

Durchblick gehört dazu!

Veranstaltungsangebote zu
Finanzen, Vorsorge,
Verbraucherrecht,
Haushalt und Ernährung

verbraucherzentrale

Hessen



**DHB –
Netzwerk Haushalt**
Landesverband Hessen e. V.



REKLAMATION:
SCHUHE

ALTERS-
VORSORGE
CHECKEN!

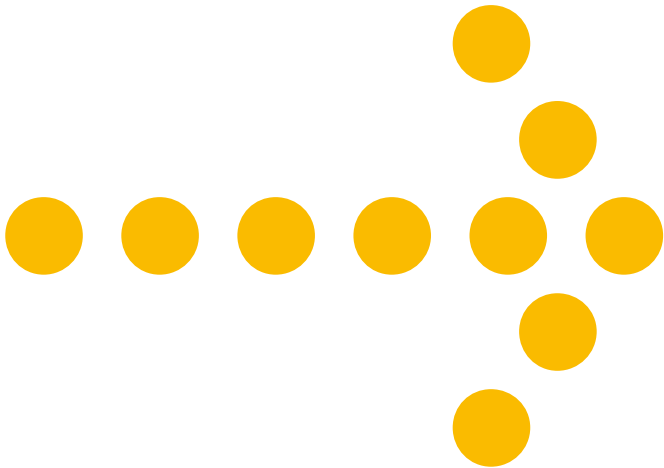
ZEITUNGSABO
KÜNDIGEN

TERMIN:
VERBRAUCHER-
BERATUNG

DONNERSTAG
WOCHENMARKT!

HAUSHALTS-
BUCH
BESORGEN

VERSICHERUNGS-
VERTRÄGE
SORTIEREN



HESSEN



Gefördert durch das Land Hessen
Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Regierungspräsidium Gießen

4. überarbeitete Auflage, Stand: Oktober 2011

Mehr Kompetenzen im Alltag für junge Leute und Familien

In dieser Broschüre werden Veranstaltungsangebote der Verbraucherzentrale Hessen e. V. und des DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V. vorgestellt. Die Angebote richten sich an Bildungsträger, Familienbegegnungsstätten und andere soziale Einrichtungen in Hessen. Wir möchten Sie damit in Ihrer Arbeit unterstützen und Sie als Partner gewinnen.

Der Themenkatalog reicht von A wie Altersvorsorge über gesunde Ernährung, Umgang mit Geld und Schuldenvermeidung, bis hin zu Z wie Zeitmanagement. Zielgruppen der Angebote sind vor allem junge Erwachsene und Familien. Die Veranstaltungen werden von erfahrenen Fachkräften durchgeführt und vom Land Hessen gefördert.

Hintergrund

Junge Menschen sollen lernen, sich in unserer komplexen Lebenswelt zurecht zu finden. Dazu gehört, dass sie ihre alltäglichen Rechtsgeschäfte erledigen können und lernen mit ihrem Einkommen verantwortlich umzugehen. Nicht selten führt Unkenntnis der eigenen Rechte oder mangelnde Finanzkompetenz zu Überschuldung durch unbedachte Kaufentscheidungen oder Ratenkredite.

Auch gesundes Essen kostengünstig, schnell und selbst zuzubereiten, fällt vielen jungen Menschen und in der Folge jungen Familien

mangels Wissens schwer. Zudem ist Übergewicht durch Fehlernährung ein allgemeines Problem, welches sich besonders in Haushalten mit geringem Einkommen häuft.

Durch planvolles und systematisches Handeln und die individuelle Vorsorge sowie den schonenden Umgang mit Ressourcen können Geld, Zeit und Energie gespart und die Lebensqualität junger Menschen und Familien verbessert werden. Dazu wollen wir mit unseren Angeboten beitragen.

Durchblick gehört dazu!

Buchen Sie die hier angebotenen Bildungsveranstaltungen und helfen Sie gemeinsam mit uns, die Alltagskompetenzen junger Menschen zu stärken.

