

# BILDUNGS- PROGRAMM

# 2022



***Bei uns ist jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer herzlich willkommen!***

***Erleben Sie ein buntes Kursangebot für Jung und Alt***

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärungen und organisatorische Hinweise auf unserer Homepage

[www.keb-ol.de](http://www.keb-ol.de)



*Unser Haus in der Peterstr.6 In Oldenbrug*

# INHALTVERZEICHNIS

■ Theologie und Kirche	4
■ Politik und Gesellschaft	8
■ Pädagogik	12
■ Sprachen	15
■ Entspannung und Gesundheit	19
■ Studienreisen	30
■ Kreative Kurse	32
■ Berufliche Bildung	37
■ Gemeinden	40
■ Katholische Sozialverbände	44

Im Laufe des Jahres organisieren wir fortlaufend neue Veranstaltungen und Fachvorträge für Sie. Die aktuellen Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite [www.keb-ol.de](http://www.keb-ol.de)

## 211052 KIRCHE DIGITAL

---

### Wie geht es pastoral digital?

*Fortbildung*

Diese Fortbildung richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche im kirchlichen Dienst, an Seelsorger\*innen und Religionslehrkräfte, die sich hinsichtlich des eigenen pastoralen Angebots in ihrem jeweiligen Kontext auch digital auf den Weg machen wollen. Helena Gilbert zeigt Beispiele aus der eigenen Praxis auf, lässt teilhaben an ihren Erfahrungen und zeigt, wie und in welchen Sozialen Netzwerken Kirche präsent sein kann.

<b>Leitung:</b>	Helena Gilbert und Benedikt Feldhaus
<b>Termin:</b>	Freitag, 14.01.2022, 9:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Pfarrheim St.Christopherus, Brookweg 30, Oldenburg
<b>Gebühr:</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung:</b>	Forum St. Peter: 0441-3903060
<b>Koop. Partner:</b>	Forum St. Peter

## KIRCHENPOTPOURRI IN OLDENBURG

---

### Kirchenführung: eine Religion, aber drei Kirchen

Im Programm stehen drei Kirchenbesichtigungen an der Peterstraße in Oldenburg: Peterkirche, Garnisonkirche und Friedenskirche.

Kurzinhalte:

- Erörterung der Oldenburger Geschichte zu den Kirchen
- Baugeschichte
- Einblick in die kirchengeschichtliche Entwicklung
- Typische Merkmale
- Sakramente: Taufe und Eucharistie

**Leitung:** Elke Wendeln  
**Ort:** Forum St. Peter, Peterstr. 22-26, Oldenburg  
**Gebühr:** 3,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 211053

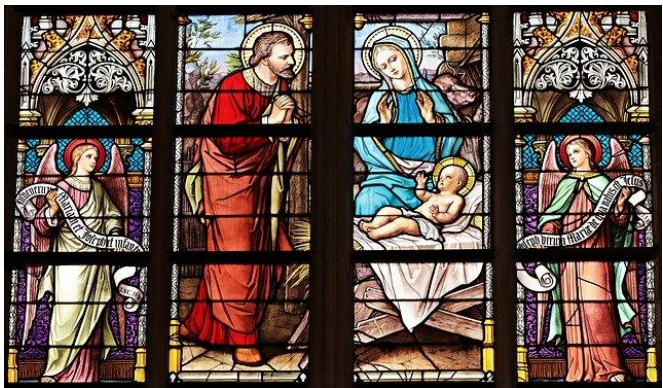
### **Kirchenpotpourri an der Peterstrasse**

**Termin:** Dienstag, 08.03.2021, 15:00-17:30 Uhr

## 221054

### **Kirchenpotpourri an der Peterstrasse**

**Termin:** Mittwoch, 02.11.2022, 15:00-17:30 Uhr



*Kirchenfenster (@pixabay.com)*

## 211055 PASTORALE RÄUME

### **Was bedeutet das für Oldenburg konkret?**

#### *Vortrag*

In seiner Ankündigung der pastoralen Räume formulierte Bischof Dr. Felix Genn: „Wir müssen die pastoralen Strukturen so gestalten, dass die Verkündigung der Frohen Botschaft unter in Zukunft deutlich veränderten Rahmenbedingungen weiter gut möglich sein wird.“

Dieser Prozess hat im Bistum und damit auch im Offizialat Münster Fahrt aufgenommen. Perspektivisch sollen im Oldenburger Land sechs pastorale Räume mit in der Regel

nicht mehr als acht hauptamtlichen Mitarbeitenden entstehen. Die Beratungs- und Entscheidungsphase soll bis Mai 2023 abgeschlossen sein.

Die drei Rahmenbedingungen des Bischofs sind:

- keine verordneten Zusammenlegungen von Pfarreien
- Verhältnis der Diözesanpriester im aktiven Dienst zu den Priestern der Weltkirche im Bistum soll dauerhaft zwei Dritteln zu einem Drittel betragen
- es braucht mehr Bereitschaft zur Zusammenarbeit zwischen den Pfarreien sowie zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen.“

Herr Dr. Wonka als Mitverantwortlicher im Offizialat für die Umsetzung wird insbesondere auf folgende Fragen eingehen: Welche Überlegungen des Bistums und des Offizialats stehen hinter der Idee Pastoraler Räume? Wie kann ein pastoraler Raum in Oldenburg inhaltliche und strukturell aussehen? Welche Rollen spielen die Gemeinden, die Ehrenamtlichen und auch die Sozialverbänden in den künftigen Strukturen?

**Leitung:** Dr. Markus Wonka  
**Termin:** Donnerstag, 10.02.2022, 19:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St.Christopherus, Brookweg 30, Oldenburg  
**Gebühr:** kostenfrei  
**Anmeldung:** [info@loechtefeld.de](mailto:info@loechtefeld.de) oder 0441-6841179  
**Koop. Partner:** KAB, Kolping, KKV

## 221056 CHRISTLICHE MEDITATION

### **Seminar: Einführung in die Christliche Meditation**

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die von vielen Kulturen ausgeübt wird. Der Geist wird beruhigt und die Gedanken kommen zur Ruhe; so wird Stress abgebaut und das Bewusstsein erweitert. Wer regelmäßig meditiert, ist ruhiger, entspannter und glücklicher. In dem Seminar werden Grundlagen und verschiedene Formen der Meditation vorgestellt und gemeinsam geübt. Der Schwerpunkt liegt in Übungen, "durch die sich mit Leib

und Seele das Bewusstsein für Gottes Gegenwart schärfen lässt." (de Mello "Meditieren mit Leib und Seele") Der Besuch des Seminars beinhaltet die Bereitschaft, täglich Meditationsübungen in den Alltag einzuplanen und durchzuführen.

Am Ende eines Seminars (8 Unterrichtsstunden) erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 50,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termine:** Donnerstags, 24.11.2022 -15.12.2022,  
18:45-20:15 Uhr (x4)

## 212110 -222110

---

### **Kamingespräche in St. Stephanus**

Im Winterhalbjahr finden im Vorraum zur St. Stephanus-Kirche die sogenannten Kamingespräche am Feuer statt. Anhand eines roten Fadens werden Themen ausgewählt, die darauf ausgerichtet sind, gemeinsam zu fragen, wie Christsein in unserer Welt authentisch und glaubwürdig gelebt werden kann. Die Veranstaltungen bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden.

**Leitung:** Ursula Ratte-Püschel  
**Termin:** Mittwochs, 19:30-21:45 Uhr  
**Ort:** Windthorststrasse 39, Oldenburg  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 121300-2

### **Unsere Verantwortung für die Natur**

#### *Ökologische Grundfragen / Teil2*

In diesem Kurs geht es darum, herauszubekommen, wie wir unsere Umgebung mit ihren wild lebenden Tieren und Pflanzen in unser Leben integrieren, und wie wir dabei hilfreich handeln können.

**Leitung:** Dozententeam

**Termine:** Di. und Do., September 2021– März 2022

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 211304

### **Gut vorgesorgt durch Vollmacht und Patientenverfügung**

#### *Vortrag*

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in der Andere für einen entscheiden müssen. Die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen.

**Leitung:** Katja Schwackenberg, Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Erbrecht

**Termin:** Mittwoch, 16.03.2022, 18:15-20:30 Uhr,

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

**Gebühr:** 4,00 €

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de



## 211306

---

### Erfahrungen im Weltraum

#### *Vortrag*

- Referent:** General und Astronaut Dr. h.c. Thomas Reiter
- Termin:** Donnerstag, 12.04.2022, 19:30 Uhr
- Ort:** Forum St. Peter, Peterstr. 22-26, Oldenburg
- Gebühr:** kostenfrei
- Koop. Partner:** KAB, Kolping, KKV

## 211307

---

### Raumfahrtzentrum Bremen

Besichtigungsveranstaltung Raumfahrtzentrum Bremen“ Airbus Defence &Space“ mit anschl. Kaffeetafel im Restaurant Atlantic Hotel Airport

- Termin:** Donnerstag, 12.05.2022
- Abfahrt:** 12:30 Uhr Friesenstraße
- Gebühr:** kostenfrei
- Koop. Partner:** KAB, Kolping, KKV

## 221305

---

### Erben und Vererben. Wie schreibe ich mein Testament

#### *Vortrag*

Erbrechtliche Angelegenheiten erweisen sich immer wieder als äußerst komplex, sodass Laien mitunter Probleme haben, diese alleine zu bewältigen. Vererben - das wird ein Thema nach dem Tod eines nahen Angehörigen oder einer nahestehenden Person. Nach der gesamten Abwicklung der Formalitäten sollte man umgehend mit der Suche nach einem Testament oder einem Erbvertrag beginnen. Der letzte Wille könnte eventuell Hinweise enthalten, wie der verstorbene Mensch bestattet werden möchte. Testament, Erbvertrag oder eine Schenkung zu Lebzeiten? Eine Regelung muss getroffen werden.

Insbesondere künftige Erblasser sollten sich intensiv mit dem Thema Erbrecht auseinandersetzen, um anschließend ein korrektes und rechtskräftiges Testament errichten zu können.

Ist dies der Fall, ist es besonders wichtig, dass man sich mit den Besonderheiten der Testaments-Erstellung auskennt, um Fehler zu vermeiden. Schließlich kann eine falsche Formulierung dazu führen, dass zumindest ein Teil der letztwilligen Verfügung nicht korrekt ausgelegt oder gar für unwirksam erklärt wird. Da man sich selbst als Erblasser bei Eintritt der Erbschaft nicht mehr äußern kann, schließlich weil man dann nicht mehr unter den Lebenden, muss der Inhalt des Testaments juristisch einwandfrei und zudem unmissverständlich sein.

**Referentin:** Frau Katja Schwackenber, Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Erbrecht  
**Termin:** Mittwoch, 09.11.2022, 18:15-20:30 Uhr  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 4,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 221308

---

### Arktis-Mosaic- Expedition

#### *Vortrag*

**Referent:** Prof. Dr. Christian Haas  
**Termin:** Donnerstag, 22.09.2022, 19:30 Uhr (unter Vorbehalt)  
**Ort:** Forum St. Peter, Peterstr. 22-26, Oldenburg  
**Gebühr:** kostenfrei  
**Koop. Partner:** KAB, Kolping, KKV

## IMPROTHEATER 55 PLUS

---

### Das ganze Leben ist ein Spiel

Der Kurs richtet sich an Menschen, ab 55 Jahren, die Lust am Theaterspielen haben. Es geht nicht darum Texte auswendig zu lernen oder Stücke einzustudieren, sondern darum durch Improvisieren kurze Szenen entstehen zu lassen. Hier kann jede und jeder seiner Fantasie freien Lauf

lassen. Auf unserer Bühne ist all das erlaubt, wozu uns sonst der Mut fehlt. Es geht um die Lust sich selbst auszuprobieren und vielleicht ganz neue Seiten an sich selbst zu entdecken. Im Vordergrund steht der Spaß am Spielen. Nebenbei schulen wir unsere Spontaneität und unsere Ausdrucksmöglichkeiten.

**Leitung:** Jo Schmitt  
**Ort:** Senioren Treffpunkt im Pavillon,  
Scheideweg 100, Oldenburg  
**Gebühr:** 50,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441- 39011530 (Julia Ritterhoff)

### 211422

**Termine:** Dienstag, 29.03.2022 – 17.05.2022,  
10:00-12:00 Uhr (x 8)

### 211423

**Termine:** Dienstag, 24.05.2022 – 12.07.2022,  
10:00-12:00 Uhr (x 8)

### 221424

**Termine:** Dienstag, 16.08.2022 – 04.10.2022,  
10:00-12:00 Uhr (x 8)

### 221425

**Termine:** Dienstag, 11.10.2022 – 29.11.2022,  
10:00-12:00 Uhr (x 8)



**WirmachenDruck.de**  
**Sie sparen, wir drucken!**

## MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 1

### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Basis-Fortbildung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

An diesem Tag wird es um Stress, Stressmanagement und Entspannung gehen. Sie als ErzieherIn erfahren, was Stress bedeutet, wie sie dem im Alltag begegnen können und halten Rückschau, wie Sie ihren Alltag zur Zeit gestalten.

Sie erfahren den Unterschied zwischen linearen und zirkulären Zeiten und erhalten ganz viele Ideen, wie Sie den Alltag für sich und die Kinder mit mehr Ruhe und Achtsamkeit gestalten können.

Zusätzlich lernen Sie Entspannungs-, Bewegungs- und Konzentrationsspiele kennen und üben diese ein. Darüber hinaus erhalten sie eine Einführung in Kinder-Yoga und dessen Umsetzung.

Dabei sind "Aus-Zeiten" die wichtigen Erholungszeiten für den Organismus. In der Ruhe und Stille werden Befindlichkeiten bewusst, Erlebnisse verarbeitet und eingeordnet. Ganz nebenbei gönnen Sie sich selbst einen wunderbar entspannten Tag.

### 211221

- Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 06.05.2022, 09:00-15:45 Uhr



## **MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 2**

### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Aufbauschulung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

Aufbauend auf der Basisfortbildung "Mach langsam, kleiner Bär" werden die Schwerpunkte dieser Aufbauschulung in den Bereichen Yoga, Meditation und Spiritualität liegen. Es wird der Begriff der Alltagsspiritualität eingeführt und eine Übertragung in die Arbeit mit den Kindern ermöglicht.

Ganz nebenbei gönnen Sie sich selbst einen wunderbar entspannten Tag.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mit.

### **211222**

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 24.06.2022, 09:00-15:45 Uhr

## **MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 3**

### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Aufbauschulung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

Aufbauend auf der Basisfortbildung „Mach langsam, kleiner Bär“ werden die Schwerpunkte dieser Aufbauschulung in den Bereichen Yoga, Meditation und Spiritualität liegen. Es wird der Begriff der Alltagsspiritualität eingeführt und eine Übertragung in die Arbeit mit den Kindern soll möglich werden. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mit.

### **221223**

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 07.10.2022, 09:00-15:45 Uhr

## 221240

---

### **Babysitter mit Diplom**

*Spielen, singen, helfen – für dich kein Problem!*

Auf Babys aufzupassen, ist kein x-beliebiger Job. Babysitter zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Hole dir deshalb in diesem Seminar wichtiges Wissen: Was spiele ich mit Kleinkindern? Wie versorge ich Babys? Was singe ich am Bettchen vor? Wie leiste ich schnelle Hilfe bei einem Unfall? Anschließend bist du der perfekte Babysitter. Und das kannst du Eltern, die dich engagieren wollen, auch zeigen - denn am Seminarende gibt es das „Babysitterdiplom“!

<b>Leitung:</b>	Sarah Claußen, Silke Siebels
<b>Ort:</b>	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
<b>Gebühr:</b>	35,00 €
<b>Anmeldung:</b>	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de
<b>Termine:</b>	Dienstag, 01.11.2022 – 29.11.2022, 16:15-18:00 Uhr (x5)

## **THEMATISCHE ELTERNABENDE**

---

*In der Liebfrauenschule*

Es gibt viele Themen, die Eltern und Lehrern auf den Nägeln brennen. Inhaltlich bieten wir Elternabende zu folgenden Themen an:

- Lernmethoden: Lernen lernen!
- Cybermobbing
- Sucht und Medien
- Pubertät

Diese Elternabende können bei uns einzeln gebucht werden.

<b>Termine:</b>	auf Anfrage
<b>Ort:</b>	Liebfrauenschule, Auguststr. 31, Oldenburg

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

### *Plauderrunde nach Feierabend - "in English"*

Das Tagewerk ist vollbracht, jetzt darf es gemütlich werden: Wir wollen uns nach Feierabend treffen, um in lockerer Atmosphäre Englisch zu sprechen und zwar ohne "Schuldruck" und Vokabelpauken!

Hier geht es darum, bereits erworbene Englischkenntnisse abrufbar zu halten. Damit sich alle einbringen können, behandeln wir zeitgemäße Themen, zu denen jeder etwas sagen kann - "in English of course"..

**Leitung:** Margaret Ellard  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Seminarraum 1  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

### 211380

**Termine:** Montag, 14.02.2022 - 23.05.2022,  
18:30-20:00 Uhr (x 12)  
**Gebühr:** 93,60 €

### 221381

**Termine:** Montag, 19.09.2022 – 16.01.2023,  
18:30-20:00 Uhr (x 12)  
**Gebühr:** 93,60 €

## ENGLISCH – SPRECHEN & VERSTEHEN

### *Englisch für Wiedereinsteiger*

Sie haben Ihr Englisch lange nicht mehr ausprobiert? Was war noch der Unterschied zwischen "I spend my money" und "Ich spende mein Geld"? Warum muss sich die Kellnerin in London ein Lachen verkneifen, wenn Sie fragen "Can I become a steak?" Die typischen Irrtümer, aber auch die wesentlichen Kapitel der Grammatik und ein

unverzichtbarer Grundwortschatz sollen in diesem Kurs in Erinnerung gerufen werden.

**Leitung:** Margaret Ellard  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Seminarraum 3  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

### 211383

**Termine:** Mittwoch, 16.02.2022 - 25.05.2022,  
17:00-18:30 Uhr (x 12)  
**Gebühr:** 93,60 €

### 221384

**Termine:** Mittwoch, 21.09.2022 - 14.12.2022,  
17:00-18:30 Uhr (x 11)  
**Gebühr:** 85,80 €

## 211388 SPANISCH A 1.2

### **Spanisch für Anfänger und Wiedereinsteiger**

#### *Sprachkurs*

Sprachkurs Niveau A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit 22 Unterrichtsstunden.

Dieser Kurs beinhaltet Spanischübungen für Anfänger und Einsteiger zum Lernen der Grundgrammatik und wichtigen Themen des Alltags. Der Kurs ist ein idealer Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Lehrbuch wird von der Dozentin empfohlen und bekanntgegeben.

**Leitung:** Claudia Gonzalez Marrero  
**Termine:** Donnerstag, 24.02.2022 - 19.05.2022,  
18:30-20:00 Uhr (x 11)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 88,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de



## 211389 SPANISCH RFRESH

---

### Konversation für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### *Sprachkurs*

Sprachkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger zum Auffrischen der Sprachkenntnisse. Dieser Kurs beinhaltet Spanischübungen Wiederholung der Grundgrammatik und wichtigen Themen des Alltags. Der Kurs ist ein idealer Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

- Leitung:** Claudia Gonzalez Marrero  
**Termine:** Donnerstag, 09.06.2022 - 07.07.2022,  
18:30-20:00 Uhr (x 5)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 45,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 221387 SPANISCH A 2.1

---

### Spanisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

#### *Folgekurs*

Sprachkurs Niveau A2 mit 22 Unterrichtsstunden. Dieser Kurs beinhaltet Spanischübungen zum Lernen der Grundgrammatik und wichtigen Themen des Alltags. Der Kurs ist ein idealer Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Ein Lehrbuch wird von der Dozentin empfohlen und bekanntgegeben

- Leitung:** Claudia Gonzalez Marrero  
**Termine:** Donnerstag, 01.09.2022 - 24.11.2022,  
18:30-20:00 Uhr (x 11)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 88,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## 221386 ITALIENISCH

---

### Italienisch für den Urlaub

#### *Sprachkurs für Anfänger*

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache. Der Kurs wendet sich an Anfänger, die schon immer einmal die melodische und rhythmische italienische Sprache sprechen und verstehen wollten. Die Anfänge sind leicht und die Alltagssprache ist recht unkompliziert.

Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Italienischen sicher bewältigen wollen. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub. Buone Vacanze! Schönen Urlaub!

- Leitung:** Karin Muscignat  
**Termine:** Dienstag, 08.11.2022 - 06.12.2022,  
19:00-20:30 Uhr (x 5)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 47,50 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de



## 211482 AUTOGENES TRAINING

### Fit durch Entspannung

*Dieser Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt*

Sind Sie häufig angespannt, können nicht abschalten, schlafen unruhig oder leiden an Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder nervösen Störungen?

Autogenes Training hilft, wieder fit für den Alltag zu werden und langfristig eine gute Balance zwischen Belastungen auf der einen Seite und Entspannung und Regeneration auf der anderen Seite zu finden. Alles, was Sie dafür tun müssen, ist: sich auf den Weg machen! Trainieren Sie, sich zu entspannen und gelassener zu sein auf medizinischer Grundlage des Autogenen Trainings.

**Dieser Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt**

**Leitung:** Petra Pfeil de Buhr

**Termine:** Donnerstag, 08.02.2022 - 29.03.2022,  
19:15-20:45 Uhr (x 8)

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

**Gebühr:** 64,00 €

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

## 221483 PROGR. MUSKELENTSPANNUNG

### Fit durch Entspannung

*Dieser Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt*

Nachts keinen Schlaf finden, immer unter Strom stehen, die Gedanken nicht abstellen können – Beispiele für Beschwerden, unter denen viele Menschen leiden. Wenn Sie lernen möchten, sich zu entspannen und besser mit Stressbelastungen umgehen wollen, dann können Sie die Methode der Progressiven Muskelentspannung (nach

Jacobson) erlernen. Das Seminar gibt Ihnen eine einfache Technik an die Hand, die gut tut und hilft, neue Energien aufzubauen. Sie erfahren auch, wie diese Methode heilsam in den Alltag integriert werden kann.

**Leitung:** Petra Pfeil de Buhr  
**Termine:** Donnerstag, 20.09.2022 - 22.11.2022,  
19:15-20:45 Uhr (x 8)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 64,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

## 211484 MEDITATION

---

### Kraft tanken für den Alltag

Kommen Sie zu Kraft und Ruhe. Ihr Atem wird länger und feiner, sobald sich der Geist in die Meditation begibt. Die so entstehende tiefe Ruhe vermittelt ein Gefühl des inneren Friedens. Der Geist wird weit und freier sein. Weg vom Alltag, hin zu Gelassenheit und Ruhe. Im Kurs werden verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, so dass Sie Ihre persönliche Methode herausfinden können. Stärken Sie das Immunsystem, die innere Kraft und das Wohlbefinden

**Leitung:** Petra Pfeil de Buhr  
**Termine:** Dienstag, 26.04.2022 – 10.05.2022,  
19:30-20:30 Uhr (x 3)  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 20,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

---

*Ein starker Rücken kann entzücken!*

Zu wenig Bewegung, zu viel Arbeit im Sitzen, zu häufiges "Herumlümmeln" auf der Couch: Aus diesen Gründen zwickt es fast jeden irgendwann im Kreuz - Rückenbeschwerden sind zum Volksleiden geworden. Hier trainieren wir gesundes, rückengerechtes Körperverhalten im Alltag sowie Bewegung und Entspannung aus allen Ausgangsstellungen mit und ohne Gerät.

**Leitung:** Rienelt Janssen  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Seminarraum 2  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Kurszeiten:** 18:00-19:00 Uhr

### 211441

**Termine:** Dienstag, 04.01.2022 - 08.03.2022, (x 10)  
**Gebühr:** 41,00 €

### 211442

**Termine:** Dienstag, 15.03.2022 - 17.05.2022, (x 10)  
**Gebühr:** 41,00 €

### 211443

**Termine:** Dienstag, 24.05.2022 – 26.07.2022, (x 10)  
**Gebühr:** 41,00 €

### 221444

**Termine:** Dienstag, 02.08.2022 - 04.10.2022, (x 10)  
**Gebühr:** 41,00 €

### 221445

**Termine:** Dienstag, 11.10.2022 - 20.12.2022, (x 11)  
**Gebühr:** 45,10 €

## STUHLGYMNASTIK IM PAVILLON

### **Bewegung bis ins hohe Alter**

Bei dem Kurs geht es um die Mobilisation aller Gelenke. Bitte bringen Sie Ihre Turnschuhe mit.

<b>Leitung:</b>	Rienelt Janssen
<b>Ort:</b>	Senioren Treffpunkt im Pavillon, Scheideweg 100, Oldenburg
<b>Gebühr:</b>	3,00 € pro Termin
<b>Kurszeiten:</b>	10:30 – 11:30 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	0441-39011530 , Frau J. Ritterhoff

### 216131

**Termine:** Montag, 10.01.2022 – 14.03.2022, (x 10)

### 216132

**Termine:** Montag, 21.03.2022 - 30.05.2022, (x 11)

### 216133

**Termine:** Montag, 13.06.2022 - 15.08.2022, (x 10)

### 226134

**Termine:** Montag, 22.08.2022 – 31.10.2022, (x 10)

### 226135

**Termine:** Montag, 14.11.2022 - 19.12.2022, (x 10)

## STUHLGYMNASTIK IN ST. WILLEHAD

### **Bewegung bis ins hohe Alter**

Mit unseren Gymnastik-Übungen an einem Stuhl können Sie Ausdauer trainieren, Beine kräftigen – und nebenbei auch noch den Rücken beweglich halten. Die Stuhlgymnastik setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die alle der Muskelkräftigung dienen und dem Stoffwechsel.

<b>Leitung:</b>	Rienelt Janssen
<b>Ort:</b>	St. Willehad, Willehadweg 2, Oldenburg
<b>Gebühr:</b>	30,00 €
<b>Anmeldung:</b>	im Kurs vor Ort

## 212071

**Termine:** Dienstag, 11.01.2022 - 15.03.2022,  
10:15 – 11:15 Uhr (x 10)

## 212072

**Termine:** Dienstag, 22.03.2022 – 24.05.2022,  
10:15 – 11:15 Uhr (x 10)

## 212073

**Termine:** Dienstag, 31.05.2022 – 02.08.2022,  
10:15 – 11:15 Uhr (x 10)

## 222074

**Termine:** Dienstag, 09.08.2022 – 11.10.2022,  
10:15 – 11:15 Uhr (x 10)

## 222075

**Termine:** Dienstag, 18.10.2022 – 20.12.2022,  
10:15 – 11:15 Uhr (x 10)

## HOCKERGYMNASTIK IN ST. JOSEF

### **Fit und locker auf dem Hocker**

Die Hocker- u. Wirbelsäulengymnastik dient zur:

- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Verbesserung der aufrechten Haltung und des Sitzens
- Vermeidung einer Fehlbelastung bzw. Überlastung der Gelenke

Sie ist zu empfehlen bei: Bandscheibenproblemen, Wirbelsäulen- und Rückenschmerzen, muskulärem Ungleichgewicht und Haltungsproblemen.

**Leitung:** Rienelt Janssen

**Ort:** Kath. Pfarrheim St. Josef, Bauordenstr. 70,  
Oldenburg, Gemeindesaal

**Gebühr:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** im Kurs vor Ort

## 213131

**Termine:** Mittwoch, 05.01.2022 - 09.03.2022,  
08:30-09:30 Uhr (x 10)

## 213132

**Termine:** Mittwoch, 16.03.2022 – 18.05.2022,  
08:30-09:30 Uhr (x 10)

## 213133

**Termine:** Mittwoch, 25.05.2022 – 27.07.2022,  
08:30-09:30 Uhr (x 10)

## 223134

**Termine:** Mittwoch, 03.08.2022 - 05.10.2022,  
08:30-09:30 Uhr (x 10)

## 223135

**Termine:** Mittwoch, 12.10.2022 - 21.12.2022,  
08:30-09:30 Uhr (x 11)

## QIGONG IM PAVILLON

---

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es dient zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene und zur Stärkung der Lebensenergie ("qi"). Im Qigong werden meditative Körperhaltungen und -bewegungen, Vorstellungskraft und spezielle Atemübungen kombiniert. So können sanft die Kraft und Beweglichkeit erhöht, Stress reduziert, Entspannung gefördert und das Körperbewusstsein gestärkt werden. In diesem Kurs werden grundlegende Qigong-Methoden vermittelt und geübt. Ergänzt wird das Training durch Vorbereitungsübungen und spezielle Klopf- und Selbstmassagetechniken.

Bitte bringt bequeme Kleidung, Trainingsschuhe mit dünner Sohle oder rutschfeste Socken, Getränk und ein Handtuch mit. Unmittelbar vor dem Kurs sollte nichts Schweres mehr eingenommen werden.

**Leitung:** Anette Diruf  
**Ort:** Senioren Treffpunkt im Pavillon  
**Gebühr:** 20,00 € (je 5 Termine)



**Kurszeiten:** 11:15 - 12:15 Uhr, findet 14-tägig statt

**Anmeldung:** 0441-39011530 , Frau J. Ritterhoff

### 211461

**Termine:** Mittwoch, 12.01.2022 – 09.03.2022

### 211462

**Termine:** Mittwoch, 24.03.2022 - 18.05.2022

### 211463

**Termine:** Mittwoch, 01.06.2022 - 27.07.2022

### 221464

**Termine:** Mittwoch, 24.08.2022 - 19.10.2022

### 221465

**Termine:** Mittwoch, 02.11.2022 - 21.12.2022

## HATHA YOGA UND MEDITATION

Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation helfen dabei, den Geist auf einen Punkt zu richten und schulen die Achtsamkeit für sich selbst.

Eine verbesserte Körperwahrnehmung, Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment, Ausgeglichenheit und eine verbesserte Stress-Resistenz sind das Ergebnis kontinuierlicher Praxis.

**Dieser Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt.**

**Leitung:** Anja Völlings

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Yogaraum / SR 2

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

### 211473

**Termine:** Montag, 17.01.2022 - 28.03.2022,  
18:15-19:45 Uhr (x 10)

**Gebühr:** 86,00 €

## 211474

**Termine:** Montag, 25.04.2022 - 04.07.2022,  
18:15-19:45 Uhr (x 10)

**Gebühr:** 86,00 €

## 221475

**Termine:** Montag, 05.09.2022 - 05.12.2022,  
18:15-19:45 Uhr (x 10)

**Gebühr:** 86,00 €

## HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER

Sanfte Yoga Übungen verbessern das Körpergefühl, kräftigen Gelenke und Muskeln und machen somit den Körper insgesamt stärker. Die Übungen stärken ebenfalls die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, Durchblutung und Lymphfluss werden gestärkt.

Bitte mitbringen: Yoga- bzw. Isomatte, Decke, ein Sitzkissen, bequeme Hose. Nehmen Sie bitte etwa zwei Stunden vor Kursbeginn keine schwere Nahrung mehr zu sich. Zahlen Sie bitte Ihre Kursgebühr bei der Kursleiterin..

**Leitung:** Anja Völlings

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

**Gebühr:** 110,00 €

**Anmeldung:** Tel.: 0441-99 87 82 9, Anja Völlings  
a.voellings@yoga-mit-anja.de

**Koop. Partner:** Yoga mit Anja

## 211471-1

**Termine:** Donnerstag, 13.01.2022 – 17.03.2022,  
17:00-18:15 Uhr (x 10)

## 211471-2

**Termine:** Donnerstag, 13.01.2022 – 17.03.2022,  
18:30-19:45 Uhr (x 10)

## 211472-1

**Termine:** Donnerstag, 21.04.2022 – 30.06.2022,  
17:00-18:15 Uhr (x 10)

## 211472-2

**Termine:** Donnerstag, 21.04.2022 – 30.06.2022,  
18:30-19:45 Uhr (x 10)

## 221476-1

**Termine:** Donnerstag, 25.08.2022 – 10.11.2022,  
17:00-18:15 Uhr (x 10)

## 221476-2

**Termine:** Donnerstag, 25.08.2022 – 10.11.2022,  
18:30-19:45 Uhr (x 10)

## HATHA YOGA FÜR TEENS

Im Alltag kann es so anstrengend sein! Leistungsdruck in der Schule, der Stress mit den Eltern, die Sorge vor der Zukunft. Yoga hilft dir, gelassener zu werden, mit Stress besser umzugehen, deinen Körper fit und schön zu machen. Yoga für Jugendliche gibt dir neue Energie, die dich trägt, hilft deinem Selbstbewusstsein auf die Sprünge und unterstützt dich, innere Stärke aufzubauen.

Yoga tut Körper und Seele gut – dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen abgestimmt. Der Kurs ist als Präventionskurs bei der Krankenkasse anerkannt.

**Leitung:** Anja Völlings

**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

**Anmeldung:** Tel.: 0441-99 87 82 9, Anja Völlings  
a.voellings@yoga-mit-anja.de

**Koop. Partner:** Yoga mit Anja

## 211476

**Termine:** Montag, 07.03.2022 – 16.05.2022,  
16:45-18:00 Uhr (x 8)

**Gebühr:** 88,00 €

## 221477

**Termine:** Freitag, 12.09.2022 - 28.11.2022,  
16:45-18:00 Uhr (x 8)  
**Gebühr:** 88,00 €

## GESUNDHEITSTANZ

---

### **Tänze aus aller Welt**

Musik liegt in der Luft. Tänze sind eine einfache und wunderbare Möglichkeit, in Bewegung zu sein. Sie halten Herz-und Kreislauf in Schwung, schulen unser Gedächtnis und es macht Spaß, mit anderen in der Gruppe zu tanzen. In diesem Kursangebot werden verschiedene Tänze, wie zum Beispiel Kreistänze oder Kontratänze vermittelt. Zwischendurch gibt es auch Tänze im Sitzen, die viel Freude beim Erlernen der Bewegungsmuster machen.

Alle Tänze sind einfach zu erlernen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung ist allein die Freude an der Bewegung zu Musik und die Lust , Neues zu lernen. Eine/n Tanzpartner/in braucht man nicht, jede/r kann allein kommen. Paare sind natürlich auch herzlich willkommen. Für dieses Angebot kann man Bonuspunkte erhalten und bei seiner Krankenkasse einreichen

**Leitung:** Ulrike Mählmann  
**Ort:** Senioren Treffpunkt im Pavillon, Scheideweg  
100, Oldenburg  
**Gebühr:** 25,00 € (5 Termine)  
**Anmeldung:** 0441-39011530, Frau J.Ritterhof

## 216121

**Termine:** Freitag, 14.01.2022 – 11.02.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 216122

**Termine:** Freitag, 18.02.2022 - 18.03.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 216123

**Termine:** Freitag, 25.03.2022 - 29.04.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 216124

**Termine:** Freitag, 06.05.2022 – 10.06.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 216125

**Termine:** Freitag, 17.06.2022 - 15.07.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 226126

**Termine:** Freitag, 22.07.2022 - 19.08.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 226127

**Termine:** Freitag, 26.08.2022 - 23.09.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 226128

**Termine:** Freitag, 30.09.2022 – 11.11.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)

## 226129

**Termine:** Freitag, 18.11.2022 - 16.12.2022,  
10:00-11:30 Uhr (x 5)



Yogaraum, Peterstr. 6

## STUDIENREISEN

### 3 LÄNDER - 7 TAGE - 11 KIRCHEN

---

#### **Studienreise im Sommer 2022**

In dieser Studienreise werden wir in den Sommerferien 2022 eine Woche lange eine Rundreise durch Deutschland, Belgien und Luxemburg machen und uns die unterschiedlichsten Kirchen sowie die Städte ansehen und bei Führungen kennen lernen. Unter anderem werden Kirchen in Köln, Lüttich, Luxemburg und Trier besucht. Hierbei können wir unter anderem gotische, romanische, barocke und brutalistische Baustile entdecken. Des Weiteren stehen Stadtführungen, ein Besuch des „Gartens der Religionen“ sowie der Bock Kassematten auf dem Programm.

Das genaue Programm sowie weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage sowie in einem separaten Flyer.

**Leitung:** Sarah Claußen

**Termine:** 18.07.2022 – 24.07.2022,

**Gebühr:** 1.565,00 € p.P im Doppelzimmer  
Einzelzimmerzuschlag 230,00 €

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

**Anmeldeschluss:** 13.05.2022

### STUDIENFAHRTEN NACH ROM

---

#### **Für zehn Tage in die Ewige Stadt**

Die Katholische Erwachsenenbildung lädt, seit nunmehr bald 30 Jahren, zu Studienfahrten ein, bei der Italiens Hauptstadt, das antike und das christliche Rom, unter fach- und ortskundiger Führung entdeckt werden kann. Unter anderem schauen wir uns das Forum Romanum, Kapitol und Pantheon an, den Vatikan, zahlreiche Kirchen – allen voran den Petersdom – sowie mehrere Paläste.

Außerdem sind Exkursionen nach Pompeji und auf den Vesuv geplant. Das umfangreiche Programm, lässt auch genügend freie Zeit, um die Ewige Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

**Es wird um frühzeitige Anmeldung gebeten.**

**Leitung:** Mattias Kroll

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de



*Unsere Romreise in 2019 mit Herrn Dr. Michael Reimann*

**Termine:** Sonntag bis Mittwoch  
16.10.2022 - 26.10.2022

**Gebühr:** 1950,00 € p.P. im Doppelzimmer,  
Einzelzimmerzuschlag 250,00 €

Leistungen: Vorbereitungsveranstaltung, Flug Bremen - Rom, sämtliche Busfahrten und Transfers (auch bis zum und vom Flughafen), Eintritte und Führungen.

Unterbringung: Gästehaus der deutschen Pallottinerinnen in Rom (zentrale Lage, fünf Minuten von St. Peter, in Einzel - und überwiegend Doppelzimmern), Übernachtung mit Frühstück.

## KOCHKURSE

---

**Leitung:** Renate Richter  
**Ort:** Paulus-Schule, Margaretenstr. 46  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.

### 211601

---

#### **Kartoffelgerichte. Und ab in den Ofen!**

##### *Aufläufe und Überbackenes*

Überraschend vielseitig und schnell gemacht, ob süß oder pikant wie z. B. Süßer Hirseauflauf, Käse-Schinken-Souffle, Nuss-Feigen Taschen.... Sie gelingen leicht! Es muss nicht immer Auflauf sein; es gibt viele andere Möglichkeiten.

**Termin:** Donnerstag, 06.01.2022, 18:30-21:00 Uhr  
**Gebühr:** 32,00 €

### 211602

---

#### **Fleischlos glücklich**

##### *Vegetarische Gerichte*

Eine vegetarische Ernährung ist viel mehr als ein kulinarischer Modetrend. Dass das Thema außerdem weder geschmacksarm noch mit Einschränkungen in Sachen Genuss einhergeht, das werden wir an diesem Abend mit Kohlrabi-Kokossuppe, Tomaten-Linsen-Salat, Veganes Curry, Blumenkohl-Bratlingen...und noch einiges mehr. Lernen. Lassen Sie sich köstlich überraschen.

**Termin:** Donnerstag, 03.02.2022, 18:30-21:00 Uhr  
**Gebühr:** 32,00 €



## 211603

---

### **Fischers Fritze fischt frische Fische**

#### *Fischgerichte*

Fisch ist lecker und zudem bietet er eine große Vielfalt an Zubereitungsarten und Geschmacksvarianten. Ob als Suppe, Salat, Hauptgerichte oder Torten, Fisch ist vielfältig.

**Termin:** Donnerstag, 03.03.2022, 18:30-21:00 Uhr  
**Gebühr:** 32,00 €

## 211604

---

### **Knackig grüne Gerichte**

#### *Gemüsegerichte*

Heute gibt es nur Gerichte, die die Farbe Grün haben. Was kann das sein? Welche Gemüse und Obstsorten gibt es mit der Farbe Grün? Es gibt viele, wir werden einige davon kochen, sie sind abwechslungsreich und lecker. Probieren Sie - und lassen sich inspirieren mit köstlicher Spinatsuppe, Ruccolasuppe, Gurkenhappen, Feldsalat mit Aprikosen, Spinat-Puffern, Erbsen-Minze-Creme mit Roastbeef, Süßkartoffel-Bohnen-Salat....und einer grünen Grütze mit Zimtcreme

**Termin:** Donnerstag, 21.04.2022, 18:30-21:00 Uhr  
**Gebühr:** 32,00 €

## 221605

---

### **Aus 1001 Nacht! Orientalische Gerichte.**

Wer möchte sich nicht mal verführen lassen zu 1000 und einer Nacht? Wir werden orientalische Gerichte herstellen und laden die Welt der zauberhaften und aromatischen Küche an diesem Abend ein. Wir werden Linsenhummus, Zitronenhuhn, Asia-Krautsalat, Kokosreis mit Granatapfel... und einiges mehr zaubern.

**Termin:** Donnerstag, 08.09.2022, 18:30-21:00 Uhr  
**Gebühr:** 32,00 €

## 221606

---

### **Meditirane Gerichte**

Was verbinden wir damit? Sommer, Sonne, Strand ... und noch vieles mehr. Wir werden uns in den Süden begeben und Mediterrane Gericht kochen. Wir werden mediterrane Reisstangen, Hackfleischbällchen, Auberginenröllchen oder Mozzarella-Melonen-Salat, Erbsen-Küchlein... und natürlich darf der Nachtisch mit Kokos-Ananas-Panna Cotta und Blaubeer-Buttermilch-Tiramisu nicht fehlen.

**Termin:** Donnerstag, 06.10.2022, 18:30-21:00 Uhr

**Gebühr:** 32,00 €

## 221607

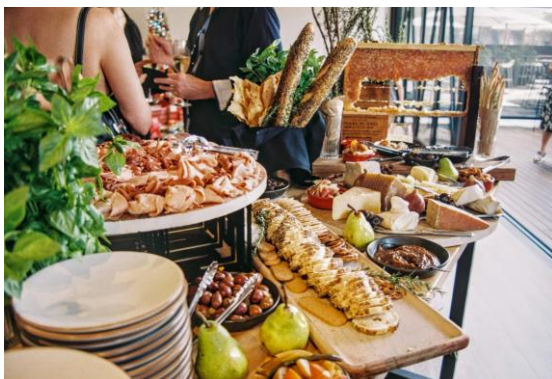
---

### **Fingerfood. Party Gerichte**

Fingerfood sind Partyhäppchen wozu man kein Besteck braucht. Wir probieren uns einfach mal durch Fleisch, Fisch, Gemüse und natürlich etwas Süßem durch den Abend. Fingerfood geht zu jeder Gelegenheit ob zu einer Party, oder zum Abendessen oder zum Frühstück ist vielfältig und gut vorzubereiten. Wir werden Röllchen mit Feta Füllung, Gemüsebällchen, gefüllte Tomate oder Hähnchen mit Stachelbeer-Chutney herstellen.

**Termin:** Donnerstag, 03.11.2022, 18:30-21:00 Uhr

**Gebühr:** 32,00 €



## 221608

---

### **Pralinen – Luxus für die Sinne**

Tauchen Sie ein in die Schokoladenkunst! Nicht nur zur Weihnachtszeit sind Pralinen etwas Besonderes man kann sie das ganze Jahr genießen. Wir werden eine wunderbare Auswahl an Pralinen für die Sinne herstellen. Es fängt mit Cramberry- Konfekt, Orangen- Schoko-Trüffel, Schoko-Spitzen ... und noch einiges mehr an. Und hört mit einigen Heißgetränken wie Heißer Kirschsunsch oder Kokosnuss-Drink und einen Bratapfel mit Schneehaube auf.

**Termin:** Donnerstag, 01.12.2022, 18:30-21:00 Uhr

**Gebühr:** 32,00 €

## NÄHKURSE

---

Sie wollten schon immer das Nähen ausprobieren oder selber Ihre Kleidung verändern können? Dann sind Sie bei uns richtig! Ob Kleidung, Wohnaccessoires, textile Dekorationen oder das Ändern und Flickern Ihrer Lieblingsstücke, hier lernen Sie Schritt für Schritt, wie es gemacht wird. Sie erlernen die Grundlagen des Nähens, den Umgang mit der Nähmaschine und bekommen Einblicke in die diversen Materialien und Werkzeuge. Darüber hinaus werden Sie erleben, dass das Nähen selbst und die Ergebnisse unglaublich viel Freunde machen!.

**Leitung:** Martina Schiffkowski

**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, [info@keb-ol.de](mailto:info@keb-ol.de)

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Stoffe mit.

## 211612

---

### *Nähkreis*

**Termine:** Mittwoch, 12.01.2022 - 16.03.2022,  
09:00-11:30 Uhr (x 10)

**Ort:** Willehad-Haus, Willehadweg 2

**Gebühr:** 50,00 €

## 211613

---

### *Nähkreis*

**Termine:** Mittwoch, 20.04.2022 - 22.06.2022,  
09:00-11:30 Uhr (x 10)

**Ort:** Willehad-Haus, Willehadweg 2

**Gebühr:** 50,00 €

## 211615

---

### *Nähen am Abend*

**Termine:** Mittwoch, 12.01.2022 - 16.03.2022,  
18:45-21:00 Uhr (x 10)

**Ort:** Paulus-Schule, Margaretenstr. 46,

**Gebühr:** 60,00 €

## 211616

---

### *Nähen am Abend*

**Termine:** Mittwoch, 20.04.2022 - 22.06.2022,  
18:45-21:00 Uhr (x 10)

**Ort:** Paulus-Schule, Margaretenstr. 46,

**Gebühr:** 60,00 €

## 221614

---

### *Nähkreis*

**Termine:** Mittwoch, 31.08.2022 - 16.11.2022,  
09:00-11:30 Uhr (x 10)

**Ort:** Willehad-Haus, Willehadweg 2

**Gebühr:** 50,00 €

## 221617

---

### *Nähen am Abend*

**Termine:** Mittwoch, 31.08.2022 - 16.11.2022,  
18:45-21:00 Uhr (x 10)

**Ort:** Paulus-Schule, Margaretenstr. 46

**Gebühr:** 60,00 €

## FORTBILDUNGEN

---

### **MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 1**

#### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Basis-Fortbildung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 06.05.2022, 09:00-15:45 Uhr  
Ausschreibung und Details s. Seite 12 im Programmheft

### **MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 2**

#### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Aufbauschulung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 24.06.2022, 09:00-15:45 Uhr  
Ausschreibung und Details s. Seite 13 im Programmheft

### **MACH LANGSAM KLEINER BÄR – TEIL 3**

#### **Yoga und Entspannung mit Kindern**

*Aufbauschulung für Erzieher/-innen und Päd. Mitarbeiter*

**Leitung:** Anja Völlings  
**Ort:** KEB, Peterstr. 6, Oldenburg  
**Gebühr:** 65,00 €  
**Anmeldung:** Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de  
**Termin:** Freitag, 07.10.2022, 09:00-15:45 Uhr  
Ausschreibung und Details s. Seite 13 im Programmheft

## **ZERTIFIKATSKURSE**

---

### **Zertifikatslehrgänge - Tuning für den Lebenslauf**

**oder seriöser:**

**massive Aufwertung der eigenen Berufsbiographie**

Zum Angebot der Katholischen Erwachsenenbildung Oldenburg zählen mehrere Zertifikatskurse, auf die wir an dieser Stelle speziell hinweisen möchten: Diese Lehrgänge bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre berufliche Biographie aufzuwerten.

Zwar registrieren Arbeitgeber auch Teilnahmebescheinigungen von Fortbildungen im Lebenslauf wohlwollend – diese haben aber definitiv weniger Gewicht als ein Zertifikat. Denn ein Zertifikat erhält nur, wer bestimmte Anforderungen erfüllt; zum Beispiel ein Angebot mit einem landesweit einheitlichen Rahmenkonzept belegt, das mindestens 40 Unterrichtsstunden umfasst, es mehr als 85 Prozent der Zeit besucht und eine Abschlussprüfung meistert.

Zertifikatskurse gibt es im KEB-Portfolio unter anderem für Kita-Erzieher und Grundschullehrer, Seniorenbegleiter und Kirchenführer. Wir beraten Sie gerne, welcher Zertifikatslehrgang zu Ihrem Berufsfeld oder Ihren Interessen passt. Nutzen Sie diese Chance – und verdeutlichen Sie mit einem Zertifikat, über welche Qualifikationen Sie verfügen.

**Die KEB im Lande Niedersachsen bietet zurzeit 33 Zertifikatskurse an, die auf Wunsch örtlich angeboten werden können:**

- Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden
- Ausbildung zur Trauerbegleiterin/zum Trauerbegleiter
- In der Trauer begleiten
- Kompetent führen und leiten
- Pädagogische Mitarbeiter an Ganztagschulen
- Begleitung in der Erziehung - Leitung von Eltern-Kind-Gruppen
- PC-Assistent/in und PC-Assistent/in plus

- Helfer/in in der Altenpflege
- FIT FOR KID Pädagogischer Grundkurs
- Die Kleinsten ganz groß
- Zertifikatskurs nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz
- Familienentlastender Dienst
- Qualifizierung zur Betreuung demenzkranker Menschen
- Älter werden – aktiv bleiben
- Pastorales Grundseminar
- PC-Systembetreuer
- Palliativ Care
- Qualifizierung für die Betreuung behinderter Menschen in Freizeit und Beruf
- PC-Sekretärin
- Streitschlichter
- energetische Massage am Fuß – Ausbildungskurs
- Fortbildung zur ehrenamtlichen Hospizhelferin/ zum Hospizhelfer
- Qualifizierung zur Gottesdienstgestaltung mit Kindern von 0-6 Jahren
- Ausbildung zum Kommunikationshelfer Aphasie
- Qualifizierung zur Helfertätigkeit in der Textil- und Wäschepflege
- Qualifizierung zur Leitung von sozialen Trainingsmaßnahmen
- English for Business - First Level
- Berufliche Qualifizierung zum Betreuungshelfer in Pflegeheimen
- Qualifizierungskurs für Familienpaten
- Musikalische Grundausbildung für Erzieher/Erzieherinnen und pädagogisch Interessierte
- Zusatz-Qualifikation für gerontopsychiatrisch erkrankte Menschen
- Beauftragte für Hygiene
- Weiterbildung zum Praxisanleiter

**Kursangebot auf Anfrage**

### Angebote in den Gemeinden

In den Gemeinden finden regelmäßig Gruppen- und Kreistreffen statt. Der regelmäßige Austausch wird genutzt, um über gesellschaftliche, religiöse und kirchenpolitische Themen zu sprechen.

Weitere Veranstaltungen werden in den Gemeinden und auf unserer Homepage [www.keb-ol.de](http://www.keb-ol.de) veröffentlicht. Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen erhalten Sie in den Pfarrbüros.

## Pfarrgemeinde St. Willehad

### 212040-222040

---

#### Seniorenkreis St. Willehad

**Termin:** 2. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Willehad, Willehadweg 2  
Tel.: 0441 - 957020

### 212110-222110

---

#### Kamingespräche in St. Stephanus

**Leitung:** Ursula Ratte-Püschel und Arbeitsgruppe  
**Anmeldung:** [ratte-pueschel@willehad-oldenburg.de](mailto:ratte-pueschel@willehad-oldenburg.de)  
oder 0441 9570217 (AB möglich)  
**Ort:** Gemeindezentrum St. Stephanus,  
Windthorststrasse 39, Oldenburg

### 212111-222111

---

#### Frauentreff St. Stephanus

**Leitung:** Ursula Ratte-Püschel  
**Termin:** 2. Montag im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr  
**Ort:** Gemeindezentrum St. Stephanus,  
Windthorststrasse 39, Oldenburg

Themen werden vor Ort bekannt gegeben



# Pfarrgemeinde St. Josef

**213070-223070**

---

## Ökumenischer Frauengesprächskreis

**Leitung:** Susanne Duesmann, Pastoralreferentin

**Termin:** 1. Donnerstag im Monat, 20:00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige,  
Raiffeisenstraße in Wardenburg

Das Programm wird im Januar 2022 bekannt gegeben.

**213080-223080**

---

## KFD-Frauengemeinschaft Wardenburg

**Leitung:** Renate Schröder

**Termine:** 3. Dienstag im Monat, 19:45 Uhr,)

**Ort:** Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige, Litteler  
Str. 6, Wardenburg, Pfarrhaus

Themen werden noch bekannt gegeben

**213090-223090**

---

## Seniorenkreis Wardenburg

**Leitung:** Maria Joschko, Thekla Schade

**Termin:** letzter Mittwoch des Monats um 16:00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige,  
Litteler Str. 6, Wardenburg

# Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti

**215050-225050**

---

## Seniorenkreis Bad Zwischenahn

**Leitung:** Gudrun Hemje-Oltmanns

**Ort:** Kath. Pfarrheim St. Vinzenz Pallotti,  
Fährweg 12, Bad Zwischenahn

**Termin:** 1. Freitag des Monats

Themen und Termine werden noch bekannt gegeben

## GLÜCKS-FRAUEN

---

### Frauentreff

Ich freue mich sehr auf die spannenden und abwechslungsreichen Gesprächskreise meiner Glücksfrauen mit den nachstehenden Themen.

Der Kreis ist offen für alle Frauen in der zweiten Lebenshälfte und er ist nicht konfessionsgebunden.

Jedes Treffen steht unter einer besonderen Fragestellung die das Leben betrifft.

- Leitung:** Ingeborg Schmatloch  
**Ort:** Kath. Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti,  
Eichendorffstr. 8, Rastede, Pfarrheim  
**Kosten:** 20,00 €  
**Anmeldung:** Tel. 04402-2901,  
ingeschmatloch@ewetel.net

## 215120-225120

---

### Frauentreff kreativ

Hier werden kreative Handarbeiten gemeinsam gemacht und Ideen umgesetzt. Es wird gebastelt, genäht, gestrickt, gehäkelt und Schönes selbst gemacht.

- Leitung:** Ingeborg Schmatloch  
**Termine:** 2. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr  
**Ort:** Kath. Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti,  
Eichendorffstr. 8, Rastede, Pfarrheim

## 215130-225130

---

### Katholische Frauengemeinschaft Rastede- Wiefelstede

- Leitung:** Ingeborg Schmatloch , Tel.: 0402-2901  
**Termine:** 2. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr  
**Ort:** Kath. Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti,  
Eichendorffstr. 8, Rastede, Pfarrheim

## 215140-225140

---

### **Kath. Männerkreis Rastede - Wiefelstede**

**Leitung:** Alfons Langfermann  
**Termine:** 3. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Marien,  
Eichendorffstr. 8, Rastede

## 215150-225150

---

### **Seniorenkreis Rastede - Wiefelstede**

**Leitung:** Albert Schad  
**Termine:** 4. Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Marien,  
Eichendorffstr. 8, Rastede

Themen werden noch bekannt gegeben

## **Pfarrgemeinde St. Marien**

## 214080-224080

---

### **Seniorenkreis St. Marien**

In der Pfarrgemeinde wird eine Vielfalt an Veranstaltungen geplant und organisiert. Die Themen werden vor Ort und online bekannt gegeben.

**Leitung:** Alfred Thoben u.a.

### **Anmeldung und weitere Informationen:**

0441-983480, Pfarrheim St. Marien

# KATHOLISCHE SOZIALVERBÄNDE

## Gemeinsame Veranstaltungen in Oldenburg



## 211055 PASTORALE RÄUME

### Was bedeutet das für Oldenburg konkret?

#### Vortrag

In seiner Ankündigung der pastoralen Räume formulierte Bischof Dr. Felix Genn: „Wir müssen die pastoralen Strukturen so gestalten, dass die Verkündigung der Frohen Botschaft unter in Zukunft deutlich veränderten Rahmenbedingungen weiter gut möglich sein wird.“

Dieser Prozess hat im Bistum und damit auch im Offizialat Münster Fahrt aufgenommen. Perspektivisch sollen im Oldenburger Land sechs pastorale Räume mit in der Regel nicht mehr als acht hauptamtlichen Mitarbeitenden entstehen. Die Beratungs- und Entscheidungsphase soll bis Mai 2023 abgeschlossen sein.

Die drei Rahmenbedingungen des Bischofs sind:

- keine verordneten Zusammenlegungen von Pfarreien
- Verhältnis der Diözesanpriester im aktiven Dienst zu den Priestern der Weltkirche im Bistum soll dauerhaft zwei Dritteln zu einem Drittel betragen
- es braucht mehr Bereitschaft zur Zusammenarbeit zwischen den Pfarreien sowie zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen.“

Herr Dr. Wonka als Mitverantwortlicher im Offizialat für die Umsetzung wird insbesondere auf folgende Fragen eingehen: Welche Überlegungen des Bistums und des Offizialats stehen hinter der Idee Pastoraler Räume? Wie kann ein pastoraler Raum in Oldenburg inhaltliche und strukturell aussehen? Welche Rollen spielen die

Gemeinden, die Ehrenamtlichen und auch die Sozialverbänden in den künftigen Strukturen?

**Leitung:** Dr. Markus Wonka  
**Termin:** Donnerstag, 10.02.2022, 19:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St.Christopherus, Brookweg 30, Oldenburg  
**Gebühr:** kostenfrei  
**Anmeldung:** info@loechtefeld.de oder 0441-6841179

## 211306

---

### Erfahrungen im Weltraum

*Vortrag*

**Referent:** General und Astronaut Dr. h.c. Thomas Reiter  
**Termin:** Donnerstag, 12.04.2022, 19:30 Uhr  
**Ort:** Forum St. Peter, Peterstr. 22-26, Oldenburg  
**Gebühr:** kostenfrei

## 211307

---

### Raumfahrtzentrum Bremen

Besichtigungsveranstaltung Raumfahrtzentrum Bremen“ Airbus Defence &Space“ mit anschl. Kaffeetafel im Restaurant Atlantic Hotel Airport

**Termin:** Donnerstag, 12.05.2022  
**Abfahrt:** 12:30 Uhr Friesenstraße

## 221308

---

### Arktis-Mosaic- Expedition

*Vortrag*

**Referent:** Prof. Dr. Christian Haas  
**Termin:** Donnerstag, 22.09.2022, 19:30 Uhr (unter Vorbehalt)  
**Ort:** Forum St. Peter, Oldenburg  
**Gebühr:** kostenfrei

# IMPRESSUM

## Katholische Erwachsenenbildung Oldenburg e.V.

Peterstraße 6  
26121 Oldenburg

**Telefon** 0441 / 361979 - 37  
0441 / 361979 - 38

**Internet** www.keb-ol.de  
**Email** info@keb-ol.de

**1. Vorsitzender** Dr. Michael Kodde  
**2. Vorsitzender** Dr. Johannes Stahl  
**Geschäftsführer** Prof. Dr. Stefan Müller

**Geschäftsstellenleiter** Stephan Blömer  
**Verwaltung** Veronika Viets

**Bankverbindung:** Landessparkasse zu Oldenburg,  
IBAN: DE 36 2805 0100 0000 4248 46  
BIC: SLZODE22XXX

### **Bürozeiten:**

Montag – Donnerstag 08:30 - 12:30 Uhr  
Montag 13:15 – 14:30 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten notiert ein Anrufbeantworter Ihre Wünsche und Anmeldungen. Zusätzlich erreichen Sie uns immer über unsere Email - Adresse.

**Steuernummer:** 64 / 220 / 00042

**Vereinsregisternummer:** VR 1007 Amtsgericht Oldenburg

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursangeboten schriftlich, online, per E-Mail oder per Fax an. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie erhalten per E-Mail eine Bestätigung, wenn uns eine gültige E-Mailadresse vorliegt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Die KEB Oldenburg e.V. behält sich eine Absage von Kursen bei Erkrankung von Referenten und bei Nichterreichen der Mindest-Teilnehmerzahl von 7 Personen vor. In diesem Fall werden gezahlte Kursgebühren erstattet; weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeine Geschäftsbedingungen, die Datenschutzerklärung und die Regelungen zum Widerruf der Katholischen Erwachsenenbildung Oldenburg e.V.

## Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke genutzt. Die Speicherung der Daten erfolgt in passwortgeschützten Programmen. Die Einsicht haben nur befugte Mitarbeiter/-Innen unserer Einrichtung, die eine Datenschutzerklärung unterzeichnet haben und Personen im Zuge gesetzlicher Überprüfungen. Die vollständigen Informationen finden Sie in unserer ausführlichen Datenschutzerklärung (s. Datenschutzerklärung).

## Gebühren

Bitte überweisen Sie die Kursgebühren bis zum Beginn der Veranstaltung. Einfacher ist es jedoch, wenn die Gebühren per SEPA-Basislastschriftverfahren erhoben werden können. Das Mandat erbitten wir auf dem entsprechenden Formular (auf unserer Internetseite.) Das Mandat gilt bis auf Widerruf. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt zum Kursbeginn.

Kontoverbindung der KEB Oldenburg e.V.

Landessparkasse zu Oldenburg

IBAN DE36 2805 0100 0000 4248 46

BIC SLZODE22XXX

## Abmeldungen

Eine Abmeldung durch den Teilnehmer ist bis mindestens fünf Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Gebühren für nicht wahrgenommene Stunden können nicht erstattet werden. Die Abmeldung kann schriftlich, per Telefax, E-Mail oder Telefon erfolgen. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als wirksamer Rücktritt.

Wird diese Abmeldefrist nicht eingehalten oder können Sie wegen Krankheit nicht teilnehmen, wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum der Absendung maßgeblich.

Bei Reiseveranstaltungen gelten abweichende Abmeldebedingungen.

## **Gemeinnützigkeit**

Die KEB Oldenburg e.V. ist als gemeinnützig anerkannt; sie kann Spendenbescheinigungen ausstellen.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Arbeit!

## **Haftung**

Die Haftung der KEB gegenüber den Teilnehmern ist begrenzt auf Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung der KEB oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der KEB beruhen.

Für sonstige Schäden haftet die KEB nur, wenn sie auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung der KEB oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der KEB beruhen. Im Übrigen ist die Haftung ausgeschlossen.

## **Qualitätsmanagement**

Die KEB Oldenburg ist Mitglied der Qualitätsgemeinschaft der KEB im Lande Niedersachsen und als Bildungseinrichtung nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Ein prozessorientiertes QM-System steigert Effizienz und Kundenorientierung und verbessert damit die Qualität der Weiterbildung nachhaltig und ganzheitlich. Mit QM werden Abläufe und Strukturen transparenter und berufliches Handeln noch professioneller und es kann eine höhere Kundenzufriedenheit erzielt werden.

## **Kindeswohlgefährdung und Schutzauftrag**

Die Katholische Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V. nimmt ihre Verantwortung sehr ernst. Alle eingesetzten Dozentinnen und Dozenten, die Kursarbeit mit Kindern und Jugendlichen ohne Anwesenheit der Erziehungsberechtigten durchführen, haben der KEB Oldenburg ein „Erweitertes Führungszeugnis“ vorgelegt. Wir wünschen Ihnen in unserem Haus und bei unseren Veranstaltungen eine gute Zeit.

Mit der Anmeldung zu den Kursen oder Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenenbildung Oldenburg e.V. akzeptieren Sie unsere AGB und die Datenschutzbestimmungen (zum nachlesen auf [www.keb-ol.de](http://www.keb-ol.de))