

-Hartz IV- Sparbuch Rems-Murr-Kreis



Caritas-Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Inhaltsangabe

Kapitel	Seite
Inhaltsangabe	1
Vorwort	2
01. Jobcenter – Hilfen und Freibeträge	3
02. Einen Finanzplan erstellen	8
03. Gebühren, Befreiungen und Ermäßigungen	10
04. Tafelkarte beantragen	12
05. Adressen der Tafelläden	13
06. Second Hand Läden/ Kleiderkammer	15
07. Mittagstische	19
08. Familienpass/ Freizeitcard	23
09. Grundsätzliche Spartipps	25
10. Spartipps für Einkauf und Haushalt	27
11. Energiekosten sparen (Wasser - Strom - Heizung)	30
12. Sparen beim Auto	33
13. Haushalts- und allgemeine Spartipps im Internet	35
14. Kostenlose Internet-, PC- Plätze, Hotspotinfo	36
15. Anonyme Beratungsstellen	39
16. Bewerbungshilfen, Stellenangebote	45
17. Museen/ Ausflugsmöglichkeiten	46
Schlusswort	50

Vorwort

Über 6 Millionen Menschen müssen in Deutschland mit den engen Regelsätzen von Hartz IV auskommen.

Oftmals bedeutet das eine sehr große Belastung für den betroffenen Personenkreis, die Gestaltung des täglichen Lebens wird zur schwierigen Aufgabe. Auf Grund eines Projektes aus dem Jahr 2007 kam ein Mitarbeiter der Caritas Roncalli auf die Idee, in einer kompakten Informationsbroschüre alles zu sammeln, das den Alltag eines Sozialhilfeempfängers erleichtert. Sei es durch Spartipps, Sachleistungen oder andere Hilfsangebote. Viele Leute wissen nicht mal ansatzweise, wie viele Möglichkeiten sie noch nicht genutzt haben.

Verschiedenste, auch gesetzliche, Veränderungen machen eine laufende Aktualisierung notwendig. In der hier vorliegenden fünften Auflage haben wir wieder zahlreiche Rückmeldungen von Lesern und auch einige Neuigkeiten berücksichtigt.

Dank der Unterstützung durch den Freundeskreis Roncalli e.V. können wir auch diese Auflage allen interessierten Lesern kostenlos zur Verfügung stellen.

Hier finden Sie nun die Ergebnisse unserer Recherchen und Bemühungen, Angebote für Menschen zusammenzufassen, deren finanzielle Mittel begrenzt sind. Wir hoffen, dass diese Broschüre eine Hilfestellung gibt, uns allen das Leben etwas zu erleichtern.

RMK Sparwerkstatt
Januar 2015

01. Jobcenter – Hilfen und Freibeträge

In diesem Kapitel führen wir beispielhaft auf, welche Leistungen Sie beantragen und welche Fragen aufkommen können.

- **Nachzahlungen: z.B. von Miete, Wasserverbrauch, Heizkosten, ...**
- **Mehrbedarfe: für Alleinerziehende, Schwangerschaft, Spezialernährung, chronische Erkrankungen, ... (Nachfragen)**
- **Einmalige Kosten in Form von Babyerstaussattung, Umzugskosten, ...**
- **Darlehen für Stromnachzahlung, Kaution, ...**
- **Was steht mir für meine Kinder zu?
z.B. Leistungen für Bildung und Teilhabe**

Es gibt einige Möglichkeiten der Bezuschussung für Schulkinder, unter anderem für:

- Persönlicher Schulbedarf
- Schülerbeförderung
- Nachhilfe
- Mittagsverpflegung in Kita, Schule und Hort
- Sportvereine

Generell gilt:

Sie sollten alle Belege über den Kauf der bezuschussten Utensilien aufbewahren, es kann durchaus sein, dass diese zur Überprüfung vom Jobcenter angefordert werden.

- **Versicherungen: Rente, Krankenkasse, Auto-, Lebensversicherung, private Altersvorsorge, ...**
- **Rundfunkbeitragsbefreiung**

➤ **Werden meine Schulden im Hartz IV – Bezug irgendwie berücksichtigt?**

Nein! Um die Grundsicherung nicht an Pfändungen zu verlieren sollten Sie Ihr Konto in ein Pfändungsschutzkonto umwandeln lassen, mehr dazu wird in der Rubrik „Gebühren, Befreiungen und Ermäßigungen“ erläutert.

➤ **Was zählt zu meinem Vermögen beim Hartz IV – Bezug?**

Zum Vermögen zählen z.B. Bargeld, Sparguthaben, Bausparverträge, Lebensversicherungen, Wertpapiere, Forderungen (z.B. Lohnforderungen an den früheren Arbeitgeber und Lohnsteuerjahresausgleich), Häuser oder Eigentumswohnungen.

➤ **Wie hoch dürfen meine Ersparnisse sein? (Stand April 2014)**

Der Vermögensfreibetrag wird so errechnet:
Zurzeit 750 € Grundfreibetrag +150 € pro Lebensjahr je Erwachsenen Arbeitslosen, mindestens aber 3.100 € pro Person als allgemeiner Freibetrag. Zusätzlich noch derzeit 3.100 € je minderjährigem Kind, soweit es Vermögen des Kindes ist.

➤ **Was ist komplett ausgeschlossen von der Freibetragsberechnung?**

- ein selbst bewohntes Haus, oder eine selbst genutzte Eigentumswohnung, wenn die zuständige Behörde dies für angemessen hält.
- Ein eigenes Auto im Wert von bis zu derzeit 5.000 € je volljährigem Mitglied der Bedarfsgemeinschaft, wobei der Wert des Wagens anhand der „Schwacke - Liste“ bestimmt wird, wovon etwaige offene Kreditverbindlichkeiten abgezogen werden müssen.

- Vermögen, welches nachweislich zur baldigen Beschaffung, Erhaltung oder Verbesserung eines angemessenen Hauses oder einer Eigentumswohnung bestimmt ist, soweit dies auch (nicht ausschließlich!) zu Wohnzwecken behinderter oder pflegebedürftiger Menschen dient oder dienen soll. Als Zeitraum für die „baldige“ Beschaffung von Grundstücken gilt ein Zeitraum von einem Jahr, in dem zumindest ein Vorvertrag geschlossen oder eine Planung erstellt werden muss. Es ist auch nicht erforderlich, dass die Behinderten Mitglied der Bedarfsgemeinschaft sind. Es reicht, wenn sie Verlobte, Enkel, Großeltern, Pflegeeltern bzw. Kinder, Geschwister, Onkel, Tante, Neffe oder Nichte des Alg II - Beziehenden sind.
- Angemessener Hausrat, der kein besonderer Luxus ist und dem täglichen Gebrauch dient.
- Vermögen, welches der Aufnahme oder Fortsetzung einer Ausbildung oder der Ausübung einer Erwerbsarbeit dient. Alle anderen Vermögensarten sind nicht geschützt, wenn sie die vorab genannten Freibeträge übersteigen.

➤ **Eingliederungsvereinbarung – was ist das?**

Eingliederungsvereinbarungen werden in Deutschland vor allem im Bereich der Eingliederung der Bezieher von Arbeitslosengeld II in den Arbeitsmarkt eingesetzt. Sie werden dort zwischen der Agentur für Arbeit oder einem zugelassenen kommunalen Träger (Optionskommune) und der leistungsberechtigten Person als öffentlich-rechtlicher Vertrag geschlossen. In diesem Bereich ist der Abschluss der Eingliederungsvereinbarung in der Regel vorgeschrieben. Im Unterschied zur früheren Rechtslage bleibt seit dem 1. April 2011 die Weigerung einer leistungsberechtigten Person, eine Eingliederungsvereinbarung abzuschließen, jedoch sanktionslos. Allerdings kann die Behörde, anstelle der Eingliederungsvereinbarung, die Eingliederung auch einseitig durch Erlass eines Verwaltungsakts regeln.

