Sozialunterstützung – Online-Rechner

Berechnung des Anspruchs auf Sozialunterstützung und der möglichen Höhe

- www.sozialunterstuetzung-salzburg.at

Sozialberatung der Sozialen Arbeit gGmbH

Anlaufstelle für einkommensschwache Personen und Familien in akuter Notlage

- Breitenfelderstraße 49/2
- Mo, Di, Do & Fr: 9 – 12:30 Uhr
Mi: 13 – 15:30 Uhr
- Telefonische Beratung: 0662 873994
Mo, Di & Do: 8 – 15 Uhr, Mi: 13 – 15:30 Uhr & Fr: 8 – 13 Uhr
E-Mail: sb@soziale-arbeit.at

Caritas-Sozialberatung

Inkl.: Energiesparberatung mit Unterstützung bei der Bewältigung von Energiekosten

- Plainstraße 42A, Haus Elisabeth
- Mo, Di, Do & Fr: 9 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr, Mi: 14 – 18 Uhr
- Telefonische Sozialberatung: 0517 601760
Mo, Di & Fr: 9 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr, Mi & Do: 14 – 18 Uhr
E-Mail: sozialberatung@caritas-salzburg.at

Evang. Pfarrgemeinde A.u.H.B. Salzburg Christuskirche – Sozialreferat

Beratung, Kleidung, Lebensmittel, Duschen

- Schwarzstr. 25
- Sprechstunde Do: 10 – 12 Uhr
- Tel. 0662 87444515 | E-Mail: diakonie@christuskirche.at

Aktion Leben

Unterstützung von Eltern in Not mit psychosozialer und juristischer Beratung sowie einer Kindersachen-Börse vor Ort.

- Hellbrunner Straße 13
- Mo – Do: 9 – 12 Uhr
- Tel. 0662 627984 | E-Mail: office@aktionleben-salzburg.at

Schuldenberatung Salzburg

Unterstützung bei finanziellen Problemen und Schulden

- Alpenstraße 48A
- Mo – Fr: 9 – 17 Uhr
- Tel. 05 1734 | E-Mail: office@sbsbg.at

NEUSTART Saftladen

Diverse Beratungsangebote

- Schallmooser Hauptstraße 38
- Mo, Mi, Do & Fr: 9:30 – 17 Uhr; Di: 12 – 17 Uhr
- Tel. 0662 6504365092 | E-Mail: saftladen@neustart.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

- Fasaneriestraße 35
- Mo, Di & Do: 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr sowie nach Vereinbarung
- Tel. 05 7599729 | E-Mail: kija@salzburg.gv.at

SCHNELLE HILFEN STADT SALZBURG, 2026

Land Salzburg, Elternberatung – Frühe Hilfen

Unterstützt werdende Eltern und Familien mit Kindern bis 6 Jahren.

- Fasaneriestraße 35
- Mo – Fr: 08:30 – 12:00 Uhr

Tel. 0662 80422887 | E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at

Stadtservice – Stadt Salzburg

Zentrale Auskunft und Unterstützung zu Magistratsanliegen sowie kompakte Informationsmaterialien zu Angeboten in Stadt und Land

- Mirabellplatz 4
- Mo – Do: 7:30 – 16:00 Uhr, Fr: 7:30 – 13:00 Uhr

Tel. 0662 8072200 | E-Mail: stadtservice@stadt-salzburg.at

Informationscenter Soziales

Das ICS informiert kompakt über Sozialamt, Kinder- und Jugendhilfe, Senior*innenangebote, Wohnservice sowie weitere soziale Dienste.

- Saint-Julien-Straße 20
- Mo: 07:30 -12.30 & 13 - 16 Uhr
- Di – Do: 07:30 – 12.30 & 13 – 15 Uhr, Fr: 07:30 – 12 Uhr
- Tel: 0662 8072 3230 | E-Mail: sozialamt@stadt-salzburg.at

BWS – Bewohnerservice – Stadtteilangebote

Beratung, Begegnung und Beteiligung: Steht allen Bewohner*innen offen.

Online: www.stadt-salzburg.at/stadtservice

Welcome Center Salzburg

Unterstützung u.a. für Fachkräfte aus Drittstaaten bei beruflicher Integration und sozialen Anliegen.

- Kaigasse 13
- Tel: 0662 8042 4090 | E-Mail: workinsalzburg@salzburg.gv.at

DIE SOSA – Die Sozialen Salzburger

Secondhand-Ware und -Kleidung

- Scherzhauserfeldstraße 10
- Do & Fr: 10 –18 Uhr
- Tel. 0699 10147660 | E-Mail: kontakt@diesosa.at

Frauentreffpunkt

Unterstützung von Frauen bei sozialen, psychischen, rechtlichen und finanziellen Problemen.

- Strubergasse 26
- Mo, Di, Do & Fr: 9 – 13 Uhr, Mi: 13 – 17 Uhr
- Tel. 0662 875498 | E-Mail: office@frauentreffpunkt.at

Frauenhilfe

Beratung und Unterstützung für Frauen, Familien, Seniorinnen und Senioren sowie Kinderkleiderausgabe

- Leitmeritzstraße 6
- Mo, Mi & Do: 9 – 17 Uhr, Di: 9 – 16 Uhr, Fr: 9 – 12 Uhr
- Tel. 0662 8409002

Mo, Di & Do: 9 – 14 Uhr, Mi: 14 – 16 Uhr, Fr: 9 –12 Uhr

E-Mail: office@frauenhilfe-salzburg.at

SAFI Salzburger Fraueninitiative

Unterstützt Frauen auf dem Weg in ein selbstständiges und unabhängiges Leben.

- ibis acam Bildungs GmbH, Münchner Bundesstraße 158 – 160
- Mo – Do: 8 – 16 Uhr, Fr: 8 – 13 Uhr
- Tel. 0664 88930241, 0664 88930242 | E-Mail: safi@ibisacam.at

Verein JoJo – für psychisch belastete Familien

Unterstützung für Familien in Salzburg, in denen ein Elternteil oder Geschwister psychisch belastet ist

- Lessingstraße 6, 5020 Salzburg
- Tel.: 0662 88225211 | E-Mail: jojo@hpe.at

OASE Kommunikationszentrum

Treffpunkt für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung sowie Angehörige

- Johann-Wolf-Straße 7
- Mo – Fr & So: 14 – 17:45 Uhr
- Tel. 0662 880490, 0664 2340112 | E-Mail: oase-kom@hpe.at

Männerbüro

Beratung für Männer in Krisensituationen, bei Trennung oder Scheidung sowie bei Fragen rund um Vaterschaft.

- Kapitelplatz 6
- Mo: 9 – 13 Uhr, Do: 9 – 12 Uhr
- Tel. 0662 80477552 | E-Mail: post@maennerbuero-salzburg.at

Sozialsprechstunde für Gnigler:innen

- Eichstraße 58
- Mi: 9 – 10 Uhr
- Tel. 0662 8047805510

Sozialsprechstunde für Itzlinger:innen

- Kirchenstraße 22a
- Di 09 – 11 Uhr
- Tel.: 0662 8047805710

zeit*raum*schaffen

Ort für Treffen ohne Konsumzwang für junge Erwachsene bis 30 sowie Angebot von Beratung, Coaching und vielfältige Workshops

- Eberhard-Fugger-Straße 5/1
- Tel. 0676 9047297 | E-Mail: zeit.raum.schaffen@einstieg.or.at

Fachstelle für Wohnungssicherung – Soziale Arbeit gGmbH

Beratung für Mieter:innen, die wegen Mietschulden vom Wohnungsverlust bedroht sind.

- Breitenfelderstraße 49
- Mo – Fr: 8:30 – 12:30 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung
- Tel. 0662 874690 | E-Mail: fw@soziale-arbeit.at

Caritas – Wohnintegration

Beratung nur nach Terminvereinbarung

- Hübnergasse 8
- Di: 9 – 13 Uhr, Mi: 14 – 18 Uhr
- Tel. 05 17605501 | E-Mail: wohnintegration@caritas-salzburg.at

OBDACHLOSIGKEIT

Caritas – Notschlafstelle Haus Franziskus

Hinweis: Anfragen bzgl. Schlafplatz tagsüber über Sozialberatung

- Anton-Graf-Straße 4
- Mo – So: 16 – 8:30 Uhr
- Tel. 0676 848210651 | E-Mail: notschlafstelle@caritas-salzburg.at

Caritas – Jugend-Notschlafstelle Exit Nova

- Vinzenz-Pallotti-Platz 1a
- Mo – So: 18 – 9 Uhr
Vormittagsbetreuung Mo – Fr: 9 – 12 Uhr
- Tel. 0676 848210770 | E-Mail: exitnova@caritas-salzburg.at

BIWAK

Übernachtung in den Wintermonaten, keine Duschkmöglichkeit

- Tel. 0676 87467018 | E-Mail: guenther.jaeger@eds.at

SprungBredl

Hygieneartikel-, Kleidung- sowie Essensausgabe, Duschen

- Sterneckerstraße 59 Top 6
- Do: 9 – 17 Uhr, Fr: 13 – 18 Uhr, Sa: 9 – 12 Uhr
- Fr: 10 – 12 Uhr (Essensausgabe)
- Tel. 0720 302700 | E-Mail: info@sprungbredl.at

SPRACHFÖRDERUNG

Team Vielfalt

Überblick Deutschkurse für die Stadt Salzburg

- Mirabellplatz 4, Magistrat Salzburg
- Tel. 0662 80722046 | E-Mail: vielfalt@stadt-salzburg.at

Österreichischer Integrationsfonds – ÖIF

Integrationszentrum Salzburg

- Inge-Morath-Platz 18
- Mo – Fr: 8 – 18 Uhr
- Tel. 050 468825 | E-Mail: info@integration.at

Caritas – Virgilambulanz

Menschen – auch ohne Krankenversicherung – erhalten unkomplizierten Zugang zu medizinischer Behandlung.

- Gaisbergstraße 27
- Mo: 13 – 21 Uhr, Di – Fr: 9 – 12:30 Uhr
- Tel. 0517604151 | E-Mail: virgilambulanz@caritas-salzburg.at

Caritas – Virgilbus

Aufsuchende, niederschwellige Basismedizin

- Vierzehntägig am Mo: Hauptbahnhof, S-Bahn-Station Mülln, Haus Franziskus, genauer Fahrplan laut Website
- Tel. 0517 604151 | E-Mail: virgilambulanz@caritas-salzburg.at

Gesundheit für alle – Ärzte am Weg

monatliche ärztliche Beratungen, Saftladen und Vinzistube

- Tel. 0662 8875880 | E-Mail: avos@avos.at

Frauengesundheitszentrum Salzburg

Bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Frauen und Mädchen erhalten Information und Beratung, um in herausfordernden Situationen selbstbestimmt handeln zu können.

- Alpenstraße 48 / 1. Stock
- Tel. 0662 44 22 55 | E-Mail: office@fgz-salzburg.at

Periodenservicestelle – Stadt Salzburg

Kostenlose Menstruationsprodukte in vielen Einrichtungen erhältlich

- Online: www.stadt-salzburg.at/periodenservicestelle
- Team Vielfalt, Mirabellplatz 4, Magistrat Salzburg
- Tel. 0662 80722046 | E-Mail: vielfalt@stadt-salzburg.at

First Love Ambulanz

Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft, Empfängnisverhütung, erste gynäkologische Untersuchung für Jugendliche bis 18 Jahre

- Landeskrankenhaus Salzburg, Müllner Hauptstraße 48, Gebäude F Eingang F3, Erdgeschoß
- Terminvereinbarung Mo: 16 – 18:30 Uhr, Mi: 15:30 – 18 Uhr
- Tel. 05 725524807 | E-Mail: frauenheilkunde@salk.at

GEWALTSCHUTZ

Gewaltschutzzentrum Salzburg

Bietet Betroffenen von häuslicher Gewalt und Stalking professionelle Unterstützung und Beratung an.

- Paris-Lodron-Straße 3a, 1. Stock
- Mo & Do: 8:30 – 19:30 Uhr, Di & Mi: 8:30 – 16 Uhr
Fr: 8:30 – 13:30 Uhr
- Tel. 0662 870100 | E-Mail: office.salzburg@gewaltschutzzentrum.at

Gewaltschutzzentrum Außenstellen Stadt Salzburg

- Max-Ott-Platz, 6/17, 5. Stock
- Öffnungszeiten siehe oben
- Müllner Hauptstraße 48, Haus I, Eingang I4, Gynmed
- Di: 9 – 11 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

Frauen-Helpline gegen Gewalt

Anlaufstelle für Frauen, die sich bedroht fühlen, von Gewalt betroffen sind oder um ihre eigene Sicherheit bzw. die ihrer Kinder besorgt sind.

