

Vortragsangebote 2024

Herausgegeben vom Fachbereich Familie und Betrieb,
Landfrauenarbeit, Sozioökonomie
der Landwirtschaftskammer Niedersachsen





Sehr geehrte Vereinsvorstände,

immer wieder aufs Neue stehen Sie vor der Herausforderung, interessante aktuelle Themen für Ihre Veranstaltungen zu finden. Wie gelingt es, Ihre Mitglieder für das Angebot zu begeistern und darüber hinaus, neue Interessierte zu finden? Dabei möchten wir Ihnen gerne behilflich sein.

Wir haben eine bunte Mischung unserer Themen für Ihre Vereine zusammengestellt, die zum großen Teil auch als Online-Vortrag buchbar sind.

Hier finden Sie bewährte und neue Inhalte. Stöbern Sie in Ruhe durch die Rubriken Haushalt und Hygiene, Garten und Natur, Ernährung und Gesundheit, Mensch und Familie, Vorsorge und Absicherung und Landwirtschaft und digitale Welt. Sicherlich finden Sie etwas Passendes für Ihre Veranstaltungen.

Setzen Sie sich gerne mit den Referentinnen und Referenten in Verbindung, um Fragen zu klären und Termine zu vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!

Anne Dirksen

Leiterin des Fachbereiches Familie und Betrieb, Landfrauenarbeit, Sozioökonomie



Auf einen Blick



Haushalt, Hygiene und Recht

NACHHALTIGKEIT

Plastikfreie Weihnachten – nachhaltig und kreativ	09
Wenn die Plastiktüte wieder auf dem Teller landet... Mikroplastik in der Umwelt und im Essen	09
Lebensmittel auf den Müll – muss das sein?	09
Trendthema Nachhaltigkeit – Was kann ich selber tun?	09

HYGIENE UND RECHT

Schwamm drüber – vom Innenleben eines Küchenschwamms	10
Neue Keime – neue Risiken?	10
Kuchen, Torten & Co. – Hygienevorschriften, Allergenkennzeichnung und mehr	10
Update Hygiene bei Hof-, Dorf- und Straßenfesten	10
NEU: Lebensmittelkennzeichnung—Durchblick beim Einkauf	11

DIES UND DAS

Entmüllen befreit! Gegen das Gerümpel des Alltags	11
Feste feiern: Tipps für gelungene Partys – ohne Stress	11
„Probier´s mal mit Gemütlichkeit ...“	11
Männer gehen einkaufen – Frauen gehen shoppen	11
Raus aus dem Alltagstrott... auf dem Weg zu mehr Zufrieden- und Gelassenheit	11



Garten & Natur

Der Garten - ein naturnaher Lebensraum

Vom Summen & Brummen – Tipps für einen bienenfreundlichen Garten	12
Gärtnern im Einklang der Natur	12
„Wenn Schmetterlinge ins Schwärmen kommen“ – Naturnahes Gärtnern leicht gemacht	12
Naturnahe Gärten - einfach schön	12
Wildkräuter – Wahre Vitaminbomben	12



Garten & Natur

GARTENGESTALTUNG

Gartentrends 2024 – wenig Pflege mit maximalem Nutzen	13
Grün statt Grau – gegen die Verschotterung der Gärten	13
Der Vorgarten – die Visitenkarte des Hauses	13

PFLANZEN FÜR DEN GARTEN

Farben in den Garten – Stauden als Alleskönner	13
Ab ins Beet – Blumenzwiebeln bringen den Garten zum Blühen	13
Gefährliche Pflanzen? – Allein die Dosis macht das Gift!	14

GARTENPFLEGE

Gartenlust statt Gartenlast – der pflegeleichte Garten	14
Gärten in der zweiten Lebenshälfte – pflegeleicht genießen	14
Mit der Schere durch den Garten – naturgemäßer Ziergehölzschnitt	14

OBST- UND KÜCHENGARTEN

Gärtnern auf hohem Niveau – Wie wär´s mit einem Hochbeet?	15
Ideen für den neuen Küchengarten	15
Herbstzeit – Apfelzeit	15

GEDANKEN ÜBER GARTEN UND NATUR

Hier wächst das Glück!	15
Wenn Pflanzen reden könnten – Bauergartenpflanzen erzählen ihre Geschichten	16
Gartenirrtümer – wir decken auf!	16
Mythos Baum	16
Gärten in Zeiten des Klimawandels	16

GRÜNGESTALTUNG IM DORF

Gespräche über´n Gartenzaun	16
-----------------------------	----



LEBENSMITTEL

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah	17
Tricks der Lebensmittelindustrie – wie uns billige Lebensmittel teuer verkauft werden	17
Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete	17
Da haben wir den Salat	17
Gemüse – regional und saisonal	18
Superfoods – Wie super sind die Neuen?	18
Unser täglich Brot ... auch eine Frage der Ähre	18
Der Apfel – knackig, verführerisch und bioaktiv	19
Von Milch bis Käse – alles erste Sahne? Milchprodukte unter der Lupe	19
Jetzt geht's ans Eingemachte – Vorratshaltung neu entdecken	19
Die Kartoffel – Karriere eines Kellerkindes	19
Kohl – Dickköpfe, die es in sich haben	20
Wildfrüchte – Kraftpakete am Wegesrand	20
Stollen, Spekulatius und Co. – Backwerk in der Weihnachtszeit	20
Gewürze in der Weihnachtszeit – von Anis bis Zimt	20
Flotte Drinks ohne Alkohol	20
Der Genuss deutscher Weine	21
Das beliebte Heißgetränk Tee	21

ERNÄHRUNG

Essen, genießen, gesund bleiben – so unterstützen Sie Ihr Immunsystem	21
Der Darm – die unterschätzte Mitte	22
Kann man mit Messer und Gabel Krankheiten vorbeugen? Zwischen Heilversprechen und gesicherten Wahrheiten	22
Zucker und Co. – zwischen Genuss und Reue	22
Verwirrungen auf dem Teller	22
Alles Veggie oder was? Vegetarische und vegane Ernährung unter der Lupe	23
60 plus – Mitten im Leben! Fit bleiben, gut essen und leben bis ins hohe Alter	23
Graue Haare – buntes Leben! Fit bleiben ab 50 plus	23



Ernährung & Gesundheit

Albert Einstein bittet zu Tisch – Können wir uns schlau essen?	23
Wege zum Wohlfühlgewicht	23
Genuss macht schön	24
Nachhaltig und gesund Essen und Trinken	24
NEU: Alternative Fleischprodukte	24
NEU: Essen ist fertig! Familienküche leicht(er) gemacht	



Mensch & Familie

Gesellschaft

Für jeden ist es wichtig – Benimm dich richtig	25
Wenn Herr Knigge mit am Tisch sitzt – Umgangsformen rund um Tisch & Tafel	25
„Stil ist Stimmigkeit – die Beziehung zwischen einer Person und dem, was sie trägt“ (Giorgio Armani)	25

ACHTSAMKEIT

Achtsam umgehen – mit mir und den anderen	25
Jeder ist seines Glückes Schmied – auch in der Landwirtschaft	26
Das Beste für den Betrieb = Das Beste für mich?	26

KRISEN UND KONFLIKTE

Umgang mit Belastungen	26
„Erste Hilfe für Menschen in Not“ – die landwirtschaftlichen Sorgentelefone in Niedersachsen	26
Krisen als Chancen sehen	26
Konfliktfrei leben und arbeiten auf dem Hof	26
Konflikt. Streit. Mediation	27



Vorsorge & Absicherung

ALTERSVORSORGE

Rente für Frauen	28
Frauen leben länger, aber wovon? Reicht das Geld im Alter?	28
Sekt oder Selters – den Lebensstandard im Alter selbst bestimmen	28

ABSICHERUNG

Nach mir die Sintflut? Oder doch lieber vorsorgen?	28
Sicher ist sicher – wie viel Sicherheit braucht die Frau	29
Was wäre wenn ...? Vorsorgevollmacht & Co – für jeden wichtig!	29

VORSORGE AUF DEN HÖFEN

Risikomanagement – ist die landwirtschaftliche Familie richtig versichert?	29
Der Hof als Altersvorsorge	29
Notfallordner – Für den Fall der Fälle ... Für die Familie vorsorgen	30
Dornröschen war gestern: Finanzen und Vorsorge im Betrieb	30
Frauen auf dem Hof – voller Einsatz und nur halb abgesichert?!	30



Landwirtschaft & Digitale Welt

HOFÜBERGABE

Generationswechsel gemeinsam gestalten – Hofübergabe gut vorbereitet	31
Hofübergabe aus Sicht der Frau	31
Hof ohne Hofnachfolger*in	31
Junger Betriebsleiter – was nun?	31
Erben und vererben – Grundlagen zum Erbrecht nach BGB und Höferecht	31

EINKOMMENSKOMBINATION

Kinder auf dem Bauernhof	32
Hofführungen – Möglichkeiten und Fallstricke	32
Solidarische Landwirtschaft – wie geht das?	32
Lokal statt global – Regionale Lebensmittel im Trend	32
NEU: Gartenbau in Niedersachsen - Strukturen und Potentiale	32
NEU: Perspektiven statt Leerstand - Umnutzung landwirtschaftlicher Gebäude	32



Landwirtschaft & Digitale Welt

VERTRÄGE

Vertragen mit Verträgen – die Tücke im Detail	33
Ehe, Beziehung und Hof – so geht`s fair	33
Fisch sucht Fahrrad, die menschliche Seite der Kooperation	33

AGRARBÜRO

Digitalisierung im Agrarbüro	33
Ich weiß, dass ich`s habe, aber wo?	
Schreiben, Scannen, Speichern und Senden im Büro der Zukunft	34
NEU: Büroarbeit mit System gestalten – Wie beherrsche ich das Chaos?	34

DIGITALE WELT

Smartphone, Tablets & Co.	34
Computersicherheit: Viren, Würmer, Trojaner, Passwort-Diebstahl	34
Mein digitaler Nachlass – Was passiert mit meinem Internet-Erbe?	35
Souverän durch die Videokonferenz	35
NEU: Büroarbeit effizient gestalten	35



NACHHALTIGKEIT

Plastikfreie Weihnachten – nachhaltig und kreativ

Wie können wir unser Weihnachtsfest bewusst nachhaltiger gestalten, um etwas für unsere Umwelt zu tun. Warum nicht auch bei Dekoration und Geschenken Umdenken und an die Zukunft denken? Verpacken ohne „die Rolle Tesa“ - geht das denn? Aber auch für diese Herausforderung gibt es Lösungen. Es werden nützliche Tipps und umweltverträgliche Möglichkeiten vorgestellt um Geschenke „natürlicher“ zu verpacken und Haus und Wohnung zu dekorieren. Auch das beliebte Upcycling ist nach wie vor angesagt, um „Dingen ein zweites Leben zu geben“.

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Wenn die Plastiktüte wieder auf dem Teller landet...

Mikroplastik in der Umwelt und im Essen

Ein Alltag ohne Kunststoffe? Kaum vorstellbar. Das vielseitige Material eignet sich hervorragend für Verpackungen, Autoreifen und Schuhsohlen, und ist in Kosmetik wie beispielsweise Zahnpasta enthalten. Als Mikroplastik kommt es aus dem Meer, der Luft und dem Boden zurück auf unsere Teller.

- Was ist Mikroplastik?
- Wie gelangt es ins Essen und Trinkwasser?
- Wie riskant ist Mikroplastik in der Nahrung?
- Was kann/wird getan, um den Plastikmüll zu verringern?
- Was kann jeder Einzelne tun?

Es gibt viele ungeklärte Fragen, doch es wird Zeit zu handeln!

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Lebensmittel auf den Müll – muss das sein?

Bundesweit werden etwa 6,7 Mio. Tonnen Lebensmittel allein in Privathaushalten weggeworfen und viele davon sind eigentlich noch gut. Dieser Umgang mit Lebensmitteln kostet die Haushalte nicht nur Geld, er geht auch auf Kosten der Umwelt. Wer clever einkauft, richtig lagert und kreativ kocht, wirft weniger Lebensmittel weg und schont Ressourcen.

Wie viele Lebensmittel werden weggeworfen? Warum landen Lebensmittel auf dem Müll? Wie wirkt sich dieser Umgang mit Lebensmitteln aus? Was können wir gegen diese Verschwendung tun?

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Trendthema: Nachhaltigkeit - Was kann ich selber tun?

Eine nachhaltige Ernährung ist nur eines von unzähligen Beispielen, wo der Begriff der Nachhaltigkeit auftaucht. Was bedeutet Nachhaltigkeit? Wo liegen die Möglichkeiten und Grenzen des nachhaltigen Konsums? Welche Einsparpotenziale in Haushalt und Betrieb sind realistisch? Wie verkleinere ich meinen ökologischen Fußabdruck?

Inga Sievers-Krey, 0511 4005-2264, inga.sievers-krey@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Online-Vortrag möglich



HYGIENE

Schwamm drüber – vom Innenleben eines Küchenschwamms

Der Küchenschwamm – ein alltäglicher und beliebter Helfer, kommt in vielen Haushalten täglich zum Einsatz. Nicht selten ist er viele Wochen oder Monate aktiv, bevor sein Nachfolger kommt. Was aber findet man bei näherem Hinsehen im Inneren eines Schwamms? Ist der Schwamm als Reinigungshelfer vertretbar oder nicht? Und wenn nicht, welche sympathischen Alternativen gibt es stattdessen?

Dieser Vortrag informiert über die Welt der Küchenkeime und was das Innenleben von Schwämmen damit zu tun hat. Wie vermehren sich Keime, wo halten sie sich besonders gerne auf, welche Temperaturen oder Lebensmittel bevorzugen sie und mögen sie auch Küchenschwämme?

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen*

Neue Keime – neue Risiken?

- Warum Menschen nach dem Verzehr von Lebensmitteln krank werden
- Lebensmittelinfektionen in Deutschland
- Campylobakter, Salmonellen, Viren & Co
- MRSA und ESBL – Multiresistente Keime
- Tatort Küche: Lebensmittelinfektionen vermeiden

Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Kuchen, Torten & Co. – Hygienevorschriften, Allergenkennzeichnung und mehr

Erntedank, Hoffest, Hofcafé, ... Landfrauen sind bei vielen Festen und Veranstaltungen dabei und bieten Kuchen und andere Lebensmittel zum Verzehr an. Hier müssen im Hinblick auf Hygiene und Kennzeichnung die geltenden Vorschriften eingehalten werden.

Aktueller Stand der Lebensmittelkennzeichnungsvorschriften,
Allergenmanagement in der Praxis - Dokumentationshilfen
Hygienebestimmungen bei der Durchführung von Hof-, Dorf- und Straßenfesten
Hygienemanagement und Checklisten

*# Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig*

Update Hygiene bei Hof-, Dorf- und Straßenfesten

Verbraucherschutz ist wichtig: Alle, die Lebensmittel an Dritte weitergeben, benötigen regelmäßige Schulungen im Bereich Hygiene und Infektionsschutz. Dies gilt auch für ehrenamtlich tätige Personen.

Aktuelles zur Lebensmittel-, Personal- und Betriebshygiene

Keime und Risiken im Überblick

Hygienebestimmungen bei der Durchführung von Hof-, Dorf- und Straßenfesten

Checklisten & Co.

Tipps für die Praxis: Darauf sollte bei Ständen und Buffets geachtet werden

Folgebelehrung nach Infektionsschutzgesetz

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade
Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig*

Online-Vortrag möglich



Haushalt, Hygiene und Recht

Lebensmittelkennzeichnung—Durchblick beim Einkauf

Gesetzliche Lebensmittelkennzeichnung für verpackte und unverpackte Lebensmittel

Nutriscore, was ist neu ab 2024

Label und Siegel: Klima, Bio, Tierwohl, Regional

Was steckt dahinter, wie sind sie zu bewerten?

Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim

DIES UND DAS

Entmüllen befreit! Gegen das Gerümpel des Alltags!

Wer hat keine unaufgeräumten Schubladen oder sogar ganze Regale voll Krimskrams? Krempel, der Platz wegnimmt und den man nie mehr braucht! Und dennoch, wegwerfen können viele Menschen diese überflüssigen Sachen nicht. Die Zuhörerinnen erhalten nützliche Tipps, eine motivierende Strategie, um systematisch auszumisten und lernen das „Voraus-Entrümpeln“ kennen, um auch langfristig aufgeräumt zu leben.

Tomma Dierßen, 04941 921-160, tomma.dierssen@lwk-niedersachsen.de, BST Aurich

Feste feiern: Tipps für gelungene Partys – ohne viel Stress

Wer mehr als die sonst üblichen Gäste bewirten will, hat mit der Organisation alle Hände voll zu tun. Der Stress lässt sich zwar nicht ganz vermeiden, aber reduzieren. Das A und O ist frühzeitige und konsequente Planung. Der Vortrag gibt Tipps z. B. zur Kalkulation von Mengen sowie zum Standort und Platzbedarf eines Buffets.

Tomma Dierßen, 04941 921-160, tomma.dierssen@lwk-niedersachsen.de, BST Aurich

„Probier´s mal mit Gemütlichkeit ...“

Akzente setzen, arrangieren. Begleiten Sie mich auf eine Reise durch die Welt des Wohnens. Freuen Sie sich auf Anregungen, kleine Tricks, gute Ideen und Inspirationen, die im eigenen Zuhause leicht umsetzbar sind. Bekommen Sie ein Gespür für Harmonie und Gestaltung. Holen Sie sich Appetit auf Veränderung.

Margret Emke, 04441 9258-23, margret.emke@lwk-niedersachsen.de, AST Vechta

Männer gehen einkaufen – Frauen gehen shoppen

Klischees über Männer und Frauen gibt es viele. Für alle ist es immer wieder ein AHA- Erlebnis, wenn sich Klischees bestätigen. Aber wie unterscheidet sich eigentlich das Einkaufsverhalten der Geschlechter? Was ist *Frau* wichtig, wenn es um Themen wie Einkaufen und Konsum geht? Wie gehen Hersteller und Händler mit diesen Unterschieden im Einkaufsverhalten um?

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Raus aus dem Alltagstrott... auf dem Weg zu mehr Zufrieden – und Gelassenheit

Haben Sie das Gefühl, in der Treitmühle zu stecken? Der Zeit ständig hinterher zu rennen?

Auch wenn der Stress in unserer Gesellschaft stetig steigt - Sie haben es in der Hand, wieder mehr Zufrieden- und Gelassenheit in ihr Leben zu bringen. In diesem Vortrag finden Sie einen Ansatz, bei dem Sie als Persönlichkeit im Mittelpunkt stehen. Es geht darum, einen individuellen Weg zu einem besseren Umgang mit der Zeit einzuschlagen.

