



# Winterprogramm 2024/2025

---

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

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Die Patientenverfügung verschafft die Freiheit selbst zu bestimmen, ob und wie lange lebenserhaltende Maßnahmen eingesetzt werden und wie man letztendlich in einer medizinischen Krisensituation behandelt wird oder nicht. Die meisten warten bei der Erstellung der Vorsorgeunterlagen viel zu lang oder verlassen sich auf alte Dokumente, die möglicherweise der aktuellen Rechtsprechung nicht angepasst sind.

Grundsätzlich setzt eine medizinische Behandlung die Zustimmung einwilligungsfähiger Patient:innen voraus. Kann er/sie dies nicht, muss die/der Bevollmächtigte den Platz einnehmen. Das Behandlungsteam muss sich am voraus verfügten Willen der/des Patient:in orientieren und die/der Bevollmächtigte weiß was die/der Patient:in pflegerisch und medizinisch möchte. Das setzt ein umfassendes Wissen voraus. Die ausführliche Erarbeitung einer Patientenverfügung unterstützt somit die Therapiefindung.

Sind Sie sich dieser Situation bewusst? Wussten Sie, dass sich die Rolle des Bevollmächtigten geändert hat? Oder, dass die Patientenverfügung ein aktives Dokument ist, das wir ein Leben lang aktualisieren müssen?

Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam an unserem Abend erörtern.

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Zeit: 19:00 – ca. 21:30 Uhr

Ort: LHV Dienstleistung GmbH | Südweg 2a | 26607 Aurich

Referentin: Karin Biere

Preis: kostenlos

Veranstalter: LEB AG Ostfriesland e.V.



---

## Proaktive Vermeidung von Unfällen im Straßenverkehr

Wir leben in einer mobilen Welt. In vielen Bereichen des Lebens erhält die Fortbewegung eine große Aufmerksamkeit. Kindern und Jugendlichen wird dementsprechend schon frühzeitig das richtige Verhalten im Verkehr, z.B. für den Weg zur Schule, beigebracht. Grundlegende Verhaltensweisen im Verkehr werden durch den Alltag und selbstverständlich in der Zeit der Fahrschule vertieft. Viele Regeln und Fahrweisen beziehen sich allerdings auf das Verkehrsgeschehen im urbanen Lebensbereich. Aber gerade im ländlichen Raum gibt es Situationen in denen durch eine aufmerksame Beobachtung ein mögliches Unfallrisiko verringert werden könnte.

Bei diesem Vortrag soll mit Beispielen aus der alltäglichen Praxis auf bestimmte Gefahrensituationen hingewiesen werden und somit das Verständnis für die Unfallvermeidung gestärkt werden.

Gerade schwere oder durch Sichteinschränkungen verursachte Unfälle, insbesondere im herbstlichen und winterlichen Wetter, können so hoffentlich verringert werden.

|               |  |
|---------------|--|
| Termin:       | Donnerstag, 07.11.2024                       |
| Zeit:         | 19:00 – ca. 21:30 Uhr                        |
| Ort:          | LEB   Bahnhofstr. 18   26160 Bad Zwischenahn |
| Referent:     | Dr. Björn Siemer   Unfall-Sachverständiger   |
| Preis:        | kostenlos                                    |
| Veranstalter: | LEB in Niedersachsen e.V.                    |



---

## Mehr Wald für alle – Pflanzaktion

Mit interessierten Menschen wollen wir Bäume pflanzen, um den Wald klimastabil, struktur- und artenreich umzubauen.

Wir stellen die Bäumchen, alle bringen Arbeitshandschuhe, Spaten (soweit vorhanden), Spucke und Muskelkraft mit. Gemeinsam gestalten wir den Wald von morgen.

*Dieser Termin ist der letzte Termin der Veranstaltungsreihe „Wir wollen Wald“ in Kooperation mit den Niedersächsischen Landesforsten, der Revierförsterei Meerhusen und dem Landfrauenverein Georgsheil.*



|               |  |
|---------------|--|
| Termin:       | Samstag, 30.11.2024  |
| Zeit:         | 09:30 – ca. 12:30 Uhr  |
| Ort:          | Navigationsadresse: Holzweg 52   26605 Aurich  |
| Referentin:   | Wibeke Schmidt   Försterin   |
| Preis:        | kostenlos  |
| Veranstalter: | LEB in Niedersachsen e.V. in Kooperation mit den Niedersächsischen Landesforsten und dem Landfrauenverein Georgsheil |

---

## **Zeitmanagement: Prioritäten setzen – Ziele erreichen – Zufriedenheit steigern**

*„Ach du liebe Zeit!“ 24 Stunden am Tag und doch haben Sie das Gefühl, dass die Zeit rennt? Sie finden nicht die Zeit für das, was Sie eigentlich erledigen wollen oder Sie bewältigen Ihre Aufgaben häufig auf den letzten Drücker? Oder fragen Sie sich, wann Sie all die anfallenden Aufgaben überhaupt noch ausführen sollen? Vieles bleibt auf der Strecke, weil die Zeit fehlt. Es folgen Stress und Unzufriedenheit.*

Unser Kompaktseminar Zeitmanagement unterstützt Sie darin, Klarheit über Ihre Rollen und Aufgaben zu gewinnen, sich Ziele zu setzen, Ihre Prioritäten zu bestimmen und Ihre Zeit sinnvoll sowie realistisch zu strukturieren und einzuteilen.

Der Ablauf wird so gestaltet, dass Sie in Eigen- und Gruppenarbeit selber herausarbeiten, wo genau Ihnen die Zeit immer wieder davonläuft. Darauf aufbauend erhalten Sie viele praxisnahe Tipps und Werkzeuge für ein gelingendes Zeitmanagement im beruflichen und privaten Alltag. Sie lernen Techniken kennen, wie Sie Ihre Zeit optimal einteilen, indem Sie sinnvolle Prioritäten setzen und Ihre persönlichen Zeitdiebe umgehen. Mit kleinen praktischen Übungen können Sie das Erlernte vertiefen und erste Ansätze für Ihre individuellen Herausforderungen zum Thema Zeitmanagement finden.

|               |   |
|---------------|---|
| Termin:       | Mittwoch, 22. Januar 2025                           |
| Zeit:         | 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr                              |
| Ort:          | LHV Dienstleistung GmbH   Südeweg 2a   26607 Aurich |
| Referentin:   | Meike Witte   Coach (LEB)                           |
| Gebühr:       | kostenlos   |
| Veranstalter: | LEB in Niedersachsen e.V.                           |

---

## Sichere Stimme – Sichere Vorträge

Für einen Vortrag benutzt man nicht nur Wissen, Medien und Körpersprache. Auch die Stimme hat einen großen Anteil. Durch sie wird die Botschaft zu den Zuhörer:innen transportiert. Doch wie nutze ich MEINE Stimme eigentlich richtig? Was könnte sie stören? Was hat das Ganze mit der richtigen Atmung zu tun?

In diesem Seminar wollen wir der Bedeutung der eigenen Stimme für einen gelungenen Vortrag auf die Spur kommen und miteinander üben und voneinander lernen.



|               |  |
|---------------|--|
| Termin:       | Samstag, 01.02.2025                                |
| Zeit:         | 09:30 – ca. 16:30 Uhr                              |
| Ort:          | LHV Dienstleistung GmbH   Südweg 2a   26607 Aurich |
| Referentin:   | Doris Zick   Trainerin und ehem. Radiomoderatorin  |
| Preis:        | 25,00 Euro (gefördert durch die LEB)               |
| Veranstalter: | LEB in Niedersachsen e.V.                          |

---

## Naturkosmetik aus Bienenprodukten

Bienenprodukte haben vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit und die Haut. Ilse Gerken erklärt in einem Vortrag, wie Bienenprodukte wirken und zeigt in einem praktischen Teil auf, wie man aus Bienenprodukten selbst Kosmetik herstellen kann. Dieser Termin findet zwei Mal statt. Der erste Termin wird vom Landfrauenverein Ardorf ausgerichtet, der zweite Termin von der LEB AG Ostfriesland. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Abend mit Ihnen.



- Termin 1:                    Dienstag, 11.02.2025  
Ort 1:                        Gemeindehaus Ardorf | Bei der Kirche | 26409 Wittmund  
Termin 2:                    Dienstag, 18.02.2025  
Ort 2:                        LHV Dienstleistung GmbH | Südweg 2a | 26607 Aurich

Folgende Informationen gelten für beide Termine:

- Zeit:                         19:30 – ca. 21:45 Uhr  
Referentin:                Ilse Gerken | Imkerin | de Lüttje Imkeree  
Gebühr:                     kostenlos  
Veranstalter:              Landfrauenverein Ardorf | LEB AG Ostfriesland e.V.
-

Anmeldungen richten Sie bitte per E-Mail an:  
[karina.schaefer@leb.de](mailto:karina.schaefer@leb.de)