

WENN DAS GELD KNAPP WIRD

SPARTIPPS IN KRISENZEITEN



DO 23.11.2023



18.30 Uhr



kostenfrei

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert, wie Sie sich Schritt für Schritt einen Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen, Kostenfresser entlarven und Sparpotenziale nutzen können. Dabei werden Ausgaben für die Ernährung genauso unter die Lupe genommen wie Ausgaben für Energie, Verträge oder Versicherungen.

Referent: Verbraucherzentrale



Veranstaltungsort:

Verbandsgemeindeverwaltung Simmern-Rheinböllen, Standort Rheinböllen
Großer Sitzungssaal
Am Markt 1
55494 Rheinböllen



Anmeldung:

Gleichstellungsbeauftragte Irina Reusch
i.reusch@sim-rhb.de
Telefon 06764-3947

WIE REDUZIERE ICH MEINE ENERGIE- KOSTEN?



DO 30.11.2023



18.30 Uhr



kostenfrei

Die hohen Energiekosten belasten jeden Einzelnen immer stärker und wer würde nicht gerne diese Kosten reduzieren. Aber das Reduzieren ist gar nicht so einfach.

Der Klimaschutzmanager, Patrik Jung, gibt Ihnen neben einfachen Tipps und Anregungen zum Energiesparen auch nützliche Informationen zum Thema Energieerzeugung (Photovoltaik/Balkonkraftwerke) und eine Übersicht über die aktuellen Fördermöglichkeiten von BAFA und KfW zu investiven Maßnahmen an Wohnhäusern.

Referent: Verbraucherzentrale



Veranstaltungsort:

im Ratskeller der Verbandsgemeindeverwaltung
Marktplatz 5
55481 Kirchberg



Anmeldung:

Gerlinde Westphalen-Koppke
g.westphalen-koppke@kirchberg-hunsrueck.de
Telefon 06763-910432

» Nachdem Gott die Welt erschaffen hatte,
schuf er Mann und Frau. Um das Ganze vor dem
Untergang zu bewahren, erfand er den Humor. «

Guillermo Mordillo
Argentinischer Karikaturist

» Ein schreiender Mann hat eine Meinung.
Brüllt ein Mann, ist er dynamisch,
brüllt eine Frau, ist sie hysterisch. «

Hildegard Knef
Deutsche SchauspielerIn, Autorin und Sängerin (1925-2002)



VERANSTALTUNGEN

Lieber gleich
berechtigt
als später

VERANSTALTERINNEN:



ARBEITSKREIS
GLEICHSTELLUNG
IM RHEIN-HUNSRÜCK-KREIS

Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück • Verbandsgemeinde Hunsrück-Mittelrhein
Verbandsgemeinde Kastellaun • Verbandsgemeinde Simmern-Rheinböllen
Stadt Boppard • Verbandsgemeinde Kirchberg

HERAUSGEBERIN:

Gleichstellungsbeauftragte Pia Reuter
Kreisverwaltung Rhein-Hunsrück-Kreis
Telefon: 0 67 61 - 8 21 04
E-Mail: pia.reuter@rhein-hunsrueck.de



2023

ERBEN UND VERERBEN OHNE SCHERBEN

IHR WILLE, IHRE ENTSCHEIDUNG



DO 07.09.2023



18.30 - 20.00 Uhr



kostenfrei

Das Erbrecht betrifft jeden – früher oder später. Häufig verfügen wir aber bestenfalls nur über ein gewisses Halbwissen zu diesem komplexen Thema. Das ist – wie jedes Halbwissen – trügerisch und führt zu falscher Sicherheit. Es gibt eine Vielzahl von Fallstricken. Und auch an die Erbschafts- und Schenkungsteuer muss gedacht werden.

Informiert u.a. über folgendes:

- Brauche ich ein Testament?
- Was hat es mit dem Pflichtteil auf sich?
- Was muss ich zur Erbschaft- und Schenkungsteuer wissen?
- Besonderheiten bei Patchworkfamilien, für Alleinerziehende und Geschiedene

Referent: Rechtsanwalt Jörg Conrad
Zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT e.V.)
Kanzlei Salfeld & Kollegen, Kastellaun



Veranstaltungsort:

Sitzungssaal Rathaus Kastellaun
Kirchstraße 1
56288 Kastellaun



Anmeldung:

Gleichstellungsbeauftragte Swetlana Breckel
gleichstellungsbeauftragte@kastellaun.de
Telefon 06762 403-107

WORKSHOP „RUND UM DAS AUTO“

NICHT NUR FÜR FRAUEN



SA 16.09.2023



10.00 - 12.00 Uhr



kostenfrei

Das Öl ... prüfen/befüllen
Die Luft ... prüfen/befüllen
Das Wasser ... prüfen/auffüllen
Die Sicherung ... prüfen/ersetzen
Das Licht ... prüfen/austauschen
Der Reifen ... prüfen mit Wechseln
... und wie geht überhaupt die Motorhaube auf???

Werkstattinhaber Stefan Nick leitet den Workshop und erklärt direkt am Fahrzeug.



Veranstaltungsort:

Am Alten Sportplatz 4
56154 Boppard



Anmeldung:

Gleichstellungsbeauftragte Ingrid Gundert
gleichstellungsbeauftragte@boppard.de
Telefon 06742 - 103 0

TIPPS & TRICKS ZUM ENERGIESPAREN IM HAUSHALT

SCHWERPUNKT: GERINGINVESTIVE MASSNAHMEN



MI 27.09.2023



19.00 Uhr



kostenfrei

Aufgrund der Energiekrise lohnt es sich den eigenen Energieverbrauch mal kritisch unter die Lupe zu nehmen. Einfache Maßnahmen zur Gebäudedämmung, sowie Optimierung der Heizungsanlage werden aufgezeigt.

Ein weiterer Schwerpunkt bildet der Stromverbrauch. Wie bleiben die Stromkosten bezahlbar? Wie ist der eigentliche Verbrauch einzuschätzen? Was sind die typischen „Stromschlucker?“

Referent: Uwe Kaska, Energieberater der Verbraucherzentrale, gibt uns nützliche Tipps und wird uns diese Fragen beantworten.



Veranstaltungsort:

Verbandsgemeindeverwaltung Hunsrück-Mittelrhein, Rathaussaal
Rathausstraße 6
55430 Oberwesel



Anmeldung:

Gleichstellungsbeauftragte Monika Scheer
m.scheer@vg-hm.de
Telefon 06747-121222

VORSTELLUNG VON ENTSPANNUNGSMETHODEN

SCHNUPPERSTUNDE



MI 04.10.2023



19.00 Uhr



kostenfrei

PROGRESSIVE MUSEKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN, AUTOGENES TRAINING NACH SCHULTZ UND MEDITATION

Oft sind wir in unserem Alltag überfordert, manchmal sogar ausgebrannt. Dann ist es gut, wenn man sich mit anerkannten Entspannungsmethoden auskennt und diese direkt anwenden kann. Diese sollte man lernen, wenn man gesund ist. Wenn man krank ist, hat man dazu keine Kraft.

Referentin: Elke Brager aus Oberwesel wird uns an diesem Abend einen Einblick in die verschiedenen Entspannungsmethoden geben.



Veranstaltungsort:

Verbandsgemeindeverwaltung Hunsrück-Mittelrhein, Rathaussaal
Rathausstraße 6
55430 Oberwesel



Anmeldung:

Gleichstellungsbeauftragte Monika Scheer
m.scheer@vg-hm.de
Telefon 06747-121222