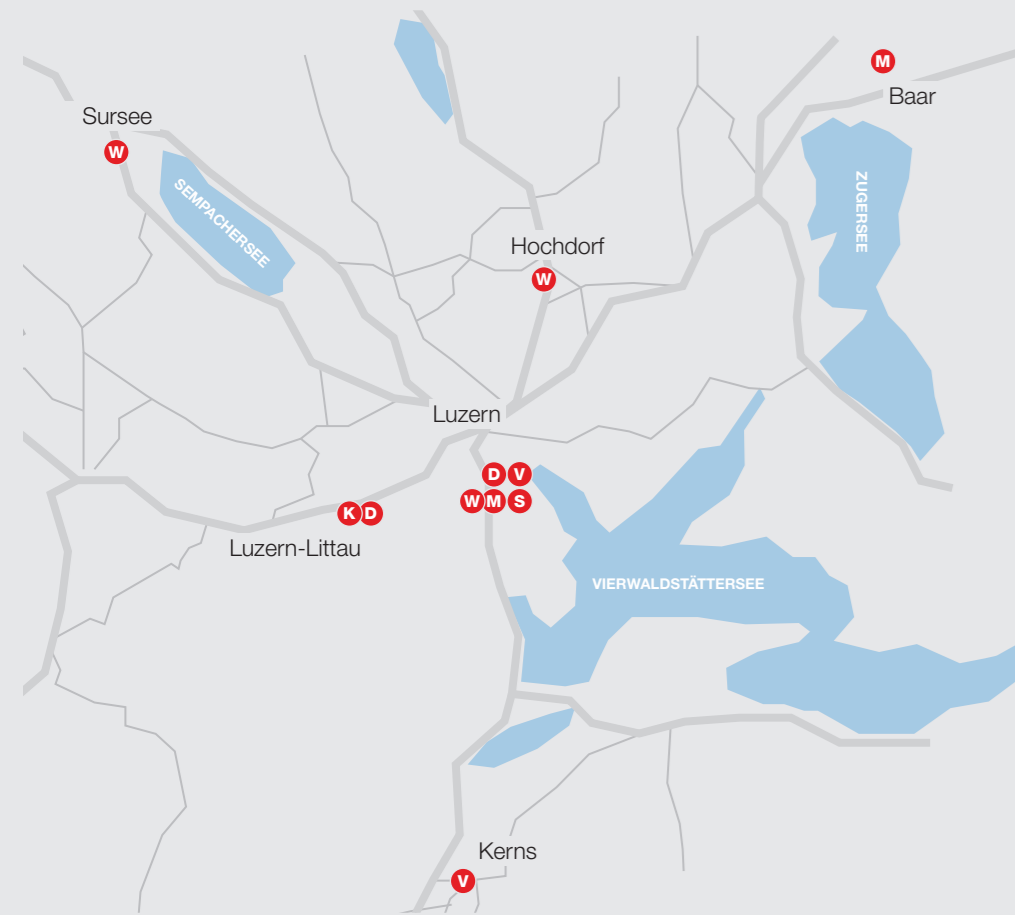


ÜBERBLICK

HIER FINDEN SIE UNS



Caritas Luzern

Hauptsitz
Grossmatte Ost 10
6014 Luzern

041 368 51 00
mail@caritas-luzern.ch
caritas-luzern.ch/sparen
Spendenkonto: 60-4141-0



09/2023

ÜBERBLICK

SO HELFEN WIR IHNEN

S SOZIAL- UND SCHULDENBERATUNG

Die Sozial- und Schuldenberatung begleitet Menschen in finanziell herausfordernden Situationen und überbrückt Notsituationen. In Beratungsgesprächen suchen Sozialarbeitende gemeinsam mit den betroffenen Personen nach Lösungen, um deren Lebenssituation nachhaltig zu verbessern.