Ihre Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Ihr DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

verbraucherzentrale

Hessen



DHB –
Netzwerk Haushalt
Landesverband Hessen e. V.

verbraucherzentrale

Hessen

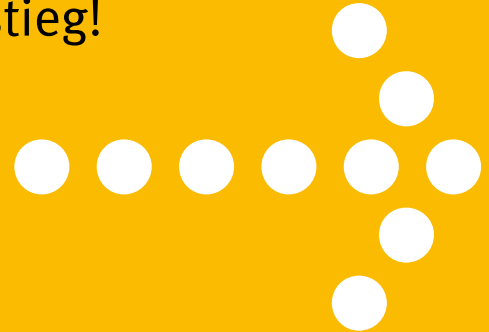
Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Die Verbraucherzentrale Hessen ist seit über 50 Jahren die parteipolitisch neutrale und anbieterunabhängige Vertretung der hessischen Konsumenten. Wir setzen uns öffentlich für wirtschaftlichen und gesundheitlichen Verbraucherschutz ein und vertreten die Interessen der Verbraucher gegenüber Wirtschaft, Politik und Verwaltung. Wir erfüllen eine wichtige Sensoraufgabe als „Marktwächter“, denn wir erkennen Gesetzeslücken und zeigen schwarzen Schafen die rote Karte. Wir stärken Verbraucher individuell bei der Wahrnehmung ihrer Rechte und ihrer Verantwortung als Konsumenten durch Information, Bildungsangebote und individuelle Beratung sowie Rechtsbesorgung. Die Themenschwerpunkte sind Verbraucherrecht, Finanz-, Telekommunikations-, Gesundheits- und sonstige Dienstleistungen, Ernährung und Lebensmittel sowie Umwelt, Klima und Energie. Die Verbraucherzentralen und ihr Bundesverband stimmen fachliche Informationen regelmäßig bundesweit ab. Auf diesem Wege werden die Aktualität und die hohe Qualität der Beratungsstandards gesichert.

Acht Beratungsstellen, von denen zwei als Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen anerkannt sind, sowie viele **Energiestützpunkte** in hessischen Gemeinden stehen Verbrauchern vor Ort zur Verfügung. Auch telefonisch beraten wir hessenweit (Adressen und Telefonnummern siehe Seite 13).

Angebotsverzeichnis der Verbraucherzentrale

- **01** Lernort Verbraucherzentrale
- **02** Fallen im Internet
- **03** Ohne Moos nix los
- **04** Richtig versichert – Geld gespart!
- **05** Auskommen mit dem Einkommen
- **06** Altersvorsorge – der passende Einstieg!
- **07** Sie haben gewonnen
- **08** Stromsparen im Haushalt
- **09** Bärenstarke Kinderkost
- **10** Fast Food – voll gut?
- **11** Einkaufsfalle Supermarkt



Kontakt und Anmeldung

Verbraucherzentrale Hessen e. V.



Für alle Veranstaltungsangebote gilt:

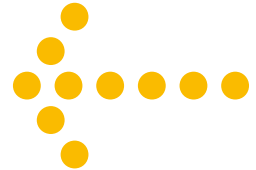
Die Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Hessen werden von erfahrenen Fachkräften durchgeführt, die seit Jahren in diesen Bereichen tätig sind und kontinuierlich weitergebildet werden. Mindestqualifikation der Fachkräfte: abgeschlossenes Studium (Oecotrophologie, Sozialwissenschaften) plus 18-monatiger Fernlehrgang Verbraucherrecht und diverse Fachlehrgänge. Zunehmend setzen wir auch Juristen und Finanzexperten ein. Die Energieberatung wird durch Ingenieure oder Architekten mit entsprechender Zusatzqualifikation durchgeführt.

- Mindestteilnehmerzahl für Veranstaltungen:
8 Personen, möglichst Anmeldung ganzer Gruppen
- Die Kosten der einzelnen Veranstaltungen erfahren Sie auf Anfrage.

Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Projekt Alltagskompetenzen
Große Friedberger Straße 13 – 17
60313 Frankfurt am Main

Tel (069) 97 20 10-42
Fax (069) 97 20 10-80
ernaehrung@verbraucher.de
www.verbraucher.de



Lernort Verbraucherzentrale

👉 Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

👉 Inhalt

Bei einem Besuch einer Beratungsstelle lernen die Teilnehmenden die Verbraucherzentrale Hessen kennen:

- Welche Aufgaben hat die Verbraucherzentrale?
- Welche Vorteile hat eine unabhängige Beratung?

Beispiele aus der Verbraucherberatung:

- Typische Rechtsirrtümer, denen Verbraucher unterliegen!
- Aktuelle Fallen z. B. im Internet

👉 Kompetenzen

Die Teilnehmenden erleben die Verbraucherzentrale Hessen als kompetente Anlaufstelle für alle Fragen des privaten Konsums und der privaten Vorsorge.

👉 Zielgruppe

Schüler (ab 16 Jahre),
junge Erwachsene
und Familien

👉 Dauer

2 Stunden

Fallen im Internet

👉 Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

👉 Inhalt

Verschiedene Themen zum Schutz vor Abzocke und Datenklau im Internet werden anhand von Beispielen angesprochen:

- Abofallen und „Test“- Seiten
- Online einkaufen
- Probendienste etc.

👉 Kompetenzen

Die Teilnehmer lernen Tricks unseriöser Anbieter zu erkennen und sollen lernen, sensibel mit ihren Daten umzugehen.

👉 Zielgruppe

Schüler (ab 16 Jahre),
junge Erwachsene
und Familien

👉 Dauer

2 Stunden



Ohne Moos nix los

→ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

→ Inhalt

Durch praxisnahe Beispiele und Übungen wird den Teilnehmenden – bezogen auf ihre soziale Situation – finanzielles und rechtliches Grundwissen vermittelt:

- Rechte und Pflichten rund um das Girokonto, EC-Karte und Kredite
- Auskommen mit dem Einkommen
- meine erste Wohnung
- typische Kostenfallen und Einsparpotentiale
- Rechte und Pflichten bei (Kauf-) Verträgen

→ Kompetenzen

Die Teilnehmenden verstehen finanzielle und rechtliche Zusammenhänge und können sie für die eigene Situation anwenden, um Verschuldung zu vermeiden.

→ Zielgruppe

Schüler (ab 16 Jahre), junge Erwachsene kurz vor der Gründung eines eigenen Haushaltes

→ Dauer

2 Stunden



Richtig versichert – Geld gespart!

→ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

→ Inhalt

Zu viele Haushalte in Deutschland sind unzureichend, falsch oder zu teuer versichert:

- Welche Versicherung ist für wen unverzichtbar?
- Welche Versicherungen sind unnötig bzw. nutzlos?
- Was ist beim Vertragsabschluss zu beachten?
- Wie findet man eine Versicherung mit einem angemessenen Preis-Leistungsverhältnis?
- Wann und wie kann man Versicherungen kündigen?

→ Kompetenzen

Die Teilnehmer lernen verschiedene Versicherungsarten kennen, welche Versicherungen sinnvoll sind und auf welche Verträge eher verzichtet werden kann.

→ Zielgruppe

Junge Erwachsene und Familien

→ Dauer

2 Stunden

Auskommen mit dem Einkommen

🔗 **Veranstalter** Verbraucherzentrale Hessen e. V.

🔗 **Inhalt**

Das Haushaltsbudget muss gut geplant werden, damit auch bei Unvorhergesehenem keine finanziellen Engpässe auftreten oder diese zumindest gemindert werden können:

- Einnahmen und Ausgaben planen
- Bildung von Rücklagen
- typische Kostenfallen und Kostensenkungspotentiale
- Was tun, wenn schon Schulden vorhanden sind?

🔗 **Kompetenzen**

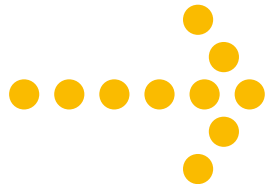
Die Teilnehmer lernen Einnahmen und Ausgaben zu planen, Kostenfallen zu erkennen sowie Rücklagen zu bilden. Die Reflektion des eigenen Konsumverhaltens dient der Schuldenprävention.

🔗 **Zielgruppe**

Junge Erwachsene mit eigenem Haushalt und Familien

🔗 **Dauer**

2 Stunden



Altersvorsorge – der passende Einstieg!

🔗 **Veranstalter** Verbraucherzentrale Hessen e. V.

🔗 **Inhalt**

Viele Verbraucher sind für das Alter nicht ausreichend abgesichert. Andere verschulden sich, da sie in einem Umfang vorsorgen, denn sie sich gar nicht leisten können. Grundlage bildet das Prinzip: Erst das Hier und Jetzt absichern, dann an die Altersvorsorge denken!

- Welche Möglichkeiten gibt es bei der privaten Altersvorsorge?
- Wie viel muss ich, kann ich für die Altersvorsorge einsetzen?
- Wie funktioniert staatlich geförderte Altersvorsorge?

🔗 **Kompetenzen**

Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten der Altersvorsorge kennen, sollen entsprechend ihrer finanziellen Möglichkeiten für das Alter vorsorgen lernen und die Chancen der staatlichen Förderung nutzen können.

🔗 **Zielgruppe**

Berufsstarter (ab 18 Jahre), junge Erwachsene und Familien

🔗 **Dauer**

2 Stunden

Sie haben gewonnen

⇨ **Veranstalter** Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ **Inhalt**

Gewinnbenachrichtigungen sind nicht nur lästig, sondern vielfach mit Verkaufs- oder Betrugsabsichten verbunden!

- Was sind die Tricks der Abzocker? z. B. Gewinnbenachrichtigung am Telefon, Abfallen, Reisegewinne
- Was kann ich tun, wenn ich auf einer Kaffeefahrt etwas gekauft habe und es zurück geben möchte?
- Wie reagiere ich am besten, wenn ich „unerwünscht“ angerufen werde?

⇨ **Kompetenzen**

Die Teilnehmer lernen Tricks unseriösen Anbieter kennen und wie sie sich schützen können.

⇨ **Zielgruppe**

Familien

⇨ **Dauer**

1,5 Stunden

Stromsparen im Haushalt

⇨ **Veranstalter** Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ **Inhalt**

Die Belastung der privaten Haushalte durch die Kosten für Energie werden auch zukünftig eher steigen. Am Beispiel Strom wird Energiesparen und ggfs. ein Anbieterwechsel besprochen:

- Wo wird im Haushalt der meiste Strom verbraucht?
- Stromsparen ohne Komfortverlust?
- Einkaufstipps zu elektrischen Geräten
- Was ist bei Anbieter- oder Vertragswechsel zu beachten?

⇨ **Kompetenzen**

Die Teilnehmer erfahren, wie sie durch einfache Maßnahmen Strom sparen können, was sie beim Gerätekauf beachten müssen und wann und unter welchen Voraussetzungen ein Wechsel zu einem anderen Anbieter sinnvoll ist.

⇨ **Zielgruppe**

Familien und junge Erwachsene

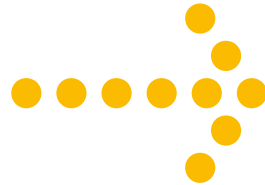
⇨ **Dauer**

2 Stunden



Bärenstarke Kinderkost

👉 **Veranstalter** Verbraucherzentrale Hessen e. V.



👉 **Inhalt**

Grundlagen und Tipps zur Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung und Mahlzeitengestaltung in der Familie werden erarbeitet:

- Wie entstehen Essgewohnheiten?
- Welche Lebensmittel und Getränke braucht mein Kind?
- Wie kann ich Werbung für Kinderlebensmittel beurteilen?
- Welche grundlegenden Regeln der Hygiene im privaten Haushalt sind zu beachten?
- Praktische Übungen, die Essen und Trinken zum Sinneserlebnis machen

👉 **Kompetenzen**

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Kinderernährung und Mahlzeitengestaltung kennen und entwickeln Ansatzpunkte, wie sie diese individuell und schrittweise in ihrer eigenen Familie umsetzen können.

👉 **Zielgruppe**

Junge Familien

👉 **Dauer**

3 Stunden



10

Fast Food – voll gut?

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Am Beispiel „Fast Food“ bzw. „Trendgetränke“ werden wichtige Fragestellungen erörtert und interaktiv erarbeitet:

- Welche Bedeutung hat Esskultur bei uns und in anderen Ländern?
- Welche Lebensmittel und Getränke unterstützen eine gesundheitsförderliche Ernährung?
- Welche Informationen kann ich Verpackungsetiketten entnehmen? Wie kann ich Werbebotschaften einschätzen?
- mit gemeinsamem Frühstück / Imbiss

⇨ Kompetenzen

Die Teilnehmer lernen, das eigene Ernährungsverhalten zu überprüfen,

- können beliebte Fast Food-Angebote oder Getränke anhand der Inhaltsstoffe bewerten,
- durchschauen die Zusammenhänge von Werbung, Preis und Qualität.

⇨ Zielgruppe

Schüler (ab 16 Jahren),
junge Erwachsene

⇨ Dauer

3 Stunden

11

Einkaufsfalle Supermarkt

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Die Teilnehmenden nehmen an einer Führung oder Rallye in einem nahe gelegenen Supermarkt teil. Verschiedene Aspekte werden anschließend erarbeitet:

- Sind XXL-Verpackungen immer billiger?
Was verbirgt sich hinter der Grundpreisangabe?
- Wie wird für Trendprodukte oder Diätprodukte geworben und sind diese ihren Preis wert?
- Wie kann ich die Herkunft von Lebensmitteln erkennen?
- Wie kann ich mich gut und günstig ernähren?
- mit gemeinsamem Frühstück / Imbiss

⇨ Kompetenzen

Die Teilnehmenden lernen Einkaufsfallen kennen und Strategien für einen preiswerten Einkauf,

- können trendige Produkte für ihre eigene Ernährung beurteilen und Qualitätsunterschiede von Lebensmitteln wahrnehmen,
- hinterfragen Werbestrategien der Hersteller und die daraus entstehende Beeinflussung des Kaufverhaltens.

