



verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

MEIN HAUSHALTSBUCH

Wandern Sie sich nicht
wo Ihr Geld hingeliegt,
sondern weisen Sie ihm
den Weg!





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
- Versicherungsbeiträge
- weitere Rechnungen und Beiträge
- 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. 8–9.

- a) Woher kommt mein Geld – regelmäßige Einnahmen
- b) Wohin geht mein Geld – regelmäßige Ausgaben

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



Wichtig: Vergessen Sie bei Ihrer Übersicht nicht, die jährlichen, halbjährlichen oder vierteljährlichen 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 Kassenschein geben und bewahren Sie diesen auf. Übertragen Sie abends 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 Tagesgeldkonto. 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 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 ab März ihre Arbeitsstelle, was sich direkt auf ihre Einnahmen und festen Kosten auswirkt.

Feste monatliche Einnahmen		Jan.	Feb.	März	Apr.
	Lohn/Gehalt	1.288,00	1.288,00	-	
	ALG I/Bürgergeld/Krankengeld	-	-	773,00	
	Rente/Grundsicherung	-	-	-	
	Wohngeld	266,00	266,00	266,00	
	Kindergeld	250,00	250,00	250,00	
	Unterhaltszahlung	-	-	-	
	Pflegegeld	-	-	-	
	Sonstiges	-	-	400,00	
Summe monatliche Einnahmen		1.804,00	1.804,00	1.689,00	

Rechnung monatliches Restguthaben

feste monatliche Einnahmen 1.804,00 €

- feste monatliche Kosten 1.325,86 €

= verfügbares monatl. Guthaben 478,14 €



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	18,36	18,36	18,36	
	Abos (z.B. Zeitschriften, Apps, Streamingdienste)	-	-	-	
	Versicherung (z.B. 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	49,00	49,00	-	
	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	1.325,86	1.325,86	1.276,86	



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 55,08 Euro im Vierteljahr (55,08 Euro : 3 = 18,36 Euro)

8 | Ihre festen Einnahmen/Ausgaben

Rente/Grundsicherung

Feste monatliche Einnahmen		Jan.	Feb.	März	April
	Lohn/Gehalt				
	ALG I/Bürgergeld/Krankengeld				
	Rente/Grundsicherung				
	Wohngeld				
	Kindergeld				
	Unterhaltszahlung				
	Pflegegeld				
	Sonstiges				
	Summe monatliche Einnahmen				

Auf den Monat umgelegte feste Kosten		Jan.	Feb.	März	April
	Miete inkl. Nebenkosten (NK)				
	Heizung (wenn nicht in NK)				
	Stromabschlag				
	Telefon/Internet/Handy/TV				
	Rundfunkgebühr				
	Abos (z.B. Zeitschriften, Apps, Streamingdienste)				
	Versicherung (z.B. 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				

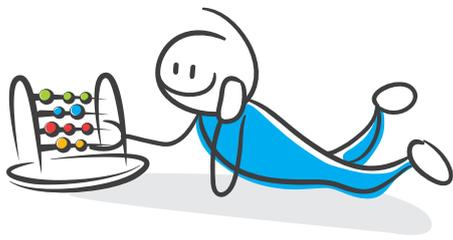
Monatliches Restguthaben

Summe Einnahmen 1.804,00 €

Summe monatliche Kosten 1.325,86 €

Verfügbares monatl. Guthaben 478,14 €

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



Einmal im Jahr Versicherungsbeitrag zahlen, bis zu 5% gespart!
 Bezahlen Sie Ihre Versicherungsbeiträge möglichst für ein ganzes Jahr. Die jährliche Zahlweise ist oft günstiger als eine viertel- oder halbjährliche Zahlung. Bei größeren Beträgen können Sie diese zunächst ansparen – beispielsweise auf einem parallel angelegten Tagesgeldkonto.

Januar

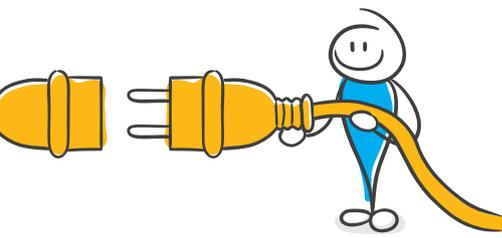
Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						



monatliche Kosten gesamt je Posten

Zählerstände am 1. Januar

 Strom	 Gas	 Kaltwasser	 Warmwasser
---	---	--	--



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

Februar

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Februar

 Strom	 Gas	 Kaltwasser	 Warmwasser
---	---	--	--



Hilfsmittel zum Verbrauch – Pauschale der Pflegekasse nutzen

In der Pflege werden häufig Hilfsmittel benötigt. Dazu zählen zum Beispiel Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel oder Einmal-Betttschutzeinlagen. Personen mit Pflegestufe haben Anspruch auf eine Kostenbeteiligung der Pflegekasse.

