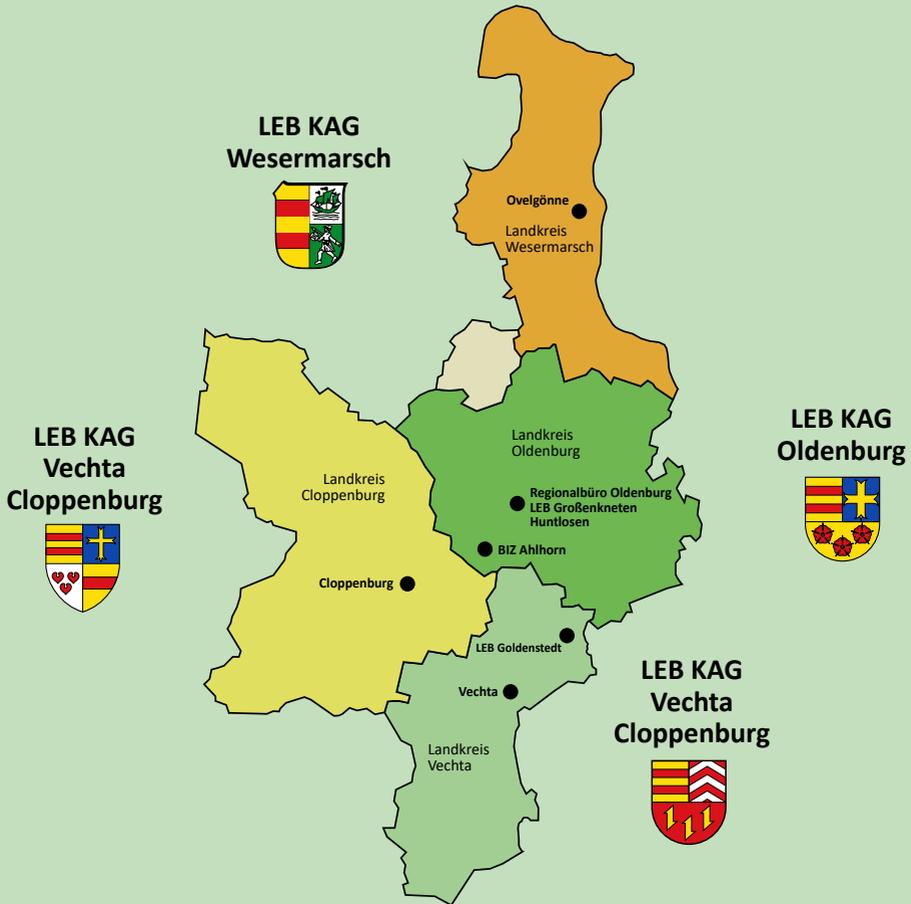


LEB Region Weser-Ems Mitte

Gemeinsam lernen - sinnvoll leben



Bildung für Gruppen und Vereine

in den Landkreisen
Oldenburg, Cloppenburg,
Vechta und Wesermarsch

2024 - 2025

LEB Regionalbüro Oldenburg

Sannumer Str. 3
26197 Huntlosen
oldenburg@leb.de
Tel. 04487 750 799-0
www.oldenburg.leb-niedersachsen.de



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



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



Karina Cooper
04487 750 799-23
päd. Mitarbeiterin
karina.cooper@leb.de



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



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



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



**Planung und Organisation von Bildungsveranstaltungen
ortsnah und nach Ihren Wünschen
Vermittlung von Referent:innen
Wir beraten Sie gern und freuen uns auf Ihren Anruf!**



leb_oldenburg



LEB Oldenburg

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist uns eine große Freude, Ihnen allen unseren neuen Katalog für ehrenamtliche Gruppen und Vereine der Region Weser-Ems Mitte zu präsentieren.

Dieser Katalog ist das Ergebnis intensiver Arbeit, Engagement und des Wunsches, Bildungschancen in unseren ländlichen Gebieten zu realisieren. In unserer heutigen schnelllebigen Welt ist lebenslanges Lernen von entscheidender Bedeutung. Dafür haben Sie mit der LEB einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite.

Neben den Bildungsangeboten, die Sie in diesem Katalog finden, helfen wir Ihnen auch gerne bei der Suche nach neuen Themenideen und geben Impulse für Ihre Gruppe/ Ihren Verein. Wir konzipieren neue Bildungsangebote speziell auf Ihre Bedürfnisse, Ziele und Zielgruppen zugeschnitten. Wir unterstützen Sie persönlich und kostenfrei bei Ihrer Bildungsarbeit vor Ort und helfen u. a. bei der Planung und Organisation von Bildungsveranstaltungen und der Vermittlung von Referent:innen.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Herzliche Grüße

**Ihr Team der
Region Weser-Ems Mitte**



Arbeitsgemeinschaft für ländliche Erwachsenenbildung im Landkreis Oldenburg e.V.

Sannumer Str. 3, 26197 Huntlosen
Tel.: 04487 7501-0, Email: kreislandvolkverband.ol@ewetel.net

Andrea Naber

1. Vorsitzende
Tel.: 04487 750451



Bernhard Wolff

Geschäftsführer
Tel.: 04487 7501-0



Arbeitsgemeinschaft für ländliche Erwachsenenbildung in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg e.V.

Rombergstraße 53, 49377 Vechta
Tel.: 04441 9237-0, Email: leb@klv-vechta.de

Martin Roberg

1. Vorsitzender



Dr. Friedrich Willms

Geschäftsführer



Ländliche Erwachsenenbildung Kreisarbeitsgemeinschaft Wesermarsch e.V.

Albrecht-Thaer-Str. 2, 26939 Ovelgönne
Tel.: 04401 8295618 oder 04401 9805-34, Email: leb@klv-wesermarsch.de

Dieter Kohlmann

1. Vorsitzender



Inge Hayen

Geschäftsführerin



Kommunales Bildungswerk LEB Goldenstedt

Tiefer Weg 14, 49424 Goldenstedt
Tel.: 04444 2760
E-Mail: leb@hwh-goldenstedt.de

Willibald Meyer

1. Vorsitzender



Rita Böckmann

Päd. Mitarbeiterin



Anette Kraimer

Päd. Mitarbeiterin



Kommunales Bildungswerk LEB Großenkneten

Sannumer Str. 3, 26197 Huntlosen
Tel.: 04487 750799 0
E-Mail: oldenburg@leb.de

Timm-Dierk Reise

1. Vorsitzender



Die Bedeutung der KAG für Ihre Bildungsarbeit

Die KreisArbeitsGemeinschaft e.V. der LEB ist ein Zusammenschluss örtlicher Bildungsvereine und -gruppen auf Kreisebene, das heißt für Sie:

Einfluss nehmen

Die ehrenamtlichen Vorstände einer KAG setzen sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Mitgliedsvereine und -gruppen zusammen.

Neue Ideen einbringen

Die KAGen sind vor Ort präsent und können auf Grund ihrer Struktur flexibel auf aktuelle Bildungsbedürfnisse der Mitglieder reagieren.

Neue Ideen können so schnell und unbürokratisch umgesetzt werden.

Horizonte erweitern

KAGen sehen sich als Forum des Austausches gesellschaftlich unterschiedlich verorteter Gruppen und Vereine.

