

Geld zurück vom Finanzamt

Wie bekomme ich mein Geld vom Finanzamt zurück? Mit dieser Frage beschäftigen sich in diesen Wochen viele Bergkamener, die Einkommenssteuererklärung 2012 auszufüllen und zum Finanzamt zu schicken. Hierzu und zur fettarmen Küche, aber auch pflegenden Angehörigen von Demenzkranken und bietet die VHS Informationen an. Anmeldungen sind noch möglich.

Einkommensteuererklärung 2012 für Arbeitnehmer und Rentner

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre Steuerbescheide nicht mehr verstehen. Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

In diesem Kurs werden anhand der amtlichen Steuerklärungsvordrucke allgemein die Besteuerungsgrundlagen (Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastung) speziell für Arbeitnehmer und Rentner vorgestellt und erörtert um wenigstens die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und somit ggfl. geltend machen zu können.

Dieser Kurs findet 4 x mittwochs in der Zeit von 19.15 – 21.30 Uhr statt und beginnt am 20.02.13 im VHS-Gebäude „Treffpunkt“.

Für den Kurs „Einkommensteuererklärung 2012“ ist eine Teilnahmegebühr in Höhe von 27,60 € zu entrichten.

„Hilfen zur Kommunikation mit Demenz-Kranken“- Ein Angebot für pflegende Angehörige

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die sich der Pflege von Demenz erkrankten Angehörigen widmen. Die Dozentin, Frau

Gabriele Meinke, referiert auf der Grundlage der Veröffentlichungen des Kuratoriums Deutsche Altershilfe zum Schwerpunkt " Hilfen zur Kommunikation bei Demenz". Sie geht in ihrem Vortrag darauf ein, wie sich die Kommunikation mit einem Gesunden von der mit einem an Demenz Erkrankten unterscheidet und welche Störungen in den Gehirnfunktionen dafür verantwortlich ist.

Darüber hinaus geht es um allgemeine Probleme, die häufig vorkommen und es werden Lösungsmöglichkeiten dafür angeboten. Dieser Vortrag findet am Mittwoch, 20.02.13, 18.00 – 20.00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“; statt.

Fettarme Küche

Ein jeder, der einige Erfahrungen mit Diäten hat, weiß wie wichtig gerade die fettarme Küche bei jeder Reduktionsdiät ist. Vielen widerstrebt die fettarme Küche, entweder weil sie es gewohnt sind mit viel Fett zu kochen oder weil sie auf Fett als Geschmacksträger nicht verzichten wollen.

In dem Kurs werden Gerichte zubereitet, die fettarm sind, aber dennoch wohlschmeckend und noch dazu kalorienreduziert und gesund. Auf Fett wird keineswegs verzichtet, aber es sollte hauptsächlich pflanzlich sein und die gesunden, ungesättigten Fettsäuren enthalten. Gewürze spielen bei der Zubereitung von fettarmen Gerichten eine besondere Rolle, ebenso wie schonende Garmethoden.

Der Kochkurs startet am Donnerstag, 21.02.13, 18.00 – 21.45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule. Die Kurskosten belaufen sich auf 15,00 Euro dazu kommt eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 – 10,00 Euro.

Anmeldungen

Interessierte setzen sich bitte für eine Anmeldung mit dem VHS-Team in Verbindung. Persönlich ist dies während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und

montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, möglich. Eine Anmeldung per Telefon kann unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 erfolgen. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.