verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz

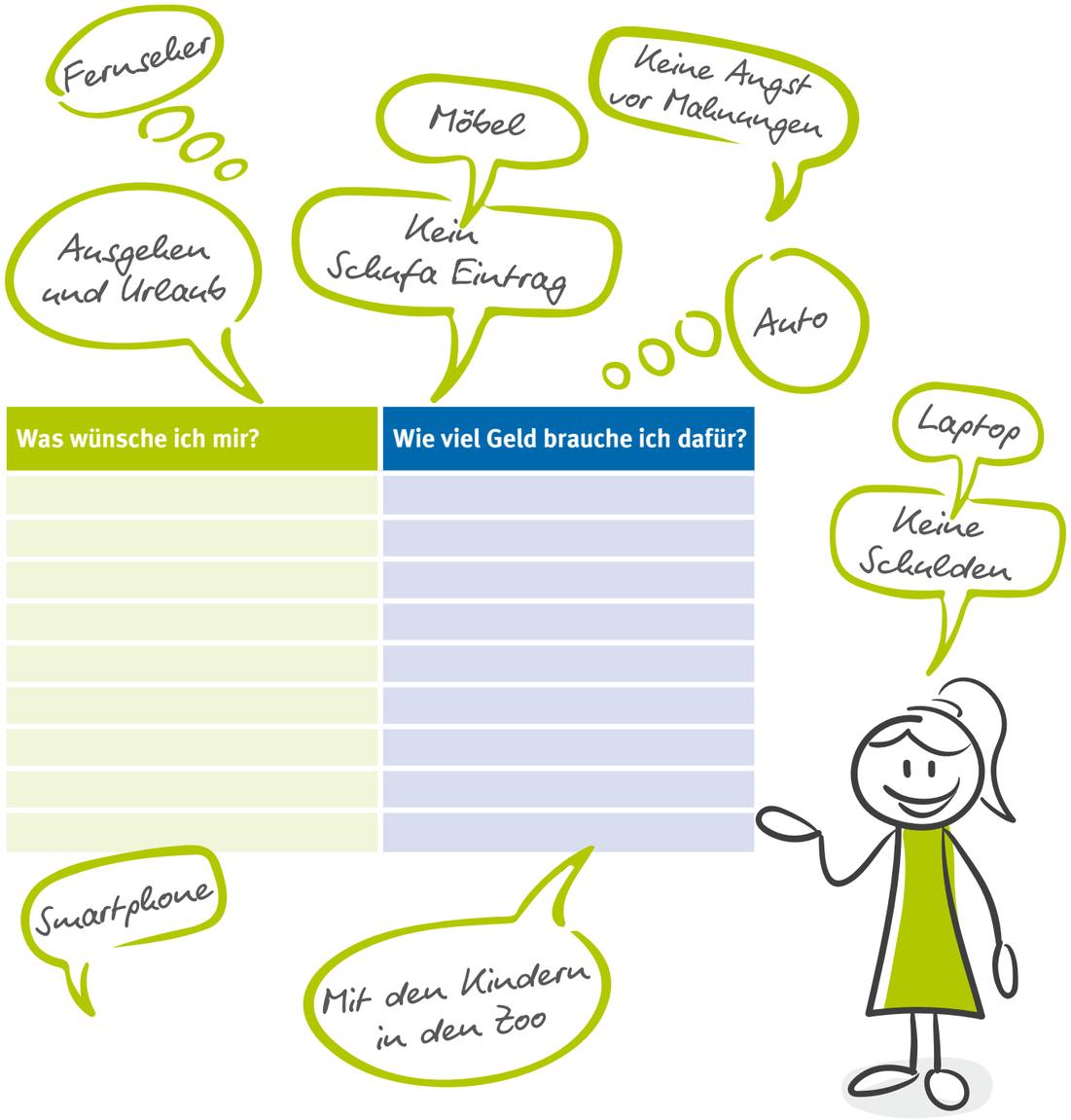
MEIN HAUSHALTSBUCH

WARUM SICH EIN BISSCHEN MÜHE LOHNT

Haben Sie sich schon einmal aufgeschrieben, wie viel Geld Sie monatlich zur Verfügung haben und wie viel Sie wofür ausgeben? Falls nicht, werden Sie erstaunt sein, was Sie daraus ablesen können und wie nützlich das für Sie sein kann.

Unser Haushaltsbuch soll Ihnen diesen Schritt erleichtern. Es kann Ihnen dabei helfen, einen realistischen Überblick über die eigenen finanziellen Möglichkeiten zu gewinnen. Mit ein bisschen Planung können Sie sich sogar vielleicht den einen oder anderen Wunsch erfüllen. Und es bleiben Ihnen böse Überraschungen am Monatsende erspart.

Probieren Sie es einfach mal aus.
Sie werden sehen, Haushaltsplanung kann sogar Spaß machen!



Was wünsche ich mir?	Wie viel Geld brauche ich dafür?

VIER STUFEN ZUM ERFOLGREICHEN HAUSHALTEN

1 FANGEN SIE SOFORT AN

Ordnen Sie als erstes Ihre Finanzunterlagen:

- Kontoauszüge
- Lohnabrechnungen
- Mietvertrag
- Abrechnung der Nebenkosten
- Verbrauchsabrechnungen Ihres Strom- und Gasversorgers
- Versicherungsunterlagen
- Rechnungen
- evtl. Kreditverträge

2 GEWINNEN SIE DEN ÜBERBLICK

Machen Sie sich dann eine Übersicht über Ihre festen Einnahmen und Ausgaben.
Dabei hilft die Tabelle auf S. 6/7.

a) Woher kommt mein Geld – regelmäßige Einnahmen (Lohn, Rente, Sozialbezüge etc.)
b) Wohin geht mein Geld – regelmäßige Ausgaben (Miete, Nebenkosten, Energiekosten, KFZ-Versicherung, Gebühren für den Kindergarten, etc.)

Aus der Differenz zwischen festen Einnahmen und Ausgaben ergibt sich Ihr **monatlich verfügbares Guthaben**. Übertragen Sie dieses in den jeweiligen Monatskalender (S. 10–33). Hiervon gehen nun die monatlichen variablen Ausgaben ab.

> **!** **Wichtig:** Vergessen Sie bei Ihrer Übersicht nicht, die jährlichen oder halbjährlichen festen Ausgaben wie Versicherungsbeiträge in monatliche Kosten umzurechnen und jeden Monat zu erfassen. Denn dieses Geld sollten Sie ansparen – so haben Sie ein Polster wenn die Beiträge abgebucht werden.

3 SAMMELN SIE KASSENBELEGE UND SCHREIBEN SIE IHRE AUSGABEN AUF

Von Ihrem Monatsbudget gehen die variablen Kosten für Lebensmittel, Kleidung, Haushaltsbedarf etc. ab. Lassen Sie sich nach dem Einkauf immer den Kassenbon geben und bewahren Sie diesen auf, z.B. in einem Briefumschlag auf der letzten Seite dieses Hefts. Übertragen Sie regelmäßig Ihre Tagesausgaben anhand von Kassenzetteln, Rechnungen und Kontobelastungen in Ihr Haushaltsbuch.

