



Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk
Vogtland

Alleinerziehend -
aber nicht allein gelassen!
Wir sorgen für den Durchblick!

Alleinerziehend aber nicht allein gelassen! - Wir sorgen für Durchblick!

Das ESF-Bundesprogramm „Netzwerke wirksamer Hilfen für Alleinerziehende“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) trägt dazu bei, die Lebens- und Arbeitsperspektiven für Alleinerziehende nachhaltig zu verbessern.

Mithilfe des Netzwerkprojektes „AllNet – Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk Vogtland“ werden vorhandene regionale Beratungs- und Unterstützungsangebote für Sie als Alleinerziehende transparent gemacht. Weiterhin werden zusammen mit den Netzwerkpartnern Möglichkeiten erarbeitet, wie diese Angebote noch besser untereinander koordiniert bzw. abgestimmt werden können. Das Alleinerziehende-Dienstleistungsnetzwerk Vogtland, kurz AllNet, hat sich das Ziel gesetzt, durch die Schaffung eines dauerhaften Dienstleistungsnetzwerkes, die nachhaltige Unterstützung von Alleinerziehende in allen Lebenslagen zu verbessern.

In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Vogtland, dem Jugendamt des Vogtlandkreises sowie weiteren Netzwerkpartnern aus der Region ist der vorliegende Wegweiser für Alleinerziehende entstanden. Sie finden schnell und einfach Ihre/n erste/ersten AnsprechpartnerIn für spezifischen Fragen in verschiedenen Lebenssituation. Unsere Netzwerkpartner fassen in diesem Wegweiser alle nützlichen Hinweisen und Informationen zusammen, damit Sie schnellstmöglichst und zielführend unterstützt werden können.

Weiterhin haben Sie unter anderen Platz für Notizen, einen wiederkehrenden Kalender als Gedankenstütze für Geburtstag und/oder andere Termine sowie eine Seite mit den wichtigsten Notfallnummern.

Den Wegweiser erhalten Sie im Jobcenter Vogtland sowie in einzelnen Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen.

Netzwerkpartner





Lebensunterhalt	Seite 3	€
Wohnen	Seite 5	🏠
Energieberatung	Seite 7	🌱
Kinderbetreuung	Seite 9	👨‍👩‍👧
Schule und Bildung	Seite 11	📖
Ausbildung und Studium	Seite 13	🏫
Wiedereinstieg ins Berufsleben	Seite 15	👤
Mobilität	Seite 17	🚗
Gesundheit	Seite 19	🇨🇷
Erziehungs- / Familienberatung	Seite 21	👨‍👩‍👧
Unterstützung bei Schulden	Seite 23	👤€
Hilfe bei Suchtkrankheiten	Seite 25	👤
Hilfsangebote bei Gewalt	Seite 27	👤
Terminplanung / Zeitmanagement	Seite 29	📅



Geringes oder kein Einkommen?

Bestimmte Institutionen KÖNNEN bei erfüllten Anspruchsvoraussetzungen in solchen Fällen Leistungen gewähren.

Dazu zählen auch die Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts nach § 20 Absatz 2 bis 4 sowie nach § 23 Nummer 1 des Zweiten Buches Sozialgesetzbuch (SGB II) der so genannte **Regelbedarf**.

Dieser umfasst insbesondere Beträge zur:

- Ernährung
- Kleidung
- Körperpflege
- Hausrat
- Haushaltsenergie (ohne die auf die Heizung und Erzeugung von Warmwasser entfallenden Anteile)
- persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens (u.a. Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben)

und auch **Mehrbedarfe** können gezahlt werden:

- das sind Leistungen, die ...
 - nicht durch den Regelbedarf abgedeckt sind
 - erhalten z .B. alleinerziehende Personen
 - grundsätzlich pauschalisiert sind
- Mehrbedarfe werden gemeinsam mit dem Regelbedarf beantragt

Informationen zu Antragsvoraussetzungen finden Sie auf der Startseite www.arbeitsagentur.de unter
→ Veröffentlichungen → Weisungen → Arbeitslosengeld II

Auch Vereine bieten Unterstützung zur Sicherung des Lebensunterhaltes an und sie haben preiswerte Angebote, z.B.:

- die „Tafel“ und „Brotkorb“ – Nahrung
- Kleiderkammern
- Möbelbörsen
- Kinderbekleidungs- und Spielsachenbörsen...

Selbst Discounter, Supermärkte, Einzelhändler bieten regelmäßig reduzierte Angebote an Lebensmitteln an.



Ihre Notizen

Horizontal lines for notes.

„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut“
Laotse

Einige Unterstützungsangebote der unten genannten Anlaufstellen sind:

Agentur für Arbeit

- Arbeitslosengeld I

Agentur für Arbeit – Familienkasse

- Kindergeld und Kinderzuschlag...

Jobcenter Vogtland

- Arbeitslosengeld II (Regel- und Mehrbedarf, Kosten der Unterkunft und Heizung, einmalige Bedarfe)
- Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)...

Landratsamt Vogtlandkreis

- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Erstattung von Beiträgen zur Kinderbetreuung
- Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)
- Betreuungsgeld...

BITTE BEACHTEN! – Es muss **IMMER** eine Antragstellung vorgenommen werden und es erfolgt **IMMER** eine **EINZELFALLENTSCHEIDUNG!**

Ihre ersten Ansprechpartner:

Agentur für Arbeit Plauen
Neundorfer Straße 70-72, 08523 Plauen
Tel.: 01801 555111
www.arbeitsagentur.de

**Landratsamt Vogtlandkreis
Jugendamt**
Stephanstraße 9, 08606 Oelsnitz
Tel.: 037421 410

Jobcenter Vogtland
Engelstraße 9, 08523 Plauen
Tel.: 03741 23 2600
www.arbeitsagentur.de

**Kindergeldkasse und
Familienkasse Plauen**
Hegelstr. 64, 08527 Plauen
Tel.: 0800 4555530



Jeder braucht ein Dach überm Kopf!

