

Mit EWE auf Tour:

Ernährungstipps von Dr. Anne Fleck

© Justyna Krzyzanowska

VERANSTALTUNGS- KALENDER Januar – Juni 2018

Freuen Sie sich auf ein tolles Programm im
EWE Forum Alte Fleiwa Oldenburg sowie in den
EWE ServicePunkten Varel und Westerstede!



Liebe Leserinnen und Leser,

wie sagt man so schön? Norden, Süden, Osten, Westen, zu Hause ist es doch am besten. Das sehen wir von Ihrem EWE Forum Alte Fleiwa Oldenburg sowie den EWE ServicePunkten Varel und Westerstede genauso. Ideen und Leistungen rund um Ihr Zuhause – das bedeutet bei EWE viel mehr als Strom, Wärme, Internet und Telekommunikation. Wir möchten Ihnen das Leben einfacher, komfortabler und genussvoller machen. Deshalb haben wir für Sie wieder zahlreiche Veranstaltungen organisiert, zum Beispiel **Koch-events, Lesungen, Vorträge und Veranstaltungen für Kinder**. Dabei haben wir uns von Ihnen inspirieren lassen: In den letzten fünf Jahren hatten wir bei über 5.000 Veranstaltungen mit weit über 100.000 Besuchern viele Möglichkeiten, Ihre Anregungen zu sammeln. Das Ergebnis sehen Sie in dieser Broschüre!

Besonders stolz sind wir auf unser Vortrags-Highlight: Dr. Anne Fleck. Durch die NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ und ihre Buchveröffentlichungen ist „Doc Fleck“ bekannt geworden. Nun können auch Sie von ihrer Ernährungs-Expertise profitieren. Diese und weitere Veranstaltungen bringen Sie gesund und munter durchs erste Halbjahr 2018. Jetzt heißt es nur noch: durchblättern, Lieblings-Veranstaltungen aussuchen, anmelden und weitererzählen. Seien Sie schnell, die Kapazitäten sind begrenzt! Übrigens: Es gibt auch etwas zu gewinnen! Alle Infos dazu auf den Seiten 18 und 19.

Herzlich willkommen & viel Spaß bei den neuen EWE-Veranstaltungen!

Ihr EWE-Team



Sicher einschlafen – ohne Angst vor Einbrechern



Hat da etwas geknackt? Waren das nicht gerade Schritte auf der Treppe? Nach einem Einbruch ist das Gefühl der Sicherheit verloren – meistens ist der psychische Druck schlimmer als der materielle Verlust. Wie kann man verhindern, dass es jemals soweit kommt? Wie schützt man sich vor Einbrechern? Präventionsbeauftragter Eugen Schnettler vom Polizeikommissariat Varel erklärt es Ihnen: Er weiß genau, wie Einbrecher vorgehen, wann sie kommen und worauf sie es abgesehen haben.

► **Mittwoch** **31.01.18** **18.00 Uhr**

Referent: Eugen Schnettler, Polizeikommissariat Varel

EWE ServicePunkt, Neue Straße 19, 26316 Varel

Der Eintritt ist frei. Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Anmeldung über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt
oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Dr. Anne Fleck: Warum schlank alleine nicht gesund ist



Die meisten kennen Dr. Anne Fleck – kurz „Doc Fleck“ – aus dem TV und als Bestseller-Autorin („Die 70 einfachsten Gesundrezepte“). Sie ist unsere Expertin in Sachen Präventiv- und Ernährungsmedizin! In Ihrem Vortrag räumt sie mit den

größten Irrtümern rund um die Ernährung auf. Sie erklärt, warum Fette und Öle nichts Schlechtes sind und warum schlank nicht gleich gesund bedeutet. Genießen Sie Ihr Leben vital und fit bis ins hohe Alter – dieser Vortrag ist ein Anstoß, aktiv zu werden und die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen!

► **Freitag** **23.02.18** **18.00 Uhr**

EWE Forum Alte Fleiwa, Escherweg 7, 26121 Oldenburg

Kostenbeitrag: 7 €, Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)

Eine Prise Sinnlichkeit

Beim Würzen geht noch mehr als Salz und Pfeffer! Im Mittelalter wurden Gewürze nicht nur als Geschmacks-Booster, sondern vor allem als Heilmittel und Aphrodisiakum eingesetzt. Wussten Sie beispielsweise, dass Basilikum in vielen Teilen der Erde als „Liebeskraut“ gilt? Viola Vierk vom Gewürzmuseum Hamburg erklärt Ihnen gemeinsam mit dem Schauspieler Tobias Brüning auf amüsante Art und Weise, wie Sie Gewürze gekonnt einsetzen, lässt Sie probieren und taucht mit Ihnen in die duftende Welt der Aromen ein. Das macht Lust auf mehr!