caritas-luzern.ch/schuldenberatung

W CARITAS WOHNEN

Das Secondhand & Brocki «Caritas Wohnen» bietet Secondhandartikel und Neuware aus Restbeständen zu günstigen Preisen an. Das Sortiment besteht aus Haushaltsartikeln, Kleidern, Möbeln, Büchern, Velos bis hin zu Kinderspielwaren. Menschen, die von Armut betroffen sind und eine KulturLegi besitzen, erhalten einen Rabatt von 30% auf das gesamte Sortiment.

caritas-luzern.ch/wohnen

M CARITAS MARKT

Die Caritas-Märkte in Luzern und Baar sind Supermärkte, die frische und gesunde Lebensmittel sowie Produkte des täglichen Bedarfs vergünstigt anbieten. Die Märkte richten sich an Menschen mit knappem Budget, die eine KulturLegi besitzen.

caritas-luzern.ch/markt

K KULTURLEGI

Die KulturLegi ermöglicht die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen, die von Armut betroffen sind. Damit können Personen vergünstigt an Kultur-, Bildungs- und Sportangeboten teilnehmen. Zudem ermöglicht die Karte den Einkauf im Lebensmittelladen Caritas Markt oder den vergünstigten Einkauf im «Caritas Wohnen».

kulturlegi.ch/zentralschweiz

V VELOMOBILITÄT

In den Caritas-Velowerkstätten werden gebrauchte Velos mit neuen oder recycelten Teilen repariert. Diese Velos können an folgenden Orten zu fairen Preisen gekauft werden:

Velostation Bahnhof Luzern, Velodienste Kerns sowie Caritas Wohnen in Luzern, Sursee und Hochdorf

caritas-luzern.ch/velo | nextbike.ch

D DIGI-TREFF

Der DigiTreff ist ein niederschwelliges, kostenloses Caritas-Angebot für Menschen mit Fragen rund um Computer, Laptop und Mobiltelefon.

caritas-luzern.ch/digi-treff

O

ÖFFENTLICHER VERKEHR

- Jahresabo ist preiswerter als 12 Monatsabos
- Für regelmässige Fahrten Strecken- oder Zonenabo nutzen
- Halbtaxabo für Reisen zum halben Preis
- Juniorkarte für Kinder unter 16 Jahren
- Bis 25-jährig: GA Night nutzen
- 9-Uhr-Abo für die Zentralschweiz
- Sparbillette oder Spartageskarten nutzen: www.sbb.ch/abos-billette

S

SOZIALHILFE

- Anspruch besteht, wenn das Einkommen das sozialhilferechtliche Existenzminimum nicht erreicht
- Beim Sozialamt am Wohnort melden

SOZIAL- UND SCHULDENBERATUNG

- Begleitet Menschen in finanziell herausfordernden Situationen
- Überbrückt Notsituation [unser Angebot: SOZIAL- UND SCHULDENBERATUNG](#)
- Sucht nachhaltige Lösungen für finanzielle Engpässe

SPIELWAREN

- Gebraucht kaufen [unser Angebot: CARITAS WOHNEN](#)
- In der lokalen Ludothek ausleihen

SPORT

- Sportausrüstungen mieten anstatt kaufen
- Wenn kaufen, dann gebraucht [unser Angebot: CARITAS WOHNEN](#)
- Vita-Parcours, Sportvereine, Parks und Wald anstatt gewinnorientierte Fitnesscenter [unser Angebot: KULTURLEGI](#)



V

VELO

- Velo-Sharing wie Nextbike nutzen [unser Angebot: NEXTBIKE](#)
- Gebrauchtes Velo kaufen

[unser Angebot: CARITAS WOHNEN LUZERN, HOCHDORF, SURSEE](#)
[unser Angebot: CARITAS VELOSTATION LUZERN UND VELODIENSTE KERNS](#)

VERSICHERUNGEN

- Überversicherung vermeiden
- Anbieter vergleichen
- Bei Haftpflicht auf angemessene Versicherungssumme achten
- Für Flexibilität Einjahresverträge abschliessen

W

WOHNEN

- In Genossenschaft wohnen
- Anspruch auf Mietzinsreduktion prüfen, Mietzinserhöhung prüfen lassen (www.mieterverband.ch)
- Nebenkosten prüfen und Akonto bezahlen, um Überraschungen vorzubeugen
- Bei längerer Abwesenheit, Wohnung untervermieten



Z

ZEITUNGEN, ZEITSCHRIFTEN

- Kostenlos in der Bibliothek oder im Internet lesen
- Mit Nachbarn austauschen oder Abokosten teilen
- Vergünstigte Abos mit KulturLegi [unser Angebot: KULTURLEGI](#)

NOTIZEN

CARITAS Luzern

DAS ABC DES SPARENS

Günstiger Leben in der Zentralschweiz



A

ABFALL

- Verpackungsarme Produkte kaufen. Weniger Abfall = weniger Gebühren
- Glas, Papier, Dosen, Karton etc. recyceln

AUTO

- Mieten statt kaufen, beispielsweise Mobility, Vorsicht bei Leasing
- Bei eigenem Auto: kleiner ist günstiger. Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis bei zwei bis drei Jahre altem Occasionswagen mit weniger als 50'000 Kilometern.
- Budget erstellen: Verkehrssteuer, Versicherung, Abstellplatz, Benzin, Unterhalt, Reparaturen, Reifen, Vignette; Budgetvorlagen nutzen
- Günstiger: Öffentlichen Verkehr nutzen

B

BILDUNG

- Bildungsangebote der KulturLegi-Partner nutzen [unser Angebot: KULTURLEGI](#)
- Bildungsgutschein nutzen, um Kompetenzen in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen und Computer zu verbessern. [www.besser-jetzt.ch](#)
- Regionale Berufsberatung nutzen
- Kantonale Stellen oder Educa Swiss für Stipendien und Bildungsdarlehen
- Das niederschwellige, kostenlose Caritas-Angebot für Menschen mit Fragen rund um Computer, Laptop oder Mobiltelefon: [caritas-luzern.ch/digi-treff](#) [unser Angebot: DIGI-TREFF](#)

BÜCHER

- In der Bibliothek ausleihen
- Günstig im Brockenhaus kaufen [unser Angebot: CARITAS WOHNEN](#)



E

ENERGIE

- Niedertarifzeiten beachten
- LED-Lampen: halten 15-mal länger als Glühbirnen und brauchen weniger Strom
- Elektronische Geräte ganz abschalten, kein Standby-Modus. Stecker ziehen oder Kippschalter nutzen
- Heizung auf maximal 20 Grad und warme Kleidung tragen, im Schlafzimmer maximal 18 Grad. Ein Grad weniger spart 6 Prozent Energie
- Wiederaufladbare Batterien sind auf Dauer günstiger
- Wäsche bei niedrigen Temperaturen waschen, zum Trocknen aufhängen

F

FAMILIE

- Nach der Geburt eines Kindes haben Eltern Anspruch auf Familienzulagen
- Voraussetzungen für den Bezug sind unterschiedlich, für Infos Wohngemeinde kontaktieren

FERIEN

- Ferien daheim verbringen und kostenlose Ausflüge in der Region planen
- Anstelle von Hotels: Camping (mit KulturLegi 30% auf TCS-Camings), Jugendherberge, Ferienwohnung oder Haustauch [unser Angebot: KULTURLEGI](#)
- Ferienpass ermöglicht Kindern günstige Angebote ([www.projuventute.ch](#))
- Reka-Ferien: [www.reka.ch](#)

FINANZEN

- Bei Engpass: Frühzeitig Hilfe holen [unser Angebot: SOZIAL- UND SCHULDENBERATUNG](#)
- Budget erstellen. Für laufende Kontrolle nach Möglichkeit via App. Mehr: [budget-beratung.ch](#)
- Nicht mit Kredit- oder Kundenkarte einkaufen
- Steuern in monatlichen Raten zahlen
- Spesen von Konti vergleichen
- Sparkonto für Unvorhergesehenes einrichten
- Vorsicht mit Krediten [www.comparis.ch/privatkredit/kredit-probleme](#)
- Bei Bezug einer AHV- oder IV-Rente: Via AHV-Zweigstelle Ergänzungsleistungen beantragen



FREIZEIT

- KulturLegi nutzen und von vergünstigten Angeboten in den Bereichen Kultur, Sport und Bildung profitieren [unser Angebot: KULTURLEGI](#)
- Kostenlose öffentliche Veranstaltungen besuchen: Angebote von Gemeinschaftszentren oder Pfarreien beachten
- Vereine sind günstiger als gewinnorientierte Institutionen
- Offene Mittagstische nutzen
- Bargeld mitnehmen. Nur so viel, wie man ausgeben möchte

G

GESUNDHEIT

- Vom Arzt Generika einfordern
- Versandapotheke nutzen
- Zahnarzt auf Sozialtarif ansprechen: Meist gibt es verschiedene, auch günstigere, Behandlungsvarianten. [www.sso.ch/de/soziale-zahnmedizin](#)
- Kontaktlinsen online kaufen

K

KLEIDER

- Secondhand kaufen – im Secondhandladen, an der Kleiderbörse oder online [unser Angebot: CARITAS WOHNEN](#)
- Kleidertausch, Kinderkleider weitergeben
- Ausverkauf nutzen

KOMMUNIKATION: TELEFON UND INTERNET

- Kosten der Anbieter vergleichen (Bsp. [comparis.ch](#))
- Was ist günstiger: Prepaid oder Abo? Kombiabo mit Festnetz? Unlimitierte Daten?
- Handy im Ausland: Vorsicht vor hohen Gesprächskosten und Roaming-Gebühren. Whatsapp oder Skype via WLAN nutzen
- Radio- und Fernsehgebühren (Serafe) in Raten zahlen

KÖRPERPFLEGE

- Coiffeur ohne föhnen
- Kosmetikartikel in Nachfüllpackung kaufen
- Caritas Markt nutzen (mit KulturLegi) [unser Angebot: CARITAS MARKT](#)

KRANKENKASSE

- Anspruch auf Prämienverbilligung prüfen
- Liste der zuständigen Behörden: [www.priminfo.ch](#)
- Günstigster Anbieter für Grundversicherung wählen und Modelle vergleichen (Tel-med, HMO etc.). [www.priminfo.ch](#)
- Niedrigste oder höchste Franchise wählen. Letztere lohnt sich nur für gesunde Personen (Konsumentenschutz.ch)
- Ist Zusatzversicherung nötig?
- Keine Unfallversicherung über Krankenversicherung, sofern über Arbeitgeber gedeckt

L

LEBENSMITTEL

- Einkaufsliste im Voraus erstellen und Wocheneinkäufe machen
- Bargeld mitnehmen. Nur so viel, wie man ausgeben möchte
- Nicht mit leerem Magen einkaufen
- Caritas Markt nutzen (mit KulturLegi) [unser Angebot: CARITAS MARKT](#)
- Regionales Angebot suchen, welches Lebensmittel vor dem Wegwerfen rettet (Bsp.: Toogoodtogo, Tischlein deck dich, RestEssBar)
- Saisongerecht einkaufen, wenig Fleisch essen
- Gemüse selber anpflanzen
- Wenig Fertiggerichte, frisch kochen
- Hahnenwasser trinken, mit Zitronensaft, Minze oder Beeren anreichern



M

MÖBEL

- Gebrauchte Möbel kaufen – im Brockenhaus oder online (Bsp. [tutti.ch](#)) [unser Angebot: CARITAS WOHNEN](#)
- Ausstellungsware kaufen
- Direkt ab Fabrikläden kaufen
- Tausch- und Schenkplattformen nutzen