⇨ Zielgruppe

Schüler, junge Erwachsene
und Familien

⇨ Dauer

3 Stunden

Kontakt zu diesem Angebot

Tel (069) 97 20 10-42
Fax (069) 97 20 10-80
ernaehrung@verbraucher.de

Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Große Friedberger Straße 13 – 17
60313 Frankfurt/Main
Fax (069) 97 20 10-50
vzh@verbraucher.de

Hessenweites Servicetelefon

Auskünfte u. a. zu den
Angeboten und Öffnungszeiten
der Beratungsstellen,
Terminvereinbarungen für alle
Beratungsstellen, Adressen
Energiestützpunkte

0180 - 5 97 20 10 (0,14 €/Min.)*
Mo – Do 10 – 16 Uhr / Fr 10 – 15 Uhr

Verbraucherzentrale Hessen im Internet

www.verbraucher.de

Informationen über die
Verbraucherzentrale Hessen, aktu-
elle Aktionen und viele kostenlose
Verbraucherinformationen sowie
viele Links zu Informationsangeboten
speziell für Jugendliche

<http://ratgebershop-vzhessen.de>

Online-Shop: hier kann man
Ratgeber zu fast jedem wichtigen
Verbrauchertema erwerben

www.berufsstarter.verbraucher.de

Alles was Berufsstarter wissen
sollten – u. a. eigenes Konto, not-
wendige Versicherungen, eigene
Wohnung

Vorstand: Jutta Gelbrich

Telefonische Beratung

Verbraucherrecht

0900 - 1 - 97 20 10 (1,75 €/Min.)*
Mo – Do 10 – 18 Uhr

Baufinanzierung

0900 - 1 - 97 20 11 (1,75 €/Min.)*
Di 10 – 14 Uhr

Zukunfts- und Altersvorsorge

0900 - 1 - 97 20 11 (1,75 €/Min.)*
Do 10 – 14 Uhr

Patientenberatung

0900 - 1 - 97 20 13 (1,75 €/Min.)*
Mo 10 – 14 Uhr

Ernährung

0900 - 1 - 97 20 12 (0,90 €/Min.)*
Di 10 – 14 Uhr

Schulden, Insolvenz

0180 - 5 - 97 20 11 (0,14 €/Min.)*
Mi 10 – 14 Uhr

* Bei Anrufen aus dem deutschen
Festnetz. Mobilfunkpreise können
abweichen.

Beratungsstellen

- **Borken**
Bahnhofstraße 36b
- **Darmstadt/Region Starkenburg**
Luisenplatz 6 (Carreegalerie)
- **Frankfurt/Rhein-Main**
Große Friedberger Straße 13 – 17
(Nähe Konstablerwache)
- **Fulda**
Karlstraße 2
- **Gießen**
Südanlage 4
- **Kassel/Nordhessen**
Rainer-Dierichs-Platz 1
- **Rüsselsheim/Groß Gerau**
Marktstraße 29
- **Wiesbaden, im Umweltladen**
Luisenstraße 19 (im Umweltladen)



**DHB –
Netzwerk Haushalt**
Landesverband Hessen e. V.



DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

Der DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V. – Berufsverband der Haushaltsführenden vertritt hauswirtschafts-, verbraucher-, umwelt- und sozialpolitische Interessen gegenüber Gesetzgeber, Landesbehörden, Fachverbänden und Wirtschaft. Als Träger von sieben Verbraucherberatungen leistet er einen wichtigen Beitrag in der Verbraucherarbeit. Alle Referentinnen sind qualifizierte, Praxis erfahrene Fachfrauen aus den Bereichen Hauswirtschaft, Finanzen und Verbraucherberatung. Stetige Weiterbildungen und umfangreiche Gruppenerfahrungen ermöglichen flexibles Eingehen auf unterschiedliche Bedürfnisse.

In den DHB-Ortsverbänden werden Kenntnisse und Fertigkeiten in Haushalts- und Familienführung weitergegeben. Als gemeinnützige und unabhängige Einrichtung bietet das Bildungswerk Hausfrauen-Bund Hessen e. V. Aus-, Fort- und Weiterbildung im Bereich Hauswirtschaft an. Das DHB – Sozialwerk Haushalt und Familie Hessen e. V. berät, unterstützt und betreut hilfsbedürftige Menschen und bietet hauswirtschaftliche Dienstleistungen an. Über den Förderverein Frauen in Notsituationen des DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V., finden Frauen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Unterstützung.