► **Mittwoch** **28.02.18** **18.00 Uhr**

EWE ServicePunkt, Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Kostenbeitrag: 5 €, Veranstaltungsdauer ca. 2 Stunden
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Hans-Peter Piorr: Wie leben wir in 20 Jahren?



Wird unser Fleisch in Laboren gezüchtet? Machen wir Urlaub auf dem Mond? Werden unsere Autos selbstständig fahren und unsere Kinder nur noch übers Internet unterrichtet? Die Zukunft hält einige Überraschungen für uns bereit. Bedenkt man den Klimawandel, die gesellschaftliche Entwicklung und den digitalen Fortschritt, ist es Zeit für neue Visionen. Hans-Peter Piorr, Experte für Landwirtschaft und Energie, geht mit Ihnen auf eine spannende Zeitreise.

► **Donnerstag** **01.03.18** **18.00 Uhr**

Referent: Prof. Hans-Peter Piorr, Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde

EWE Forum Alte Fleiwa, Escherweg 7, 26121 Oldenburg

Kostenbeitrag: 5 €, Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)

Osterbrunch: Da wird der Osterhase Augen machen!

Jeder bekommt ein Osterei – und das war's? Von wegen! Dieses Jahr servieren Sie Ihrer Familie einen ganz besonderen Osterbrunch. Und das ganz ohne Stress! Denn viele Gerichte kann man schon am Vortag zubereiten. Gemeinsam probieren wir verschiedene Rezepte aus – von traditionell bis leicht und frühlingshaft. Das schmeckt nicht nur an Ostern!

► **Donnerstag** **15.03.18** **18.00 Uhr**
► **Freitag** **16.03.18** **14.00 Uhr**

EWE ServicePunkt, Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Der Eintritt ist frei. Veranstaltungsdauer ca. 2,5 Stunden
Anmeldung über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Ei, Ei, Ei, wer nascht denn da? Osterbacken für Kinder

Kleine Osterhasen und leckere Ausstech-Kekse – an diesen Tagen füllen wir mit den Kids das Osterkörbchen mit hübschen Leckereien! Es wird gebacken, verziert und natürlich ganz viel genascht.

EWE ServicePunkt Varel

► Dienstag 20.03.18 14.00 Uhr

EWE Forum Alte Fleiwa, Oldenburg

► Donnerstag 22.03.18 14.00 Uhr

EWE ServicePunkt Westerstede

► Mittwoch 28.03.18 14.00 Uhr

Der Eintritt ist frei. Veranstaltungsdauer ca. 2 Stunden
Anmeldung über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt
oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)

ENERGIE- KOSTEN SENKEN.

GANZ EINFACH MIT EIGENEM STROM.

Photovoltaik- und Speicherlösungen für Ihren Bedarf.

- ✓ Hocheffiziente Technik für überzeugende Leistung
- ✓ Kompetente Beratung von der Planung bis zur Ausführung
- ✓ Ein Ansprechpartner für alles

Bis zu
70%
Strombedarf
selbst
decken

Solar. So einfach. Mit EWE:
0800 3931111 (kostenlos)
www.ewe.de/mein-solarstrom
Oder im EWE Shop in Ihrer Nähe.

EWE VERTRIEB GmbH
Donnerschwer Straße 22 – 26
26123 Oldenburg





Pesto-Workshop mit Conrad Bölicke



Pasta mit Pesto – in vielen Küchen ist das ein beliebter Klassiker. Schnell, einfach und lecker. Conrad Bölicke zeigt Ihnen, wie Sie in Zukunft Ihr Pesto selbst zubereiten können, statt zum Supermarkt-Produkt zu greifen.

Dabei können Sie richtig kreativ werden: Wie wäre es beispielsweise mit einem Grünkohl-Pesto? Testen Sie in diesem Workshop verschiedene Kreationen und mixen Sie Ihr persönliches Lieblingspesto, das Sie dann – wie auch viele andere Rezepte – natürlich mit nach Hause nehmen können.