- Tel.: 0800 222555
- Onlineberatung Mo – Fr: 18 – 20 Uhr
- www.haltdergewalt.at

ARGE Schutzunterkünfte im Bundesland Salzburg

für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder

- Tel.: 0664 1282174
- E-Mail: frauenhaus@viele.at

Frauenhaus Pinzgau

- Tel.: 06582 743021 | E-Mail: frauenhaus@sbg.at

Frauennotruf Salzburg – Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt

Beratung und Begleitung für Betroffene sexueller Gewalt – von der Information zum Ablauf eines Strafverfahrens bis zur Unterstützung bei Polizei und Gericht

- Wolf-Dietrich-Straße 14
- Mo – Fr: 9 – 13 Uhr, Mi: 17 – 21 Uhr
- Tel. 0662 881100
- E-Mail: beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at

Caritas – SafeHome Salzburg

Bietet gewaltbetroffenen Frauen und ihren Kindern Schutz, Stabilität und professionelle Unterstützung.

- Plainstraße 83 5020 Salzburg
- Mo, Di, Do: 8 – 14 Uhr, Mi: 13:00 – 17:00 Uhr,
Fr: 8:00 – 12:00 Uhr
- Tel. 05 17604085 | E-Mail: safehome.salzburg@caritas-salzburg.at

WEISSER RING – Verbrechenopferhilfe

Unterstützt Opfer von Straftaten mit professioneller Beratung, Betreuung sowie psychosozialer und juristischer Prozessbegleitung.

- Ernest-Thun-Straße 6, 5020 Salzburg
- Mo – Do: 9 – 16 Uhr, Fr: 9 – 15 Uhr
- Tel. 050 5016
- Opfer-Notruf: 0800 112 112

KRISENNOTFALLNUMMERN

Hotlines für akute Notfälle

- Krisenintervention Salzburg 0662 433351
- Telefonseelsorge Notrufnummer 142
- Rat auf Draht für Kinder, Jugendliche & Eltern 147
- Frauen-Helpline gegen Gewalt 0800 222555
- Beratungstelefon Schutzunterkünfte in Salzburg 0800 449921
- Männerinfo 0800 400777
- Männerwelten 0662 88 34 64
- Telefonische Gesundheitsberatung 1450
- Kindernotruf 0800 567567
- Krisenhotline für Schwangere 0800 539935
- Notruf für Gehörlose und Hörbehinderte 0800 133133
- SMS-Notruf an die Polizei für Gehörlose 0800 133133
- Caritas Kältetelefon 0676 848210651
- Polizei 133
- Rettung 144

Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien

- Notruf für Kinder - Rat auf Draht 147
- Elternberatung des Landes 0662 80422887
- Kinder-Jugend-Seelenhilfe 0662 880524123
- Kinder- und Jugendanwaltschaft (kija) Salzburg 05 759972

Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien

- Beratungsstelle „Innergebirg“ 0664 6116636
- Kidslife – Rat für junge Leute 0800 234123
[Link: Chatberatung](#)
- Rainbows Salzburg für Kinder und Jugendliche 0662 825675
- Frauenberatung des Landes 0662 80423233
- Senioren-Hotline der Stadt Salzburg 0662 80723240

Pflege, Betreuung und Helfen

- Pflegeberatung des Landes (Salzburg Stadt, Flachgau) 0662 80423533
- Psychosozialer Dienst des Landes 0662 80423599
- Ambulante Krisenintervention Pro Mente 0662 433351

Arbeit

- Arbeiterkammer Salzburg 0662 8687 88
- Wirtschaftskammer 0662 8888 990

Hier gelangen Sie zur Übersicht
Schnelle Hilfen – Stadt Salzburg



Stand: April 2026

Impressum: Herausgeber:innen: Erzdiözese Salzburg,
Caritasverband der Erzdiözese Salzburg, Salzburger Armutskonferenz
Kontakt: office@salzburger-armutskonferenz.at