

INHALTSVERZEICHNIS

Hartz IV	9
Vorwort	10
Strom sparen/Power	16
Zuhause (<i>einkaufen, putzen, kochen etc.</i>)	18
Meine Kochrezepte	22
Draußen und umsonst/Outdoor-Events (<i>manchmal auch drinnen, also Indoor</i>)	25
Wandern/Trekking	32
Ausflugsziele (<i>Sie brauchen hierfür meistens nur die normale Tageskarte bzw. Gruppenkarte</i>)	34
Vom Jobcenter erlaubte „Nebentätigkeiten“	45
Sonstige Beutestreifzüge	50
Ehrenamt/Volunteer	52
Deko, reine Frauensache?	57
Hobbys	58
Haustiere	60
Informationen zu Hartz IV und andere Beratungsstellen (<i>kostenlos</i>)	61
Nachwort	62
Danke	64