Bei geringem oder keinem Einkommen **KÖNNEN bei erfüllter Anspruchsberechtigung** Mietzuschüsse vom Jobcenter Vogtland, der Stadt Plauen oder vom Landratsamt Vogtlandkreis für den Wohnraum gezahlt werden. Voraussetzungen sind **IMMER** die Antragsstellung und die Erfüllung der jeweiligen Anspruchsvoraussetzungen.

Leistungsarten:

Kosten der Unterkunft bei Bezug Arbeitslosengeld II

- Antragstellung beim Jobcenter Vogtland
- Vorlage des aktuellen vollständigen Mietvertrages
- Prüfung Übernahme der Kosten

Kosten der Unterkunft bei Bezug Sozialhilfe SGB XII

- Antragstellung beim Landratsamt Vogtlandkreis
- Vorlage des aktuellen vollständigen Mietvertrages
- Prüfung Übernahme der Kosten

Wohngeld bei geringem Einkommen

- für Einwohner der Städte Plauen, Auerbach und Reichenbach Antragstellung bei der jeweiligen Stadtverwaltung / Rathaus
- für alle anderen Landkreisbewohner Antragstellung bei der Wohngeldstelle des Landratsamtes Vogtlandkreis
- Vorlage der erforderlichen Nachweise
- Prüfung Übernahme der Kosten



Ihre Notizen

“Zuhause ist der Ort, um das Gleichgewicht wieder zu finden.”
Judith Miller

ACHTUNG!

Sollten Sie einen **Umzug in eine neue Wohnung** planen **und** Sie beziehen **Arbeitslosengeld II**, dann beachten Sie Folgendes:

vor dem Umzug

- persönliche Umzugsberatung im Jobcenter
- Vorlage von 3 Wohnungsangeboten
- Unterschrift des Mietvertrages erst nach Abstimmung mit dem Jobcenter

nach dem Umzug

- Mitteilung des Umzugsdatum
- Vorlage des vollständigen Mietvertrages und der Ummeldebestätigung des Einwohnermeldeamtes (Kopien)



NUR SO KANN EINE ÜBERNAHME DER NEUEN MIETKOSTEN ERFOLGEN.

Ihre ersten Ansprechpartner:

Jobcenter Vogtland

Engelstraße 9, 08523 Plauen
Tel.: 03741 23 2600
www.arbeitsagentur.de



Energie - Alles wird teurer

Die Kosten für Haushaltsenergie (z. B. Kochfeuerung, Beleuchtung, etc.) sind im Regelbedarf nach SGB II beinhaltet. Für eine Kostenentlastung bietet das Jobcenter Vogtland, das Landratsamt Vogtlandkreis und das Bildungsinstitut PSCHERER gGmbH in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Oelsnitz, Plauen und Reichenbach ein Unterstützungsangebot an – den Stromspar-Check Vogtland. Gefördert wird dieses Projekt vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit sowie durch die BMU Klimaschutzinitiative.

Wer kann es nutzen?

Empfänger von

- Arbeitslosengeld II
- Sozialhilfe
- Wohngeld
- Kinderzuschlag

Beantragung

1. Flyer mit Gutscheinen liegen in vielen öffentlichen Einrichtungen aus
2. ausgefüllten Gutschein in die dort aufgestellten Sammelboxen werfen

ODER

telefonische Kontaktaufnahme

ODER

Anmeldung mittels E-Mail

3. Terminvereinbarung für einen Hausbesuch
4. Erarbeitung konkreter Einsparvorschläge
5. Hausbesuch mit Installation und Erklärung kostenloser Stromsparartikel (z.B. Energiesparlampen, Zeitschaltuhren...) im Wert von bis zu 70 EUR



letztes Kindergartenjahr - Vorbereitung auf die Schule

Mit dem Besuch in der Kindertagesstätte beginnt der spannende Weg zur Einschulung. Die Kinder werden langfristig und spielerisch auf ihren Lernweg vorbereitet.

Im letzten Kindergartenjahr ist es gemeinsame Aufgabe von Kindergarten, Grundschule und Hort, den Kindern den Übergang zu erleichtern und sie auf den Schuleinstieg vorzubereiten.

Ein partnerschaftliches Zusammenarbeiten zwischen den Lernorten und den Eltern ist wichtig, um den zukünftigen SchülerInnen Ängste zu nehmen und die Freude am Lernen zu verstetigen.

Die Lehrer machen sich mit den Schulanfängern bekannt. Die Kinder bekommen die ersten Eindrücke ihrer neuen Schule.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit für die Kinder im letzten Kindergartenjahr, die Grundschule im Einzugsgebiet zu besuchen, mit den „Großen“ in der Schule ins Gespräch zu kommen und vielleicht schon mal eine kleine Unterrichtsstunde zu erleben. Auf diese Art und Weise lernen die Kleinen schon erste Abläufe kennen und bekommen Eindrücke, wie sich Schule anfühlt.

Näher Informationen bekommen sie von ihrer Kindertagesstätte!



Ihre Notizen

*„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.“*
Johann Wolfgang von Goethe

Unsere Fachberatung für den Bereich Kindertagesstätten informiert und berät zu bestehenden Angeboten, allgemeinen oder speziellen Fragen der Kinderbetreuung im Vogtlandkreis. Dazu gehören die Bereiche Kindertagesstätten (Krippe, Kindergarten, Hort) und Kindertagespflegestellen für Kinder bis zum 3. Lebensjahr.

Familien welche ihre Kinder in einer Einrichtung anmelden möchten, können sich zudem zum Antragsverfahren der KiTa Card Vogtlandkreis informieren. Der Antrag kann ab Geburt des Kindes beim Jugendamt gestellt werden. Nach Erhalt der KiTa Card kann die Einrichtung eine Voranmeldung tätigen und mit Unterzeichnung des Betreuungsvertrages ist diese rechtsverbindlich. Die Antragsformulare erhält man in den Außenstellen des Landratsamtes, bei den Städten und Gemeinden oder von den Familienbegleiterinnen beim Begrüßungsbesuch.

Ihre ersten Ansprechpartner:

Landratsamt Vogtlandkreis Jugendamt

Stephanstraße 9, 08606 Oelsnitz
Tel.: 037421 410

Ansprechpartnerin für die KiTa Card

Frau Ebert
Tel.: 037421 41 3413

Fachberater

Frau Thurau
Tel.: 037421 41 3306
Frau Dietrich
Tel.: 037421 41 3305



Der Weg in die Schule - eine kleine Checkliste

Schulanmeldung

- Anmeldung im Jahr vor dem Schulstart
- Termine der Schulen für die Schulanmeldung finden Sie auf den Websites der Schulen oder können direkt bei der Schule erfragt werden. In der Regel geben die Schulleiter im September eines jeden Jahres Ort und Zeit für Anmeldungen bekannt. Die Anmeldung soll im Oktober stattfinden.
- Wahl der Schule: richtet sich nach Schulbezirk/Wohnort, zu erfragen bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung

Einschulung

- alle Kinder, die bis zum 30.06. des Jahres das 6. Lebensjahr vollendet haben werden für dieses Jahr schulpflichtig

vorzeitige Einschulung

- per Antrag beim Schulleiter für Kinder, die bis 30.09. des jeweiligen Jahres das 6. Lebensjahr vollenden werden (Voraussetzung: entsprechender geistiger und körperliche Entwicklungsstand)

Einschulungsuntersuchung

- Wann? während der Kindergartenzeit im Jahr vor der Einschulung
- Wo? zuständige Dienststelle des Gesundheitsamtes, je nach Wohnort: Adorf, MVZ Obergöltzsch Rodewisch, Reichenbach, Plauen
- Wer? Kinder-/Jugendarzt des Gesundheitsamtes

weitere Termine

- werden bei der Anmeldung in der Schule vereinbart (Elternabend, u.a.)

Aufbau Einschulungstest

- Seh- und Hörtest
- Grob/- und Feinmotoriktest
- körperliche Untersuchung durch Kinder-/Jugendarzt
- Elterngespräch

zur Untersuchung mitbringen

- ausgefüllter, unterschriebener Fragebogen (wird bei Schulanmeldung ausgeteilt)
- gelbes U-Heft und Impfausweis



Ihre Notizen

*„Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung,
keine Bildung.“*
Max Planck

Bei der Einschulung richtet sich die Wahl der Schule nach dem Schulbezirk/ Wohnort und ist bei der zuständigen Gemeinde- oder Stadtverwaltung zu erfragen

Schulwechsel z. B. bei Umzug

- schriftliche Mitteilung der Erziehungs-/Sorgeberechtigten an die Schule
- Unterlagen werden von der „alten“ Schule an die „neue“ Schule geschickt

Schulwechsel bei Problemlagen

- Eltern sollten zunächst ein Gespräch mit Schulleitung/ Klassenlehrer führen um den Sachverhalt zu klären
- ggf. gemeinsam nach Alternativen Schulen/Schulformen suchen
- weiterer Ablauf siehe Informationen zu Schulwechsel

Ihre ersten Ansprechpartner:

**Landratsamt Vogtlandkreis
Schulverwaltungsamt**
Neundorfer Straße 96, Haus I
08523 Plauen
Tel.: 03741 392-0 Hausapparat: 1810

**Bildungsagentur Sachsen
Regionalstelle Zwickau**
Makarenkostraße 2
08066 Zwickau
Tel.: 0375 44440

Ihre zuständige Gemeinde- oder Stadtverwaltung

Hilfreicher Link zu allen Fragen:
<http://amt24.sachsen.de>
→ Lebenslagen → Arbeit und Bildung → Schule



Der Weg zum richtigen Beruf

1. Für die richtige Berufswahl ist es wichtig, die eigenen Talente und Interessen zu kennen. Um dies herauszufinden, gibt es viele Möglichkeiten, z. B. unter <http://www.planet-beruf.de> (eine Seite der Bundesagentur für Arbeit) kann jeder einen kostenlosen Onlinetest mit anschließender Auswertung durchführen. Auf dieser Seite finden Sie viele weitere wichtige Informationen und Hinweise rund um das Thema Ausbildung und Beruf, z. B. Berufe von A bis Z; Informationen und Verknüpfung zum Berufsinformationszentrum (BIZ); Berufswahlfahrplan usw.. Auch unter: www.berufenet.arbeitsagentur.de/berufe/ sowie www.studienwahl.de/index.htm können Sie sich umfassend über Inhalte und Zugangsvoraussetzungen von Ausbildungsberufen und Studiengängen informieren.
2. Um geeignete Ausbildungsplätze zu finden, ist eine frühzeitige Recherche (mehrere Monate vor Ausbildungsbeginn) potenzieller Lehrstellen unbedingt notwendig. Diese können eigenständig, z. B. über Online Lehrstellenbörsen, wie
 - www.jobboerse.arbeitsagentur.de
 - www.bildungsmarkt-sachsen.de
 - www.chemnitz.ihk24.de/aus_und_weiterbildung/Auszubildende/IHK_Lehrstellenboerse/recherchiert werden.
Es ist in jedem Fall empfehlenswert einen Beratungstermin bei Ihrem zuständigen Berufsberater der Bundesagentur für Arbeit (siehe Ansprechpartner) zu vereinbaren, um geeignete Ausbildungsberufe (oder Studiengänge) und freie Ausbildungsplätze zu finden.
3. Das Bewerbungsschreiben ist die beste Werbung für Sie bei der Firma. Die schriftlichen Bewerbungsunterlagen entscheiden, ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden, also in die engere Wahl für einen Ausbildungsplatz kommen.
Die Bewerbung setzt sich aus den folgenden Teilen zusammen:
 - Bewerbungsschreiben
 - Hauptanlagen: Lebenslauf & Zeugniskopien
 - weitere Anlagen: Je nach Fall kommen noch weitere Anlagen dazu (z.B. Testergebnisse Teilnahmebestätigungen).Nach Absenden des Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf und den Zeugnissen, wartet man die Antwort der Firma ab. Wenn bis drei Wochen nach Versand der Bewerbung keine Reaktion erfolgt, darf man ungeniert anrufen und sich nach dem Stand der Bearbeitung erkundigen. Weitere Informationen, auch zu Auswahltests, Vorstellungsgesprächen und Praktikumsmöglichkeiten finden Sie u. a. bei:
 - www.planet-beruf.de/Meine-Bewerbung.12581.0.html
 - www.abi.de/bewerbung.htm

Versuchen Sie im Vorfeld unbedingt ein Praktikum in einer potenziellen Ausbildungsfirma oder zumindest im gewünschten Berufsfeld zu absolvieren. Sie bekommen einen Einblick in den Berufsalltag und können Ihre praktischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Vielleicht erfahren Sie aber auch, dass dieser Beruf für Sie nicht geeignet ist und vermeiden somit einen späteren Ausbildungsabbruch.

Ihre Notizen

*„Ausbildung ist das Lernen von Regeln –
Erfahrung das Lernen der Ausnahmen.“*
E. Joseph Cossman

Die Berufsberatung bietet Informationen zu mehr als 400 Ausbildungsberufen, hilft bei der Berufswahl sowie der Bewerbung und gibt Hinweise zur Selbstinformation. Auch bei Fragen und Problemen während einer bereits begonnenen Ausbildung steht die Berufsberatung begleitend und unterstützend zur Verfügung.

Die Berufsberaterinnen und Berufsberater der BA führen mit Ihnen gern ein persönliches Beratungsgespräch. Sie können klären, was Sie interessiert und welche Möglichkeiten der Berufsausbildung für Sie in Frage kommen. Auch die Vermittlung einer passenden Ausbildungsstelle gehört zu unserem Service.

Auch die Industrie- und Handelskammer leistet einen wichtigen Beitrag zur Berufsorientierung und Berufsfindung, z. B. über das Karriereportal der IHK (Chemnitz), die Lehrstellenbörse oder bei der Betreuung von Auszubildenden / Rechtsstreitigkeiten.

Ihre ersten Ansprechpartner:

**Berufsinformationszentrum
Agentur für Arbeit Plauen**

Neundorfer Straße 70-72, 08523 Plauen
Telefon: 03741 23-2140
www.arbeitsagentur.de

**Industrie- und Handelskammer
Regionalkammer Plauen**

Herr Siegmар Degenkolb
Friedensstraße 32, 08523 Plauen
Tel.: 03741 214-3430
www.chemnitz.ihk24.de

Handwerkskammer Chemnitz

Limbacher Str. 195
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 5364-0
www.hwk-chemnitz.de

Beratungslehrer an den Schulen der Region



Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Frauen und Männer, die nach Kindererziehungs- oder Angehörigenpflegezeiten wieder beruflich einsteigen wollen, stehen vor der Aufgabe Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Unter Vereinbarkeit von Familie und Beruf versteht man die Möglichkeit, dass sich berufstätige Menschen, unter Berücksichtigung der Schwierigkeiten, die dabei auftreten können, zugleich Arbeit und Karriere einerseits und dem Leben in der Familie und der Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Personen andererseits widmen können.

Diese Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer bringen Kompetenzen mit, die enorm wichtig sind: zum Beispiel Organisationstalent, Belastbarkeit und Flexibilität.

Die Rückkehr ins Berufsleben nach der Familienphase ist ein Schritt, der eine gründliche Planung, gute Organisation und auch Durchhaltevermögen erfordert. Fragen der Kinderbetreuung und Umverteilung von Aufgaben innerhalb der Familie und Einbindung des sozialen Umfeldes sind dabei ebenso wichtig wie aktuelle Informationen zu Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Es ist auch erforderlich zu klären, ob eine Qualifizierung, Weiterbildung und/ oder Praktikum für die Arbeitsaufnahme notwendig sowie in welchem zeitlichen Umfang eine berufliche Tätigkeit möglich ist.



Ihre Notizen

Erfolg kommt mit "ich kann" und nicht durch "ich kann nicht".
Henry Adams

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)

hat folgende Aufgaben:

- ✓ Unterstützung von Frauen und Männern in Fragen der Gleichstellung in der Grundsicherung
- ✓ Verhinderung von Benachteiligungen wegen des Geschlechtes sowie
- ✓ Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Sie unterstützt Frauen und Männer, die nach einer Familienphase vor dem Übergang ins Arbeitsleben stehen und gibt Tipps und Hinweise zur Organisation der Aufgaben.

Auch über Unterstützungs- und Hilfsangebote zur Absicherung der Kinderbetreuung und zur Steigerung der Vermittlungschancen nach einer Familienphase durch mögliche Förderangebote des Jobcenters gibt sie Auskunft.

Die BCA arbeitet mit Arbeitgebern, Institutionen, Netzwerken und freien Trägern im Vogtland zusammen.

Alleinerziehende Frauen und Männer stehen dabei besonders im Mittelpunkt.

Die **BCA** erreichen Sie:

Jobcenter Vogtland

Engelstr. 9, 08523 Plauen

Tel: 03741 2600, Fax: 03741 23912443

E-Mail: Jobcenter-Vogtland@jobcenter-ge.de

www.arbeitagentur.de -> Partner vor Ort -> Sachsen -> Plauen

weitere Ansprechpartner:

Agentur für Arbeit Plauen

Neundorfer Str. 70-72, 08523 Plauen

Tel: 01801 555111, Fax: 03741 23 91 1150 1

www.arbeitsagentur.de



vogtland card mobil – bei jeder Einzelfahrt bis zu 20 Prozent sparen

Die vogtland card mobil (vcm) haben wir für Sparer entwickelt, die öfters Einzelfahrten zurücklegen. Sie zahlen als Erwachsener mit der vcm bei jeder Fahrt durchs Vogtland bis zu ein Fünftel weniger vom regulären Fahrpreis. Auch Ihr Kind (6 bis 15 Jahre) kann mit der vcm einen Einzelfahrschein Kind erwerben und benötigt damit kein Kleingeld.

