

CaritasZentrum  
Hauptstraße 42  
64711 Erbach

**Ort:**

Ökumenischer Treff 22  
Bahnstraße 22  
64711 Erbach

**Zeit:**

28.10. bis 2.12. 2008  
(insgesamt 11 Treffen)  
Die Treffen finden immer dienstags  
und donnerstags jeweils von  
9:00 bis 12:00 Uhr statt.

**Kinderbetreuung:**

wird angeboten

**Kosten:**

20,- Euro (inkl. Pausen-Snacks und  
Getränke)  
zzgl. 10,- Euro Lebensmittelumlage  
für die gemeinsam gekochten  
Mahlzeiten  
Wichtig: Bei regelmäßiger Teilnahme  
(mind. 8 x) erstatten wir 15,- Euro.

**Anmeldung:**

...mit beiliegendem Anmeldeformular  
bis 15.10.2008  
per Post (Caritas Zentrum,  
Hauptstr. 42, 64711 Erbach)  
... per Fax (06052 9553322)

**Anfragen:**

... beim Caritas Zentrum  
telefonisch: 06062 955330  
Mail: alb@caritas-erbach.de

# Sparsam leben ohne Stress

S . O . S .



## ***Survivaltraining für Menschen mit wenig Geld***

**Kurs 28.10. bis 2.12.2008**

**Caritas Zentrum Erbach**

Not sehen und handeln.  
**C a r i t a s**



## Sie wollen...

- ...mit Ihrem geringen Einkommen auskommen?
- ...sich und Ihre Familie mit wenig Geld einfach und gut ernähren?
- ...Tipps zum Kochen und Haushalt?
- ...Ideen für Freizeitgestaltung und Familienleben?
- ...fachkundigen Rat in Erziehungsfragen?
- ...Tipps für den Umgang mit Behörden?

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, dann melden Sie sich einfach an.

## Der Kurs

vermittelt Fertigkeiten und Tipps zu den Themen:

- Ernährung
- Einkaufen
- Kochen - auch für die Familie
- Pflege von Kleidung und Wohnung
- Umgang mit Geld
- Verschuldung
- Leben mit Kindern
- Erziehung
- und vieles andere mehr...

Der Kurs wird geleitet von

### Brigitte Wittmann

Diplom-Sozialpädagogin  
Fachstelle Netzwerk Leben im  
Caritas Zentrum Erbach  
und

### Margarete Friedrich

Hauswirtschaftsmeisterin

Der Kurs wird unterstützt von



## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu dem Kurs  
„SOS – Sparsam leben ohne Stress“  
für die Zeit vom 28.10. bis 2.12.2008

Name:

Vorname:

Teilnehmende(s) Kind(er):  
(Name und Geburtsdatum:)

PLZ, Wohnort:

Straße:

Telefon:

Mailadresse:

Datum, Unterschrift: