



REKLAMATION:
SCHUTZE

ALTERS-
VORSORGE
CHECKEN!

ZETUNGSABO
KÜNDIGEN

TERMIN:
VERBRAUCHER-
BERATUNG

DONNERSTAG
WOCHENMARKT!

HAUSHALTS-
BUCH
BESORGEN

VERSICHERUNGS-
VERTRÄGE
SORTIEREN

Durchblick gehört dazu!

Veranstaltungsangebote 2010:
Finanzen, Vorsorge, Verbraucherrecht,
Haushalt und Ernährung



Mehr Kompetenzen im Alltag für junge Leute und Familien

In dieser Broschüre werden Veranstaltungsangebote der Verbraucherzentrale Hessen e. V. und des Deutschen Hausfrauen-Bundes, Landesverband Hessen e. V. (DHB) 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 müssen 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.
und Deutscher Hausfrauen-Bund, Landesverband Hessen e. V.

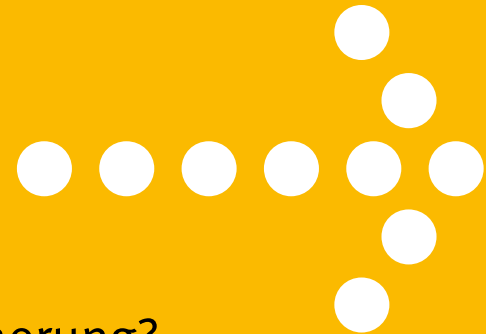
HESSEN



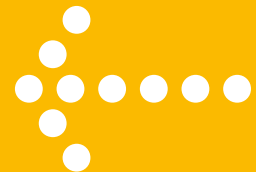
Gefördert durch das Land Hessen
Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Regierungspräsidium Gießen

Angebotsverzeichnis

- …❖ **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** Auskommen mit dem Einkommen
- …❖ **06** Ohne Moos nix los –
Lernwerkstatt Schuldenvermeidung
- …❖ **07** Welche ist die richtige Krankenversicherung?
- …❖ **08** Altersvorsorge – der passende Einstieg!
- …❖ **09** Richtig versichert – Geld gespart!



- ...❖ **10** Fallen im Internet: Erst durchblicken, dann anklicken!
- ...❖ **11** Sie haben gewonnen
- ...❖ **12** Stromsparen im Haushalt
- ...❖ **13** Lernort Verbraucherzentrale
- ...❖ **14** Fast Food – voll gut?
- ...❖ **15** Bärenstarke Kinderkost
- ...❖ **16** Einkaufsfalle Supermarkt
- ...❖ **17** Fisch sucht Pfanne I – Essen, Trinken & Co.
- ...❖ **18** Fisch sucht Pfanne II – Essen, Trinken & Co.
- ...❖ **19** Kleider machen Leute – Textilien, Waschmittel & Co.
- ...❖ **20** Wie bei Hempels ... – Reinigen mit System
- ...❖ **21** Haushalts-Führerschein



Chaos oder Management – Zeit- und Arbeitsplanung

••••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••••• Inhalt

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

••••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus den Bereichen Hauswirtschaft und Verbraucherberatung

••••• Lernziele

- Persönlichen Lebensalltag reflektieren und effektives Haushaltsmanagement umsetzen können
- Schaffen und Nutzen persönlicher Freiräume
- Angemessene Aufgabenteilung in der Familie umsetzen können

••••• Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

••••• Dauer

Mind. 3 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

••••• Kosten

auf Anfrage

Let's talk about money – Finanzen in der Balance

••••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••••• 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

••••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus den Bereichen Finanzen, Hauswirtschaft und Verbraucherberatung

••••• Lernziele

- Bewussten Umgang mit eigenen Finanzen erreichen
- Überblick gewinnen, Finanzplanung umsetzen können
- Möglichkeiten der finanziellen Vorsorge kennen und umsetzen können
- Überschuldung vermeiden lernen

••••• Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

••••• Dauer

Mind. 3 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

••••• Kosten

auf Anfrage

Im Rausch der Sinne – Werbung, Konsum, Verbraucherrechte

••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••• 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),
- Außergerichtliche Schlichtungsstellen

••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus den Bereichen Verbraucherberatung und Hauswirtschaft

••• Lernziele

- Eigenes Handeln reflektieren und eine kritische und selbstbewusste Konsumhaltung erlangen
- Beratungs- und Informationsmöglichkeiten kennen
- Rechte und Pflichten als Verbraucher/Vertragspartner/Konsument kennen und Rechte einfordern können

••• Zielgruppe

Junge Familien, junge Erwachsene

••• Dauer

Mind. 3 Seminarstunden (à 45 Min.), Umfang flexibel erweiterbar nach Absprache

••• Kosten

auf Anfrage

Wissen nützt, Wissen schützt – Besuch in der Beratungsstelle

••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••• Inhalt

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

••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus den Bereichen Verbraucherberatung und Hauswirtschaft

••• Lernziele

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

••• Zielgruppe

Junge Erwachsene, junge Familien

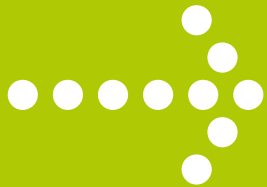
••• Dauer

Mind. 2 Seminarstunden (à 45 Min.), Umfang flexibel erweiterbar nach Absprache

••• Kosten auf Anfrage

Auskommen mit dem Einkommen

...✦ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.



...✦ Inhalt

- Der private Haushalt ist ein kleines Unternehmen und muss wirtschaftlich geplant werden, damit keine finanziellen Engpässe auftreten oder diese zumindest gemeistert werden können
- Einnahmen und Ausgaben planen: Fixkosten, notwendige variable Kosten, Ausgaben für Hobby, Freizeit etc., Planung und Bildung von Rücklagen, typische Kostenfallen und Kostensenkungspotentiale
- Was tun, wenn schon Schulden vorhanden sind?

...✦ Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in (Jurist/in, Schuldner- und Insolvenzberater/in) für Verbraucherrecht und Finanzen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

...✦ Lernziele

- Die Teilnehmer sollen 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, junge Familien

...✦ Dauer

2 Stunden

...✦ Kosten

auf Anfrage

Ohne Moos nix los – Lernwerkstatt Schuldenvermeidung

⇨ 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

⇨ Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in (Jurist/in, Schuldner- und Insolvenzberater/in) für Verbraucherrecht und Finanzen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmenden sollen finanzielle und rechtliche Zusammenhänge verstehen und für die eigene Situation anwenden können und Verschuldung vermeiden lernen

⇨ Zielgruppe

Junge Leute, die noch in der Ausbildung sind und/oder kurz vor der Gründung eines eigenen Haushaltes stehen
Alter: 17 bis 24 Jahre

⇨ Dauer

2 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage

Welche ist die richtige Krankenversicherung?

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Die Gesundheitsreform verunsichert viele Verbraucher und die Wahl der Krankenversicherung kann unter Umständen eine Entscheidung fürs Leben sein.

- Die Teilnehmenden erhalten Grundinformationen über die beiden Systeme der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung sowie Tipps für die Auswahl der richtigen Krankenversicherung
- Sind Zusatzversicherungen notwendig und welche sind im Einzelfall sinnvoll?

⇨ Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in (Jurist/in, Mediziner/in) aus dem Bereich Patientenberatung mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmer sollen die Vor- und Nachteile der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung im Grundsatz kennen lernen
- Angebote von privaten Zusatzversicherungen einschätzen und den individuellen Bedarf abschätzen können

⇨ Zielgruppe

Berufsstarter (ab 18 Jahre), junge Erwachsene mit und ohne Familie

⇨ Dauer

2 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage



o8 Altersvorsorge – der passende Einstieg!

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

⇨ **Inhalt**

- Viele Verbraucher sind für das Alter nicht ausreichend abgesichert. Andere sorgen vor, ohne dafür die Mittel zu haben.
- Grundlage bildet das Prinzip: Erst das Hier und Jetzt absichern, dann an die Altersvorsorge denken!
 - Welche Möglichkeiten gibt es bei der privaten Altersvorsorge?
 - Wie funktioniert staatlich geförderte Altersvorsorge?

⇨ **Referenten**

- Qualifizierte/r Fachberater/in für Verbraucherrecht und Versicherungen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ **Lernziele**

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

⇨ **Zielgruppe**

Berufsstarter (ab 18 Jahre), junge Erwachsene mit und ohne Familie

⇨ **Dauer**

2 Stunden

⇨ **Kosten**

auf Anfrage

o9 Richtig versichert – Geld gespart!

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

⇨ **Inhalt**

- Viele Haushalte in Deutschland sind falsch oder zu teuer versichert:
- Welche Versicherung ist für wen unverzichtbar?
 - Was ist beim Vertragsabschluss zu beachten?
 - Wie findet man eine Versicherung mit einem angemessenen Preis-Leistungsverhältnis?
 - Wann und wie kann man Versicherungen kündigen?

⇨ **Referenten**

- Qualifizierte/r Fachberater/in für Verbraucherrecht und Versicherungen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ **Lernziele**

- Die Teilnehmer sollen die verschiedenen Versicherungsarten kennen lernen sowie erkennen können, welche Versicherungen sinnvoll sind und auf welche Verträge eher verzichtet werden kann

⇨ **Zielgruppe**

Berufsstarter (ab 18 Jahre), junge Erwachsene mit und ohne Familie

⇨ **Dauer**

2 Stunden

⇨ **Kosten**

auf Anfrage

Fallen im Internet: Erst durchblicken, dann anklicken!

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Im Internet tummeln sich viele unseriöse Anbieter. Vielfach sind diese auch für die Strafverfolgungsbehörden kaum auffindbar. Verschiedene Themen zum Schutz vor Abzocke und Datenklau im Internet werden anhand von Beispielen angesprochen:

- Abofallen und „Test“-Seiten, Online einkaufen, Internetauktionen, Probedienste etc.

⇨ Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in für Verbraucherrecht mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmer sollen die Tricks unseriöser Anbieter erkennen und sich schützen lernen

⇨ Zielgruppe

Jugendliche (ab 16 Jahre), junge Erwachsene und junge Familien

⇨ Dauer

2 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage

Sie haben gewonnen

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Gewinnbenachrichtigungen sind oft lästig und vielfach mit Verkaufs- oder Betrugsabsichten verbunden!

- Was sind die Tricks der Abzocker? z. B. Gewinnbenachrichtigung am Telefon, Abofallen, 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?

⇨ Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in für Verbraucherrecht mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmer sollen die Tricks der unseriösen Anbieter erkennen können und sich schützen lernen

⇨ Zielgruppe

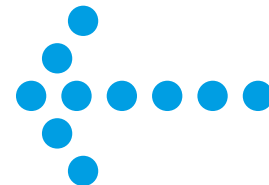
Jugendliche (ab 16 Jahre), junge Erwachsene und junge Familien

⇨ Dauer

1, 5 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage





Stromsparen im Haushalt

••••• Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

••••• Inhalt

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

••••• Referenten

- Qualifizierte Energieberater mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

••••• Lernziele

- Die Teilnehmer erfahren, wie sie sparsamer mit Strom umgehen können und was sie beim Einkauf beachten können

••••• Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

••••• Dauer

2 Stunden

••••• Kosten

auf Anfrage

Lernort Verbraucherzentrale

••••• Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

••••• Inhalt

- Bei einem Besuch der Verbraucherzentrale Hessen lernen die Teilnehmenden anhand von Beispielen die wesentlichen Aufgaben und die Bandbreite des Angebots kennen:
- Was heißt unabhängige Beratung?
 - Wie kommen Verträge zustande?
 - Typische Rechtsirrtümer, denen Verbraucher unterliegen!
 - Aktuelle Fallen z. B. im Internet

••••• Referenten

- Qualifizierte/r Fachberater/in für Verbraucherrecht mit methodischer Erfahrung in der Gruppenberatung

••••• Lernziele

- Die Teilnehmer lernen, dass es finanzielle Entscheidungen gibt, für die man sich unabhängigen Rat einholen sollte
- Sie erfahren, welches die Aufgaben und die Bandbreite des Angebots der Verbraucherzentrale sind

••••• Zielgruppe

Jugendliche (ab 16 Jahre),
junge Erwachsene und
junge Familien

••••• Dauer

2 Stunden

••••• Kosten

auf Anfrage

Fast Food – voll gut?

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Viele Verbraucher kaufen unbewusst Getränke und Speisen, die viel Zucker, Fett oder Zusatzstoffe enthalten und ihren Preis nicht wert sind. Am Beispiel „Fast Food“ bzw. „Trendgetränke“ werden daher wichtige Fragestellungen rund um eine gesunde Ernährung erörtert und interaktiv erarbeitet:

- Wann und wie esse und trinke ich? Welche Bedeutung hat Esskultur bei uns und in anderen Ländern?
- Welche Lebensmittel und Getränke unterstützen eine gesundheitsförderliche Ernährung? Welche grundsätzlichen Empfehlungen gibt es?

- Welche Informationen kann ich Verpackungsetiketten entnehmen? Wie kann ich Werbebotschaften einschätzen?
- Welche Rolle spielen Zusatzstoffe in Lebensmitteln und wie kann ich sie bewerten?
- mit gemeinsamem Frühstück/ Imbiss

⇨ Referenten

- Ernährungswissenschaftler/in mit Erfahrung in Methodik der Gruppenberatung und Präsentation

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmer lernen, das eigene Ernährungsverhalten wahrzunehmen und zu überprüfen
- können beliebte Fast Food-Angebote oder Getränke anhand der Inhaltsstoffe bewerten
- durchschauen die Zusammenhänge von Werbung, Preis und Qualität

⇨ Zielgruppe

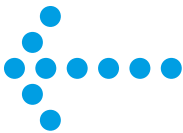
Jugendliche ab 16 Jahren, junge Erwachsene

⇨ Dauer

3 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage



Bärenstarke Kinderkost

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

👉 **Inhalt**

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

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

👉 **Referenten**

- Ernährungswissenschaftler/in mit Erfahrung in Methodik der Gruppenberatung und Präsentation

👉 **Lernziele**

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

👉 **Zielgruppe**

Junge Erwachsene mit Kindern und junge Familien (mit geringem Einkommen)

👉 **Dauer**

3 Stunden

👉 **Kosten**

auf Anfrage

Einkaufsfalle Supermarkt

⇨ Veranstalter Verbraucherzentrale Hessen e. V.

⇨ Inhalt

Die Teilnehmenden nehmen an einer Rallye in einem nahe gelegenen Supermarkt teil. Verschiedene Aspekte rund um den preiswerten Lebensmitteleinkauf, eine gesundheitsförderliche Lebensmittelauswahl und die Kosten- und Werbefallen werden anschließend erarbeitet:

- Sind XXL-Verpackungen immer billiger?
Was verbirgt sich hinter der Grundpreisangabe?
- Wie wird für Trendprodukte, funktionelle Lebensmittel oder Diätprodukte geworben und sind diese ihren Preis wert?

- Wie kann ich die Herkunft von Lebensmitteln erkennen? Ist wirklich Bio drin, wo Bio draufsteht?
- Wie kann ich mich gut und günstig ernähren?
- mit gemeinsamem Frühstück/ Imbiss

⇨ Referenten

- Ernährungswissenschaftler/in mit Erfahrung in Methodik der Gruppenberatung und Präsentation

⇨ Lernziele

- Die Teilnehmenden lernen, bewusster einzukaufen, lernen Tricks und Einkaufsfallen kennen und Strategien für einen preiswerten Einkauf
- können trendige Produkte für ihre eigene Ernährung beurteilen und Qualitätsunterschiede von Lebensmitteln wahrnehmen
- lernen Werbestrategien der Hersteller und die daraus entstehende Beeinflussung des Kaufverhaltens kennen

⇨ Zielgruppe

Jugendliche ab 16 Jahren, junge Erwachsene und junge Familien (mit geringem Einkommen)

⇨ Dauer

3 Stunden

⇨ Kosten

auf Anfrage



Fisch sucht Pfanne I – Essen, Trinken & Co.

••••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••••• 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

••••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus dem Bereich Hauswirtschaft: z. B. Meisterinnen, Ökotrophologinnen, Diätassistentinnen

••••• Lernziele

- Eigenes Ernährungsverhalten reflektieren und gesunde Ernährung nachhaltig umsetzen können
- Lebensmittelqualität erkennen und beurteilen können
- Bewusst einkaufen lernen
- Lernen, Kinder frühzeitig einzubeziehen; Prävention

••••• Zielgruppe

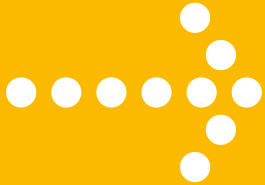
Junge Familien,
junge Erwachsene

••••• Dauer

Mind. 3 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

••••• Kosten

auf Anfrage



Fisch sucht Pfanne II – Essen, Trinken & Co.

••••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••••• Inhalt

II. Nahrungszubereitung (Praxis)

- Rationelle Nahrungszubereitung unter Beachtung von Arbeitsplatzgestaltung, -techniken, Hygiene
- Rezeptauswahl unter dem Motto: schnell – gut – preiswert
- Speisenplanung und -präsentation
- Kochen für Gäste
- Einsatz von Convenienceprodukten
- gemeinsames Essen

••••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus dem Bereich Hauswirtschaft: z. B. Meisterinnen, Ökotrophologinnen, Diätassistentinnen

••••• Lernziele

- Nahrungsmittel fachgerecht und rationell zubereiten und ansprechend präsentieren können

••••• Zielgruppe

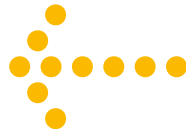
Junge Familien,
junge Erwachsene

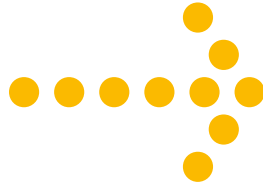
••••• Dauer

Mind. 4 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

••••• Kosten

auf Anfrage





Kleider machen Leute – Textilien, Waschmittel & Co.

🔗 Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

🔗 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

🔗 Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen aus dem Bereich Hauswirtschaft

🔗 Lernziele

- Textilqualität beurteilen können
- Textilien fachkundig einkaufen können
- Textilien fachgerecht pflegen können
- Waschmittel sachgemäß anwenden lernen
- Ökologische Aspekte erkennen und berücksichtigen
- Einfache Ausbesserungen an Textilien ausführen können

🔗 Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

🔗 Dauer

Mind. 3 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

🔗 Kosten

auf Anfrage

Wie bei Hempels ... – Reinigen mit System

---> Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

---> 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

---> Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus dem Bereich Hauswirtschaft

---> Lernziele

- Grundlagen der Hygiene umsetzen können
- Arbeitsplätze im eigenen Haushalt optimieren
- Verschiedene Materialien fachgerecht reinigen lernen
- Ökologische Aspekte erkennen und berücksichtigen

---> Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

---> Dauer

Mind. 3 Seminarstunden
(à 45 Min.), Umfang flexibel
erweiterbar nach Absprache

---> Kosten

auf Anfrage

Haushalts-Führerschein

••••• Veranstalter Deutscher Hausfrauen-Bund

••••• Inhalt

- 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
- 17/18 Fisch sucht Pfanne – Essen, Trinken & Co.
- 19 Kleider machen Leute – Textilien, Waschmittel & Co.
- 20 Wie bei Hempels – Reinigen mit System

••••• Referenten

- Qualifizierte Fachfrauen mit methodischer Erfahrung in der Gruppenarbeit aus den Bereichen Hauswirtschaft, Finanzen und Verbraucherberatung

••••• Lernziele

- Haushalt effizient führen können

••••• Zielgruppe

Junge Familien,
junge Erwachsene

••••• Dauer

In der Regel 8 Abende à 4 Seminarstunden (à 45 Min.), Umfang und Inhalte nach Absprache

••••• Kosten

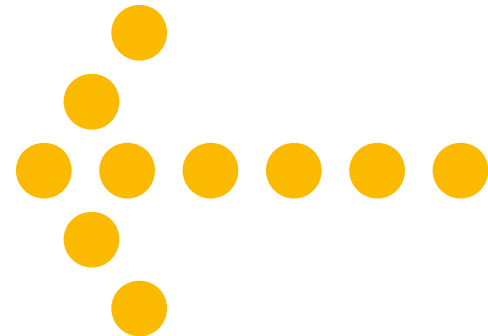
auf Anfrage

Für alle Veranstaltungen gilt:

- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.
- Angebote können ggf. auch in den Räumen der Verbraucherzentrale oder des DHBs durchgeführt werden – Ort und Termine nach Vereinbarung.

Die Kosten der einzelnen Veranstaltungen erfahren Sie auf Anfrage.

Die Veranstaltungen werden gefördert durch das Land Hessen
Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie
Landwirtschaft und Verbraucherschutz



Kontakt und Anmeldung

Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Die Verbraucherzentrale Hessen ist seit 50 Jahren die Interessenvertretung der hessischen Verbraucher. Satzungsmäßige Ziele sind u. a. die anbieterunabhängige Information und Beratung zu allen Fragen des privaten Konsums und der Vorsorge sowie die Verbraucherbildung. Die Verbraucherzentralen und ihr Bundesverband stimmen fachliche Informationen regelmäßig bundesweit ab – so werden die Aktualität und die hohe Qualität gesichert. In internen Workshops werden die Erfahrungen mit Gruppen reflektiert und die methodischen Ansätze zielgruppenspezifisch weiter entwickelt. Die Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Hessen werden von erfahrenen Fachkräften durchgeführt, die seit Jahren in diesen Bereichen tätig sind und kontinuierlich weitergebildet werden. Mindestqualifikation: abgeschlossenes Studium (Oecotrophologie, Rechtswissenschaft, Sozialarbeit oder Sozialpädagogik), 18-monatiger Fernlehrgang Verbraucherrecht plus diverse Fachlehrgänge.

Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Projekt Alltagskompetenz
Große Friedberger Straße 13 – 17
60313 Frankfurt am Main

Tel (069) 972010-42
Fax (069) 972010-80
ernaehrung@verbraucher.de
www.verbraucher.de

Kontakt und Anmeldung

Deutscher Hausfrauen-Bund – Landesverband Hessen e. V. Berufsverband der Haushaltsführenden



Der DHB, [Landesverband Hessen e. V.](#) – Berufsverband der Haushaltsführenden vertritt hauswirtschafts-, verbraucher-, umwelt- und sozialpolitische Interessen gegenüber Gesetzgeber, Landesbehörden, Fachverbänden und Wirtschaft. Als Träger von sieben Hauswirtschafts- und 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 Bedarfe.

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 [Sozialwerk](#) Hausfrauen-Bund Hessen e. V. berät, unterstützt und betreut hilfsbedürftige Menschen und bietet hauswirtschaftliche Dienstleistungen an. Über den [Förderverein Frauen in Notsituationen](#) des DHBs, Landesverband Hessen e. V., finden Frauen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe und Unterstützung.

Landesverband Hessen e. V.
Dalwigker Str. 1
34497 Korbach

Tel (05631) 506 18 00
Fax (05631) 506 17 99
info@hausfrauenbund-hessen.de
www.hausfrauenbund-hessen.de

Deutscher Hausfrauen-Bund Berufsverband der Haushaltsführenden

Landesverband Hessen e. V.

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

Hauswirtschafts- und Verbraucherberatungen

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 16–18 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 Uhr / Di, Do 9–12 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



verbraucherzentrale

Hessen

**Verbraucherzentrale
Hessen e. V.**
Geschäftsführender Vorstand
Jutta Gelbrich

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

Servicetelefon/Auskunft
01805 97 20 10 (0,14 €/Min.)*
Mo – Do 10 – 16 Uhr / Fr 10 – 15 Uhr

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**
Bahnhofplatz 1
- **Rüsselsheim/Groß Gerau**
Marktstraße 29
- **Wiesbaden, im Umweltladen**
Luisenstraße 19

Telefonische Beratung

**Verbraucherrecht,
Telekommunikation, Versicherungen**
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

Altersvorsorge, Geldanlage
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