

06.02.2023

## **VHS und Verbraucherzentrale bieten Vorträge rund ums Energie- und Geldsparen an**

Unter dem Motto "Sparen in Krisenzeiten" bietet die Volkshochschule Ludwigshafen (VHS) zusammen mit der Verbraucherzentrale drei Onlineveranstaltungen kostenlos an. Der erste Online-Vortrag steht unter dem Titel "Energiekosten reduzieren/Geldbeutel entlasten". Thomas Weis von der Energiekostenberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz gibt am Mittwoch, 15. Februar 2023, ab 18 Uhr Tipps, wie man Heizwärme und Strom sparen kann. Am Donnerstag, 23. Februar, um 18 Uhr geht dann Nicole Schrank von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz in dem Vortrag "Wenn das Geld knapp wird – Spartipps in Krisenzeiten" darauf ein, wie man den Überblick über seine Finanzen behält, Kostenfresser entlarvt und Sparpotenziale nutzen kann. Zur Sprache kommen Ausgaben für Lebensmittel, Energie, Verträge und Versicherungen.

Die Lebensmittelpreise sind Thema am Donnerstag, 9. März, ab 18 Uhr im Vortrag "Essen, Trinken und Genießen – geht auch preiswert". Ernährungsberaterin Caudia Zein-Schuld von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wird unter anderem auf folgende Fragen in ihrem Online-Vortrag eingehen: Wie kann beim Essen und Trinken Geld gespart werden? Ist selbst kochen wirklich günstiger? Wie lässt sich bei der Zubereitung weniger Energie verbrauchen? Und ist dabei auch noch eine ausgewogene und vielseitige Ernährung möglich?

Für alle drei Veranstaltungen gilt: Die Zugangsdaten erhalten Teilnehmende nach ihrer Anmeldung bei der VHS. Diese ist telefonisch unter 0621 504-2238 möglich oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).