Angebotsverzeichnis des DHB – Netzwerk Haushalt

- **01** Chaos oder Management – Zeit- und Arbeitsplanung
- **02** Let's talk about money – Finanzen in der Balance
- **03** Im Rausch der Sinne –
Werbung, Konsum, Verbraucherrechte
- **04** Wissen nützt, Wissen schützt –
Besuch in der Beratungsstelle
- **05** Fisch sucht Pfanne I – Essen, Trinken & Co.
- **06** Fisch sucht Pfanne II – Essen, Trinken & Co.
- **07** Kleider machen Leute –
Textilien, Waschmittel & Co.
- **08** Wie bei Hempels ... – Reinigen mit System
- **09** Haushalts-Führerschein



Kontakt und Anmeldung

DHB – Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e. V.

Für alle Veranstaltungsangebote gilt:

Die Veranstaltungen des DHB – Hessen werden von erfahrenen Fachkräften durchgeführt, die seit Jahren in diesen Bereichen tätig sind und kontinuierlich weitergebildet werden. Unsere Referenten sind qualifizierte FachberaterInnen, Meisterinnen der Hauswirtschaft und Oecotrophologinnen.

Die Angebote richten sich an Schülergruppen, junge sowie ältere Erwachsene, junge Familien und Singlehaushalte.

Mindestteilnehmerzahl für Veranstaltungen:

8 Personen, möglichst Anmeldung ganzer Gruppen

Die Veranstaltungen dauern in der Regel 3 Seminarstunden, der Umfang ist aber nach Absprache flexibel erweiterbar.

Kosten auf Anfrage

Sprechen Sie uns an, wir erstellen ein auf Ihre Bedürfnisse, sowie ein auf das Alter der Teilnehmer abgestimmtes Angebot.

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

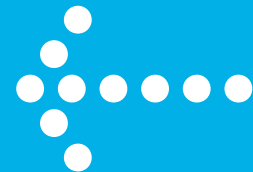
Projekt Alltagskompetenzen
Dalwigker Str. 1
34497 Korbach

Tel (05631) 506 18 00

Fax (05631) 506 17 99

info@dhb-netzwerkhaushalt-hessen.de

www.dhb-netzwerkhaushalt-hessen.de



Chaos oder Management – Zeit- und Arbeitsplanung

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Analyse des individuellen Lebensalltags
- Systematische Organisation der Haushaltsaufgaben durch Zeitplanung und effektive Arbeitsplatz- und Arbeitsgestaltung
- Erfolgreiche Umsetzung von Veränderungen
- Einbeziehung aller Haushaltsmitglieder

⇨ Kompetenzen

- durch Zeitplanung und effektive Arbeitsplatzgestaltung systematisch die anfallenden Haushaltsaufgaben organisieren
- nach Analyse des individuellen Lebensalltags Veränderungen erfolgreich umsetzen, um persönliche Freiräume zu schaffen und zu nutzen
- persönlichen Lebensalltag reflektieren und effektives Haushaltsmanagement umsetzen
- angemessene Aufgabenteilung in der Familie umsetzen



Let's talk about money – Finanzen in der Balance

⇨ Veranstalter

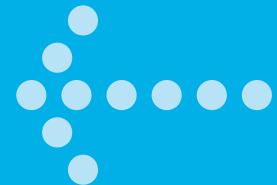
DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Haushaltseinkommen und -ausgaben systematisch erfassen, analysieren und planen
- Haushaltsbuch führen
- Budgetplanung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und Ziele (Rücklagenbildung, Finanzierung, Kredite, Anpassung an finanzielle Veränderungen, ...)
- Einsparpotentiale aufzeigen
- Kinder und Geld

⇨ Kompetenzen

- bewusst mit den eigenen Finanzen umgehen
- Überblick gewinnen, Finanzplanung umsetzen
- Möglichkeiten der finanziellen Vorsorge kennen und umsetzen
- Überschuldung vermeiden



Im Rausch der Sinne – Werbung, Konsum, Verbraucherrechte

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Hintergründe zur Werbung: Ziele, Wirkung, Techniken, Formen
- Möglichkeiten der neutralen Informationsbeschaffung
- Konsum und Einkaufsverhalten
- ggf. praktisches Kauftraining
- Verbraucherrechte: Rechte und Pflichten von Vertragspartnern (Widerruf, Gewährleistung, Garantie, Verjährung), Gewinnversprechen
- Außergerichtliche Schlichtungsstellen

⇨ Kompetenzen

- konsumleitende Bedürfnisse und Marktmechanismen erkennen
- eigenes Handeln reflektieren und eine kritische und selbstbewusste Konsumhaltung erlangen
- Beratungs- und Informationsmöglichkeiten kennen, beschaffen, bewerten und kritisch nutzen
- Verbraucherrechte und -pflichten kennen, bewerten und situationsgerecht anwenden/einfordern
- Informationen und Angebote von Institutionen beschaffen, bewerten und kritisch nutzen

Wissen nützt, Wissen schützt – Besuch in der Beratungsstelle

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Leistungsspektrum der Beratungsstellen
- Neutrale Informationsbeschaffung, Nutzung von Informationssystemen, Entscheidungshilfen
- Werbung, Hinterfragen von Angeboten, Einkaufsfallen
- Verträge, Verbraucherrechte
- Verbraucherrelevante Themen – auf jeweilige Teilnehmergruppe abgestimmt

⇨ Kompetenzen

- Leistungsspektrum der Beratungsstellen kennen
- Informationsquellen erschließen und nutzen
- Ziele und Wirkung von Werbung verstehen
- bewusste (Kauf-)Entscheidungen treffen, Verführungen widerstehen
- Basiswissen Verbraucherrechte erwerben



05 Fisch sucht Pfanne I – Essen, Trinken & Co.

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- I. Ernährungslehre
 - Wechselwirkung zwischen Ernährung und Gesundheit
 - Grundlagen der Ernährung
 - Nahrungsmittel: Erzeugung, Qualität, Inhaltsstoffe, Einkauf, Lagerung, Verarbeitung, Zusatzstoffe, Ergänzungsmittel, Rückstände etc.
 - Kinder und gesunde Ernährung
 - Regionale und saisonale Produkte

⇨ Kompetenzen

- das eigene Ernährungs-/ Essverhalten reflektieren und gesunde Ernährung nachhaltig umsetzen
- Lebensmittelqualität erkennen und beurteilen
- bewusst einkaufen
- Kinder und alle Familienmitglieder frühzeitig einbeziehen



06 Fisch sucht Pfanne II – Essen, Trinken & Co.

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- II. Nahrungszubereitung (Praxis)
 - Rationelle Nahrungszubereitung unter Beachtung von Arbeitsplatzgestaltung, -techniken, Hygiene
 - Rezeptauswahl unter dem Motto: schnell – gut – preiswert – nachhaltig
 - Speisenplanung und -präsentation
 - Kochen für Gäste
 - Einsatz von Wildfrüchten und -kräutern
 - Vorratshaltung
 - gemeinsames Essen

⇨ Kompetenzen

- Speisen fachgerecht und rationell zubereiten und ansprechend präsentieren
- Informationen und Anleitungen kritisch reflektieren
- Lebensmittelqualität erkennen und beurteilen
- bewusst einkaufen
- den Einfluss der Tischkultur erkennen und diese aktiv gestalten

Kleider machen Leute – Textilien, Waschmittel & Co.

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Unterschiedliche Fasern und ihre Eigenschaften
- Textilbehandlung (-ausrüstung)
- Textileinkauf: Beurteilungs- und Qualitätskriterien
- Waschmittel und Inhaltsstoffe, Fleckenbehandlung
- Arbeitsplatzgestaltung
- Wäsche waschen, trocknen, bügeln und legen (Praxis)
- Ökologische Aspekte
- Ausbesserungen an Textilien
- Einfache Kleidungsstücke selbst herstellen

⇨ Kompetenzen

- Textilien fachkundig einkaufen
- Textilien fachgerecht pflegen
- Waschmittel sachgemäß anwenden
- ökologische Aspekte erkennen und berücksichtigen
- einfache Ausbesserungen an Textilien ausführen

Wie bei Hempels ... – Reinigen mit System

⇨ Veranstalter

DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

⇨ Inhalt

- Grundlagen der Hygiene: Mikroorganismen, Schädlinge, Gesundheitsvorsorge durch Hygiene in verschiedenen Haushaltsbereichen
- Arbeitsplätze gestalten und optimieren
- gesunde Arbeitshaltungen, -bewegungen
- Unfallverhütung
- Reinigungsmittel und -utensilien
- Pflege der gebräuchlichsten Materialien im Haushalt
- Ökologische Aspekte

⇨ Kompetenzen

- Grundlagen der Hygiene umsetzen
- Arbeitsplätze im eigenen Haushalt optimieren
- Verschiedene Materialien fachgerecht reinigen
- Reinigungsmittel und Inhaltsstoffe unter ökologischen Aspekten im Sinne des Konzeptes der Nachhaltigkeit einsetzen
- Informationen und Anleitungen kritisch reflektieren



Veranstalter DHB – Netzwerk Haushalt, Landesverband Hessen e. V.

