

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Vorträge Kochvorführungen 2019/2020

Beratungsstelle Passau



www.verbraucherservice-bayern.de

unabhängig · kompetent · nah



	Seite	
Vorträge	3 - 7	Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. steht für eine anbieter-unabhängige Verbraucheraufklärung und nachhaltige Verbraucherbildung. Unsere Beratung zeigt Handlungsalternativen für eine sach- und bedarfsgerechte Entscheidung auf. Wir setzen uns für einen verantwortungsvollen Konsum und den nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen ein.
Verbraucher und Recht		
Finanzen		
Versicherung		
Umwelt		
Energie		
Ernährung		
Kochvorführungen	8	Unsere Angebote stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen.
Referenten	9	
Gebühren	9	
Ausstellungen	10	
Beratungsangebote	11	Der VerbraucherService bietet
Anmeldung/Kontakt	12	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Beratungsstellen in Bayern mit Beratungen zu Fragen im Verbraucherrecht, zu Finanzen und Versicherungen, Ernährung, Umwelt und Energieeinsparung • Bildungs- und Vortragsveranstaltungen vor Ort • Interessenvertretung in Gesellschaft und Politik • Berufliche Aus- und Weiterbildung in der Hauswirtschaft

getragen durch die Mitglieder des
Katholischen Deutschen Frauenbundes



gefördert durch die Bayerischen Staatsministerien für Umwelt und Verbraucherschutz sowie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Neu: Sicher im Internet unterwegs

In der digitalen Welt sind unsere Daten die neue Währung. Spart man sich mit der Preisgabe seiner persönlichen Daten bares Geld? Versicherungsrabatte für eine gesunde Lebensführung ebenso wie für achtsames Autofahren stehen im Raum. Sind dies sinnvolle Anreize oder bedeuten sie den Ausverkauf unserer Privatsphäre?



Foto: © www.nina-schneider.com

Neu: Silver Surfer – Sicher online im Alter

Ein spezielles Angebot für die Generation 60 Plus

Worauf muss ich beim Einkauf im Internet achten? Wie buche ich Reisen im Netz? Welche Gefahren lauern in der digitalen Welt und wie kann ich mich schützen?

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vorsorge zu treffen ist wichtig. Ganz besonders gilt dies bei Unfall, Krankheit und im Alter. Wer für den Ernstfall vorgesorgt hat stellt sicher, dass die eigenen Wünsche auch dann berücksichtigt werden, wenn man diese nicht mehr selbst zu Ausdruck bringen kann.

Neu: Verbraucher 1 x 1

Im täglichen Umgang mit Unternehmen läuft nicht immer alles reibungslos. Der Telefonanbieterwechsel funktioniert nicht, der Verkäufer will keine Gewähr für ein defektes Gerät übernehmen. Was kann ich tun, wenn das gekaufte Produkt nicht funktioniert? Welche Rechte und Pflichten entstehen beim Abschluss eines Kaufvertrags – kann man einen Vertrag widerrufen? Was ist beim Online-Shopping zu beachten?

Vorsicht vor Abzocke!

Ob Werbeanrufe, Gewinnspiele, Abzocke bei Kaffeefahrten oder unberechtigte Mahnschreiben, unseriöse Firmen versuchen mit immer neuen Tricks an das Geld von Verbrauchern zu kommen. Gerade Senioren sind dafür eine gefährdete Zielgruppe. Wie Sie sich souverän gegen diese Machenschaften wehren können, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Verführung im Supermarkt

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie mehr kaufen als Sie brauchen? Einkaufen ist eine hochemotionale Sache. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Einkaufsfallen und Tricks der Verkaufspsychologie widerstehen können.



Foto: © Eisenhans - Fotolia.com

Gehirnjogging

Geistige Fitness durch gezieltes Gedächtnistraining.

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Im aktuellen europäischen Zinsumfeld wird es für Anleger immer schwieriger eine Rendite auf das Sparkapital zu erzielen. Wie kann ich mein Geld noch sicher und gewinnbringend anlegen? Welche Risiken kann und will ich eingehen? Wie ist das eigentlich mit ETF?



Foto: © Kzenon-Fotolia.com

Richtig und gut versichert?

Es gibt gegen fast alle Gefahren eine entsprechende Versicherung. Man kann sich aber nicht gegen alles versichern! Welche Policen sind unabdingbar, welche sinnvoll und worauf können Sie verzichten? Wie und wo bekommen Sie den besten Schutz für Ihre Absicherungswünsche?

Neu: Das Pflegerisiko nach der Gesetzesreform

Die Situation um Pflegebedürftige ist immer wieder in aller Munde. Mit der jüngsten Reform der Pflegeversicherung hat sich der Begriff der Pflegebedürftigkeit grundsätzlich gewandelt. Was bedeuten die neuen Pflegegrade? Welche Kosten kommen im Pflegefall auf mich zu? Ist eine zusätzliche Vorsorge sinnvoll?

Neu: Online-Banking, Paypal und Co

Das Internet ist aus unserem Kaufverhalten nicht mehr wegzudenken. Doch wie zahle ich dort am besten und am sichersten? Vor- und Nachteile der verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten wie Kreditkarte, Überweisung, Rechnung, Paypal und Co.

Diese Vorträge sind aufgrund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie für Sie kostenlos!

Fördermittel – so unterstützt der Staat

Wie fördert die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bauliche Maßnahmen? Tipps und Hinweise, wie Eigentümer die Förderbedingungen erfüllen können.

Richtig dämmen, heizen und lüften

Wie sieht eine optimale Dämmung aus? Wie kann ich Heizkosten sparen und mich trotzdem wohlfühlen? Wie funktioniert richtiges Lüften?

Energiesparen rund ums Haus

Wie kann ich im Alltag durch einfache Maßnahmen selber Energie einsparen? Was kann ich durch Änderung meines Verhaltens bewirken? Welche Maßnahmen sind kostenlos oder mit geringen Investitionen durchzuführen?



Foto: © alexander raths - Fotolia.com

Neu: BodenHaftung – was haben Lebensmittel mit Bodenschutz zu tun?

Fruchtbare Böden stehen nicht unbegrenzt zur Verfügung, sie bilden die Grundlage für gesunde Lebensmittel. Weltweit sind Böden gefährdet durch Schadstoffeinträge, Erosion und Klimawandel. Worauf können wir beim Einkauf von Lebensmitteln achten? Der Vortrag informiert, wie wir durch unser Verhalten zum Bodenschutz beitragen können.



Foto: © Maksim Pasko – Fotolia.com

Wasser ein kostbares Gut

Nicht nur zu Hause, sondern auch bei der Produktion von Konsumgütern wird Wasser verbraucht. Welche Menge „nicht sichtbaren Wassers“ steckt in Produkten? Wie kann ich dazu beitragen, dass die gute Qualität unseres Trinkwassers erhalten bleibt?

Geplanter Verschleiß – Können sich Verbraucher schützen?

Kaputt veraltet, unmodern – ob Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik oder Kleidung, die Lebensdauer von Produkten immer kürzer wird. Oft wird vermutet, dass es sich um geplanten Verschleiß handelt. Ein vorzeitiges Aus von Produkten belastet Umwelt und Haushaltskasse. Beim Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie sich vor Murks schützen und „unnötiges Wegwerfen“ vermeiden können.

Plastik- Segen oder Fluch?

Kunststoffe sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Allein durch Verpackungen verbraucht jede(r) von uns rund 30 kg im Jahr. Doch der massenhafte Einsatz hat unerwünschte Folgen. Woraus besteht Plastik, welche Gefahren bringen Kunststoffe für unsere Gesundheit und Umwelt? Was können wir dagegen tun?

Gut geschützt, sinnvoll verpackt Wege aus der Verpackungsflut

Verpackungen gehören zum täglichen Einkauf. Doch veränderte Konsumgewohnheiten führen zu immer mehr Verpackungsabfällen. Trotz Recycling gehen wertvolle Ressourcen verloren. Zudem können Inhaltsstoffe auf Lebensmittel übergehen. Weniger ist mehr. Sie erhalten Informationen über verschiedene Materialien und Tipps zum Umgang mit Verpackungen.

Schimmelbefall in Wohnräumen

Fast jeder zweite Haushalt muss sich mit dem Problem eines Schimmelbefalls befassen. Wie kann man einen Befall vermeiden? Was kann man bei Schimmelschäden tun? Tipps zum gesunden Raumklima.



Foto: © Zlatan Durakovic – Fotolia.com

Wäschepflege aktuell – Waschen Sie noch zeitgemäß?

Ob eine veränderte Waschtechnik, die Produktvielfalt von Waschmitteln oder eine unklare Pflegekennzeichnung von Textilien – beim Thema „Waschen“ hat sich in den letzten Jahren vieles verändert. Bringen Sie Ihr Wissen auf den neuesten Stand.



Foto: © iStockphoto.com/kzenon

Neu: Mit „Zeitmanagement“ clever und effektiv haushalten

Wo ist heute meine Zeit geblieben? Trotz vieler arbeits- und zeitsparender Geräte ist die Zeit im Alltag oft zu knapp. Spüren Sie die Zeiträuber im Haushalt auf! Sinnvolle Planung, Arbeitstechniken und optimierte Arbeitsplatzgestaltung helfen, den eigenen Haushalt besser zu organisieren.



Foto: © CasarsaGuru – i.Stockphoto.com

Neu: Regional die beste Wahl

Regional erzeugte Produkte werden immer häufiger gekauft. Dabei ist es schwierig zwischen soliden Angaben und geschickt verpackten Irreführungen zu unterscheiden. Welche Lebensmittel werden in Bayern angebaut? Welchen Siegeln kann man vertrauen und was ist wirklich regional? Was haben unsere heimischen Lebensmittel zu bieten und können sie mit exotischen Superfoods mithalten?



Foto: © Evlakhov Valeriy/shutterstock

Sport und Ernährung

Die Fitnesswelle boomt und auch die Ernährungstipps, die Leistungsfähigkeit und einen Traumkörper versprechen. Erklärt wird die Rolle von Kohlenhydraten und Eiweiß in Bezug auf Muskelaufbau, Bodyforming und Abnehmen. Wir diskutieren und entzaubern die Verkaufstricks von Industrie und Fitnessstudiobetreibern sowie die Ernährungsmythen im Sport.

Vegetarisch und vegan – was steckt dahinter?

Immer mehr Menschen folgen dem Trend, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Wie sind diese Ernährungsformen zu beurteilen? Was ist zu beachten, um gesundheitlichen Risiken vorzubeugen.

Fit und vital durch Ernährung

Mit bewusster Ernährungs- und Lebensweise kann man vielen Beschwerden vorbeugen.

Lebensmittelunverträglichkeiten: Wenn Essen Bauchweh macht – Laktose, Fructose, Gluten

Viele Menschen werden von Magen-Darm-Beschwerden geplagt, doch bleibt der Grund dafür manchmal im Verborgenen. Die Ursache kann eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fructose) oder Milchzucker (Lactose) oder Klebereiweiß (Gluten) sein. Der Vortrag vermittelt Basiswissen und wie Sie bei Einhaltung bestimmter Ernährungsregeln wieder beschwerdefrei im Alltag leben können.



Foto: © Claude Calcagno – Fotolia.com

Nahrungsergänzungsmittel - sinnvoll oder unsinnig?

Vitamine, Mineralstoffe oder Fischölkapseln – Nahrungsergänzungsmittel sind heute überall erhältlich. Doch brauchen wir sie wirklich?

