



Winterprogramm 2025/2026

LEB AG OSTFRIESLAND E.V.

LEB BERATUNGSBÜRO AURICH
SÜDEWEG 2 | 26607 AURICH

ANSPRECHPARTNERIN
KARINA SCHAEFER
+49 (0) 4941 986 54 21 (VORMITTAGS)
KARINA.SCHAEFER@LEB.DE

Gesund im Mund – was man wissen sollte

Ein Leben lang gesunde Zähne – wie werde ich den Ansprüchen an Zahnpflege, Prophylaxe und Ernährung gerecht? Wie lassen sich Probleme wie Zahnfleischrückgang, empfindliche Zähne, Parodontitis oder Zahnverlust vermeiden, frühzeitig erkennen und behandeln?

In unserer kostenlosen Bildungsveranstaltung erfahren Sie:

- *Was sind eigentlich Karies und Parodontitis?*
- *Wie Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch effektiv und schonend pflegen*
- *Welche Rolle Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes) für die Zahngesundheit spielen*
- *Wie moderne Zahnmedizin helfen kann – von Prophylaxe bis Zahnersatz*
- *Praktische Tipps für den Alltag: Zahnbürsten, Hilfsmittel & Ernährung*

Lena Andersen praktiziert seit 2009 als Zahnärztin und studiert derzeit zusätzlich Humanmedizin an der Universität Oldenburg.

Termin:	Mittwoch, 08.10.2025
Zeit:	19:00 Uhr – 21:15 Uhr
Ort:	LHV Dienstleistung GmbH Südweg 2a 26607 Aurich
Referentin:	Lena Andersen Zahnärztin
Preis:	aufgrund der Förderung der LEB kostenfrei
Veranstalter:	LEB AG Ostfriesland e.V.

KI kennenlernen und ausprobieren – ein praktischer Einstieg mit ChatGPT

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – auch in der Vereinsarbeit kann sie unterstützen und entlasten. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie in kleinen Schritten den Umgang mit ChatGPT kennen. Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie KI den Alltag im Ehrenamt erleichtern kann: von der Texterstellung über Recherche bis zur Vorbereitung von Sitzungen. Sie probieren eigene Anwendungsfälle aus und reflektieren gemeinsam Chancen und Herausforderungen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur ein Smartphone oder Laptop mit Internetzugang wird benötigt.

Termin:	Samstag, 15.11.2025
Zeit:	09:30 – ca. 16:30 Uhr
Ort:	LHV Dienstleistung GmbH Südeweg 2a 26607 Aurich
Referent:	Thomas Homeister, Berater für KI und Transformation
Preis:	aufgrund der Förderung der LEB kostenfrei
Veranstalter:	LEB AG Ostfriesland

Waldwissen für alle

Förster*innenführung entlang des neuen Lehrpfades im Sandhorster Wald

Warum ist der Wald für uns so wichtig? Wozu brauchen wir Holz und wie ernten wir es? Und, wie geht es dem Ökosystem Wald gerade überhaupt? Diesen und weiteren Fragen wollen wir auf einer etwa 2,5-stündigen Führung nachgehen. Gemeinsam tauchen wir in die Waldatmosphäre ein und lernen und erleben, was den Wald zu einem besonderen Ort macht.

In Kooperation mit der Ländlichen Erwachsenenbildung Aurich bietet das Forstamt Neuenburg der Niedersächsischen Landesforsten eine Waldführung entlang des neuen WaldWissenPfad Aurich im Sandhorster Wald für interessierte Erwachsene an.

Termin:	Samstag, 29.11.2025
Zeit:	10:00 – ca. 12:30 Uhr
Ort:	Südeweg, Ecke Neustücksweg; Parkmöglichkeiten auch an der Försterei Meerhusen oder der LEB Aurich
Referent:	Wibeke Schmidt, Försterin
Preis:	aufgrund der Förderung der LEB kostenfrei
Veranstalter:	LEB AG Ostfriesland

Generationenwechsel im Familienbetrieb - wie kann die Kommunikation und damit der Wechsel gelingen?

Familienbetriebe prägen unsere Unternehmenslandschaft. Sie stehen für Tradition, Beständigkeit, Qualität, Fachwissen und sehr viel Erfahrung. Außerdem symbolisieren sie ein gelebtes Miteinander. Die meisten Familienbetriebe wünschen sich, dass der Betrieb in der Familie bleibt und von der nächsten Generation weitergeführt wird. Gibt es eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger aus der Familie, hat diese Person oft andere Vorstellungen von der Betriebsführung als die bisherige Leitung. An dieser Stelle entstehen oft Konflikte, die bis zur Eskalation führen können. Soweit muss es nicht kommen.

