

PROGRAMM

2026

KURSE, SEMINARE, VORTRÄGE



KURS WÄHLEN SIE
IHREN



**Katholische
Erwachsenenbildung
Oldenburg e.V.**

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen bei der Lektüre unseres Programms für 2026!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Tätigkeit interessieren.

Im Programm finden Sie Altbewährtes, aber auch Neues:

Der großen Nachfrage wegen haben wir für 2026 unsere Studienreise nach Rom wieder aufgelegt (S. 50). Sie verschafft Ihnen unter fachkundiger Führung einen eindrucksvollen Blick in die römische Geschichte und auf die Katholische Kirche. Die Übernachtung erfolgt im Gästehaus der Pallottinerinnen in fußläufiger Entfernung zum Petersdom.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin/zum Psychologischen Berater (S. 12). Hier lernen Sie in 120 Unterrichtsstunden Menschen bei den täglichen Anforderungen des Lebens – im beruflichen wie auch im privaten Bereich – zu beraten und zu coachen (natürlich außerhalb der Heilkunde, die nur approbierten Ärzten und Psychologen vorbehalten ist). Sie erhalten umfassende Einblicke in die wichtigsten Aspekte der professionellen Beratungs- bzw. Coaching-Kommunikation, Konfliktbewältigung und Motivation. Der Kurs vermittelt Ihnen lösungsorientierte Ansätze und Tools, um Ratsuchende im privaten und beruflichen Kontext, aber auch in anspruchsvollen Situationen zu begleiten.

Auch in diesem Jahr danken wir dem Bildungswerk Friesoythe für die tatkräftige Unterstützung, insbesondere deren Leiterin Frau Nicola Fuhler. Durch sie ist es uns möglich, ein so vielfältiges, anspruchsvolles Programm anzubieten.

Für weitere Informationen und aktuelle Zusatzangebote schauen Sie gerne auf unsere Homepage www.keb-ol.de

Wir freuen uns auf Sie!

Dr. Michael Kodde

1. Vorsitzender der KEB Oldenburg e.V.

BILDUNGS- PROGRAMM

2026



**Katholische
Erwachsenenbildung
Oldenburg e.V.**

Herzlich willkommen!

***Erleben Sie ein buntes Kursangebot
in Oldenburg!***

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

@keb_oldenburg



www.keb-ol.de



Unsere Räumlichkeiten in der Peterstr.6 in Oldenburg

INHALTSVERZEICHNIS

	Politik und Gesellschaft	4
	Bildung für Beruf und Ehrenamt	8
	Familie und Generationen	27
	Religion und Glaube	30
	Kultur und Kreativität	31
	Gesundheit, Bewegung, Ernährung	34
	Sprachen	45
	Studienreisen	50
	EDV und Medien	51
	Online-Angebote	52
	Gemeinden	56
	Katholische Sozialverbände	59

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

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

0E01

Selbstsicheres Auftreten

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit Anderen. Sie erlangen Kenntnisse über die Wichtigkeit von Wirkungs- und Stilmitteln im direkten Kontakt mit ihren Mitmenschen und erhalten einen kurzen Überblick über die Theorie. Sie probieren aktiv den Einsatz von Mimik und Gestik und erleben ihre eigenen fachlichen aber auch überfachlichen Stärken. Sie üben sicheres Auftreten und haben so mehr Erfolg beim Umgang mit z.B. Kunden, Kollegen oder ganz allgemein mit ihren Gesprächspartnern.

Inhalte des Seminars:

Wie gelingt es mir, komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich klar zu machen?

Spreche ich Fachjargon oder nutze ich einfache, verständlichere Formulierungen?

Wie bleibe ich auch in einer kritischen Situation freundlich und gelassen?

Leitung: Susanne Dorka
Termin: Samstag, 16.05.2026, 09:00-16:00 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 96,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

0E02

Das 1x1 des Konfliktmanagements

Wie und warum entstehen Konflikte? Die Teilnehmer dieses Seminars erlernen Strategien, um im Umgang mit Kollegen

und Kunden Konflikte besser zu verstehen und effektiver lösen zu können. Dabei finden sie heraus, welche Rolle ihre persönliche Einstellung spielt. Die Teilnehmenden beleuchten die Selbst- und Fremdwahrnehmung an praktischen Beispielen und bereiten sich dadurch auf den Umgang mit kontroversen Situationen und ihre professionelle Rolle in ihrem beruflichen Alltag vor. Sie erlernen erste Ansätze zu einer erfolgreicherer Kommunikation in Konfliktsituationen und können so Auseinandersetzungen mit Anderen leichter lösen.

Inhalte des Seminars: Entstehung von Konflikten, Konfliktstrategien, Ich-Botschaften, Positiv formulieren, Praxisbeispiele und Übungen für Konfliktlösungen

Leitung: Susanne Dorka
Termin: Samstag, 07.11.2026, 09:00-16:00 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 96,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

0E03

Wo bleibe ich? - Das Ich-Gefühl stärken!

Sie sind den ganzen Tag für andere da, das fordert Ihr Job so. Aber was machen Sie für sich? Oft wollen Sie es allen recht machen und vergessen sich selbst dabei? Zugleich hat der Egoismus kein gutes Image.

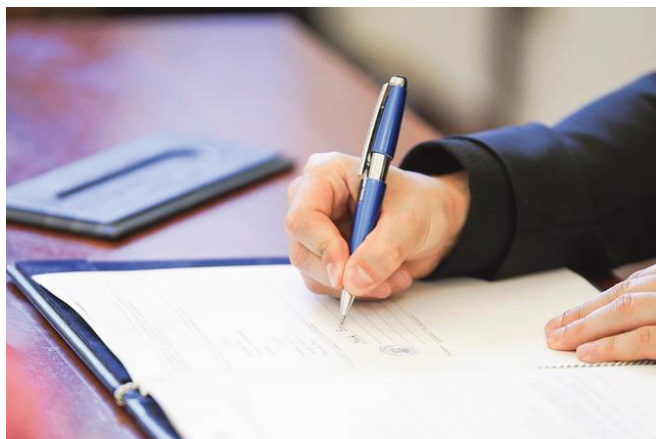
Inhalte des Seminars:

- Was macht Sie aus?
- Eigene Stärken stärken
- Sich selbst wertschätzen
- Nur wer an sich denkt, kann anderen helfen
- Spirituelle Impulse
- Zeit in Stille

Der Tag unterstützt Sie dabei, die Arbeit einmal zur Seite zu legen und sich Zeit für sich zu nehmen.

Leitung: Karolina Walczak
Termin: Samstag, 07.03.2026, 09:00-16:00 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 85,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

RECHT



@pixabay.com

0G01

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 bestandskräftiges 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 weilt man dann nicht mehr unter den Lebenden, muss der Inhalt des Testaments juristisch einwandfrei und zudem unmissverständlich sein.

Referentin: Frau Katja Schwackenberg, Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Erbrecht
Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 18:15-20:30 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

0G02

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 denen Andere für einen entscheiden müssen. Die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen.

Leitung: Katja Schwackenberg, Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Erbrecht
Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18:15-20:30 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 4,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

PÄDAGOGIK IM BERUF

QUALIFIZIERUNG ZUR SCHULBEGLEITUNG

Zertifikatskurs mit 220 Unterrichtsstunden

Die geplante Einführung des Rechtsanspruchs auf ganztägige Betreuung von Grundschulkindern ab 2026 wird dazu führen, dass immer mehr Kinder Ganztagsangebote nutzen werden. Vor diesem Hintergrund bieten wir die Qualifizierung zum/zur pädagogischen Mitarbeiter:in und Schulbegleitung an.

Die/der päd. Mitarbeiter:in begleitet im Ganztagsangebot die Kinder beim Mittagessen, gibt Unterstützung bei den Hausaufgaben und organisiert Projekte und Freizeitangebote.

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler:innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Ein/e Schulbegleiter:in ist in der Regel über einen längeren Zeitraum hinweg für ein Kind zuständig und begleitet dieses sowohl im Unterricht als auch in den Pausen.

Schulbegleitungen sollten mit einer großen Vielfalt an Methoden und Instrumenten vertraut sein, um schnell auf spezifische Situationen reagieren zu können und dem Kind somit eine Unterstützung zu bieten.



Zielgruppe:

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische:r Mitarbeiter:in oder Schulbegleitung an Grund- und weiterführenden Schulen in der Vormittags- bzw. Ganztagsbetreuung vorbereiten möchten.

Hinweise zur Maßnahme:

Die Maßnahme umfasst 220 Unterrichtsstunden sowie 50 Stunden Betriebliche Erprobung und ist durch die fachkundige Stelle CERTQUA zertifiziert.



Über Förderung beruflicher Weiterbildung FbW nach § 81 SGB III kann die Maßnahme sowohl von der Agentur für Arbeit als auch vom Jobcenter über einen Bildungsgutschein gefördert werden.



Es werden drei Module mit drei Zertifikaten angeboten:

- Päd. Mitarbeiter:in
- Inklusionshelfer:in
- Schulbegleiter:in

Maßnahmeort: KEB, Peterstr. 6, 26121 Oldenburg

Kontakt Kathrin Gierst

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

Maßnahmeträger: Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.

1A01

Termine: Mo. – Fr. 08:30 – 12:30 Uhr
04.03.2026 – 10.06.2026

1A02

Termine: Mo. – Fr. 08:30 – 12:30 Uhr
07.09.2026 – 03.12.2026

1A03 PÄD. MITARBEITER:IN AN SCHULEN

Fit for Kid – KEB-Zertifikatskurs

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Personen, die schon immer gerne mit Kindern und Jugendlichen arbeiten wollten, egal, ob sie aus einem pädagogischen Arbeitsfeld kommen oder sich neu orientieren möchten.

Der Kurs qualifiziert für unterschiedliche pädagogische Arbeitsfelder.

Umfang:

120 Unterrichtsstunden, 30 Unterrichtsstunden Betriebliche Erprobung und 20 Unterrichtsstunden Eigenstudium

Themenschwerpunkte:

Pädagogische und psychologische Grundlagen, Angewandte Methodik und Didaktik, Gesundheit, Ernährung, Einführung in die Erste Hilfe am Kind, das Spiel als pädagogisches Element, Umgang mit Medien, Einführung in die EDV, Kennenlernen unterschiedlicher pädagogischer Konzepte und entsprechender Einrichtungen, Praktikum und Projekt, beruflicher Wiedereinstieg und Deeskalationstraining.

Leitung: Dozententeam

Termin: 17.02.2026 – 19.05.2026

Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

Gebühr: 450,00 €

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

1A04

Balance zwischen Anforderung und Überforderung

Damit man die Freude an der Arbeit nicht verliert, braucht man auch mal Zeit für sich. Dieser Tag für (angehende) pädagogische Fachkräfte unterstützt beim Etablieren einer guten Work-Life-Balance. Der Alltag zerrt mit seinen Anforderungen und Erwartungen an unseren Kräften. Ruhe und Entspannung wirken wie eine Belohnung oder als nicht erreichbarer Luxus. Um gesund mit beiden Beinen im Leben

zu stehen, braucht man "Tankstellen", die die eigene Energie wieder aufladen. Der Seminartag unterstützt (angehende) Erzieher:innen, die Arbeit einmal zur Seite zu legen, sich Zeit für sich zu nehmen und den roten Faden im eigenen Leben neu zu entdecken.

Inhalte des Seminars:

- Wie finde ich das richtige Maß?
- Wer oder was gibt mir Kraft im Alltag?
- Was ist mein roter Faden im Leben?
- Kann ich den roten Faden in meinem Leben entdecken?

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte, pädagogische Fachkräfte in Ausbildung

Leitung: Karolina Walczak
Termin: Samstag, 26.09.2026, 09:00-16:00 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 85,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1A05 MACH LANGSAM KLEINER BÄR

Yoga und Entspannung mit Kindern

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich

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

Sie erfahren den Unterschied zwischen linearen und zirkulären Zeiten und erhalten 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.

Inhalte des Seminars:

- Stressmanagement und Entspannungsmöglichkeiten
- Hilfen zur Alltagsgestaltung ohne Stress für sich selbst
- Hilfen zur Alltagsgestaltung ohne Stress für die Kinder
- Unterschied zwischen linearen und zirkulären Zeiten
- Einsatz von 'Aus-Zeiten' als Erholungszeit
- Entspannungs-, Bewegungs- und Konzentrationsspiele
- Einführung in Kinder-Yoga und dessen Umsetzung

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich

Leitung: Anja Völlings
Termin: Freitag, 10.04.2026, 09:00-15:45 Uhr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 85,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

SUPERVISION UND COACHING

1P01 PSYCHOLOGISCHE:R BERATER:IN

Qualifizierung zum/zur Psychologischen Berater:in

Mit der Qualifizierung zum Psychologischen Berater lernen Sie in 120 Unterrichtsstunden Menschen bei den täglichen Anforderungen des Lebens – im beruflichen wie auch im privaten Bereich – zu beraten und zu coachen. Sie erhalten umfassende Einblicke in die wichtigsten Aspekte der professionellen Beratungs- bzw. Coaching-Kommunikation, Konfliktbewältigung und Motivation.

Gegenstand der psychologischen Beratung sind Anliegen aus dem persönlichen und beruflichen Umfeld Ihrer Kunden, die nicht den Themenbereichen der Heilkunde zuzuordnen sind. Im Unterschied zur Psychotherapie geht es um Hilfestellungen für psychisch „gesunde“ Menschen. Diese können beispielsweise sein: Unterstützung bei der Bewältigung besonderer Situationen, bei Anpassungsprozessen im Rahmen von Veränderungen, bei der Umsetzung von Entwicklungsanliegen oder auch bei der Lösung von Konflikten im familiären, beruflichen oder sozialen Umfeld.

Die Fachfortbildung vermittelt Ihnen lösungsorientierte Ansätze und Tools, die die Fähigkeiten Ihres Klienten aktivieren. Sie werden Ratsuchende im privaten und beruflichen Kontext auch in anspruchsvollen Situationen begleiten.

Inhalte der Qualifizierung:

- Einführung in die Psychologische Beratung
- Kommunikation mit dem Klienten
- Coaching-Techniken und -Methoden
- Der Beratungsprozess
- Lebensbereiche in Balance: Work-Life-Balance
- Familie und Partnerschaft in der Beratung
- Konfliktmanagement: Eskalation, Deeskalation, Mediation
- Autonomie und Souveränität durch Selbstregulation
- Besondere Themen in der Beratung
- Psychische, psychiatrische und neurologische Störungsmuster
- Selbstentwicklung als Berater:in steuern
- Der Weg in die Selbstständigkeit

Zielgruppe:

- Personalverantwortliche, Betriebsräte in Unternehmen und betrieblich Vorgesetzte auf allen Ebenen, die sich ein fundiertes psychologisches Hintergrundwissen aneignen wollen
- Angehörige aller medizinischen Berufe wie Ärzt:innen und Krankenpflegepersonal

- Päd. Fachkräfte, z.B. Lehrer:innen
- Angehörige aller Beratungsberufe, die ihre Coachingkompetenz professionalisieren wollen

Leitung:	Ute Weber (Psychologische Beraterin, Coachin), Andreas Feyerabend (Psychotherapeut)
Termine:	19.03.2026 (Kick-Off), 18.06.2026, 19.06.2026, 13.08.2026, 14.08.2026, 01.10.2026, 02.10.2026, 09.12.2026, 13.01.2027, 14.01.2027, 03.02.2027, 04.02.2027, 03.03.2027, 04.03.2027, 18.03.2027
Uhrzeit:	09:00 – 16:00 Uhr
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr:	1.950,00 € Die Teilnahmegebühr kann unter Umständen von Ihrem Arbeitgeber übernommen werden – sprechen Sie ihn gerne darauf an.
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

PFLEGE UND BEGLEITUNG

1L01

Pflege/Betreuung mit berufsbezogenem Sprachtraining Zertifikatskurs mit 490 Unterrichtsstunden

Maßnahmeinhalte:

Pflege:

- Sach- und fachkundliche, umfassende und geplante Pflege unter der Verantwortung einer examinierten Pflegekraft
- Die Mithilfe zur Erhaltung und Wiedererlangung der individuellen Fähigkeiten des alten Menschen
- Die Betreuung und Unterstützung zu pflegender Personen in ihren persönlichen und sozialen Angelegenheiten

- Sterbebegleitung
- Berufsbezogenes Sprachtraining

Betreuung:

- Vorbereitung auf eine Betreuung von Menschen mit einem erheblichen Betreuungsbedarf und den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen
- Grundlagen der Geriatrie und gerontopsychiatrische Veränderungen kennenlernen
- Unterschiedliche Formen der Beschäftigung speziell für den Umgang mit dementiell erkrankten Menschen kennen lernen
- Berufsbezogenes Sprachtraining

Zielgruppe:

Mit dieser Maßnahme soll besonders geflüchteten Ukrainer:innen mit pflegerischem Hintergrund die Möglichkeit gegeben werden, schnell in den deutschen Arbeitsmarkt integriert zu werden.

- Frauen und Männer (i.d.R. zw. 25 und 55 Jahren)
- im ALG 1- Bezug oder Bürgergeldbezug
- mit Interesse und Eignung für einen pflegenden Beruf
- mit und ohne Vorerfahrungen im Bereich der Pflegehilfe
- mit und ohne Schulabschluss
- als Wiedereinsteiger:innen

Hinweise zur Maßnahme:

Die Maßnahme umfasst 490 Unterrichtsstunden sowie 120 Stunden Betriebliche Erprobung und ist durch die fachkundige Stelle CERTQUA zertifiziert.



Über Förderung beruflicher Weiterbildung FbW nach § 81 SGB III kann die Maßnahme sowohl von der Agentur für Arbeit als auch vom Jobcenter über einen Bildungsgutschein gefördert werden.

Es werden zwei Module mit zwei Zertifikaten angeboten:

- Helfer:in in der Altenpflege mit berufsbezogenem Sprachtraining
- Betreuungshelferin mit berufsbezogenem Sprachtraining

Maßnahmeort: KEB, Peterstr. 6, 26121 Oldenburg

Kontakt Kathrin Gierst
und Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Maßnahmeträger: Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.

Termine: Mo. – Fr. 08:15 – 12:45 Uhr
23.09.2026 – 18.03.2027



KOMPAKTKURSE

1L10

Palliative Betreuungskompetenz für Pflegehilfskräfte und Betreuungskräfte

Bildungsurlaubs-Veranstaltung: B25-135141-88

Diese Schulung wurde speziell für Pflegehilfskräfte und Betreuungskräfte entwickelt, um Ihnen Sicherheit und

Verständnis im Umgang mit älteren Menschen in schwierigen Lebensphasen zu vermitteln. Im Fokus steht, wie wichtig es ist, die Lebensgeschichte, Bedürfnisse und Wünsche der Patienten zu kennen und darauf einzugehen. Sie lernen, wie man auf Schmerzen eingeht, den Alltag sinnvoll gestaltet und auf Anzeichen von Beschwerden oder Krisen reagiert.

Besonderes Augenmerk liegt auf dem Umgang mit Menschen, die an Demenz oder unheilbaren Krankheiten leiden, sowie auf der Begleitung in der letzten Lebensphase. Es geht darum, einfühlsam mit den Patienten umzugehen, ihre Lebensqualität so gut wie möglich zu erhalten und sie in ihrem persönlichen Tempo zu begleiten. Am Ende der Schulung werden Sie besser darin geschult sein, auf die Bedürfnisse der Patienten und deren Angehörigen einzugehen und auch schwierige Situationen mit mehr Sicherheit und Ruhe zu meistern.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in die Palliativversorgung
- Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen
- Kommunikation am Lebensende
- Symptome erkennen und begleitend lindern (z. B. Schmerzen, Atemnot, Unruhe)
- Ethische und rechtliche Grundlagen der Sterbebegleitung
- Selbstfürsorge und Umgang mit eigener Belastung
- Fallarbeit und Praxisreflexion

Was Sie erwartet – Ihr Mehrwert

- Sicherheit im Umgang mit sterbenden Menschen
- Verständnis für die emotionalen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse am Lebensende
- Kommunikationsfähigkeit in herausfordernden Gesprächen mit Bewohnern und Angehörigen
- Grundwissen über Symptome und einfache pflegerische Maßnahmen
- Kenntnisse zu ethischen und rechtlichen Fragen wie Patientenverfügung und Vorsorge

- Methoden zur Selbstfürsorge und Abgrenzung im
Pflegealltag

Leitung: Sibylle Lück
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 595,00 €
Termin: Montag bis Freitag, 10.08. - 14.08.2026
09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

TAGESSEMINARE



1L02

Ernährung im Alter mit Blick auf spezielle Erkrankungen (z. B. Demenz)

Gesunde und ausgewogene Ernährung im Alter bzw. die Unterstützung bei der Ernährung trägt erheblich zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden der Patienten und Bewohner bei. Die Auseinandersetzung mit diesem vielfältigen Thema ist ein wichtiger Faktor, um Pflege und Betreuung personenbezogen umzusetzen.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen gesunder und ausgewogener Ernährung im Alter
- Veränderungen des Nahrungsmittelbedarfs durch Alter und Erkrankungen
- Besonderheiten bei Menschen mit kognitiven Erkrankungen
- Rezepte zubereiten (eiweißreiche, kalorienreiche, vitaminreiche Rezepte)

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an alle, die mit Pflege und Betreuung, sowohl im privaten Bereich wie auch beruflich, zu tun haben. Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer:innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

Im Rahmen unserer Registrierung als Fort- und Weiterbildungsanbieter bei der "RbP- Registrierung beruflich Pflegenden GmbH" können für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte angerechnet werden.

Leitung: Eva-Maria Lindemann
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 100,00 €
Termin: Samstag, 09.05.2026, 09:30-16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L03

Biographiearbeit und Erinnerungspflege im Alter

Biographiearbeit und Erinnerungspflege spielen in stationären bzw. teilstationären Pflegeeinrichtungen, ebenso in der häuslichen Pflege, eine wichtige Rolle. Dies gilt ganz besonders für den Umgang mit Menschen, die unter demenziellen Veränderungen leiden.

Inhalte des Seminars:

- Was bedeutet Biographiearbeit für die Pflege (besonders bei der Pflege von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen)?

- Methoden der Biographiearbeit
- Erinnerungspflege als Betreuungsangebot planen und umsetzen
- Erstellen einer aussagekräftigen Biographie

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an alle, die mit Pflege und Betreuung, sowohl im privaten Bereich wie auch beruflich, zu tun haben. Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer:innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

Im Rahmen unserer Registrierung als Fort- und Weiterbildungsanbieter bei der "RbP- Registrierung beruflich Pflegender GmbH" können für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte angerechnet werden.

Leitung: Eva-Maria Lindemann
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 100,00 €
Termin: Samstag, 26.09.2026, 09:30-16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L04

Gewalt in der Pflege

Eine gute und positive Beziehung zwischen Pflegepersonen und Pflegebedürftigen trägt zum Wohlbefinden aller bei. Dieses Seminar thematisiert die verschiedenen Bereiche, in denen problematisches Verhalten von Pflegenden ebenso wie von pflegebedürftigen Personen eine Rolle spielt. Es geht um Formen der Gewalt, z. B. körperliche Gewalt, psychische Gewalt, freiheitsentziehende Maßnahmen, Vernachlässigung aber u. a. auch um sexualisierte Gewalt. Wir ergründen Ursachen für Gewalt gegen Pflegebedürftige und Pflegekräfte und erörtern Maßnahmen, um Gewalt akut und präventiv zu verhindern.

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an alle, die mit Pflege und Betreuung, sowohl im privaten Bereich wie auch beruflich, zu tun haben. Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer:innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

helfer:innen für Demenzerkrankte gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

Im Rahmen unserer Registrierung als Fort- und Weiterbildungsanbieter bei der "RbP- Registrierung beruflich Pflegenden GmbH" können für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte angerechnet werden.

Leitung: Eva-Maria Lindemann
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 100,00 €
Termin: Samstag, 28.11..2026, 09:30-16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L05

Mobilisation durch Musik und Tanz

Tagesseminar für Betreuungshelfer:innen

Regelmäßige Bewegung in Kombination mit Musik verbessert das physische und geistige Wohlbefinden. Oft sind damit positive Erinnerungen verbunden, die wiederum positive Gefühle auslösen. Musik und Tanz zu verbinden ist daher ein effektives Instrument, um das Gehirn zu trainieren und Lebensfreude zu wecken. Die Teilnehmenden bekommen in diesem Seminar Einblicke und Anregungen, wie entsprechende Bewegungseinheiten gestaltet werden können.

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an alle, die mit Pflege und Betreuung, sowohl im privaten Bereich wie auch beruflich, zu tun haben. Für Betreuungshelfer:innen für Demenzerkrankte gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

Im Rahmen unserer Registrierung als Fort- und Weiterbildungsanbieter bei der "RbP- Registrierung beruflich Pflegenden GmbH" können für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte angerechnet werden.

Leitung: Rita Thobe
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

Gebühr: 100,00 €
Termin: Montag, 13.04.2026, 09:00-16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L06

Aktivierung - Musik - Tanz – Spiel

Tagesseminar für Betreuungshelfer:innen

Aktivierung Demenzkranker hat viele Vorteile, es schützt vor Einsamkeit, reaktiviert vertraute Handlungen und trainiert noch vorhandene Fähigkeiten. Durch Selbstbewusstsein stärkendes Gestalten in der Aktivierung bekommen die Bewohner:innen das Gefühl, etwas zu können und wert zu sein. Der Isolation und dem Rückzug wird so Einhalt geboten. Und selbst wer die Liedtexte, Redewendungen und andere Aktionen nicht mehr genau kennt, wird wertschätzend unterstützt.

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an alle, die mit Pflege und Betreuung, sowohl im privaten Bereich wie auch beruflich, zu tun haben. Für Pflegepersonal und Betreuungshelfer:innen für Demenzkranke gem. Richtlinien nach §§ 43 b, 53 b SGB XI sind diese Angebote ebenfalls geeignet.

Im Rahmen unserer Registrierung als Fort- und Weiterbildungsanbieter bei der "RbP- Registrierung beruflich Pflegender GmbH" können für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte angerechnet werden.

Leitung: Rita Thobe
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 100,00 €
Termin: Montag, 16.11.2026, 09:00-16:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich®

Das Konzept der Basalen Stimulation® dient der Förderung von Menschen in krisenhaften Lebenssituationen, in denen ihre Austausch- und Regulationskompetenzen deutlich vermindert, eingeschränkt oder dauerhaft behindert sind. Im Zentrum des Konzeptes stehen die Fähigkeit zur Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegung. Basale Stimulation® ist eine Form ganzheitlicher, körperbezogener Kommunikation für Menschen mit wesentlichen Einschränkungen. In einem von Sicherheit und Vertrauen geprägtem Umfeld kann ein wechselseitiger Austausch, ein Dialog, entstehen. Dieser Dialog schafft eine Grundlage für Weiterentwicklung und Lebensqualität schwersterkrankter Menschen in jeder Lebens- und Altersphase.

Schwerpunkte:

- Konzept und Modelle Basale Stimulation®
 - Das ganzheitliche Entwicklungsmodell nach Fröhlich/Haupt
 - Grundelemente der Basalen Stimulation®
 - Zentrale Ziele / Lebensthemen des Menschen
 - Wahrnehmung / Wahrnehmungsveränderungen
 - Berührung / Berührungsqualitäten
 - Somatischer Wahrnehmungsbereich
 - Umsetzungsstrategien für die Praxis
- Sensibilisierung des eigenen Pflegeverständnisses

Leitung:	Sibylle Lück
Zielgruppe:	Betreuungskräfte und Interessierte in der Lebensbegleitung alternder Menschen
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr:	100,00 €
Termin:	Montag, 09.02.2026, 09:00-16:00 Uhr
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L08

Malen mit Demenz - „Vom Malen / Kritzeln als nonverbales und emotionales Ausdrucksmittel“

Dieses Seminar soll einerseits mögliche kreative Wege zum Malen mit verschiedenen Materialien aufzeigen und andererseits gemeinsam Ideen und Gedanken dazu sammeln, im eigenen Arbeitsfeld mit alternden Menschen und Menschen mit Demenz künstlerisch aktiv zu sein.

Dabei steht das Beleben durch Farben und aktives Gestalten im Vordergrund.

Leitung:	Sibylle Lück
Zielgruppe:	Betreuungskräfte und Interessierte in der Lebensbegleitung alternder Menschen
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr:	100,00 €
Termin:	Montag, 11.05.2026, 09:00-16:00 Uhr
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L09

Aromapflege und Berührung in der Palliativpflege

Die Aromapflege mit ihren vielfältigen Möglichkeiten bietet Hilfestellungen und Brücken in der Begleitung und Förderung schwersterkrankter Menschen. Der Einsatz ätherischer Öle im Arbeitsalltag bedarf eines umfangreichen Wissens um die Wirkungsweise und Handhabung dieser Öle.

Eine Pflegemaßnahme kann individuell mit einem Duft gestaltet werden. Als Raumduft, im Waschwasser, in einem Körperöl oder als Lieblingsduft in einem Naturparfüm finden ätherische Öle vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. Dabei entscheidet die Nase des schwersterkrankten Menschen, was für ihn gut ist und gemocht wird. Düfte können lockern, machen Mut zum Ausprobieren, zum Verwöhnen. Dabei kann man schon bei einer Hand- oder Fußmassage das Gefühl bekommen, für einen Moment die „Schwere der Erkrankung

zu vergessen“, sich für einen Moment vielleicht einfach anders zu spüren, etwas freier oder unbeschwerter.

„Kleine Streicheleinheiten für die Seele“ – praktische Umsetzungsmöglichkeiten mit ausgewählten Ölen sowie eine Duftmeditation sollen dieses Seminar interessant begleiten.

Weiterhin steht die Bedeutung von Berührungen und Berührungsqualitäten im Rahmen des Konzeptes „Basale Stimulation nach Prof. Dr. Fröhlich®“ im Mittelpunkt dieses Seminartages.

Seminarinhalte:

- Einführung Aromapflege/ Aromatherapie
- Umgang mit ätherischen und fetten Ölen
- Hand- und Fußmassage
- Rechtliche Grundlagen
- Wichtige Basisöle
- Berührung/ Berührungsqualitäten
- Nonverbale Kommunikation/ somatischer Dialog
- Praktische Anwendungen

Leitung: Sibylle Lück

Zielgruppe: Palliativfachkräfte, Pflegepersonal und Betreuungshelfer:innen für Demenzkranke

Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

Gebühr: 100,00 €

Termin: Montag, 05.10.2026, 09:00-16:00 Uhr

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

1L11

„Up to date“ Schmerztherapie in der Palliativversorgung

Palliativpatienten in fortgeschrittenen Erkrankungsstadien haben oft unter starken Schmerzen zu leiden. Die konsequente Schmerztherapie ist ein wichtiger Pfeiler in der Symptomkontrolle der Palliativmedizin und Pflege.

In dem angebotenen Seminar werden anhand von Fallbeispielen die Grundlagen der Schmerztherapie von Palliativ-

patienten besprochen, dabei wird „altbekanntes“ wiederholt aber auch auf „Neues“ wird eingegangen.

Im Fokus steht der sichere Umgang mit der medikamentösen Therapie, aber auch psychische und soziale Umstände der betroffenen Patienten werden berücksichtigt.

Leitung: Dr. Tomas Wolff
Zielgruppe: Palliativfachkräfte
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 160,00 €
Termin: auf Anfrage
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

1L12

Sedierung als Ultima Ratio in der Palliativmedizin – Reduzierung der Symptomlast in der palliativen Situation

Die meisten schwerkranken, leidenden Menschen wünschen sich ein Lebensende ohne Schmerzen, Angst, Übelkeit und Luftnot. Ist Leiden mit entsprechenden Medikamenten und Therapien nicht auf ein erträgliches Maß zu reduzieren und die Symptomlast zu hoch, stellt sich die Frage nach einer palliativen Sedierung. Diese Option ist sorgfältig zu prüfen.

Seminarinhalte u.a.:

- Palliative Sedierung – was ist das?
- Welche Indikatoren sprechen für eine palliative Sedierung?
- Welche alternativen Formen der Leidenslinderung gibt es?
- Wie ist der juristische Rahmen? (Leitlinie/Dokumentation)
- Welche Personen sind von der Entscheidung direkt betroffen?
- Welche ethischen Kriterien müssen bei der Entscheidungsfindung Beachtung finden?

Leitung: Dr. Tomas Wolff
Zielgruppe: Palliativfachkräfte
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 160,00 €

Termin: auf Anfrage
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

FAMILIE UND GENERATIONEN



2G01 SUPERVISION

Supervision für berufstätige Mütter

Alltagsheldinnen unter sich

In unserem Leben sind unsere Beziehungen, unsere Überzeugungen und unsere Fähigkeit zur Kommunikation entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere persönliche Entwicklung. So ist unser hektischer Alltag als berufstätige Mutter oft eine Herausforderung, Beruf, Familie und eigene Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen.

Das Seminar „Supervision für berufstätige Mütter“ bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Ihre Erfahrungen zu reflektieren und neue Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Supervision ist eine professionelle Begleitung, die Ihnen hilft, berufliche und private Herausforderungen zu analysieren, Ressourcen zu erkennen und Lösungen zu erarbeiten. Sie

bietet einen geschützten Raum, um Ihre Gefühle, Sorgen und Erfolge zu teilen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Ziele des Seminars:

- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- (Neu-) Orientierung, Klarheit und Priorisierung
- Förderung der eigenen Ressourcen und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Mehr Gelassenheit und Resilienz für die Herausforderungen des Alltags

Und darauf dürfen Sie sich freuen:

- Geschützte, vertrauensvolle Atmosphäre
- Gruppengespräche
- Praktische Übungen zur Stressreduktion und Selbstfürsorge
- Tipps und Anregungen für den Alltag

Leitung:	Ute Weber (Psychologische Beraterin, Coachin), Andreas Feyerabend (Psychotherapeut)
Termine:	20.01.2026, 03.02.2026, 17.02.2026 03.03.2026, 17.03.2026
Uhrzeit:	18:00 – 21:00 Uhr
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr:	450,00 €
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

2D01 BABYSITTER:IN MIT DIPLOM

Spielen, singen, helfen – für dich kein Problem!

Auf Babys aufzupassen ist kein x-beliebiger Job. Babysitter zu sein ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Hol 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? Erste Hilfe Maßnahme am Kind. Anschließend bist du der perfekte

Babysitter und das kannst du Eltern, die dich engagieren wollen, auch zeigen - denn am Seminarende gibt es das „Babysitterdiplom“!

Leitung: Dozententeam
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 50,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de
Termine: Dienstag, 20.01.2026 - 24.02.2026,
16:15-18:00 Uhr (x 6)

2E00 PARENS®-REFERENT:IN

Qualifizierung zum/zur Parens®-Referent:in

KEB-Zertifikatskurs

Mit dieser beruflichen Fortbildung zur PARENS®-Referent:in können sich pädagogische Fachkräfte in der Elternbildung im Bereich der frühen Kindheit spezialisieren.

Inhalte:

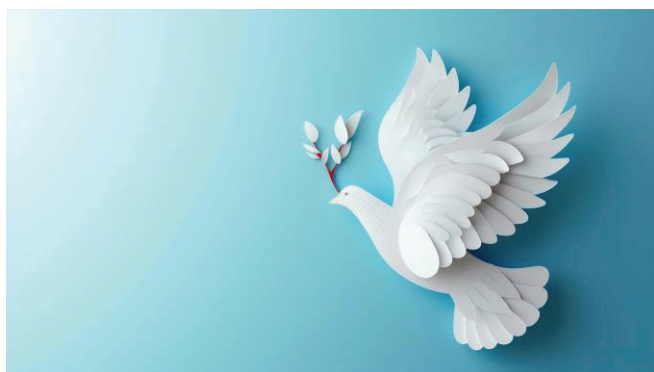
- Stadien in der kindlichen Entwicklung im 1. Lebensjahr
- Entwicklungs- und Bewegungsanregungen im 1. Lebensjahr
- Babymassage / Baby-Yoga
- Säuglingsernährung
- Kommunikation und Bindung
- Positive Erziehung
- Fachwissen zur Erwachsenenpädagogik
- Eigen- und Fremdreflexion
- Kolloquium
- Praxisphase
- Supervision
- Eigenstudium

Der Starttermin kann auf Anfrage flexibel angepasst werden.
Eine Kursteilnahme ist auch teilweise online möglich.
Termine werden individuell abgestimmt

Leitung: Dozententeam
Ort: Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.,
Kirchstr. 9, 26169 Friesoythe

Termine: Start am 02.03.2026
Umfang: 40 Unterrichtsstunden
Gebühr: 480,00 €
Anmeldung: Tel.: 04491-93300,
verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de

RELIGION UND GLAUBE



VIELFALT IM GLAUBEN

Drei Kirchen und eine Synagoge im gemeinsamen Dialog

An der Peterstraße stehen im Abstand von 500 Metern die Garnisonkirche, die Kirche St. Peter und die Friedenskirche. Warum?

Die Kirchenführerin Elke Wendeln begleitet Sie um und in die drei Kirchen. Sie wird Ihnen die religiöse Entwicklung in Oldenburg, die Baugeschichte, die Einrichtungsgegenstände, die der Liturgie und den kirchlichen Riten dienen, sowie viele kirchengeschichtliche Hintergründe vermitteln.

Was das Judentum mit dem Christentum zu tun hat sowie historische Hintergründe der oldenburgischen Geschichte werden während des Rundgangs zwischen der Gedenkstätte an der Peterstraße und der neuen Synagoge erläutert.

Entdecken Sie gemeinsam das spannende Feld Glaubensräume.

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

3B01

Drei Kirchen und eine Synagoge im gemeinsamen Dialog

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 15:00-17:30 Uhr

3B02

Drei Kirchen und eine Synagoge im gemeinsamen Dialog

Termin: Dienstag, 20.10.2026, 15:00-17:30 Uhr

KULTUR UND KREATIVITÄT

NÄHKURSE

Sie möchten das Nähen von Grund auf lernen oder eigene Kleidung anpassen können? Dann sind Sie bei uns richtig. Im Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Stoffe zuschneiden, die Nähmaschine sicher bedienen und grundlegende Nähtechniken anwenden. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Stoffe, Werkzeuge und Verarbeitungstechniken und lernen, eigene Projekte fachgerecht umzusetzen – von Kleidung über Wohnaccessoires bis hin zum Reparieren und Ändern Ihrer Lieblingsstücke.

Leitung: Martina Schiffkowski
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Stoffe mit.

5K01 NÄHKREIS AM MITTWOCH

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Mittwoch, 07.01.2026 – 11.03.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K04 NÄHKREIS AM MITTWOCH

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Mittwoch, 08.04.2026 - 10.06.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K07 NÄHKREIS AM MITTWOCH

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Mittwoch, 19.08.2026 – 04.11.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K03 NÄHKREIS AM DONNERSTAG

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Donnerstag, 08.01.2026 - 12.03.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K06 NÄHKREIS AM DONNERSTAG

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Donnerstag, 09.04.2026 - 18.06.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K09 NÄHKREIS AM DONNERSTAG

Nähen nach eigenen Wünschen

Termine: Donnerstag, 13.08.2026 – 29.10.2026
09:00-11:30 Uhr (x 10)
Ort: Willehad-Haus, Willehadweg 2, OL
Gebühr: 50,00 €

5K02 NÄHEN AM ABEND

Kurs für das eigene Projekt

Termine: Mittwoch, 07.01.2026 – 11.03.2026
18:45-21:00 Uhr (x 10)
Ort: Paulus-Schule, Margaretenstr. 46, OL
Gebühr: 60,00 €

5K05 NÄHEN AM ABEND

Kurs für das eigene Projekt

Termine: Mittwoch, 08.04.2026 - 10.06.2026
18:45-21:00 Uhr (x 10)
Ort: Paulus-Schule, Margaretenstr. 46, OL
Gebühr: 60,00 €

5K08 NÄHEN AM ABEND

Kurs für das eigene Projekt

Termine: Mittwoch, 19.08.2026 – 04.11.2026
18:45-21:00 Uhr (x 10)
Ort: Paulus-Schule, Margaretenstr. 46, OL
Gebühr: 60,00 €



@Martina Schiffkowsky - Einblick in ihren Nähkurs



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ein starker Rücken kann entzücken!

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

Leitung:	Rienelt Janssen
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Seminarraum 2
Termine:	Dienstags, 18:00-19:00 Uhr, fortlaufend
Gebühr:	4,10 € pro Termin
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

STUHLGYMNASTIK IM PAVILLON

Bewegung bis ins hohe Alter

Bei dem Kurs geht es um die Mobilisation aller Gelenke.

Leitung: Rienelt Janssen
Ort: Treffpunkt im Pavillon,
Scheideweg 100, Oldenburg
Anmeldung: 0441-39011530, Frau J. Ritterhoff

Gruppe 1

Termine: Montags, 10:30-11:30 Uhr, fortlaufend
Gebühr: 3,50 € pro Termin

Gruppe 2

Termine: Montags, 11:30-12:30 Uhr, fortlaufend
Gebühr: 3,50 € pro Termin

Bitte bringen Sie Ihre Turnschuhe mit.

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.

Leitung: Rienelt Janssen
Ort: St. Willehad, Willehadweg 2, Oldenburg
Termine: Dienstags, 10:15-11:15 Uhr, fortlaufend
Gebühr: 3,50 € pro Termin
Anmeldung: im Kurs vor Ort

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

Leitung: Rienelt Janssen
Ort: Kath. Pfarrheim St. Josef, Bauordenstr. 70, Oldenburg, Gemeindesaal
Termine: Mittwochs, 08:30 -09:30 Uhr, fortlaufend
Gebühr: 3,50 € pro Termin
Anmeldung: im Kurs vor Ort

QIGONG AUF DEM STUHL

Was bedeutet Qigong (häufige Aussprache: tschigong)?

Es ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergien. Körper, Seele und Geist des Menschen werden durch langsame, ausgewogene Bewegungen angesprochen und harmonisiert. Qigong reguliert Haltung und Atmung und hebt die Stimmung.

Die Übungen, die zum Teil auch im Stehen gemacht werden, fördern die Gesundheit und dienen zur Vorbeugung von Krankheiten. Alle Bewegungen sind leicht nachzumachen und zu erlernen!

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

Leitung: Gudrun Hackstette
Ort: Treffpunkt im Pavillon, Scheideweg 100, 26127 Oldenburg
Termine: Mittwochs ab dem 21.01.2026,

Uhrzeit: 11:00-12:15 Uhr, findet 14-tägig statt
Gebühr: 4,00 € pro Termin
Anmeldung: 0441-39011530, Frau J. Ritterhoff

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



@pixabay.com

6E01

Termine: Montags, 12.01.2026 - 16.03.2026,
18:15-19:45 Uhr (x 10)
Gebühr: 86,00 €

6E02

Termine: Montags, 13.04.2026 - 08.06.2026,
18:15-19:45 Uhr (x 8)

Gebühr: 68,80 €

6E03

Termine: Montags, 07.09.2026 – 23.11.2026,
18:15-19:45 Uhr (x 10)

Gebühr: 86,00 €

Während der Schulferien oder an Feiertagen finden keine Termine statt.

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER:INNEN

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: 11,00 € pro Termin
Anmeldung: www.yoga-mit-anja.de oder
info@yoga-mit-anja.de
Koop. Partner: Yoga mit Anja

6E04

Termine: Donnerstags, 22.01.2026 - 16.04.2026,
17:00-18:15 Uhr (x 10)*

6E05

Termine: Donnerstags, 22.01.2026 - 16.04.2026,
18:30-19:45 Uhr (x 10)*

6E06

Termine: Donnerstags, 07.05.2026 - 11.06.2026,
17:00-18:15 Uhr (x 5)

6E07

Termine: Donnerstags, 07.05.2026 - 11.06.2026,
18:30-19:45 Uhr (x 5)

6E08

Termine: Donnerstags, 10.09.2026 - 03.12.2026,
17:00-18:15 Uhr (x 10)*

6E09

Termine: Donnerstags, 10.09.2026 - 03.12.2026,
18:30-19:45 Uhr (x 10)*

(Die mit * versehenen Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt.)

GESUNDHEITSTANZ

Tänze aus aller Welt

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. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für dieses Angebot kann man Bonuspunkte erhalten und bei seiner Krankenkasse einreichen.

Leitung: Ulrike Mählmann

Termine: Freitags ab dem 10.01.2026,
10:00 – 11:30 Uhr, fortlaufend

Ort: Treffpunkt im Pavillon,
Scheideweg 100, 26127 Oldenburg
Gebühr: 5,00 € pro Termin
Anmeldung: 0441-39011530, Frau J.Ritterhof

VORTRÄGE

6P01 DIE GESUNDHEIT LIEGT IM DARM

Vortrag

Der Darm ist mehr als nur eine „Verdauungsmaschine“. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen, beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle und beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm in seiner Funktion beeinträchtigt ist, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventuell an Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen wie z.B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht und sogar Depressionen können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden. Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Er wird es Ihnen mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht danken.

Leitung: Nadine Schönherr
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 10,00 €
Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 18:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Sie möchten mehr praktische Erfahrung und Ideen zur darmfreundlichen Kost? Dann kommen Sie am 18.06.2026 zu unserem Kochkurs mit der Kursnummer 6003.

6P02 ERNÄHRUNG BEI DEMENZ –

Wenn das Essen in Vergessenheit gerät

Vortrag

„Essen hält Leib und Seele zusammen“. Dies gilt nicht nur für Jung und Alt, sondern für geistig rege Menschen ebenso wie für Menschen, die dementiell erkrankt sind. Doch in der Realität ist das Essen und Trinken für Demenzerkrankte nicht einfach, Angehörige und Betreuende stehen diesem Problem meist hilflos gegenüber. Essensverweigerung, Untergewicht, Schluckstörungen, Aggressivität oder ein erhöhter Bewegungsdrang während des Essens sind nur einige der Schwierigkeiten. Sie können allerdings einen großen Beitrag leisten, damit für Sie und den Betroffenen das Thema Essen wieder zum schönen Teil des Tages und zum Genuss wird, und nicht nur Qual und Stress bedeutet.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bedürfnisse die Betroffenen haben und wir zeigen Ihnen Tricks und Tipps, wie Sie die verschiedenen Faktoren zuhause leicht in den Griff bekommen.

- Leitung:** Beate Bohlen
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 10,00 €
Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18:00 Uhr
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Wenn Sie wissen möchten, wie man diese Bedürfnisse stressfrei in der Küche umsetzen kann, kommen Sie gerne am 07.11.2026 zu unserem Kochkurs mit der Kursnummer 6005.

KOCHKURSE

Leitung: Beate Bohlen, Ernährungsberaterin
Ort: Paulus-Schule, Margaretenstr. 46, OL
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

Bitte Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten mitbringen.



@pixabay.com

6001 FIT & LECKER AB 40

Kochen für Körper und Wohlbefinden

Ab einem gewissen Alter verändert sich unser Körper – Hormone spielen eine größere Rolle und das Abnehmen fällt oft schwerer als früher. Doch mit der richtigen Ernährung lassen sich Gewicht, Wohlbefinden und Vitalität positiv beeinflussen.

In diesem Kochkurs verbinden wir eine kleine theoretische Einführung mit praktischen Rezepten, die auf die Bedürfnisse von Frauen ab 40 Jahren abgestimmt sind. Im Anschluss setzen wir das Gelernte direkt in der Küche um: Leichte, alltagstaugliche Rezepte, die nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker sind.

Termin: Donnerstag, 19.02.2026, 18:30-21:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

6002 GENUSSVOLL GESUND –

Antientzündlich kochen und essen

Müdigkeit, Gelenkbeschwerden, Hautprobleme oder Verdauungsstörungen – oft steckt eine stille Entzündung im Körper dahinter. Die gute Nachricht: Sie können aktiv etwas dagegen tun! Mit antientzündlichem Essen können Sie Ihr Wohlbefinden erheblich beeinflussen, denn mit den richtigen Lebensmitteln lassen sich Entzündungen gezielt lindern.

Im Vortrag erhalten Sie wertvolles Hintergrundwissen: Was sind stille Entzündungen und wie entstehen sie? Welche Lebensmittel wirken entzündungsfördernd, welche entzündungshemmend? Wie lässt sich antientzündliche Essen und Trinken im Alltag umsetzen?

Im Kochkurs setzen wir das Wissen praktisch um: Wir bereiten gemeinsam leckere, alltagstaugliche Rezepte zu, die nicht nur antientzündlich sind, sondern auch richtig gut schmecken. Lernen Sie, wie Essen zur Medizin für Ihren Körper werden kann – mit Genuss und ohne Verzicht.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 24,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

6003 DARMFREUNDLICHE KOST –

Wohlbefinden beginnt im Bauch

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper – und das beginnt bei der ausgewogenen Ernährung. Im Kochkurs für darmfreundliche Kost lernen Sie, wie Sie Gerichte zubereiten, die Ihren Darm unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie ballaststoffreiche Zutaten, fermentierte Lebensmittel und darmberuhigende Speisen in Ihren Alltag integrieren.

Ob leichte Frühstücksideen, bekömmliche Hauptgerichte oder Snacks, die Ihnen guttun – dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Verdauung stärken und sich rundum wohler fühlen möchten. Ihr Darm wird es Ihnen danken!

Termin: Donnerstag, 18.06.2026, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

Sie möchten mehr theoretischen Input über Darmgesundheit? Dann kommen Sie am 28.01.2026 zu unserem Vortrag mit der Kursnummer 6P01.

6004 MARKTFRISCH UND HERBSTLICH –

Regional kochen mit Genuss

Wenn der Herbst mit leuchtenden Farben Einzug hält, hält auch der Geschmack der Region Einzug in unsere Küche. In diesem Kochkurs widmen wir uns den Köstlichkeiten, die Wochenmärkte, Biokisten und Gärten jetzt im Überfluss bieten. Knackiges Wurzelgemüse, aromatische Pilze, saftige Äpfel und goldener Kürbis werden zu herzhaften und wärmenden Gerichten verarbeitet.

Wir zaubern feine, bodenständige Speisen – ganz im Sinne einer nachhaltigen Herbstküche. Genießen Sie den Duft von frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen und lassen Sie sich inspirieren, wie gut regionale Vielfalt schmecken kann.

Termin: Donnerstag, 01.10.2026, 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

6005 ERNÄHRUNG BEI DEMENZ –

Wenn das Essen in Vergessenheit gerät

Die Essenszubereitung für Demenzerkrankte ist nicht einfach, Angehörige und Betreuende stehen diesem Problem meist hilflos gegenüber.

Essensverweigerung, Untergewicht, Schluckstörungen, Aggressivität oder ein erhöhter Bewegungsdrang während des Essens sind nur einige der Schwierigkeiten. Wir werden in der Küche bedarfsgerechte Speisen zubereiten und gemeinsam in Ruhe genießen, damit Sie gestärkt und mit koch- und küchentechnischem Wissen im Gepäck wieder in ihren Alltag zurück gehen können. Gönnen Sie sich diese Auszeit!

Termin: Samstag, 07.11..2026, 11:00-13:30 Uhr
Gebühr: 28,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

Sie möchten mehr theoretischen Input über die Ernährung bei Demenzerkrankten? Dann kommen Sie am 06.10.2026 zu unserem Vortrag mit der Kursnummer 6P02.

SPRACHEN

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

7B01

Termine: Montag, 09.02.2026 – 18.05.2026
18:30-20:00 Uhr (x 12)

Gebühr: 96,00 €

7B02

Termine: Montag, 14.09.2026 – 14.12.2026
18:30-20:00 Uhr (x 12)

Gebühr: 96,00 €

7E01 SPANISCH FÜR ANFÄNGER:INNEN

Spanischkurs ohne Vorkenntnisse

Unser Spanisch-Anfängerkurs ist perfekt für alle, die ohne Vorkenntnisse in die spanische Sprache einsteigen möchten. In kleinen, praxisnahen Einheiten lernen Sie die grundlegende Grammatik, wichtige Redewendungen und erste Gesprächsformen für Alltagssituationen kennen. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Sie schnell in der Lage sein, einfache Sätze zu verstehen und sich auf Spanisch vorzustellen. Der Kurs legt besonderen Wert auf eine entspannte Lernatmosphäre und kulturelle Einblicke. Starten Sie jetzt und entdecken Sie die Welt des Spanischen – ¡Bienvenidos!

Während der Schulferien oder an Feiertagen finden keine Termine statt.

Leitung: Andrés Redondo

Termine: Donnerstag, 14.04.2026 – 23.06.2026
18:30-20:00 Uhr (x 10)

Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg

Gebühr: 95,00 €

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

7E02 SPANISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER

Spanischkurs zur Wiederholung und Auffrischung

Sie haben Ihr Spanisch lange nicht mehr ausprobiert? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Die typischen Irrtümer, aber auch die wesentlichen Kapitel der Grammatik und ein unverzichtbarer Grundwortschatz sollen in diesem Kurs in Erinnerung gerufen werden. Das geschieht entsprechend Ihren Vorkenntnissen und natürlich in praktischer Anwendung: Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt. Dieser Kurs beinhaltet Spanischübungen zum Lernen der Grundgrammatik und zu wichtigen Themen des Alltags, und ist somit ein idealer Einstieg in die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Während der Schulferien oder an Feiertagen finden keine Termine statt.

Leitung:	Andrés Redondo
Termine:	Donnerstag, 29.09.2026 – 15.12.2026 18:30-20:00 Uhr (x 10)
Ort:	KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr:	95,00 €
Anmeldung:	Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

7H01 ITALIENISCH

Italienisch für den Urlaub

Sprachkurs für Anfänger:innen

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Der Kurs wendet sich an Anfänger:innen, 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 sicher bewälti-

gen wollen. So üben Sie gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub. Buone Vacanze!

Ideal für alle, die an unserer Studienfahrt nach Rom im Oktober 2026 (S. 50) teilnehmen.

Während der Schulferien oder an Feiertagen finden keine Termine statt.

Leitung: Karin Mucignat
Termine: Dienstag, 08.09.2026 – 06.10.2026
19:00-20:30 Uhr (x 5)
Ort: KEB, Peterstr. 6, Oldenburg
Gebühr: 50,00 € inkl. Lehrmaterial
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de

7100S INTENSIVWOCHE SATERFRIESISCH

Sprache, Geschichte und Kultur erleben

Bildungsurlaubs-Veranstaltung: VA-Nr.: B26-136710-39

Tauchen Sie ein in die einzigartige Welt des Saterfriesischen, der kleinsten noch lebenden friesischen Sprache! In dieser Intensivwoche entdecken Sie nicht nur die Sprache, sondern auch die Geschichte, Kultur und Gegenwart der Saterfriesen. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten vertiefen und zugleich die saterfriesische Lebenswelt unmittelbar erleben möchten.

An fünf intensiven Tagen wird gesprochen, gehört, gelesen und erlebt:

- Sprache: Erweiterung des Wortschatzes und der Ausdrucksfähigkeit im Alltag
- Geschichte und Kultur: Spannende Einblicke in die Entwicklung der Region und die Bedeutung der Sprache
- Sichtbarmachung: Wie lässt sich Saterfriesisch im öffentlichen Raum, in Kunst und Alltag sichtbar machen?

- Erlebnis vor Ort: Zwei geführte Ausflüge führen zu kulturell und sprachlich bedeutsamen Orten im Saterland
Für das leibliche Wohl ist gesorgt: Essen, Getränke und die Kosten für die Ausflüge sind in der Kursgebühr enthalten.

Zielgruppe:

Erwachsene ohne und mit leichten Vorkenntnissen im Saterfriesischen, die Sprache und Kultur intensiv erleben und vertiefen möchten.

Leitung: Veronika Pugge

Termine: 13.04.2026 - 17.04.2026

08:30-15:50 Uhr

Ort: Seelterfräiske Kulturhuus Scharrel,
Eisenbahnstraße 2, 26683 Scharrel

Gebühr: 150,00 €

Anmeldung: Tel.: 04498 940 100, pugge@saterland.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Sprachkurse für Geflüchtete

Der Spracherwerb und die Orientierung in einer fremden Kultur ist der erste Schritt zur Teilhabe an der neuen Umgebung. Das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (MWK) hat ein Förderprogramm erarbeitet, um für geflüchtete Menschen Sprachkurse unterschiedlicher Niveaustufen anzubieten. Die Kurse richten sich an geflüchtete Männer und Frauen. Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei! Die Sprachkurse sind durch die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) gefördert.

Gebühr: Die Kosten werden vom Land
Niedersachsen für Sie übernommen

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

5000 STUDIENFAHRT NACH ROM

Für zehn Tage in die Ewige Stadt

Die Katholische Erwachsenenbildung lädt seit nunmehr 30 Jahren zu Studienfahrten ein, bei der Italiens Hauptstadt, das antike und das christliche Rom, unter fach- und ortskundiger Führung entdeckt wird. Unter anderem schauen wir uns das Forum Romanum, Kapitol und Pantheon an, den Vatikan, zahlreiche Kirchen – allen voran den Petersdom (mit Petrusgrab) sowie die Engelsburg und die Calixtus-Katakombe. Es finden Tagestouren nach Castel Gandolfo, zum Kloster des Heiligen Benedikt (Subiaco) und nach Tivoli (Villa d'Este) statt. Das umfangreiche Programm lässt auch genügend freie Zeit, um die Ewige Stadt auf eigene Faust zu erkunden.



Foto von Frau E. Wendeln, Blick von der Engelsburg

- Leitung:** Pfarrer Ulrich Bahlmann
Termine: Sonntag, 11.10.2026 bis Mittwoch, 21.10.2026
Gebühr: 2.500,00 € p.P. im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag: 100,00 €
Anmeldung: Tel.: 0441-36197937, info@keb-ol.de
Es wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten.

Eine Infoveranstaltung mit allen fest angemeldeten Teilnehmer:innen findet im August 2026 statt.

Leistungen: Flug von Bremen (BRE) nach Rom (FCO), Übernachtungen inkl. Frühstück, Eintrittsgelder, Reiseleitung durch Pfarrer Bahlmann und ortsansässige Reiseführerin, Transfers in Rom und Umgebung (Tagestouren), umfassender Reiseschutz (Reiserücktrittsversicherung, etc.)

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

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Der Vertrag kommt erst mit einer Bestätigung durch die KEB zustande; Änderungen des Programms bleiben vorbehalten.

EDV UND MEDIEN

1N00 CONTENT CREATOR GRUNDLAGEN

Social Media verstehen und anwenden

Bildungsurlaubs-Veranstaltung: VA-Nr.: B26-136764-37

Kursinhalte:

- Strategisches Grundlagenwissen
- Content-Erstellung und Tools
- Praxis, Veröffentlichung und Optimierung

Lernziele:

Nach dem Kurs sind die Teilnehmenden in der Lage,

- ihre Social-Media-Aktivitäten professionell zu planen
- Inhalte gezielt und effizient zu erstellen
- die Wirkung ihrer Beiträge selbstständig auszuwerten und zu optimieren.

Leitung: Dozententeam Schiwyair
Termine: 25.03.2026, 26.03.2026, 27.03.2026
08:00 – 16.30 Uhr
Umfang: 30 Unterrichtsstunden
Gebühr: 1.284,00 Euro
Ort: Bildungswerk Friesoythe e.V., Kirchstr. 9,
26169 Friesoythe

ONLINE-ANGEBOTE



Die Anmeldung für die Online-Kurse erfolgt über das Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.

Kontakt Daten: 04491 93300, verwaltung@bildungswerk-friesoythe.de, www.bildungswerk-friesoythe.de.

1A09 / 1A10

Aufbaumodul Schulbegleiter:in - KEB-Zertifikatskurs

Voraussetzung für die Teilnahme an der Aufbauqualifikation für Schulbegleiter:in ist der Zertifikatskurs „Fit for Kid“, Grundkurs für „Pädagogische Mitarbeiter:innen“ und der Zertifikatskurs „Grundqualifikation für inklusive Begleitung in Schulen und Kindertagesstätten – Inklusionshelfer:in“.

Das Aufbaumodul umfasst 40 Unterrichtsstunden, dazu kommt eine Abschlussveranstaltung mit Abschlusskolloquium und Zertifikatsübergabe.

Die Aufgaben der Schulbegleitungen richten sich einzelfallbezogen nach dem individuellen Hilfebedarf des Kindes. Dabei hat das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ Vorrang vor anderen Hilfsangeboten. Die Schulbegleitung unterstützt Schüler:innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen. Den Schüler:innen wird durch die Schulbegleitung die Möglichkeit eröffnet, eine Regelschule zu besuchen, um so am schulischen Leben teilzuhaben.

Gebühr: 215,00 €
Leitung: Barbara Carmichael-Eilers
Ort: Online via Zoom

Beginn: Montag, 13.04.2026, 18:00 Uhr
Kurs: 1A09

Beginn: Montag, 26.10.2026, 18:00 Uhr
Kurs: 1A10

1A00

Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten / Zusatzkräfte Betreuung

Insgesamt 160 Unterrichtsstunden

Mit der Veröffentlichung der „Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Verbesserung der Qualität in Kindertagesstätten (QuiK) durch das Niedersächsische Kultusministerium fördert das Land Maßnahmen zur Verbesserung der Qualität in Kindertagesstätten unter Berücksichtigung des Ziels der Integration von Kindern mit Fluchterfahrung. Um Kräften ohne pädagogische Grundqualifizierung den Einstieg in die Tätigkeit als Zusatzkraft in Kindergartengruppen zu erleichtern, werden über die Richtlinie QuiK, „Einführungskurse“ im Umfang von 160 Unterrichtsstunden zur Vermittlung

von pädagogischen und rechtlichen Grundkenntnissen gefördert. Der Einführungskurs wird tätigkeitsbegleitend angeboten, damit ein Theorie-Praxis-Bezug gewährleistet ist. In den Fällen, in denen Zusatzkräfte nach der Richtlinie QuiK, die zwar formal über eine Qualifikation nach § 4 Abs. 1 - 3 KiTaG verfügen, jedoch noch nie bzw. längere Zeit nicht in dem erlernten Beruf gearbeitet haben, soll auch die Möglichkeit eingeräumt werden, an einem im Rahmen der Richtlinie QuiK geförderten Einführungskurs teilzunehmen, da sich die Ausbildungsinhalte in den letzten Jahren stark geändert haben.

Voraussetzung für eine Kursteilnahme: Tätigkeit in einer Kita. Für Teilnehmende aus dem Landkreis Cloppenburg fällt keine Kursgebühr an.

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026, 08:00 Uhr
Leitung: Dozententeam
Ort: Online via Zoom

0005

Vielfühligkeit und Reizüberflutung (Hochsensibilität) bei Erwachsenen und Kindern

Manche Menschen – ob groß oder klein – nehmen die Welt intensiver wahr. Sie spüren Stimmungen, Geräusche, Gerüche oder Stimmungen anderer Menschen feiner, denken tief und fühlen stark. Oft sind sie besonders aufmerksam, kreativ, empathisch – und manchmal auch schneller erschöpft.

In diesem Seminar geht es darum, Hochsensibilität besser zu verstehen – mit Herz, Wissen und Humor.

Termin: Montag, 02.11.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Stefanie Taubenheim
Ort: Online via Zoom

6006

Natürliche Lösungen bei Allergien, Haut- und Darmproblemen

Juckende Augen, Niesen, laufende Nase oder gereizte Haut und das jedes Jahr aufs Neue? In diesem Webinar erfahren Sie, warum Allergien wie Heuschnupfen, Tierhaar- oder Hausstauballergie nicht das eigentliche Problem, sondern ein Signal Ihres Immunsystems sind.

Wir zeigen Ihnen, wie Darm, Entgiftung und Haut zusammenhängen und wie Sie mit natürlichen Methoden Ihr Immunsystem wieder ins Gleichgewicht bringen.

Lernen Sie, welche Ernährung, Mikronährstoffe und Entgiftungswege wirklich helfen, um langfristig ruhiger zu atmen, klarere Haut zu bekommen und sich wieder frei zu fühlen.

Termin: Dienstag, 24.03.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Tom Sprengnether

6018

Fasten als Weg zur Selbstheilung: neue Vitalität durch Entgiftung und Darmsanierung

Fühlen Sie sich oft müde, aufgebläht oder energielos? Dann ist es an der Zeit, Ihrem Körper eine echte Auszeit zu gönnen. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie durch Wasserfasten und Saftkuren Ihren Körper auf natürliche Weise entlasten, Giftstoffe ausleiten und Ihre Darmgesundheit verbessern.

Sie lernen, wie Sie das Fasten richtig vorbereiten, was in Ihrem Körper passiert und wie Sie danach langfristig neue Energie und Leichtigkeit gewinnen.

Termin: Dienstag, 18.08.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Tom Sprengnether

Ort: Online via Zoom

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 veröffentlicht. Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen erhalten Sie in den Pfarrbüros.

Pfarrgemeinde St. Willehad

Seniorenkreis St. Willehad

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

Pfarrgemeinde St. Josef

Ökumenischer Frauengesprächskreis

Leitung: Susanne Duesmann, Pastoralreferentin
Termin: 1. Donnerstag im Monat, 20:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige,
Litteler Str. 6, Wardenburg
Themen werden noch bekannt gegeben

KFD-Frauengemeinschaft Wardenburg

Leitung: Renate Schröder
Termine: 3. Dienstag im Monat, 19:45 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige,
Litteler Str. 6, Wardenburg
Themen werden noch bekannt gegeben.

Seniorenkreis Wardenburg

Leitung: Maria Joschko
Termin: letzter Mittwoch des Monats um 16:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Hl. Drei Könige,
Litteler Str. 6, Wardenburg

Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti

Seniorenkreis Bad Zwischenahn

Leitung: Bettina Montag
Ort: Kath. Pfarrheim St. Vinzenz Pallotti,
Fährweg 12, Bad Zwischenahn
Termin: 1. Freitag des Monats

Themen und Termine werden noch bekannt gegeben.

Frauentreff

Offener Kreis für alle Frauen in der zweiten Lebenshälfte.
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: 25,00 € (für 5 Termine)
Anmeldung: Tel. 04402-2901,
ingeschmatloch@ewetel.net

Frauentreff kreativ

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

Leitung: Ingeborg Schmatloch, Tel.: 0402-2901

Termine: 2. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr

Ort: Kath. Pfarrgemeinde St. Vinzenz Pallotti,
Eichendorffstr. 8, Rastede, Pfarrheim

Kath. Männerkreis Rastede - Wiefelstede

Leitung: Klaus Meyer-Olden

Termine: 3. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Marien,
Eichendorffstr. 8, Rastede

Seniorenkreis Rastede - Wiefelstede

Leitung: Albert Schad

Termine: 4. Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Marien,
Eichendorffstr. 8, Rastede

Pfarrgemeinde St. Marien

Seniorenkreis St. Marien

In der Pfarrgemeinde wird eine Vielfalt an Veranstaltungen geplant und organisiert.

Kontakt: 0441-983480, Pfarrheim St. Marien

KATHOLISCHE SOZIALVERBÄNDE

Gemeinsame Veranstaltungen in Oldenburg



Katholische
Erwachsenenbildung
Oldenburg e.V.



FORUM ST. PETER

0001

Besuch des Ministerpräsidenten des Landes Niedersachsen Olaf Lies

Vortragsveranstaltung

Am 20. März 2026 wird der Ministerpräsident des Landes Niedersachsen, Olaf Lies, zu einer Vortragsveranstaltung im Forum St. Peter sein. Auf Einladung der Katholischen Sozialverbände Kolping, KAB, KKV, der Kath. Erwachsenenbildung Oldenburg e.V. und dem Forum St. Peter wird sich der Ministerpräsident Mitgliedern, Freunden und Gästen im persönlichen Gespräch bekannt machen und zu Fragen der wirtschafts- und gesellschaftspolitischen Perspektiven für den Nord-Westen des Bundeslandes Stellung nehmen.

Dozent: Olaf Lies, Ministerpräsident des Landes Niedersachsen

Termin: Freitag, 20.03.2026, 11:30 Uhr,
ab 11:00 Stehkafee im Foyer

Gebühr: kostenfrei

Ort: Forum St. Peter, Peterstraße 20

Koop. Partner: KAB, Kolping, KKV, Forum St. Peter

Die katholischen Verbände planen im Laufe des Jahres immer wieder neue Veranstaltungen zu unterschiedlichen aktuellen theologischen, gesellschaftlichen und politischen Themen. Bitte beachten Sie unser stets aktualisiertes Online-Programm auf www.keb-ol.de oder die neuesten Beiträge auf unserem Instagram-Account @keb_oldenburg.

IMPRESSUM

Katholische Erwachsenenbildung Oldenburg e.V.

Peterstraße 6
26121 Oldenburg

Telefon 0441 / 361979 - 37

Internet www.keb-ol.de

E-Mail info@keb-ol.de

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

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

Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag 08:30 - 12:30 Uhr

Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Vereinbarung möglich.

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

Steuernummer: 64 / 220 / 00042

Vereinsregisternummer: VR 1007 Amtsgericht Oldenburg

UNSERE SEMINARRÄUME

Unsere Räumlichkeiten in der Peterstraße 6

Für Ihre Veranstaltungen, Teamsitzungen, Besprechungen oder Meetings bieten wir Ihnen voll ausgestattete Schulungs- und Seminarräume zur Miete an und freuen uns auf Ihre Fragen, Anregungen und Anmeldungen.

Lage:

Profitieren Sie von der zentralen Lage unserer Seminarräume: gute Verkehrsanbindung und zentral gelegen.

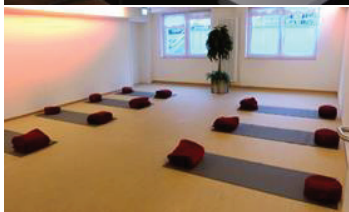
Ausstattung:

Tageslicht, Internetzugang, Beamer, Leinwand, Flipchart, Moderationskoffer



SEMINARRAUM 1

37 qm für 18 Personen



SEMINARRAUM 2

46 qm für 18
Personen oder 44
Personen (bestuhlt)



SEMINARRAUM 3

30 qm für 12 - 14
Personen

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 Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung 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 auf www.keb-ol.de/datenschutz)

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.

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 Teilnehmenden 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.

Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die KEB Oldenburg e.V., Peterstraße 6, 26121 Oldenburg, Telefon: 0441 / 36197 37, E-Mail: info@keb-ol.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung

als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufspflicht beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

(zum Nachlesen auf www.keb-ol.de)

Wir wünschen Ihnen in unserem Haus und bei unseren
Veranstaltungen eine gute Zeit.

WIR SIND FÜR SIE DA



Nicola Fuhler

Geschäftsstellenleiterin

Tel.: 04491 / 9330 10

Mail: n.fuhler@bildungswerk-friesoythe.de



Kathrin Gierst

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0441 / 361 979 37

Mail: k.gierst@keb-ol.de



Susanne Makai

Verwaltung und Administration

Tel.: 0441 / 361 979 37

Mail: info@keb-ol.de



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/12518-1907-1001



Wir sind

ein förderungsberechtigter Verein für
Erwachsenenbildung.

Wir suchen

Antworten auf Probleme und Bedürfnisse
heutiger Erwachsener in allen
gesellschaftlichen Bereichen.

Wir wollen

von unserem christlichen Standpunkt aus
beitragen zur Orientierung und Hilfe
zur Selbsthilfe.

Wir bieten

Vorträge, Seminare, Kurse und
Arbeitskreise auf Stadtebene und
in den Pfarrgemeinden.

Wir kooperieren

mit Verbänden/Organisationen, um Ihnen
eine breite Angebotspalette präsentieren
zu können.

Wir beteiligen

uns an dem Projekt Oldenburger Pass.
Bei uns können Sie mit
Bildungsgutscheinen bezahlen.

Wir freuen uns

über Ihre Teilnahme und jede Anregung
oder Kritik.

Unsere Veranstaltungen

sind offen für jeden und für unterschiedliche
Meinungen.

Wir liefern Bildung auf Bestellung

für Gruppen ab 7 Personen - auch
außerhalb unseres Jahresprogrammes.

Ihre KEB Oldenburg



Gemeinsam wohnen - selbstbestimmt leben

**Unsere neue Wohnform
für Seniorinnen und Senioren:
ambulant betreute Wohngemeinschaften**

- **Individuelles Wohnen**
im eigenen Zimmer – mit eigenem Bad
- **Gemeinschaft erleben**
in offenen Küchen, großen Essbereichen
und gemütlichen Wohnräumen
- **Selbstbestimmt leben**
mit einem Tagesablauf, wie im eigenen Zuhause
- **Sicherheit rund um die Uhr**
durch unsere professionellen
Pflege- und Betreuungskräfte



Infos und Kontakt

Nadine Busch – Pflegedienstleitung
Caritas Wohnen und Leben gGmbH
Peterstraße 6, 26121 Oldenburg
Telefon: 0441 35 07 15 55
E-Mail: n.busch@caritas-ol.de

www.caritas-ol.de

**Caritas
Oldenburg**