Schlau gewählt – den Kindern schmeckt's

Was gesund ist, zählt bei Kindern oft nicht zu den Liebesspeisen. Es stellt sich immer wieder die Frage: „Was soll mein Kind essen und trinken?“ Kinderernährungsmittel sind selten eine empfehlenswerte Alternative. Mit einfachen Tricks lassen sich Kinder vor einseitiger Ernährung schützen. Obst und Gemüse können schmackhaft und lecker zubereitet werden.

Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Die Menschen werden zunehmend älter. Nicht nur die Jahre, sondern auch die Erhaltung der Lebensqualität bis ins hohe Alter zählen. Es wird auf die Grundlagen der Ernährung eingegangen, aber auch die speziellen Veränderungen im Alter wie verringerter Energiebedarf, verminderte Aufnahme von Nährstoffen und die Notwendigkeit ausreichender Flüssigkeitszufuhr werden thematisiert.

Lebensmittelkennzeichnung – Da weiß ich, was drin ist?!

In den letzten Jahren gab es viele Veränderungen bei der Lebensmittelkennzeichnung. Für manche Verbraucher ist es schwer die Angaben zu verstehen. Der Vortrag informiert darüber, was wie auf der Lebensmittelverpackung deklariert werden muss. Was steckt hinter den E-Nummern?

Unsere Lebensmittel - viel zu schade für den Müll

In unserer Gesellschaft wirft jeder Deutsche statistisch 82 kg Lebensmittel im Jahr weg. Fakten die nachdenklich machen. Was jeder Einzelne dagegen tun kann, um die Überproduktion, Auslese und das Wegwerfen zu stoppen, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag

Wer im Beruf etwas leisten soll, muss fit sein. Dazu gehört auch eine gesunde und der Situation angepasste Ernährungsweise.



Foto: © PhotoSG – Fotolia.com

Kochvorführungen

- Pfiffige Brotaufstriche und Dips
- Rezeptideen mit einheimischen Produkten



Foto: © Lang

- Getreiderezepte quer durch Bayern
- Superfood aus Bayern - gesund und lecker
- Salate für Genießer



Foto: © yashuhiro amano – Fotolia.com

- Pasta basta – Nudeln schmecken immer
- Mediterran und trotzdem regional

Kochvorführungen

- Roll up – alles was sich rollen lässt



Foto: © M.studio – Fotolia.com

- Vegetarisches liegt im Trend
- Kreative Ideen mit Kräutern und Gewürzen
- In 20 Minuten auf den Tisch
- One Pot – Alles aus einem Topf
- Schmankerl für „Draußen“
- Omas Küchengeheimnisse wiederentdeckt



Foto: © Birgit Hofer

Die Veranstaltungen können nach Absprache mit der Referentin in einem Pfarrheim mit einer kleinen Küche oder einer funktionsfähigen Schulküche durchgeführt werden.

Referenten

Gebühren

Vorträge:

Andrea Estermeier

Volljuristin, Verbraucherberaterin

Johann Faltermeier

Architekt, Energieberater ByAK, BAFA

Eva Kirchberger

Dipl. oec. troph., Ernährungsberaterin

Peter Pospischil

Dipl.-Phys., Energieberater BAFA

Maria Sangl

Hauswirtschaftsleiterin,
Verbraucherberaterin

Jakob Schöfberger

Dipl. Sozialpädagoge

Markus Steiner

Finanzreferent

Marianne Wolff

Umweltreferentin

Kochvorführungen:

Manuela Beer

Region: Unterer Bayer. Wald

Christine Kieslinger

Region: Hengersberg

Manuela Lang

Region: Passau

Susanne Paletschek

Region: Rottal

Andrea Schmid

Region: Waldkirchen/Grafenau

Vorträge – Praktische Kochvorführungen - Kochkurse

für KDFB-Zweigvereine

Eigenleistung des ZV	40,00 €
plus Gebühr pro Teilnehmerin	2,00 €
Mindestgebühr	70,00 €
zzgl. Materialkosten!	