März

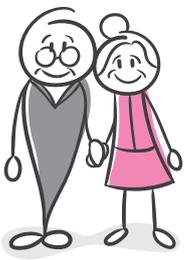
Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						



monatliche Kosten gesamt je Posten

Zählerstände am 1. März

 Strom	 Gas	 Kaltwasser	 Warmwasser
---	---	--	--



Barrierefreie Wohnraumanpassung spart Umbaukosten im Alter

Planen Sie langfristig, wenn Sie größere Umbaumaßnahmen oder Sanierungen im Haus oder in der Wohnung durchführen: Barrierefreie Wohnungen bieten in jeder Lebensphase Komfort und Sicherheit. Wenn Sie rechtzeitig vorsorgen, sparen Sie im Alter teure Umbaumaßnahmen und können länger in der gewohnten Umgebung bleiben. Die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen berät kostenlos und firmenneutral zum barrierefreien Umbau und zu möglichen Fördermitteln (siehe S. 35).

April

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. April



Strom



Gas



Kaltwasser



Warmwasser



Saisonalität und Regionalität bei Obst und Gemüse

Kaufen Sie Obst und Gemüse aus der eigenen Region welches gerade Saison hat. Es ist häufig günstiger, weil es nicht weit transportiert und aufwändig gekühlt werden muss. Zusätzlich tun Sie damit dem Klima etwas Gutes.

Mai

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Mai



Strom



Gas



Kaltwasser



Warmwasser



Recht auf ein Basiskonto

Jeder Mensch hat einen Anspruch auf ein Basiskonto – auch Verbraucher:innen 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 Kontoführunggebühren verlangen.

Weitere Infos gibt's unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/basiskonto-rlp

Juni

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Juni



Strom



Gas



Kaltwasser



Warmwasser



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

Juli

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Juli



Strom



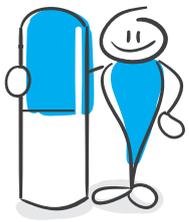
Gas



Kaltwasser



Warmwasser



Geld sparen bei selbst gekauften Medikamenten

Verschreibungsfreie Arzneimittel erhalten Verbraucher ohne Rezept in der Apotheke. Hier kann es sich lohnen, den Preis zu vergleichen oder auf andere Marken mit demselben Wirkstoff zurückzugreifen. Auch im Online-Handel lässt sich einiges sparen – achten Sie aber auf die Höhe der Versandkosten. Seriöse Versandapotheken sind im Internet mit einem weißen Kreuz auf grünem Grund gekennzeichnet.

August

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. August



Strom



Gas



Kaltwasser



Warmwasser



Gesetzliche Krankenversicherung: Schneller Wechsel möglich

Gesetzliche Krankenkassen dürfen Sie nicht aufgrund von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand ablehnen. Daher können Versicherte einfach mit einer Kündigungsfrist von zwei Monaten die Kasse wechseln. Die Kündigung übernimmt die neue Krankenkasse. An diese sind Sie dann in aller Regel ein Jahr gebunden. Erhöhen sich die Beiträge, haben Sie ein Sonderkündigungsrecht.

September

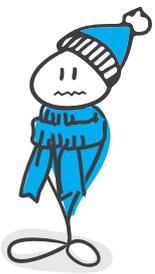
Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						



monatliche Kosten gesamt je Posten

Zählerstände am 1. September

 Strom	 Gas	 Kaltwasser	 Warmwasser
---	---	--	--



Heizkosten sparen ohne frieren

Ist die Wohnung tagsüber meistens unbewohnt? Dann lohnen sich programmierbare Thermostate mit Zeitschaltuhr. Sie schalten die Heizung ein, kurz bevor Sie nach Hause kommen. 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.

Oktober

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Oktober



Strom



Gas



Kaltwasser



Warmwasser



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 38.

November

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. November

 Strom	 Gas	 Kaltwasser	 Warmwasser
---	---	--	--

Undurchsichtige Angebote von unseriösen Kreditvermittlern oder Finanzsanierern

Schnell, ohne Schufa – so werben unseriöse Online-Kreditvermittler. Vorsicht: In diesen Fällen gibt es meist keinen Kredit, trotzdem sollen Sie später für den angeblichen Aufwand des „Vermittlers“ zahlen. Auch Finanzsanierer vermitteln keine Kredite, sondern bieten – gegen teuer Geld – Hilfe bei der Schuldenregulierung an. Wenden Sie sich besser an Ihre kostenlose Schuldnerberatung vor Ort (siehe S. 36). Weitere Infos unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/unserioese-Kreditvermittler-rlp und www.verbraucherzentrale-rlp.de/unserioese-Finanzsanierer-rlp

Dezember

Tag	Lebensmittel/ Getränke	Genussmittel (Alkohol, Tabak)	Verpflegung außer Haus	Gesundheit/ Drogerieartikel	Fahrtkosten (Fahrkarten, Benzin)	Kleidung/ Schuhe
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

