

5. Wo kann ich duschen?

- **Sanitärbereich der Neustadt 20**
(Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung des Caritasverbands)

 Neustadt 20, 56068 Koblenz

Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

Mo. - Do. 13.00 - 15.00 Uhr

- **Sanitärbereich des Kontaktladens** für Menschen mit Suchtproblematiken des Caritasverbands

 Rizzastraße 14, 56068 Koblenz

Mo. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Do. 13.30 - 16.30 Uhr

6. Wo bekomme ich Kleidung und wo kann ich sie waschen?

- **Kleiderkammer und Waschmaschinen** in der **Neustadt 20**

 Neustadt 20, 56068 Koblenz

Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

Mo. - Do. 13.00 - 15.00 Uhr

- **Waschmaschine und Trockner** im „Kontaktladen“ des Caritasverbands

 Rizzastraße 14, 56068 Koblenz

Mo. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Do. 13.30 - 16.30 Uhr

6. Alle Adressen und Telefonnummern:

Städtisches Übernachtungsheim des AWO

Kreisverband-Koblenz Stadt e.V.:

 Herberichstraße 153, 56072 Koblenz  0261/84651

„Neustadt 20“: Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung des Caritasverbands Koblenz e.V. mit ärztlicher Kontaktstelle:

 Neustadt 20, 56068 Koblenz  0261/9144078

Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr (Beratung und

Tagesaufenthalt),

Mo. - Do. 13.00 - 15.00 Uhr (Tagesaufenthalt)

Bahnmissionsmission des Caritasverbands Koblenz e.V.:

 Nordeingang Hauptbahnhof Koblenz  0261/31326

Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr und

Sa. 8.00 - 16.00 Uhr (Beratung und Aufenthalt)

„Kontaktladen“ für Menschen mit Suchtproblematiken und Fachberatungsstelle

Wohnraumsicherung Caritasverband Koblenz e.V.:

 Rizzastraße 14, 56068 Koblenz  0261/667570

 Mo. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr und

Do. 13.30 - 16.30 Uhr

Wohnungslosenrestaurant "Mampf" des Vereins „Die Schachtel“ e.V.:

 Gartenstr. 12, Koblenz-Lützel

Mo. - Sa. 9.00 - 15.00 Uhr

Beratungsbüro „Die Schachtel“  0261/16992

Mo., Mi. und Fr. 9.00 - 12.00 Uhr,

Di. und Do. 12.00 - 15.00 Uhr

MediNetz Koblenz

 Neustadt 20, 56068 Koblenz  0176/29155642

 Gesundheitsvorsorge für Menschen ohne

Krankenversicherung

Jeden ersten Di. im Monat 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Tipps und Angebote für Wohnungslose und Hilfsbedürftige bei Hitze

Diese Broschüre soll dir an sehr heißen Tagen helfen:

1. **Tipps zum Verhalten an heißen Tagen** 

2. **Beratungsstellen** 

3. **Essen und Trinken** 

4. **Aufenthaltsorte, Übernachtungsmöglichkeiten** 

5. **Wo kann ich duschen?** 

6. **Wo bekomme ich Kleidung und kann sie waschen?** 

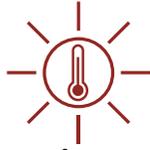
7. **Alle Adressen und Telefonnummern der Einrichtungen und Angebote auf einen Blick**



KOBLENZ
VERBINDET.

Klimaschutz

1. Verhalten an heißen Tagen



- Viel trinken! 
- Getränke mit Alkohol, Koffein und viel Zucker meiden
- Kleine, leichte Mahlzeiten essen 
- Körper kühlen mit nassen Tüchern auf Beinen, Armen, Gesicht und Nacken
- Wenn möglich Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme auftragen 

2. Beratungsstellen



- **Neustadt 20:** Fachberatungsstelle für Menschen ohne Wohnung des Caritasverbands mit ärztlicher Kontaktstelle
 Neustadt 20, 56068 Koblenz
 0261/9144078
- „Kontaktladen“ für Menschen mit Suchtproblematiken und Fachberatungsstelle Wohnraumsicherung des Caritasverbands
 Rizzastraße 14, 56068 Koblenz
 0261/667570
- **Bahnmissionsmission Koblenz**
 Nordeingang Hbf Koblenz
 0261/31326
- **Verein „Die Schachtel“**
 Gartenstr. 12, Koblenz-Lützel
 0261/16992

3. Essen und Trinken



- **Wohnungslosencafé der Neustadt 20**
 Neustadt 20, 56068 Koblenz
täglich Frühstück
warmes Mittagessen (Di. und Do.)
Mo. - Fr. 9.00 - 12.00 Uhr
Mo. - Do. 13.00 - 15.00 Uhr 

- **Wohnungslosenrestaurant "Mampf"** des Vereins „Die Schachtel“
 Gartenstr. 12, Koblenz-Lützel
kostenloses Frühstück,
günstiges Mittagessen und Getränke 
Mo. - Sa. 9.00 - 15.00 Uhr

- **Trinkwasserbrunnen:** 
 Jesuitengasse
 Wasserwerk Stadion Oberwerth
Mitte/Ende April bis September/Oktober
24 h geöffnet

- **Refill-Stationen** 
Einrichtungen, in denen mitgebrachte Trinkgefäße zu den Öffnungszeiten kostenlos mit Leitungswasser befüllt werden können

Ca. 20 Stationen in Koblenz
(zu erkennen am Refill-Sticker und auf der ausgedruckten Karte in ausgewählten Einrichtungen zu finden)

Alle Stationen unter:
<https://refill-deutschland.de/>



4. Wo finde ich Aufenthaltsorte, Übernachtungsmöglichkeiten und kühle Plätze?



- **Städtisches Übernachtungsheim der AWO** (Übernachtungsmöglichkeit mit Tagesaufenthalt)
 Herberichstraße 153, 56072 Koblenz

- **Beratung beim Ordnungsamt für eine Unterbringung** (falls das Übernachtungsheim belegt ist)
 0261/129-4567
Mo. - Do. 06 - 02 Uhr, Fr. 06 - 03 Uhr,
Sa. 08.30 - 03 Uhr, So. 08.30 - 02 Uhr

- **Bahnmissionsmission Koblenz des Caritasverbands** (Aufenthalt)
 Nordeingang Hbf Koblenz
Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 16.00 Uhr 

- **„Kontaktladen“ des Caritasverbands** (Aufenthalt und Computer-Arbeitsplatz) 
 Rizzastraße 14, 56068 Koblenz
Mo. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr
Do. 13.30 - 16.30 Uhr

- **Cooling-Areas** 
öffentlich zugängliche, beschattete Grünflächen, Kirchen und Brunnen, die Abkühlung bieten
(im Geoportall unter Klimaschutz und als ausgedruckte Karte in ausgewählten Einrichtungen zu finden)