4 BLEIBEN SIE DRAN

Bezahlen Sie alle Rechnungen sofort. Führen Sie das Haushaltsbuch konsequent einen Monat lang; dann sehen Sie schon eine erste Bilanz. Überweisen Sie einen Teil des Restguthabens am Ende des Monats möglichst auf ein Sparkonto. Das kann Ihnen als Rücklage dienen und Sie können sich irgendwann einen besonderen Wunsch erfüllen.

Ist der Monat zu lang fürs Geld, analysieren Sie, woran das liegt. Was waren die Hauptkostenpunkte? Lässt sich noch etwas einsparen oder sind möglicherweise Ihre monatlichen Kosten dauerhaft zu hoch? Miet- und Energiezahlungen sollten Sie immer zuerst begleichen, damit Ihr Zuhause gesichert ist. Bei Energiekosten und Verträgen besteht oft die Möglichkeit etwas zu sparen.

RISIKO: ENERGIEKOSTEN

Die Kosten für Strom und Heizung sind ein großer Posten für knappe Kassen, denn die Preise sind hoch und ein gestiegener Verbrauch wird oft erst am Jahresende bemerkt. Deshalb lohnt es sich, die Zähler regelmäßig zu kontrollieren.

TRAGEN SIE DIE ZÄHLERSTÄNDE IN DIE MONATSÜBERSICHTEN AUF SEITE 10–33 EIN.

Wenn Sie bemerken, dass der Verbrauch plötzlich steigt, kann die kostenlose Energieberatung der Verbraucherzentrale helfen, die Ursachen zu finden. Viele Energieversorger sind bereit, die Höhe der monatlichen Abschlagskosten anzupassen, wenn Sie etwa ein halbes Jahr nach der Jahresabrechnung den aktuellen Zählerstand durchgeben. So können Sie hohe Nachzahlungen vermeiden oder auch bei gesunkenem Verbrauch die monatlichen Ausgaben senken.

! VERMEIDEN SIE SCHULDENFALLEN, WIE...

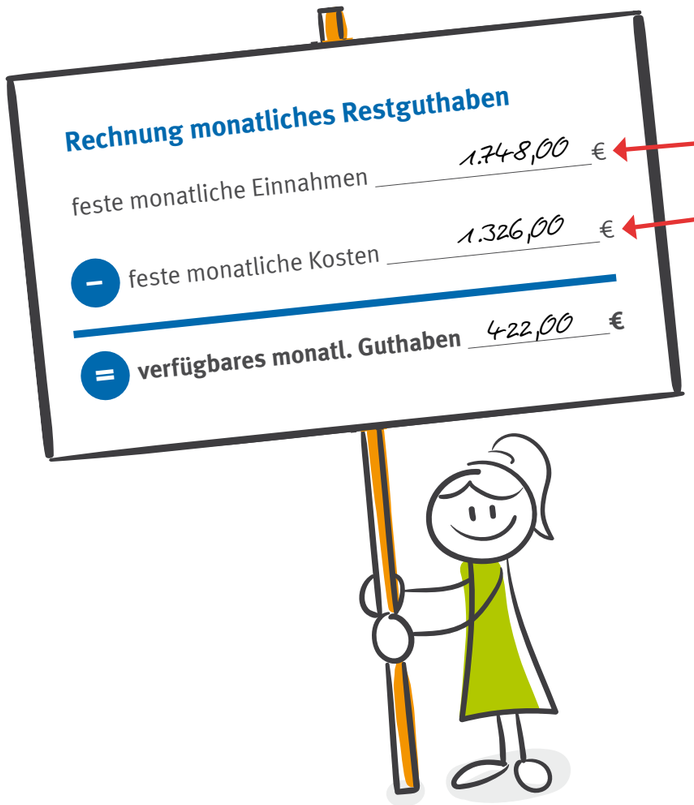
- spontane große Anschaffungen – Schlafen Sie lieber eine Nacht drüber und rechnen nach, ob Sie sich diese leisten können oder lieber noch etwas ansparen sollten
- Einkaufstouren in der ersten Monatswoche
- Kauf auf Pump über Dispo-Kredit, Ratenzahlung oder Kreditkarte

Richten Sie – falls notwendig – ein Pfändungsschutz-Konto ein.

SO ERRECHNEN SIE IHRE FESTEN EINNAHMEN UND MONATLICHEN KOSTEN

So sieht die finanzielle Situation bei Maria (Einzelhandelskauffrau) und ihrer 12-jährigen Tochter Lena (Schülerin) aus. Leider verliert Maria zu März ihre Arbeitsstelle, was sich direkt auf ihre Einnahmen und festen Kosten auswirkt.

Feste monatliche Einnahmen	Jan.	Feb.	März
Lohn/Gehalt	1.288,00	1.288,00	–
ALG I oder II	–	–	773,00
Wohngeld	–	–	–
Kindergeld	194,00	194,00	194,00
Unterhaltszahlung	266,00	266,00	266,00
Rente	–	–	–
Pflegegeld	–	–	–
Sonstiges	–	–	400,00
Summe monatliche Einnahmen	1.748,00	1.748,00	1.633,00



Auf den Monat umgelegte feste Kosten	Jan.	Feb.	März
Miete inkl. Nebenkosten (NK)	790,00	790,00	790,00
Heizung (wenn nicht in NK)	75,00	75,00	75,00
Stromabschlag	60,00	60,00	60,00
Telefon/Internet/Handy/TV	45,00	45,00	45,00
Rundfunkgebühr	17,50	17,50	17,50
Abos (Zeitschriften etc.)	–	–	–
Versicherung (Haftpflicht, Hausrat, Risikoleben)	22,00	22,00	22,00
Private Altersvorsorge	40,00	40,00	40,00
Sparen (Bausparen u.ä.)	–	–	–
Kfz-Versicherung*	30,00	30,00	30,00
Kfz-Steuer*	6,00	6,00	6,00
Vereins-, Fitnessstudiobeitrag	80,00	80,00	80,00
Monatsticket ÖPNV	50,00	50,00	–
Kindergarten/Schule/Unterhalt	40,00	40,00	40,00
Taschengeld für Kinder	20,00	20,00	20,00
Schuldentilgung	35,00	35,00	35,00
Sonstiges	15,50	15,50	15,50
Summe feste Kosten	1.326,00	1.326,00	1.276,00

*** Alle Kosten die jährlich, halbjährlich oder im Quartal anfallen, müssen auf den Monat umgerechnet werden!**

BEISPIELRECHNUNG:

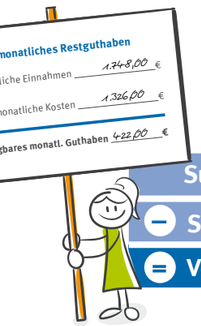
Jährlich: Kfz-Steuer 72 Euro im Jahr (72 Euro : 12 = 6 Euro)

