

LEB Großenkneten

Gemeinsam lernen - sinnvoll leben



2. Halbjahr 2025

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.



LEB Großenkneten

Beratung und Anmeldung: 04487 750 799-0
oldenburg@leb.de

LEB Großenkneten

Grünes Zentrum
Sannumer Str. 3
26197 Huntlosen

www.oldenburg.leb-niedersachsen.de



Timm-Dierk Reise
1. Vorsitzender



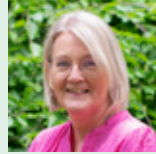
Karin Pieper
Regionalleiterin
04487 750 799-22
karin.pieper@leb.de



Begüm Langefeld
päd. Mitarbeiterin
04487 750 799-23
beguem.Langefeld@leb.de



Petra Deeken
Verwaltung
04487 750 799-0
oldenburg@leb.de



Ralf Holtz
päd. Mitarbeiter
04487 750 799-24
ralf.holtz@leb.de



Solveig Pieper
päd. Mitarbeiterin
04487 750 799-0
solveig.pieper@leb.de



Karina Cooper
päd. Mitarbeiterin
04487 750 799-0
karina.cooper@leb.de



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen Bildungskatalog zu präsentieren – prall gefüllt mit Ideen für Veränderung, Weiterentwicklung und spannende Lernerlebnisse.

Lernen hört nie auf – und genau das macht es so wertvoll. Ob Sie sich beruflich neu orientieren, mit der digitalen Welt Schritt halten oder einfach Ihre Neugier stillen möchten: Unser Programm begleitet Sie dabei. Denn Bildung ist für uns mehr als Wissen – sie bedeutet Austausch, Selbstvertrauen, neue Perspektiven und manchmal auch einen ganz neuen Anfang.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf digitalen Themen: Wir greifen aktuelle Entwicklungen rund um Künstliche Intelligenz auf und machen sie für alle zugänglich – verständlich, praxisnah und mit viel Raum für Fragen. So können Sie aktiv mitgestalten, statt nur zuzuschauen.

Natürlich finden Sie auch viele weitere Kurse zu Gesundheit, Medien, Sprachen, Natur, Kreativität und gesellschaftlichen Themen – in Präsenz oder flexibel online.

Ganz besonders freuen wir uns, dass Begüm Langefeld seit dem 1. Mai 2025 unser Team bereichert. Sie bringt viel Erfahrung, Begeisterung und frische Ideen mit und steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

Lassen Sie sich inspirieren – und machen Sie Bildung zu einem Teil Ihres Alltags. Ob einmal im Jahr oder jede Woche: Sie sind bei uns herzlich willkommen!

Herzliche Grüße

Ihr Team der Ländlichen Erwachsenenbildung in Großenkneten



leb_oldenburg



LEB Oldenburg

Unser Katalog zum Download als PDF:
Der QR-Code führt direkt zum Katalog.



Beirat der LEB Großenkneten

Timm-Dierk Reise	1. Vorsitzender
Thorsten Schmidtke	Bürgermeister
Melanie Jähne	CDU
Kerstin Johannes	SPD
Elisabeth Feldmann	Gruppe Grüne – KA – Lahrmann
Andrea Naber	Vorsitzende LEB KAG Oldenburg
Bernhard Wolff	Geschäftsführer LEB KAG Oldenburg
Rainer Kues	Vertreter der Ortslandvolkverbände
Karin Pieper	Regionalleiterin LEB Region Weser-Ems Mitte

Der Beirat vertritt die Interessen der Einwohner:innen der Gemeinde Großenkneten in der LEB Großenkneten. Er tagt mindestens zweimal im Jahr.

Die LEB Großenkneten ist Teil der Arbeitsgemeinschaft für Ländliche Erwachsenenbildung im Landkreis Oldenburg e.V.

Die pädagogische Verantwortung nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz NEBG hat die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. Regionalbüro Oldenburg.



Anmeldung

Montag bis Donnerstag 08:00 bis 16:00 Uhr 04487 750 799-0
Freitag 08:00 bis 14:00 Uhr oldenburg@leb.de

Die Anmeldung sollte rechtzeitig bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung erfolgen: **schriftlich, per E-Mail, telefonisch oder persönlich im LEB-Büro.**

Es erfolgt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie erhalten eine Nachricht, falls der Kurs ausfällt.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn nach schriftlicher Aufforderung. Die Anmeldung schließt die Anerkennung dieser Anmeldebedingungen ein.

Anmeldungen werden in der Eingangsreihenfolge berücksichtigt. Es besteht keine Verpflichtung zur Aufnahme bei belegten Kursen.

Die Kursdurchführung ist an eine Mindestteilnehmerzahl gebunden (sofern nicht anders angegeben mindestens 7 Teilnehmer:innen). Daher behalten wir uns ggf. auch eine kurzfristige Absage vor. Bereits entrichtete Gebühren werden bei Nichtstattfinden des Kurses erstattet.

Nicht in Anspruch genommene Unterrichtsstunden werden nicht rückvergütet.

Ermäßigungen

Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger:innen erhalten bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung 25% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Für bereits geförderte Kurse können wir den Rabatt nicht gewähren.

Voraussetzungen

Die Teilnahme ist für Erwachsene aller Altersstufen und für alle Bevölkerungskreise offen. Wenn nicht in den Ausschreibungen ausdrücklich erwähnt, gibt es keine besonderen Voraussetzungen.

Die Kontoverbindungen der LEB Großenkneten:

VR-Bank in Südniedersachsen eG

IBAN
DE83 2606 2433 0100 0558 24

Tragen Sie bitte die Kursnummer, Name der/des Teilnehmenden und die Telefonnummer als Verwendungszweck ein.

Wir haben diese neue Kontoverbindung!

Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes und der EU-Datenschutzgrundverordnung zum Zwecke unserer internen Kursverwaltung elektronisch verarbeitet und gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Verantwortliche Stelle im Sinne des Art. 24 DSGVO ist die LEB in Niedersachsen e.V., Bultstraße 5a, 30175 Hannover.

Sollten Sie keine Werbung der LEB wünschen, können Sie jederzeit per Nachricht in Textform gegenüber der LEB oder per E-Mail an oldenburg@leb.de der weiteren Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken widersprechen.

Haftung

Schadensersatzansprüche, gleich welcher Art, sind ausgeschlossen.

Veranstaltungsorte		
Ahlhorn	LEB BIZ Ahlhorn im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn	Katharinenstr. 15, Ahlhorn
	Graf-von-Zeppelin-Schule	Am Lemsen 27, Ahlhorn
	Ev. Gemeindehaus	Kirchstr. 10, Ahlhorn
	Zeppelin	Zeppelinstr. 2, Ahlhorn
Großenkneten	Alte Turnhalle Großenkneten	Hauptstr. 61, Großenkneten
	Dorfgemeinschaftshaus Großenkneten	Efeuweg 3, Großenkneten
	Rathaus Großenkneten	Markt 1, Großenkneten
Huntlosen	LEB, Grünes Zentrum Huntlosen Seminarraum Lethe Seminarraum Hunte	Sannumer Str. 3, Huntlosen EG - Anbau OG - Hauptgebäude

Weitere Angebote auch außerhalb des Katalogs finden Sie aktuell auf <https://oldenburg.leb-niedersachsen.de/aktuelles.html>

und auf  
 leb_oldenburg LEB Oldenburg

Wir suchen immer neue Dozent:innen mit kreativen Ideen für unser Veranstaltungsangebot. Bitte melden Sie sich bei uns.

Wir organisieren die Weiterbildung für Unternehmen, Einrichtungen, Verbände, Gruppen und Vereine.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Inhalt

Medienkompetenz	8
Pädagogik	16
Sprachen und Musik	18
Persönlichkeitsbildung	20
Literatur	24
Politik	28
Kreatives Gestalten	30
Gesundheit	32
Pflege und Betreuung	42
Erasmus+	46
Natur, Tourismus und ökologische Bildung	48
Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft	53
Deutschkurse und Integration	54

Medienkompetenz

Digitale Medien gehören heute zum Alltag – und das in jedem Alter.

Wer sich auskennt, bleibt informiert, selbstständig und in Verbindung mit anderen. Unsere Angebote zur Medienkompetenz richten sich an alle, die sicherer im Umgang mit Smartphone, Laptop, Internet & Co. werden möchten – egal ob Sie am Anfang stehen oder schon länger dabei sind.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie digitale Möglichkeiten sinnvoll und mit Freude nutzen: Nachrichten schreiben, Fotos teilen, Termine verwalten, Gesundheits-Apps verstehen oder sicher im Internet einkaufen. Entdecken Sie, wie viel Spaß Technik machen kann – und wie sie hilft, aktiv und vernetzt durchs Leben zu gehen.

Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24



NB-OLGR103775 Smartphone Grundkurs

Sie haben ein Smartphone und möchten die Funktionen und Bedienung kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sehen Sie, wie einfach sich das Smartphone mit Tippen und Streichen bedienen lässt.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

Inhalte:

- Grundlagen und Funktionen
- Telefonieren
- Speichern von Telefonnummern
- Nützliche Zusatzfunktionen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Ladegerät mit.

Dozent:	Ralf Holtz
Termine:	Dienstag, 09.09., 16.09. und 23.09.2025
Uhrzeit:	09:00 bis 11:15 Uhr
Dauer:	9 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	75,- €
Teilnehmer:innen:	max. 10



NEU

NB-OLGR103781 WhatsApp meistern

In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen vom beliebten Messengerdienst WhatsApp kennen. Ideal für Smartphone-Nutzer, die diese Kommunikations-App sicher und effektiv nutzen möchten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen Ihnen, WhatsApp in Ihren Alltag optimal zu integrieren.

Inhalte:

- Eigenes Profil
- Textnachrichten, Bilder und Videos versenden
- Sprachnachrichten schicken
- Meldungen im Status anzeigen
- Gruppen erstellen
- Videoanrufe tätigen
- Kanäle abonnieren
- Sicherheit und Datenschutz

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Ladegerät mit.

Der Kurs ist für alle Smartphones, Android und iPhone, geeignet.

Dozent:	Ralf Holtz
Termine:	Donnerstag, 30.10.2025
Uhrzeit:	09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	30,- €
Teilnehmer:innen:	max. 10

NB-OLGR103776 Fotografieren mit dem Smartphone

Wenn man weiß wie es geht, dann macht Fotografieren mit dem Smartphone richtig Spaß und es entstehen die schönsten Bilder.

Egal, ob Sie Menschen, Landschaften oder Architektur in Szene setzen möchten oder auf der Suche nach speziellen Effekten sind – in diesem Kurs bekommen Sie die richtigen Tipps.

Zusätzlich gibt es am zweiten Tag den Vergleich von unterschiedlichen Fotobearbeitungs-Apps wie Snapseed, PhotoDirector, PicsArt und Canva. Mit den kostenlosen Versionen der Apps erlernen Sie die Fotobearbeitung, um daraus Collagen und fertige Posts für Statusmeldungen in WhatsApp, Stories für Instagram, Facebook und TikTok zu erstellen.

Vor Ort geht es von der Theorie gleich in die Praxis.

Inhalte:

- Bedienung der Kamera-App
- Portrait-, Natur- und Landschaftsfotografie
- Panoramabilder und Makrofotografie
- Fotos organisieren in Alben
- Fotos übertragen auf PC und Laptop
- Bildbearbeitung

Bitte bringen Sie Ihre eigenes Smartphone inklusive Zubehör mit.

Dozent:	Ralf Holtz
Termine:	Dienstag, 30.09 und 07.10.2025
Uhrzeit:	09:00 bis 11:15 Uhr
Dauer:	6 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	45,- €
Teilnehmer:innen:	max. 10



NB-OLGR103778 Fit am Laptop und Computer — Grundlagen leicht erklärt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Schritte am Computer machen oder vorhandenes Wissen auffrischen möchten. In entspannter Lernatmosphäre gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Schritt für Schritt lernen Sie, den Computer besser zu verstehen und für den Alltag zu nutzen. Auch der Umgang mit Internet und E-Mail wird anschaulich erklärt und praktisch geübt. Dabei legen wir besonderen Wert auf leicht verständliche Erklärungen und individuelle Unterstützung.

Inhalte:

- Grundlagen der Computerbedienung
- Einstieg ins Internet
- E-Mail leicht gemacht
- Sicherheit und Datenschutz im Netz

Weitere Inhalte der einzelnen Termine werden mit den Teilnehmer:innen besprochen.

Bitte bringen Sie das eigene Laptop oder Notebook inklusive Netzteil mit.

Dozent:	Ralf Holtz
Termine:	Donnerstag, 28.08. und 04.09.2025
Uhrzeit:	09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer:	8 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	56,-- €
Teilnehmer:innen:	max. 10



NB-OLGR103779 Medien-Mittwoch Sie haben Fragen, wir haben Antworten!

Beim Medien-Mittwoch begleiten wir Sie jede Woche dabei, Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop besser zu verstehen und sicherer zu nutzen. Ob Fragen zu Apps, kleine technische Herausforderungen oder praktische Tipps für den digitalen Alltag – hier sind Sie genau richtig!

Bringen Sie einfach Ihr eigenes Gerät mit, stellen Sie Ihre Fragen, und erleben Sie, wie leicht Technik sein kann. In entspannter Atmosphäre erklären wir Schritt für Schritt alles Wichtige und nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen.

Gemeinsam machen wir die digitale Welt verständlich und zugänglich – für alle, die neugierig bleiben möchten.

Dozent:	Ralf Holtz
Termine:	20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10., 05.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2025
Uhrzeit:	10:00 bis 11:30 Uhr
Dauer:	34 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	10,-- € pro Termin, Termine einzeln buchbar



NB-OLGR103780 Die eigene Website

Wir erstellen mithilfe des Content-Management-Systems Wordpress eine eigene Website, zum Beispiel für einen privaten Blog oder auch ein Unternehmen.

Dabei lernen wir die Grundlagen der Einrichtung, die Auswahl des richtigen Themes, Erstellung eigener Artikel und Seiten, sowie die Verwaltung der Inhalte und die Wartung der Installation.

Keine Programmierkenntnisse nötig.

Dozent:	Jørgen Lang
Termin:	Dienstag, 28.10.2025
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	25,-- €



NB-OLGR103787 Flipchartgestaltung mit Wow-Effekt

Der erste Eindruck zählt - mit einer liebevoll gestalteten und übersichtlichen Flipchartseite zum Einstieg lässt sich sicher punkten.

Die Veranstaltung startet mit einem Blick auf die Vorteile ansprechender Flipchartseiten, es folgen Tipps zu Material, Übungen zu Gestaltungselementen - wie Struktur und Bildsprache, sowie kreative Ideen für die Praxis.

Abschließend erstellen die Teilnehmenden für ihren individuellen Anwendungsfall einen Entwurf, der einen deutlichen Schritt aus dem bisherigen Einerlei darstellt.

Dozentin:	Angela Kennecke
Termin:	Samstag, 08.11.2025
Uhrzeit:	10:00 bis 13:00 Uhr
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	30,-- €

Kursreihe Microsoft 365 mit Copilot



Das wichtigste Werkzeug im Berufs- und Alltagsleben!

In unseren Kursen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook lernen Sie nicht nur die klassischen Funktionen kennen, sondern auch, wie Sie mit dem neuen Copilot von Microsoft noch einfacher arbeiten können. Erleben Sie praxisnah, wie moderne Büroarbeit mit Künstlicher Intelligenz leichter und sicherer wird.

NB-OLGR103782
Microsoft 365
Word
Texte kreativ und professionell

Erleichtern Sie sich die Arbeit mit Microsoft Word! Ob für Vereinsprotokolle, Geschäftsbriefe oder persönliche Dokumente – in diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte optisch ansprechend und effizient gestalten. Mit Copilot entdecken Sie zudem neue Wege, um Inhalte zu überarbeiten und kreative Ideen zu entwickeln. Perfekt für alle, die ihre Textbearbeitung auf das nächste Level bringen möchten – egal ob im Beruf, Studium oder Alltag!

Teilnahmevoraussetzung sind gute Computerkenntnisse oder erfolgreiche Teilnahme am Kurs Fit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzgerät mit aktivem Microsoft 365 mit.

Dozent: Ralf Holtz
Termine: Donnerstag, 18.09.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 30,-- €

Teilnehmer:innen: max. 10
NB-OLGR103783
Microsoft 365
Excel
Zahlen und Daten im Griff

Verwalten Sie Ihre Zahlen einfach und effektiv! Ob Haushaltsbudget, Vereinsfinanzen oder Auswertungen im Beruf – in diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Excel für Ihre täglichen Aufgaben nutzen.

Dank Copilot lernen Sie, Daten übersichtlich darzustellen, Berechnungen zu automatisieren und wertvolle Analysen zu erstellen.

Ideal für Excel-Einsteiger:innen und alle, die mit Zahlen arbeiten!

Teilnahmevoraussetzung sind gute Computerkenntnisse oder erfolgreiche Teilnahme am Kurs Fit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzgerät mit aktivem Microsoft 365 mit.

Dozent: Ralf Holtz
Termine: Donnerstag, 25.09.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 30,-- €

Teilnehmer:innen: max. 10


Microsoft



Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24

NB-OLGR103784
Microsoft 365
PowerPoint
Präsentieren leicht gemacht

Gestalten Sie Präsentationen, die überzeugen! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit PowerPoint Vereinsberichte, berufliche Präsentationen oder kreative Vorträge mühelos erstellen. Mit Unterstützung von Copilot lernen Sie, Layouts zu verbessern und Inhalte ansprechend aufzubereiten. Perfekt für alle, die visuell und inhaltlich begeistern möchten!

Teilnahmevoraussetzung sind gute Computerkenntnisse oder erfolgreiche Teilnahme am Kurs Fit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzgerät mit aktivem Microsoft 365 mit.

Dozent: Ralf Holtz
Termine: Donnerstag, 02.10.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 30,-- €

Teilnehmer:innen: max. 10
NB-OLGR103785
Microsoft 365
Outlook
E-Mails & Termine clever managen

Bringen Sie Struktur in Ihren Alltag! Ob berufliche Korrespondenz, Vereinsorganisation oder private Terminplanung – in diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Outlook optimal nutzen. Mit Copilot formulieren Sie E-Mails effizient, verwalten Termine und bleiben organisiert. Ein hilfreicher Kurs für alle, die Kommunikation und Zeitmanagement verbessern möchten!

Teilnahmevoraussetzung sind gute Computerkenntnisse oder erfolgreiche Teilnahme am Kurs Fit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop inkl. Netzgerät mit aktivem Microsoft 365 mit.

Dozent: Ralf Holtz
Termine: Donnerstag, 09.10.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 12:15 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 30,-- €

Teilnehmer:innen: max. 10

Canva

Dieser Kurs findet Online statt
Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24

NEU

Eine schnelle Verbesserung der gemachten Fotos oder eine schöne Collage der Urlaubsbilder?

Eine Vielzahl an Apps für Smartphone, Tablet und Computer bieten heute Möglichkeiten, Ihre eigenen Fotos professionell zuhause zu bearbeiten.

In unseren Kursen erlernen Sie den Einstieg in die Welt der Bildbearbeitung.

NEU

NB-OLGR103786

Grafik-Design mit Canva Webinar für Einsteiger:innen

Verwandeln Sie Ihre Fotos in visuelle Meisterwerke!

Sie möchten aus Ihren Fotos echte Hingucker zaubern und damit beeindruckende Einladungen, kreative Collagen oder aufmerksamkeitsstarke Social-Media-Posts gestalten? Egal ob für den Druck oder die digitale Welt – mit der kostenlosen App Canva ist das einfacher als Sie denken!

In diesem Einsteiger-Webinar zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre eigenen Fotos mit Texten, Grafiken und Stickern gekonnt in Szene setzen. Erlernen Sie, wie Sie Bilder zum Leben erwecken und Animationen mit passender Musik unterlegen.

Canva ist ein intuitives Werkzeug für professionell aussehende Designs. Die App bietet eine riesige Auswahl an Funktionen und ist ideal für alle, die schnell und unkompliziert ansprechende visuelle Inhalte für private Projekte, Schule oder den Beruf erstellen möchten.

Inhalte:

- Einführung in die Funktionen von Canva
- Kreativ mit fertigen Vorlagen arbeiten
- Eigene Designs von Grund auf erstellen
- Fertige Designs in verschiedenen Formaten herunterladen
- Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie Ihre kreative Seite!

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung.

Sie erhalten die Zugangsdaten, nachdem Ihre Kursgebühr bei uns verbucht ist.

Bitte geben Sie bei Überweisung Ihren Namen und die Kursnummer an.

Kurs-Nr.:	MP
Dozent:	Ralf Holtz
Termin:	Dienstag, 30.09.2025
Uhrzeit:	18:00 bis 21:15 Uhr
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Ort:	Online
Gebühr:	30,- €

NB-OLGR103788

Vortrag

KI — Künstliche Intelligenz heute und morgen

In unserem Vortrag erfahren Sie, wie KI heute bereits unseren Alltag prägt – von Sprachassistenten wie ChatGPT und Gemini über individuelle Lernhilfen bis hin zu automatisierter Bild- und Textbearbeitung. In Bereichen wie Medizin, Forschung, Mobilität und Kreativwirtschaft eröffnet KI völlig neue Möglichkeiten.

Gleichzeitig stellen uns die rasanten Entwicklungen vor ethische, gesellschaftliche und rechtliche Herausforderungen.

Entdecken Sie die Chancen, Risiken und Zukunftstrends der Künstlichen Intelligenz. Seien Sie dabei, wenn wir diskutieren, wie KI unser Leben in den kommenden Jahren verändern wird – und warum es wichtig ist, diese Technologien bewusst und verantwortungsvoll mitzugestalten.

Melden Sie sich an und entdecken Sie, wie KI unsere Welt neu gestaltet!

Kurs-Nr.:	MP
Dozent:	Ralf Holtz
Termin:	Donnerstag, 11.09.2025
Uhrzeit:	18:30 bis 21:45 Uhr
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	25,- €



Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24

Dieser Vortrag
findet Online statt

NB-OLGR103789

Vortrag

KI — Künstliche Intelligenz heute und morgen

Erleben Sie den Vortrag über die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz auch bequem von zu Hause aus als Live-Webinar!

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung.

Sie erhalten die Zugangsdaten nachdem Ihre Kursgebühr bei uns verbucht ist.

Kurs-Nr.:	MP
Dozent:	Ralf Holtz
Termin:	Donnerstag, 24.09.2025
Uhrzeit:	18:00 bis 20:15 Uhr
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Ort:	Online
Gebühr:	15,- €



Qualifizierungsinitiative Praxismentoring

Basismodule

Die in den Kindertageseinrichtungen arbeitenden Fachkräfte sind mitverantwortlich für die Anleitung, Beratung und Unterstützung (Praxismentoring) der Auszubildenden vor Ort. Das Praxismentoring ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die bei den pädagogischen Fachkräften in den Kindertageseinrichtungen entsprechende Kompetenzen erfordert.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Fachkraft gem. § 4 KiTaG Abs. 1 und 2
- Tätigkeit in einer Tageseinrichtung für Kinder

Modul 1
Identität als Praxismentor:in entwickeln

Modul 2
Praktische Ausbildung planen und begleiten

Modul 3
Auszubildende in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen

Modul 4
Auszubildende beraten

Modul 5
Mit Auszubildenden reflektieren im Tandem mit der BBS. Übungsphase.

Informationen und Beratung
Karin Pieper 04487 750 799-22

Zusatzmodule

Diese Zusatzqualifizierung ermöglicht den Erwerb von Kompetenzen für übergeordnete einrichtungs- und trägerbezogene Aufgaben im Bereich der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung des Praxismentorings.

Modul 1
Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren

Modul 2
Vorstellung der Qualifizierung Praxismentoring organisieren

Modul 3
Netzwerke und Ausbildungskonzepte verankern



MP-OLB103581 PRM_20 AEWB PRM6_001

Dozentinnen: Daniela Bernsen,
Sonja Raderschatt-Lindemann

Termine: 02.09. bis 13.11.2025

Uhrzeit: 08:30 bis 16:30 Uhr

Dauer: 72 Unterrichtsstunden

Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG
und Lethe EG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: über AEWB

**Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.
Neue Kurse sind für 2026 geplant.
Sichern Sie sich jetzt einen Platz!**



NB-OLGR103790 Gitarren-Kickstart für pädagogische Fachkräfte

Der ideale Einstiegskurs für alle, die mit Kindern leben, arbeiten und spielen.

Diese neue, kinderleichte Methode ermöglicht es dir, mit nur vier Akkorden unzählige Kinderlieder zu begleiten und Musik spielerisch und zielführend in deinen Alltag zu integrieren.

Wir starten wirklich bei Null - am Ende des Tages kannst du mit 3-4 Akkorden viele Lieder begleiten.

Nach dem Kurs ist eine weiterführende Online-Betreuung möglich.

Dozentin: Anne Lüken

Termin: Samstag, 27.09.2025

Uhrzeit: 09:00 bis 15:30 Uhr

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 88,-- €

Sprachen

NEU

NB-OLGR103791

Französisch für Anfänger:innen

Sie möchten erste Wörter und Sätze auf französisch lernen?

In diesem Kurs üben wir das Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben für einfache Alltagssituationen - ganz ohne Vorkenntnisse. Mit kleinen Dialogen, Spielen und praktischen Übungen machen wir gemeinsam den ersten Schritt.

Bienvenue!

Melden Sie sich an und lernen Sie mit Spaß und einem Hauch von französischem Charme!

Dozentin: Bakilani Onken-Kombiagou

Termin: Mittwoch, 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2025

Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Dauer: 12 Unterrichtsstunden

Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 72,-- €



NB-OLGR103792 und NB-OLGR103793 **Englisch im Alltag** **Sprachkenntnisse** **praktisch anwenden**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Englischkenntnisse im Alltag sicher nutzen möchten – sei es für Gespräche, auf Reisen oder im Beruf. Ziel ist es, mit mehr Selbstvertrauen auf Englisch zu kommunizieren und dabei Freude am Sprechen zu entwickeln.

Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, das praxisnahe Übungen bietet. Darüber hinaus liegt ein besonderer Fokus auf dem freien Sprechen: Mit spannenden Themen und interaktiven Übungen trainieren wir gemeinsam, längere Gespräche zu führen und uns an Diskussionen zu beteiligen.

Dozent: Jørgen Lang

Termine: Kurs **NB-OLGR103792**
Montag, 18.08., 25.08.,
01.09., 08.09., 15.09., 22.09.,
29.09. und 06.10.2025

Dauer: 16 Unterrichtsstunden

Fortsetzung: Kurs **NB-OLGR103793**
Montag, 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11., 01.12., 08.12.
und 15.12.2025

Dauer: 14 Unterrichtsstunden

Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: Kurs **103792** 144,-- €
Kurs **103793** 126,-- €



NB-OLGR103795

Gitarre für Anfänger:innen

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Gitarrenspiels. In entspannter Atmosphäre lernen wir erste Akkorde und einfache Melodien. Der Kurs ist ideal für alle, die schon immer einmal Gitarre spielen wollten.

Anstelle von Noten benutzen die schnell erlernbare Tabulaturenschrift und Akkordsymbole. Schon nach kurzer Zeit können Sie Ihre ersten Lieder begleiten (und vielleicht sogar eigene erfinden).

Viele Beispiele aus Rock, Folk und Blues helfen dabei, schnell ein Gespür für Rhythmus und Harmonie zu entwickeln.

Dozent: Jørgen Lang

Termine: Dienstag, 19.08., 26.08.,
02.09., 09.09., 16.09., 23.09.,
30.09. und 07.10.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr

Dauer: 10 Unterrichtsstunden

Ort: LEB Seminarraum Hunte OG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 90,-- €

Musik

NB-OLGR103794

Plattdeutsch singen

Für alle, die gerne mit anderen singen und musizieren. Wir lernen alte und neue, bekannte und weniger bekannte plattdeutsche Lieder.

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich der Kultur der eigenen Heimat zu nähern und ohne Druck, dafür mit viel Spaß, seine lokalen musikalischen Wurzeln besser kennenzulernen. Die Lieder stammen aus verschiedenen Regionen Norddeutschlands.

Wir arbeiten mit Noten und Akkorden. Der Kurs ist aber kein Chor. Für Sänger:innen und fast alle Musikinstrumente geeignet.

Dozent: Jørgen Lang

Termin: Donnerstag, 04.09.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 21:15 Uhr

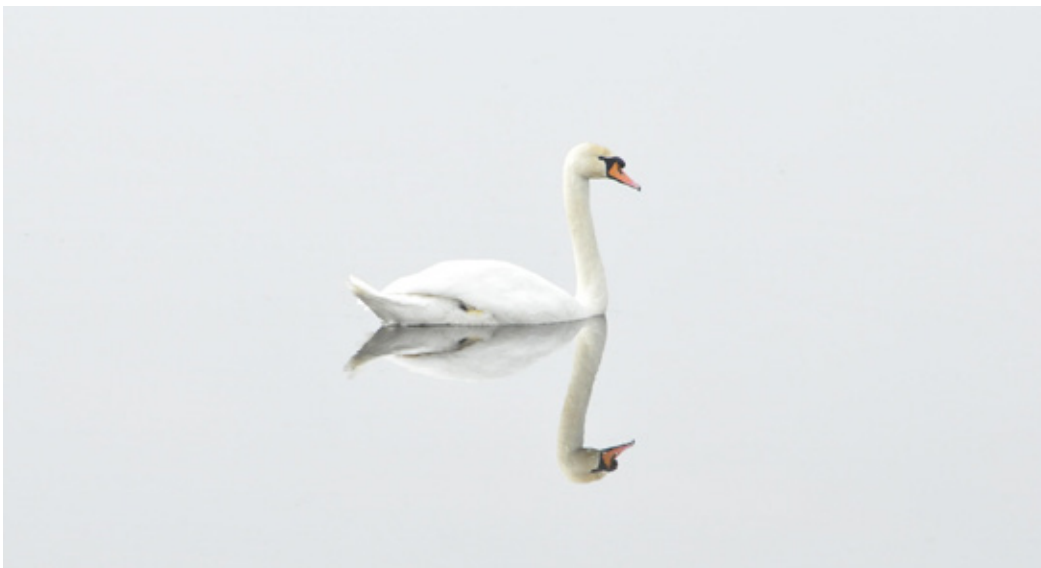
Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Ort: **Huntlosen**

Gebühr: 15,-- €



Persönlichkeitsbildung



NB-OLGR103796 Unser wahres Selbst

Psychokybernetik ist eine individuelle Reise zur inneren Kraft.

Ein jeder beherbergt eine Weisheit, welche verbunden ist mit seiner persönlichen inneren Kraft. Diese Weisheit ist in unserem Unbewussten, umgangssprachlich auch „Unterbewusstsein“ genannt, jederzeit abrufbar. Im Unbewussten sind und werden all unsere Erlebnisse, Eindrücke und Gewohnheiten gespeichert und abgelegt. Hier bildet sich unser Charakter, letztendlich unsere Persönlichkeit und unser Selbstbild.

In dieser 4-teilig ineinanderfließenden Kursreihe lernen und erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie anhand geführter Psychokybernetik-Meditationen mit ihrer Weisheit in Verbindung kommen können.

Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie Informationen über ihre Persönlichkeit abrufen und diese so verändern können, dass es ihrem wahren Naturell entspricht. Herzlich Willkommen auf dieser spannenden Entdeckungsreise zum wahren Selbst.

Bitte mitbringen:
warme Socken, Decke, Isomatte

- Dozentin:** Simone Wenkel
- Termine:** Mittwoch, 17.09., 24.09., 01.10. und 08.10.2025
- Uhrzeit:** 16:45 bis 19:00 Uhr
- Dauer:** 12 Unterrichtsstunden
- Ort:** LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
- Gebühr:** 72,- €



NB-OLGR103797 Stressfrei durch den (Berufs-)Alltag: Konflikte souverän meistern

Konflikte gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann entscheidend für unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sein. Lerne, wie deine persönliche Einstellung den Verlauf beeinflusst und verbessere deine Kommunikation in kritischen Situationen vor dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Ein Workshop mit Theorie und hohem Praxisanteil.

- Dozentin:** Susanne Dorka
- Termin:** Samstag, 01.11.2025
- Uhrzeit:** 09:00 bis 16:00 Uhr
- Dauer:** 8 Unterrichtsstunden
- Ort:** LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
- Gebühr:** 80,- €


NB-OLGR103798 Knigge für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Was tun, wenn Familienfeiern, Firmenveranstaltungen oder gar ein Ball ansteht?

Tipps zum „guten Ton“, angemessener Kleidung, Regeln beim Essen und interessante Konversation.

Ein Training für mehr Selbstsicherheit.

Erleben Sie, wie moderne Umgangsformen dabei helfen, auf jedem gesellschaftlichen Parkett souverän aufzutreten. Mit Stil, Haltung und dem richtigen Gespür für Situationen stärken Sie Ihre persönliche Ausstrahlung. Kleine Gesten können große Wirkung entfalten – ob beim Small Talk oder im festlichen Rahmen. Dieser Kurs bietet praktisches Wissen und charmante Aha-Momente rund um gutes Benehmen heute.

- Dozentin:** Martina Bernasko
- Termin:** Donnerstag, 06.11.2025
- Uhrzeit:** 15:00 bis 18:00 Uhr
- Dauer:** 4 Unterrichtsstunden
- Ort:** LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
- Gebühr:** 20,- €
gefördert durch die 





NB-OLGR103799

Von Schwiegertochter zu Schwiegermutter

Eine Frau wird, wenn sie heiratet oder eine eheähnliche Beziehung eingeht, zu einer Schwiegertochter. Wenn die eigenen Kinder groß sind und selbst neue Beziehungen eingehen, wird aus der Schwiegertochter eine Schwiegermutter.

Diese neue Beziehung zur Schwiegertochter, bzw. zum Schwiegersohn ist eine Beziehung voller Facetten und oft von Klischees und Vorurteilen geprägt.

Wie sieht die Realität aus? In diesem Vortrag werfen wir einen differenzierten Blick auf diese besondere Beziehung. Ist es „schwieriger“, die Schwiegermutter einer Schwiegertochter oder die eines Schwiegersohnes zu sein? Wir beleuchten sowohl die Herausforderungen als auch die Chancen, die diese Konstellation mit sich bringt.

NEU

Es erwartet sie ein Vortrag über

- aktuelle Studien und Forschungsergebnisse
- die historischen und kulturellen Perspektiven auf die Schwiegermutterrolle
- einen Blick auf die psychologischen Aspekte der Beziehung
- Kommunikationsstrategien für ein harmonisches Miteinander

Im Anschluss des Vortrages bietet sich die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion.

Zielgruppe:

Alle, die sich für zwischenmenschliche Beziehungen interessieren.

- Dozentin:** Kerstin Prox
Termin: Montag, 15.09.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 21:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 15,-- €



**Genossenschaftlich heißt,
 Verantwortung für
 unsere Region zu tragen.**

**Morgen
 kann kommen.**
 Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Banken mit der genossenschaftlichen Idee.
 Als Wertegemeinschaft handeln wir partnerschaftlich, transparent und verantwortungsvoll. Bei uns kann man nicht nur Kundin oder Kunde, sondern auch Mitglied sein. Das stärkt uns als Bank für die Region und bietet weitere Vorteile. Welche, erfahren Sie hier: vr.de/mitglied

Literatur

NB-OLGR103800

Lesezirkel

Marschlande

Herzlich willkommen in unserem Lesezirkel!

Gemeinsam wollen wir interessante Bücher aus aller Welt lesen und bei unseren Treffen in lockerer Atmosphäre darüber sprechen. Jede Person liest ein Buch anders, dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur andere spannende Blickwinkel. Der Spaß am Lesen und Diskutieren steht im Vordergrund. Wir treffen uns einmal im Monat im Zeppelin - Treffpunkt im Quartier Ahlhorn.

Beginnen werden wir mit dem Roman „Marschlande“ von Jarka Kubsova, der das Schicksal von zwei Frauen verbindet, die durch Jahrhunderte von einander getrennt sind. Den weiteren Lesestoff wählen wir am ersten Abend gemeinsam aus.

Seien Sie dabei, wenn wir in das Leseabenteuer starten!

Bitte zum ersten Termin lesen und mitbringen:
Jarka Kubsova: Marschlande, Fischer Taschenbuch Verlag, 320 Seiten, 14€, ISBN 978-3-596-70849-9

Teilnahmevoraussetzung:
Die Bereitschaft, zu jedem Termin ein Buch von bis zu 400 Seiten zu lesen.

Dozentin: Dr. Sandra Witte

Termine: Mittwoch, 27.08., 24.09., 15.10., 12.11. und 10.12.2025

Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 10 Unterrichtsstunden

Ort: Zeppelin - Treffpunkt im Quartier Zeppelinstr. 2, **Ahlhorn**

Gebühr: 60,- €

NB-OLGR103801 und

NB-OLGR103802

Literaturkreis

Buchentdeckungen:

Aktuelles - Backlist - Klassiker

Herzlich willkommen in unserem Literaturkreis!

In diesem Halbjahr tauchen wir zunächst mit Brit Bennetts Erfolgsroman „Die verschwindende Hälfte“ in das Amerika der 1960er Jahre ein. Die 16-jährigen Zwillinge Desiree und Stella Vignes verlassen ihren kleinen Heimatort, in dem durch Heirat die Schwarzen immer hellhäutiger geworden sind. Die Handlung folgt den beiden Mädchen über 30 Jahre lang und erzählt ihre Geschichten, die sich durch eine kleine Täuschung völlig unterschiedlich entwickeln. Der 2020 erschienene Roman wird bereits als „Black-Lives-Matter“-Pflichtlektüre gehandelt.

Bitte zum ersten Termin lesen und mitbringen:
Brit Bennett

Die verschwindende Hälfte, Rowohlt Taschenbuch, 416 Seiten, 14,- €,
ISBN 978-3-499-00257-1

Die weitere Bücherauswahl treffen wir gemeinsam. Am ersten Abend steht eine Auswahlliste zur Verfügung.

Zu jedem gelesenen Buch erwartet Sie eine anregende Gesprächsrunde in lockerer Atmosphäre. Der Spaß am Lesen und der Austausch über das Gelesene stehen im Mittelpunkt unserer Treffen. Darüber hinaus erhalten Sie Hintergrundinformationen, Lesetipps und erfahren Interessantes über aktuelle Trends in der Literatur- und Bücherszene.



Der Kurs findet im Abstand von drei bis vier Wochen statt, damit genug Zeit zum Lesen bleibt.

Dozentin: Dr. Sandra Witte

Termine: Mittwoch, 20.08., 17.09., 08.10., 05.11. und 03.12.2025

Uhrzeit: **Kurs NB-OLGR103801**
16:00 bis 17:30 Uhr
Kurs NB-OLGR103802
18:00 bis 19:30 Uhr

Dauer: 10 Unterrichtsstunden je Kurs

Ort: LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 60,- € je Kurs



Schreibwerkstatt mit Helga Bürster

Seit fünf Jahren bietet die Ländliche Erwachsenenbildung auf Initiative ihrer Regionalleiterin Karin Pieper eine Schreibwerkstatt an. Unter der Leitung der Dötlinger Schriftstellerin Helga Bürster kommen hier Menschen zusammen, die Freude am Schreiben haben.

Die Schreibwerkstatt steht jedem offen.

„Es ist wunderbar, zu sehen, wie eine Idee im Kopf den Weg auf das Papier findet und als Geschichte endet“, so beschreibt eine Teilnehmerin ihre Motivation. Einen Samstag im Monat trifft sich die Gruppe, um zu schreiben und das Geschriebene in der Runde zu diskutieren. Im Laufe der Zeit sind viele Texte entstanden und zuguterletzt die Idee, die Besten in einer Anthologie zu veröffentlichen.

Der Geest-Verlag konnte für dieses Projekt begeistert werden. Gesponsert wurde die Anthologie von MAPU Ahlhorn und der Hörwerkerei Hatten/Sandkrug. Das Buch „Ein Mann geht über die Straße“ ist ab dem 12. Dezember 2024 direkt beim Verlag oder im Buchhandel erhältlich.

Liste der Autoren und Autorinnen:

Doris Arndt, Wolfgang Asche, Hildegard Bramstedt, Norbert Harms, Maria Heumann, Heike Johnson, Katja Kowars, Doris Nattke-Wiedau, Gisela Raabe, Jutta Schiemann, Gisela Schmidt, Sandra Witte

Coverbild: Gisela Schmidt, Grafiken: Rosemarie Metz

NB-OLGR103803 Schreibwerkstatt Zeit zum Schreiben

In dieser Schreibwerkstatt wollen wir uns die Zeit und die Muße nehmen, die wir zum Schreiben brauchen.

Anhand von Schreibimpulsen entstehen kleine Geschichten, die wir im geschützten Rahmen der Schreibwerkstatt besprechen und so unser Schreiben fortentwickeln.

Dozentin:	Helga Bürster
Termine:	Samstag, 13.09., 11.10., 15.11. und 13.12.2025
Uhrzeit:	10:00 bis 14:00 Uhr
Dauer:	20 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	120,- €

NB-OLGR103804 Schreibwerkstatt Schreibhandwerk

In dieser Schreibwerkstatt wollen wir uns mit dem Handwerk des Schreibens beschäftigen. Themen sind: Ideenfindung, Aufbau einer Geschichte, wie entsteht Spannung, was brauchen interessante Figuren.

Es ist gar nicht so schwer.

Dozentin:	Helga Bürster
Termine:	Samstag, 30.08. und 27.09.2025
Uhrzeit:	10:00 bis 14:00 Uhr
Dauer:	10 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	60,- €

NEU

Ein Mann geht über die Straße



Geest-Verlag

Eine Anthologie der
Schreibwerkstatt
der LEB Huntlosen
Hg.: Helga Bürster

NB-OLGR103809 Lesung Als wir an Wunder glaubten

Ende der 1940er Jahre: Der Krieg ist endlich vorbei – doch in dem kleinen Ort Unnenmoor haben die Menschen kaum in ihr Leben zurückgefunden, wie auch im Rest des Landes nicht. Die alten Gewissheiten haben sich als falsch erwiesen, alles, woran man glauben und woran man sich festhalten konnte, taugt ebenso wenig als sicherer Grund wie das Moor. Wanderprediger verkünden den nahenden Weltuntergang und versprechen zugleich Heilung und Erlösung.

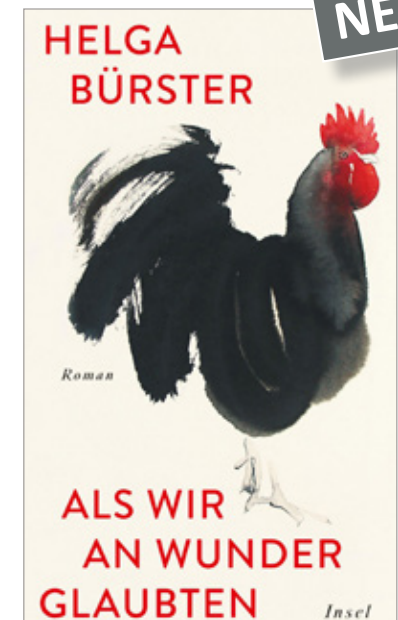
Dozentin:	Helga Bürster
Termin:	Dienstag, 04.11.2025
Uhrzeit:	19:00 bis 21:15 Uhr
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Ort:	LEB Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr:	15,- €

NB-OLGR103810 Lesung - Anthologie - Ein Mann geht über die Straße

Eine Anthologie der Schreibwerkstatt der LEB Huntlosen Hg. Helga Bürster

Worte sind magisch. Setzt man sie so oder so zusammen, machen sie uns fröhlich, traurig, sehnsüchtig, sie fesseln uns oder lassen uns aufbrechen. Je nachdem. Wir heben mit Worten die Welt aus den Angeln, nehmen sie auseinander und setzen sie neu zusammen. Genau das tun Schreibende.

Dozentin:	Helga Bürster
Termin:	Donnerstag, 09.10.2025
Uhrzeit:	18:00 bis 20:15 Uhr
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Ort:	Matthäus Kirche Hundsmühlen
Gebühr:	Es wird um eine Spende gebeten



NEU

Politik

NEU

NB-OLGR103811

Pressearbeit — Was können Vereine & Co tun?

Die Medienlandschaft ist im Wandel. KI, wirtschaftlicher Druck und Umstellung der Redaktionsbilder machen es für Vereine, Einzelpersonen und andere öffentlichen Einrichtungen immer schwieriger, in der Tageszeitung Platz und Berücksichtigung zu finden.

Tipps wie man gelesen werden kann, gibt es in dem Kurs aus der Praxis. Peter Kratzmann ist Redakteur und Dipl. Betriebswirt und seit 40 Jahren als Redakteur und auch freier Journalist tätig. Zudem kennt er das trimediale Arbeiten von der Pike. In Foto, Film und auch Reportage ist er auch heute noch als freier Journalist aktiv.

- Dozentin:** Peter Kratzmann
Termine: Mittwoch,
03.09. und 10.09.2025
Uhrzeit: 18:30 bis 20:00 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Hunte OG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 40,-- €



NB-OLGR103812

Fit als Kandidat für den Rat

Demokratie macht Spaß!

Haben Sie schonmal darüber nachgedacht, Ihre Stadt/Gemeinde mitzugestalten?

Bei der nächsten Wahl des Stadt-/ Gemeinderates haben Sie die Gelegenheit.

Sie denken, man kann sowieso nichts ändern? Machen Sie sich schlau. Bei diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, sich umfangreich über Aufgaben und Gestaltungsmöglichkeiten als Ratsmitglied zu informieren. Auch wird Ihnen erklärt, wie man ein Ratsmandat erreicht.

Sie werden überrascht sein, was Sie alles beeinflussen können.

- Dozent:** Dirk Vorlauf
Termine: Montag, 27.10., 03.11., 10.11.,
17.11., 24.11. und 01.12.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 21:30 Uhr
Dauer: 20 Unterrichtsstunden
Ort: LEB Seminarraum Hunte OG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 120,-- €

kostenloser Hörtest • Hörgeräte aller Hersteller

BESTENS VERSORGT



HÖRWERKEREI

Hörakustik-Meister

Bahnhofstr. 33
26209 Hatten Sandkrug
04481 42 28 066

Gehörschutz • Tinnituslösungen

Brillen • Kontaktlinsen • Augenprüfung

optik team

Bahnhofstraße 33
Tel.: 04481/927831

26209 Sandkrug/Hatten
optik-team.sandkrug@ewetel.net

Passbilder • Uhrenbatterien

Kreatives Gestalten

NB-OLGR103813 und NB-OLGR103814

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Genäht wird alles, was gewünscht wird, z.B. Gardinen, Oberbekleidung, Tischwäsche, Umstandsmode, Kissen und Abendkleidung.

Die Teilnehmer:innen erlernen die verschiedenen Nähte und das richtige Maßnehmen. Am Ende des Kurses soll mindestens ein Teil selbst hergestellt sein.

Bitte Nähmaschine, Maßband, Stecknadeln und Stoff mitbringen.

Weitere Auskünfte:

Ursula Ernst, 04435 5130

Dozentin: Ursula Ernst

Uhrzeit: Kurs NB-OLGR103813
09:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Termine: Dienstag, 16.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 21.10., 28.10.,
04.11. und 11.11.2025

Ort: **Großenkneten**, Adresse wird vor
Kursbeginn bekannt gegeben

Uhrzeit: Kurs NB-OLGR103814
19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Termine: Dienstag, 16.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 21.10., 28.10.,
04.11. und 11.11.2025

Ort: **Großenkneten**, Adresse wird vor
Kursbeginn bekannt gegeben

Dauer: 27 Unterrichtsstunden je Kurs

Gebühr: 108,-- € je Kurs



NB-OLGR103815 Menschen zeichnen — locker und lebendig

In diesem Kurs üben wir das lockere skizzieren von Menschen und Szenen.

Wir arbeiten an:

- dem Erfassen der richtigen Körperproportionen
- typische Posen und Bewegungen einzufangen
- Charakter und Ausdruck durch Linien, Licht und Schatten darzustellen

Es geht nicht um perfekte Porträts, sondern darum, lebendige Eindrücke festzuhalten. Ein gezeichneter Moment bleibt intensiver im Gedächtnis als ein Foto!

Ob im Café, auf Reisen oder im Alltag – wer Menschen skizzieren kann, sieht mit anderen Augen. Zeichnen wird zur stillen Beobachtung und zum kreativen Ausdruck zugleich.

NEU

Entdecken Sie, wie aus wenigen Strichen kleine Geschichten entstehen.

Bitte mitbringen:

Zeichenpapier DIN A3 (Kopierpapier reicht auch) und feste Unterlage, Bleistifte (2B und 6B), Anspitzer, Radiergummi, Zeichenkohle, Kugelschreiber

Dozentin: Armelle Devillez

Termine: Samstag und Sonntag
15.11. und 16.11.2025

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Ort: LEB Seminarraum Lethe EG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 48,-- €

Gesundheit



NB-OLGR103827 Ayurveda

Ayurveda ist eine traditionelle indische Gesundheitslehre und lässt sich übersetzen als „das Wissen vom Leben“.

Im Ayurveda wird der Mensch in drei grundlegende Typen unterschieden und gemäß dessen gibt es Ratschläge, wie sich die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern lassen können.

In diesem Kurs bekommen Sie die unterschiedlichen Seiten des Ayurveda vermittelt, finden heraus, welcher Typ Sie sind, und bekommen Rezepte und Kuren, die Sie ganz einfach selber zu Hause umsetzen können.

Dozentin: Mona Franke

Termine: Freitag: 26.09. und 10.10.2025
16:00 bis 17:30 Uhr
Samstag: 27.09. und 11.10.2025
10:00 bis 11:30 Uhr

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Ort: DGH **Großenkneten**

Gebühr: 48,-- €

NB-OLGR103828 Meditation

Oft ist der Alltag zu viel und zu voll; zur Ruhe zu kommen, dazu fehlt die Zeit und zum Meditieren erst recht?

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, einen einfachen Einstieg in die Meditation zu finden. Neben geführten Meditationen erlernen Sie Atemtechniken und kurze Meditationen, die Sie im Alltag selber umsetzen können.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, etwas zu trinken und eine Matte mitbringen.

Dozentin: Mona Franke

Termine: Freitag: 26.09. und 10.10.2025
18:00 bis 19:00 Uhr
Samstag: 27.09. und 11.10.2025
12:00 bis 13:00 Uhr

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Ort: DGH **Großenkneten**

Gebühr: 30,-- €

Mit Yoga gesund und fit durch den Alltag



Mona Franke unterrichtet in ihren Yogakursen klassisches Hatha Yoga.

Sie erfahren die wohltuende Wirkung verschiedener Körperhaltungen, lernen bewusster zu atmen und sich tief zu entspannen.

Yoga stärkt das Immunsystem.

Durch Yoga werden Sie ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

Die Yogakurse sind für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte mit.

NB-OLGR103821 und NB-OLGR103822 Yoga in Großenkneten

Dozentin: Mona Franke
Termine: Donnerstag, 11.09., 25.09.,
09.10., 30.10., 06.11., 13.11. und
20.11.2025

Uhrzeit: **Kurs 103239** 17:00 bis 18:30 Uhr
Kurs 103240 19:00 bis 20:30 Uhr

Dauer: je Kurs 14 Unterrichtsstunden

Ort: DGH **Großenkneten**

Gebühr: 70,-- € je Kurs

NB-OLGR103818 und NB-OLGR103819 Yoga in Huntlosen

Dozentin: Mona Franke
Termine: Montag, 08.09., 15.09., 22.09.,
29.09., 06.10., 27.10., 03.11.,
10.11. und 17.11.2025

Uhrzeit: **Kurs NB-OLGR103818**
17:00 bis 18:30 Uhr
Kurs NB-OLGR103819
19:00 bis 20:30 Uhr

Dauer: je Kurs 18 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 90,-- € je Kurs
Teilnehmer:innen: max. 10

NB-OLGR103820 Yoga in Ahlhorn

Dozentin: Mona Franke
Termine: Mittwoch, 10.09., 17.09., 24.09.,
01.10., 08.10., 29.10., 05.11.,
12.11. und 19.11.2025

Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Dauer: 18 Unterrichtsstunden

Ort: DGH **Ahlhorn**

Gebühr: 90,-- €



NB-OLGR103823
Stressbewältigung und Entspannung mit Tai Chi Chuan

Entdecke die Kunst der langsamen, sanften Bewegung mit Tai Chi. In dieser Gruppe konzentrieren wir uns auf die Harmonisierung von Körper und Geist. Durch langsame, fließende Bewegungen entwickeln wir unsere eigene Persönlichkeit weiter und verbessern unsere Körperwahrnehmung.

Die Entspannung steht im Vordergrund, während wir uns durch Meditation in Bewegung üben. Wir trainieren Konzentration, Achtsamkeit und die Verbindung von Körper und Geist.

Komm mit auf eine Reise der Selbstentdeckung und Entspannung. Lass uns gemeinsam den freien Fluss der Bewegung erleben und unsere innere Balance finden.

Dozentin: Uschy Schmitz
Termine: Mittwoch, 20.08., 05.11., 19.11. und 03.12.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr
Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Ort: DGH **Großenkneten**
Gebühr: 48,- €



NB-OLGR103824
Entdecke die Welt der Klangreise!

Entspannung ist mehr als nur ein Raum des Wohlfühlens.

In diesem Kurs stärkst du deine Tiefenwahrnehmung und tauchst ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit. Begleitet von Fantasiereisen und den sanften Klängen der Klangschalen, kannst du den Alltag hinter dir lassen und deinen Geist befreien. Lauschen, genießen, entspannen und inspirieren lassen. Finde innere Balance und tanke neue Energie.

„Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.“
 Buddha

Auch im Sitzen möglich
 Auch für Rollstuhlfahrer:innen
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kopfkissen

Dozentin: Uschy Schmitz
Termine: Mittwoch, 20.08., 05.11., 19.11. und 03.12.2025
Uhrzeit: 20:00 bis 20:45 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: DGH **Großenkneten**
Gebühr: 24,- €



NB-OLGR103825
Herz-Qigong

Diese Kursangebot erstreckt sich über zwei Wochenenden, wobei das erste eine Einführung ins Herz Qigong ist und das zweite zur Festigung des Erlernten genutzt wird.

Die acht Bewegungsbilder stellen unseren inneren Taktgeber, das Herz in den Mittelpunkt. Das Herz Qigong gehört zu den anerkannten Präventionsmaßnahmen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es hilft Blockaden von Körper und Geist zu lösen und fördert die innere Ruhe und das seelische Wohlbefinden. Anfänger und Fortgeschrittene im Qigong sind herzlich willkommen!

Die Kleidung sollte locker und bequem sein.

Dozentin: Christel Mergelmeyer
Termine: Freitag 07.11. und 28.11.2025 17:30 bis 19:00 Uhr
 Samstag 08.11. und 29.11.2025 10:30 bis 12:00 Uhr
 Sonntag 09.11. und 30.11.2025 09:00 bis 10:30 Uhr
Dauer: 12 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 72,- €



NB-OLGR103826
Halte Dich fit, mach mit!

Das Angebot trägt zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit und Gesundheit bei Frauen und Männern im Alter bei.

Nach der Muskelauflockerung und leichtem Kreislauftraining erlernen Sie sowohl Kräftigungsübungen als auch entlastende und entspannende Bewegungsübungen für den gesamten Körper. Der Schwerpunkt liegt auf Balance, Koordination und Sturzprophylaxe. Sie können auch mit Bewegungseinschränkungen teilnehmen, die Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und Handtuch.

Dozentin: Anne-Rose Köhring
Termine: Montag, 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., und 15.12.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 10:00 Uhr
Dauer: 20 Unterrichtsstunden
Ort: Alte Turnhalle, Hauptstr. 61, **Großenkneten**
Gebühr: 100,- €



NB-OLGR103816

Lach-Yoga

Einführung in das Lach-Yoga nach Dr. Madan Kataria.

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der jede und jeder lernen kann, mehr zu lachen, ohne auf Witze, Comedy und Humor angewiesen zu sein. Bei den Lachübungen in der Gruppe wird zunächst absichtlich und bewusst gelacht. Durch kindlich-spielerisches Verhalten und den direkten (Augen-)Kontakt wird das Lachen jedoch sehr schnell spontan und ansteckend.

Beim Lachyoga werden Lachübungen mit Yoga-Atem-Techniken (Pranayama) kombiniert. Dadurch wird ein hoher Entspannungseffekt erzielt und eine intensive Sauerstoffversorgung im Organismus bewirkt.

Dozentin: Simone Wenkel

Termine: Mittwoch, 03.09.2025

Uhrzeit: 16:45 bis 19:00 Uhr

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Ort: **Huntlosen**, Adresse wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

Gebühr: 15,-- €



NB-OLGR103817

Raus aus dem Gedankenkarussell

— Meditation

Meditation ist mehr als stillsitzen und nichts tun. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

In diesem abwechslungsreich gestalteten Meditationskursen lernen wir Methoden kennen, mit denen wir gut aus unserem Gedankenkarussell aussteigen können. Zu diesen Methoden zählt unter anderen auch die Bewegungsmeditation.

Wir lernen unseren Geist und Körper bewusst zu entspannen inmitten der Hektik unseres modernen Lebens. Herzlich willkommen.

Dozentin: Simone Wenkel

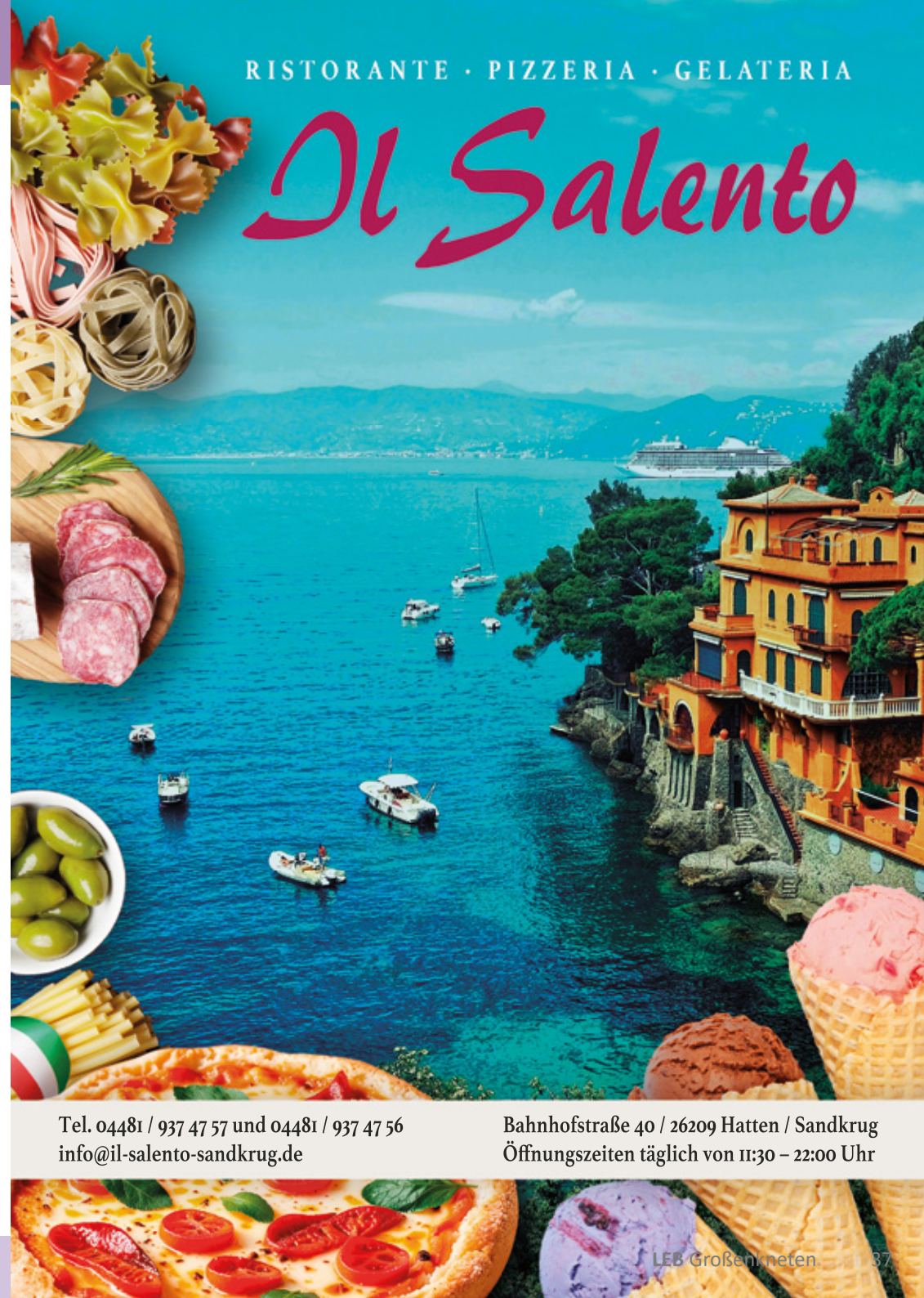
Termine: Mittwoch, 29.10., 05.11. und 12.11.2025

Uhrzeit: 16:45 bis 18:15 Uhr

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Ort: **Huntlosen**, Adresse wird vor Kursbeginn bekannt gegeben

Gebühr: 36,-- €



RISTORANTE · PIZZERIA · GELATERIA

Di Salento

Tel. 04481 / 937 47 57 und 04481 / 937 47 56
info@il-salento-sandkrug.de

Bahnhofstraße 40 / 26209 Hatten / Sandkrug
Öffnungszeiten täglich von 11:30 – 22:00 Uhr

NB-OLRG103829**Wege zur Stressregulierung**

In dem Kurs „Wege zur Stressregulierung“ lernst du effektive Methoden und Techniken, um Stress in deinem Alltag zu reduzieren und deine innere Balance wiederherzustellen.

Stress ist ein weit verbreitetes Phänomen, das sich auf verschiedenste Bereiche unseres Lebens auswirken kann.

Durch gezielte Übungen zur Entspannung, Achtsamkeit und Stressbewältigung helfe ich dir dabei, deine Stresssymptome zu erkennen und zu reduzieren.

Der Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Elemente, die dich dabei unterstützen, deine Stressoren zu identifizieren und konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Du lernst, wie du besser mit belastenden Situationen umgehen kannst, deine Resilienz stärkst und langfristig ein gesünderes Leben führen kannst.

Egal ob du beruflich oder privat unter Stress leidest, in diesem Kurs erhältst du wertvolle Tools und Ressourcen, um deine Stressregulierung zu verbessern und mehr Gelassenheit in dein Leben zu bringen.

Starte noch heute deinen Weg zur Stressregulierung und finde neue Wege zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit!

Dozentin: Beate Burg

Termine: Samstag, 20.09. und 27.09.2025

Uhrzeit: 15:00 bis 17:00 Uhr

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**

Gebühr: 30,-- €

**NB-OLRG103830****Orientalischer Tanz**

Sie haben Lust zu Tanzen, aber nicht alleine? Gemeinsam werden wir in diesem Schnupperkurs eine entspannte Zeit haben und dabei die Grundlagen des orientalischen Tanzes erlernen.

Sie brauchen keinerlei tänzerische Vorkenntnisse. Sowohl dynamische als auch langsame Bewegungen zu abwechslungsreicher Musik beleben den ganzen Körper.

Bitte mitbringen:

eventuell ein Hüfttuch und weiche Schuhe

Dozentin: Maria-Elisabeth Vorwerk

Termine: Donnerstag, 21.08., 28.08., 04.09. und 11.09.2025

Uhrzeit: 19:30 bis 21:00 Uhr

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Ort: Grundschule **Huntlosen**

Gebühr: 36,-- € in bar an die Dozentin

NB-OLRG103831**Knotentanzkurs und Friesenrock**

Knotentanz ist unkompliziert und macht extrem viel Spaß!

Im Vergleich zu anderen Paartänzen kannst du beim Knotentanz schneller Erfolge feiern.

Was ist Knotentanz?

Knotentanz, auch Friesenrock genannt, ist ein moderner Paartanz. Er kombiniert Elemente aus Disco-Fox und Rock 'n' Roll und ähnelt dem French Rock.

Der Knotentanz unterscheidet sich aber auch von diesen Tänzen. Er hat keinen festgelegten Grundschrift oder Schrittfolge, daher ist weniger beim Friesenrock oft mehr. Dies ermöglicht, Kreativität und Individualität über den Oberkörper und die Armarbeit auszudrücken.

**NEU**

Beim Knotentanz liegt der Fokus auf zwei Aspekten:

1. Dem Grundschrift, aus dem Figuren begonnen werden
2. Geschickte Armarbeit, die dir eindrucksvolle Figuren ermöglichen

Phillip und Christina zeigen euch, wie man sich gekonnt ver- und entknotet!

Anmeldung nur als Paar möglich.

Dozent:innen: Christina und Phillip

Termine: Donnerstag und Freitag 23.10. und 24.10.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 21:00 Uhr

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Ort: DGH **Ahlhorn**

Gebühr: 59,-- € p.P.



NB-OLRG103832
Schritt für Schritt
zu mehr Wohlbefinden

NEU

Dein 4-Wochen-Programm für ganzheitliches Wohlbefinden

Dir fehlt es an Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden? Du bist oft schlapp, müde oder fühlst Dich unwohl in Deinem Körper?

Oftmals lassen sich gesundheitliche Probleme bereits kurzfristig durch ein gezieltes Programm und eine Anpassung Deiner Gewohnheiten deutlich verbessern.

Möchtest Du dauerhaft Dein Gewicht reduzieren (oder zunehmen), Deine Verdauung verbessern oder chronischen Darmproblemen begegnen?

Als zertifizierter Coach für ganzheitliche Gesundheit und Experte für Darmgesundheit möchte ich Dich mit Erfahrung, Leidenschaft und Wissen zu einem gesunden Lebensstil motivieren.

Seminarinhalte:

- Einführung und persönliche Standortbestimmung
- Ernährung, Darmgesundheit und Entgiftung
- Bewegung, Schlaf und Stressbewältigung
- Integration in den Alltag: individuelle Ziele und Motivation

Dozent: Marc Kornmann
Termine: Samstag, 30.08., 13.09., 20.09. und 27.09.2025
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Dauer: 8 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Hunte OG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 80,- €



NB-OLRG103833
Vortrag
Fit durch die dunkle Jahreszeit

NEU

Dir fehlt es an Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden im Alltag? Du bist ständig schlapp und müde?

Erfahre an diesem Abend, welchen Einfluss gesunde Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung auf Deinen Körper haben. Welche Bedeutung das Thema Entgiftung für die Gesundheit hat, und wie schon kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung zeigen können.

Tipps, die spürbar wirken ... für Dein körperliches und mentales Wohlbefinden.

Dozentin: Marc Kornmann
Termine: Mittwoch, 29.10.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 21:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG, Grünes Zentrum **Huntlosen**
Gebühr: 30,- €



NB-OLRG103834
Internationales Kochen
für Jung und Alt
In Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten Gisela Raabe

- Traditionen weitergeben
- Neues entdecken
- Gemeinsam genießen

Die Teilnehmer:innen lernen beim gemeinsamen Kochen Gerichte anderer Kulturen und Länder kennen und tauschen sich über Sitten und Gebräuche aus.

Die Termine sind auch einzeln buchbar.

Dozentin: Yegane Yildirim
Termine: Donnerstag, 21.08., 11.09., 09.10., 13.11. und 18.12.2025
Uhrzeit: 16:30 bis 19:30 Uhr
Dauer: 20 Unterrichtsstunden
Ort: Graf-von-Zeppelin-Schule **Ahlhorn**
Gebühr: 5,- € pro Termin



Pflege und Betreuung

N-OL103203 Vorbereitungskurs für die Ehrentamtliche Hospizarbeit

Zweifel, Ängste, aber auch positive Gefühle, wie Dankbarkeit für das Erlebte, die Liebe und die Familie sind die Weggefährten auf der letzten Reise. Leicht ist sie dennoch nie. Denn eine Vorbereitung auf das Sterben gibt es nicht.

Umso wichtiger ist die fachkundige Begleitung. Ehrenamtlich Mitarbeitende unseres Ambulanten Hospizdienstes begegnen Menschen in ihrer letzten Lebensphase, indem sie da sind, aushalten, mitlachen und –weinen. Sie sind Zeitspender und unterstützen und ermutigen Betroffene und ihre Nahestehenden dazu, den verbleibenden Tagen mehr Leben zu geben. Die Lebensqualität zu erhalten und das Leben der schwerstkranken und sterbenden Menschen bis zuletzt würdevoll zu begleiten – das ist das Ziel unserer Hospizarbeit.

Wir suchen dringend weitere Personen, die sich in der Hospizbegleitung engagieren möchten: Der nächste Vorbereitungskurs beginnt am 2. September 2025.

Wir freuen uns auf interessierte und aufgeschlossene Menschen mit der Bereitschaft,

- sich mit den Themen Krankheit, Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen
- eigene Erfahrungen und die anderer zu respektieren und zu reflektieren sowie
- verbindlich und verlässlich in diesem wertvollen Ehrenamt aktiv zu sein



Alle Fragen rund um den etwa 100-stündigen Vorbereitungskurs, zu Lerninhalten, Terminen und dem Dozententeam beantworten wir im Vorfeld bei einem **Informationsabend am Dienstag, 5. August 2025, 17:00 – 19:15 Uhr**, beim Ambulanten Hospizdienst der Johanniter in Ahlhorn.

Um eine Anmeldung bei der Koordinatorin, Christiane Brod, wird gebeten:

Mobil: 0152 32119409 oder per E-Mail: Christiane.Brod@Johanniter.de

Dozentin: Christiane Brod
Termine: Dienstags 17:00 bis 21:00 Uhr
Freitags 17:00 bis 21:00 Uhr
Samstags 09:00 bis 17:00 Uhr
vom 02.09.2025 bis 14.03.2026

Uhrzeit: siehe Seminarplan
Dauer: 100 Unterrichtsstunden
Ort: Ambulanter Hospizdienst
Königsberger Str. 10
26197 Ahlhorn

Gebühr: kostenfrei für zukünftige Hospizdienstmitarbeitende,
sonst: 350,-- €

Teilnehmer:innen: max. 12



JOHANNITER



NB-OLRG103835 Ehrentamtliche Hospizarbeit – Begleitung in der letzten Lebensphase

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Hospizarbeit.

Die ambulanten Hospizdienste haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen am Lebensende in ihrer vertrauten, häuslichen Umgebung würdevoll und mit Respekt zu begleiten. Der sterbende Mensch mit seinen Bedürfnissen und Wünschen steht im Mittelpunkt unseres Handelns. Das gilt sowohl für die ambulante Hospizarbeit als auch für die Arbeit in stationären Einrichtungen. Die Betroffenen allein bestimmen den Weg, den sie gehen, und wie weit und intensiv sie begleitet werden möchten.

In einer Atmosphäre der Geborgenheit und Nähe berücksichtigen wir sowohl die Wünsche nach Kontakt als auch nach Ruhe und Rückzug.

Dozentin: Christiane Brod
Termin: Dienstag, 05.08.2025
Uhrzeit: 17:00 bis 19:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Ort: Ambulanter Hospizdienst
Königsberger Str. 10
26197 Ahlhorn
Gebühr: kostenfrei

NB-OLRG103836 Vortrag Demenz-Prävention

NEU

Gibt es ein „Rezept“ zur Demenz-Prävention? Wie kann ich Demenz vorbeugen? Kann man Demenz durch ein gesundes Leben vorbeugen?

Viele Menschen fragen sich, ob sie Demenz vorbeugen können, indem sie ein gesundes Leben führen. Auch in der Wissenschaft wird viel zu dieser Frage geforscht. Große Beobachtungsstudien geben Hinweise darauf, dass man das Demenz-Risiko tatsächlich beeinflussen kann (Livingston 2020).

Nur wie es genau zu senken ist – das haben Wissenschaftler:innen noch nicht in Studien nachweisen können.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt dazu Maßnahmen, um das Demenz-Risiko zu mindern.

Folgende Fragestellungen sollen angesprochen werden:

- Wie ist unser Gehirn aufgebaut und wie funktioniert es?
- Wie ist das mit dem Vergessen und Erinnern...?
- Ist Prävention möglich?
- Was sind die Risikofaktoren für Demenz?
- Wie bleibe ich fit – was kann ich tun?

Eine Informationsveranstaltung für alle Interessierten.

Dozentin: Hella Einemann-Graebert
Termin: Montag, 27.10.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 21:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG,
Grünes Zentrum Huntlosen
Gebühr: 15,-- €

NB-OLRG103837

Sterbehilfe in Deutschland — Erlaubt aber kaum bekannt!

Käthe Nebel, die in Oldenburg und Umgebung bekannte Aktivistin und ehemalige Ahlhorner Grundschullehrerin, und Habbo Schütz gründeten 2022 den **Arbeitskreis Selbstbestimmtes Sterben Oldenburg**. Frau Nebel war damals schon stolze 91 Jahre alt. Im Sommer 2024 verstarb sie dann im Kreise ihrer Freunde, mit Hilfe des auch in Deutschland tätigen Sterbehilfevereins DIGNITAS, durch eigene Hand.

Angelika Salzburg-Reige, die Sprecherin des Arbeitskreises, hatte ihre Freundin Käthe die letzten Lebensmonate gepflegt und ihr versprochen, die Aufklärung zum Thema Freitodhilfe in ihrem Sinne fortzusetzen. Anhand des Beispiels ihrer Freundin erläutert die Dozentin die Bedingungen, die das Bundesverfassungsgericht 2020 in seinem Urteil für einen in Deutschland möglichen ärztlich begleiteten Suizid festgelegt hat.

Auch über die Arbeit des von Käthe Nebel mitbegründeten Arbeitskreises wird berichtet.

Vorangegangen war...

Im Februar 2020 erklärte das Bundesverfassungsgericht den § 217 Strafgesetzbuch (StGB) Verbot der Förderung der geschäftsmäßigen Selbsttötung als verfassungswidrig! Das höchste Gericht unseres Landes begründete diese Entscheidung mit dem im Grundgesetz verankerten Selbstbestimmungsrecht eines jeden Bürgers.

Da im Frühjahr 2022 eine erneute Gesetzgebung drohte, die den ärztlich begleiteten Freitod faktisch zu verhindern versuchte, demonstrierten Käthe Nebel und Habbo Schütz auf dem Oldenburger Schlossplatz für den Erhalt dieses Grundrechts.



Auf die Kundgebung aufmerksam gewordene Bürger:innen baten die Zwei um weitere Informationen. Bei einem Folgetreffen wurde der **Arbeitskreis Selbstbestimmtes Sterben Oldenburg** gegründet.

Seither organisierte der Arbeitskreis in Oldenburg zahlreiche Informationsveranstaltungen, Gesprächskreise und Kundgebungen, die immer gut besucht wurden.

Um das Thema nun auch den Bürgern im Landkreis Oldenburg zugänglich zu machen, laden wir herzlich zu dieser Veranstaltung in Ahlhorn ein. Weitere Veranstaltungen in der Umgebung von Oldenburg sind vorgesehen.

Dozent:in: Angelika Salzburg-Reige
Termin: Samstag, 27.09.2025
Uhrzeit: 14:30 bis 16:45
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Katharinenstr. 15, Ahlhorn
Gebühr: kostenlos

Wir suchen einen Steuerfachangestellten (m/w/d)

Du hast Spaß im Umgang mit Zahlen und suchst nach einer spannenden Aufgabe?

- Flexible Arbeitszeiten & Home-Office bis 100%
- Fort-, Weiterbildungs- und Aufstiegsmöglichkeiten
- Teamveranstaltungen
- E-Bike-Leasing
- Familiäre Stimmung
- Großartige Entwicklungsmöglichkeiten



☎ 04487 / 9288-0
 🌐 www.klv-steuerberatung.de
 ✉ info@klv-steuerberatung.de

KLV
 Steuerberatung

Erasmus+

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Fachbereich International der LEB lädt Sie herzlich ein, an unseren **kostenlosen** internationalen Bildungsreisen teilzunehmen!

Machbar ist dies dank einer Förderung des EU-Programms Erasmus+.

Es gilt für Honorar-dozent:innen sowie Ehrenamtliche der LEB/der KAGen, der örtlichen Ausrichter und alle LEB Mitarbeitenden.

Soft Skills and emotional intelligence for teachers and education staff (Palermo)

Studien zeigen, dass Soft Skills entscheidend für den Erfolg sind – besonders in Bildungsbereichen, die von persönlichen Beziehungen geprägt sind. Kommunikation, Empathie und ein reflektierter Umgang mit anderen sind dabei zentral.

Der Kurs stärkt Kompetenzen wie

- Teamarbeit
- Teamleitung
- Arbeiten in multikulturellem Umfeld,
- Rhetorik / Kommunikation

In praktischen Übungen und Simulationen werden Methoden erprobt und im Austausch mit anderen Teilnehmenden vertieft.

Termin: Sonntag, 03.08. bis 09.08.2025

Dieser Kurs findet auf Englisch statt.

Für Mitarbeiter:innen der LEB, Honorar-dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedertes Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)

Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich einen Reisekostenzuschuß um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmer:innen: 1.970,-- € für Übernachtung, Vollpension und Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.



Mental Health (Athen)

Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern: Strategien für Lehrkräfte und pädagogisches Personal

Mentale Gesundheit in Bildungseinrichtungen ist zentral, da sie Lernfähigkeit, soziale Beziehungen, schulischen Erfolg und Lebensqualität maßgeblich beeinflusst. Das Joint Research Centre der Europäischen Kommission betont daher die Bedeutung eines koordinierten Vorgehens zur Förderung des Wohlbefindens.

Der Kurs richtet sich an Pädagog:innen, die mit vielfältigen Lerngruppen arbeiten – darunter Erwachsene, Migrant:innen oder Menschen mit besonderen Herausforderungen wie Isolation, geringem Selbstwert oder Kriegstraumata.

Ziel ist es, Lehrkräfte emotional zu stärken, kulturelle Unterschiede zu berücksichtigen und mentale Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Termin: Sonntag, 21.09. bis 27.09.2025

Dieser Kurs findet auf Englisch statt.

Für Mitarbeiter:innen der LEB, Honorar-dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedertes Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)

Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich einen Reisekostenzuschuß um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmer:innen: 1.930,-- € für Übernachtung, Vollpension und Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.



Informationen und Anmeldung
Jens Munderloh 0441 80076225
Ansprechpartnerin Dublin/Bray
Sibylla Borsari 04403 9847820
international@leb.de



Spanish Language basic level (A1) (Teneriffa)

Spanisch-Intensivkurs Level A1

Kursübersicht

Spanisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen weltweit und ist offizielle Sprache in der EU und UN. Der einwöchige Intensivkurs richtet sich an Anfänger:innen und kombiniert Grundlagen in Grammatik mit praktischer Konversation. Ziel ist es, Lust auf weiterführendes Lernen zu wecken und die Sprache von Anfang an aktiv zu nutzen.

Lernergebnisse

Die Teilnehmer:innen werden:

- gesprochene und geschriebene Sprache besser verstehen
- einfache Grammatik anwenden können
- grundlegende Schreibfähigkeiten verbessern
- Konversationspraxis in Gruppenprojekten sammeln
- effektive Lernmethoden für das Selbststudium kennenlernen

Termin: Sonntag, 19.10. bis 25.10.2025

Für Mitarbeiter:innen der LEB, Honorar-dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedertes Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)

Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich einen Reisekostenzuschuß um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmer:innen: 2.380,-- € für Übernachtung, Vollpension und Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.

Let's talk in English: Englischkurs in Dublin oder Bray (Irland)

Während Ihres einwöchigen Sprachaufenthalts in Irland können Sie Ihre Englischsprachkenntnisse verbessern und stabilisieren. Teilnehmer:innen lernen die englische Sprache mit Kursteilnehmer:innen aus aller Welt. Vorrangiges Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Dabei werden immer auch die vier Schlüsselaspekte gefördert: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Nach dem Kurs bieten sich genügend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten an. Um Ihre Englischkenntnisse direkt anwenden zu können, werden Sie in Gastfamilien untergebracht. Sie können dabei wählen, ob Sie Ihren Kurs in der Hauptstadt Irlands, Dublin, oder in dem Küstenort Bray absolvieren möchten.

Unser Kooperationspartner in Irland sind die ATC Language Schools (Home - ATC Language Schools).

Termine sind flexibel für Einzelpersonen oder Kleingruppen buchbar (bis 31.08.2025).

Für Mitarbeiter:innen der LEB, Honorar-dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedertes Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)

Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich einen Reisekostenzuschuß um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmer:innen: 2.035,-- € für Übernachtung, Vollpension und Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.

Natur und Tourismus



N-OL103198 Essbare Wildpflanzen im Sommer – Wilde Beeren, Blüten, Samen und Früchte

Im Juli bietet die Natur eine Fülle an grünen und blühenden Wildpflanzen. Bei dem gemütlichen Spaziergang im Poggenpohlsmoor lernen Sie die Wildkräuter und ihre Merkmale genau kennen. Wir lassen uns Zeit für jede Pflanze, nehmen diese achtsam und mit allen Sinnen wahr. Einfach und unkompliziert – auf diesem Spaziergang erfahren Sie, wie köstliche wilde Kochrezepte, grüne Kosmetik und Räucherpflanzen Ihren Alltag bereichern. Sie hören außerdem überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde, Geschichten und Brauchtum passend zur Jahreszeit. Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe. Gerne mitbringen: Insektenschutz, Getränk und Schreibzeug.

Dozentin: Andrea Steffens
Termin: Dienstag, 01.07.2025
Uhrzeit: 17:00 bis 19:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Treffpunkt: Wanderschutzhütte
Poggenpohls Eck
Osttrtrum
Gebühr: 15,- €

NB-OLRG103838 Wilde Wurzeln Kräuterspaziergang im Herbst

Der Oktober ist eine gute Zeit um Wurzeln von Wildpflanzen - die verborgenen Schätze der Natur - zu entdecken.

Während des Spaziergangs werden Sie nicht nur die Wurzeln von Wildpflanzen wie Löwenzahn, Brennnessel, Beinwell, Giersch und Nelkenwurz kennenlernen, sondern auch erfahren, wie nahrhaft und gesund sie sind.

Rezepte und Tipps zur Verwendung in der Küche sowie als Heilpflanzen und Räucherwerk werden vermittelt. Außerdem erfahren Sie, wann und wie man Wurzeln richtig ausgräbt und verarbeitet. Und Sie hören überlieferte Bräuche, Geschichten über magische Ernterituale und erhalten einen Einblick in ungewöhnliche Grabwerkzeuge.

Im Anschluss an die Führung können Sie sich im Café auf dem Gut Sannum bei Kaffee und Kuchen stärken – der perfekte Abschluss für einen lehrreichen Tag!

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste – eher warme – Kleidung und feste Schuhe.

Gerne mitbringen: Schreibzeug

Dozentin: Andrea Steffens
Termin: Samstag, 18.10.2025
Uhrzeit: 14:00 bis 16:15 Uhr
Dauer: 3 Unterrichtsstunden
Treffpunkt: Gewächshaus Gut Sannum
Sannumer Straße 30
26197 Sannum
Gebühr: 15,- €
Teilnehmer:innen: max. 15

N-OL103069 Qualifizierung zum/zur Obstbaumwart*in

Die LEB Großenkneten qualifiziert in Kooperation mit der Naturschutzstiftung des Landkreises Oldenburg zum zweiten Mal Obstbaumwart*innen. In dem Kurs lernen die Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis, wie Obstwiesen angelegt und gepflegt werden. Dabei beschäftigen sie sich mit Themen von der Planung einer Obstwiese, über Schnitt- und Veredelungstechniken bis zur Pflanzengesundheit und Verarbeitung der Ernte.

Ziel ist die fachliche Qualifizierung von Multiplikator*innen für die Pflege und Entwicklung von Obstwiesen, die mit ihrer Arbeit die regionale Biodiversität im Landkreis Oldenburg unterstützen.

Dozent*innen: Simon Walch und weitere
Fachdozent*innen
Kursleitung: Solveig Pieper
Termine: 25.01.2025 bis 21.02.2026
(15 Termine, vorwiegend
samstags, teilweise sonntags)
Uhrzeit: 09:00 bis 16:00 Uhr
Dauer: 116 Unterrichtsstunden
Ort: LEB, Seminarraum Lethe EG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**
und andere Orte
Gebühr: 450,- €



Inhalte:

- Einführung und Grundlagen des Obstbaumschnittes
- Pflanzung und Jungbaumschnitt
- Erhaltungsschnitt und Planung von Obstbaumanlagen
- Umstellungsschnitt und Wühlmausmanagement
- Veredelung von Obstbäumen
- Altbaumschnitt
- Streuobst und Naturschutz
- Steinobst und Sommerschnitt
- Pflanzengesundheit
- Einführung in die Pomologie
- Ernte und Verarbeitung
- Schnittpraxistage

Der aktuelle Kurs läuft bereits.
Bei Interesse an einem weiteren Kurs
wenden Sie sich an
Solveig Pieper
solveig.pieper@leb.de





NB-OLRG103839 und NB-OLRG103840 Wissenswertes über Pilze

Ob auf dem Boden, an Holz oder am Baum, essbar, ungenießbar oder giftig – die Vielfalt an Pilzen ist gewaltig. Was sind eigentlich Pilze, wie und wovon leben sie? Welche Bedeutung haben sie im Ökosystem und welchen Nutzen für uns Menschen? Welche sind schmackhaft, welche sind giftig?

Mit Thomas Homm (Dipl. Biologe und geprüfter Pilzsachverständiger (DGfM)) geht es in dem Hegeler Wald auf die Suche nach unterschiedlichen Pilzen.

Die Pilzwanderung dient nicht vorrangig dem Einsammeln von Pilzen zum persönlichen Verzehr, sondern ist an erster Stelle eine Informations- und Lehrveranstaltung.

Wer mag kann gerne Pilze sammeln.

Es können auch Pilze zur Bestimmung mitgebracht werden.

Dozentin: Thomas Homm

Termine: Kurs NB-OLGR103839
Sonntag, 05.10.2025

Kurs NB-OLGR103840
Sonntag, 19.10.2025

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr

Dauer: 4 Unterrichtsstunden je Kurs

Treffpunkt: Hegeler Wald

Gebühr: 40,- €



NB-OLRG103841 Dörfliche Entwicklung Huntlosen, Sannum und Hosüne

Die Struktur unserer Bauerschaften oder Dörfer war seit jeher durch die Landwirtschaft geprägt. In jedem Dorf gab es früher einen Hufschmied, Schlachter, Bäcker, Schneider, Kolonialwarenladen und meist mehrere Gastwirtschaften. Für ein geselliges Miteinander sorgte das Vereinsleben.

Huntlosen verabschiedete sich um 1900 aus dieser allgemein geprägten Infrastruktur und wurde mit den angrenzenden Bauerschaften Hosüne und Sannum zu einem Gewerbe-, Industrie- und Gastronomiestandort. Hinzu gesellten sich zwei Pflegeheime und Domizile für Künstler.

Heimatautor Dirk Faß möchte die Teilnehmer:innen mit auf eine Zeitreise durch Hosüne und Huntlosen mitnehmen.

Dozent: Dirk Faß

Termine: Dienstag, 18.11.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 21:15 Uhr

Dauer: 3 Unterrichtsstunden

Ort: Bullenstall

Gut Sannum

Gebühr: 20,- €



N-OL103201 Pilgern – „Wege für die Erhaltung der Gesundheit“

**3 Tage durch den
Naturpark Wildeshäuser Geest
Eine geführte Pilgerwanderung**

Hektik, Nervosität und Zeitnot sind mittlerweile alltägliche Merkmale unserer modernen Leistungsgesellschaft. Die Folgen spüren wir alle, z. B. in Form von innerlicher Unruhe, Lustlosigkeit, Abgeschlagenheit oder Schlaflosigkeit. Gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine erholsame Woche. Pilgern Sie auf dem Castusweg in der Wildeshäuser Geest.

Pilgern heißt, mit den Füßen beten. Man lernt dabei unsere Natur- und Kulturlandschaft mit ganz anderen Augen kennen. Auf den Spuren des Abtes Gerbert Castus auf ehemaligen Pilgerwegen in der Wildeshäuser Geest – drei Tage wandern mit allen Sinnen, ohne ein Zeitgefühl zu haben und bei jeder Gelegenheit eine kleine Rast einzulegen.



Unsere Kirchen bieten den Pilgern hierzu einen Platz für Meditationen, Gebete oder Dankeslieder.

Bitte mitnehmen: Rucksack mit Getränk und eine Brotzeit, wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe.

Dozent: Dirk Faß

Termine: Freitag bis Sonntag
22.08., 23.08. und 24.08.2025

Uhrzeit: 09:00 bis 16:00 Uhr

Dauer: 24 Unterrichtsstunden

Ort: Marienkirche
Großenkneten

Gebühr: 10,- € pro Tag

Es entstehen weitere Gebühren für den täglichen Taxitransfer und den tagesabschließenden Café-Besuch.

NB-OLRG103842 Klimafreundliche Wärmeversorgung – zufünftig ohne Öl und Gas?

Antworten auf drängende Fragen von Hauseigentümer:innen und Mieter:innen. Immer mehr Menschen möchten sich klimafreundlich mit Wärme und Strom versorgen. Doch wie kann das gelingen? Die Verbraucherzentrale Niedersachsen (VZN) bietet einen Vortrag mit vielen Antworten und geht auf folgende Punkte ein:

- Die 65%-Anforderung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024), auch als Heizungsgesetz bekannt: Welche Anforderungen sind damit verbunden?
- Überblick zum Wärmeplanungsgesetz, das Kommunen zur Erstellung kommunaler Wärmepläne (KWP) verpflichtet. Welche Verbindungen bestehen zwischen GEG und KWP?
- Den Wärmeschutz vom Gebäude verbessern, bevor eine neue Wärmeversorgung installiert wird: Was ist sinnvoll, was ist erforderlich?
- Einbau einer Wärmepumpe: Welche Punkte sollten vorab geklärt werden. Und – kommt nur eine Einzelversorgung oder auch nachbarschaftliche Wärmeversorgung in Betracht?



- Ist eine Photovoltaikanlage oder eine Fußbodenheizung erforderlich, wenn eine Wärmepumpe installiert werden soll?
- Kostenüberblick und aktuelle Fördermöglichkeiten für Wärmedämmung, Anlagentechnik und Erneuerung der Wärmeversorgung: Was steht Hausbesitzer:innen zur Verfügung?

Der unabhängige Energieberater der Verbraucherzentrale Niedersachsen, Reiner Dunker, wird Lösungen und Vorgehensweisen für eine nachhaltige Wärmenutzung von Bestandsgebäuden präsentieren. Zudem wird der Energieexperte weitere Informations- und Beratungsangebote vorstellen.

Dozentin: Reiner Dunker
Termine: Montag, 22.09.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 21:00 Uhr
Dauer: 4 Unterrichtsstunden
Ort: **Großenkneten oder Ahlhorn,** Adresse wird vor Kursbeginn bekannt gegeben
Gebühr: **kostenlos, gefördert durch VZN**



NEU

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT

Facebook: Frauen und Wirtschaft | Instagram: efaundkos

NEUE CHANCEN AUF DEM ARBEITSMARKT

Beratung, Qualifizierung, Familienfreundliche Arbeitswelt.

200 Euro für Ihre berufliche Fortbildung. Wir haben den Weiterbildungsscheck für SIE!

Ein Projekt des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V.

Kostenfreie Beratungen in Wildeshausen, Delmenhorst, Oldenburg und Stuhr: T. (04431) 85-472 info@frauen-und-wirtschaft.de

NB-OLRG103843 Selbstwert - Ein Schlüssel für Mentale Gesundheit in Beruf und Alltag

Ein gesunder Selbstwert ist ein zentraler Faktor für mentale Stabilität - bei der Arbeit oder im Alltag.



Erkenne deinen eigenen Selbstwert und lerne mit kleinen einfachen Übungen ihn zu stärken und bewusst im Alltag zu verankern.

Ein gesunder Selbstwert lässt uns mit Selbstvertrauen durchs (Berufs-) Leben gehen.

- Wie beeinflusst unser Selbstwert unser Denken und Handeln?
- Was ist mentale Gesundheit?

Mit Impulsen, Austausch und praktischen Übungen bietet der Workshop einen sicheren Raum für persönliche Entwicklung.

Dozentin: Maren Schleiff
Termine: Mittwoch, 26.11.2025
Uhrzeit: 16:00 bis 20:00 Uhr
Dauer: 5 Unterrichtsstunden
Ort: GRZ 2
Huntlosen
Gebühr: 10,- €

Dieser Workshop wird finanziert durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft www.frauen-und-wirtschaft.de und findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Großenkneten statt.



LEB BIZ Bildungszentrum im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

Anmeldung: 04435 970 770-0
biz-ahlhorn@leb.de

LEB Bildungszentrum (BIZ)
im DGH Ahlhorn
Katharinenstr. 15
26197 Ahlhorn
www.oldenburg.leb-niedersachsen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
8:00 bis 16:00 Uhr



Sina Lührs
Bildungsmanagement
DaF/DaZ-Lehrkraft
sina.luehrs@leb.de



Petra Deeken
Verwaltung
04435 970 770-0
biz-ahlhorn@leb.de



Ekaterina Maerten-Anchiforova
DaF/DaZ-Lehrkraft
ekaterina.maerten@leb.de



Yegane Yildirim
DaF/DaZ-Lehrkraft
yegane.yildirim@leb.de



Sandra Backermann
päd. Mitarbeiterin
Graf-von-Zeppelin-Schule
sandra.backermann@leb.de



**Vor Einstieg in einen Deutschkurs ist
ein Beratungsgespräch erforderlich.**
Sina Lührs: 04435 970 770-0
Yegane Yildirim: 04435 970 770-52
WhatsApp 0152 57381846



Deutschkurse

BAMF Erstorientierungskurs (EOK)

Erstorientierungskurse (EOK) für Schutzsuchende und Zugewanderte drehen sich rund um den Alltag in Deutschland. Es handelt sich um ein Orientierungsangebot: Die Teilnehmer:innen erhalten wichtige Informationen und erste Deutschkenntnisse, um sich hier zurechtzufinden.

Im Zentrum stehen Kenntnisse über verschiedene Themengebiete wie Einkaufen, Arbeit, Gesundheit, Medien, Schule und Werte und Normen. Der Kurs besteht aus 6 Modulen mit je eigenem Schwerpunktthema und je eigener inhaltlicher Progression, ausgehend von einfachen Kenntnissen hin zum Verständnis komplexer Zusammenhänge.

Dabei erlernen die Teilnehmer:innen Grundbegriffe und sprachliche Wendungen dieser Sachgebiete.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich.

Dozentin: Sina Lührs
Termine: 11.02.2025 bis 28.08.2025
Dauer: 300 Stunden
Ort: DGH Ahlhorn
Gebühr: **kostenlos**

Neue Deutschkurse auf verschiedenen Niveaustufen sind in Planung — melden Sie sich bei uns!

Unsere Kurse bieten sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, ihr Deutsch für Alltag und Beruf zu verbessern und Zertifikate zu erlangen.

Kostenlose AEWB Landessprachkurse finden in der Regel zweimal in der Woche vormittags oder nachmittags statt.

BAMF-Kurse finden an drei bis fünf Tagen in der Woche statt.

Alle Lehrkräfte sind erfahrene Dozent:innen mit BAMF-Zulassung.

Der Erstorientierungskurs ist gefördert durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI).



BAMF Allgemeiner Integrationskurs

Der Allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden:

600 Unterrichtsstunden Sprachkurs und 100 Stunden Orientierungskurs.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt.

Die insgesamt 600 Unterrichtsstunden des Sprachkurses sind in sechs Module zum Spracherwerb mit jeweils 100 Unterrichtsstunden gegliedert, die vom Sprachniveau A1 bis hin zu B1 führen. Am Ende legen die Teilnehmer:innen die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) auf dem Sprachniveau B1 in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen ab.

Nach dem Sprachkurs schließt der Orientierungskurs zu Politik, Geschichte und Zusammenleben in Deutschland an. Er führt Zugewanderte an die Grundprinzipien des deutschen Staates und der deutschen Gesellschaft heran und stärkt so ihre Teilhabemöglichkeiten. Den Abschluss bildet der standardisierte Test „Leben in Deutschland“ (LiD), der für Einbürgerung und Aufenthaltstitel relevant ist.

Dozentinnen: Sina Lührs,
Ekaterina Maerten-Anchiforova

Termine: Sprachkurs
19.03.2025 bis 26.01.2026
Orientierungskurs
27.01.2026 bis 04.03.2026

Dauer: 700 Unterrichtsstunden

Ort: Ev. Gemeindehaus
Kirchstr. 10, **Ahlhorn**

Die Kosten der Integrationskursteilnahme trägt das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für diejenigen, die Bürger- oder Arbeitslosengeld erhalten, gering verdienen oder „finanziell bedürftig“ sind. Andere müssen, sofern sie eine Teilnahmeberechtigung oder –verpflichtung haben, einen Kostenbeitrag von 2,29 € je Unterrichtsstunde zahlen.

Personen, die keine Zulassung haben, können ebenfalls teilnehmen. Für sie beträgt die Kursgebühr 4,58 € je Unterrichtsstunde.

Beim Bestehen der DTZ-Prüfung und des Tests „Leben in Deutschland“ innerhalb von zwei Jahren seit Erteilung der Kurszulassung erhalten Selbstzahler:innen auf Antrag die Hälfte der bezahlten Gebühren vom BAMF zurück.

Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gerne, helfen bei der Antragstellung und finden den richtigen Kurs für Sie!

Bringen Sie Ihre Ausweispapiere und ggf. Sozialleistungen oder Gehaltsnachweise mit.

Ein späterer Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich!

Neue Kurse sind in Planung.

Beratung und Einstufung:
Telefon: 04435 970 770-0
WhatsApp: 0152 57381846



BAMF Integrationskurs mit Alphabetisierung

Einige Zugewanderte und Schutzsuchende konnten in ihrem Heimatland keine oder nur wenig Schulbildung erhalten. Zum Teil haben sie nie Lesen und Schreiben gelernt, andere haben das vor vielen Jahren Erlernte aufgrund fehlender Praxis wieder verlernt.

Diesen Personen bieten Integrationskurse mit Alphabetisierung eine große Chance. Dort vermittelt Ihnen eine speziell geschulte Lehrkraft zunächst Schritt für Schritt das lateinische Schriftsystem, sodass sie neben dem Hören und Sprechen auch das Lesen und Schreiben von Buchstaben, Silben, Wörtern, Sätzen und Texten des Deutschen erlernen.

Der Alphabetisierungskurs besteht insgesamt aus maximal 1.300 Unterrichtsstunden: 1.200 Stunden Sprachkurs, 100 Stunden Orientierungskurs.

Bis zu 1.200 Unterrichtsstunden Sprachkurs – gegliedert in Module á 100 Stunden – führen die Teilnehmer:innen bis zum Ziel des Sprachniveaus A2. Am Ende legen die Teilnehmer:innen die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) auf dem Sprachniveau A2 oder B1 ab.

Nach dem Sprachkurs schließt der Orientierungskurs zu Politik, Geschichte und Zusammenleben in Deutschland an. Er führt Zugewanderte an die Grundprinzipien des deutschen Staates und der deutschen Gesellschaft heran und stärkt so ihre Teilhabemöglichkeiten. Den Abschluss bildet der standardisierte Test „Leben in Deutschland“ (LiD), der für Einbürgerung und Aufenthaltstitel relevant ist.



Dozentin: Yegane Yildirim
Termine: Sprachkurs
22.08.2023 bis 21.08.2025
Orientierungskurs
25.08.2025 bis 06.10.2025
Dauer: 1300 Unterrichtsstunden
Ort: Dorfgemeinschaftshaus
Katharinenstr. 15, **Ahlhorn**





Sprachförderung an der GvZ Schule

Dozentin: Sandra Backermann
Termine: Montag bis Freitag
06.01. bis 19.12.2025



Sprachförderung an der Grundschule Ahlhorn

Dozentin: Karolin Ott
Termine: Montag bis Mittwoch
06.01. bis 19.12.2025

Nachbarschaftsfest „Vielfalt der Kulturen“ Samstag, 6. September 2025

12:00 bis 17:00 Uhr

Grundschule Ahlhorn
Schulstraße 1
26197 Großenkneten

Das Nachbarschaftsfest „Vielfalt der Kulturen“ an der Grundschule in Ahlhorn ist eine großartige Gelegenheit, verschiedene Kulturen kennenzulernen, leckeres Essen zu probieren und einige interessante Aufführungen zu erleben.

Musikalische Auftritte, sportliche Mitmachaktionen und viele tolle Angebote warten auf die ganze Familie.

Kommt auf jeden Fall vorbei!

**Informationen erhalten Sie bei
Kerstin Korte**

Mitarbeiterin Gemeinwesenarbeit
Telefon 0173 1026158



FESTzusammen - Kreisfest regional und international, vielfältig und inklusiv Sonntag, 28. September 2025

Am 28.09.2025 lädt der Landkreis Oldenburg zum großen Kreisfest FESTzusammen in Wildeshausen ein. Unter dem Motto regional und international, vielfältig und inklusiv feiern wir das Miteinander in unserer Region – mit Musik, Aktionen, Essen und Begegnungen. Ein Fest für die ganze Familie!

Auch die LEB ist mit einem Stand vor Ort, stellt ihr vielfältiges Kursprogramm aus dem neuen Katalog vor und lädt zu spannenden Mitmachaktionen ein.

Veranstaltungsort

Landkreis Oldenburg
Kreishaus
Delmenhorster Str. 6
27793 Wildeshausen

Integrationsarbeit in der Gemeinde Großenkneten

Die Gemeinde Großenkneten verzeichnet insbesondere im Ortsteil Ahlhorn einen starken Zuzug von Migrantinnen und Migranten aus unterschiedlichen Herkunftsländern. Die Integrationsbeauftragte der Gemeinde Großenkneten, Gisela Raabe, betreut und begleitet die Integrationsarbeit, wodurch ein regionales Netzwerk mit verschiedenen gesellschaftlichen Akteuren entsteht. Zu den Netzwerkakteuren gehören soziale Einrichtungen wie die Diakonie und ALSO, die Gemeindejugendpflege, Schulen, Sportvereine, Verbände, wir als LEB Großenkneten sowie nicht zuletzt viele Ehrenamtliche. Gemeinsam mit der Integrationsbeauftragten unterstützen sie die Integrationsprozesse der (neu) zugewanderten Menschen.

Folgende Aufgaben übernimmt die Integrationsbeauftragte der Gemeinde Großenkneten:

- Entwicklung von bedarfsorientierten Angeboten und Projekten für und mit Zugewanderten
- Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen
- Begleitung bei Fragen rund um Integration in der Gemeinde Großenkneten
- Netzwerkarbeit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitung und Koordination der Ehrenamtlichen in der Integrationsarbeit

Integrationsbeauftragte

Gisela Raabe

Tel. 04435 600159

gisela.raabe@grossenkneten.de



Migrationsberatung im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

Sandra Cancino

Tel. 0152 56317102

cancino@diakonie-cloppenburg.de

Mohamed Ararawi

Tel. 0152 56499388

mararawi@diakonie-doll.de



ALSO

Sozialberatung der ALSO - Arbeitslosenselbsthilfe
im Dorfgemeinschaftshaus Ahlhorn

Tel: 0176 34394353

lk-beratung@also-zentrum.de

Ehrenamtliches Engagement

Ehrenämter in der Arbeit mit Zugewanderten sind so vielfältig wie die Menschen, die zu uns kommen. Sprechen Sie uns gerne an, damit wir die passende Aufgabe für Sie finden können!

Regelmäßig finden auch Treffen mit Ehrenamtlichen statt; sprechen Sie bei Fragen hierzu einfach die Integrationsbeauftragte Gisela Raabe an.

Beispiele für einen ehrenamtlichen Einsatz:

- Unterstützung im Café Kunterbunt
- Alltagsbegleitung von Familien oder Einzelpersonen
- Fahrdienste und Transporte
- Hausaufgabenhilfe für jede Altersgruppe
- Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen
- Sortieren der Unterlagen mit Zugezogenen
- Projektarbeit, je nach den eigenen Stärken und Interessen



NB-OLGR103844

Qualifizierung zum/zur ehrenamtlichen Integrationslots:in



Sie sind engagiert und möchten zugewanderten Menschen dabei helfen, sich in Deutschland zurechtzufinden? Sie sind interkulturell kompetent und möchten den interkulturellen Austausch fördern? Sie möchten sich im Umgang mit zugewanderten Menschen weiterbilden?

Eine Qualifizierung zur Integrationslotsin oder zum Integrationsloten soll Personen aus der Gemeinde dazu ausbilden, Zugewanderten die passende Unterstützung zu bieten. Gesucht werden Personen, die ehrenamtlich tätig werden und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der Integrationsarbeit ausbauen möchten. Das Qualifizierungsangebot richtet sich ausdrücklich auch an Menschen mit eigener Migrationsgeschichte. Die Qualifizierung vermittelt Wissen rund um Integrationsprozesse, Einwanderung und Asylverfahren, interkulturelle Kommunikation, Netzwerke und Beratungsangebote vor Ort und vieles mehr.

Informationsveranstaltung: Montag, 24.11.2025, 18:00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus, Katharinenstraße 15, Ahlhorn

Bei Interesse melden Sie sich bei uns

oder bei der Integrationsbeauftragten Gisela Raabe!

Quartiersmanagement

Projekt „Sozialer Zusammenhalt“

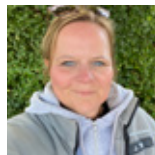
Das Quartiersmanagement ist Teil des Projektes "Sozialer Zusammenhalt" in Ahlhorn und Anlaufstelle für Fragen, Informationen, Anliegen und Ideen zur Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation.

Die Quartiersmanagerin Julia Timm betreibt das Quartiersbüro "Zeppelin – Treffpunkt im Quartier" und ist Ansprechpartnerin für die Belange der Bewohner:innen.

Mit geeigneten Beteiligungsmöglichkeiten bringt das Quartiersmanagement verschiedene Initiativen an einen Tisch und fördert die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Einrichtungen, Interessengruppen und der Bewohnerschaft.



Julia Timm
 Quartiersmanagement
 der Johanniter – Unfall – Hilfe e.V.
 Zeppelinstraße 2
 26197 Ahlhorn
 Mobil: 0152 36988448
 julia.timm@johanniter.de



Gemeinwesenarbeit

Die Gemeinwesenarbeit ist Anlauf- und Vernetzungsstelle vor Ort (Kümmerer). Durch das Bottom-Up-Prinzip sollen die tatsächlichen Interessen, Bedürfnisse und Wünsche der Menschen im Projektgebiet vor Ort erfragt und möglichst umgesetzt werden. Vielfältige Angebote sind bereits vor Ort geschaffen worden – diese müssen weiter gebündelt und bekannt gemacht werden, für jedermann mit niedrigschwelligen Hilfestellungen und Kontaktvermittlungen zu den bestehenden Beratungsangeboten. Wichtig ist, dass die Bewohner:innen im Zentrum stehen und die Gemeinwesenarbeit unter dem Aspekt der Bottom-up Methode arbeitet. Die Bewohner:innen sind die Experten, die GWA professionelle Nichtwiserin.

In Ahlhorn wurden bereits viele Projekte umgesetzt, die aus dem Quartier von den Bewohner:innen als Wunsch formuliert wurden.

Zu benennen sind unter anderem:

- Lesezirkel, Lesungen
- Gesundheitstag
- Nachbarschaftsfest
- Vielfalt in Bewegung
- Handarbeitstreff
- Gehackt – und dann?
- Musikevents
- Gemeinsames Frühstück
- Spielevormittage
- Kochevents
- Flohmarkt
- Fahrradkurse, Fahrradregeln
- Schwimmkurse für Frauen
- Selbstverteidigung für Eltern und Kinder
- Nightwalk
- Geführte Spaziergänge mit Gästeführer:innen
- Aktivierende Befragung
- Plogging

Kerstin Korte
 Gemeinwesenmitarbeiterin
 Gemeinde Großenkneten
 Zeppelinstraße 2
 26197 Ahlhorn
 Mobil: 0173 1026158, Tel.: 04435 3865787
 kerstin.korte@grossenkneten.de



LEB Großenkneten

Anmeldung: 04487 750 799-0
oldenburg@leb.de

Timm-Dierk Reise
1. Vorsitzender

Karin Pieper
Regionalleiterin
04487 750 799-22

Begüm Langefeld
04487 750 799-23

Ralf Holtz
04487 750 799-24

Petra Deeken
Verwaltung
04487 750 799-0

LEB Großenkneten

Grünes Zentrum
Sannumer Str. 3
26197 Huntlosen

www.oldenburg.leb-niedersachsen.de

Die Kontoverbindung der LEB Großenkneten:

VR-Bank in Südniedersachsen eG
IBAN DE83 2606 2433 0100 0558 24

Tragen Sie bitte die Kursnummer,
Name des/der Teilnehmenden und
die Telefonnummer als
Verwendungszweck ein.

Wir haben diese neue Kontoverbindung!

Impressum

© Juni 2025

Herausgeber:

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.
Bultstr. 5a, 30159 Hannover

Redaktion und Gestaltung:

Ralf Holtz, Solveig Pieper, Karin Pieper

V.i.S.d.P.:

Marcus Danne, Vorstand, Hannover



leb_oldenburg



LEB Oldenburg