➤ **Werden meine Bewerbungskosten, Fahrkosten und Reisekosten bezahlt?**

Das ist normalerweise Bestandteil der Eingliederungsvereinbarung, welche Ihnen durch ihren zuständigen Sachbearbeiter zur Unterschrift ausgehändigt wird. Sie sollten darauf bestehen, dass dort explizit festgehalten wird, dass die Fahrkosten/ Reisekosten zu Bewerbungsgesprächen übernommen werden. Für jede Bewerbung per Post sollte ein Fixbetrag von 3€ bezahlt werden (Email Bewerbungen ausgeschlossen, dafür gibt es nichts mehr). Außerdem können Sie einen Antrag auf Kostenübernahme der ggf. anfallenden Fahrkosten zu den Terminen beim Jobcenter (auch Vorstellungsgesprächen) stellen.

Der Antrag muss aber vor dem Vorstellungsgespräch gestellt werden!

➤ **Was ist eine Arbeitsgelegenheit? (AGH)
(Früher auch 1€ Job genannt)**

- Arbeitsgelegenheiten sind öffentlich geförderte Beschäftigungen mit Mehraufwandsentschädigung für Empfänger/ innen von Arbeitslosengeld 2 (Alg II).
- Die genaue Ausgestaltung von "Ein Euro Jobs" wird vom Jobcenter geregelt und muss inhaltlich hinreichend bestimmt und begründet sein, sowie mindestens folgendes beinhalten: Die erlassende Behörde, durchführender Träger, Beschreibung der Tätigkeit, Arbeitsort, Arbeitszeiten, Gesamtdauer der Maßnahme und die Höhe der Aufwandsentschädigung.

➤ **Sind berufliche Umschulungen möglich?
(Bildungsgutschein, jobfördernde Maßnahmen)**

Möglich ist einiges, allerdings kann man das nicht pauschal beantworten. Suchen Sie das Gespräch mit ihrem zuständigen Sachbearbeiter beim Jobcenter und legen Sie Ihre Situation offen dar. Legen Sie sich vorher eine Liste mit allen Fragen an, damit Sie nichts vergessen.

➤ **Bedarfsgemeinschaft, Haushaltsgemeinschaft, Wohngemeinschaft, eheähnliche Gemeinschaft**
Was bedeutet das?

- Zu einer Hartz IV (Alg II) **Bedarfsgemeinschaft (BG)**, gehören neben dem Antragsteller auch im Haushalt lebende Partner: Ehepartner, eingetragene Lebenspartnerschaften, eheähnliche (auch gleichgeschlechtliche) Paare, unverheiratete Kinder unter 25 Jahren (auch die des Partners).
- Eine **Haushaltsgemeinschaft** besteht, wenn man mit Verwandten oder verschwägerten Personen zusammenlebt (wohnt) und gemeinsam wirtschaftet.
- **Wohngemeinschaften** (klassische WG's), sind weder Bedarfs- noch Haushaltsgemeinschaften.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Ansprechpartner im Jobcenter.

Für eine tadellose, rechtssichere Auskunft sollten Sie sich in jedem Fall an Ihren Ansprechpartner beim Jobcenter wenden.

02. Einen Finanzplan erstellen:

Ein kleiner Geldbeutel macht es umso nötiger, bewusste Entscheidungen zu treffen, die die persönliche finanzielle Situation klar im Blick behalten.

Dazu sind drei Eckpunkte entscheidend:

1. Was sind meine festen regelmäßigen Einnahmen?
2. Was sind meine festen regelmäßigen Ausgaben (Fixkosten)?
3. Wie hoch sind ungefähr meine veränderlichen Ausgaben (variable Kosten) pro Monat?

Eine bequeme Möglichkeit der Buchführung sind

Tabellenkalkulationsprogramme.

Natürlich können Sie über Ihre Einnahmen und Ausgaben auch ein handschriftliches Buch führen.

Eine tabellarische Auflistung könnte in etwa folgendermaßen aussehen:

Einnahmen Monat Januar 2015	
Einnahmeart	Betrag
Lebensgrundsicherung seit dem 1.1.2015 (allein stehend, allein erziehend)	* 399,00 €
2€ Job usw.	* 200,00 €
Mietkostenanteil	xxx

* Stand: Januar 2015

Fixkosten (ständige Ausgaben) Monat Januar 2015	
Fixkostenart	Betrag
Warmmiete	xxx,xx €
Telefon	xx,xx €
Strom	xx,xx €
...	..

Variable Kosten Monat Januar 2015	
Variable Kostenart	Betrag
Lebensmittel	xx,xx €
Toilettenartikel	xx,xx €
Kleidung	xx,xx €
Freizeit	xx,xx €
...	...

Einen detaillierten Finanzplan stellen wir Ihnen gerne als PDF- oder Excel-Datei zur Verfügung. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf:

Email: sparwerkstatt@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

03. Gebühren, Befreiungen und Ermäßigungen

Rundfunkgebühren

Von den Rundfunkgebühren kann man sich befreien lassen. Dazu füllt man ein Formular zur Befreiung von Rundfunkgebühren aus (dieses wird meistens mit dem Bewilligungsbescheid zusammen zugeschickt) und schickt es zusammen mit einer Kopie des Bewilligungsbescheides an die Rundfunkzentrale nach Köln.

Adresse:

ARD ZDF Deutschlandradio

Beitragsservice

50656 Köln

Gebührenbefreiung – Personalausweis

Die Art, Umfang und Höhe ihrer Gebühren darf – in gewissen Grenzen – jede Behörde selbst festlegen. Einige Kommunen verzichten bei Alg II - Empfängern ganz auf Gebühren, dies kann man bei der jeweiligen Behörde erfragen. Verzichtet die Behörde nicht, ist das ihr gutes Recht. Ein Recht eines Alg II - Empfängers auf einen gebührenfreien Ausweis gibt es nicht! Wenn sie nicht vorweg nachfragen möchten, können Sie einfach den Bewilligungsbescheid zum Vorzeigen mitnehmen, sollte eine Ermäßigung/Befreiung möglich sein, wird dieser sowieso benötigt.

Ermäßigungen

Die Telefongebühren, oder ein kostenloses Girokonto für Hartz 4 Empfänger, sollte jeder selbst bei seinem Anbieter erfragen! Achtung: Einige Banken verlangen eventuell zu hohe Kontoführungsgebühren. Also Vorsicht!! (Guter Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Bank nach einem Guthabenkonto nach).

Befreiung von Zuzahlungen für Medikamente

Einkommensschwache Haushalte können sich bei der Krankenkasse von Zuzahlungen zu Medikamenten befreien lassen, sobald die Belastungsgrenze erreicht ist. Diese liegt bei den chronisch Kranken (als chronisch krank gilt man, wenn man wegen der gleichen Krankheit seit mindestens einem Jahr in jedem Quartal in ärztlicher Behandlung war), bei derzeit 1% des Jahreseinkommens, bei allen anderen bei 2%.
Fragen Sie bei ihrer Krankenkasse nach!

Kontopfändung:

So kann man sein Geld besser vor Schuldnerpfändungen schützen: Verbraucher können sich ein Pfändungsschutzkonto (P-Konto) einrichten lassen, welches Monat für Monat einen Grundfreibetrag sichert. Der Schutzbetrag erhöht sich bei Unterhaltspflichtigen um einen bestimmten Betrag. Gläubiger, denen Verbraucher noch Geld schulden, bekommen keinen Zugriff auf dieses Geld. Verbraucher haben einen Anspruch darauf, dass ihr bisheriges Konto in ein P-Konto umgewandelt wird. Verbraucherschützer und die Fachzeitschrift „Finanztest“ raten Verbrauchern mit intakten Finanzen allerdings ab, ihr Konto umwandeln zu lassen, da es sich bei der Bewertung der Kreditwürdigkeit negativ auswirken kann.

04. Tafelkarte beantragen

“Die Tafel“ sind soziale Einrichtungen, welche Lebensmittel und andere Waren von normalen Läden (Discounter, Drogerien, Lebensmittelläden, Bäcker,..) unentgeltlich bekommen.

Diese Waren können häufig in normalen Läden nicht mehr zum normalen Preis verkauft werden. In den Tafelläden gibt es diese Waren für ein paar Cent.

Allerdings darf dort nicht jeder einkaufen, die Menge ist auch begrenzt!

Zum Einkauf in einem Tafelladen ist eine Kundenkarte nötig!

Wer ist berechtigt diese Kundenkarte zu beantragen?

- Jeder der Arbeitslosengeld 2 (Hartz IV) bezieht
- Jeder der Sozialhilfe oder Grundsicherung bezieht
- Jeder der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bezieht.
- Jeder mit Miet- / Lastenzuschuss nach dem Wohngeldgesetz
- Haushalte mit geringem Einkommen

Wo bekommt man diese Kundenkarte?

Im Tafelladen selbst - an der Tür sind oft Zeiten angegeben, in welchen die Ausweise angefertigt und ausgegeben werden.

Ausweise können auch bei der Caritas, Diakonie, dem Roten Kreuz und im Rathaus ausgestellt werden.

Adressen der Caritas und Diakonie, siehe Seite 42

➤ Tipp:

Rufen Sie doch vorher bei den zuständigen Stellen an und vereinbaren einen Termin oder fragen nach den Öffnungszeiten, wann die Anträge gestellt oder bearbeitet werden können.

Zur Ausweisanfertigung unbedingt mitbringen:

- Personalausweis
- Bewilligungsbescheid bzw. Einkommensnachweis
- Passbild

Dieser Ausweis gilt für alle Tafeln und ist bei jedem Einkauf mitzubringen

05. Tafel-Adressen

Waiblinger Tafel e.V.

Fronackerstr. 70

71332 Waiblingen

Tel.: 07151 9815969

E-Mail: petra.off@waiblinger-tafel.de

Internet: www.waiblinger-tafel.de

Öffnungszeiten:

Lebensmittel:

Montag - Freitag 10:00 - 12:30 Uhr

Donnerstag: 10:00 - 17:00 Uhr

Kleidung:

Montag - Freitag 09:30 - 12:00 Uhr

Donnerstag 09:30 - 17:00 Uhr

Winnender Tafel

Brunnenstr. 19

71364 Winnenden

Tel.: 07195 580462

E-Mail: winnender-tafel-@online.de

Ausweisausstellung:

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Di., Do., und Sa. 10:00 - 12:00 Uhr

Fellbacher Tafel

Wernerstr. 27/ Ecke Esslingerstr.

70734 Fellbach

Tel.: 0711 6338990 oder 0711 91252520

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 11:00 - 13:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

Die Tafel und das soziale Warenhaus „SoWas“

Eduard-Breuninger-Str. 8

71522 Backnang

Tel.: 07191 60250

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

09:00 - 13:00 und 14:30 - 18:00 Uhr

Samstag

09:00 - 13:00 Uhr

Weinstadt Tafel e.V.

Ziegeleistr. 16

71384 Weinstadt

Tel.: 07151 2052706

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. und Fr.

10:00 - 12:00 Uhr

AWO Tafelladen Förderverein

Grabenstr. 28

73614 Schorndorf

Tel.: 07181 410410

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag

10:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag

14:00 - 15:30 Uhr

➤ Hinweis:

Weitere Tafeladressen finden Sie im Internet unter folgendem

Link: www.tafel.de/die-tafeln/tafel-suche.html

Geben Sie einfach die gewünschten Daten – am besten Postleitzahl und Ort – in die vorgesehenen Suchfelder (unterhalb der Karte) ein und klicken Sie auf „Tafeln suchen“. Auf der Karte werden dann alle Tafeln im gewünschten Gebiet angezeigt. Ein Klick auf ein Tafelsymbol zeigt Ihnen die genaue Adresse.

Oder Sie nutzen die [Suche ohne Karte](#).

06. Second Hand Läden/ Kleiderkammer

Möbel, Kleidung, Haushaltswaren, Bücher, Spielwaren, CD's usw. Dies ist jedoch nur ein kleiner Auszug aus dem Angebot das es gibt. Wie in allen Bereichen des Lebens ist auch hier Eigeninitiative gefragt. Einige Second Hand Läden nehmen auch Waren in Kommission (einfach mal fragen).

Diakonie Stetten, Fundgrube

Hausrat, Spielzeug, Schmuck, Kleidung, Schuhe (keine Möbel)
Schlossberg 2
71394 Stetten
Tel.: 07151 9402355

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Di., Do., Fr.	15:00 - 18:00 Uhr
Samstag	09:00 - 12:00 Uhr

Abgabe für Sachspenden:
Lagerhalle

Montag - Freitag	07:30 - 17:00 Uhr
------------------	-------------------

Klaro Schorndorf

Second-Hand und Modeshop
Schlichtener Str. 14
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 21318

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:30 - 11:30 und 14:30 - 18:00 Uhr
Samstag	09:00 - 14:00 Uhr

Pfiffikus

Der Kinderkleiderladen vom Kinderschutzbund im Familienzentrum
Karlstr. 19
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 887710

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.	09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag und Freitag	14:30 - 17:00 Uhr
Samstag	10:00 - 12:00 Uhr

Strandgut Schorndorf

Möbel & Mehr
Hohenstaufenstr. 9
73614 Schorndorf (Schockareal)
Tel.: 07181 9943875

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag	10:00 - 18:00 Uhr
Samstag	10:00 - 14:00 Uhr

Wühli Schorndorf

Gebrauchtwaren, Secondhand
Olgastr. 46 - 48
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 886274

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 18:00 Uhr
Samstag	09:00 - 15:00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz/Kleiderkammer

Kleidung, Schuhe, Wäsche, Decken, Accessoires
Lortzingstr. 48
73614 Schorndorf

Öffnungszeiten:

2x im Monat, jeweils
Montag

13:30 - 16:00 Uhr

Vietz, Detlef und Hauser (früher Boje)

Gebrauchtwaren
Vorstadtstr. 61
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 887616

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag

10:00 - 13:00 und 15:00 - 18:00 Uhr

Fundgrube Waiblingen

Hausrat, Spielzeug, Schmuck, Kleidung, Schuhe, Bücher
Oppenländer Str. 43
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 95314437

Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag

09:00 - 13:00 Uhr

Di., Do., Fr.

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag

09:00 - 12:00 Uhr

Soziales Warenhaus Waiblingen

Waiblinger Dienste

Gebrauchtwarenhaus / Gebrauchtmöbel

Gebrauchtwarenabholung / Entrümpelung / Umweltschutz

Schorndorfer Str. 66

71332 Waiblingen

Tel.: 07151 9861690

Fax: 07151 9861699

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:00 - 18:00 Uhr

SoWas Backnang

Eduard-Breuninger-Str. 8

71522 Backnang

Tel.: 07191 60250

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:00 - 13:00 Uhr

Mo., Di., Do., Fr. 14:30 - 18:00 Uhr

Samstag 09:00 - 13:00 Uhr

Rumpelkammer Beutelsbach

Heinkelstr. 32

71384 Weinstadt

Tel.: 07151 609527

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 10:00 - 19:00 Uhr

Samstag 09:00 - 16:00 Uhr

Weitere Second Hand Läden finden Sie im Internet
oder in den gelben Seiten.

07. Mittagstische (Vorschläge)

Vesperkirche St. Johannes

Gemeindehaus St. Johannes

Lerchenstr. 18

71522 Backnang

Tel.: 07191 68652

Öffnungszeiten:

Montag

(ausgenommen Feiertage)

November - März

12:30 - 14:00 Uhr

Zionskirche Backnang

Offener Mittagstisch

Gemeindesaal Albertstr. 9

71522 Backnang

Öffnungszeiten:

Mittwoch

April - Oktober

12:00 - 14:00 Uhr

EV. Gemeindehaus am kalten Wasser

Eduard-Breuninger Str. 47

71522 Backnang

Tel.: 07191 64527

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag

12:00 - 13:30 Uhr

Mittagstisch Fellbach-Oeffingen

Kath. Gemeindezentrum Christus König
Hauptstr. 23
70736 Fellbach

Öffnungszeiten:

Jeden letzten Freitag im Monat 12:00 - 13:30 Uhr

Telefonische Anmeldung bitte spätestens 3 Tage vorher erwünscht

Tel.: 0711 5174220

Sprechzeiten:

Montag	09:00 - 11:00 Uhr
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag	16:00 - 18:00 Uhr

EV. Gemeindehaus Hebsack

Pfarrweg 16
73630 Remshalden-Hebsack

Tel: 07181 72666

Dienstag und Mittwoch 15:00 - 17:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Erster Mittwoch im Monat ab 12:00 Uhr (tel. Anmeldung erwünscht)

EV. Gemeindehaus

Wieslaufstr. 34
73614 Schorndorf-Haubersbronn

Tel.: 07181 24878

Öffnungszeiten:

Letzter Dienstag im Monat 11:30 - 14:00 Uhr

Kartenvorverkauf für Essensausgabe:

- Schuh Lutz Tel.: 07181 21269
- Seniorentreff Tel.: 07181 61458

Ev. - Meth. Friedenskirche

Kurze Str. 9
71394 Rommelshausen

Öffnungszeiten:

Donnerstag 12:30 - 14:00 Uhr

Ev. Martin Luther Haus

Friedrich-Fischer Str. 1
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 6059172

Öffnungszeiten:

Montag 12:00 - 14:00 Uhr

AWO-Schorndorf**Offener Mittagstisch****Arbeiterwohlfahrt****Karl-Wahl-Begegnungsstätte**

Ortsverein Schorndorf e.V.

Augustenstr. 4

73614 Schorndorf

Tel.: 07181 5874

Öffnungszeiten:

Jeden Donnerstag 11:30 - 13:00 Uhr

EV. Gemeindezentrum Versöhnungskirche

Heinrich-Rohrbeck Weg 3

73614 Schorndorf

Tel.: 07181 24831

Öffnungszeiten:

1. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr Nachmittagskaffee
2., 3., 4. Donnerstag ab 12:00 Uhr Mittagstisch

EV.-Meth. Christuskirche

71332 Waiblingen

Bismarkstr. 1

Tel.: 07191 64527

Öffnungszeiten:

Mittwoch

12:00 - 14:00 Uhr

Mittagstisch Waiblingen-Neustadt

Kath. Kirchengemeinde St. Maria

Adlerstr. 1

70736 Waiblingen - Neustadt

Öffnungszeiten:

An jedem vierten Mittwoch des Monats um 12:00 Uhr

(außer in den Monaten August und Dezember)

Teilnehmer bitten wir um telefonische Anmeldung im Pfarrbüro.

Tel.: 07151 920200

Sprechzeiten Pfarrbüro:

Mo., Di., Mi., Do.

09:00 - 12:00 Uhr

Freitag

15:00 - 17:00 Uhr

Weitere Mittagstische erfragen Sie bei Ihrer Gemeinde/ Stadt
oder Kirchengemeinde

08. Familienpass/ Freizeitcard

In manchen Städten und Gemeinden wird eine Familienkarte angeboten. Generell gibt es aber einen **Landesfamilienpass**, der fast überall erhältlich ist. Mit dem Landesfamilienpass, können Familien staatliche Schlösser, Gärten und Museen in Baden-Württemberg kostenlos, beziehungsweise zu einem ermäßigten Eintrittspreis (Gutscheine), besuchen. Sie können dieses Angebot insgesamt 20 mal im Jahr nutzen. Welche Voraussetzungen und Unterlagen hierzu notwendig sind finden Sie auf der Internetseite:

www.service-bw.de

In der Suchzeile oben (Mitte), **Landesfamilienpass** eingeben. Entweder suchen anklicken oder im Menü darunter auswählen.

Rathaus Waiblingen

Kurze Str. 33

71332 Waiblingen

Tel.: 07151 5001 111 oder 07151 5001 207

Öffnungszeiten:

Mo., Di. und Fr.	08:30 - 13:00 Uhr
Mittwoch	07:30 - 13:00 Uhr
Donnerstag	08:30 - 18:30 Uhr
Samstag	09:00 - 12:00 Uhr

Rathaus Winnenden (Familienpass /Stadt und Landespass)

Torstraße 10

71364 Winnenden

Tel.: 07195 130 oder 07195 13333

Öffnungszeiten:

Montag	08:00 - 18:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	07:00 - 18:00 Uhr
Freitag	08:00 - 13:00 Uhr

Rathaus Fellbach

Marktplatz 1
70734 Fellbach
Tel.: 0711 58510

Öffnungszeiten:

Montag - Mittwoch	08:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 18:30 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Bürgeramt Backnang

Im Biegel 13
71522 Backnang
Tel.: 07191 894444

Fragen Sie auch nach der Bonuskarte!

Öffnungszeiten:

Montag	08:30 - 16:00 Uhr
Dienstag	08:30 - 12:00 Uhr
Mittwoch	08:30 - 19:00 Uhr
Donnerstag	08.30 - 18:00 Uhr
Freitag	08:30 - 13:00 Uhr

Stadtverwaltung Schorndorf

Urbanstraße 24
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 602 -505-510-520

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Mi. u. Fr.	08:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag	08:00 - 12:30 und 15:00 - 18:00 Uhr

09. Grundsätzliche Spartipps:

Wer fragt und vergleicht, der spart!

- Energielieferanten vergleichen, gegebenenfalls wechseln
- Angebote über Prospekte vergleichen
- Sonderangebote nutzen
- Telefon und Internetkosten einsparen (Sozialtarife erfragen)
- Rabatte/Gutscheine nutzen (Prospekte zum Einkauf)
- Familien-, Stadt-, Kulturpässe, auch nachfragen nach Aktionen, wie z.B. Die Familiencard Rems-Murr-Kreis
- Flohmärkte nutzen
- Kreditkarten und EC-Karten zu Hause lassen (sich ein Limit an Bargeld setzen)
- Fundbüro – Versteigerungen – Verkäufe
- Markenartikel vermeiden, oder Industrie- und Werksverkäufe nutzen
- Volkshochschule, Kursangebote (Alg II - Empfänger gibt's Rabatte)
- Haushaltsbuch führen
- Bezahlen Sie Ihre Versicherungen jährlich, statt halb- oder vierteljährlich. So sparen Sie 3-5% des Versicherungsbetrags im Jahr, je nach Unternehmen evtl. sogar noch mehr.
- Miteinander statt allein: Wer sich mit einem Nachbarn zusammsetut, kann jede Menge sparen: z.B. beim wechselndem

Einkauf, bei den Fahrten zum Kindergarten, bei der Versorgung des Hauses in Urlaubszeiten.

- Tauschen Sie Zeitschriften. Statt Zeitschriften zu kaufen, tauschen Sie diese lieber mit Gleichgesinnten, z.B. Aushänge in Supermärkten, Kindergärten, Kleinanzeigenblättern.
- Alle Jahre wieder... teures Geschenkpapier und edle Schleifen, warum nicht die vom letzten Jahr nehmen? (oder z. B. Zeitungspapier, alte Straßenkarte...)
- Mitgliedschaften in der Bibliothek kosten auf das Jahr gerechnet relativ wenig, dafür steht einem eine große Auswahl an Büchern, CDs, Videos, DVD's und Spielen aus allen möglichen Bereichen zur Verfügung, ebenso Zeitschriften und Magazine. (Stadtverwaltung fragen, ob Gebührenbefreiung, Ermäßigung möglich ist)
- In regionalen Gratiszeitungen finden sich oft Inserate. Besonders interessant für Schnäppchenjäger sind **die Rubriken ...**

„ZU VERSCHENKEN und BIETE“

10. Spartipps für Haushalt und Einkauf

Für den Haushalt:

- Weniger ist mehr: Dosieren sie das Spülmittel nach Herstellerangaben. Verzichten sie auf zuviel Spülmittel, weil Sie glauben das Geschirr werde dann sauberer.
- Eine sinnvolle Investition in der Küche sind Dauerbackfolien. Eine Dauerbackfolie aus Teflon-Glasgewebe hält über 5000 Anwendungen und verschiedene Backvorgänge aus.
- Ein Trinkwassersprudler ersetzt teure Getränkeboxen. Mit einer mitgelieferten Patrone können sie ca. 60 - 100L Sprudelwasser aus Leitungswasser herstellen.
- Eingebrennte Reste in Töpfen und Pfannen sollte man direkt, nachdem man sie benutzt hat, mit etwas Wasser und Spülmittel zurück auf die Herdplatte stellen. Dadurch backen Reste und Eingebrenntes nicht an und lösen sich leichter beim Spülen.
- Ein einfaches und günstiges Mittel, um in der Spülmaschine für einen angenehmen Geruch zu sorgen, ist einmal einen Zitronenschnitzel mitzuspülen.
- Wenn man einen Speiseplan für die gesamte Woche erstellt, kommt man auch beim wöchentlichen Großeinkauf nicht in Versuchung.
- Regelmäßiges Ausmisten zu Hause und Verkaufen auf Flohmärkten. Wenn man das mit Freunden oder Bekannten macht, lassen sich auch noch die Standgebühren teilen.
- Säubern und Reinigen: Es müssen nicht immer teure Reinigungsmittel sein. Essig ist ein Allroundmittel für z.B. Klarspüler in der Spülmaschine oder Entkalker ... Spiritus zum Fenster putzen, Backpulver hilft gegen Flecken in Textilien.

Für das Einkaufen:

- Einkaufszettel schreiben, möglichst nichts Zusätzliches kaufen.
- Nie mit Hunger einkaufen gehen!
- Verzichten Sie darauf Großpackungen zu kaufen, wenn Sie diese nicht unbedingt brauchen, nur weil sie im Angebot sind.
- Beim Einkauf von Obst und Gemüse auf saisonale und einheimische Produkte zurückgreifen. Da zahlt man dann nicht die Transportkosten und die Kosten für das Gewächshaus mit.
- Achten Sie auf Familienrabatte und nutzen Sie diese. In Spielwarenläden, Drogeriemärkten und Freizeiteinrichtungen werden diese immer mal wieder angeboten.
- Einkaufstasche nicht vergessen! Die meisten Tüten kosten Geld.
- Beim Einkaufen mit Kindern süßwarenfreie Kasse aufsuchen.
- Kassenbons kontrollieren, auch diese können fehlerhaft sein.
- Einkaufen nach Jahreszeit (Obst und Gemüse)
- Bei Wochenmärkten 1 Stunde vor Ende einkaufen, dann ist frisches Obst und Gemüse billiger.
- Brot vom Vortag kaufen
- Restposten und reduzierte Ware kaufen
- An der Wurst- und Käsetheke nach Reststücken fragen (z. B. für Pizzabelag, Wurst- oder Nudelsalate).
- Bei Pauschalpreisen (abgepackte Waren) nachwiegen
- Möglichst No-Name oder hauseigene Produkte kaufen (sind nicht schlechter, dahinter verstecken sich auch Markenprodukte)

- Lieber einen Einkaufskorb statt Einkaufswagen (riesiger Wagen verleitet dazu mehr einzupacken).
- Antizyklisch einkaufen, entgegen der allgemeinen Erwartung (Weihnachtsgeschenke im Sommer)
- Einkauf in Secondhand-Läden und in einem Tafelladen
- Supermärkte sind für Rechtshänder angelegt. Die teureren Produkte stehen rechts in den Regalen, auch liegen sie immer in Augenhöhe, denn dort wird spontan zugegriffen. Um also vielen Lockangeboten zu entgehen, sollten Sie bewusst nach links und unten sehen.
- Nicht immer bedeutet „**aus unserer Werbung**“ oder „**aus unserem Angebot**“, dass diese Artikel auch Sonderangebote (günstiger) sein müssen. Sie befinden sich zwar im „Warenangebot“ des Supermarktes, können aber durchaus zum regulären Preis „angeboten“ werden.
- Aufpassen: Frauenprodukte sind fast immer teurer als die gleichen Männerprodukte (z.B. Rasierer, Rasierschaum)
- Nachfüllpackungen (Seife, Waschmittel, Gewürze usw.)
- Nicht immer das Erstbeste kaufen, Preisvergleich im Internet
- Industrieverkäufe nutzen und beim Hersteller direkt einkaufen (wenn möglich Fahrgemeinschaften bilden).

11. Energiekosten sparen

Wasser:

- WC: Bauen Sie bei älteren Wasserbehältern einen Wasserstopp (kleines Gewicht) innen am Betätigungshebel ein. Für Wasserhähne können Sie einen speziellen Perlator verwenden. Beides ist erhältlich in Baumärkten oder unserem Stromspar Check Team (siehe Seite 32).
- Drehen Sie immer den Wasserhahn ab, wenn Sie das Wasser nicht wirklich benötigen, z.B. beim Zähneputzen oder nass rasieren.
- Obst, Gemüse usw., anstatt unter fließendem Wasser in Schüsselchen spülen. Bedenken Sie, dass ca. 12 Liter Wasser Pro Minute aus Ihrem Wasserhahn fließen.
- Defekte Dichtungen an Wasserhähnen sofort reparieren.
- Nur stark verschmutzte Wäsche benötigt eine (teure) Vorwäsche (Trommel nicht ganz aber gut befüllen).
- Das Vorspülen von Geschirr unter fließendem Wasser ist nur bei stark verschmutzten Teilen wirklich notwendig und ansonsten eine Energie fressende Angewohnheit, auf die man verzichten kann und sollte.
- Geschirrspülmaschinen sollten wirklich nur dann angeschaltet werden, wenn sie voll beladen sind. Sparprogramme säubern zwar die halbe Geschirrmenge, brauchen aber mehr als die Hälfte an Wasser und Strom.
- Wenn man von Hand spült sollte man eine gewisse Reihenfolge einhalten, damit man das warme Wasser optimal nutzt. Zuerst Essensreste mit einem Küchentuch oder Zeitungspapier vom Geschirr wischen. Vorspülen ist nur in den seltensten Fällen nötig.

Strom:

- Stellen Sie Ihren Kühl- und Gefrierschrank nicht neben Ihren Backofen, Herd und natürlich auch nicht neben eine Heizung. Stellen Sie Ihre Gefriertruhe (wenn möglich) in den Keller.
- Im Sommer sollten die Geräte außerdem vor starker Sonneneinstrahlung geschützt werden.
- Wäsche mit 30-40° waschen, da die heutigen Waschmittel viel effizienter sind und daher 30-40° Temperatur ausreichen. Stark verschmutzte Wäsche eventuell ausgenommen.
- Lassen Sie gekochte Speisen immer auf Zimmertemperatur abkühlen, bevor Sie diese in ein Kühlgerät stellen.
- Tauen Sie gefrorene Speisen im Kühlschrank auf
- Nutzen Sie die Nachwärme von Elektrokochplatten und schalten Sie den Herd etwa 5-10 Minuten vor Ende der Garzeit aus – das gilt auch für den Backofen.
- Sparen Sie sich das Vorheizen des Backofens, wann immer es möglich ist – nämlich fast immer! Wirklich wichtig ist es nur bei kurzen Garzeiten und bei empfindlichen Speisen wie Biskuit, oder geformtem Gebäck.
- Multi-Baking bringt's: In Umluftherden können bis zu vier Ebenen gleichzeitig genutzt werden.
- Sparen beim Kochen: Deckel auf den Topf, Toaster und Wasserkocher sind günstiger als immer gleich den Herd zu verwenden.
- Stand-by bei Elektrogeräten vermeiden, Stromfresser durch Energiesparer ersetzen (z.B. Energiesparlampen).

Hinweis:



Bestellen Sie den **Stromspar-Check!**
Lassen Sie diese **kostenlose Serviceberatung** durchführen.
Diesen Energie Spar Check führen unsere Serviceberater für
Energie- und Wassersparteknik durch.

Sie zeigen Ihnen, dass Energiesparen ganz einfach ist



Anschrift:

Caritas Waiblingen, Talstr. 12, 71332 Waiblingen

Tel: 07151-1724-15 (Montag bis Mittwoch)

Email: ssc-rmk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Internet: www.stromspar-check.de

Heizung:

- Effektiv heizen. Luft in den Heizkörpern regelmäßig entlüften. Temperatur in Räumen senken. Jedes Grad spart ca. 6% Energie. Gezielt heizen, für Räume die wenig oder gar nicht genutzt werden. Richtig lüften: gekippte Fenster vermeiden, Querlüftung (am besten Durchzug) ca. 3-4 mal, 5 Minuten.
- Die Heizung nachts drosseln oder ausschalten.
- Heizkörper frei lassen - eine aufgedrehte Heizung hinter einer Sofaecke bringt nichts, nur hohe Heizkosten.

12. Sparen beim Auto:

- Das meiste Benzin verbraucht Ihr Auto, wenn der Motor kalt ist. Also sollten sie auf Kurzfahrten zum Kindergarten, Bäcker, Discounter, usw. verzichten. Wenn nötig kombinieren Sie mehrere kurze Fahrten, oder wie wäre es mit dem Fahrrad?
- Laden Sie Ihr Auto aus! Pro 100 kg Ladung verbraucht Ihr Auto etwa einen halben Liter mehr Benzin pro 100 Kilometer.
- Montieren Sie Ihren Dachgepäckträger ab! Auch ein leerer Dachgepäckträger erhöht den Spritverbrauch. Luftwiderstand!
- Teurer Luxus: die Klimaanlage. Tut es manchmal nicht auch das geöffnete Fenster?
- Gerne vergessen: der optimale Reifendruck. Zu viel oder zu wenig Druck erhöht den Spritverbrauch und die Abnutzung der Reifen Ihres Autos. Den Reifendruck den Gegebenheiten anpassen.
- Bei längeren Wartezeiten, zum Beispiel im Stau, sollte man den Motor ausschalten. Bei älteren Wagen lohnt sich das bei Wartezeiten über einer Minute. Bei neuen Wagen gehen Experten schon bei Wartezeiten von zehn Sekunden davon aus.
- Dass man alle Gänge durchschalten, oder gar ausfahren muss, stimmt so nicht mehr. Wenn Sie ein oder zwei Gänge überspringen, beschleunigen Sie lediglich langsamer, sparen aber Spritkosten.
- Vorschriftsmäßiges Autofahren, vorausschauendes Fahren! Rechtzeitig Schalten, Drehzahl niedrig halten.

- Tanken: Freie Tankstellen sind günstiger. In Ortschaften tanken, nicht an Raststätten. Am Wochenanfang tanken, günstiger als an Wochenenden. Früh vor Feiertagen und Schulferien den Tank nochmals voll machen.
- Essig + ein Spritzer Spülmittel, an Stelle von Frostschutzmittel.
- Autobahn: Warum auf 200 km/h beschleunigen, wenn man sowieso dauernd wieder auf 120 km/h runterbremsen muss?
- Das tollste Schnäppchen lohnt sich nicht, wenn Sie erst lange dorthin fahren müssen, rechnen Sie Benzinverbrauch und Ersparnis gegen einander auf, bevor Sie losfahren.

13. Haushalts- und Spartipps im Internet

Allgemeine Haushaltstipps:

www.geldsparen.de
www.frag-mutti.de
www.frag-vati.de
www.haushaltstricks.eu
www.haushaltsgeld.de

Kostenlose Proben/Aktionen/Schnäppchen:

www.kostenlose-produkte.net
www.kostenlos.de
www.sparwelt.de

Hartz4 Informationsportale:

www.gegen-hartz.de
www.tacheles-sozialhilfe.de

Preisvergleiche:

www.geizkragen.de
www.guenstiger.de
www.ideal.de
www.verivox.de
www.stromsparer.de

Gebrauchtwaren:

www.rebuy.de
www.quoka.de
www.booklooker.de
www.alles-und-umsonst.de

Allgemeine Informationsseiten/Einsparhilfen:

www.stromspar-check.de
www.heizspiegel.de
www.co2online.de
www.energieagentur-rems-murr.de
www.mitfahrzentrale.de
www.einfach-sparsam.de
www.geld-sparen.cc

14. Kostenlose/ Günstige Internet-, PC-Plätze **Hotspot Info**

Stadtbücherei Backnang

Im Biegel 13
71522 Backnang
Tel.: 07191 64995

Öffnungszeiten:

Dienstag	14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch	09:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 20:00 Uhr
Freitag	09:00 - 16:00 Uhr
Samstag	09:00 - 12:00 Uhr

Stadtbücherei Winnenden

Adlerplatz 3
71364 Winnenden
Tel.: 07195 9066620

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag	10:00 - 12:00 und 14:00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	12:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 16:00 Uhr
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr

Stadtbücherei Schorndorf

Augustenstr. 4
73614 Schorndorf
Tel.: 07181 602408

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch	10:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag und Freitag	14:00 - 19:00 Uhr
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr

Stadtbücherei Fellbach

Berliner Platz 5
70734 Fellbach
Tel.: 0711 5851-297

Öffnungszeiten:

Di. - Fr.	11:00 - 19:00 Uhr
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr

Stadtbücherei Schmiden

Butterstr. 1
70736 Fellbach-Schmiden
Tel.: 0711 5851 656

Öffnungszeiten:

Mo. - Mi.	10:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 19:00 Uhr
Freitag	10:00 - 17:00 Uhr

Stadtbücherei Oeffingen

Hauptstr.1
70736 Fellbach-Oeffingen
Tel.: 0711 5851-532

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do.	15:00 - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 - 12:00 und 15:00 - 18:00 Uhr

Stadtbücherei Waiblingen

Kurze Straße 24
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 5001322 -311 (Auskunft)

Öffnungszeiten:

Di. - Fr.	10:00 - 18:30 Uhr
Samstag	09:00 - 14:00 Uhr

➤ Tipp:

Fragen Sie in den Büchereien/ Bibliotheken doch mal nach einem Sozialtarif für eine vergünstigte Mitgliedschaft. Teilweise können Bücher für Kinder oder Jugendliche Schüler auch kostenlos ausgeliehen werden.

Hotspot Plätze (WLAN), meist kostenlos

In Zeiten von Smartphone, Tablet-PC und Co. wird mobiles Surfen im Internet immer wichtiger. **Büchereien, Hotels** und **Geschäfte** bieten ihren Kunden zum Teil sogar kostenloses WLAN an. Die schnellen Internetzugriffe per WLAN stehen ihnen beispielsweise auch auf einigen **öffentlichen Plätzen, Flughäfen, Messen, Konferenzzentren, Autobahnraststätten** zur Verfügung. Auch auf **einigen Bahnhöfen** ist dieser Service eingerichtet. Dort sind allerdings nur die ersten 30 min. kostenlos. Natürlich dürfen wir hier keine Werbung für die entsprechenden Geschäfte, Lokale, Restaurants, Cafes, Bars usw. machen. Aber schauen Sie doch einmal im Internet unter dem Begriff Hotspot oder kostenloses WLAN in ihrem Wohnort oder Stadt nach.

15. Anonyme Beratungsstellen

Die Caritas bietet kostenlos anonyme Beratung im Internet

- Was soll ich tun, wenn mir als Hartz IV- Bezieher die Waschmaschine kaputtgeht?
- Welche Miete akzeptiert das Jobcenter?
- Was kann ich gegen einen falschen Bescheid des Jobcenters unternehmen?
- Was ist, wenn Arbeitslosengeld oder Wohngeld nicht zum Leben ausreichen?

Diese und andere Fragen stellen sich Menschen in Not. Caritas sei Dank gibt es ab sofort auch online die Möglichkeit, in Krisensituationen Beratung einzuholen. Die allgemeine Sozialberatung der Caritas bietet auf der Webseite:

www.caritas.de/onlineberatung

allen Hilfesuchenden anonym und kostenlos die Möglichkeit, sich Rat zu holen, ohne auf Bürozeiten oder Beratungstermine achten zu müssen. Nach Eingabe der Postleitzahl wird Ihre Frage direkt an die zuständige Beratungsstelle weitergeleitet. Die Antwort lässt nicht lange auf sich warten.

71332 Waiblingen

Beratungsstellen der Caritas

Caritas – Zentrum

Talstr. 12

Tel.: 07151 17240

Fax: 07151 1724 43

cz-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

www.caritas-waiblingen.de

Geschäftsstelle

- Psychologische Familien- und Lebensberatung
- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer
- Caritas im Lebensraum - Netzwerke mit Gemeinden
- Sozial- und Lebensberatung
- Soziale Gruppenarbeit
- Nachbarschaftshilfe
- Stromspar-Check

Schwangerschaftsberatung und Beratung für allein erziehende Frauen

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

Termine nach Vereinbarung

Email: schwangerschaftsberatung.wn@skf-drs.de

Öffnungszeiten:

Di, Do, Fr.

09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag

13:30 - 18:00 Uhr

- Dienste:**
- Schwanger?
 - Frühe Hilfen
 - Mutter & Kind
 - Frauen & Beruf
 - Kinder & Jugendhilfe
 - Gesetzliche Betreuung

Beratungsstellen Diakonie

Haus der Diakonie

Theodor-Kaiser-Str. 33/1
Tel.: 07151 959190
Fax: 07151 9591930
Webseite: www.kdv-rmk.de

Paar-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung

Tel.: 07151 95919 - 22-25
Email: efl-wn@kdv-rmk.de

Schuldnerberatung

Sozialpsychiatrische Hilfen

Goethestr. 25
Tel.: 07151 18827
Fax: 07151 9667232
Email: spdi@kdv-rmk.de

71522 Backnang

Beratungsstellen Caritas

Caritas-Zentrum
Albertstr. 8
Tel.: 07191 911560
Fax: 07191 9115635
Email: cz-bk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de
Webseite: www.caritas-backnang.de

Suchtberatung

Servicezeiten:

Mo. - Fr.	09:00 - 12:30 Uhr
Mo. und Mi.	14:00 - 17:30 Uhr
Di. und Do.	14:00 - 17:00 Uhr

Außerdem bietet diese Außenstelle noch an:

- Sozial- und Lebensberatung
- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Beratungsstellen Diakonie

Diakonische Bezirksstelle

Sucht- und Schuldnerberatung

Eduard-Breuninger-Str. 47

Tel.: 07191 95890

Fax: 07191 958920

Email: dbs-bk@kdv-rmk.d

Sozialpsychiatrische Hilfen und Jugendmigrationsdienst

Burgplatz 7

Tel.: 07191 91456-50

Email: jmd-bk@kdv-rmk.de

Beratung für allein erziehende Frauen und Schwangerschaftsberatung

Verein für Jugendhilfe

Gerberstr. 7

Tel.: 07191 60692

Erlacher Höhe

Fachberatungsstelle für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit
bedrohte Menschen mit Notschlafstelle

Friedrichstr. 14

Tel.: 07191 64527

Fax: 07191 71625

Öffnungszeiten:

Montag

09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag

09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag

09:00 - 12:00 und 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag

09:00 - 12:00 Uhr

Schorndorf

Beratungsstellen Caritas

Caritas - Zentrum
Grabenstr. 28-30

Sozialpsychiatrischer Dienst

Tel.: 07181 977780
Fax: 07181 9777818

Roncalli Arbeit und Beschäftigung / ausbildungsbegleitende Hilfen

Tel.: 07181 257721
Fax: 07181 259125
Email: abh-sd@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Sozial- und Lebensberatung

Tel.: 07151 724 34 oder 07181 258200
Fax: 07151 172443
Email: cz-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer

Informationen und Terminabsprachen unter:
Tel.: 07151 172434
Fax: 07151 172443

Außerdem bietet diese Außenstelle:

- Betreutes Einzel- und Paarwohnen
- Konsiliardienst für arbeitslose Menschen mit Suchtproblematik

