

## **Wie Sie kostenlose und kostengünstige Angebote ausfindig machen und Gutscheine für sich nutzen**

Auch mit wenig Geld kann man am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, mitten im Leben stehen, sich bilden und weiter entwickeln oder etwas für seine Gesundheit tun.

Nutzen Sie das Internet zur Informationsbeschaffung, Informationen gibt es fast immer kostenlos. Wenn Ihnen ein eigener Anschluss zu teuer ist, haben Sie hoffentlich ein gut funktionierendes Netzwerk guter Freunde mit Internetanschluss.

### - Bereich Kunst/Kultur und Bildung

Suchen Sie nach Angeboten im Bereich Kunst, Kultur, Musik überall wo Sie sind. Durchstöbern Sie in öffentlichen Einrichtungen, Gaststätten, einfach überall dort, wo Werbung und Prospekte ausliegen, die Angebote. Sie müssen nicht auf Konzerte und Kultur verzichten, nur weil die Eintrittspreise zu teuer für Sie sind.

Sie können zahlreiche Angebote zu ermäßigten Preisen nutzen z. B. Bildungsangebote an der Volkshochschule, öffentliche Bibliotheken.

- So gibt es oft kostenlose (Orgel)-Konzerte in Kirchen.
- Staatliche Museen bieten oft einen bestimmten Tag im Monat oder in der Woche an, an dem der Eintritt frei ist. In Berlin ist das am Donnerstag die letzten vier Stunden vor Schließung.
- Wenn es in Ihrem Wohnort eine Musikhochschule, eine Akademie der Künste, eine Musikschule o. ä. gibt, können Sie die Konzerte der Studenten oder Musikschüler für Ihren Musikgenuss nutzen. Die Übungskonzerte sind sehr oft kostenlos und die Vortragenden freuen sich über Publikum.
- Radiosender buhlen um Zuhörer und verlosen oft Freikarten. Der schnelle Griff zum Telefon und etwas Glück beschert Ihnen ein kulturelles Erlebnis kostenloser Natur.
- Messen und Ausstellungen gewähren mitunter am letzten Tag einige Stunden vor Schließung freien oder stark ermäßigten Eintritt. Die Aussteller geben Ihre Angebote kurz vor Ende oft kostenlos oder für einen stark verringerten Preis ab. Fragen Sie danach oder verhandeln Sie.

- Für einen Kinobesuch müssen Sie nicht 7 € hinlegen, es geht auch mit 1,99 € oder sogar nur 0,99 € am Dienstag. Das gibt es in Berlin im Kino Sojus in der Helene-Weigel-Str. 12 in 12681 Berlin. Sie müssen allerdings warten bis die Filme die offizielle Spielzeit hinter sich haben. Die Kinokette Union bietet Kinogenuss zum Minipreis.
- Viele Öffentliche Einrichtungen, Botschaften, Firmen, Ausstellungen, Messen o. ä. veranstalten Tage der offenen Tür oder z. B. am Eröffnungstag einen Sektempfang oder bieten zumindest freien Eintritt.
- Da Sie ein Recht auf Informationen haben, können Sie die Befreiung von den GEZ-Gebühren beantragen. Auf der Seite <http://www.gez.de/> können Sie das Formular ausdrucken, ausfüllen und damit zu Ihrem zuständigen Bürgeramt gehen. Beim Bürgeramt müssen Sie Ihren Hartz IV Bescheid im Original und eine Kopie vorlegen. Die Befreiung beginnt mit dem Monat, der auf den Monat folgt, in dem der Antrag bei der GEZ eingegangen ist.

#### - Bereich Gesundheit und Sport

Neben Ihrer Zeit ist Ihre Gesundheit ein weiteres sehr wertvolles Gut, dass Sie pflegen und bei dem Sie nach Formvollendung streben sollten.

- Sich sportlich zu betätigen, muss ja nun am allerwenigsten Geld kosten. Viele Sportarten kann man völlig ohne finanzielle Investition ausüben, viele andere dagegen schon mit nur minimalen Kosten für eine Erstausrüstung. Welche körperliche Bewegung Sie wählen, ist Ihrer Vorliebe und auch Ihrer körperlichen Konstitution geschuldet. Wichtig wäre, dass Sie die Vorteile erkennen und anfangen. Durchhalten und regelmäßig trainieren ist dann der nächste Schritt.
- Auch bei Sportarten, die etwas kostenintensiver sind, muss das nicht zwangsläufig für Sie heißen, dass es für Sie unmöglich ist. Größere Reitställe nutzen oft fleißige Helfer zum Füttern, Ausmisten und für die Abhaltung der Reitstunden. Als Gegenleistung dürfen die Helfer kostenlos reiten.

Wie wäre es mit forschem Spaziergehen oder Fahrrad fahren? Gibt es in Ihrer Wohnnähe einen Park oder ein Vereinsstadion? Dann könnten Sie dort joggen oder walken. Haben Sie in Ihrem Kontaktnetzwerk Leute, die in einem Sportverein Mitglied sind? Vielleicht in einem Schwimm- oder Tauchverein, einem Fußball- Handball- Volleyballverein? Dann könnten Sie dort entweder Mitglied werden, diese Beiträge sind oft sehr niedrige Jahresbeiträge von unter 100 € oft auch mit Ermäßigungen. Oder man lässt Sie kostenlos mitmachen, dann ist allerdings meist die Versicherungsfrage bei einem Unfall o. ä. strittig.