In diesem Seminar geht es darum, wie die Kommunikation zwischen den Generationen so gelingen kann, dass beide Seiten zufrieden in die Zukunft blicken können und sogar einen Vorteil in der zukünftigen, neuen Rolle sehen. Sie lernen ausgewählte Modelle für eine konstruktive Kommunikation und Konfliktlösung kennen und erproben diese an praktischen Beispielen.



Termin:	Freitag, 21.11.2025
Zeit:	09:00 – ca. 16:00 Uhr
Ort:	LHV Dienstleistungs GmbH, Südweg 2a, 26607 Aurich
Referentin:	Meike Witte Coach LEB
Preis:	kostenfrei
Veranstalter:	LEB in Niedersachsen e.V.

Wechseljahre – Eine Zeit der Veränderung und Chancen

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, doch viele Frauen fühlen sich unvorbereitet auf die körperlichen und emotionalen Veränderungen. Hormonelle Schwankungen können zu Symptomen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen führen. Doch diese Phase ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Gelegenheit für persönliche Entwicklung und Selbstfürsorge.

Viele Frauen erleben eine Veränderung ihres Stoffwechsels, die häufig zu Gewichtszunahme führt. Mit einer bewussten Ernährung und Bewegung lässt sich dieser Prozess positiv beeinflussen. Ebenso können gezielte Entspannungstechniken helfen, den Stress zu reduzieren, der durch hormonelle Veränderungen verstärkt wird.

Neben körperlichen Symptomen spielen auch psychische Faktoren eine Rolle. Gefühle von Unsicherheit oder Überforderung sind weit verbreitet. Es kann hilfreich sein, sich mit der eigenen Situation aktiv auseinanderzusetzen, neue Routinen zu entwickeln und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Darüber hinaus können Frauen bereits in den Wechseljahren den Grundstein für ihre langfristige Gesundheit legen.



Termin: Donnerstag, 15.01.2025
Zeit: 19:00 – ca. 21:15 Uhr
Ort: LHV Dienstleistung GmbH | Südweg 2a | 26607 Aurich
Referentin: Mechthild Berges
Preis: aufgrund der Förderung der LEB kostenfrei
Veranstalter: LEB AG Ostfriesland e.V.

Glück in Krisenzeiten

Ein Seminar für innere Stärke, Resilienz und neue Perspektiven

Viele Menschen fragen sich, ob sie überhaupt glücklich sein können, bei so vielen Krisen in der Welt. Krisen, Veränderungen und Unsicherheiten gehören zum Leben. Ob im ehrenamtlichen Umfeld, im privaten Bereich oder durch äußere Umstände wie gesellschaftliche Umbrüche – es gibt Zeiten, in denen wir uns überfordert, orientierungslos oder entmutigt fühlen. Doch gerade dann ist eines besonders wichtig: Zuversicht. Sie ist die Kraft, die uns aufrichtet, uns Mut macht und den Blick auf neue Möglichkeiten lenkt und Glücksmomente ermöglicht.

In unserem Seminar „Glück in Krisenzeiten“ sind Sie eingeladen, Ihre innere Stärke (neu) zu entdecken, Strategien für mehr Resilienz zu entwickeln und Ihren persönlichen Weg zu mehr Vertrauen in sich und das Leben zu finden.

Anhand bewährter Methoden aus der positiven Psychologie, der Resilienzforschung und der achtsamen Selbstführung bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, die Sie in Ihrem Alltag direkt umsetzen können. Das Seminar ist praxisorientiert und ermutigend – ganz ohne Druck, aber mit viel Herz und Klarheit.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die gerade mit Herausforderungen konfrontiert sind – im Ehrenamt oder privat – oder die sich einfach mehr emotionale Stabilität und innere Zuversicht wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Offenheit, Neugier und die Bereitschaft zur Selbstreflexion genügen.

Termin: Mittwoch, 11.03.2026

Zeit: 09:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort: LEB Regionalbüro | Bahnhofstr. 18 | 26160 Bad Zwischenahn

Referentin: Meike Witte | Coach LEB

Preis: kostenfrei

Veranstalter: LEB in Niedersachsen e.V.

Anmeldungen richten Sie bitte per E-Mail an:
karina.schaefer@leb.de

„Ich habe keine besonderen Talente. Ich bin nur
leidenschaftlich neugierig.“

Albert Einstein