Beratungsstellen Diakonie

Paar-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung

Schlichtener Str.25

Tel.: 07181 929825

Email: info-sd@kdv-rmk.de

Jugendmigrationsdienst

Johann-Philipp-Palm-Str. 18

Tel.: 07181 4829610

Email: jmd-sd@kdv-rmk.de

Außerdem bietet diese Außenstelle:

- Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle
- Schuldnerberatung

Erlacher Höhe

Unterstützungs- und Qualifizierungsangebote für Langzeitarbeitslose

Weiler Str. 14

Tel.: 07181 - 22446

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 09:00 - 12:00 und 13:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 14:00 Uhr

Jobcafe

Ein Angebot für arbeitslose Menschen, welche eine Beschäftigung suchen, aber über keinen Computer oder Internetzugang verfügen

Weiler Str. 14

Tel.: 07181 22446

Öffnungszeiten:

Donnerstag: 13:00 - 17:00 Uhr

16. Bewerbungshilfen – Stellenangebote

Bewerbungshilfen

www.planet-beruf.de
www.bewerbung.net
www.bewerbung-forum.de
www.bewerbung-tipps.com

Stellenangebote

www.jobboerse.arbeitsagentur.de
www.jobs.meinestadt.de
www.stepstone.de
www.rems-murr-jobs.de
www.monster.de

17. Museen im Rems-Murr-Kreis

Galerie im Helferhaus

Petrus-Jacobi-Weg 5
71522 Backnang
Tel.: 07191 61747

Öffnungszeiten (während den Ausstellungen):

Dienstag bis Freitag 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag und Sonntag 14:00 - 19:00 Uhr

Museum unter der Y-Burg

Hindenburgstraße 24
71394 Kernen im Remstal
Tel.: 07151 41300

Öffnungszeiten:

Sa., So. und Feiertage 15:00 - 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung!

Stadtmuseum Fellbach

Hintere Str. 26
70734 Fellbach
Tel.: 0711 5851391

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag 14:00 - 18:00 Uhr

Feuerwehrmuseum Winnenden

Karl-Krämer-Str. 2
71364 Winnenden
Tel.: 07195 580788

Öffnungszeiten:

Sa. und So. 10:00 - 12:30 Uhr

An Feiertagen nach Voranmeldung für Gruppen ab 15 Personen.

Galerie Stihl

Weingärtner Vorstadt 12
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 5001-670

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag 11:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag 11:00 - 20:00 Uhr

An Sonn- u. Feiertagen finden

jeweils um 11:30 und 15:00 Uhr

öffentliche Führungen statt.

Führungen und Workshops:

Teilnahme öffentliche Führung

Erwachsene 2,- Euro

Kinder, Schüler und Studenten frei

Freitag 14:00 - 18:00 Uhr * **Eintritt frei.**

Waiblinger städtische Schulen und Kindergärten * **Eintritt frei.**

* Angabe ohne Gewähr

Stadtmuseum Schorndorf

Kirchplatz 7-9

73614 Schorndorf

Tel.: 07181 602181

Öffnungszeiten:

Di. und Fr.	14:00 - 17:00 Uhr
Samstag	10:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr
Sonn- und Feiertag	10:00 - 17:00 Uhr

Ausnahme: Karfreitag sowie 24., 25., und 31.12.

Carl-Schweizer-Museum

Seegasse36

71540 Murrhardt

Tel.: 07192 5402

Öffnungszeiten 2014:

Karfreitag bis Allerheiligen (1. November)

Dienstag bis Freitag 15:00 - 17:00 Uhr

Samstag 11:00 - 13:00 und 14:00 - 18:00 Uhr

Sonn- und Feiertag 11:00 - 17:00 Uhr

Kontakt zum Garten der Sinne

Besucheranschrift

Garten der Sinne
Sanitas Kräutergarten e.V.
Am Kräutergarten
71384 Weinstadt- Benzach
Telefon: 07151 613 42

info@garten-der-sinne.de
www.garten-der-sinne.de

Öffnungszeiten: Täglich, rund um die Uhr

Führungen durch den Kräutergarten werden nach Anmeldung durchgeführt von Frau Schill-Öxle, Frau Seidel und Herrn Dr. Spieß. Führungen durch den Garten der Sinne führt Frau Eva Strehl nach Anmeldungen durch. Eine Führung dauert 1 ½ bis 2 Std. und kostet bei Gruppen bis 20 Personen Euro 30,00 pro Gruppe, bei größeren Gruppen Euro 40,00 pro Gruppe.

➤ **Tipp:**

Schauen Sie im Internet doch mal unter:

**www.quermania.de nach. Da finden Sie Interessante
Freizeitinformationen und Ausflugsziele, auch für Familien
mit Kindern.**

Rufen Sie die Seite auf und wählen Sie links unter Bundesland Baden Württemberg und dann Stuttgart aus. Da gibt es die Möglichkeit, wenn Sie auf Umgebung klicken, die Entfernung in Kilometern vorzuwählen.

Im Register finden sich auch speziellere Vorschläge, wie Sehenswertes, Naturattraktionen, Ausflugsziele für Kinder sowie Veranstaltungstipps.



Ein besonders großes Dankeschön gilt dem
Freundeskreis Roncalli
Arbeit und Beschäftigung e.V.
für die großzügige und treue Förderung

Unterstützt durch den Freundeskreis Roncalli – Arbeit und Beschäftigung e.V.

Es freut uns, den Freundeskreis Caritas Roncalli – Arbeit und Beschäftigung e.V., wenn Ihnen die hier vorliegende 5. Auflage des Harzt4 – Sparbuches gefällt. Wie bei den vorherigen Ausgaben auch, konnten wir v.a. für den Druck dieser Broschüre wieder eine finanzielle Unterstützung leisten. Dies macht es möglich, dass die Broschüre kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann.

Vor nun über 10 Jahren haben Menschen begonnen, die Arbeit des Bereiches Roncalli zu unterstützen. Dazu wurde ein Freundeskreis Roncalli gegründet, der die vielfältige Arbeit ideell und finanziell unterstützt.

Um dieses Projekt, und viele weitere, auch weiterhin unterstützen zu können, sind wir auf Hilfe angewiesen. Bitte prüfen Sie, ob auch Sie durch Ihren Beitrag Menschen und Projekte fördern wollen, für die es nur wenig Alternativen gibt. Der Mitgliedsbeitrag für ein Jahr beträgt 15.00 € und ist steuerlich absetzbar.

Wir würden uns sehr freuen von Ihnen zu hören!

Ihr Freundeskreis Roncalli

Kontakt:

Michael Schinko

Caritas-Zentrum Roncalli

Dieselstrasse 11

71332 Waiblingen

07151 / 20 94 80 – 0

freundeskreis-roncalli@gmx.de

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus dem Angebot,
welches es im Landkreis Ludwigsburg gibt.

Wie in allen Bereichen des Lebens ist auch hier
Eigeninitiative gefordert!

Ihre RMK - Sparwerkstatt im Caritas-Zentrum Waiblingen

Wir freuen uns über jede Kritik und Anregung unter:
sparwerkstatt@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de



Caritas-Zentrum
Talstr. 12
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 17240
Fax: 07151 172443

**Sämtliche Angaben dieses Hartz IV-Sparbuches
sind ohne Gewähr!**

Januar 2015 / 2. Ausgabe / Änderungen bleiben vorbehalten.



Rems-Murr-Kreis
Sparwerkstatt

sparwerkstatt@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de