


## 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? 

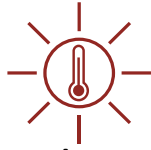
7. Alle  Adressen und  Telefonnummern der Einrichtungen und Angebote auf einen Blick






**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)