Steigende Kosten und verklockende Angebote führen schnell zu einem Loch in der Haushaltskasse. Krisenzeiten entstehen durch Arbeitslosigkeit, durch veränderte Ansprüche der Lebenspartner, durch das erste Kind, sowie auch durch den Wiedereinstieg in das Erwerbsleben. Für die so wichtige und entspannende Freizeitgestaltung, die die Familie und/oder den Freundeskreis stärken soll, fehlt entweder die Zeit oder das Geld. Die eigene Wohnung muss finanziert und unterhalten werden, überall wird der „letzte Cent aus der Tasche gezogen“.

Inhalt

An acht aufeinanderfolgenden Terminen werden diese Themen gemeinsam theoretisch und praktisch erarbeitet ...

- wie man sich vor Abzocke schützen kann,
- wie sich auch ein kleines Budget sinnvoll verwalten lässt,
- wie sich Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude durch gesunde und ausgewogene Ernährung steigern lässt,
- wie viel Zeit und Geld sich einsparen lässt, wenn der Nahrungszubereitung ein höherer Wert beigemessen wird,
- wo unsere Nahrungsmittel herkommen,
- Nachhaltigkeit und System bei Auswahl, Pflege und Erhaltung unserer Textilien,

- systematisches und nachhaltiges Reinigen von Wohnung und Einrichtungsgegenständen.

Kombination der Module:

- 01 Chaos oder Management – Zeit- und Arbeitsplanung
- 02 Let's talk about money – Finanzen in der Balance
- 03 Im Rausch der Sinne – Werbung, Konsum, Verbraucherrechte
- 05/06 Fisch sucht Pfanne – Essen, Trinken & Co.
- 07 Kleider machen Leute – Textilien, Waschmittel & Co.
- 08 Wie bei Hempels – Reinigen mit System

Kompetenzen

Systematisches Handeln lernen und den eigenen Haushalt effizient führen können.

Landesgeschäftsstelle

Dalwiger Str. 1, 34497 Korbach
Tel (05631) 506 18 00
Fax (05631) 506 17 99
info@dhb-netzwerkhaushalt-hessen.de
www.dhb-netzwerkhaushalt-hessen.de

Verbraucherberatungen im DHB – Netzwerk Haushalt

Bad Hersfeld

Neumarkt 18, 36251 Bad Hersfeld
Tel (06621) 1 52 42
Fax (06621) 40 92 74
VerbraucherberatungBadHersfeld@t-online.de
Mo, Di, Do, Fr 9–12 Uhr / Di, Mi 15.30–18 Uhr

Dieburg

Schlossgasse 17 (TIZ), 64807 Dieburg
Tel (06071) 8 81 20 72
Fax (06071) 8 81 20 81
VerbraucherberatungDieburg@web.de
Mo, Fr 9–12 Uhr / Di 16–18.30 Uhr / Mi 14–17 Uhr

Dillenburg Lahn-Dill-Akademie

Bahnhofstraße 10, 35683 Dillenburg
Tel (02771) 58 84
Fax (02771) 58 84
Verbraucherberatung@t-online.de
Mo, Fr 9–12 Uhr / Mi 15–18 Uhr

Korbach

Kirchstraße 20, 34497 Korbach
Tel (05631) 9 81 21
Fax (05631) 50 18 67
VerbraucherberatungKorbach@t-online.de
Di, Do 9–12 Uhr / Mi 15–18 Uhr
Ernährungsberatung:
1. Mittwoch im Monat von 15–18 Uhr

Limburg

Schiede 32, 65549 Limburg
Tel (06431) 2 29 01
Fax (06431) 28 45 62
VerbraucherberatungLimburg@t-online.de
Mo, Mi Fr 9–12 Uhr / Di, Do 15–18 Uhr
Außenstelle Bad Camberg, Am Amthof 7
Di 9–12 Uhr

Marburg

Steinweg 15, 35037 Marburg
Tel (06421) 2 72 77
Fax (06421) 59 07 94
VerbraucherberatungMarburg@t-online.de
Mo, Mi 15–18.30 Uhr / Do 9–14 Uhr

Wetzlar

Hausertorstraße 49, 35576 Wetzlar
Tel (06441) 4 72 31
Fax (06441) 44 75 33
VerbraucherberatungWetzlar@web.de
Mo, Mi 15–18 Uhr / Do 16–19 Uhr / Fr 9–12 Uhr

Gefördert durch das Land Hessen
Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Regierungspräsidium Gießen



verbraucherzentrale

Hessen



**DHB –
Netzwerk Haushalt**
Landesverband Hessen e. V.