Daher sind auch Ihre Bildungsthemen und -veranstaltungen wertvoller Input/Bestandteil einer vielfältigen Bildung.

Unser Ziel:

Bildungspartnerschaft auf Augenhöhe!

Die Bedeutung der LEB für Ihre Bildungsarbeit vor Ort

Beratung

Die LEB bietet professionelle pädagogische Beratung für die Bildungsarbeit Ihrer Gruppen und Vereine.

Bildungsangebote

Das zentrale Anliegen der LEB ist es, Bildung für eine breite Schicht der Bevölkerung vor allem im ländlichen Raum anzubieten bzw. zu fördern.

Fortbildungen

Die kontinuierliche Fortbildung der Gruppen- und Vereinsleiter:innen liegt der LEB besonders am Herzen.

Infrastruktur

Die LEB verfügt über gut ausgestattete Schulungs- und Beratungsräume sowie über einen umfangreichen Pool von bewährten Referent:innen und Dozent:innen.

Vernetzung

Bei der Planung und Durchführung der Bildungsangebote legt die LEB großen Wert auf die Kooperation mit Vereinen, örtlichen Betrieben, Kommunen, Verbänden und anderen Bildungsträgern.

Verantwortung

Das LEB Regionalbüro Oldenburg verantwortet und koordiniert die Bildungsarbeit mit den Mitgliedsorganisationen und ehrenamtlich geleiteten Kreisarbeitsgemeinschaften (KAG) in den Landkreisen Oldenburg, Vechta, Cloppenburg und Wesermarsch sowie der kommunalen Bildungswerke LEB Goldenstedt und LEB Großenkneten mit dem Bildungszentrum Ahlhorn.

Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen

Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen (LEB)

wurde 1951 als Verein gegründet unter der Federführung des Niedersächsischen Landvolkverbandes und mit Beteiligung der wesentlichen landwirtschaftlichen Verbände und Organisationen.

Die LEB ist seit 1970 anerkannt

nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) und erhält Finanzhilfe des Landes.

Unsere Qualität ist seit 1997

nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert; seit 2006 ist die LEB zugelassener Träger der beruflichen Weiterbildung nach der AZWV, seit 2016 nach der AZAV.

Unser Arbeitsumfang beträgt

rund 200.000 Unterrichtsstunden jährlich in etwa 6.000 Veranstaltungen mit über 120.000 Teilnehmenden.

Die LEB wird vertreten durch:

Dr. Axel Bruder, Vorsandsvorsitzender und Hans-Dieter Steinwender, stellv. Vorstandsvorsitzender. Unser Gesicht vor Ort sind die über 300 pädagogischen Mitarbeiter:innen, Dozent:innen und Verwaltungskräfte (haupt- und freiberuflich) und vor allem unsere 2.000 ehrenamtlich Tätigen.

Die Aufgabe der LEB

ist eine vielfältige Bildungsarbeit in Niedersachsen zur

- Förderung des kulturellen Lebens in den Gemeinden
- Integration benachteiligter Bevölkerungsgruppen
- Aus-, Fort- und Weiterbildung im Beruf
- Bewältigung des Strukturwandels in Wirtschaft und Gesellschaft

Die LEB ist dabei

- dem Gemeinwohl verpflichtet
- politisch und weltanschaulich unabhängig
- besonders im ländlichen Raum aktiv
- der Arbeit mit Vereinen und Gruppen verbunden

Die LEB besteht aus

- 25 ehrenamtlich geleiteten Kreisarbeitsgemeinschaften in der Rechtsform des eingetragenen Vereins
- 7 hauptberuflich verantworteten Regionen mit zugeordneten Bildungszentren und Fachbereichen.

Unsere Arbeitsweise

ist überwiegend vereins- und gruppenbezogen. Die Vereine und Gruppen führen Bildungsmaßnahmen als örtliche Ausrichter:innen in der pädagogischen Verantwortung der LEB durch. Dies meint die allgemeine, inhaltliche, methodische und organisatorische Planung durch hauptberufliches pädagogisches Personal unter Beteiligung qualifizierter ehrenamtlicher Mitarbeit.

Die LEB-Öffentlichkeit

Unsere Veranstaltungen stehen grundsätzlich allen interessierten Menschen offen. Sie werden im Internet, in Programmheften oder durch die Presseveröffentlichungen angekündigt.

Inhalt

	Multimedia	8
	Erasmus+	16
	Kreatives Gestalten	18
	Plattdeutsch	19
	Literatur	20
	Persönlichkeitsbildung	22
	Gesundheit	25
	Pflege und Betreuung	28
	Natur, Tourismus und ökologische Bildung	30

Multimedia

Die Smartphonekurse haben wir für Sie neu strukturiert!

In drei einander aufbauenden Kursen lernen Sie, Ihr Smartphone mit Freude zu nutzen – von Einsteiger:innen über Aufsteiger:innen bis zu Fortgeschrittenen.

Gemeinsam finden wir den für Sie passenden Kurs.



Smartphone für Einsteiger:innen

Sie haben ein Smartphone und möchten die Funktionen und Bedienung kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sehen Sie, wie einfach es ist, mit Tippen, Halten, Wischen, Schieben und Ziehen das Smartphone zu bedienen.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

Inhalte:

- Funktionen und Grundlagen
- Telefonieren
- Speichern von Telefonnummern
- WhatsApp und Co.
- Internet: Suchen und Finden

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Ladegerät mit.

3 Termine mit je 3 Unterrichtsstunden

Dozent: Ralf Holtz

Smartphone für Aufsteiger:innen

Sie möchten weitere Funktionen an Ihrem Smartphone kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Festigen Sie Ihre Kenntnisse, um Ihr Smartphone als nützliches Werkzeug einsetzen zu können.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie zusätzliche Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

Inhalte:

- Navigieren mit Google Maps
- Suchen und Finden im Internet
- ARD und ZDF Mediathek nutzen
- Videotelefonie mit WhatsApp
- Datenschutz und Sicherheit

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Ladekabel mit.

3 Termine mit je 3 Unterrichtsstunden

Dozent: Ralf Holtz



Smartphone für Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, Ihnen weitere nützliche Möglichkeiten vorzustellen, um mehr mit dem Smartphone zu machen.

Inhalt:

- Navigieren mit Google Maps
- Musik, Video und TV genießen
- Bezahlen mit dem Smartphone
- Datenschutz und Sicherheit
- Google-Einstellungen
- Videokonferenzen: Zoom und Co
- Sprachsteuerung

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Zubehör mit.

3 Termine mit je 3 Unterrichtsstunden

Dozent: Ralf Holtz

Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24

Fotografieren mit dem Smartphone

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

Vor Ort von der Theorie in die Praxis.

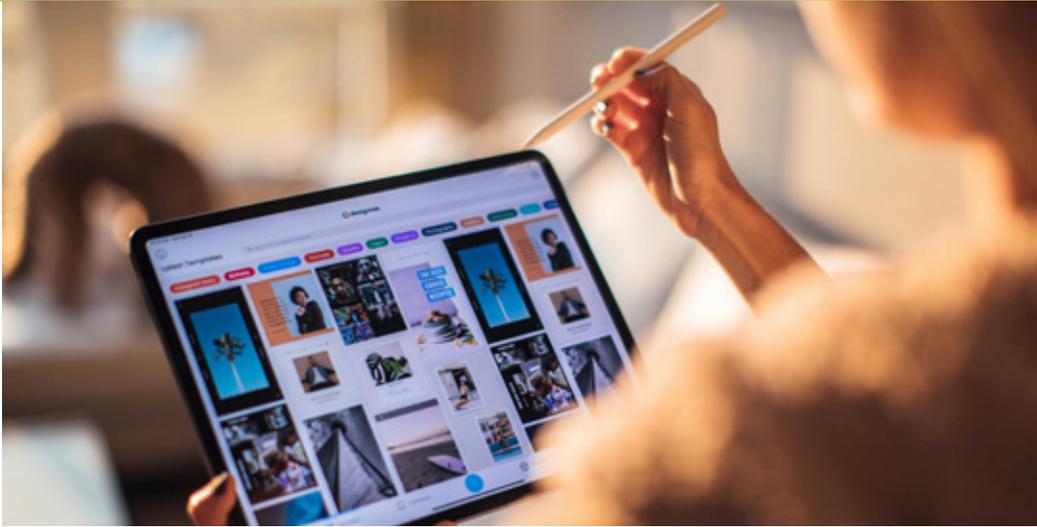
Inhalt:

- Bedienung der Kamera-App
- Automatik-Programme
- Portraits, Natur- und Landschaftsbilder
- Nahaufnahmen
- Einfache Bildbearbeitung
- Workshop
- Fotos auf Notebook/PC überspielen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inklusive Zubehör mit.

1 Termin mit 4 Unterrichtsstunden

Dozent: Ralf Holtz



Das iPad wird immer beliebter!

Die Zeitung als ePaper lesen oder sich vorlesen lassen, Fotos in angenehmer Größe anschauen und auch als komfortables Büro für unterwegs – das iPad ist ein vielseitiger Alltagsbegleiter.

In diesen drei Kursen erlernen Sie die Grundlagen vom Einschalten und der Steuerung des iPads mit Streich- und Wischbewegungen bis zum Nutzen der Mediatheken ARD, ZDF und Youtube.

Das Suchen von Informationen im Internet und das Finden Ihrer Lieblingsmusik.

Dazu gibt es Erklärungen, wie der Kalender Sie an wichtige Termine erinnert und wie Sie im Internet Waren bestellen und bezahlen können.

Ob Sie Neuling mit dem iPad oder schon länger mit dem Gerät vertraut sind – mit Ihnen gemeinsam finden wir den für Sie passenden Kurs.

**Informationen und Beratung
Ralf Holtz 04487 750 799-24**

iPad Grundkurs für Einsteiger:innen

Sie haben sich ein iPad gekauft oder es mit einem Abonnement Ihrer Zeitung bekommen? Dann erlernen Sie in diesem Kurs, dass Sie mit Ihrem Gerät mehr als nur die Zeitung lesen können.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie viele nützliche Funktionen Ihres iPads kennen.

Inhalte:

- Grundlagen und Bedienung
- Zeitung lesen
- Email
- Facetime, WhatsApp Alternativen
- Internet: Suchen und finden
- Fotografieren

Der Kurs ist besonders geeignet, wenn Sie ein ePaper Abonnement Ihrer Tageszeitung haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad inklusive Ladegerät mit.

**3 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden**

Dozent: Ralf Holtz



iPad Grundkurs für Aufsteiger:innen

Sie haben Grundkenntnisse oder möchten weitere Funktionen an Ihrem iPad kennenlernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Festigen Sie Ihre Kenntnisse, um Ihr iPad als nützliches Werkzeug im Alltag zu nutzen.

In angenehmer Atmosphäre lernen Sie zusätzliche Möglichkeiten Ihres iPad kennen.

Inhalte:

- Suchen und Finden im Internet
- Apps installieren und löschen
- Mediatheken für Fernsehen und Musik
- Kontakte speichern
- Datenschutz und Datensicherheit

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad inklusive Ladegerät mit.

**3 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden**

Dozent: Ralf Holtz

iPad Grundkurs für Fortgeschrittene

Sie sind mit den Grundlagen Ihres iPads bereits vertraut oder haben den Kurs für Aufsteiger:innen besucht? Dann freuen Sie sich auf diesen Kurs.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen weitere Funktionen vorzustellen, um das iPad als Ihren persönlichen Assistenten zu nutzen.

Dafür lernen Sie weitere Apps kennen z. B. zum Erstellen von Briefen, Einladungen oder für ansprechende Diashows Ihrer Fotos.

Inhalte:

- Emails empfangen und senden
- Kalender
- Notizen
- Sprachsteuerung
- Datenschutz und Sicherheit

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad inklusive Ladekabel mit.

**3 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden**

Dozent: Ralf Holtz



PC Notebook Laptop Grundkurs Windows 10 und Windows 11

Der Kurs wendet sich an Einsteiger:innen, die Lust haben, die Computerwelt kennenzulernen.

- Grundlagen
- Ordner anlegen
- Speichern und Finden von Dateien
- Speichermedien: USB-Stick, externe Festplatte und Cloud
- Internet und Email
- Datenschutz und Sicherheit

In angenehmer Lernatmosphäre erhalten Sie Sicherheit für den Umgang mit dem Computer.

Weitere Inhalte der einzelnen Termine werden mit den Teilnehmenden besprochen.

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

**4 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden**

Dozent: Ralf Holtz

Fake News, Täuschung und Desinformation erkennen, widerlegen und Tatsachen verifizieren

Von „Fake News“ ist häufig die Rede. Doch was genau bedeutet der Begriff?

Mit diversen Strategien wird versucht, durch das Vortäuschen von etwas vermeintlich „Authentischem“ Aufmerksamkeit zu gewinnen, Klickzahlen zu erhöhen oder gar an persönliche Daten zu gelangen.

Sie erfahren, wie Sie Informationen und Nachrichten in den Medien auf ihren Wahrheitsgehalt hin prüfen und bewerten können.

Inhalte:

- Fake News – was ist das?
- Was ist die Absicht hinter unwahrer Berichterstattung?
- Was ist ein Faktencheck?
- Was ist ein Quellencheck?
- Tipps und Hinweise

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**
Dozent: Ralf Holtz

**auch online
durchführbar!**



KI – Künstliche Intelligenz heute und morgen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz!

Erfahren Sie in unserem Vortrag, wie KI bereits heute unseren Alltag prägt und welche vielfältigen Möglichkeiten sie bietet.

Von selbstfahrenden Autos bis zur medizinischen Diagnose - Künstliche Intelligenz revolutioniert unsere Welt.

Doch auch die Grenzen und ethischen Fragen dürfen nicht ignoriert werden. Entdecken Sie die Chancen und Herausforderungen, die KI mit sich bringt.

Seien Sie dabei, wenn wir einen Blick in die Zukunft werfen und die Rolle der KI in unserem Leben diskutieren.

Ein Vortrag, den Sie nicht verpassen sollten!

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**
Dozent: Ralf Holtz

**auch online
durchführbar!**

Einführung in eine kindgerechte Mediennutzung

Medien aller Art sind Teil unserer Lebenswelt – auch der von Kindern. Doch die Nutzung von (insbesondere digitalen) Medien durch Kinder im Kita-Alter wird oftmals kontrovers diskutiert.

Im Rahmen dieses Seminartages sollen Optionen aufgezeigt werden, wie Medien kindgerecht und reflektiert in die pädagogische Arbeit in der Kita integriert werden können. Ziel ist es, die Fachkräfte in ihrer eigenen Sicherheit im Umgang mit Medien zu stärken und sie anzuregen, eigene kreative Medienprojekte in der Kita altersgerecht umzusetzen und zu begleiten, um die Kinder von Anfang an in der Erlangung von Medienkompetenz zu unterstützen.

Nach einer thematischen und technischen Einführung werden die Fachkräfte auf (wahlweise eigenen oder bereitgestellten) Tablets mit kindgerechten digitalen Werkzeugen und Apps vertraut gemacht. Der Fokus soll dann darauf liegen, den Fachkräften relativ einfach umsetzbare Medienprojekte vorzustellen und diese direkt im Seminar zu erproben –



von der Aufnahme eines eigenen Hörspiels, Trick- oder Erklärfilms über eine Schnitzeljagd mit QR-Codes bis hin zu ersten kindgerechten Programmierspielen.

Inhalte:

- Thematische Einführung und Klärung technischer Fragen
- Digitale Werkzeuge und Informationsquellen für Kinder und Fachkräfte
- Kindgerechte Apps
- Anregungen für Medienprojekte mit Kindern in der Kita

1 Termin mit

8 Unterrichtsstunden

Dozent:innen: Solveig Pieper, Ralf Holtz



Effektive Planung, Organisation und Durchführung von Online-Veranstaltungen für Vereine

In Zeiten zunehmender Digitalisierung gewinnen Online-Veranstaltungen für Vereine an Bedeutung.

Dieses Seminar richtet sich gezielt an Vereinsvorstände, Organisator:innen und Mitglieder, die ihre Präsenzveranstaltungen erfolgreich in den digitalen Raum übertragen möchten.

Das Seminar bietet praxisnahe Einblicke, hilfreiche Tipps und umsetzbare Strategien für eine gelungene Planung, Organisation und Durchführung von Online Events.

Inhalte:

- Grundlagen der Online-Veranstaltungsplanung
- Effektive Organisation von Online-Veranstaltungen
- Interaktionsmöglichkeiten und Engagement fördern
- Rechtliche Aspekte und Datenschutz
- Erfolgsmessung und Feedback

Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer:innen mit dem notwendigen Know-how auszustatten, um Online-Veranstaltungen effizient zu planen, erfolgreich zu organisieren und die Teilnehmer:innen aktiv einzubinden.

Durch praxisnahe Beispiele und interaktive Elemente wird ein fundiertes Verständnis für die Herausforderungen und Chancen digitaler Veranstaltungsformate vermittelt.

1 Termin mit

8 Unterrichtsstunden

Dozent: Ralf Holtz

auch online durchführbar!

Erfolgreich auf Instagram und Co: Einführung in die Grundlagen von Social Media

In der heutigen digitalen Ära sind Instagram und Co zu unverzichtbaren Werkzeugen für die Präsentation von Persönlichkeiten, Unternehmen und Organisationen geworden. Dieses praxisorientierte Seminar richtet sich an Social Media Verantwortliche, die ihre Präsenz in den sozialen Medien optimieren und wirkungsvoll nutzen möchten.

Inhalte:

- Vorbereitung und Organisation (u. a. Erarbeiten der Ziele des Profils, Einstellen des Accounts (Privat/Business), Datenschutz)
- Content erstellen (u. a. Fotos und Videos erstellen und bearbeiten, Beiträge gestalten)
- Content posten (u. a. Planung von Content, Tipps und Tricks bei der Veröffentlichung)
- Content und Profil verwalten (u. a. Umgang mit Kommentaren und Spam, Reichweite)

Das Seminar bietet eine umfassende Einführung in die Welt von Instagram und Co und vermittelt praxisnahe Fähigkeiten zur erfolgreichen Umsetzung einer individuellen Social-Media-Strategie. Die Teilnehmer:innen werden dazu befähigt, ihren Auftritt in den sozialen Medien gezielt zu optimieren, ihre Zielgruppe effektiv anzusprechen und einen professionellen Umgang mit Datenschutz und Interaktion zu gewährleisten.

1 Termin mit

8 Unterrichtsstunden

Dozent:innen: Solveig Pieper, Ralf Holtz

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.**



Nachhaltigkeit und Umweltschutz in der Erwachsenenbildung Ribe (Dänemark)

Durch Vorträge, Diskussionen und Aktivitäten, wie zum Beispiel Exkursionen ins Wattenmeer, werden wir zu dem Thema Nachhaltigkeit arbeiten. Sie erhalten Beispiele, wie wir im Wattenmeerzentrum mit Gruppen und zu Hause versuchen, nachhaltig zu leben und zu arbeiten.

Unser Kooperationspartner in Dänemark ist das Wattenmeerzentrum in Ribe (VADEHAVSCENTRET - Tor Zum Unesco Weltnaturerbe).

Termine auf Anfrage

Dieser Kurs findet in Englisch statt.

Für Mitarbeitende der LEB, Honorar Dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedert Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)
Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich bis zu 210,- €, um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmende: 1.970,- € 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. Teilnehmende lernen die englische Sprache mit Kursteilnehmenden 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.

Für Mitarbeitende der LEB, Honorar Dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedert Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)
Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich bis zu 275,- €, um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

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

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.

Ansprechpartnerin Dublin/Bray
Sibylla Borsari 04403 9847820
international@leb.de



Informationen und Anmeldung
Jens Munderloh
0441 80076225
international@leb.de
Bahnstr. 18
26160 Bad Zwischenahn

Umgang mit diversen Gruppen in der Erwachsenenbildung – Gdansk (Polen)

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen mehr über diverse Gruppen in der Erwachsenenbildung. Sie lernen verschiedene Gruppen in Bezug auf kulturelle Vielfalt, Vielfalt an Bildungshintergründen und sexuelle Vielfalt kennen.

Folgende Fragen werden behandelt:

- Wie kann man verschiedene Gruppen in Bildungssettings ansprechen?
- Wie reagiert man auf diskriminierendes Verhalten?

Diese und weitere Themen werden mit mehreren Workshops und Bildungsbesuchen anderer Organisationen sowie staatlicher Institutionen behandelt.

Unser Kooperationspartner in Polen ist die Stiftung Diversity Polska (Diversity Polska Foundation (diversity3city.pl)).

Termin: Sonntag, 21.04. bis 27.04.2024

Für Mitarbeitende der LEB, Honorar Dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedert Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)
Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich bis zu 320,- €, um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmende: 1.800,- € für Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.



Der Weg zu Resilienz und Zufriedenheit Bologna (Italien)

Dank dieses Kurses werden die Teilnehmenden:

- mehr über die Dynamik von Stress, seine Ursachen und Auswirkungen erfahren
- konkrete Techniken und Werkzeuge zur Stressbewältigung üben und erwerben
- Stressbewältigungsinstrumente auf typische Bildungssituationen anzuwenden lernen
- einfache Entspannungs- und Visualisierungsaktivitäten durchführen können

Unser Kooperationspartner ist die Erasmus Learning Academy (Stress Management Course for Teachers and School Staff (erasmuslearningcourses.com)).

Termine auf Anfrage

Dieser Kurs findet in Englisch statt.

Für Mitarbeitende der LEB, Honorar Dozent:innen, Ehrenamtliche der LEB/der KAGen/angegliedert Vereine (örtliche Ausrichter): Teilnahme kostenlos (inkl. Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr)
Im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ erhalten Sie zusätzlich bis zu 320,- €, um Ihre An- und Abreise zu finanzieren.

Für andere Teilnehmende: 1.940,- € für Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr.

Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren.

Literatur

Pressearbeit

Pressearbeit im Verein ist ein wichtiger Teilbereich der Öffentlichkeitsarbeit. Sie unterstützt den guten Ruf und fördert die Bekanntheit Ihres Vereins.

- Pressemitteilungen schreiben
- Veranstaltungen bewerben
- Journalistisches Schreiben für Gruppen und Vereine

**1 Termin mit
4 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Helga Bürster



Luzies Erbe

Helga Bürster stellt ihren Roman vor.

Einen Schritt vor, zwei zurück: Die fast hundertjährige Matriarchin Luzie Mazur hat sich Zeit gelassen mit dem Sterben. Doch nun ist sie „doot bleeven“ und hinterlässt ihrer Familie kaum mehr als einen abgewetzten Koffer voller Erinnerungen auf dem Kleiderschrank und fast ein Jahrhundert »Mazur'sches Schweigen«, das besonders ihrer Enkelin Johanne, selbst längst in ihren Fünzigern, in den Ohren dröhnt. Es lässt ihr keine Ruhe, was damals war, als sich ihre junge Großmutter Luzie Krusenbusch während des Zweiten Weltkriegs in einem »Reichsmusterdorf« bei Bremen in den polnischen »Fremdarbeiter« Jurek verliebt hat.

Suhrkamp Verlag

**1 Termin mit
4 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Helga Bürster

Autorinnen im Fokus

In diesen Einzelveranstaltungen steht jeweils eine Schriftstellerin im Fokus. Es geht hier weniger um die Besprechung eines einzelnen Buches, sondern um die Person, ihr Werk und das Wirken auf die Literatur.

Gemeinsam wollen wir uns völlig unterschiedlichen und faszinierenden Frauen nähern, Bekanntes wiederentdecken und Neues erfahren.

Sie können ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen oder sich mit selbst gewählter Lektüre von oder über die Autorinnen vorbereiten.

Gerne stellt Ihnen die Dozentin auch eine Auswahlliste zur Verfügung.

Agatha Christie

Diese Veranstaltung ist für die Queen of Crime reserviert: Agatha Christie (1890-1976).

Neben den bekannten Kriminalromanen hat sie auch Liebesromane unter Pseudonym veröffentlicht, an Ausgrabungen teilgenommen und stand selbst im Zentrum eines Kriminalfalls.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Dr. Sandra Witte



Persönlichkeitsbildung

Mobbing/Bossing — nicht mit mir!

Die Teilnehmenden erlernen Handlungsmöglichkeiten, um sich bei Mobbing/Bossing zu wehren.

An wen kann ich mich wenden und was kann ich selbst unternehmen?

Ziel ist es, nicht in die hilflose Rolle des Opfers zu verfallen, sondern sich aktiv zur Wehr zu setzen.

Viele praktische Übungen sorgen für Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Abwehrmöglichkeiten vermittelt. Auch Alternativen wie Arbeitsplatzwechsel werden besprochen.

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Susanne Dorka

Krisenbewältigungshilfe für Alleinerziehende

Getrennt, geschieden, verwitwet oder von Beginn an alleinlebend mit Kind. Unabhängig davon, wie Ihre individuellen Lebensumstände aussehen, hier bekommen Sie Anregungen, wie Sie die schwierige Situation alltagstauglich und praktisch meistern können.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Ilona Schumacher

5 Schlüssel zum Selbstbild

In dieser Kursreihe beschäftigen wir uns mit unserem Selbstbild, welches wir uns über Jahre hinweg aufgebaut haben.

Das Selbstbild steuert unser Denken, Fühlen und Verhalten. Mit Hilfe von Methoden aus dem Mentaltraining und der Psycho kybernetik bekommen Sie fünf mentale Schlüssel zur Hand, die uns langfristig mental unterstützen können. Wir bekommen Klarheit über uns Selbst und erkennen, wie wir diese „festen“ Programme langfristig Schritt um Schritt in ein „neues“ positives und aufbauendes Selbstbild verändern können. Wir übernehmen die Hauptrolle in unserem Leben.

**5 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Simone Wenkel

Trennung — Scheidung Wie geht es jetzt weiter?

An diesem Tag werden Wege aufgezeigt, wie Sie diese herausfordernde Zeit nutzen können, um innerlich zu wachsen, sich ihrer Stärken bewusst zu werden und mit Eigenliebe und Unabhängigkeit Ihren Weg zu gehen.

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Ilona Schumacher

Mich und dich verstehen – Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld sind Konflikte unausweichlich. An deren Ende stehen oft genug alle als Verlierer:innen da. Anliegen und Wünsche wirken einfach unvereinbar, eine positive Lösung ist nicht in Sicht. Das trübt die Stimmung und beeinträchtigt die Beziehungen.

Wenn wir verstehen, worum es uns selbst und unserem Gegenüber tatsächlich geht, wird ein Konflikt zur Chance.

Sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld scheinen Konflikte unausweichlich, an deren Ende oft alle als Verlierer:innen hervorgehen. Die Bedürfnisse scheinen unvereinbar, eine positive Lösung unmöglich. Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg stellt diese Unausweichlichkeit in Frage und wirft einen ganz anderen Blick auf die Bedürfnisse aller Beteiligten. Über die Entwicklung eines neuen Verständnisses der eigenen Bedürfnisse und die der anderen eröffnen sich neue Wege, die vorher verborgen blieben. So kann GFK helfen, einen neuen, wertschätzenden Umgang mit sich selbst, mit der Familie und im Beruf zu finden.

**4 Termine mit je
4 Unterrichtsstunden
und nach Absprache**
Dozentin: Christiane Gaefke



Raus aus der Brüllfalle

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Aber Eltern müssen sich auch durchsetzen.

Wie sich also verhalten? Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren?

In solchen Situationen ist es schwer, ruhig zu bleiben.

Viele Eltern stellt die Erziehung ihrer Kinder vor große Probleme. In vielen Alltagssituationen verlieren sie die Geduld, werden laut oder wenden sogar Gewalt an.

Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende Kinder und frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager:in fühlen. Und darüber sprechen möchten sie erst recht nicht.

- Grenzen und Problemlösungen
- Schwierige Situationen
- Gespräche mit Eltern

**1 Termin mit
6 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Ausra Kluge

Ganzheitliche Rhetorik – eine Symbiose aus Atmung, Stimme, Sprechen und Körpersprache Rhetorik 1

Frei sprechen zu können ist nicht angeboren, es kann erlernt werden.

In diesem Seminar haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, eventuelle Sprechängste zu überwinden, in Übungen das Redeverhalten zu erproben und rhetorische Grundfertigkeiten zu erlernen.

Inhalte:

- Körpersprache
- Atemübungen
- Sprechdenken
- Redeangst
- Redevorbereitung, Videoeinsatz

1 Termin mit 8 Unterrichtsstunden

Dozentin: Gerda Osterloh



Die freie Rede Rhetorik 2

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Bereich Rhetorik.

Ziel ist es, unsere rhetorischen Fähigkeiten durch praktische Übungen zu erweitern. Natürlichkeit ist Trumpf, darum ist die Kongruenz eines/einer Redner:in von großer Bedeutung.

Durch die Videoanalyse kann jeder Teilnehmende dieses wahrnehmen.

Inhalte:

- Übungen zur Präsentation (Gestik, Körpersprache)
- Frei Sprechen mit Stichwortzettel
- Strukturiertes Argumentieren mit der Fünfsatztechnik
- Kurzvortrag mit Videoeinsatz
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?

1 Termin mit 8 Unterrichtsstunden

Dozentin: Gerda Osterloh

Gesundheit



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, und Isomatte.

4 Termine mit je 3 Unterrichtsstunden

Dozentin: Simone Wenkel

Raus aus dem Gedankenkarussell

Meditation ist mehr als stillsitzen und „Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann“.

In dieser abwechslungsreich gestalteten Kursreihe bekommen die Teilnehmer:innen Werkzeuge aus der Persönlichkeitsbildung zur Hand, mit denen sie ihr Gedankenkarussell bewusst in eine „neue“ positive Richtung bringen können.

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

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Isomatte sowie Verpflegung

4 Termine mit je 3 Unterrichtsstunden

Dozentin: Simone Wenkel



Krise als Chance – Resilienz stärken

Gerade in den letzten Jahre fühlen sich viele Menschen in eine Art Dauerstress versetzt, der die psychische und körperliche Gesundheit deutlich bedrängt.

Mit einer starken persönlichen Resilienz findet man leichter neue Perspektiven und Lösungswege für den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Im Alltag, wo trotz ständig gefühlter Bedrohung durch neuartige Viren, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Veränderungen der Dauerdruck wächst, muss das Leben mit all seinen Verpflichtungen ja trotzdem Laufen. Verdrängung ist auf Dauer nicht der beste Weg.

Hier werden Lösungen und Perspektivwechsel angeboten, Sinnorientierung und innere Stärken in den Mittelpunkt gestellt.

Methoden wie Mentaltraining und Entspannungstechniken werden zur Stressbewältigung trainiert.

**1 Termin mit
4 Unterrichtsstunden**

Achtsamkeitstraining in der Natur Eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeit in der Natur ist eine Achtsamkeitspraxis, die in und mit Hilfe der Natur geübt wird. So fällt es vielen Menschen leichter, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Wir werden verschiedene Naturräume auf Gut Sannum, wie den Garten, den Wald oder die Weiden mit allen Sinnen wahrnehmen. Mit Atemübungen, Meditationen und kleinen Bewegungseinheiten nehmen wir uns Zeit für uns selbst, kommen in die Langsamkeit. Wir lernen uns nur auf diesen Augenblick einzulassen und spüren, was die Natur in diesem Moment bei uns auslöst. Für mehr Gelassenheit und vielleicht die eine oder andere Inspiration aus der Natur?

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

Bitte mitbringen:

Sitzunterlage und etwas zu trinken.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden
Dozentin: Andrea Steffens**

Lach-Yoga-Kurs

In diesem Lach-Yoga Kurs triffst du dich mit anderen Menschen, um gemeinsam zu lachen und Spaß zu haben.

Wir lernen wie wir durch spielerisch-pantomimische Lachübungen ohne Witz und Comedy in das echte Lachen kommen.

Jede dieser Übung kann leicht in den Alltag integriert werden.

Dadurch kann das Immunsystem gestärkt, Stress abgebaut und Schmerzen gelindert werden.

Lach-Yoga ist einfach zu lernen und geeignet für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus.

Nach diesem Lach-Yoga Kurs fühlst du dich glücklicher, entspannter und voller Energie.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden
Dozentin: Simone Wenkel**

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.

**4 Termine mit insgesamt
5 Unterrichtsstunden
Dozentin: Mona Franke**

Herz-Chakra

Bewegungsmeditation

In dieser Kursreihe lernen Sie eine sanfte Bewegungsmeditation kennen, bei der Atmung und Bewegung miteinander verbunden sind.

Die Musik und die fließenden Bewegungen führen zu einem harmonischen Ausgleich beider Gehirnhälften.

Die Herz Chakra-Meditation belebt und beruhigt gleichermaßen und verhilft zu innerer Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Als aktive Meditation ist sie besonders geeignet für alle Menschen, die nur schwer abschalten können oder denen das ruhig Sitzen schwerfällt. Zudem trägt die Aktivierung der Herzenergie dazu bei, neue Lebensenergien zu gewinnen und zu stärken. Herzlich Willkommen.

**4 Termine mit je
2 Unterrichtsstunden
Dozentin: Simone Wenkel**

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.

**4 Termine mit insgesamt
5 Unterrichtsstunden
Dozentin: Mona Franke**

Pflege und Betreuung

Plattdeutsch als Türöffner - Aktivierung mit und durch Sprache

- Einführung ins Niederdeutsche
- Begriffe aus dem Alltag erlernen
- Alltagsdialoge einüben
- Vorteile der zusätzlichen Kompetenz erkennen
- Vorstellung von Materialien für den Plattdeutsch-Betreuungsalltag

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Hella Einemann-Gräbert

Zuhause wohnen bleiben!

Wie kann das gehen?

Häusliches Wohnumfeld den persönlichen Bedürfnissen anpassen durch

- barrierefreies und technikgestütztes Wohnen
- Alltags- und Orientierungshilfen
- Assistenzsysteme
- Unterstützungsleistungen für Betreuung, Pflege und andere Bereiche

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Hella Einemann-Gräbert

DEMENT und nun? Angehörige stellen Fragen und wünschen Unterstützung

Am Beispiel der dementen Anna sollen zu allen Fragen möglichst hilfreiche Antworten gegeben werden.

- Was kann den Alltag im Umgang mit meiner/meinem dementiell erkrankten Angehörigen erleichtern?
- Wie gelingt entspannte Kommunikation? Wie lässt sich die Wohnung sicher gestalten?
- Welche Alltagshilfen könnte ich einsetzen?
- Welche Unterstützungsangebote kann man für sich und die betroffene Person nutzen?
- Wie lassen sich schwierige Situationen im Umgang mit Demenzerkrankten meistern?
- Wie finde ich grundsätzlich einen guten Zugang?
- Wie gehe ich mit meiner Hilflosigkeit und Schuldgefühlen um?
- Was möchte ich sonst noch Wissen?

Diese Fortbildung besteht aus einem theoretischen Input, einem intensiven Austausch und kleinen Übungen.

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Hella Einemann-Gräbert

„Das Leben hinterlässt Spuren“ – Biografiearbeit in der letzten Lebensphase

Jeder Mensch hinterlässt seine persönlichen Spuren, die in seiner Lebensgeschichte wiedergefunden werden können und einzigartig und unverwechselbar sind.

Biografiearbeit ist keine „neue Disziplin“, sondern ein integrierender Bestandteil in der Arbeit mit Menschen - besonders mit Menschen, die unserer Hilfe und Pflege bedürfen. Biografiearbeit ist ein Verfahren der aktivierenden Pflege und Betreuung und soll dem Personal und interessierten Menschen dabei helfen, individuell auf die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Bewohner:innen einzugehen und ihnen z. B. verstärkt Sicherheit und Geborgenheit geben zu können. Durch den differenzierten Umgang mit den Bewohner:innen kann der Alltag erleichtert werden. Inhalte und Zielsetzung:

- Biografie – Lebensbilder
- Grundgedanken zur Biografiearbeit und Bedeutung des Themas „Zeitgeschehen“
- Ziele der Biografiearbeit
- Konkrete Vorgehensweise und Methoden in der Biografiearbeit

Erfahrungsaustausch und Reflexionen

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Hella Einemann-Gräbert



Die Technik des Handpuppenspiels

Die Teilnehmenden erlernen Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz der Handpuppen beruflich und privat.

Worauf muss geachtet werden, damit das Spiel an Fahrt gewinnt und was sollte vermieden werden?

Ziel ist es, ein ausdrucksstarkes und einfallreiches Handpuppenspiel zu ermöglichen.

Viele praktische Übungen sorgen für Freude am Spiel und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Spieltechnik vermittelt.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Spiel mit großen Klappmaulpuppen, bei denen sich Hände und Mund einzeln bespielen lassen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

**1 Termin mit
8 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Susanne Dorka

Natur und Tourismus



Essbare Wildpflanzen – Kräuterspaziergang

Der Kräuterspaziergang führt uns über das Gut Sannum – einen sehr lebendigen Gutshof.

Er bietet vielen Kräutern und Pflanzen einen Lebensraum und lädt ein, diese mit allen Sinnen zu entdecken.

In der frühlingshaften Natur finden wir alles für die sagenumwobene 9-Kräuter-Suppe und für andere leckere grüne Speisen. Einfach und unkompliziert – auf diesem Spaziergang erfahren Sie, wie köstliche wilde Kochrezepte, grüne Kosmetik und überliefertes Wissen aus der Volksheilkunde Ihren Alltag bereichern.

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

Gerne mitbringen: Korb, Papiertüte oder Stoffbeutel zum Sammeln.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Andrea Steffens

Wildes Grün und bunte Blüten im Sinnesgarten

Auf Gut Sannum entdecken wir Wildpflanzen und mediterrane Kräuter im barrierefreien Kräutergarten.

Wir lassen uns Zeit für jede Pflanze, nehmen diese achtsam und mit allen Sinnen wahr. Dabei lernen Sie essbare und schmackhafte Wildpflanzen und Kräuter kennen.

Sie erhalten Rezepte und Tipps zur Verwendung in der Küche und für Ihr Wohlbefinden. Ebenso wie überlieferte Geschichten über Bräuche und die Wirkkraft der Pflanzen.

Neben dem Wissen zu ausgewählten Wild- und Gartenkräutern werden Achtsamkeitsübungen in der Natur vermittelt.

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

Gerne mitbringen: Korb, Papiertüte oder Stoffbeutel zum Sammeln.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**
Dozentin: Andrea Steffens



GÄSTEFÜHREN MIT STERN

Gästeführen mit Stern® Qualifizierung zum/zur Gästeführer:in

Gästeführungen genießen im Tourismus einen besonderen Stellenwert, da sie für die besuchten Orte und Regionen eine gute Werbung darstellen.

Gästeführer:innen fungieren dabei als Botschafter:innen, die Brücken zwischen ihrer Region und den Gästen bauen. Sie vermitteln Geschichte, Traditionen, Mentalitäten sowie modernes Leben und prägen damit nachhaltige Bilder beim Gast.

Die Kompaktschulung vermittelt die Grundtechniken einer zeitgemäßen, erlebnisorientierten Gästeführung und gibt Kenntnis über die aktuellen Trends wie z. B. Themenführungen. Ferner lernen die Teilnehmer:innen, eine Führung zu strukturieren, zu organisieren und durchzuführen. Neben einer fachlichen Einführung in die historischen und kunsthistorischen Besonderheiten der Region ist die Vermittlung von Kommunikationsstrategien ein weiterer Schwerpunkt. Es geht darum, den Dialog mit dem Gast zu fördern und sich selbst und seine Ziele stimmig zu präsentieren.



Seit 1988 bietet die LEB Qualifizierungen für Gästeführer:innen an.

Unter der Marke „Gästeführen mit Stern“ hat sich seitdem ein lebendiges Netzwerk entwickelt, das durch einen regen Austausch und ein aktives Miteinander geprägt ist. Dazu gehören regelmäßige Fortbildungen, die helfen, den eigenen Horizont immer wieder zu erweitern und sowohl fachlich als auch methodisch viele Diskussionsmöglichkeiten mit Gleichgesinnten bieten.

Für eine Zertifizierung müssen mindestens 135 Unterrichtsstunden nachgewiesen werden. Nach einer erfolgreichen Praxispräsentation erfolgt die Verleihung der Marke „Gästeführen mit Stern“ und die Ausstellung eines Gästeführerausweises mit Lichtbild.

Dauer: 135 Unterrichtsstunden
LEB, Seminarraum Lethe EG,
Grünes Zentrum **Huntlosen**

Informationen und Beratung
Karin Pieper und Ralf Holtz
04487 750 799-22 und -24



**Obstbaumschnitt
Pflanz- und Erziehungsschnitt
bei jungen und
heranwachsenden Bäumen**

Sie lernen grundlegende Regeln des Obstbaumschnittes.

- Anatomie und Physiologie der Obstgehölze
- Wuchsgesetze

- Werkzeugkunde
- Jungbaumschnitt

Nach der theoretischen Einführung und Grundlagen wird auf einer Obstbaumwiese das Erlernete umgesetzt.

**1 Termin
6 Unterrichtsstunden**

Dozentin Hanna Diekmann

Gehölzschnitt

Ihre Sträucher im Garten wachsen Ihnen über den Kopf und die Bäume sind größer geworden als Sie wollten? Mit dem richtigen Schnitt können diese wieder in Form gebracht werden. Wann schneide ich, wie schneide ich und wie reagiert die Pflanze auf meinen Schnitt. Sie können durch gezielte Techniken die Wuchsform Ihrer Pflanzen beeinflussen und somit deren Schönheit erhalten.

Sie lernen grundlegende Regeln des Gehölzschnittes, die für alle Gehölze gelten. Ebenso wird auf Besonderheiten eingegangen, wie z. B. Schnitt von Hortensien und andere.

**1 Termin mit
3 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Hanna Diekmann



**Die Kraft der Kräuter und
Wildpflanzen**

Früher wussten die Menschen um die Wirkung der bitteren (Wild-)Pflanzen. In diesem Kurs geht es um die Bestimmung, Verarbeitung und Anwendung und um riechen, schmecken und heilen.

**3 Termine mit je
4 Unterrichtsstunden**

Dozentin: Ausra Kluge



Klima 1 x 1 für Kita-Kinder

Es ist nie zu früh, mit dem Klimaschutz zu beginnen.

Wie verpacke ich ein komplexes Thema ganz kindgerecht? Und führe die Kleinen spielerisch an das Thema heran? Wie können Erzieher:innen Kindern den Klimawandel mit all seinen bedrückenden Fakten erklären, ohne ihnen den Schlaf zu rauben und Angst zu verbreiten? Wie können die Neugier und der Wissensdurst kindgerecht gestillt werden, ohne dabei den drängenden Fragen auszuweichen?

Es geht nicht darum, auf alles eine perfekte Antwort parat zu haben, sondern die Themen der Kinder als Ausgangspunkt für ein Gespräch zu nehmen. Wo kommt der Strom eigentlich her und wie können wir alle zusammen Energie einsparen? Das sind nur zwei Fragen aus diesem Workshop für Kita-Mitarbeiter:innen aus dem ländlichen Raum. Natürlich gibt es nicht nur theoretische Anregungen, sondern ganz anschauliche Beispiele und Experimente, die (je nach Ausstattung der Einrichtung) im Kita-Alltag gemeinsam mit den Kindern gestaltet und umgesetzt werden können.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte

1 Termin mit 4 Unterrichtsstunden

Dozentin: Karina Cooper



Eine Klimavision und praktische Tipps für den Garten

Der erste Teil des Seminartages stellt das Online - Tool der „Klimavision“ vor. Hier können Sie einen Einblick bekommen, was gemacht werden müsste, damit die eigene Gemeinde klimaneutral wird, was es kostet und was es bringt.

Im zweiten Teil schauen wir in Ihren direktesten Wohnort – Ihren Garten. Das kann Geld sparen und darf auch Spaß machen. Von bienenfreundlichen Blumen über kreativ Wasser sparen, von sinnvollen Insektenhäusern bis umweltfreundlichem Pflanzenschutz mit Hausmitteln. Einige Grundideen aus der Klimavision können wir auch hier im Kleinen wiederfinden und umsetzen.

1 Termin mit 3 Unterrichtsstunden

Dozentin: Karina Cooper

Der persönliche CO2-Fußabdruck und Tipps für den Alltag

Wohnen, Einkaufen und Licht ausschalten.

Es ist interessant, sich mit dem eigenen aktuellen CO2-Fußabdruck auseinanderzusetzen.

Hätten Sie es gewusst?

Kleine Alltagsentscheidungen können Veränderungen bewirken. Tipps für alternative Ideen im Bereich Ernährung und natürliche Pflegemittel geben zudem Anregungen für eine größere umweltfreundliche und kostengünstige Auswahl im Alltag.

Bitte ein kleines verschließbares Glas mitbringen.

1 Termin mit 3 Unterrichtsstunden

Dozentin: Karina Cooper

So geht Zukunft für Zuhause - Wohnen und Energie, Hausmittel und Tipps

Im Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, mit wenigen einfachen Mitteln den Energieverbrauch zu reduzieren, und kreative Möglichkeiten, mit Hausmitteln wie Babyöl, Natron oder Essig die Umwelt zu schonen.

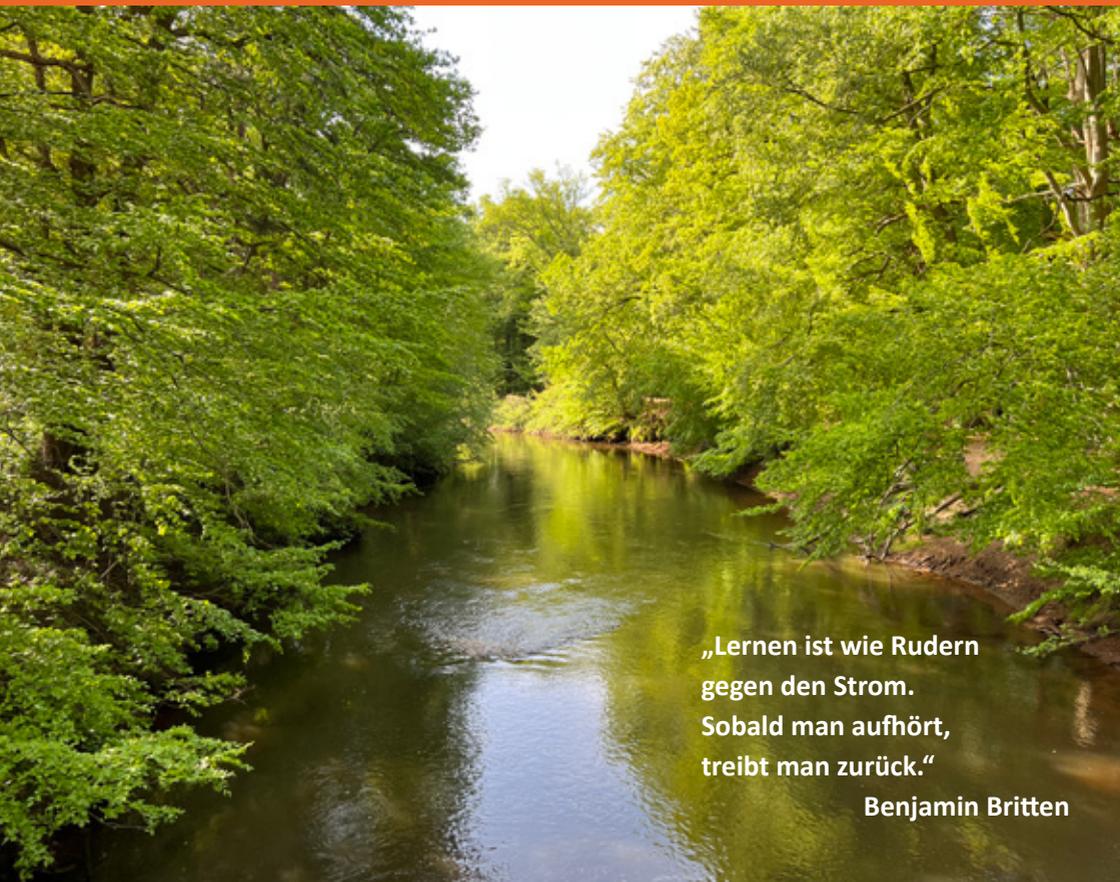
Das spart Geld und macht Spaß.

Mit Praxisanteil, bitte ein gut verschließbares Glas (mindestens für 200ml) mitbringen.

1 Termin mit 3 Unterrichtsstunden

Dozentin: Karina Cooper





**„Lernen ist wie Rudern
gegen den Strom.
Sobald man aufhört,
treibt man zurück.“**

Benjamin Britten

Impressum

© März 2024

Herausgeber:

Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.
Bernstraße 13, 30175 Hannover

Redaktion und Gestaltung:

Ralf Holtz, Solveig Pieper, Karin Pieper

V.i.S.d.P.:

Dr. Axel Bruder, Direktor, Hannover



leb_oldenburg



LEB Oldenburg