Zählerstände am 1. Dezember



Strom



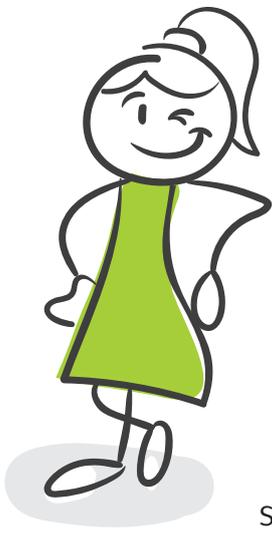
Gas



Kaltwasser



Warmwasser



VERBRAUCHER- ZENTRALE RHEINLAND-PFALZ BERATUNGSSTELLEN

**55543 Bad Kreuznach
(Kreisverwaltung)**

Salinenstraße 47

Telefon: (06131) 28 48-0

E-Mail: bad-kreuznach@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/bad-kreuznach

57518 Betzdorf (Rathaus)

Hellerstraße 2

Telefon: (02741) 29 14 80

E-Mail: betzdorf@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/betzdorf

56812 Cochem (Kreisverwaltung)

Brückenstraße 2

Telefon: (02671) 60 57 84

E-Mail: cochem@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/cochem

76726 Germersheim (Kreisverwaltung)

Luitpoldplatz 1

Telefon: (07274) 53 172

E-Mail: germersheim@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/germersheim

57627 Hachenburg (Rathaus)

Gartenstraße 11

Telefon: (02662) 80 15 55

E-Mail: hachenburg@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/hachenburg

67655 Kaiserslautern

Fackelstraße 22

Telefon: (0631) 92 881

E-Mail: kaiserslautern@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/kaiserslautern

56068 Koblenz

Entenpfuhl 37

Telefon: (0261) 12 72 7

E-Mail: koblenz@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/koblenz

76829 Landau (Kreisverwaltung)

An der Kreuzmühle 2

Telefon: (06341) 94 04 70

E-Mail: landau@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/landau

67059 Ludwigshafen

Wredestraße 33

Telefon: (0621) 51 21 45

E-Mail: ludwigshafen@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/ludwigshafen

55116 Mainz

Seppel-Glückert-Passage 10

Telefon: (06131) 28 48-20

E-Mail: mainz@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/mainz

66953 Pirmasens

Exerzierplatzstraße 1

Telefon: (06331) 12 160

E-Mail: pirmasens@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/pirmasens

54595 Prüm (Konvikt – Haus der Kultur)

Kalvarienbergstraße 1

Telefon: (0651) 48 802

E-Mail: pruem@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/pruem

55469 Simmern (Kreisverwaltung)

Ludwigstraße 3-5

Telefon: (06131) 28 48-0

E-Mail: simmern@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/simmern

54290 Trier

Fleischstraße 77

Telefon: (0651) 48 802

E-Mail: trier@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/trier

BERATUNGSANGEBOTE

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

ENERGIEVERSORGUNG, ENERGIEVERBRAUCH, BAUEN

Beratung Energierecht und Wechsel des Versorgers

Bei rechtlichen Problemen mit der Strom- oder Gasabrechnung und bei Fragen zu Verträgen mit dem Strom- oder Gasversorger.

Telefon: 0800 60 75 500 (kostenfrei)

Montag, Dienstag und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Energiekostenberatung

Bei (drohenden) Sperren der Energieversorgung und Zahlungsunfähigkeit.

Telefon: 0800 60 75 700 (kostenfrei)

Montag bis Donnerstag 10 bis 16 Uhr

Beratung zu allen Energiethemen im Haus und Haushalt sowie zum Bauen und Sanieren

Fragen zum Heizungstausch, Wärmeschutz, Photovoltaik, Fördermitteln und Energiesparmaßnahmen?

Telefon: 0800 60 75 600 (kostenfrei)

Montag 9 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Dienstag und Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr

FINANZEN UND VERSICHERUNG

Beratung zu Finanzen

Fragen rund um die Themen Girokonto, Bankgebühren, Zahlungsverkehr und Ratenkredite.

Telefon: (06131) 28 48 121

Montag 10 bis 13 Uhr und Mittwoch 14 bis 17 Uhr

Beratung zu Versicherungen

Fragen zu privaten Personen- und Sachversicherungen.

Telefon: (06131) 28 48 122

Montag 10 bis 13 Uhr und Mittwoch 14 bis 17 Uhr

Beratung bei Versicherungsfragen zu Elementarschäden und Naturgewalten

Bei Überschwemmung, Starkregen und Rückstau.

Telefon: (06131) 28 48 126

Montag 10 bis 13 Uhr und Mittwoch 14 bis 17 Uhr

Beratung zur Verbraucherinsolvenzverfahren

Telefon: (06131) 28 48 125

Jeden 2. und 4. Dienstag von 9 bis 13 Uhr

GESUNDHEIT, PFLEGE, ALTER

Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung

Fragen zu Lebensmittelqualität und -reklamationen? Fragen zur Kennzeichnung auf Lebensmitteln oder zu einzelnen Inhaltsstoffen? Sie wollen sich gesund und klimaschonend ernähren?

Telefon: (06131) 28 48 124

Montag 10 bis 13 Uhr, Donnerstag 14 bis 17 Uhr

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Kostenlose Beratung durch Architektinnen und Architekten zur barrierefreien Gestaltung im Neubau und im Bestand sowie zur altersgerechten Anpassung der Wohnumgebung.

Telefon: (06131) 28 48 71

Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Beratung für Patient:innen und Versicherte

Fragen zu Krankenkasse, Zusatz- und Pflegeversicherung. Verdacht auf einen Behandlungsfehler.

Telefon: (06131) 28 48 123

Dienstag 10 bis 13 Uhr

Rechtsberatung Pflege und Wohnen im Alter

Fragen rund um die Pflegeversicherung, zur Einordnung in einen Pflegegrad sowie zu Verträgen und Abrechnungen von ambulanten Pflegediensten und stationären Einrichtungen.

Telefon: (06131) 28 48 810

Montag bis Freitag 10 bis 13 Uhr,
Donnerstag 14 bis 17 Uhr

TECHNIK

Beratung bei technischen Fragen zu Fernsehen, Telefon und Internet

Fragen zum Fernsehempfang und Kabelfernsehverträgen, sowie zu Internetanschlüssen - insbesondere Glasfaser - und zu Telefonverträgen.

Telefon: (06131) 28 48 222

Montag 10 bis 16 Uhr

VERTRÄGE UND VERBRAUCHERRECHT

Beratung zu Verträgen, Reklamationen, Telefon und Internet

Bei untergeschobenen Verträgen, unberechtigten Mahnungen, Ärger mit Fitnessstudio oder Reiseveranstaltern und rechtlichen Fragen zu Telefon- und Internetverträgen.

Telefon: (06131) 28 48 120

Montag, Mittwoch und Donnerstag 10 bis 16 Uhr

WEITERE HILFSANGEBOTE

SCHULDEN

Staatlich anerkannte Schuldnerberatungsstellen in Rheinland-Pfalz mit Ortssuche:

www.schuldnerberatungen.org/beratungsstellen/k/rheinland-pfalz

FAMILIE UND KINDER

Deutscher Kinderschutzbund

Landesgeschäftsstelle

An der Ochsenwiese 3 | 55124 Mainz

Telefon: 0175 52 59 718

E-Mail: info@kinderschutzbund-rlp.de

www.kinderschutzbund-rlp.de/orts-und-kreisverbaende-in-rlp/

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

www.vamv-rlp.de/de/home.htm

SENIOREN

LandesSeniorenVertretung Rheinland-Pfalz e.V.

Schillstraße 2 | 55131 Mainz

Telefon: (06131) 36 44 61

E-Mail: info@landessenorenvertretung-rlp.de

www.landessenorenvertretung-rlp.de



WOHLFAHRTSVERBÄNDE

Folgende Wohlfahrtsverbände unterhalten 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: dirk.herrmann@caritas-rheinland-pfalz.de
www.caritas-rheinland-pfalz.de

Der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland

Rheinland-Pfalz
Geschäftsstelle Mainz
Drechslerweg 28 | 55128 Mainz
Telefon: (06131) 93 680-0
E-Mail: info@paritaet-rps.org
www.paritaet-rps.org

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
www.drk-rlp.de

Diakonie in Rheinland-Pfalz

Geschäftsstelle
Große Bleiche 47 | 55116 Mainz
Telefon: (06131) 32 741-20
E-Mail: sekretariat@evkirchen-diakonie-rlp.de
www.diakonie-rlp.de

SkF Gesamtverein e. V. – Sozialdienst katholischer Frauen

Agnes-Neuhaus-Straße 5
44135 Dortmund
Telefon: (0231) 55 70 26-0
Hilfen vor Ort unter:
www.skf-zentrale.de

KUMMER UND SORGEN?

Telefonseelsorge:

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

GESUNDHEIT

Landesverband der rheinlandpfälzischen AIDS-Hilfen

Saarstraße 55 | 54290 Trier
Telefon: (0651) 970 44 20
E-Mail: info@aidshilfe-rlp.de
www.aidshilfe-rlp.de

Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 | 55131 Mainz
Telefon: (06131) 20 69-0
E-Mail: info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de/de

SUCHTBERATUNG

Anonyme Alkoholiker (AA)

Interessengemeinschaft e.V.

Bundeseinheitliche Rufnummer
Telefon: (08731) 32 573-12
E-Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
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: info@mieterbund-rhpl.de

www.mieterbund-rhpl.de

BEHÖRDEN UND VERWALTUNGEN

Behördenhotline

Bei Fragen und Anliegen an Behörden von Bund, Land und Kommune

Telefon: 115

www.115.de

Bürgerbeauftragter des Landes Rheinland-Pfalz und der Beauftragte für die Landespolizei

Bei Problemen mit Behörden und öffentlichen Einrichtungen

Kaiserstraße 32 | 55116 Mainz

Telefon: (06131) 28 999-0

E-Mail: poststelle@derbuergerbeauftragte.rlp.de

Montag bis Donnerstag 8 bis 12 Uhr, 14 bis 16.30

Uhr, Freitag 8 bis 13 Uhr

www.diebuengerbeauftragte.rlp.de

TEILEN UND TAUSCHEN

ÜBERREGIONAL UND REGIONAL

Foodsharing

Lebensmittel Teilen statt Wegwerfen

Über die Adresssuche auf der Website findet man 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.

Registrierung zum Inserieren und zur Kontaktaufnahme erforderlich.

www.free-your-stuff.com/de

öffentliche Bücherschränke in Rheinland-Pfalz

de.wikipedia.org/wiki/Liste_öffentlicher_Bücherschränke_in_Rheinland-Pfalz
openbookcase.de

KAISERSLAUTERN

Alt Arm Allein e.V.

Kennelstraße 7 | 67659 Kaiserslautern

Telefon: (0631) 75 00 464

E-Mail: info@alt-arm-allein.de

www.alt-arm-allein.de

Fairness Kaufhaus (Lebenswerk e.G.)

Beethovenstraße 56 | 67655 Kaiserslautern

Telefon: (0631) 62 40 23-20

E-Mail: info@lebenswerk-eg.de

www.lebenswerk-eg.de/standorte/fairness-kaiserslautern

Foodsharing

Im Sozialkaufhaus Fairness „Lebenswerk e.G.“

Beethovenstraße 56 | 67655 Kaiserslautern

Montag bis Donnerstag 10 bis 18:30 Uhr, Freitag und Samstag 10 bis 14 Uhr

E-Mail: kaiserslautern@foodsharing.network

www.foodsharing-kl.de

Repair Café in der Stadtteilwerkstatt

Pfaffstraße 3 | 67655 Kaiserslautern

Anmeldung unter (0631) 3163616 oder 3163610

stadtteilbuero-kaiserslautern.de/projekte/#repaircafe

Tauschbox vor dem Stadtteilbüro

Königstraße 93 | 67655 Kaiserslautern

stadtteilbuero-kaiserslautern.de/projekte/#tauschbox

Tauschring Kaiserslautern

Im Mehrgenerationenhaus

Kennelstraße 7 | 67659 Kaiserslautern

Telefon: (0631) 36 120-280

E-Mail: info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de

www.mghkl.de

Warenhaus Schatzkiste (Gemeinschaftswerk Pfalz)

Pariser Straße 28 | 67655 Kaiserslautern

Telefon: (0631) 41 47 401

E-Mail: uHenn@gemeinschaftswerk.de

www.gemeinschaftswerk.de/dez/angebote/sachen-die-wir-machen-und-verkaufen/warenhaus-schatzkiste**Stadtbibliothek**

Klosterstraße 8 | 67655 Kaiserslautern

Telefon: (0631) 36 52 484

E-Mail: stadtbibliothek@kaiserslautern.de

www.stadtbibliothek-kl.de

Montag und Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr und
14:00 bis 18:00 Uhr, Dienstag und Donnerstag
10:00 bis 18:00 Uhr, Mittwoch 10:00 bis 12:00 Uhr,
Samstag 9:00 bis 12:00 Uhr

KOBLENZ**Repaircafé Koblenz**

Im Mehrgenerationenhaus Koblenz

Thielenstraße 13 | 56068 Koblenz

In der Regel jeden letzten Donnerstag im Monat 18 Uhr

E-Mail: repaircafe-koblenz@posteo.net

www.oekostadt-koblenz.de/repaircafe**Soziales Netzwerk Koblenz e.V.**

Löhrndell 8 und Stegmannstr. 33-41 |
56068 Koblenz

E-Mail: soziales-netzwerk-koblenz@gmx.de

www.soziales-netzwerk-koblenz.de**Tafel Koblenz – Ausgabe von Lebensmitteln**

An verschiedenen Standorten.

Eine Übersicht und Info zum Berechtigungsschein
unter:

tafel-koblenz.info/ausgabe**Umsonst-Laden für Kinder**

Stegemannstr. 33-41 | 56068 Koblenz

www.soziales-netzwerk-koblenz.de**Koblenzer Unikate Kaufhaus**

des AWO-Kreisverbandes Koblenz
Stadt e.V. und der Bewährungshilfe
Koblenz e.V.

Wallerheimer Weg 60-64 | 56070
Koblenz-Lützel

Telefon: (0261) 88 98 68 33 oder (0261) 94 295-0

unikate@awo-koblenz.de

Montag bis Freitag 08.00 bis 18.00 Uhr

www.bwh-koblenz.de/kuk.html**Der Kleiderladen**

Second-Hand-Laden der CarMen GmbH
Hohenzollernstraße 120 | 56068 Koblenz

Montag bis Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr,

Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr

Telefon: (0261) 13 906-600

E-Mail: kleiderladen@carmenggmbh.de

www.carmenggmbh.de/index.php/unsere-leistungen/integrationsbetrieb/kleiderladen**Alldienst Koblenz**

Der Bewährungshilfe Koblenz e.V.

Gebrauchte Möbel, Elektrogeräte und Hausrat
Hoevelstr. 22 | 56073 Koblenz

Telefon: (0261) 94 295-12 oder 94 295-0

E-Mail: a.schmidt@alldienst-koblenz.de

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr und
12:30 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Oxfam – Second-Hand Kleidung

Schlossstraße 26 | 56068 Koblenz

Telefon: (0261) 91 43 801

Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr,

Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

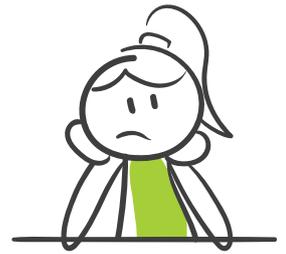
shops.oxfam.de/shops**Kleidershop des DRK**

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12 | 56073 Koblenz

Telefon: (0261) 40 63 60

Montag und Mittwoch 10.00 bis 16.00 Uhr,

Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr



Kinderkaufhaus +

Der Diakonie
Kleidung bis Größe 140
Bodenschwinghstraße 36g
56070 Koblenz
E-Mail: schwako-koblenz@kirchenkreis-koblenz.de
Montag bis Mittwoch von 10:00 bis 14:00 Uhr,
Donnerstag von 10:00 bis 17:00 Uhr und Freitag von
10:00 bis 13:00 Uhr
www.diakonie-koblenz.de/diakonie-koblenz/kinderkaufhaus.htm

LUDWIGSHAFEN

Tausch und Verschenkenmarkt

Auch für Talente, Reparaturen und Verleihen
Online unter:
www.tausch-und-verschenkenmarkt-plus-ludwigshafen-am-rhein.de

Ludwigshafener Tafel e.V. – Ausgabe von Lebensmitteln

Bayreuther Straße 35 | 67059 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 59 17 448
E-Mail: kontakt@tafel-ludwigshafen.de
www.tafel-lu.de

Suppenküche der Jona-Kirchengemeinde im Gemeindehaus der Apostelkirche

Rohrlachstraße 68 | 67063 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 51 31 75
Montag bis Freitag 11:30 Uhr
jona-lu.de/jona-kirchengemeinde/hilft/suppenkueche

essBar

gerettete Lebensmittel der Garage Ludwigshafen
Waltraudenstraße 34 | 67059 Ludwigshafen
Montag bis Samstag 17 bis 18 Uhr (außer an Feiertagen)
die-garage-ludwigshafen.de/projekte/essbar

Mittagstisch in der Apostelkirche

Gemeindehaus
Rohrlachstraße 68 | 67063 Ludwigshafen
Anmeldung und Info zu den Gerichten und Zeiten:
Tel.: (0621) 51 31 75
E-Mail: pfarramt.lu.jona.1@evkirchepfalz.de
jona-lu.de/jona-kirchengemeinde/hilft/mittagstisch

Gewerbliches Sozialkaufhaus

Brüsseler Ring 65 | 67069 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 39 25 86 70
E-Mail: ludwigshafen@help2007.com
Montag bis Samstag 10 bis 13 Uhr und Montag,
Dienstag und Donnerstag, Freitag 15 bis 18 Uhr
www.help2007.com

Kleidertauschparty

In der Volkshochschule Ludwigshafen
Bürgerhof | 67059 Ludwigshafen
Termine und Kontakt unter:
Telefon: (0621) 50 42 406
E-Mail: umwelt@ludwigshafen.de

Kleidertreff

(an 5 Orten in Ludwigshafen)
Montag: 9 bis 16:30 Uhr, Mittwoch 9 bis 17:30 Uhr,
Donnerstag: 9 bis 16:30 Uhr, Freitag: 9 bis 13 Uhr
www.ludwigshafen.de/buergernah/buergerservice/dienstleistungen-a-z/detail/services-detail/kleidertreff

TragBar Kleiderladen

Second-Hand Kaufhaus mit Kleidung und
Haushaltsartikel der Garage Ludwigshafen
Waltraudenstraße 34 | 67059 Ludwigshafen
die-garage-ludwigshafen.de/projekte/tragbar

Kinderkleiderkammer „Fliegenpilz“

Der Diakonie Pfalz
Kinder- und Jugendbekleidung
Falkenstraße 19 | 67063 Ludwigshafen
Telefon: (0621) 52 044-0
E-Mail: mghlu@diakonie-pfalz.de
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 10 bis 12 Uhr
und nach Absprache

Frühstücksangebot im „offenen Treff“

Der Diakonie Pfalz im Mehrgenerationenhaus
Falkenstraße 19 | 67063 Ludwigshafen

Telefon: (0621) 52 044-0

E-Mail: mghlu@diakonie-pfalz.de
Mittwoch und Freitag 10 bis 13 Uhr

Stadtbibliothek Ludwigshafen Kinder- und Jugendbibliothek

Bismarckstraße 29 | 67059 Ludwigshafen

Telefon: (0621) 50 42 603

E-Mail: kinderbibliothek@ludwigshafen.de
Dienstag bis Freitag 13 bis 19 Uhr,
Samstag 10 bis 15 Uhr

Stadtbibliothek Ludwigshafen

Bismarckstraße 44-48 | 67059 Ludwigshafen

Telefon: (0621) 50 42 601

E-Mail: stadtbibliothek@ludwigshafen.de
Dienstag bis Freitag 10 bis 19 Uhr, Samstag 10 bis 15 Uhr

MAINZ**Ausgehrock**

Second-Hand Kleidung auch für besondere Anlässe
im Caritaszentrum Delbrêl
Aspeltstr. 10 | 55118 Mainz

Telefon: (06131) 90 83 253

E-Mail: a.fried@caritas-mz.de
Dienstag und Mittwoch 10:00 bis 14.00 Uhr
www.caritas-mainz.de/hilfe-amp-beratung/kleidung-amp-essen/second-hand-kleidung

Mainzer Tafel e.V. - Ausgabe von Lebensmitteln

Heidelbergerfaßgasse 16 | 55116 Mainz

Telefon: (06131) 62 23 738

E-Mail: info@mainzer-tafel.de
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-tauschen-verschenken.de

Repair Café Mainz

Windmühlenschule
Generaloberst-Beck-Straße 1 | 55129 Mainz

Telefon: (06131) 89 28 944

(Mittwoch 18:00 bis 20:00 Uhr)
E-Mail: info@RepairCafeMainz.de
Termine unter: www.repaircafemainz.org

Tauschring Mainz

Der Tauschring tauscht ohne Geld Dienstleistungen,
die alle gleichwertig sind. Jeder kann etwas gut
oder macht etwas besonders gern. Dort kann man
Tätigkeiten bzw. „Talente“ tauschen, die es nicht
zu kaufen gibt, wie etwa persönliche Beratungen
oder Einkaufshilfe. Oder es werden wie in der
Nachbarschaftshilfe Tätigkeiten angeboten, die
sonst sehr teuer sind.

www.mainzimwandel.de/tauschring-mainz

Second-Hand Laden

Der ZMO e.V. - Zusammenarbeit mit Osteuropa
Karl-Zörgiebel-Straße 2 | 55128 Mainz

Telefon: (06131) 2 17 68 01

Montag bis Freitag 11:00 bis 18:00 Uhr,
Samstag 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
www.zmo-mainz.de/secondhand

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

Anna-Seghers-Platz | 55118 Mainz

Tel: (06131) 12 26 59

E-Mail: oeffentliche.buecherei@stadt.mainz.de
www.bibliothek.mainz.de

GuG – Geschirr und Gerät

Der ZMO e.V. - Zusammenarbeit mit Osteuropa
Hans-Böckler-Str. 6 | 55128 Mainz – Bretzenheim

Montag bis Freitag 11:00 bis 18:00 Uhr,
Samstag 10:00 bis 14:00 Uhr

zmo-mainz.de/secondhand

Oxfam Shop - Second-Hand Kleidung

Graben 2 | 55116 Mainz

Telefon: (06131) 23 14 42

Montag bis Freitag 10.00 bis 18.00 Uhr,
Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr
shops.oxfam.de/shops

ReSales – gebrauchte Kleidung

Stadthausstraße 14 | 55116 Mainz

Montag bis Samstag 10:00 bis 19:00 Uhr

www.resales.de/de/stores/rheinland-pfalz/mainz.html

Kleiderladen im Hildegard Haus

Der SKF - Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Mainz

Römerwall 67 | 55131 Mainz

Berechtigungsausweis unter:

Telefon: (06131) 23 38 95

E-Mail: info@skf-mainz.de

Mittwoch 9.00 bis 11.00 Uhr (außerhalb der Schulferien)

www.skf-mainz.de/index.php/kleiderladen-202.html

PIRMASENS

Café Carpe Diem / Second-Hand-Kleiderladen

Volksgartenstraße 5 | 66953 Pirmasens

Montag und Freitag 10 bis 17:30 Uhr,

Samstag 10 bis 14 Uhr

Telefon: (06331) 24 24-0

Kleidertruhe im Haus der Diakonie

Schäferstr. 59 | 66954 Pirmasens

Dienstag und Donnerstag 11 bis 14 Uhr

www.diakonie-pfalz.de/diakonie-pfalz/haeuser-der-diakonie/pirmasens

Pirmasenser Tafel e.V.

Ausgabe von Lebensmitteln

Werner-Egk-Straße 5 | 66955 Pirmasens

Dienstag und Donnerstag ab 15 Uhr

Telefon: (06331) 14 86 97

E-Mail: info@pirmasenser-tafel.de

www.pirmasenser-tafel.de

Repair-Café Pirmasens

Katholische Familienbildungsstätte

Unterer Sommerwaldweg 44 | 66953 Pirmasens

Telefon: (06331) 20 397 15

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de

Termine unter:

www.repaircafe-ps.iimdofree.com

Second Hand Baumarkt

Kirchbergwerkstatt

Bitscher Straße 121 | 66955 Pirmasens

Telefon: (06331) 44 616 oder 42 251

Montag bis Freitag 8:30 bis 15 Uhr

www.kirchbergwerkstatt.de

Sozialbörse „Bärmesenser Bäbies“

Der Lebenshilfe Pirmasens

Uhlandstraße 11 | 66955 Pirmasens

Telefon: (06331) 14 49 42

www.lebenshilfe-pirmasens.de/angebote

Stadtbücherei Pirmasens

Dankelsbachstraße 19 | 66953 Pirmasens

Telefon (06331) 84 23 58

E-Mail: stadtbuecherei@pirmasens.de

Montag, Donnerstag und Freitag 10 bis 12 Uhr,

Montag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr,

Dienstag, Mittwoch 10 bis 16 Uhr

Pakt für Pirmasens

Koordinierungsbüro und zentrale Anlaufstelle haupt- und ehrenamtlich tätiger Personen, Vereinen und Institutionen. Hier laufen die Fäden der staatlichen und ehrenamtlichen Initiativen zusammen und individuell nach den Bedürfnissen der Hilfesuchenden koordiniert.

Marienstraße 6 | 66953 Pirmasens

Telefon: (06331) 14 447-40

E-Mail: pakt@pirmasens.de

pakt.pirmasens.de

TRIER

Möbelbörse Trier

Ottostraße 19a | 54294 Trier

E-Mail: info@moebelboerse-trier.de

www.moebelboerse-trier.de

Kleiderladen & Mehr

Petrusstraße 28 | 54292 Trier

Telefon: (0651) 20 96-210 oder 20 96-218

E-Mail: kleiderladen@caritas-region-trier.de

Repair-Café Trier

Im Mergener Hof

Rindertanzstraße 4 | 54290 Trier

Telefon: (0651) 99 85 31 71

E-Mail: repaircafe@la21-trier.de

Jeden letzten Samstag im Monat 11 bis 15 Uhr

www.repaircafe-trier.de

Tauschbörse A.R.T. Trier

Möbel, Computer, Bücher oder Kinderspielzeug
und vieles mehr zum Tauschen oder Verschenken

Online unter:

www.art-trier.de/cms/tauschboerse-1002.html

Trierer Nothilfe e.V. – Kleidung und Möbel

Thebäerstraße 24 | 54292 Trier

Telefon: (0651) 27 755

Möbellager: (0651) 99 45 92 64

E-Mail: Trierer-Nothilfeladen@t-online.de

Montag bis Freitag 10 Uhr bis 18 Uhr,

Sonntag 10 bis 13 Uhr

www.trierer-nothilfe.de

Umsonstladen-Trier

Dasbachstr. 15a | 54292 Trier

Ausgabe: Montag bis Freitag 9:30 bis ca. 15 Uhr

Telefon: (0651) 20 06 602

E-Mail: umsonstladen-trier@web.de

www.umsonstladen.org



NOTFALLADRESSEN

Polizei Telefon: 110

Feuerwehr / Rettungsdienst Telefon: 112

Ärztlicher Bereitschafts- und Notdienst

bei Notlagen/der Hausarzt ist nicht im Dienst

Telefon: 116 117

www.116117.de

Apothekennotdienst Telefon: 0800 00 22 833

Giftnotrufzentrale Rheinland-Pfalz

Telefon: (06131) 19 240

Frauen- und Mädchennotruf / Gewalt gegen Frauen

Aufklärung zu Misshandlung und Selbstschutz

Adressen und Rufnummer unter

www.frauennotruf-mainz.de/frauennotrufe-in-rheinland-pfalz, www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen.html oder **Telefon: 116 016**

Online-Beratung: www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de

www.frauennotruf-mainz.de

www.frauennotruf-mainz.de

Sperr-Notruf für alle Bankkarten

Und Mobilfunkkarten und weitere elektronische Medien

Telefon: 116 116

www.sperr-notruf.de

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Seppel-Glückert-Passage 10

55116 Mainz

Telefon (06131) 28 48-0

Fax (06131) 28 48-683

E-Mail: info@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de

Für den Inhalt verantwortlich: Heike Troue

Gestaltung: mischpunkt, Köln

Überarbeitung: Dipl.-Des. Stefan Weis, Mainz-Kastel

Druck: dieUmweltDruckerei, Hannover