- Innere Balance finden
- Das Leben vereinfachen
- Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen
- Tipps und Tricks für die tägliche Praxis

Inga Sievers-Krey, 0511 4005-2264, inga.sievers-krey@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Online-Vortrag möglich



DER GARTEN - EIN NATURNAHER LEBENSRAUM

Vom Summen & Brummen –

Tipps für einen bienenfreundlichen Garten

Unsere Gärten sind für Wildbienen und Schmetterlinge ein wichtiger Lebensraum. Durch eine gezielte Gartengestaltung und Bepflanzung schaffen wir wertvolle Nistmöglichkeiten und Nahrungsquellen für diese Insekten und tragen zu ihrer Verbreitung und Artenvielfalt bei. Kommen Sie mit in die Welt der Wildbienen und erfahren Sie Vieles über ihre Lebensweise und Bedürfnisse.

*Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Christine Strodthoff-Schneider, 0441 34010-162, christine.strodthoff-schneider@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Nord*

Gärtnern im Einklang mit der Natur

Naturnahes Gärtnern heißt, mit der Natur zusammenzuarbeiten.

Kennen wir die Lebensweisen von Pflanzen im Garten sowie ihre vielfältigen Beziehungen zu anderen dort vorkommenden Organismen, können wir ihnen die bestmögliche Pflege zukommen lassen.

Im Vortrag werden wirkungsvolle gärtnerische Mittel und „sanfte“ abwehrende Methoden aufgezeigt, die Pflanzen gesund erhalten ohne Mensch und Umwelt zu schaden.

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

„Wenn Schmetterlinge ins Schwärmen kommen!“

Naturnahes Gärtnern leicht gemacht

Immer mehr Menschen wünschen sich heute lebendige artenreiche Gärten mit wertvollen Lebensräumen für Hummel, Meise, Igel & Co..

Im Vortrag werden blühende Pflanzen, Gestaltungstipps sowie gärtnerische Möglichkeiten vorgestellt, durch die sich jeder kleinste Garten in ein Naturparadies verwandeln lässt.

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Naturnahe Gärten – einfach schön

Durch den spürbaren Rückgang der Artenvielfalt ist das Interesse am naturnahen gärtnern gestiegen. Wie kann ich in meinen eigenen Garten nachhaltiger gestalten und zu einer Oase für Pflanzen und Tiere machen? Schon mit wenigen Maßnahmen kann die biologische Vielfalt im eigenen Garten sichtbar verbessert werden.

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Wildkräuter – Wahre Vitaminbomben

Unkräuter, ob im Garten oder in freier Natur, werden oftmals als störend empfunden. Im Vortrag nähern wir uns dem Thema Unkraut - Beikraut - Wildkraut einmal aus einer anderen Perspektive:

Lernen Sie die verschiedenen Geschmacksnoten essbarer Wildkräuter kennen, staunen Sie über die komprimierten Inhaltsstoffe und lassen Sie uns aufgrund eines gehäufteten Vorkommens Rückschlüsse auf die Bewertung des (Garten)bodens ziehen.

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Online-Vortrag möglich



GARTENGESTALTUNG

Gartentrends 2024 – wenig Pflege mit maximalem Nutzen

Gärtnern ist wieder in - der eigene Garten wird mehr und mehr als Oase der Ruhe und Entspannung genutzt. Das heißt: Umdenken in der Gestaltung und bei den erforderlichen Pflegemaßnahmen. Es werden 10 Gartentrends mit vielseitigen Anregungen vorgestellt, von neuen Staudensorten bis zur Gestaltung von lauschigen Sitzplätzen.

Lassen Sie sich einfach inspirieren und starten Sie mit neuen Ideen in die Gartensaison.

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Grün statt Grau – gegen die Verschotterung der Gärten

In Fachkreisen und unter Naturfreunden wird ein Thema zurzeit heiß diskutiert: Die Verwandlung unserer Gärten in Kies- oder Schotterschüttungen. Dieser Trend nimmt auch in den ländlichen Regionen immer mehr zu. Hören Sie in diesem Vortrag, welche anderen Möglichkeiten es gibt, einen Garten so anzulegen, dass er natürlich und attraktiv wirkt, aber dennoch pflegeleicht ist.

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg

Ute Tangermann-Hirseland, 05121 7489-16, ute.tangermann-hirseland@lwk-niedersachsen.de, AST Hildesheim

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Der Vorgarten – die Visitenkarte des Hauses

An den Vorgarten werden viele Ansprüche gestellt. Der Eingangsbereich soll individuell und einladend gestaltet sein, schön aussehen, aber auch seine Funktionen erfüllen. Anhand einer Bildpräsentation werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und ihre Wirkung, sowie eine geeignete Pflanzenauswahl vorgestellt.

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Ute Tangermann-Hirseland, 05121 7489-16, ute.tangermann-hirseland@lwk-niedersachsen.de, AST Hildesheim

PFLANZEN FÜR DEN GARTEN

Farbe in den Garten – Stauden als Alleskönner

Stauden sind vielseitig: Ob als Solitärstaude oder Bodendecker, Schattenpflanze oder Sonnenanbeterin - alles ist möglich. Stauden bringen Farbe, interessante Formen und Leben in den Garten und lassen ihn immer wieder in einem anderen Bild erscheinen. Mit welchen Pflanzkombinationen können wir unsere dörflichen Gärten verschönern?

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg

Ute Tangermann-Hirseland, 05121 7489-16, ute.tangermann-hirseland@lwk-niedersachsen.de, AST Hildesheim

Ab ins Beet – Blumenzwiebeln bringen den Garten zum Blühen

Bevor wir die Gartensaison abschließen, sind noch die Weichen für einen bunten Frühlinggarten zu stellen. Mit Zwiebel- und Knollenpflanzen können wir die blütenärmere Zeit im Staudenbeet mit Farbe füllen, Rasenflächen attraktiver gestalten und mit Pflanzkübeln den Speiseplan für die ersten Wildbienen und Hummeln bereichern. Mit vielen Praxistipps rund um die Frühjahrsblüher: Sorten, Verwendung und Pflege

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Online-Vortrag möglich



Gefährliche Pflanzen? – Allein die Dosis macht das Gift!

Vom Umgang mit gefährlichen Pflanzen in Natur und Garten am Beispiel von Kriminalgeschichten
Manche Menschen verwünschen giftige Pflanzen, weil sie zu Schaden gekommen sind, andere sehen sie trotzdem als Geschenk. Müssen wir uns vor allen giftigen Pflanzen in Acht nehmen? Welche sind gefährlich und welche brauchen wir trotzdem nicht aus dem Garten verbannen? Im Vortrag wird die „kriminelle Seite“ von Pflanzen vorgestellt. Vom Schierlingsbecher bis zur Tollkirsche – des einen Freund, des anderen Feind. Doch, was man kennt, das braucht man nicht zu fürchten! (*Vortrag und Lesung*)

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

GARTENPFLEGE

Gartenlust statt Gartenlast – der pflegeleichte Garten

Ein Garten macht Arbeit, aber muss das auch zur Last werden? Durch die richtige Gestaltung und Wahl der Pflanzen lassen sich ein schöner Garten und Pflegeleichtigkeit in Einklang bringen. Ein Vortrag mit Anregungen zur Arbeitserleichterung.

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg
Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Ute Tangermann-Hirseland, 05121 7489-16, ute.tangermann-hirseland@lwk-niedersachsen.de, AST Hildesheim
Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Gärten in der zweiten Lebenshälfte – pflegeleicht genießen

Der eigene Garten ist für viele Menschen der beliebteste Ort außerhalb der eigenen vier Wände. Dabei besteht der Wunsch, diesen sowohl bei begrenzter Zeit als auch abnehmenden Kräften bis ins Alter pflegeleicht genießen zu können. In diesem Vortrag werden Anregungen und Gestaltungsvorschläge für pflegeleichte sowie barrierefreie Gärten, gut geeignete Pflanzkombinationen und praktische Pflege-Tipps gegeben.

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Mit der Schere durch den Garten – naturgemäßer Ziergehölzschnitt

Ob als Baum, Strauch oder Kletterpflanze – Ziergehölze prägen unsere Gärten. Sie entfalten eine üppige Blüte und ein gesundes Wachstum, wenn sie von Anfang an richtig gepflegt werden.

Im Vortrag werden Schnittmaßnahmen zur Auslichtung, Verjüngung oder Formgebung an verschiedenen Gehölzen wie z.B. wie Rosen, Hortensien oder Clematis anhand einer Bildpräsentation vorgestellt. Dieser Vortrag kann auch mit praktischen Schnittübungen als Vorführung in einem Garten stattfinden.

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg
Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück



OBST- UND KÜCHENGARTEN

Gärtnern auf hohem Niveau – Wie wär's mit einem Hochbeet?

Hochbeete sind genial: knackiges Gemüse, frische Kräuter, Blumen und kleine Sträucher können unabhängig vom gewachsenen Boden angebaut werden. In Hüfthöhe zu gärtnern schont außerdem den eigenen Rücken. Der Vortrag gibt Anregungen zu Material, Bauweise, Füllung, Auswahl und Kultur von geeigneten Pflanzenarten.

Dieser Vortrag wird auch als **Vorführung mit Gartenpraxis** angeboten. Voraussetzungen: Garten mit ungefülltem Hochbeet-Rahmen, Bereitstellung aller Materialien und Arbeitsgeräte.

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Christine Strodthoff-Schneider, 0441 34010-162, christine.strodthoff-schneider@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Nord
Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Ideen für den neuen Küchengarten

Gemüse, Obst und Kräuter aus dem eigenen Garten sind voll im Trend! Lassen Sie sich von der neuen Lust aufs Gärtnern anstecken und experimentieren Sie selber mit.

Im Vortrag erhalten Sie neben praktischen Anbauhinweisen Anregungen, wie sich Augenschmaus und Gaumenfreude im neuen Küchengarten in Einklang bringen lassen.

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Herbstzeit – Apfelzeit

Das Interesse an robusten und schmackhaften Apfelsorten hat in den letzten Jahren wieder stark zugenommen. Es werden Apfelbäume gepflanzt und Obstwiesen angelegt. Damit diese Bemühungen auch langfristig von Erfolg gekrönt bleiben, geht es in diesem Vortrag um den Anbau und Pflegehinweise für Apfelbäume sowie um die Ernte, Lagerung, Verwendungsmöglichkeiten und wertvollen Inhaltsstoffe des Apfels.

„Leckerer vom Apfel“ – ein kaltwarmes Apfelbuffet lädt ein zum Probieren vielseitiger, leckerer Apfelgerichte.

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

GEDANKEN ÜBER GARTEN UND NATUR

Hier wächst das Glück

Was macht Sie im Garten glücklich? Beim Gärtnern geht es um das Leben in und mit der Natur. Es geht um Lust, Bewegung, Leidenschaft, Freude und um Neugier, Pflanzen kennenzulernen. Im Vortrag gibt es Ideen dazu, wie unser Glück im Garten aussehen könnte und wie Sie einen Ausgleich zum Alltag im Garten finden.

Christine Strodthoff-Schneider, 0441 34010-162, christine.strodthoff-schneider@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Nord



Wenn Pflanzen reden könnten – Bauerngartenpflanzen erzählen ihre Geschichten

Holunder, Apfelbaum, Madonnenlilie, Akelei oder Buschbohne – viele Pflanzen stehen schon ewig lange in unseren Gärten – manche davon sind in Vergessenheit geraten. Ob Unwissenheit oder mangelnder Gebrauch dahintersteckt, ist die Frage. Viele Legenden und Anekdoten ranken sich um die „alten Bauerngartenpflanzen“. In diesem Vortrag kommen die Pflanzen selbst zu Wort, erzählen ihre teils kuriosen Geschichten und halten ein Plädoyer dafür, warum es sich lohnt, das Wissen um sie weiter zu tragen. *(Ein kleines Sprachtheater...)*

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Gartenirrtümer – wir decken auf!

„Rostige Nägel machen Hortensienblüten blau“, „Torf verbessert den Boden“, „alte Rosensorten sind robuster“, so oder ähnlich lautende Weisheiten aus dem Bereich Garten kennt jeder. Sie scheinen zum gesicherten Alltagswissen zu gehören und werden munter weitergegeben. Doch Vorsicht: Gerade Irrtümer, die einen wahren Kern haben und deshalb sehr plausibel klingen, erweisen sich oft als besonders hartnäckig. Auf einem Gartenrundgang voller Überraschungen entlarven wir großzügige Verallgemeinerungen und vermeintliche Weisheiten

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Mythos Baum

Bäume sind Gefährten der Menschen. Wer stand noch nicht vor einem dieser alten Wesen und spürte die Ehrfurcht, die sie in uns auslösen? Fest verwurzelt stehen sie da und überdauern die Zeiten. Was mag die alte Linde auf dem Dorfplatz oder die alte Eiche im Feld schon alles erlebt haben?

Begleiten Sie uns auf eine Reise mit Legenden, Bildern und Fakten über diese Wunder der Natur.

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg

Gärten in Zeiten des Klimawandels

Mit der richtigen Pflanzenauswahl können wir unsere Gärten dem neuen Klima anpassen. Trockenheitstolerante Pflanzen erleichtern den Pflegeaufwand und das ständige Gießen wird überflüssig. Zusätzlich können wir durch richtige Bodenbearbeitung und weitere Maßnahmen die Auswirkungen des Klimawandels mildern.

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Ulrike Tubbe-Neuberg, 0511 4005-2436, ulrike.tubbe-neuberg@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Ute Tangermann-Hirseland, 05121 7489-16, ute.tangermann-hirseland@lwk-niedersachsen.de, AST Hildesheim

Anke Kreis, 04471 9483-42, anke.kreis@lwk-niedersachsen.de, BST OL-Süd in Cloppenburg

Christiane Rehkamp, 0541 56008-146, christiane.rehkamp@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

GRÜNGESTALTUNG IM DORF

Gespräche über´n Gartenzaun

Eine typische Alltagssituation in einem dörflichen Garten: Am Gartenzaun treffen sich 2 Nachbarn, es entspinnt sich eine Unterhaltung über Herausforderungen im privaten Garten, das Grün im Dorf und einige globale Herausforderungen im Umgang mit der Natur.

Lauschen Sie einem charmant nachdenklichen Gespräch über Sinnfindung, Weiterentwicklung oder einfach nur Alltagsthemen, die uns alle beschäftigen. Unmerklich erfährt der Zuhörer so manches Wissenswerte, das er in Kopf und Herz für sich bedenken kann.

Sandra Raupers-Greune, 0531 28997-127, sandra.raupers-greune@lwk-niedersachsen.de, BST Braunschweig

Online-Vortrag möglich



LEBENSMITTEL

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah

Alte Gemüsearten neu entdecken:

Rote Bete, Pastinake, Mangold, Portulak, Petersilienwurzel, Steckrübe, Rauke und Co. ... ernährungsphysiologisch, kulinarisch und zubereitungstechnisch wieder oder neu entdecken (mit Rezeptsammlung).

Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Tricks der Lebensmittelindustrie – wie uns billige Lebensmittel teuer verkauft werden

Für die Lebensmittelindustrie steht die Umsatzsteigerung im Vordergrund. Damit wir mehr Produkte kaufen, die wir eigentlich nicht brauchen, werden wir durch Produzenten und Handel in die Irre geführt. Anhand verschiedener Beispiele werden die Verkaufs-Tricks erläutert und aktuelle Strategien beleuchtet, z. B.

- Käuferfallen im Supermarkt
- Marketing der Lebensmittelhersteller
- Versteckte Preiserhöhungen und Mogelpackungen
- Werbung versus Realität

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg*

Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete

- Hülsenfrüchte – Stars auf dem Teller von morgen?
- Was Wertvolles in Hülsenfrüchte steckt und wie die Gesundheit davon profitiert
- Wo viel Licht ist, gibt es auch Schatten – wie unerwünschte Inhaltsstoffe in Hülsenfrüchten in der Küche reduziert/unschädlich gemacht werden
- Hülsenfrüchte – Eiweißlieferanten von morgen, z. B. Lupinen
- Schon probiert: Rezepte mit Hülsenfrüchte

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade*

Da haben wir den Salat

- Salat im Wandel der Zeit
- Inhaltsstoffe, Saison, Einkauf, Zubereitung, Salatsaucen und Co.
- Mit Rezeptsammlung und saisonalem Büfett

*Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück*

Online-Vortrag möglich



Gemüse – regional und saisonal

Wissen, wo's herkommt

Wissen, was drin ist

Wissen, was man daraus macht

Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Superfoods – Wie super sind die Neuen?

Superfoods – ohne dieses Thema kommt derzeit kein Lifestyle-Magazin aus, das über „gesunde“ Ernährung schreibt. TV-Stars versprechen: mit Superfoods erhält man mehr Gesundheit, Schönheit und weniger Gewicht. Und wer träumt nicht davon? Was ist dran am Hype Superfoods?

Im Vortrag werden folgende Aspekte näher betrachtet:

- Was sind Superfoods?
- Welche Superfoods gibt es?
- Warum so ein Wirbel um die Neuen?
- Moringa, Goji und Chia unter der Lupe
- Wie gesund sind Superfoods?
- Heimische Superfoods: preiswerte „Helden“ aus der Region – von Blaubeere über Grünkohl bis Walnuss
- Empfehlungen zum Essen und Trinken

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim

Unser täglich Brot ... auch eine Frage der Ähre

Im Vortrag geht es um eine „Reise“ durch die Welt des Brotes. Folgende Fragen werden beantwortet:

- Brotland Deutschland - was steckt in Weizenmischbrot, Toast-, Eiweißbrot, glutenfreiem Brot, Paleo- und Chiabrot?
- Ist dunkles Brot immer Vollkornbrot?
- Welche Rolle spielt Brot in der Ernährung?
 - Warum ist das volle Korn besonders wertvoll?
 - Wie gesund ist Toastbrot?
 - Isst man glutenfrei besser?
- Brot ist weit mehr als nur ein Nahrungsmittel. Es ist ein Mittel zum Leben. Beispielsweise trieb sein hoher Preis Menschen zur Revolution.
- Brot heute: billiger Snack, der „to go“ verzehrt wird? Brot morgen: sättigender Genuss, der achtsam gegessen wird?

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim



Der Apfel – knackig, verführerisch und bioaktiv

- Historisches über den Apfel.
- Kleine Apfelkunde – beliebte Sorten und mehr.
- Wissenswertes von Anbau bis Zubereitung.
- Was macht den Apfel so wertvoll? 5 Gründe für den täglichen Apfel!
- Häufig gestellte Fragen rund um den Apfel.
- Altes und Neues aus der Apfel-Küche.

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Von Milch bis Käse – alles erste Sahne? Milchprodukte unter der Lupe

- Welche Milchprodukte gibt es?
- Wirkung oder Werbegag?
- Was steht auf dem Etikett?
- Mythos Milch – Meinungen und Märchen rund um die Milch
- Alles Gute aus der Milch

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Jetzt geht's ans Eingemachte – Vorratshaltung neu entdecken

Veredeltes aus Obst und Gemüse selbst haltbarmachen – das ist angesagt wie lange nicht mehr. Aber wie? Wer die Ernte von Sommer und Herbst über den Winter retten will, muss sich etwas einfallen lassen, das wussten schon unsere Vorfahren. Heute, in Zeiten der ständigen Verfügbarkeit von Lebensmitteln, ist das Wissen um die Kunst der Vorratshaltung etwas in Vergessenheit geraten. Doch Einmachen ist der DIY-Trend und in den modernen Medien tauscht man sich über „Meal Prepping“ aus. Ob Konfitüre, Chutney, Sauerkraut, Suppe oder Kuchen im Glas - es gibt viel zu entdecken. Begeben wir uns auf eine Reise in die Welt des Konservierens. Die Vorteile liegen schließlich auf der Hand oder auf dem Teller: Einmaliger Geschmack, leckere Notfallreserve, Energie-Ersparnis, willkommene Geschenk-Idee. Tipps und Rezepte gibt es mit dazu.

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Karin Reinking, 04141/5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Die Kartoffel – Karriere eines Kellerkindes

- Heiteres und Nachdenkliches rund um die Kartoffel
- Wissenswertes über Kartoffelsorten, Kochtyp, Einkauf und Lagerung
- Multitalent Kartoffel – leckere Fitmacher in Schale

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade
Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim



Kohl – Dickköpfe, die es in sich haben

Neue und alte Erkenntnisse über ein unscheinbares Gemüse

- Mit Kohlgemüse Nerven und Immunsystem stärken
- Schlank mit Kohl und Co. - eine schmackhafte Sache
- Wichtiges und Wissenswertes: Die Kohlfamilie von Broccoli bis Wirsing
- Tipps und Tricks aus der Kohl-Küche

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade*

Wildfrüchte – Kraftpakete vom Wegesrand

Bunt sind sie, die Wildfrüchte, aber sind sie auch essbar?

Gerade hierüber herrschen viel Irrglaube und Unkenntnis. Am Wegesrand begegnen sie uns: Berberitzen, Ebereschen, Holunder, Hagebutten, Weißdorn...

Sie alle sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und aus Ihnen lässt sich viel Köstliches herstellen. Ob Gelee oder Likör - probieren geht über Studieren.

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Stollen, Spekulatius und Co. – Backwerk in der Weihnachtszeit

- Gebäck mit Tradition und Bedeutung
- Typisches und Amüsantes über Weihnachtsgebäck
- Backzutaten mit inneren Werten - die Dosis macht´s!
- Tipps für die Aufbewahrung

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Gewürze in der Weihnachtszeit – von Anis bis Zimt

Von der Gewürzstraße bis zum Angebot im Supermarkt: Vorstellung der Gewürze in Wort und Bild. Informatives über die Inhaltsstoffe und ihre gesundheitliche Wirkung. Eventuell mit Kostproben durch den LFV.

*Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim*

Flotte Drinks ohne Alkohol

- Kein Leben ohne Wasser – der Mensch muss trinken
- Der Getränkemarkt – was und wie viel wir trinken
- Zahlen, Daten, Fakten
- Red Bull, Rigo und Co.
- Bunt und gesund – flotte Drinks ohne Alkohol

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim*



Der Genuss deutscher Weine

Lernen Sie die Besonderheiten der deutschen Weine kennen.

- Wo wächst deutscher Wein?
- Wie wird Wein hergestellt?
- Welche Weinarten gibt es?
- Woran erkenne ich einen guten Wein?
- Wie genieße ich meinen Wein richtig?

Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim

Das beliebte Heißgetränk Tee

„Ostfriesische Gemütlichkeit hält stets ein Tässchen Tee bereit“, so lautet ein Sprichwort. Seit rund 300 Jahren ist Ostfriesland eine Teetrinkerregion. Dabei hat sich eine eigenständige Teekultur entwickelt, die sich zum Beispiel in der ostfriesischen Teezeremonie ausdrückt. Wir beleuchten die Hintergründe und stellen die Besonderheiten des deutschlandweit sehr beliebten Heißgetränkes Tee vor.

- Warum ist schwarzer Tee in Ostfriesland so beliebt?
- Wie kam das chinesische Unkraut nach Deutschland?
- Welche Teesorten gibt es?
- Was sollte ich bei der Teezubereitung beachten?
- Welcher Tee ist für mich der Richtige?

Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Essen, genießen, gesund bleiben – so unterstützen Sie Ihr Immunsystem

Ob Grippewelle oder Corona-Pandemie, unser Immunsystem ist sehr gefragt und bewährt sich immer wieder aufs Neue. Tauchen Sie ein in die Welt unseres Immunsystems und erfahren Sie mehr über folgende Themen:

- Unser Immunsystem – was stärkt, was schwächt?
- Abwehrkräfte steigern über den Speiseplan – leichtgemacht
- Vitamine, Sekundäre Pflanzenstoffe – Fitmacher und ihre Wirkungsweise
- Intervallfasten, Lach-Yoga – Mythen und Fakten

Wir geben Fach-Informationen und Tipps für die Praxis.

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Gudrun Göppert, 0441 801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg



Der Darm – die unterschätzte Mitte

Wir leben nicht allein, sondern teilen unseren Körper mit Billionen Bakterien, die die Haut, Schleimhäute und den Darm besiedeln. Insbesondere unser Darm bietet dabei besonders vielen Bakterien ein Zuhause. Das Gleichgewicht dieses faszinierenden Darm-Ökosystems beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, unser Gewicht, sondern auch unsere Stimmung.

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die spannende Arbeit unserer kleinen Untermieter und Sie erhalten Praxistipps, was darmgesund essen und leben bedeutet.

*Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim*

Kann man mit Messer und Gabel Krankheiten vorbeugen? Zwischen Heilversprechen und gesicherten Wahrheiten

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung trägt zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Aber kann man gegen bestimmte Krankheiten anessen oder erzielt man durch Fasten „mehr Gesundheit“? Gilt für Vitamine und Mineralstoffe – viel hilft viel?

- Nahrungsergänzungsmittel – für Jeden nützlich?
- Heilfasten, Intervallfasten, Detoxkuren – sinnvoll oder überflüssig?
- Nüsse, fetter Fisch, Vollkornprodukte, Brokkoli und Grünkohl – welches Potential steckt in ihnen?
- Gesundheitsversprechen auf dem Etikett – was ist erlaubt?
- Mit Messer und Gabel Krankheiten vorbeugen – worauf ist zu achten?

*Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg*

Zucker und Co. – zwischen Genuss und Reue

- Zucker macht süchtig, dick und krank – Wahrheit oder Mythos?
- Süß, flüssig, überflüssig – zuckersüße Kaltgetränke
- Achtung: Zuckerfallen! Auch das ist Zucker: Dextrin, Maltodextrin, Lactose ...
- Was heißt zuckerfrei, ohne Zuckerzusatz, weniger Süße?
- Besser als Zucker – Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe?
- Gesund durchs Zucker-Schlaraffenland

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade*

Verwirrungen auf dem Teller—Ernährungsmythen aufgedeckt

„Weizen macht dick, dumm und krank. Glutenfrei essen ist besser. Rohkost ist gesünder als Gekochtes. Kaffee ist gesünder als sein Ruf. Ohne Pillen ist der Körper nicht ausreichend mit Vitaminen versorgt.“ Stimmt's oder stimmt's nicht?

Immer wieder finden neue oder aufgewärmte, unseriöse oder auf Missverständnissen beruhende Empfehlungen den Weg in die Öffentlichkeit. Mit diesem Vortrag wollen wir aufklären und Orientierung im Dschungel der oftmals widersprüchlichen Ess- und Trinkempfehlungen geben.

*Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Karin Reinking, 04141/5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück*

Online-Vortrag möglich



Alles Veggie oder was? Vegetarische und vegane Ernährung unter der Lupe

Fleisch? Nein danke! Immer mehr Menschen in Deutschland verzichten auf Wurst und Fleisch. Stattdessen kommen Tofu und Co. auf den Tisch.

- Was steckt hinter diesem Trend?
- Was essen Ovo-Lacto-Vegetarier, Pescetarier, Flexitarier, Veganer, Puddingvegetarier, Freeganer?
- Warum wird auf Fleisch und Co. verzichtet?
- Wie sieht die gesundheitliche Beurteilung einer vegetarischen Ernährung aus?
- Welche Vorteile bietet die vollwertige Ernährung mit Fleisch?

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Dorina Munzel, 04941 921-132, dorina.munzel@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland

60 plus – Mitten im Leben! Fit bleiben, gut essen und leben bis ins hohe Alter

- Was ändert sich mit den Jahren, was kann sich ändern?
- Essen und Trinken im Alter – worauf kommt es an?
- Tipps und Tricks, um körperlich und geistig fit zu bleiben

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Karin Reinking, 04141 5198-19, karin.reinking@lwk-niedersachsen.de, AST Stade

Graue Haare – buntes Leben! Fit bleiben ab 50 plus

Eine besondere Herausforderung, Genuss und Lebensfreude.

Jeder Lebensabschnitt hat seine eigenen Herausforderungen, Gewinne und Verluste. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen. Und das, was in unserer Hand liegt zu nutzen, um fit zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Dabei spielen Essen und Trinken, Bewegung und unsere seelische Verfassung die herausragenden Rollen. Mit Rezeptsammlung und saisonalem Büfett

Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Albert Einstein bittet zu Tisch – können wir uns schlau essen?

- Wie funktioniert das mit dem Denken und Lernen?
- Gibt es Brainfood?
- Was hilft, um klar zu denken?
- Tipps für mehr Kopf-Power!

Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Wege zum Wohlfühlgewicht

Was hilft nachhaltig bei der Gewichtsreduktion?

Ernährung, Bewegung, Mahlzeitenstruktur, Schlafrhythmus... viele Faktoren können eine Rolle spielen.

Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Beate Adolphi, 055516004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim
Amke Scheibe, 0441 801-395, amke.scheibe@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Genuss macht schön

- Das Geheimnis von Jugend und Schönheit liegt nicht nur im Auge des Betrachters
- Essen und genießen, aber richtig, denn Schönheit kommt von innen
- Lebensmittel mit dem Plus für Schönheit und gute Laune

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim*

Nachhaltig und gesund essen und trinken

Klimafreundliches Essen und Trinken wird vielerorts diskutiert. Jeder Einzelne kann durch die richtige Wahl beim Einkaufen, Kochen oder Essen außer Haus einen wertvollen Beitrag leisten.

- Was haben Essen und Klima miteinander zu tun?
- Welches Potenzial haben alternative Ernährungsweisen?
- Regionale und saisonale Lebensmittel – das sind ihre Stärken
- Neue Lebensmittel – neue Chancen?
- Alltagsnahe Tipps für die Umsetzung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung

*Heike Dittmer, 04181 9304-21, heike.dittmer@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Gudrun Göppert, 0441/801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg*

Alternative Fleischprodukte

- Stellenwert von Fleisch in der Ernährung
- Gründe für den Kauf alternativer Fleischprodukte
- Vorstellung von Fleischersatzprodukten
 - Pflanzenbasierte Fleischersatzprodukte
 - Mikroalgen
 - Schimmelpilz/ Mykoprotein
 - Milch
 - In-vitro-Fleisch
 - Insekten
- Bezeichnung von alternativen Fleischprodukten
- Aktuelle Umsatzentwicklung von Fleischersatzprodukten
- Zukunftsprognosen zum Thema
- Bedeutung für die Landwirtschaft

*# Beate Adolphi, 05551 6004-240, beate.adolphi@lwk-niedersachsen.de, BST Northeim
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
#Gudrun Göppert, 0441 801-378, gudrun.goepfert@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg*

Essen ist fertig! Familienküche leicht(er) gemacht

Alles rund um Essen, Essen lernen, Kochen mit und für Kinder

Essen und Trinken heute. Welche Ernährungsweise passt zu mir/ uns?

Gesunde Ernährung — was ist das eigentlich?

Wie lernen Kinder sich gesund zu ernähren?

Mit guter Planung (Einkauf, Lagerung...) und kreativer Resteverwertung lecker und gesund durch den Tag

*Beate Langenhorst, 0591 9665669-118, beate.langenhorst@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen
Annegret Nitsch, 0541 56008-151, annegret.nitsch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück*

Online-Vortrag möglich

Mensch & Familie

GESELLSCHAFT

Für jeden ist es wichtig – Benimm dich richtig

„Der hat wohl seinen Knigge nicht gelesen“- das hört man oft, wenn Personen mit erhobenen Augenbrauen über Mitmenschen reden, die sich ihrer Ansicht nach nicht an bestimmte Regeln halten. Knigge ist heute ein Synonym für Umgangsformen.

Ob im Team, im Verband, im Club, im Freundeskreis oder in der Familie, ob privat, beruflich oder bei gesellschaftlichen Gelegenheiten, gute Manieren sind heute wieder gefragter denn je und für jeden unentbehrlich. Jeder sollte für sich das Fundament schaffen, auf dem sich niveauvolle, höfliche Menschen mit Respekt begegnen und miteinander kommunizieren.

Knigge begleitet uns privat wie beruflich, von formlos elegant bis förmlich und zeigt, wie verschiedene Situationen souverän gemeistert werden können. Es gibt viele Regeln, die das alltägliche Miteinander einfacher machen, die wir zwar kennen, uns aber nur wieder mal in Erinnerung rufen müssen.

Margret Emke, 04441 9258-23, margret.emke@lwk-niedersachsen.de, AST Vechta

Wenn Herr Knigge mit am Tisch sitzt – Umgangsformen rund um Tisch und Tafel

Vom Ankommen der Gäste bis zur Verabschiedung

Dieser „Aktiv-Vortrag“ kann in einem Restaurant, im Verein oder bei Ihnen zu Hause stattfinden, um so bei einem gemeinsamen Essen die Benimm-Empfehlungen in die Praxis umzusetzen. Ein Essen mit Ansage.

Margret Emke, 04441 9258-23, margret.emke@lwk-niedersachsen.de, AST Vechta

„Stil ist Stimmigkeit – die Beziehung zwischen einer Person und dem, was sie trägt“ (Giorgio Armani)

Haben Sie auch einen Schrank voll „Nichts zum Anziehen?“

Wissen Sie genau, welche Kleidung zu Ihnen passt?

Möchten Sie wissen, was Ihnen wirklich steht?

Mode ist wandelbar – was heute in ist, ist morgen schon wieder out. Sie sind jedoch nicht gezwungen jede Mode mitzumachen. Ein gutes Styling braucht weder ein perfektes Aussehen, noch die perfekte Figur. Eine gute Garderobe ist weder eine Frage des Alters noch des Budgets. Sobald unsere Kleidung stimmig zu uns passt, tritt all dies in den Hintergrund.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie sich jede Figur in jedem Alter in Szene setzen lässt, um so das äußere Erscheinungsbild zu optimieren und um dann mit diesem Wissen den Kleiderschrank aufzuräumen.

Margret Emke, 04441 9258-23, margret.emke@lwk-niedersachsen.de, AST Vechta

ACHTSAMKEIT

Achtsam umgehen – mit mir und anderen

Das Leben einer optimierten und qualitätskontrollierten Welt bringt besondere Herausforderungen mit sich. Wir stellen hohe Ansprüche an uns und andere. Dieses überfordert uns häufig. Konflikte und widersprüchliche Gefühle in uns sind vorprogrammiert.

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Online-Vortrag möglich

Mensch & Familie

Jeder ist seines Glückes Schmied – auch in der Landwirtschaft

- Wandel als Gesetz
- Umgang mit Krisen und Risiken
- Einflussmöglichkeiten in familiengeführten Unternehmen
- Selbstverantwortung und Ressourcenorientierung
- Gesunde Arbeitsstrukturen schaffen
- Kommunikation als Erfolgsfaktor

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Das Beste für den Betrieb = Das Beste für mich?

Denkanstöße für Betriebsleiter/innen - Gestaltung der Spielregeln in familiengeführten Unternehmen - Wertschätzung - Persönliches Gleichgewicht (work-life-balance), Entscheidungsfindung

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

KRISEN UND KONFLIKTE

Umgang mit Belastungen

Was belastet meine Familie und mich?

Was kann uns und mir helfen?

Wo gibt es Unterstützung?

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

„Erste Hilfe für Menschen in Not“ – die landwirtschaftlichen Sorgentelefone in Niedersachsen

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Krisen als Chancen sehen

Krisen erkennen und rechtzeitig handeln

Lernen mit Krisen konstruktiv umzugehen

Hilfe holen - aber wen und wann?

Wege aus der Krise

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Konfliktfrei leben und arbeiten auf dem Hof

Im Gespräch bleiben - Konflikte in landwirtschaftlichen Familien wahrnehmen und angehen - Konflikte in landwirtschaftlichen Familien - insbesondere bei Hofübergaben - sind keine Seltenheit. Sie kosten sehr viel Energie, blockieren das Handeln und führen zu einer unbefriedigenden Situation für alle Beteiligten auf dem Hof. Für ein gutes Miteinander sollte das Ziel Konfliktbewältigung statt Konfliktverdrängung sein. Lernen Sie Konflikte wahr zu nehmen, anzugehen und miteinander im Gespräch zu bleiben.

Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Online-Vortrag möglich

Mensch & Familie

Konflikt. Streit. Mediation.

Dauerstreit führt zu gesundheitlichen und finanziellen Engpässen in Familie und Betrieb. Ohne Konflikte findet jedoch keine Weiterentwicklung statt. Wie entstehen Konflikte und wie können sie durch Mediation entschärft und gelöst werden.

*Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg*

Vorsorge & Absicherung

ALTERSVORSORGE

Rente für Frauen

- Witwenrente, Kindererziehungs- und Pflegezeiten, Mini-Job, Scheidung
- Wie hoch sind die gesetzlichen Ansprüche?
- Worauf muss ich achten?
- Wie kann ich die eigene Absicherung verbessern?

Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, SG 3.1.2 AST Grafschaft Bentheim

Frauen leben länger, aber wovon? Reicht das Geld im Alter?

Was lässt sich vorbeugend tun, um Altersarmut zu verhindern? Anhand von Fallbeispielen von Frauen in unterschiedlichem Alter wird aufgezeigt, wofür im Alter wie viel Geld gebraucht wird, z.B. fürs Wohnen, Versicherungen, Auto, Steuern u.m. Diese Ausgaben werden verglichen mit in etwa zu erwartenden Einkünften aus Rentenansprüchen, Kindererziehungszeiten, Vermögen und mehr. Was bleibt den Frauen im Alter? Ergeben sich Lücken? (Wie) lassen sie sich schließen? Wir möchten Anstöße geben und zum Nachdenken übers Geld anregen, damit Frauen sich für ihre Belange einsetzen.

Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Sekt oder Selters – den Lebensstandard im Alter selbst bestimmen

Altersvorsorge heute ein Muss?!

- Reichen der Betrieb und die Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherungen aus?
- Wie viel Vorsorge sollte ich tätigen?
- Riester- oder Rürup-Rente – wie unterstützt der Staat?

Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Jan Hillerns, 04941 921-118, jan.hillerns@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland

ABSICHERUNG

Nach mir die Sintflut? Oder doch lieber vorsorgen?

Wie schnell kann mir etwas passieren, ein Sturz mit dem Fahrrad, ein Übersehen der letzten Stufe, ein Unfall mit dem Auto oder im Stall. Eine unangenehme Folge wäre eventuell, dass ich zeitweise nicht selbst handeln kann. Andere müssen für mich Dinge erledigen, Sachen suchen oder Entscheidungen treffen. In diesem Vortrag geht es um Gedanken zur Vorsorge persönlicher Risiken:

- Wie kann ich mir und meinen Angehörigen für den eventuellen Ernstfall das Leben erleichtern?
- Was sollte mittelfristig überlegt werden?
- Was kann ich bereits jetzt in Ruhe regeln? Wo fange ich an?

Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, SG 3.1.2 AST Grafschaft Bentheim
Sandra Schmidt, 0441 34010-168, sandra.schmidt@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord
Sonja Otten, 05021 9740-145, sonja.otten@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Online-Vortrag möglich

Vorsorge & Absicherung

Sicher ist sicher: Wie viel Sicherheit braucht die Frau?

Neben den Themen Altersvorsorge, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erbrecht und Absicherung im Notfall geht es um die Frage: was trägt, wenn alle Stricke reißen? Wo findet Frau dann Halt?

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, SG 3.1.2 AST Grafschaft Bentheim
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Was wäre wenn ... Vorsorgevollmacht und Co. – Für jeden wichtig!

Was passiert, wenn man nicht mehr in der Lage ist, sich um seine Angelegenheiten bei Krankheit, Unfall oder im Alter selber zu kümmern? Welche Vorkehrungen sind hilfreich, um in unerwarteten Situationen Probleme für sich und in der Familie zu vermeiden?

Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Jan Hillerns, 04941 921-118, jan.hillerns@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Sandra Schmidt, 0441 34010-168, sandra.schmidt@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord
Sonja Otten, 05021 9740-154, sonja.otten@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

VORSORGE AUF DEN HÖFEN

Risikomanagement: Ist die landwirtschaftliche Familie richtig versichert?

Private Vorsorge der Familie: Luxus oder Pflicht?

- Wie sieht das Risikomanagement aus?
- Wie viele und welche Versicherungen benötigt eine Familie?
- Wie kaufe ich mir den Versicherungsschutz günstig ein?
- Wann kann ich Versicherungen kündigen?

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Der Hof als Altersvorsorge

Der landwirtschaftliche Betrieb hat traditionell die finanzielle Absicherung im Alter getragen und damit wird auch in Zukunft gerechnet. Doch was kann der Betrieb heute noch dazu beitragen? Eine vorsichtige Kalkulation schützt davor, die materiellen Leistungen vom Betrieb zu über- und den privaten Vorsorgebedarf zu unterschätzen.

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Jan Hillerns, 04941 921-118, jan.hillerns@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Online-Vortrag möglich

Vorsorge & Absicherung

Notfallordner: Für den Fall der Fälle ... Für die Familie vorsorgen

Kann Ihr Betrieb reibungslos weiterlaufen, wenn Sie durch Unfall, Krankheit oder Tod plötzlich ausfallen?

- Wer kennt sich aus?
- Wer ist befugt, an Ihrer Stelle Entscheidungen zu treffen und zu handeln?
- Wer unterstützt Ihre Familie?
- Welche Vorsorgemaßnahmen haben Sie getroffen?

Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Jan Hillerns, 04941 921-118, jan.hillerns@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Dornröschen war gestern: Finanzen und Vorsorge im Betrieb

Für Frauen in der Landwirtschaft und im Gartenbau: Finanzen und Vorsorge im Betrieb verstehen und anpacken

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Frauen auf dem Hof: Voller Einsatz und nur halb abgesichert?

Gesetzliche Absicherung der Frauen in der Landwirtschaft bei Verlust ihrer Arbeitskraft, bei Tod des Ehemannes, im Alter und bei Scheidung sowie Möglichkeiten der eigenen Vorsorge.

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Online-Vortrag möglich

Landwirtschaft & Digitale Welt

HOFÜBERGABE

Generationswechsel gemeinsam gestalten: Hofübergabe gut vorbereitet

Zur langfristigen Vorbereitung der Hofübergabe gehört die Auseinandersetzung mit den wirtschaftlichen, persönlichen und familiären Voraussetzungen, Gestaltungsspielräumen, Formen der Hofübergabe, Altenteilgestaltung, Abfindungsregeln sowie die sozial- und versicherungsrechtlichen Auswirkungen

Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover
Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Jan Hillerns, 04941 921-118, jan.hillerns@lwk-niedersachsen.de, BST Ostfriesland
Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Sandra Schmidt, 0441 34010-168, sandra.schmidt@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord
Sonja Otten, 05021 9740-145, sonja.otten@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, AST Lingen

Hofübergabe aus Sicht der Frau

Bei der Hofübernahme werden die jungen Frauen oft von den Beratungen ausgeschlossen. Entweder weil sie „nur“ die Freundin sind oder weil sie rechtlich „keine Rolle“ spielen. Trotzdem sind die Frauen häufig diejenigen, die die Vereinbarungen der Verträge später umsetzen müssen. Wie können die Frauen sich in die Übergabeprozesse sinnvoll einbringen und wie können sie die eigene Position klären und festigen?

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Christina Lüllmann, 0591 9665669-111, christina.luellmann@lwk-niedersachsen.de, , AST Lingen

Hof ohne Hofnachfolger*in

Fehlt ein aktiver Hofnachfolger*in, stehen viele Fragen im Raum:

- Welche Strategie der Hofaufgabe wird gefahren?
- Wie ist man finanziell abgesichert?
- Welche erbrechtlichen Gesetze sind zu beachten?
- Wie gehe ich persönlich mit dem Thema um?

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Junger Betriebsleiter: Was nun?

- Was will ich eigentlich für den Betrieb, für meine Familie, für mich?
- Wie erreiche ich eine gute Balance zwischen all meinen Handlungsfeldern?

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Erben und vererben: Grundlagen zum Erbrecht nach BGB und Höferecht

Eva-Maria Asmussen, 0441 801-363, eva-maria.asmussen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg
Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg
Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg
Stefan Müller, 0541 56008-162, stefan.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück
Sandra Schmidt, 0441 34010-168, sandra.schmidt@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord
Sonja Otten, 05021 9740-145, sonja.otten@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Online-Vortrag möglich

Landwirtschaft & Digitale Welt

EINKOMMENSKOMBINATION

Kinder auf dem Bauernhof

Höfe sind magnetisch für Kinder. Tiere, große Maschinen und Eltern, die den ganzen Tag da sind, faszinieren eigene und fremde Kinder. Dabei können sie oder Hofbestandteile in Gefahr geraten. So kann Absicherung gelingen.

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Hofführungen: Möglichkeiten und Fallstricke

Einerseits wünscht sich die Landwirtschaft mehr Verständnis von der Bevölkerung, andererseits ist die Angst groß, in der nächsten Nachrichtensendung zu erscheinen. In diesem Vortrag geht es darum, die blinden Flecke zu finden und die Risiken zu minimieren.

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Solidarische Landwirtschaft: Wie geht das?

Überall im Land entstehen SoLaWis mit unterschiedlichen Konzepten. Immer jedoch soll es darum gehen, die Produkte der Betriebe zu fairen Preisen regional an die Verbraucher zu vermarkten. Dafür entwickeln Bauern, Gärtner und Verbraucher gemeinsam Konzepte, wie es gehen kann. In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten für die bäuerliche Familie erörtert sowie die Problemfelder.

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Lokal statt global: Regionale Lebensmittel im Trend

Produkte aus der Region erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Definition, was regionale Lebensmittel sind, ist jedoch schwammig. Wie sieht der Verbraucher regionale Lebensmittel und wie stehen der Erzeuger, der Handel und die Politik zu diesem Thema?

Der Vortrag gibt einen Überblick über das Thema Regionalität und die Bereiche, die damit verknüpft sind, z. B. die Direktvermarktung.

Isabelle Schulenberg, 04471 9483-39, isabelle.schulenberg@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Süd

Gartenbau in Niedersachsen—Strukturen und Potentiale

Vom Weihnachtsbaum über den Grünkohl bis zum Apfel – die gartenbauliche Produktion in Niedersachsen ist sehr vielfältig. Wollten Sie schon immer mehr über die Vielfalt des Gartenbaus, die Anbauregionen, Betriebsstrukturen und die neuesten Trends erfahren?

Oder überlegen Sie Ihren Betrieb zu Diversifizieren und in den Gartenbau einzusteigen?

Der Vortrag gibt einen Überblick über grundsätzliche Strukturen und beleuchtet die Chancen und Risiken des Gartenbaus jetzt und in der Zukunft.

Hanna Wildenhues, 0511 4005 2302, hanna.wildenhues@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Perspektiven statt Leerstand—Umnutzung landwirtschaftlicher Gebäude

Wo früher Tiere standen, finden sich heute häufig verlassene Wirtschaftsgebäude. Viele Landwirte und Landwirtinnen stehen vor der Entscheidung: Was geschieht mit meinen leerstehenden Gebäuden? Neuer Betriebszweig? Wohnraum? Lagerraum? Von der Idee bis zum fertigen Projekt gilt es viele Dinge zu beachten. Dieser Vortrag gibt Hinweise und erste Entscheidungshilfen für ein planvolles Vorgehen bei einer neuen Nutzung alter Gebäude.

Neele Ahlers, 0441 34010-148, neele.ahlers@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord

Katrin Busch, 0541 56008-138, katrin.busch@lwk-niedersachsen.de, BST Osnabrück

Lea Hänecke, 0441 801-380, lea.haenecke@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Online-Vortrag möglich

Landwirtschaft & Digitale Welt

VERTRÄGE

Verträgen mit Verträgen: Die Tücken im Detail

Pachtvertrag, Gesellschaftsvertrag, Hofübergabevertrag, Ehevertrag, Partnerschaftsvertrag, Darlehensvertrag: Sinnvolle Klauseln für ein gutes Miteinander in der Familie.

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Iris Flentje, 05021 9749-141, iris.flentje@lwk-niedersachsen.de, BST Nienburg

Anne Dirksen, 0441 801-329, anne.dirksen@lwk-niedersachsen.de, Zentrale Oldenburg

Ehe, Beziehung und Hof – so geht's fair

Die Regelungen der Höfeordnung und der landwirtschaftlichen Sozialversicherungen tragen nicht immer dazu bei, dass eine Partnerschaft fair gelebt werden kann. Im Vortrag erfahren Sie, welche Regelungen Ihnen eine Zukunft auf Augenhöhe sichern.

Wiebke Wennemer, 05941 9265-15, wiebke.wennemer@lwk-niedersachsen.de, AST Grafschaft Bentheim

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

Fisch sucht Fahrrad: Die menschliche Seite der Kooperation

Kooperationen sind schnell gegründet. Ein Gang zum Steuerberater, der einen Vertrag aus der Schublade zieht und fertig. Ob dieser Vertrag dann alle Eventualitäten für ein faires Miteinander bedenkt und welche Fallstricke während der Laufzeit der Kooperation auftreten können, wird Ihnen in diesem Vortrag nähergebracht.

Dr. Ulrich Klischat, 0511 3665-4460, ulrich.klischat@lwk-niedersachsen.de, FB 3.2-Zentrale Hannover

Anneken Kruse, 04181 9304-14, anneken.kruse@lwk-niedersachsen.de, AST Harburg

AGRARBÜRO

Digitalisierung im AgrarBüro

Das Megathema "Digitalisierung" ist in aller Munde, kein landwirtschaftliches Unternehmen kommt daran vorbei. Das bedeutet Veränderungen und hat Einfluss auf betriebliche Abläufe. Auch das AgrarBüro wird noch digitaler. Die Ackerschlagkartei als App, das Bezahlen per Handypayment, Dokumentenmanagementsysteme - immer mehr Daten werden elektronisch ausgetauscht.

- Wie bekommt man diese Datenflut in den Griff?
- Worauf kommt es in der Praxis vor Ort tatsächlich an?
- Wohin mit der digitalen Rechnung vom Landhändler?
- Wie werden all diese Daten gesichert?

Seien Sie vorbereitet und machen Sie Ihr Büro fit für die Zukunft. Gehen Sie die Veränderungen aktiv an, checken Sie Technik und Software und holen Sie Ihre Familie und Mitarbeiter mit ins Boot.

Neele Ahlers, 0441 34010-148, neele.ahlers@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord

Isabelle Schulenberg, 04471 9483-39, isabelle.schulenberg@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Süd

Online-Vortrag möglich

Landwirtschaft & Digitale Welt

Ich weiß, dass ich´s habe, aber wo?

Schreiben, Scannen, Speichern und Senden im Büro der Zukunft

Die Digitalisierung macht auch vor dem Agrar-Büro nicht halt. Immer mehr „Post“ flattert per E-Mail ins Büro, Abgabebelege vom Tierarzt, Rechnungen u. a. vom Mobilfunkanbieter, Kontoauszüge von der Bank, Rundschreiben von diversen Beratungsorganisationen. Soll ich die wirklich alle ausdrucken oder gibt es andere Wege des Aufbewahrens?

Ein digitales Ablagesystem vereinfacht Prozesse im Büro. Im Vortrag erfahren Sie

- Was ein Dokumentenmanagementsystem leistet
- Wie Sie digitale Dokumente „flüssig“ bearbeiten und ablegen
- Wie Sie Unterlagen schnell und leicht finden
- Wie 10 Schritte den Weg zum papierlosen Büro ebnen

Neele Ahlers, 0441 34010-148, neele.ahlers@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg Nord

Büroarbeit mit System gestalten: Wie beherrsche ich das Chaos?

Effektives Büromanagement ist ein wichtiger Schlüssel zum betrieblichen Erfolg. In einem gut organisierten Büro sind in der Regel alle Unterlagen innerhalb von 30 Sekunden zur Hand. Ebenso schnell sind alle Dokumente im richtigen Fach abgelegt. Ein gut organisiertes Büro schafft Zufriedenheit, Sicherheit und den Durchblick in allen betrieblichen Angelegenheiten.

Im Vortrag erhalten Sie Tipps, Antworten und Strategien zu den Themen:

- Was leisten digitale Dokumenten-Managementsysteme?
- Entrümpeln - leicht gemacht!
- Büroabläufe effektiv gestalten
- Ablage mit System
- Motiviert ins Büro

Neele Ahlers, 0441 34010-148, neele.ahlers@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord

DIGITALE WELT

SMARTPHONE, TABLETS & CO.

Smartphones fotografieren, machen Notizen, planen Termine, navigieren, dienen als Diktiergerät und Minicomputer. Gleichzeitig kann man sich schnell mit Freunden austauschen. Sie sichern eine ständige Erreichbarkeit und einen problemlosen Zugriff aufs Internet, jederzeit und von überall aus. Und telefonieren kann man mit ihnen auch.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Alleskönner sinnvoll nutzen können.

Neele Ahlers, 0441 34010-148, neele.ahlers@lwk-niedersachsen.de, BST Oldenburg-Nord

Computersicherheit: Viren, Würmer, Trojaner, Passwort-Diebstahl

Wir alle bewegen uns viel im Netz, mit dem Computer, dem Tablet und dem Smartphone.

Welche Gefahren gibt es, und wie kann ich mich wirksam davor schützen?

Es geht um Virens Scanner und Firewalls, sichere Passwörter, Umgang mit Updates.

Anne Dirking, 0581 8073-142, anne.dirking@lwk-niedersachsen.de, BST Uelzen

Online-Vortrag möglich

Landwirtschaft & Digitale Welt

Mein digitaler Nachlass: Was passiert mit meinem Internet-Erbe?

Wer im Internet aktiv ist, hinterlässt dort viele persönliche Daten. Wir kommunizieren über E-Mails oder unseren Facebook-Account, regeln unsere Finanzen per Online-Banking, wir speichern Fotos in der Cloud. Doch was passiert am Ende unseres Lebens mit all den Accounts, Passwörtern, Fotos, empfindlichen Daten und Dateien? Was kommt also auf die Erben zu?

Sie erfahren, wie das digitale Erbe geregelt werden kann, welche Dokumente nötig sind und wie sich dieser Nachlass schon zu Lebzeiten vorbereiten lässt.

Nur als Online-Vortrag!

Wiebke Müller, 0511 4005-2269, w.mueller@lwk-niedersachsen.de, BST Hannover

Anne Dirking, 0581 8073-142, anne.dirking@lwk-niedersachsen.de, BST Uelzen

Souverän durch die Videokonferenz

Videokonferenzen gehören inzwischen zum Alltag. Die virtuellen Treffen sind eine gute Möglichkeit, sich in größerer Runde zu treffen und auszutauschen. Manche haben damit schon Erfahrungen gesammelt, andere betreten gerade Neuland.

- Was ist eine Videokonferenz und wie funktioniert sie?
- Kamera, Beleuchtung, Ton und Co.: Welches Equipment benötige ich?
- Vor- und Nachteile aktueller Anbieter
- Wie richte ich einen Konferenzraum ein und was muss ich tun, um Teilnehmer dazu einzuladen?
- Was muss ich wissen, um souverän zu moderieren
- Wie komme ich gut rüber?

Dieser Vortrag wird **als Online-Vortrag** angeboten.

Anne Dirking, 0581 8073-142, anne.dirking@lwk-niedersachsen.de, BST Uelzen

Büroarbeit effizient gestalten

Neben der vielen Arbeit auch noch an den Schreibtisch? Oft spiegelt sich die Hektik des Alltages im unbeliebten Büro wider und es kommt zu kurz.

Sie bekommen komprimierte Tipps für ein strukturiertes Agrarbüro, die praxisnah und einfach umzusetzen sind. Das spart Zeit und Nerven, und Sie gehen wieder mit mehr Freude an den Schreibtisch.

Anne Dirking, 0581 8073-142, anne.dirking@lwk-niedersachsen.de, BST Uelzen

Online-Vortrag möglich

Kosten

Für Vorträge durch Mitarbeiter*innen der Landwirtschaftskammer Niedersachsen wird eine Gebühr gemäß Gebührenverzeichnis der Landwirtschaftskammer Niedersachsen erhoben:

Vorträge vor Vereinen, Verbänden zur Förderung des ländlichen Raumes:
mindestens 200,00 €, zzgl. Reisekosten und sonstige Auslagen, zzgl. 19 % USt.

Vorträge allgemein:
mindestens 450,00 €, zzgl. Reisekosten und sonstige Auslagen, zzgl. 19 % USt.

Sprechen Sie im Vorfeld unsere Referentinnen und Referenten an.

Impressum:

Herausgeber: Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Fachbereich Familie und Betrieb, Landfrauenarbeit,
Sozioökonomie
Mars-la-Tour-Str. 1-13
26121 Oldenburg
Telefon: 0441 801– 353
Fax: 0441 801– 819
E-Mail: SP-FB32@lwk-niedersachsen.de
Internet: www.lwk-niedersachsen.de
Redaktion: Sylvia Wessels
Bilder: Landwirtschaftskammer Niedersachsen

© 2024 Landwirtschaftskammer Niedersachsen