Halbjährlich: Haftpflichtversicherung 42 Euro im halben Jahr (42 Euro : 6 = 7 Euro)

Quartal: Rundfunkgebühr 52,50 Euro im Vierteljahr (52,50 Euro : 4 = 17,50 Euro)

Feste monatliche Einnahmen	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Lohn/Gehalt												
ALG I oder II												
Wohngeld												
Kindergeld												
Unterhaltszahlung												
Rente												
Pflegegeld												
Sonstiges												
Summe monatliche Einnahmen												

Auf den Monat umgelegte feste Kosten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Miete inkl. Nebenkosten (NK)												
Heizung (wenn nicht in NK)												
Stromabschlag												
Telefon/Internet/Handy/TV												
Rundfunkgebühr												
Abos (Zeitschriften etc.)												
Versicherung (Haftpflicht, Hausrat, Risikoleben)												
Private Altersvorsorge												
Sparen (Bausparen u.ä.)												
Kfz-Versicherung*												
Kfz-Steuer*												
Vereins-, Fitnessstudiobeitrag												
Monatsticket ÖPNV												
Kindergarten/Schule/Unterhalt												
Taschengeld für Kinder												
Schuldentilgung												
Sonstiges												
Summe feste Kosten												

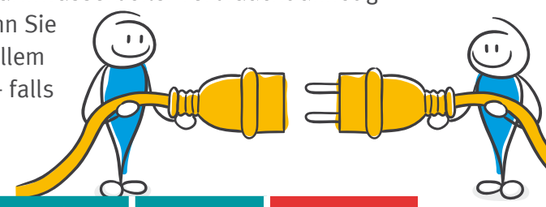


Summe monatliche Einnahmen												
− Summe feste monatliche Kosten												
= Verfügbares monatliches Guthaben												

Januar

Einkauf planen und Lebensmittel richtig aufbewahren spart Geld
Wer einen Einkaufszettel schreibt, vergisst nichts. Hilfreich beim Einkaufen: ein voller Magen und ein kleiner Korb. So vermeiden Sie unnütze Spontankäufe. Nach dem Einkauf: Lebensmittel dunkel, kühl, trocken und verpackt lagern. Vorräte regelmäßig kontrollieren und rechtzeitig verbrauchen. Fragen zu Lebensmitteln und Ernährung? **Persönlicher kostenloser Beratungstermin unter Telefon: (06131) 28 480**

Nehmen Sie Geräte vom Netz
Schalten Sie Geräte aus, die Sie gerade nicht brauchen. Der Warmwasserboiler verbraucht unnötig Strom, wenn Sie nicht duschen, ebenso der WLAN-Router, wenn Sie nicht online sind oder der Fernseher im Standby-Betrieb. Vor allem bei längerer Abwesenheit sollten Sie immer ausschalten und – falls möglich – auch den Stecker ziehen.
Informationen: www.energieberatung-rlp.de



Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
	monatliche Kosten gesamt je Posten									Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben (s. S. 8/9) – **Kosten laufender Monat** (s. oben) = **Restguthaben** ☺☹

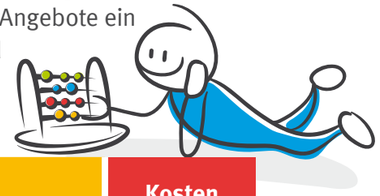
Kostenfalle Smartphone

Ein unbedachter Klick auf ein Werbebanner in einer App und schon kann ein ungewolltes teures Abo ausgelöst werden. Schützen Sie sich mit einer Drittanbietersperre, die Ihr Mobilfunkanbieter auf Verlangen kostenlos einrichten muss. Insbesondere bei Kindern mit Smartphone ist diese Sperre zu empfehlen.

Weitere Infos gibt's unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/digitale-welt.

Kosten für Girokonto

Vergleichen Sie beim Girokonto die Kosten für die Kontoführung. Die Preisspannen sind enorm und reichen von kostenlos bis zu über hundert Euro im Jahr. Kreditinstitute bieten je nach Nutzung oft unterschiedliche Preismodelle an, z.B. Online-Banking oder Filialkonto. Holen Sie verschiedene Angebote ein und wechseln Sie ggfs. zu einem günstigeren Institut. Beim Kontowechsel sind die Kreditinstitute gesetzlich verpflichtet, Ihnen bei der Umstellung zu helfen.



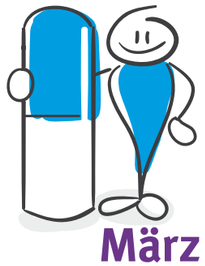
Februar

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹



März

Zuzahlungen bei Rezepten reduzieren

Gesetzlich Krankenversicherte müssen bei Rezepten Zuzahlungen bis zur persönlichen Belastungsgrenze leisten. Ausgenommen sind Kinder unter 18 Jahren. Die Belastungsgrenze liegt bei zwei Prozent der Bruttoeinkünfte aller im Haushalt lebenden Personen im Jahr. Bei chronisch Kranken liegt die Grenze bei einem Prozent. Erreichen Sie diese Höhe, dann stellen Sie bei der Krankenkasse einen Antrag auf Befreiung von der Zuzahlung.

Bei Anruf Abzocke

Seien Sie misstrauisch bei Telefonanrufen. Wird Ihnen am Telefon gesagt, Sie hätten einen großen Geldpreis oder ein Auto gewonnen, kann Betrug vorliegen. Die Anrufer wollen meist nur angeblich zu zahlende Gebühren abkassieren. Legen Sie schnell auf.
Weitere Infos unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/digitale-welt/datenschutz

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

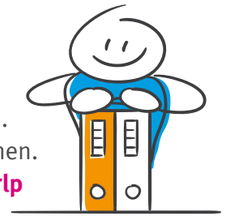
April

Recht auf ein Basiskonto

Jeder hat einen Anspruch auf ein Basiskonto – auch Verbraucherinnen und Verbraucher mit finanziellen Problemen, Wohnungslose oder Asylsuchende. Das Basiskonto muss Ein- und Auszahlungen in bar, Lastschriften, Überweisungen, Daueraufträge und Kartenzahlungen ermöglichen. Das Formular für die Kontoeröffnung erhalten Sie beim jeweiligen Kreditinstitut. Das Konto muss allerdings nicht kostenlos sein, das Kreditinstitut darf angemessene Kontoführungsgebühren verlangen.

Neue Lebensumstände? Versicherungen prüfen

Passen Sie Ihren Versicherungsschutz bei Familiennachwuchs, Renteneintritt oder einer Trennung an die neue Lebenssituation an. Ordnen Sie Ihre Unterlagen regelmäßig nach Versicherungsantrag, Versicherungsschein samt Nachträgen und geltenden Bedingungen. Werbung oder nicht angenommene Vertragsangebote können Sie aus dem Ordner entfernen.
Machen Sie den Check: www.verbraucherzentrale-rlp.de/gesamtcheck-versicherungen-rlp



Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Vorsicht Fakeshops

Gefälschte Verkaufsplattformen im Internet, auch Fakeshops genannt, locken mit besonders niedrigen Preisen in die Falle. Dort müssen Sie immer im Voraus bezahlen, die bestellte Ware wird dann nicht geliefert und das Geld ist weg. Lassen Sie sich nicht von den günstigen Preisen locken und zahlen Sie nie per Vorkasse oder per Nachnahme. **Informieren Sie sich bei der Verbraucherzentrale.**

Für mehrere Tage kochen und Reste kreativ verwerten

Eine Suppe oder ein Gemüse-Reis-Gericht lassen sich gut einfrieren und aufwärmen. Das spart Zeit und Geld. Stellen Sie Reste rasch in den Kühlschrank oder frieren Sie sie ein, damit sie nicht verderben. Mit wenigen Handgriffen lässt sich aus ihnen ein neues Gericht zaubern.

Mai

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

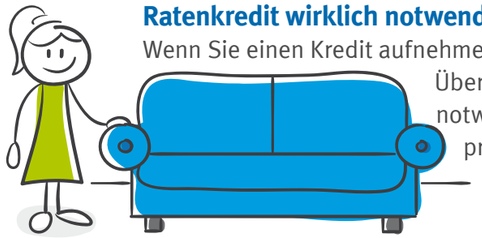
Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Juni

Kostenlose Reisen können teuer werden

Lassen Sie sich nicht blenden von Reisegewinnen oder Reiseangeboten, die angeblich kostenlos sind. Am Reiseziel werden meist hohe Zusatzgebühren verlangt, zum Beispiel für Ausflüge oder Essen.
Informationen: www.verbraucherzentrale-rlp.de/reisegewinne



Ratenkredit wirklich notwendig?

Wenn Sie einen Kredit aufnehmen, müssen Sie regelmäßig monatliche Raten zurück zahlen. Überlegen Sie daher genau, ob die neue Anschaffung sofort notwendig ist oder ob Sie noch etwas warten und den Kaufpreis ansparen können.

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Tarife prüfen und Sonderkündigungsrecht nutzen

Für viele Gas- und Stromtarife gibt es günstigere Optionen, die einige hundert Euro im Jahr einsparen. Spätestens wenn Ihnen eine Preiserhöhung ins Haus flattert, sollten Sie Ihren Tarif prüfen und gegebenenfalls wechseln. Allerdings gibt es auch schwarze Schafe unter den Anbietern. Sind Sie unsicher? **Fragen Sie die Energieberatung der Verbraucherzentrale www.energieberatung-rlp.de.**

Wasser schleppen lohnt nicht

Das Leitungswasser in Deutschland wird regelmäßig überprüft und ist von sehr guter Qualität. Sie können es bedenkenlos trinken. Laut Stiftung Warentest übertrifft es bei Mineraliengehalt und Güte mancherorts sogar das im Handel erhältliche Mineralwasser.

Juli

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
	monatliche Kosten gesamt je Posten									Summe

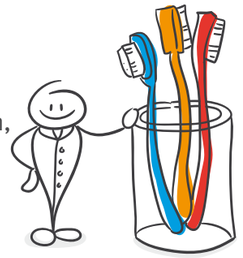
Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Bonusheft: Stempeln lohnt sich

Das kleine Heft sammelt die Nachweise, dass Sie einmal jährlich zur Vorsorge zum Zahnarzt gegangen sind. Falls Sie fünf Jahre ohne Unterbrechung nachweisen können, übernimmt die Krankenkasse einen Anteil von 60 Prozent beim Zahnersatz, bei zehn Jahren bekommen Sie 65 Prozent der Kosten bei einer Regelversorgung erstattet.



Ist das noch Ihr Verein?

Prüfen Sie einmal im Jahr Ihre Verträge und Tarife. Vielleicht gibt es den Pannenschutz auch günstiger. Monatelang nicht im Fitnessstudio gewesen? Verabschieden Sie sich von unnötigen Mitgliedschaften.

August

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Nicht alles was geht, ist auch erlaubt

Einen Film herunterladen oder einen aktuellen Song downloaden? Seien Sie vorsichtig bei sogenannten File-Sharing-Programmen. Diese bieten häufig urheberrechtlich geschütztes Material ohne Wissen des Rechteinhabers an. Die Folge kann sein, dass Sie Post von einem Anwalt bekommen mit Forderungen von mehreren hundert Euro. Informieren Sie Ihre Kinder.

Wenn Sie eine Abmahnung erhalten, holen Sie unbedingt rechtlichen Rat ein.

Hohes Sparpotenzial bei elektrischer Warmwasserbereitung

Fünf Minuten Duschen spart gegenüber einem Vollbad ca. 80 Liter Wasser und rund 1,50 Euro an Stromkosten. Durchflussbegrenzer, Duschsparkopf und Strahlregler am Waschbecken sparen bis zu einem Drittel Wasser und Stromkosten für die elektrische Warmwassererwärmung. **Kostenlose Beratung bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale Telefon: 0800 60 75 600.**

September

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

Heizkosten sparen ohne frieren

Ist die Wohnung tagsüber meistens unbewohnt? Dann lohnen sich programmierbare Thermostate mit Zeitschaltuhr, die nur in den bewohnten Zeiten heizen. Entlüften Sie Ihre gluckernde Heizung, dann heizt sie effektiver. Ist viel Luft entwichen, muss Wasser in das Heizungssystem nachgefüllt werden. Sprechen Sie Ihren Vermieter an. **Kostenlose Beratung bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale Telefon: 0800 60 75 600.**

14-tägiges Rückgaberecht nicht überall

Wenn Sie im Internet bestellen, haben Sie fast immer ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Bei Einkäufen im Laden vor Ort gilt etwas ganz anderes: das Rückgaberecht bei Nichtgefallen gibt es nur, wenn der Händler es freiwillig einräumt. **Informationen hierzu in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale.**

Oktober

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
	monatliche Kosten gesamt je Posten									Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben (s. S. 8/9) − **Kosten laufender Monat** (s. oben) = **Restguthaben** ☺☹

Gewinnspiele ohne Gewinne

Viele Gewinnspiele gibt es nur, damit die Anbieter Ihre Daten für Werbung bekommen. Wer mitmacht, muss mit mehr Briefen und Anrufen rechnen. Wünschen Sie das nicht, sollten Sie in Werbung gar nicht erst einwilligen oder widersprechen. **Weitere Informationen zu den Maschen der Datenjäger erhalten Sie unter www.verbraucherzentrale-rlp.de Stichwort „Gewinnspiel“.**

Weniger kaufen

Alternativen zum Kauf sind Verschenk- und Verleihbörsen. Reparaturcafés reparieren Ihre alten Geräte gegen eine Spende, beim Foodsharing werden Nahrungsmittel oder Gartenüberschüsse an Obst und Gemüse geteilt und getauscht. Viele Menschen verzichten bewusst auf den Kaufrausch in der Vorweihnachtszeit. Jedes Jahr am letzten Samstag im November gibt es deshalb zur Besinnung den „Kauf-Nix-Tag“. Sind Sie dabei?
Ein paar Informationen zu Verschenk-, Tausch- und Verleihbörsen finden Sie ab Seite 37

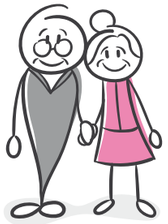
November

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
monatliche Kosten gesamt je Posten										Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹



Langfristig planen spart Umbaukosten im Alter

Planen Sie langfristig, wenn Sie größere Umbaumaßnahmen im Haus oder in der Wohnung durchführen: Barrierefreie Wohnungen sind auch im Alter noch bewohnbar und ersparen teure Umbaumaßnahmen. Die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen berät kostenlos und firmenneutral zum barrierefreien Umbau und zu möglichen Fördermitteln.

Mehr Infos unter www.barrierefrei-rlp.de

Jährliche Zahlweise oft günstiger

Bezahlen Sie Ihre Versicherungsbeiträge – wenn möglich – für ein ganzes Jahr. Das ist in der Regel billiger als eine viertel- oder halbjährliche Zahlung. Große Beträge können Sie auf einem parallel angelegten Tagesgeldkonto ansparen.

Dezember

Tag	Wichtige Termine	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Tabak, Alkohol, etc.)	Drogerieartikel (Haushalt, Körperpflege)	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin, etc.)	Freizeit/Hobby (Kino, Theater, Vereine, Sport, etc.)	Kleidung	Sonderausgaben (Einrichtung, Urlaub, Gesundheit)	Sonstiges	Kosten pro Tag
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
	monatliche Kosten gesamt je Posten									Summe

Zählerstände Monatserster

Strom	Gas	Kaltwasser	Warmwasser

Verfügbares monatl. Guthaben		Kosten laufender Monat		Restguthaben
(s. S. 8/9)	–	(s. oben)	=	☺☹

VERBRAUCHERZENTRALE RHEINLAND-PFALZ BERATUNGSSTELLEN

55543 Bad Kreuznach (Kreisverwaltung)
Salinenstraße 47
Telefon: (06131) 28 48 20
E-Mail: bad-kreuznach@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Donnerstag 10 bis 15 Uhr

57518 Betzdorf (Rathaus)
Hellerstraße 2
Telefon: (02741) 29 14 80
E-Mail: betzdorf@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Freitag 9 bis 12 Uhr

56812 Cochem (Kreisverwaltung)
Brückenstraße 2
Telefon: (02671) 60 57 84
E-Mail: cochem@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag 10 bis 15 Uhr

76727 Germersheim (Kreisverwaltung)
Luitpoldplatz 1
Telefon: (07274) 53 172
E-Mail: germersheim@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Donnerstag 10 bis 15 Uhr

57627 Hachenburg (Rathaus)
Gartenstraße 11
Telefon: (02662) 50 649
E-Mail: hachenburg@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Donnerstag 14 bis 17 Uhr

67655 Kaiserslautern
Fackelstraße 22
Telefon: (0631) 92 881
E-Mail: kaiserslautern@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 14 bis 18 Uhr

56068 Koblenz
Entenpfuhl 37
Telefon: (0261) 12 727
E-Mail: koblenz@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

67059 Ludwigshafen
Wredestraße 33
Telefon: (0621) 51 21 45
E-Mail: ludwigshafen@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

55116 Mainz
Seppel-Glückert-Passage 10
Telefon: (06131) 28 48 20
E-Mail: mainz@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

66953 Pirmasens
Exerzierplatzstraße 1
Telefon: (06331) 12 160
E-Mail: pirmasens@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

54595 Prüm (Konvikt – Haus der Kultur)
Kalvarienbergstraße 1
Telefon: (0651) 4 88 02 oder (06131) 28 48 0
E-Mail: pruem@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Freitag 10 bis 13 Uhr

54290 Trier
Fleischstraße 77
Telefon: (0651) 48 802
E-Mail: trier@vz-rlp.de
Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 10 bis 15 Uhr; Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr

BERATUNGSANGEBOTE

Die Beratungsangebote der Verbraucherzentrale sind unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/beratung-rlp zu finden.

Energiekostenberatung
Bei (drohenden) Sperren der Energieversorgung und Zahlungsunfähigkeit
Telefon 0800 60 75 700 (kostenfrei)
Montag bis Donnerstag 10 bis 16 Uhr

Beratung zu Energiesparen, Bauen, Wohnen
Telefon: 0800 60 75 600 (kostenfrei)
Beratung rund um Energieverträge und Verbrauchsabrechnung
Bei rechtlichen Problemen mit der Strom- und Gasabrechnung und Fragen zu Verträgen mit dem Strom- oder Gasversorger
Telefon: 01805 60 75 60 25 (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus den Mobilfunknetzen.)
Montag 14 bis 17 Uhr, Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Beratung zu Verträgen, Reklamationen, Telefon und Internet
Bei untergeschobenen Verträgen, unberechtigten Mahnungen, Ärger mit Fitnessstudio oder Reiseveranstaltern, rechtlichen Fragen zu Telefon- und Internetverträgen, Urheberrechten
Telefon: 0900 1 77 80 80 1 (1,50 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; evtl. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)
Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 bis 16 Uhr

Beratung bei technischen Fragen zu Fernsehen, Telefon und Internet:
Telefon: (06131) 28 48 888
Montag 10 bis 16 Uhr

Beratung zu Versicherungen und privater Altersvorsorge
Telefon: 0900 1 77 80 80 2 (1,50 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; evtl. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)

Versicherungsfragen zu Elementarschäden durch Unwetter, Hochwasser etc.
Telefon: (06131) 28 48 868
Montag 9 bis 12 Uhr und Mittwoch 13 bis 16 Uhr

Beratung zu Finanzen
Fragen zu Girokonto, Krediten, Geldanlagen, Altersvorsorge und Immobilienfinanzierung
Telefon: 0900 1 77 80 80 3 (1,50 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; evtl. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)
Montag 9 bis 13 Uhr und Mittwoch 13 bis 17 Uhr

Beratung zum Verbraucherinsolvenzverfahren
Telefon: 0180 20 00 766 (0,06 Euro/Anruf)
Jeden 2. und 4. Dienstag 9 bis 13 Uhr

Beratung für Patienten und Versicherte
Fragen zu Krankenkasse, Zusatz- und Pflegeversicherung
Telefon: 01805 60 75 60 40 (0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreis maximal 0,42 Euro pro Minute)
Dienstag 10 bis 13 Uhr

Informations- und Beschwerdetelefon Pflege und Wohnen in Einrichtungen
Fragen rund um die Pflegeversicherung, zur Einordnung in einen Pflegegrad sowie zu Verträgen und Abrechnungen von ambulanten Pflegediensten und stationären Einrichtungen
Telefon: (06131) 28 48 41
Montag bis Freitag 10 bis 13 Uhr,
Donnerstag 14 bis 17 Uhr

Beratung zum barrierefreien Bauen und Wohnen
Kostenlose Beratung durch Architektinnen und Architekten in der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen
Telefon: (06131) 22 30 78
Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Lebensmittel und Ernährung
Lebensmittelherkunft und Tierhaltung, Gesundheitsversprechen und Nahrungsergänzungsmittel, Zutaten und Siegel
Telefon: 01805 60 75 60 30 (0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreis maximal 0,42 Euro pro Minute)
Montag 9 bis 13 Uhr, Donnerstag 13 bis 17 Uhr

WEITERE HILFSANGEBOTE

SCHULDEN

Staatlich anerkannte **Schuldnerberatungsstellen** in Rheinland-Pfalz mit Ortssuche:
www.schuldnerberatungen.org/rheinland-pfalz

FAMILIE UND KINDER

Deutscher Familienverband (DFV)
Breitsitterstraße 21 | 66954 Pirmasens
E-Mail: dfv-rlp@gmx.de
www.deutscher-familienverband.de/der-verband-rlp

Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband RLP e.V.
Postfach 17 24 | 76807 Landau
Telefon: (06341) 14 14 599
www.kinderschutzbund-rlp.de/orts-und-kreisverbaende
E-Mail: info@kinderschutzbund-rlp.de

Pro familia Rheinland-Pfalz
Beratungsstelle Mainz
Quintinsstraße 6 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 28 76 610
E-Mail: mainz@profamilia.de
www.profamilia.de/angebote-vor-ort/rheinland-pfalz.html
www.profamilia-mainz.de

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Kaiserstraße 29 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 61 66 33
E-Mail: info@vamv-rlp.de

SENIOREN

Landesseniorenvertretung Rheinland-Pfalz e.V.
Schillstraße 2 | 55131 Mainz
Telefon: (0174) 53 02 745
E-Mail: info@landesseniorenvertretung-rlp.de

WOHLFAHRTSVERBÄNDE

Folgende Wohlfahrtsverbände unterhalten umfangreiche Beratungs- und Hilfsangebote an vielen Orten in Rheinland-Pfalz. Erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Nähe.

Arbeitsgemeinschaft der Caritasverbände Rheinland-Pfalz
Geschäftsstelle
Bahnstraße 32 | 55128 Mainz
Telefon: (06131) 28 26 256
E-Mail: geschaeftsstelle@caritas-rheinland-pfalz.de

Der Paritätische Gesamtverband Rheinland-Pfalz/Saarland
Paritätisches Servicecenter für Vermittlung (PSV)
Försterstraße 39 | 66111 Saarbrücken
Telefon: (0681) 38 85 292
www.der-paritaetische.de

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Mitternachtsgasse 4 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 28 28 0
E-Mail: info@lv-rlp.drk.de

Diakonie in Rheinland-Pfalz
Geschäftsstelle
Große Bleiche 47 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 32 74 120
E-Mail: sekretariat@evkirchen-diakonie-rlp.de
www.diakonie-rlp.de

KUMMER UND SORGEN?

Telefonseelsorge:
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
(kostenlos)
Onlineberatung: www.telefonseelsorge.de

Verschiedene Adressen zu **Sterbebegleitung** und **Trauer**, bei **Krankheit** und **Krisen**
www.trauer-wege-leben.de/links

GESUNDHEIT

Landesverband der AIDS-Hilfen in Rheinland-Pfalz, c/o AIDS-Hilfe Trier
Saarstraße 51 | 54290 Trier
Telefon-Beratung: 0180 33 19 411
(max. 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)
www.aidshilfe.de/adresse/landesverband-aids-hilfen-rheinland-pfalz

Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8 | 55131 Mainz
Telefon: (06131) 20 69-0
E-Mail: info@lzg-rlp.de

SUCHTBERATUNG

Anonyme Alkoholiker (AA)
Bundeseinheitliche Rufnummer
Ortsvorwahl der nächsten größeren Stadt
+ 19295
www.anonyme-alkoholiker.de/kontakt

Sucht-Infoline für Rheinland-Pfalz
Eine telefonische Ansage der LZG informiert kostenlos über Abhängigkeitserkrankungen und Adressen von Beratungs- und Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz.
Telefon: 0800 55 11 600 (kostenlos)

PROBLEME IN MIETANGELEGENHEITEN?

Deutscher Mieterbund e.V. (DMB)
Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Löhrstraße 78–80 | 56068 Koblenz
Telefon: (0261) 17 609
E-Mail: DMB-rhpl@gmx.de

BEHÖRDEN UND VERWALTUNGEN

Behördenhotline
Bei Fragen und Anliegen an Behörden von Bund, Land und Kommune
Telefon: 115

Bürgerbeauftragter des Landes Rheinland-Pfalz und der Beauftragte für die Landespolizei
Bei Problemen mit Behörden und öffentlichen Einrichtungen
Kaiserstraße 32 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 2 89 99 - 0
E-Mail: poststelle@derbuergerbeauftragte.rlp.de
Montag bis Donnerstag 8 bis 12 Uhr, 14 bis 15.30 Uhr, Freitag 8 bis 13 Uhr

TEILEN UND TAUSCHEN ÜBERREGIONAL UND REGIONAL

Foodsharing
Lebensmittel Teilen statt Wegwerfen
Über die Adresssuche auf der Website findet man sogenannte Essenskörbe und Fairteiler, die Lebensmittel anbieten. Man muss sich registrieren, um mitmachen zu können.
www.foodsharing.de

Free Your Stuff – kostenloser Online Marktplatz
Suchfunktion mit Postleitzahlen möglich
www.free-your-stuff.com/de

KAISERSLAUTERN

Alt Arm Allein e.V.
Kennelstraße 7 | 67659 Kaiserslautern
Telefon: (0631) 75 00 464
www.alt-arm-allein.de

Fairness Kaufhaus (Lebenswerk)
Beethovenstraße 56 | 67655 Kaiserslautern
Telefon: (0631) 62 48 93 58
www.lebenswerk-eg.de/standorte-neu/Fairness-Kaiserslautern

Foodsharing
Sozialkaufhaus Fairness „Lebenswerk e.G."
Beethovenstraße 56 | 67655 Kaiserslautern
Abgabe und Ausgabe: Montag, Mittwoch, Donnerstag 10 bis 18 Uhr und Dienstag, Freitag, Samstag 10 bis 14 Uhr
www.foodsharing-kl.de

Möbelladen DEJA VU (ASZ)
Pfaffstraße 3 | 67655 Kaiserslautern
www.asz-kl.de/portfolio-item/moebelladendeja-vu

Repair Café in der Stadtteilwerkstatt
Pfaffstraße 3 | 67655 Kaiserslautern
www.stadtteilbuero-kl.de/?p=936

Tauschbox vor dem Stadtteilbüro
Königstraße 93 | 67655 Kaiserslautern
www.stadtteilbuero-kl.de/?page_id=29

Tauschring Kaiserslautern
Anmeldung erforderlich
www.tauschen-ohne-geld.de/tauschringkaiserslautern

Warenhaus Schatzkiste
(Gemeinschaftswerk Pfalz)
Pariser Straße 26 | 67655 Kaiserslautern
www.gemeinschaftswerk.de/de2/angebote/sachen-die-wir-machen-und-verkaufen/warenhausschatzkiste

KOBLENZ

Repair Café Koblenz
Mehrgenerationenhaus Koblenz
Hohenfelder Str. 16 | 56068 Koblenz
In der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat 18 Uhr
www.repaircafekoblenz.blogspot.de/p/termine-kontakt.html

Soziales Netzwerk Koblenz e.V.
Löhrrondell 8 | 56068 Koblenz
E-Mail: info@soziales-netzwerk-koblenz.de
www.soziales-netzwerk-koblenz.de

Tafel Koblenz – Ausgabe von Lebensmitteln
Devorastraße 1 | 56068 Koblenz-Goldgrube
Ausgabezeiten: Mittwoch 14 bis 15.30 Uhr
www.tafel-koblenz.de

Umsonst-Laden Koblenz
Löhrrondell 8 | 56068 Koblenz
www.soziales-netzwerk-koblenz.de/index.php/aktivitaeten/umsonstladen

LUDWIGSHAFEN

Foodsharing im Hack-Museumsgarten
Berliner Straße 23 | 67059 Ludwigshafen
24 Stunden, frei zugänglich

Kleidertauschparty
Ort: Volkshochschule Ludwigshafen
Telefon: (0621) 50 42 406
E-Mail: umwelt@ludwigshafen.de

Kleidertreff (4 mal in Ludwigshafen)
www.ludwigshafen.de/buergernah/buergerservice/dienstleistungen-a-z/detail/services-detail/kleidertreff

Ludwigshafener Tafel e.V. – Ausgabe von Lebensmitteln
Bayreuther Straße 35 | 67059 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 59 17 448
www.ludwigshafener-tafel.de

Sozialkaufhaus MehrWert
Brüsseler Ring 65 | 67069 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 67192500
E-Mail: ludwigshafen-pfingstweide@help2007.de

MAINZ

Mainzer Tafel e.V. – Ausgabe von Lebensmitteln
Heidelbergerfaßgasse 16 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 622 37 38
Montag bis Freitag vormittags
www.mainzer-tafel.de

Mainzer Tausch- und Verschenkmarkt
des Entsorgungsbetriebs der Stadt Mainz
Termine, Informationen, Einstellen und Suchen von Angeboten über die Website:
www.mainz.internet-verschenkmarkt.de/info.asp

Pfarrer-Landvogt-Hilfe e.V. – Kleiderkammer
Zitadelle 1F | 55131 Mainz
Telefon: (06131) 22 77 74
www.plh.de

Repair Café Mainz
Windmühlenschule
Generaloberst-Beck-Straße 1 | 55129 Mainz
www.repaircafemainz.de

Tauschring Mainz
Man tauscht sogenannte Talente, also Leistungen gegeneinander. Der Eine bügelt gerne und tut das für den Anderen, während ein Anderer vielleicht gut Briefe schreiben kann und dadurch jemand Anderem hilft.
www.trmainz.de

ZMO – Zusammenarbeit mit Osteuropa
Second Hand Laden
Karl-Zörgiebel-Straße 2 | 55128 Mainz
Telefon: (06131) 2 17 68 00
www.zmo-mainz.de

PIRMASENS

Café Carpe Diem/Kleiderbörse
Volksgartenstraße 5 | 66953 Pirmasens
Montag und Freitag 16.30 bis 18 Uhr,
Samstag 11 bis 13 Uhr

Fairness Kaufhaus (Lebenswerk) u. Foodsharing
Schachenstraße 20 | 66954 Pirmasens
Telefon: (06331) 50 89 281
www.lebenswerk-eg.de/standorte-neu/Fairness-Pirmasens

Haus der Diakonie mit Kleiderkammer
Waisenhausstrasse 5 | 66954 Pirmasens
www.diakonie-pfalz.de/diakonisches-werk-pfalz/haeuser-der-diakonie/pirmasens.html

Kirchbergwerkstatt
Winzlerstraße 20–24 | 66955 Pirmasens
Telefon: (06331) 44 616
Möbelwerkstatt, Kreativwerkstatt, Second Hand Baumarkt, Umzüge, Entrümpelungen
www.kirchbergwerkstatt.de

Pakt für Pirmasens – Kleiderkammer
Marienstraße 6 | 66955 Pirmasens
Montag bis Donnerstag 9 bis 12 Uhr
und 14 bis 16 Uhr, Freitag 9 bis 12 Uhr

Pirmasenser Tafel e.V.
Ausgabe von Lebensmitteln (Untergeschoß des Ökumenischen Kindergartens auf dem Kirchberg)
Werner-Egk-Straße 5 | 66955 Pirmasens
Dienstag und Donnerstag ab 14.30 Uhr
www.pirmasenser-tafel.de

Repair-Café Pirmasens
Katholische Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44 | 66953 Pirmasens
Einmal im Monat samstags
www.repaircafe-ps.jimdo.com

TRIER

AWO Möbel- und Haushaltsbörse
Ottostraße 19a | 54294 Trier
Telefon: (0651) 80 360
E-Mail: awo-mb-trier@t-online.de
www.awo-trier.de/AWOMoebelboerse.809.0.html

Möbelbörse und Second-Hand-Laden Caritas
Trierweilerweg 55 | 54294 Trier
Telefon: (0651) 84 07 92-1

Repair-Café Trier – Im Mergener Hof
Rindertanzstraße 4 | 54290 Trier
Telefon: (0651) 991 77 53
Meist. jeden letzten Samstag im Monat 11 bis 15 Uhr
E-Mail: repaircafe-trier.de

Tauschbörse Online ART Trier
Möbel, Computer, Bücher oder Kinderspielzeug und vieles mehr zum Tauschen oder Verschenken
www.art-trier.de/cms/tauschboerse-1002.html

Trierer Nothilfe e.V. – Kleidung und Möbel
Thebäerstraße 24 | 54292 Trier
Telefon: (0651) 2 77 55
Möbellager: (0651) 99 45 92 64
Montag bis Freitag 10 Uhr bis 18 Uhr
www.trierer-nothilfe.de

Trierer Tafel e.V. – Ausgabe von Lebensmitteln
Weberbach 56–57
Freitag und Dienstag 12 bis 14.30 Uhr
Ambrosius Straße 4 (Ausgabe Trier Nord)
Mittwoch 11 bis 13.30 Uhr
Telefon: (0651) 94 96-0
www.skf-trier.de/index.php/direkt-zu/trierer-tafel

Umsonstladen-Trier
Schönbornstraße 7 | 54295 Trier
Telefon: (0651) 20 06 602

NOTFALLADRESSEN

Ärztlicher Bereitschafts- und Notdienst (bei Notlagen/der Hausarzt ist nicht im Dienst) **Telefon: 116 117**
Apothekennotdienst Telefon: 0800 00 22 833
Feuerwehr/Rettungsdienst Telefon: 112
Frauen- und Mädchennotruf Aufklärung zu Misshandlung und Selbstschutz **www.frauennotruf.de**
„Gewalt gegen Frauen“ bundesweites Hilfetelefon
Telefon: 08000 11 60 16
Giftnotrufzentrale Rheinland-Pfalz Telefon: (06131) 19 240
Polizei Telefon: 110
Sperr-Notruf für alle Bankkarten, Mobilfunkkarten und weitere elektronische Medien Telefon: 116 116

2018

Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

Gesetzliche Feiertage 2018 (Rheinland-Pfalz)

01. Januar Neujahr
30. März Karfreitag
02. April Ostermontag
01. Mai Tag der Arbeit
10. Mai Christi Himmelfahrt
21. Mai Pfingstmontag
31. Mai Fronleichnam
03. Okt. Tag der Dt. Einheit
01. Nov. Allerheiligen
25. Dez. 1. Weihnachtstag
26. Dez. 2. Weihnachtstag

2019

Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November

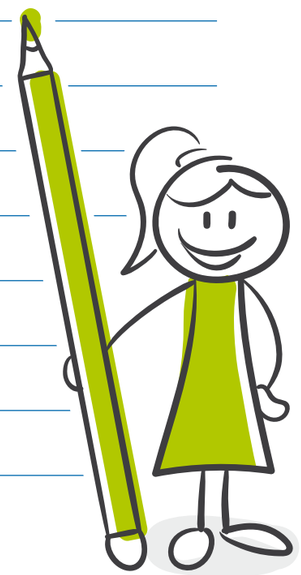
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember

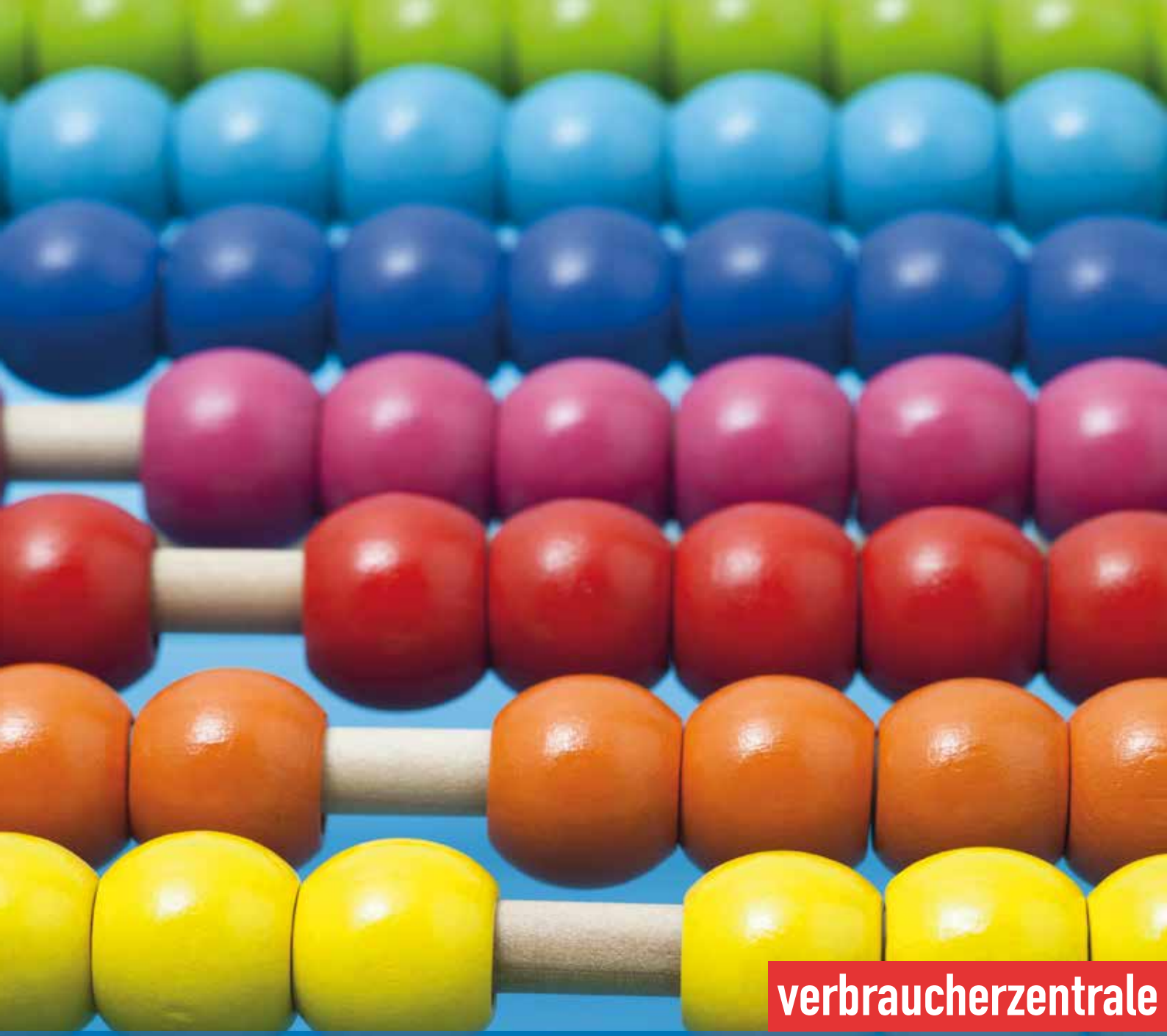
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Gesetzliche Feiertage 2019 (Rheinland-Pfalz)

01. Januar Neujahr
19. April Karfreitag
22. April Ostermontag
01. Mai Tag der Arbeit
30. Mai Christi Himmelfahrt
10. Juni Pfingstmontag
20. Juni Fronleichnam
03. Okt. Tag der Dt. Einheit
01. Nov. Allerheiligen
25. Dez. 1. Weihnachtstag
25. Dez. 2. Weihnachtstag



Kleben Sie hier einen Briefumschlag ein
um Ihre Quittungen und Kassenbelege zu sammeln.



verbraucherzentrale

IMPRESSUM

Herausgeber
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz
Telefon **06131 2848-0**
Fax **06131 2848-13**
E-Mail: **info@vz-rlp.de**
www.verbraucherzentrale-rlp.de
Für den Inhalt verantwortlich: Ulrike von der Lühe
Gestaltung: mischpunkt, Köln

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier · Bildnachweise: Fotolia, Shutterstock · Stand: 12/2017