Die vcm ist eine Chipkarte, auf die Sie einen bestimmten Geldbetrag aufladen, der dann bei jeder Einzelfahrt um den günstigeren Fahrpreis vermindert wird. So heißt es dann nur noch einsteigen und die vcm dem Busfahrer zum Abbuchen des Fahrpreises geben.

SchülerFerienTicket – Freizeittipps für Sparfüchse

Für die Zeit der Sommerferien in Sachsen bietet sich das Schüler-FerienTicket an. Für nur 18 Euro dürfen Schüler und Azubis bis zum 21. Geburtstag (Alter am ersten Ferientag) nach Belieben viele Fahrten im Verbundraum Vogtland und im Gebiet des Verkehrsverbund Mittelsachsen absolvieren. Egal ob Bus und Straßenbahn sowie in allen Nahverkehrszügen (2. Klasse). Das Fahrrad kann in allen Verkehrsmitteln kostenlos mitgenommen werden.

Zusätzlich erhalten die jungen Fahrgäste mit dem SchülerFerienTicket Rabatte auf viele Eintrittspreise von beliebten Ausflugszielen.

Foto: Pastierovic/aanders.de, Elenathewise - Fotolia



Ihre Notizen

*„Bevor der Mensch die Welt bewegen kann,
muss er sich selber bewegen.“*
Sokrates

Tourismus- und Verkehrszentrale Vogtland Servicetelefon 03744 / 19449

- Fahrplan- und Tarifauskünfte zu Bus und Straßenbahn im Vogtland, zur Vogtlandbahn und der Deutschen Bahn AG
- Touristische Auskünfte und Veranstaltungstipps
- Kostenloser Buchungsservice von Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen im Vogtland

Schülerbeförderung Telefon: 03744 / 8302-141, -143, -144, -145, -33

- Schülerjahreskarten „Schuljahr“ für öffentliche Verkehrsmittel im Vogtland
- Antrag beim Besuch einer anderen als der nächstgelegenen Schule für den Vogtlandkreis
- Informationen zur Kostenerstattung für Schüler ab der Klassenstufe 11 und Nutzung von Privatfahrzeugen
- Organisation der freigestellten Beförderung (Taxi / Kleinbus)

Ihre ersten Ansprechpartner:

Agentur für Arbeit Plauen

Neundorfer Straße 70-72
08523 Plauen
Tel.: 01801 555111
www.arbeitsagentur.de

Tourismus- und Verkehrszentrale Vogtland

Göltzschtalstr. 16
08209 Auerbach
Tel.: 03744 19449
www.vogtlandauskunft.de

Jobcenter Vogtland

Engelstraße 9
08523 Plauen
Tel.: 03741 23 2600
www.arbeitsagentur.de



Impfkalender für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Freistaat Sachsen Stand 01.01.2013

Lebensalter	Impfung gegen
ab 7. Lebenswoche	Impfung gegen Rotaviren , 2- bzw. 3-malige Schluckimpfung (je nach Impfstoff)
ab 3. Lebensmonat	Beginn der Grundimmunisierung gegen: Diphtherie (D), Keuchhusten (Pa), Tetanus (T), Haemophilus-influenzae-Typ b (Hib), Kinderlähmung (IPV), Hepatitis B (HBV) (evtl. Hepatitis A und B ab 13. Monat) Kombinationsimpfstoffe bevorzugen, 3 Injektionen; Meningokokken C (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr), konjugierter Impfstoff. Die Impfung kann mit einem 4-valenten Konjugatimpfstoff entsprechend der Alterszulassung erfolgen. Pneumokokken (3. Lebensmonat bis 2. Lebensjahr), konjugierter Impfstoff
ab 7. Lebensmonat	Virusgrippe (Influenza) jährlich (Fachinformationen beachten)
ab 13. Lebensmonat	Grundimmunisierung gegen: D, Pa, T, Hib, IPV, HBV, Pneumokokken u. Meningokokken C (ggf. 4valent) vervollständigen MasernMumpsRöteln (MMR) , 1. Impfung Hepatitis A und B , Grundimmunisierung 3 Injektionen, falls nicht im Säuglingsalter mit HBV begonnen, wenn ja, Hepatitis A monovalent impfen (2 Injektionen) Varizellen (Windpocken) (VZV) , 1. Impfung für alle Kinder mit negativer Windpockenanamnese
ab 6. Lebensjahr	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa oder DTPa) , Auffrischimpfung MasernMumpsRöteln (MMR) , 2. Impfung Varizellen (Windpocken) (VZV) , 2. Impfung
ab 11. Lebensjahr	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa) Kinderlähmung (IPV) , Auffrischimpfung, Vierfach-Impfung
13. bis 26. Lebensjahr	Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle Mädchen und Frauen, die Impfung von Jungen und Männern mit dem 4-valenten Impfstoff ist entsprechend der europäischen Zulassung möglich, 3 Injektionen
ab 50. Lebensjahr	Gürtelrose (Herpes zoster) , 1 Impfung
ab 60. Lebensjahr	Pneumokokken , Wiederholungsimpfung abhängig vom Impfstoff
alle 10 Jahre	Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten (Tdpa) Kinderlähmung (IPV) , Auffrischungsimpfung, Vierfach-Impfung

Versäumte Impfungen frühestmöglich nachholen!