Die Fahrtkosten übernimmt der
VerbraucherService Bayern.

für Gruppen, Vereine Unternehmen

Vortragsgebühr	120,00 €
zzgl. Fahrtkosten pro km	0,35 €
zzgl. Materialkosten!	

für Schulen und Kindergärten

Vortragsgebühr	80,00 €
zzgl. Fahrtkosten pro km	0,35 €
zzgl. Materialkosten!	

Bitte beachten Sie, dass eine Abrechnung über die Katholische Erwachsenenbildung Bayern (KEB) nicht möglich ist!

Ausstellungen

Ausstellungen

Folgende Ausstellungen können beim VSB ausgeliehen werden:

Ernährung

- Regionale Lebensmittel – Nah, natürlich selbstgemacht
- Ernährung und Sport
- Kohlenhydrate - Energielieferanten oder Dickmacher?
- Lebensmittel-Kennzeichnung
- Fit im Job – Richtig essen im Berufsalltag
- Lebensmittel zu schade für den Müll
- Gesunde Ernährung in der 2. Lebenshälfte
- Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht



Foto: © VSB

Umwelt

- Boden schätzen – Boden schützen
- Kunststoffe – Segen oder Fluch?
- Wasser – ein kostbares Gut
- Energiekosten senken
- Nachhaltig gut gekleidet



Foto: © VSB

Verbraucher und Finanzen

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Verbraucher & Recht
- Finanzen – rund ums Geld

Die Ausstellungen können Sie sich unter

www.verbraucherservice-bayern.de/ausstellungen.

ansehen.

Leihgebühr:

keine

Kautions:

50 €

zzgl. Versandkosten

Unser Beratungsangebot

unabhängig – kompetent - nah



Allgemeine Verbraucherberatung

- Produktberatung, Testergebnisse, Haushalt



Rechtsberatung

- Reklamationen im Kauf-, Werkvertrags- und Reiserecht
- Fragen des Telekommunikationsrechts
- Hilfestellung bei mietrechtlichen Problemen und Nebenkostenabrechnungen
- Aufklärung zu Inkassoforderungen, Gewinnmitteilungen oder unerlaubten Telefonanrufen



Rechtsberatung im Landratsamt Altötting - jeden 2. Mittwoch im Monat

Terminvereinbarung über die Beratungsstelle Passau



Umweltberatung

- Wechsel des Stromanbieters, Probleme bei Schimmel in Wohnräumen
- Nachhaltig waschen
- Energieeffiziente Haushaltsgeräte



Finanzberatung und Baufinanzierungsberatung

- Risikocheck, Geldanlage, Privatkredite, Altersvorsorge
- Optimale Finanzierung, Prüfung der Darlehensverträge
- Ermittlung der finanziellen Belastbarkeit und der Kredithöhe



Versicherungsberatung

- Bedarfsanalyse, Versicherungscheck, Altersvorsorge



Ernährungsberatung

- Lebensmittelkennzeichnung und Zusatzstoffe
- Hilfe bei Übergewicht oder Lebensmittelunverträglichkeiten

Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds erhalten auf alle Beratungsleistungen (ausgenommen Energieberatung) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent, mindestens jedoch 5 Euro.



Energieberatung

koordiniert vom Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

An den Beratungsstützpunkten

Beratungsthemen sind alle Fragen des privaten Energieverbrauchs, zum Beispiel

- Baulicher Wärmeschutz, Heizungs- und Regelungstechnik
- Erneuerbare Energie, Förderprogramme
- **Verschiedene Energie-Checks für Zuhause**



Beratungsstelle Passau

Ludwigsplatz 4/
94032 Passau

Tel: 0851 36248

Fax: 0851 33490

Email: passau@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Montag und Dienstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr



Foto: © Jeanette Dietl - Fotolia.com

Einmal im Monat stellen wir wichtige Informationen über aktuelle Verbraucherthemen, unsere Aktionen und unseren Verband für Sie zusammen.

www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung/