



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Beratungsstellen München Neufahrn Traunstein

Bildungsangebote 2024

Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen



WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER*INNEN

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 150.000 Mitgliedern.

Wir bieten neutrale und persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung für Verbraucher*innen.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Zu diesen Themen bieten unsere Beratungsstellen Bildungsangebote wie Vorträge und praktische Kurse an, die Sie in diesem Programmheft wiederfinden.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.



Liebe Leser*Innen, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende,

seit mehr als 65 Jahren bietet der VerbraucherService Bayern Verbraucherberatung und Verbraucherbildung zu den verschiedensten Themen für alle Verbraucherinnen und Verbraucher an.

Sie halten gerade die aktualisierte Ausgabe unseres Programms in Ihren Händen.

Vermissen Sie ein wichtiges Thema? Gerne nehmen wir Ihre Ideen in unserem Programm auf.

Bitte geben Sie unser Bildungsprogramm an Interessierte weiter.



Eva-Maria Daurer
Diözesanvorsitzende

INHALT

Buchungsmöglichkeiten	5
Vorträge	6
Kochkurse und -Vorführungen	14
Angebote für Unternehmen	15
Unsere Online-Vorträge	16
Berufsbildung	17
Ausstellungen im Verleih	18
Beratungsstellen in Ihrer Umgebung	19
Gebühren	20



Abonnieren Sie unseren Newsletter!

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

www.verbraucherservice-bayern.de/newsletter-anmeldung

BUCHUNGSMÖGLICHKEITEN



Buchungskontakt

Sylvia Enzner, Verbraucherberaterin

Tel. 089 596278 (Di)

muenchen@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle München

Buchungskontakt

Ludwig Wagner-Limbrunner, Jurist

Tel. 08165 9751190

neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Neufahrn



Buchungskontakt

Heike Piper, Verbraucherberaterin

Tel. 0861 60908

traunstein@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Traunstein

! Alle Vorträge und Kurse sind nur auf Anfrage und direkt bei unseren Buchungskontakten buchbar!

Austragungsort aller Veranstaltungen ist ein Ort Ihrer Wahl, der die Rahmenbedingungen für die gewünschte Veranstaltung erfüllt (z. B. Schulküche für Kochkurse und -vorführungen). Besprechen Sie dies mit uns.

Unter www.verbraucherservice-bayern.de/termine finden Sie zusätzlich die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

Buchungskontakt

Energieteam

Tel. 089 51518797

energie@verbraucherservice-bayern.de

Landesgeschäftsstelle München



Sonnenenergie nachhaltig nutzen- Strom mit Photovoltaik erzeugen

Sonnenenergie lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen. Eine Photovoltaikanlage auf dem Haus- oder Garagendach senkt die eigenen Kosten für Strom, bedeutet einen Beitrag zum Klimaschutz sowie einen entscheidenden Schritt in Richtung Unabhängigkeit von Energieversorgern. Wie die PV-Technik funktioniert und für wen sie geeignet ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.



Fördermittel für Sanierung und Neubau beantragen

Planen Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch Ihrer Immobilie zu senken? Wie und in welcher Höhe Sie Fördermittel im Rahmen der Bundesförderung für effiziente Gebäude beantragen können, erfahren Sie hier. Wir erklären Ihnen, was Sie bei der Beantragung beachten müssen und veranschaulichen die möglichen Förderungen an Rechenbeispielen.

! *Vorträge zum Thema Energie sind aufgrund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie kostenlos!*

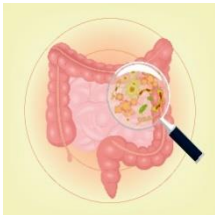


Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Wenn Essen Bauchweh macht

Viele Menschen werden von Magen-Darm-Beschwerden geplagt, doch bleibt der Grund dafür manchmal im Verborgenen. Lebensmittel, die Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose) oder Gluten enthalten, können diese Beschwerden verursachen. Im Vortrag erfahren Sie Hintergründe und Auswirkung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.



Darm gut – alles gut!

Der Darm dient der Verdauung – klar! Aber wissen Sie welche Rolle er für das Immunsystem spielt und welche Wirkung er auf die Psyche hat? Es gibt zahlreiche neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Zusätzlich erhalten Sie praktische Ernährungstipps zur Darmgesundheit.



Lebensmittelkennzeichnung - Da weiß ich, was drin ist!

Die Lebensmittelinformationsverordnung schreibt zahlreiche Angaben auf Verpackungen und loser Ware vor. Auch die Flut der Siegel macht den Einkauf nicht leichter. Was verbirgt sich hinter der Zutatenliste, wie sind E-Nummern einzustufen, welche Labels sind sinnvoll, sind Zusätze wie Vitamine, Mineralstoffe usw. hilfreich? Der Vortrag deckt Fallen im Einkaufsdschungel auf und liefert Hintergrundwissen für Entscheidungen beim Lebensmitteleinkauf.



Richtig oder falsch?

Ernährungsmythen unter die Lupe genommen

Es gibt Themen, um die äußerst haltbare Ernährungsmythen kreisen. Doch was ist richtig und was falsch? Wir schauen uns Mythen rund um die Themen Abnehmen, Zucker, Lebensmittelauswahl, Obst und Fett an. Am Ende des Vortrags haben die Teilnehmer die Möglichkeit, noch offene Fragen zum Thema zu stellen.



Zu viel, zu fett, zu süß

Reichlich Essen auf dem Tisch? Eigentlich eine gute Sache. Doch viele essen zu viel, zu fett und zu süß. Im Verhältnis zu unseren körperlichen Aktivitäten ernähren wir uns insgesamt häufig zu energiereich. Gepaart mit Bewegungsmangel hat dies Folgen: Immer mehr Menschen sind übergewichtig, gleichzeitig jedoch mangelernährt an guten Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen. Hier erfahren Sie, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung dazugehören.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Leben in Ordnung – Ausmisten, aber richtig!

Eine ordentliche Wohnung kann tatsächlich unsere Lebensqualität verbessern! Doch viele Menschen sind mit dem Thema überfordert, wissen nicht, wo sie anfangen sollen oder ihnen fehlt die entsprechende Motivation. In unserem Vortrag geben wir Tipps, wo und wie man mit dem Ausmisten am besten beginnt und ganz nebenbei etwas für die Nachhaltigkeit tut.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Der Verbraucher in der digitalen Welt

Ob „Smarte Geräte“, Gesundheits-Apps, Mobile Payment oder das Social Web — all das birgt Chancen, aber auch versteckte Gefahren für Verbraucher*innen. Damit Sie sich in der digitalen Welt zurechtfinden, werden Tipps und Lösungen aufgezeigt.



„Smart Surfer“ — Sicher online im Alter

Worauf muss ich beim Einkaufen im Internet achten? Wie buche ich Reisen im Netz? Welche Gefahren lauern in der digitalen Welt und wie kann ich mich schützen? Speziell an Seniorinnen und Senioren richtet sich der neue Vortrag, der in Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz angeboten wird.



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Jedem kann es passieren, dass er durch Alter, Unfall oder Krankheit seine Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Daher sollte jeder über 18 Jahren vorsorgen und festlegen, wer im Ernstfall was für ihn regeln soll.

Wie eine Vollmacht erstellt wird und was sie bestenfalls beinhaltet, was eine Bevollmächtigung bedeutet und warum man auch bewusst darauf verzichten kann, wird hier erläutert.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Ihre Rechte als Verbraucher*innen

Was Sie als Verbraucher*in wissen sollten! Wie kommt ein Vertrag zustande, welche Reklamationsrechte haben Sie und wie wehren Sie sich, wenn der Handwerker eine viel zu hohe Rechnung stellt? Der Vortrag ist ein Streifzug durch alltägliche Rechtsgeschäfte. Wir geben Tipps und zeigen Ihnen Ihre Rechte auf.



Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag & ich

Auf dem Weg zum Handy-/Smartphone-Glück gilt es einige Hürden zu nehmen. Da sind vor allem Anschaffung und Mobilfunk-Tarif: Teures High-Endgerät zum 0-Tarif aber mit 2-Jahresvertrag? Discounter-Schnäppchen? Prepaid-Vertrag (zahle nur was du verbrauchst)? Was passt zu mir? Was brauche ich, für das was ich damit tun will? Wie erkenne ich unseriöse Beratungen und Kostenfallen? Wie klappt der Tarifwechsel? Was sind meine Rechte als Verbraucher*in?



„Zuhause Wohnen im Alter“: Hausnotruf, betreutes Wohnen & Co

In diesem Vortrag werden mögliche Wohnformen im Alter vorgestellt und daneben auch ein Überblick über die Leistungen der Hausnotrufdienste sowie über weitere Hilfen für Zuhause gegeben.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

Richtig versichert — Geld gespart

Optimaler Versicherungsschutz ist nicht nur eine Frage der Beiträge, sondern der Wahl des passenden Schutzes für die individuelle Lebenssituation. Welche der möglichen Versicherungen ist in welcher Lebenslage notwendig, welche ist unverzichtbar und welche ist wenig sinnvoll? Im Vortrag geht es, neutral und unabhängig, um den tatsächlichen Versicherungsbedarf bei optimalen Bedingungen und möglichst geringen Beiträgen — passend zur Lebenssituation.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Gut geschützt, sinnvoll verpackt

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



Mikroplastik – die unsichtbare Gefahr!

Bis zu 450 Jahre kann es dauern, bis Plastik in der Umwelt vollständig abgebaut ist, denn es wird zu immer feineren Teilchen zermahlen. Mikroplastik ist mittlerweile in der gesamten Umwelt zu finden. Neben Plastikmüll kann es auch aus bestimmten Kosmetika und Reinigungsmitteln stammen. Dieses Mikroplastik wird in Kläranlagen nicht herausgefiltert und gelangt über die Gewässer in die Nahrungskette – mit unbekanntem Folgen für die Umwelt und Gesundheit!

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar

Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont

Für ein gutes Gelingen von Kochkursen und -vorführungen sind Schulküchen wünschenswert. Erstkontakt für die Buchung bitte bei Ihrer regionalen Beratungsstelle.



Kursleitung >

*Eva-Maria Dauhrer, Hauswirtschaftsmeisterin
Traunstein, Berchtesgaden, Rosenheim (Einzugsbereich)*

- **Strudelküche**
- **Gesunde Küche „to go“**
- **Alles aus einem Topf**
- **Brotaufstriche und Dips**
- **u.v.m.**



Kursleitung >

*Irmgard Altenweger, Hauswirtschaftsmeisterin
Traunstein, Rosenheim, Mühldorf, Miesbach (Einzugsbereich)*

- **Strudeln für jede Gelegenheiten**
- **Wir lieben Hülsenfrüchte**
- **Fingerfood mit Brunch**
- **u.v.m.**

Wir unterstützen Unternehmen, Betriebe und Behörden bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter.



Zu Gesundheitstagen oder -projekten bieten wir ein individuell angepasstes Angebot an Vorträgen, Ausstellungen und Infoständen zu Themen wie

- Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag
- Darmgesundheit
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Ernährungstrends: Gesund essen – aber was?

Weitere Informationen in Ihrer regionalen Beratungsstelle.

Online statt Präsenz - Zuhause weiterbilden

Der Verbraucherservice Bayern bietet zu verschiedenen Verbraucherthemen Online-Vorträge und Webinare an. Aus den Bereichen Ernährung, Verbraucherrecht, Finanzen und Versicherungen, Umwelt, Hauswirtschaft und Energie können Interessierte das Angebot ganz bequem von Zuhause aus nutzen.

Zusätzlich zu den in dieser Programmübersicht vorgestellten Themen können Sie sich auch auf unserer Homepage über unsere Angebote informieren.

www.verbraucherservice-bayern.de/termine

- ETFs für Einsteiger
 - Fördermittel für Sanierung und Neubau
 - Energiesparen im Alltag- auch Kleinvieh macht Mist
 - Betriebskostenabrechnung verstehen
 - Darm gut -alles gut
 - Leben in Ordnung- Ausmisten, aber richtig!
 - Waschen mit Köpfchen - nachhaltige Wäschepflege
 - Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung – Patientenverfügung
-

Vorbereitungslehrgang zur Prüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschafter/ in nach § 45.2 BBiG



Sie sind bereits in der Hauswirtschaft beschäftigt und suchen ein neues Tätigkeitsfeld, um Ihre Familienkompetenzen zu nutzen, oder sind Hausfrau und möchten sich weiterbilden und einen staatlich anerkannten Berufsabschluss erreichen?

Im einjährigen berufsbegleitenden Lehrgang bilden erfahrene Experten praxisnah mit allen notwendigen Inhalten aus.

*Weitere Informationen in der Beratungsstelle Augsburg unter
Tel. 0821 510368 oder
berufsbildung@verbraucherservice-bayern.de*



Ernährung

- Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
 - Ernährung und Sport
 - Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
 - Seniorenernährung: schmeckt, belebt, stärkt – Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
 - Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?
 - Lebensmittelkennzeichnung
 - Lebensmittel – zu schade für den Müll
 - Schlau gewählt – den Kindern schmeckt's
-



Umwelt

- Nachhaltig online
 - Boden schätzen, Boden schützen
 - Geplanter Verschleiß – Obsoleszenz
 - Nachhaltig mobil
 - Kunststoffe – Segen oder Fluch?
 - Wasser – ein kostbares Gut
 - Lebensmittel – zu schade für den Müll
-

Recht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher



Beratungsstelle München

Dachauer Str. 5, 80335 München, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr
----------	---------------------------------------



Beratungsstelle Neufahrn

Bahnhofstr.3 (Rathaus), 85375 Neufahrn, Tel. 08165 9751190
musterstadt@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag	9:00 – 12.00 Uhr
Montag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 17.00 Uhr



Beratungsstelle Traunstein

Bahnhofstr.1, 83278 Traunstein, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag	8.30 – 12.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch	13.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr



Vorträge und Kurse

KDFB-Zweigvereine

Vortragsgebühr: 105 €
zzgl. Materialkosten!

Die Fahrtkosten übernimmt der
VerbraucherService Bayern.

Bitte beachten: Eine Abrechnung über
die Katholische Erwachsenenbildung
Bayern (KEB) ist nicht möglich!

Gemeinnützige Organisationen, Behörden und öffentliche Einrichtungen

Vortragsgebühr: 150 €
zzgl. Fahrtkosten: 0,40 € pro km
zzgl. Materialkosten

Gruppen, Institutionen, Unternehmen:

Auf Anfrage!

Schulen und Kindergärten (incl. Schule fürs Leben)

Vortragsgebühr: 120 €
zzgl. Fahrtkosten: 0,40 € pro km
zzgl. Materialkosten!

Bankverbindung Ligabank München
IBAN: DE77 7509 0300 0002 2097 56

GEBÜHREN

Vorträge und Kurse KDFB-Zweigvereine Vortragsgebühr: 105 Euro Kursgebühr: 140 Euro zzgl. Materialkosten Die Fahrtkosten übernimmt der VerbraucherService Bayern!
Gemeinnützige Organisationen, Behörden und öffentliche Einrichtungen Vortragsgebühr: 150 Euro zzgl. Fahrtkosten Kursgebühr: 200 Euro zzgl. Fahrtkosten zzgl. Materialkosten
Kindergärten und Schulen (incl. Schule fürs Leben) Bildungsangebot je Doppelstunde: 120 Euro zzgl. Fahrtkosten zzgl. Materialkosten
Gebühren für sonstige interessierte Gruppen, Institutionen oder Unternehmen auf Anfrage!



Ausstellungen

Leihgebühr: keine
Kaution: 50 €

Versandkosten sind zu übernehmen.



Verbraucherberatung, Finanzberatung, Versicherungsberatung

Je angefangene 30 Minuten: 35 €

Energieberatung

telefonisch, persönlich	kostenlos
Vor-Ort-Beratung	30 €

Das detaillierte Gebührenverzeichnis finden Sie auf unserer Webseite unter www.verbraucherservice-bayern.de > [beratung](#) > [gebuehreneuebersicht](#)

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



Herausgeber: Beratungsstelle Traunstein

Bahnhofstr. 1, 83278 Traunstein

traunstein@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Bildnachweis:

Titel: peshkov – stock.adobe.com; S.6 oben: Mariakray-stock.adobe.com; S.6 unten: Alexander Raths-stock.adobe.com; S.7 oben: slius; S.7 Mitte: PrettyVectors-Fotolia.com; S.7 unten: tohengchai- Fotolia.com; S.8 oben: rh20-Fotolia.com; S.8 unten: wormundlinke; S.9 Sappheiros-stockadobe; S.10 oben: amorphis-Fotolia.com; S.10 unten: Torbz-Fotolia.com; S.11 oben: svetikd_i-Stock.com; S.11 Mitte: Kalim-Fotolia.com; S.11 unten: Orths Medien- Fotolia.com; S.12: electriceye-Fotolia.com; S.13: :Zerbor-Fotolia.com; S.14: bluedesign-Fotolia.com; S.15 oben: iStockphoto.com/gpointstudio; S.15 unten: BUND-Stephan Glinka; S.16 oben: Christa Nöhren-pixelio; S.17 oben: photocreww-Fotolia.com; S.17 unten: 821292-pixabay; S.18: Photographee.eu-Fotolia.com

Gefördert durch



**Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz**



**Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten**