► **Mittwoch** **21.03.18** **18.00 Uhr**

In Kooperation mit: **arteFakt**
Olivenölkampagne

EWE Forum Alte Fleiwa, Escherweg 7, 26121 Oldenburg

Kostenbeitrag: 10 €, Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt
oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)

Annemarie Stoltenberg – Zeit für Kopfkino



Bücherwürmer aufgepasst, an diesem Abend gibt es neuen Lese-stoff! Literaturkritikerin, Autorin und NDR-Redakteurin Annemarie Stoltenberg hat ihre Leidenschaft für Bücher zum Beruf gemacht.

Als Literaturexpertin versucht sie stets, die richtigen Bücher für die richtigen Leser zu finden, die dann mit Genuss und Gewinn verschlungen werden. An diesem Abend stellt sie Ihnen in gemütlicher Atmosphäre ihre aktuellen Lieblingsbücher vor – und mit Sicherheit ist auch für Sie etwas dabei.

► **Mittwoch** **04.04.18** **18.00 Uhr**

In Kooperation mit: Buchhandlung Thalia Varel

EWE ServicePunkt, Neue Straße 19, 26316 Varel

Kostenbeitrag: 7 €, Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt
oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Mit Laib und Seele – ein Brotsommelier erzählt



© Foto: Schöningh Fotodesign

Wie die Kruste beim ersten Bissen zwischen den Zähnen kracht. Wie die weiche, saftige Krume auf der Zunge zergeht. Wie die Röstaromen die Geschmacksnerven kitzeln. Es geht doch nichts über ein frisch gebackenes Brot! Daniel

Wintering ist einer von zwei Brotsommeliers in Niedersachsen und ein Meister des Brotgeschmacks. Er entführt Sie in die Geheimnisse des Bäckereihandwerks. Was macht eigentlich ein gutes Brot aus? Welches Brot passt zu welchen Aufstrichen und Belägen? Hier lernen Sie das Grundnahrungsmittel ganz neu kennen. Natürlich dürfen Sie auch probieren!

► **Donnerstag 03.05.18 18.00 Uhr**

EWE ServicePunkt, Neue Straße 19, 26316 Varel

Kostenbeitrag: 5 €, Veranstaltungsdauer ca. 2 Stunden
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt
oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)

Ihre Heizung bringt's nicht mehr?

Neue
Heizung für
0,- €*

Das Rundum-sorglos- Heizungspaket EWE Wärme plus:

Jetzt informieren im EWE ServicePunkt in Ihrer Nähe sowie über Energie-Experten@ewe.de und 04451 18-121.

- Null Anschaffungs- und Installationskosten*
- Wartung, Reparatur, Schornsteinfeger und Notdienst inklusive
- Bis zu 30 % Heizkosten sparen
- Auch mit Solarwärme möglich

* Keine eigene Investition. Für das Leistungspaket von EWE Wärme plus wird ein Grundpreis in Abhängigkeit von der Investitionssumme berechnet. Hinzu kommen die Energiekosten.

EWE VERTRIEB GmbH
Donnerschwer Straße 22 – 26
26123 Oldenburg





Tolle Knolle: Kleine Kartoffelkunde mit Jan Linne



Kartoffelpüree, Salz-, Brat- und Pellkartoffeln, Kroketten, Rösti, Gratin, Knödel oder Kartoffelsuppe – kaum ein Lebensmittel ist so vielfältig wie die auf den ersten Blick unscheinbare Kartoffel.

Der Profikoch Jan Linne zeigt Ihnen, wie Sie Altbekanntes neu variieren können und mit der Kartoffel immer wieder Abwechslung in den Speiseplan bringen. Wir freuen uns auf einen leckeren Abend rund um die tolle Knolle!

► **Mittwoch** **06.06.18** **18.00 Uhr**

EWE ServicePunkt, Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Kostenbeitrag: 5 €, Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Tickets online über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Energieversorgung selbstgemacht

Sie träumen davon, Ihr eigener Energieversorger zu werden? Die Entwicklung von Innovationen, die Ihr Haus klimafreundlicher und unabhängiger machen, schreitet stetig voran. Vom Stromspeicher bis zur handlichen Photovoltaikanlage wird die Palette immer umfangreicher. Die EWE-Experten Karsten Bohlen und Michael Bossmann bahnen Ihnen einen Weg durch diesen Dschungel und verraten Ihnen, von welchen Anwendungen Sie am meisten profitieren. Natürlich erfahren Sie an diesem Abend auch alles rund um die aktuellen Fördermöglichkeiten und die passenden EWE-Produkte.

► **Dienstag** **19.06.18** **19.00 Uhr**

Referenten: Karsten Bohlen und Michael Bossmann,
EWE VERTRIEB GmbH

EWE ServicePunkt, Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Der Eintritt ist frei. Veranstaltungsdauer ca. 90 Minuten
Anmeldung über ewe.de/veranstaltungen, direkt im ServicePunkt oder über die Tickethotline 0180 6050400 (Details s. Rückseite)



Und wie sieht Ihre Energiewende aus?

Die Zukunft der Energie geht uns alle etwas an! Das Aktionsbündnis Klima(+) Oldenburg informiert Sie zu aktuellen Themen rund um Gebäudesanierung, Energiesparen und Nutzung regenerativer Energien. Der Klima(+) Info-Montag findet an jedem 2. Montag des Monats statt (außer in den Ferien) – je nach Personenzahl entweder im EWE Forum Alte Fleiwa oder einem Raum der Stadt Oldenburg.

Auf www.klimaplus-oldenburg.de finden Sie die jeweiligen geplanten Inhalte und den Veranstaltungsort.

EWE Forum Alte Fleiwa, Escherweg 7, 26121 Oldenburg

Ferienaktion: Kleine Köche – großer Genuss

Leckerer Essen ist doch keine Frage des Alters! Für alle kleinen Meisterköche haben wir tolle Rezepte zusammengestellt, die wir gemeinsam ausprobieren wollen. Also, Kinder, schwingt die Kochlöffel und lasst und gemeinsam schlemmen! Anmelden kannst du dich über den Ferienpass für die Sommerferien bei deiner Stadt oder Gemeinde.

Und hier kochen wir:

EWE ServicePunkt, Neue Straße 19, 26316 Varel

EWE Forum Alte Fleiwa, Escherweg 7, 26121 Oldenburg

EWE ServicePunkt, Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Der Eintritt ist frei. Veranstaltungsdauer ca. 2 Stunden

ZUHAUSE LÄUFT'S.

WEIL ICH BEI EWE NICHT NUR ÜBER DIE NEUESTE TECHNIK
STAUNEN, SONDERN SIE SOGAR GEWINNEN KANN.



2. Preis:
Galaxy Tab A 10 Zoll



1. Preis:
Samsung A5



3. Preis:
Samsung J5

MITMACHEN
und tollen Preis
gewinnen!

Oder einen von zehn Gutscheinen in Höhe von jeweils 100,- Euro für den EWE Energiespar-Shop Einfach mitmachen! Teilnahmekarten liegen zu allen Veranstaltungen aus.

Einfach bei einer der EWE Veranstaltungen in Ihrer Nähe eine Teilnahmekarte ausfüllen und in die Losbox in Ihrem EWE ServicePunkt werfen. Teilnahmeschluss ist der 30.06.2018. Die Gewinner werden ausgelost und innerhalb von vier Wochen schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigung ab 18 Jahren. Mitarbeiter von EWE sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.



IN WENIGEN SCHRITTEN ZU EWE

Melden Sie sich gleich an!

Tickets erhalten Sie unter:

- ewe.de/veranstaltungen
- direkt im ServicePunkt
- täglich rund um die Uhr über die Tickethotline 0180 6050400*

Reservierungen und die Rückgabe gekaufter Karten sind nicht möglich. Online oder telefonisch bestellte Karten können auch innerhalb der Öffnungszeiten in den ServicePunkten abgeholt werden.

EWE ServicePunkt Oldenburg

Posthalterweg 10, 26129 Oldenburg

Tel.: 04451-18 119

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9.00-18.00 Uhr

EWE ServicePunkt Varel

Neue Straße 19, 26316 Varel

Tel.: 04451-18 119

EWE ServicePunkt Westerstede

Zum Stadtpark 2, 26655 Westerstede

Tel.: 04451-18 119

Öffnungszeiten Varel und Westerstede: Montag bis Donnerstag 9.00 – 18.00 Uhr, Freitag 9.00 – 16.00 Uhr

*0,20 € pauschal aus dem deutschen Festnetz; aus dem Mobilfunknetz 0,60 €. Halten Sie dazu bitte Ihre Bankverbindungs- bzw. Kreditkartendaten bereit.

