

Pressemitteilung

Geringes Einkommen möglichst effektiv verwenden Verbraucherzentrale gibt Familien kostenlose Spartipps

Gesamtankündigung + 1. Vortrag - Haushaltsbudget

Das Leben ist teuer – besonders für Familien mit Kindern. Wenn das Einkommen dann auch noch knapp ist, müssen sie oftmals jeden Euro vor dem Ausgeben mehrmals umdrehen und rutschen dennoch schnell in die Schulden.

Um hier unmittelbar zu helfen, bietet die Verbraucherzentrale Brandenburg in Kooperation mit dem Bündnis für Familie Frankfurt (Oder) in einer Vortragsreihe unabhängige Tipps für Familien, dank der Förderung durch das Familienministerium des Landes für die Teilnehmer kostenlos. Interessenten - auch jugendliche Haushaltsangehörige - sind zu folgenden Vorträgen jeweils von **10.00 Uhr bis 12.00 Uhr** herzlich eingeladen in **Frankfurt (Oder), Heinrich-Hildebrand-Str. 20d beim Demokratischen Frauenbund (Anmeldung erbeten unter 0335/50096903 Ansprechpartner Christiane Donath oder Heike Bänsch)**

- 1. Vortrag:** Am **31.05.2010** geht es erst einmal um den Überblick über das eigene Geld: Was kommt regelmäßig rein, welche Ausgaben kann man nicht „wegsparen“ und worauf konzentriert man sich am besten?
- 2. Vortrag:** Am **07.06.2010** wird der Lebensmitteleinkauf gemeinsam geplant – so, dass es schmeckt, gesund und bezahlbar ist. Abschließend gibt es noch ein paar Tipps für Vorratshaltung und Zubereitung.
- 3. Vortrag:** Am **14.06.2010** gibt es Tipps zu Internet und Handy: Wie findet man einen günstigen Tarif, worauf muss man beim Vertragsabschluss achten und wie kann man sich gegen unberechtigte Rechnungen wehren?
- 4. Vortrag:** Am **21.06.2010** wird so mancher darüber staunen, wo er in seinem Haushalt noch teure Energie sparen kann – natürlich ohne zu frieren!
- 5. Vortrag:** Am **28.06.2010** erfahren die Teilnehmer schließlich, wie man zu einem günstigen Girokonto kommt, welche Versicherungen man unbedingt haben sollte und wie man herangeht, um sich bei einer Kreditaufnahme nicht „über den Tisch ziehen zu lassen“.

2. Vortrag - Internet und Handy

Kostenfallen bei Handy und Internet meiden
Verbraucherzentrale verschafft einen Überblick

In den meisten Haushalten mit Kindern gehören Handy und Internet zum Alltag. Doch wer überblickt schon noch die Vielfalt an technischen Möglichkeiten und Tarifen? Deshalb kommen häufig Rechnungen zustande, die man sich nicht erklären kann.

Einen Überblick gibt Herr Rumschüssel von der Verbraucherzentrale. Zunächst erfahren Verbraucher, welche Angebote für Familien besonders geeignet sind und worauf man bei der Tarifwahl achten sollte. Anschließend weist er auf typische Kostenfallen hin und erläutert, woran man unseriöse Werbung erkennt. Dank der Förderung durch das Familienministerium des Landes ist die Teilnahme am etwa zweistündigen Vortrag kostenlos.

3. Vortrag - Ernährung

Kostenloser Vortrag der Verbraucherzentrale für Familien:
Selber kochen ist gesünder als Fertigware

Wohl die meisten Eltern wollen ihre Kinder gesund ernähren. Doch täglich frisches Obst und Gemüse auf den Tisch zu bringen ist nicht so einfach, wenn man jeden Euro umdrehen muss. Wie man aus den vorhandenen Möglichkeiten das Beste machen kann, erläutert Angelika Riedel von der Verbraucherzentrale Brandenburg am x in einem Vortrag für Familien. Interessenten können sich am x im x einfinden. Die Ernährungsberaterin Riedel zeigt, wie man Einkauf und Vorratshaltung kostengünstig gestalten kann, mit heimischen Früchten der Saison schmackhafte gesunde Mahlzeiten „zaubert“ und seinen Kindern von klein an gesunde Essgewohnheiten mitgeben kann. Dank der Förderung durch das Familienministerium des Landes ist die Teilnahme am etwa zweistündigen Vortrag kostenlos. Übrigens: Wussten Sie, woher die „Bückware“ ihre Bezeichnung hat? Sie wird so genannt, weil in den Supermärkten die billigsten Waren oft tatsächlich in den unteren Regalen zu finden sind – bücken kann sich also lohnen!

4. Vortrag - Energie sparen

Kostenlose Spartipps der Verbraucherzentrale für Familien:

Auch richtiges Lüften spart Heizenergie!

Wenn die Jahresabrechnung für Heizung oder Strom kommt, gehen so Manchem die Augen über. Aber was soll man noch machen, wenn man schon sparsam heizt und möglichst wenig Strom verbraucht?

Dazu gibt Herr Stock von der Verbraucherzentrale Brandenburg in einem Vortrag kostenlose Spartipps. Hier erfahren Verbraucher, wo die größten „Stromfresser“ im Haushalt lauern und wie sie zum Beispiel so heizen und lüften, dass sie weniger verbrauchen und sich trotzdem wohl fühlen können.

5. Vortrag - Girokonto, Versicherungen, Kredite

Überzogenen „Dispo“ mit Kredit ausgleichen?

Verbraucherzentrale hilft Familien aus der Klemme

Jeder weiß, dass es wegen der hohen Überziehungszinsen teuer wird, einen Dispositionskredit über längere Zeit in Anspruch zu nehmen. Dennoch kommen manche Familien regelmäßig nur auf diese Weise „über die Runden“. Und so wird die angespannte finanzielle Lage durch die hohen Zinsen Stück für Stück zusätzlich belastet.

Aus mancher Klemme kann man sich mit kompetenten Entscheidungen noch selbst befreien. Dazu gibt Jürgen Klappert von der Verbraucherzentrale Brandenburg in einem Vortrag unabhängige Tipps für Familien.

Auch jugendliche Haushaltsangehörige können hier lernen, wie man zu einem günstigen Girokonto kommt, welche Bankgebühren angemessen sind und wie man herangeht, um sich bei einer Kreditaufnahme nicht „über den Tisch ziehen zu lassen“. Dank der Förderung durch das Familienministerium des Landes ist die Teilnahme am etwa zweistündigen Vortrag kostenlos.

Immer kann – wenn gewünscht – abschließend der Hinweis auf die Beratung der Verbraucherzentrale und auf kostenlose Tipps unter www.vzb.de gegeben werden.