Ihre Notizen

*„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*
Arthur Schopenhauer

Wichtige Untersuchungen/Termine für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes **Für das Kind**

- Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 zwischen Geburt und 8. Lebensjahr (U10 und U11 empfohlen, nicht von allen Krankenkassen übernommen)
- Jugenduntersuchung J1 zwischen dem 12. bis 15. Lebensjahr (J2 zwischen 16. und 17. Lebensjahr empfohlen, nicht von allen Krankenkassen übernommen)
- weitere Informationen und Termine auch für Zahnarzt und Impfungen finden Sie im Gelben Kinder-Untersuchungsheft

Für Eltern

- Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung ab dem 35. Lebensjahr (aller 2 Jahre)
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen für Frauen ab dem 20. Lebensjahr sowie für Männer ab dem 35. Lebensjahr
- zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung einmal pro Halbjahr (Kostenübernahme durch Krankenkassen)
- Impfstatus durch Hausarzt regelmäßig prüfen lassen (siehe Impfkalender)
- über die persönliche Gesundheitsvorsorge und mögliche Präventionsmaßnahmen in der persönlichen Krankenkasse informieren.

Ihre ersten Ansprechpartner:

Landratsamt Vogtlandkreis Gesundheitsamt

Unterer Graben 1
08523 Plauen
Tel: 03741 392 -0

Ihre persönliche Krankenkasse

Informationen finden Sie auf Ihrer Chipkarte
sowie
Ihren persönlichen Hausarzt



Tipps für den Alltag mit Kindern!

KINDER brauchen **LIEBE** und ...

... starke Elternteile und Schutz

(aktives Zusammenleben, Gesundheitsvorsorge, ein sicheres Zuhause)

... Vertrauen, Mitgefühl, liebevolle Zuwendung

(Gefühle teilen können, Wünsche äußern dürfen, sichere Beziehungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen)

... die Wertschätzung ihrer Einzigartigkeit

(Talente und Begabungen fördern)

... Grenzen sowie Struktur

(Regeln als Orientierung im Zusammenleben, Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins)

... die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu machen

(Lob und gemeinsames Überwinden von Stolpersteinen sorgen für Selbstsicherheit)



ELTERN brauchen auch mal **UNTERSTÜTZUNG** und **HILFE**



Ihre Notizen

„Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden.“
 Pearl S. Buck

Die gute Angebotspalette an Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Vogtlandkreis bietet umfassende Hilfe für Familien in schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen (z. B. Begrüßungsbesuche, Familienhebammen) sollen für werdende Eltern und Familien mit ihren Kindern zu mehr Sicherheit im gemeinsamen Alltag beitragen, schon bevor ein dringender Hilfebedarf entsteht.

Wenn es um Herausforderungen und Fragen zu Schwangerschaft, dem Zusammenwachsen als Familie bzw. Fragen rund um die Erziehung und das gesunde Aufwachsen von Kindern geht, finden Sie Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte, die diese aufregende Zeit mit sich bringt.

Ihre ersten Ansprechpartner:

Landratsamt Vogtlandkreis Jugendumt

Netzwerk für Kinderschutz/Frühe Hilfen
 Lilly Schwarzburger
 Stephanstraße 9
 08606 Oelsnitz
 Tel.: 037421 413448

Diakonisches Werk im Kirchenbezirk Auerbach e.V.

Familienberatung
 Blumenstr. 34, 08209 Auerbach
 08209 Auerbach
 Tel.: 03744 831260

AWO Vogtland Bereich Reichenbach e.V.

Obere Dunkelgasse 45
 08468 Reichenbach
 Tel.: 03765 5550-0

Diakonisches Werk - Stadtmission Plauen e. V.

Friedensstraße 24
 08523 Plauen
 Tel.: 03741 15390



Auskommen mit dem Einkommen - mit kleinen Hilfsmittel große Ziele erreichen

Es scheint für viele eine Kunst zu sein, die begrenzten Mittel eines Haushalts planvoll einzusetzen, um sich selbst und der Familie gerecht zu werden. Dabei gilt das im Kleinen für private Haushalte, als auch im Großen für ganze Staaten. Jeder Euro kann nur einmal ausgegeben werden. Also hilft es, genau hinzuschauen, wo das Geld bleibt.

Um einen Überblick zu erhalten, bietet sich im ersten Schritt ein Budgetplan an. Hier werden die monatlichen Einnahmen erfasst und dem gegenüber die festen Ausgaben aufgelistet. Aus der Differenz kann nun das Budget für die veränderlichen Ausgaben errechnet werden. Um dieses Budget "verwalten" zu können, empfiehlt es sich im zweiten Schritt ein Haushaltsbuch zu führen, in welchem die Ausgaben dem Budget gegenübergestellt werden.

Diesen Haushaltscheck sollte man idealer Weise vor der Verschuldung beginnen um nicht erst in diese zu geraten. Auch Teenager mit ihrem Taschengeld, dem Verdienst aus dem Ferienjob oder der ersten Ausbildungsvergütung können so an den Umgang mit Geld herangeführt werden.



Ihre Notizen

*„Es ist keine Schande hinzufallen,
aber es ist eine Schande liegenzubleiben.“*
Theodor Heuss

Unterstützung bei Schulden erhalten Sie bei einer Schuldnerberatung in Wohnortnähe, diese kann im Sozialamt bzw. im Jobcenter erfragt werden.

Die Beratung erfolgt vertraulich und kostenlos.

Wir helfen Ihnen bei:

- Überprüfung der gegen Sie geltend gemachten Forderungen
- Optimierung Ihres Haushaltsbudget
- Erarbeitung eines Entschuldungsplanes
- Verhandlung mit Gläubigern über Forderungsnachlass, Stundung, Ratenzahlung

Ihre ersten Ansprechpartner:

Landratsamt Vogtlandkreis Sozialamt

Bahnhofstr. 8, 08209 Auerbach
Tel: 03744 254 -3000
www.vogtlandkreis.de

AWO Kreisverband Auerbach/Vogtland e.V.

Eisenbahnstr. 14, 08209 Auerbach
Tel.: 03744 2722764
www.awo-auerbach.de

AWO Vogtland Bereich Reichenbach e.V.

Obere Dunkelgasse 45
08468 Reichenbach
Tel.: 03744 2722764
www.awovogtland.de

Jobcenter Vogtland

Engelstraße 9, 08523 Plauen
Tel.: 03741 23 2600
www.arbeitsagentur.de



Ein ganz normaler Tag im Leben eines ganz normalen Menschen

Morgens erst mal einen Kaffee und eine Zigarette zum Aufwachen, dasselbe Ritual dann während der Arbeit, in der Uni, der Schule - wo auch immer.

Nach dem Essen noch einen Kaffee, plus Zigarette zur Verdauung.
Vielleicht noch ein Schnäpschen, das Essen war ja so fettig.

Vor der schwierigen Prüfung eine Beruhigungstablette, eine Tablette gegen die fiesen Kopfschmerzen von der Arbeit am Computer oder gegen die Magenbeschwerden von dem vielen Kaffee, dem miesen Essen sowie dem ständigen Stress und Ärger.

Abends dann ein, zwei, drei oder mehr Feierabendbierchen oder -weitchen zur Entspannung, zum Abschalten, zum Vergessen.

Zum Einschlafen noch eine Schlaftablette, denn morgen ist wieder ein langer Tag...

Heute ist es für viele Menschen - und auch für viele Kinder oder Jugendliche - schon fast selbstverständlich geworden, mit Hilfe von bestimmten Mitteln ihre Befindlichkeit zu verändern.

Was ist eine stoffungebundene Abhängigkeit?

Manche Verhaltensweisen und Handlungen können ebenso süchtig machen wie Drogen. Zu diesen Süchten gehören:

- Ess-Brech-Sucht
- Magersucht
- Kaufsucht/Konsumzwang
- Arbeitssucht
- Spielsucht
- Fernsehsucht
- Computersucht
- Sportsucht
- E-Mail-, SMS-, Telefonier- oder Chatsucht

Der Süchtige will das Verhalten oder die Handlung immer wieder ausführen.
Dadurch kann er ein Lustgefühl erreichen oder zumindest ein Unlustgefühl vermeiden.

Quelle und weiter Informationen finden Sie unter:
<http://www.kmdd.de/jugendliche-was-genau-sind-drogen.htm>



Ihre Notizen

*„Sucht kommt nicht von Drogen, sondern von betäubten Träumen,
verdrängten Sehnsüchten, erfrorbenen Gefühlen und verschluckten Tränen“*
Eva Bistein/Anette Voigt-Rubio

Wir sind Ansprechpartner für alle, die Schwierigkeiten haben im Umgang mit:

- Alkohol
- Medikamenten
- Drogen
- Glücksspielen
- Essverhalten

Leistungen können sein:

- Beratung von Betroffenen und Angehörigen zu den verschiedenen Suchtarten
- Selbsthilfegruppen
- Vermittlung in stationäre Einrichtungen
- Einzel-, Paar- und Gruppengespräche
- Gesprächsrunden für Kinder und Jugendliche
- ambulante Nachsorge
- Unterstützung in Krisensituationen

Die Beratung ist in der Regel kostenlos.

Die Ansprechpartner unterliegen der Schweigepflicht!

Ihre ersten Ansprechpartner:

Diakonie Kompetenzzentrum für Suchtfragen (DKZS gGmbH)

Beratungsstellen Plauen

Marktstraße 15, 08523 Plauen

Tel.: 03741 223489

Drogenhilfe "Flashpoint"

Marktstraße 15, 08523 Plauen

Tel.: 03741 280336

www.suchtberatung-vogtland.de

Beratungsstelle Auerbach

Herrenwiese 9, 08209 Auerbach

Tel.: 03744 831215

Beratungsstelle Oelsnitz

Falkensteiner Straße 54, 08606 Oelsnitz

Tel.: 037421 26700

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Vogtland/Reichenbach e.V.

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle

Albertstraße 38b, 08468 Reichenbach

Tel: 03765 13469

www.drk-reichenbach.de



Hinweise zum Umgang mit direkter Gewalt

Wie verhalte ich mich in Bedrohungssituationen? Wie kann ich mir und anderen helfen? Wie kann ich Konflikte entschärfen oder vermeiden?

1. Vorbereiten

Bereiten Sie sich auf mögliche Bedrohungssituationen innerlich vor. Spielen Sie Situationen für sich alleine und im Gespräch mit anderen durch. Im Fall der Fälle hilft es, auf Eingeübtes zurückzugreifen. Denn Sie müssen dann schnell reagieren. Sie lernen sich selbst einzuschätzen und Sie lernen Ihre Grenzen in Konfliktsituationen kennen.

2. Ruhe bewahren

Vermeiden Sie Panik und Hektik. Nur wenn sie eine „innere Ruhe“ besitzen, sind Sie in der Lage, einen Konflikt zu entschärfen. Tragen Sie diese Ruhe nach außen, machen Sie keine hastigen Bewegungen, reden Sie ruhig.

3. Aktiv werden

Wichtig - Lassen Sie sich nicht von der Angst lähmen. Eine Kleinigkeit ist oft besser als über große Heldentaten nachzudenken. Sollten Sie Zeuge von Gewalt sein, zeigen Sie, dass es Ihnen nicht gleichgültig ist, was passiert. Ein einziger kleiner Schritt, ein kurzes Ansprechen, jede Handlung verändert die Situation und kann andere dazu bewegen einzugreifen.

4. Nicht in die Opferrolle gehen

Wenn Sie oder jemand anders angegriffen wird, flehen Sie nicht und verhalten Sie sich nicht unterwürfig. Der Täter fühlt sich sonst als Herr der Situation bestätigt. Handeln Sie offensiv, bevor Sie in die Defensive genötigt werden.

5. Kontakt zum Angreifenden halten

Sagen Sie etwas – sprechen Sie den Angreifenden an. Hören Sie zu was der Angreifende sagt. Sie können daraus ihre nächsten Schritte ableiten. Halten Sie Blickkontakt - das wirkt selbstsicher und Sie können Reaktionen erkennen.

6. Nicht drohen oder beleidigen

Machen Sie keine geringschätzige Äußerung über den Angreifer. Kritisieren Sie sein Verhalten, aber werten Sie ihn nicht persönlich ab.

7. Hilfe holen

Sprechen sie nicht eine anonyme Masse an, sondern einzelne Personen. Und zwar laut und deutlich. Viele sind bereit zu helfen, wenn jemand anders den ersten Schritt tut und persönlich angesprochen wird.

8. Körperkontakt vermeiden

Fassen Sie den Angreifer nicht an, wenn Sie jemandem zu Hilfe kommen. Es sei denn, Sie sind in der Überzahl und können ihn ohne weiteres festhalten. Körperkontakt ist eine Grenzüberschreitung und führt zu neuen Aggressionen. Nehmen Sie besser Kontakt zum Opfer auf.

9. Risiken abwägen

Holen Sie schnell Hilfe herbei, wenn direktes Eingreifen nicht möglich ist oder Sie sich nicht in der Lage dazu sehen. Helfen können die Polizei, Nachbarn oder Passanten. So tragen Sie zur Aufklärung der Tat bei.

Ihre Notizen

*„Denn Leben heißt: sich wehren!“
angelehnt an Johann Wolfgang von Goethe*

Wenn Sie oder Ihre Angehörigen sich bedroht fühlen oder Ihnen Gewalt angedroht wird, wählen Sie den

Notruf Polizei 110

und/oder holen sich Hilfe und Unterstützung über

Landratsamt Vogtlandkreis Jugendamt

Stephanstraße 9, 08606 Oelsnitz
Tel.: 037421 410

AWO Kreisverband Auerbach/ Vogtland e.V Inobhutnahme

Innere Herlasgrüner Straße 53
08233 Treuen
Telefon: 037468 4771
E-Mail: bjw@awo-auerbach.de

Frauen- und Kinderschutzwohnung

Frau Lindel
DRK Kreisverband Auerbach e. V.

- Hilfsangebot für Frauen und deren Kinder, die von häuslicher Gewalt bedroht oder betroffen sind
- Einrichtung ist ein Ort der Zuflucht und des Schutzes, um Zeit und Sicherheit zum Überdenken der eigenen Situation zu haben
- Betroffene erfahren Unterstützung beim Aufbau eines neuen gewaltfreien Lebens
- Erreichbarkeit 24 Stunden am Tag, auch an Wochenenden und Feiertagen

Mobil: 01733720260



Keine Zeit!

Es war einmal ein Mann, der tief im Wald lebte. Eines Morgens ging er los, um einen Baum zu fällen. Er brauchte Holz zum feuern, der Winter nahte und er hatte noch keine Vorräte.

Als er einen dicken und gut gewachsenen Baum fand, holte er seine Säge heraus und fing an, den Baum zu fällen. Doch die Säge war über die vielen Jahre stumpf geworden. Er sägte und sägte, kam aber nicht recht voran.

Er war nun schon einen ganzen Tag am Sägen, doch die Säge bewegte sich kaum voran. Früher, als die Säge noch scharf war, hätte er diesen Baum schon längst gefällt.

Da kam ein Wanderer des Weges und sah ihm beim Sägen zu. Er sah, wie der Mann sich abmühte.

Nach einer Weile sagte der Wanderer: Wenn Du Deine Säge schärfst, wirst Du den Baum viel schneller fällen.

Der Mann antwortete: Laß mich in Ruhe, ich habe keine Zeit die Säge zu schärfen. Siehst Du nicht, das ich alle Hände voll zu tun habe, diesen Baum zu fällen?

nach Stephen R. Covey,

Das Fazit aus dieser Geschichte bringt genau das auf den Punkt, worum es bei effektivem Selbstmanagement geht:

Einmal Zeit zu investieren, um für die Zukunft Zeit und Energie zu sparen.

Während dieser Zeit-Investition ist Vereinfachen, Planen, Regeln, Systematisieren, Aufräumen, Organisieren und Ordnen angesagt.

Vor allem gilt es, die Informationsflut in Griff zu bekommen.



Kalender für Geburtstage und wiederkehrende Termine

Januar

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

Februar

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____

März

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

April

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Mai

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

Juni

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Kalender für Geburtstage und wiederkehrende Termine

Juli

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

August

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____

September

01. _____
02. _____
03. _____
04. _____
05. _____
06. _____
07. _____
08. _____
09. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____

Oktober

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

November

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____

Dezember

- 01. _____
- 02. _____
- 03. _____
- 04. _____
- 05. _____
- 06. _____
- 07. _____
- 08. _____
- 09. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____

Notrufnummern

Polizei 110

Feuerwehr 112

Rettungsdienst/Notarzt 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Giftnotruf 0361 730 730

Sperr-Notruf 116 116

(Zentrale Notrufnummer zur Sperrung von EC- und Kreditkarten sowie elektronischen Berechtigungen)

**Bundespolizei,
Servicenummer** gebührenfrei 0800 6 888 00

Notfallnummern für Kinder, Jugendliche und Familien in Not

Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin

HELIOS Vogtland-Klinikum Plauen GmbH

03741 49 3236

Klinikum Obergöltzsch/ Rodewisch

03744 361 6402

Hilfen bei häuslicher Gewalt

**Frauen- und Kinderschutzwohnung
Vogtlandkreis**

03744 83010

0173 3720260

Inobhutnahmestelle Treuen

037468 4771

Notfallwohnungen

Wohnungsbaugesellschaft Plauen mbH

03741 - 703 0

Telefonberatung / Seelsorge

Kinder- und Jugendtelefon

(Erreichbarkeit: Mo. bis Sa. Von 14.00 – 20.00 Uhr)

gebührenfrei 0800 1110333*

Elterntelefon

(Erreichbarkeit: Mo., Mi. 9.00 bis 11.00Uhr/ Di., Do 17.00 bis 19.00 Uhr)

gebührenfrei 0800 1110550*

* Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt