

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

„Zeit für... Neues!“ bietet verschiedene Veranstaltungen für Frauen mitten im Leben. Für Frauen, die mehr wollen. Mehr Selbstbestimmung, mehr Chance im Job, mehr finanzielle Unabhängigkeit! Entdecken Sie neue Perspektiven und machen Sie sich auf zu neuen Horizonten. Mit Mut und Inspiration. Im Austausch mit anderen Frauen. Bei uns hier im Oldenburger Münsterland.

Sie haben etwas passendes gefunden? Dann melden Sie sich über die angegebene Mailadresse / Telefonnummer an. Die Anmeldefristen enden jeweils eine Woche vor Veranstaltungstag.

September

<i>Zeit für... mich!</i> Freitag, 12. September 18.30 Uhr (Dauer 3 Stunden) Cloppenburg, Rathaus Anmeldung: k.benz@cloppenburg.de	Nightwalk-Workshop Start im Rathaus Cloppenburg mit ersten Übungen und Strategien zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Beim anschließenden gemeinsamen Gang durch die (einsetzende) Dunkelheit werden diese vertieft und die eigene Intuition wird gestärkt. Der Weg wird dabei zum Ziel – Sie brauchen also keine Wanderausrüstung und müssen auch keine Sportlerin sein. Außerdem wird eine Pause eingeplant! Teilnahmegebühr: 5,00 €	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit: Katharina Benz, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Cloppenburg
<i>Zeit für... meine Karriere!</i> Mittwoch, 17. September 19.00 Uhr (Dauer 2 Stunden) Cloppenburg, Pfarrheim St. Josef Bült 5 Anmeldung: hitz@koodinierungsstelleom.de	Coaching-Abend: „Mitten im Leben – und noch lange nicht fertig! Empowerment für Frauen ab 50 im Beruf“ Dieser Abend richtet sich an Frauen ab 50, die mehr vom (Berufs-) Leben wollen: mehr Selbstbestimmung, mehr finanzielle Unabhängigkeit, mehr Sinn in dem, was sie tun. Es geht um neue Motivation für den Job, aber auch um den Mut, beruflich noch einmal einen Gang hochzuschalten – raus aus der Teilzeit, rein in ein erfülltes Arbeitsleben. Warum? Weil's gut tut. Weil's sich lohnt – auch mit Blick auf die eigene Rente. Und weil genau diese Frauen gebraucht werden: engagiert, erfahren und voller Potenzial. Klar, ermutigend und praxisnah – für alle, die sagen: Jetzt erst recht! Keine Teilnahmegebühr! Die Kosten werden von der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland getragen.	Referentin: Karin Busse www.karin-busse.de

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

<i>Zeit für... mich!</i> Freitag, 19. September 18.30 Uhr (Dauer 3 Stunden) Löningen, Pfarrheim Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@lkclp.de	Nightwalk-Workshop Start im Pfarrheim Löningen mit ersten Übungen und Strategien zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Beim anschließenden gemeinsamen Gang durch die (einsetzende) Dunkelheit werden diese vertieft und die eigene Intuition wird gestärkt. Der Weg wird dabei zum Ziel – Sie brauchen also keine Wanderausrüstung und müssen auch keine Sportlerin sein. Außerdem wird eine Pause eingeplant! Teilnahmegebühr: 5,00 €	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit: Petra Brümmer, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Löningen
<i>Zeit für... mich!</i> Dienstag, 23. September 18.30 Uhr (Dauer 3 Stunden) Friesoythe, Rathaus Anmeldung: Kleine-stueve@friesoythe.de	Nightwalk-Workshop Start im Rathaus Friesoythe mit ersten Übungen und Strategien zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Beim anschließenden gemeinsamen Gang durch die (einsetzende) Dunkelheit werden diese vertieft und die eigene Intuition wird gestärkt. Der Weg wird dabei zum Ziel – Sie brauchen also keine Wanderausrüstung und müssen auch keine Sportlerin sein. Außerdem wird eine Pause eingeplant! Teilnahmegebühr: 5,00 €	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit: Sandra kl. Stüve Gleichstellungsbeauftragte Stadt Friesoythe
<i>Zeit für... meine Karriere!</i> Montag, 29. September bis Mittwoch, 01. Oktober 09:00 Uhr (Dauer jeweils 3 Stunden)	Workshop „Digitale Kompetenzen“ • Berufliche und private Nutzung der digitalen Welt mit Umsicht und System. • Erfolgreich und effizient im Internet suchen – Suchmaschinen nutzen. • Soziale Medien – wo sollte ich präsent sein? • Erste Gedanken zur Datenhaltung und -sicherung. • Vorstellung unterschiedlicher Suchmaschinen. • KI-Vorstellung am Beispiel von ChatGPT. ...	Referent: Uwe Winzenborg https://www.dekra-akademie.de/standorte/cloppenburg

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

Cloppenburg DEKRA Akademie GmbH Alter Emsteker Weg 17 Anmeldung: 04441- 92530 DEKRA Akademie Übrigens: Diese Veranstaltung ist offen für alle Altersstufen.	Keine Teilnahmegebühr! Die Kosten werden von der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland getragen.	In Kooperation mit: DEKRA Akademie Cloppenburg
--	---	---

Oktober

<i>Zeit für... mich!</i> Dienstag, 07. Oktober 19.00 Uhr Dinklage Stöberstube Diekmann Am Markt 2 Anmeldung: direkt in der Stöberstube oder info@stoeberstube-diekmann.de	Lebendige Bücher – Frauen erzählen von Freiheit, Verantwortung, Geld Entdecken Sie als „lebendige Bücher“ fünf inspirierende Frauen aus dem Landkreis Vechta, die ihre Unabhängigkeit und Freiheit erfolgreich gestaltet haben, und gewinnen Sie wertvolle Einblicke in ihren persönlichen Weg. In kleinen Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen– für mehr Mut, finanzielle Selbstbestimmung und persönliche Stärke! Keine Teilnahmegebühr! Die Kosten werden von den Kooperationspartnerinnen getragen.	Gesprächspartnerinnen: Eine Zukunftsmacherin, eine ehrenamtliche Fundraiserin, eine Finanzkoryphäe, eine Vorständin... seien Sie gespannt! In Kooperation mit: SkF Vechta, Zonta Club Diepholz-Vechta & Silvia Dierken, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Dinklage
<i>Zeit für... meine Karriere!</i>	Workshop „Meine Bewerbungsunterlagen mit KI erstellen – was sollte ich dabei beachten“	Referent: Benjamin Möbus, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Vechta

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

ab Montag, 27. Oktober 4 Termine 09.00 Uhr (Dauer 3 Stunden) Vechta Medienkompetenzzentrum, Kolpingstraße 25 Anmeldung: menke@koordinierungsstelleom.de Übrigens: Diese Veranstaltung ist offen für alle Altersstufen.	In dieser Workshop-Reihe erhalten Sie die Möglichkeit, mit der Unterstützung von künstlicher Intelligenz (KI) Ihre Bewerbungsunterlagen niedrigschwellig zu erstellen oder zu überarbeiten. Zusammen mit dem Referenten Benjamin Möbus tauchen Sie in das spannende Themenfeld ‚KI‘, gerade auch mit Blick auf Bewerbungen, ein. Am Ende der Workshop-Reihe werden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen vollständig mit der Unterstützung von KI überarbeitet oder erstellt und sogar ein Vorstellungsgespräch geübt haben. WS I (27.10.2025) „Meine Bewerbungsunterlagen mit KI generieren – Einführung in die Funktionsweise von KI“ WS II (03.11.2025) „Meine generierten Bewerbungsunterlagen“ WS III (10.11.2025) „Präsentation der auf KI basierenden Bewerbungsunterlagen“ WS IV (17.11.2025) „Meine KI basiertes Vorstellungsgespräch“ Keine Teilnahmegebühr! Die Kosten werden von der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland getragen.	
<i>Zeit für... mich!</i> Montag, 27. Oktober Friesoythe Bildungswerk, Kirchstraße 9	Ein Buch – Zwei Abende! Autorin-Lesung „Ach, Meno! Eine Wechseljahresberaterin macht Mut“ Die Wechseljahre-Beraterin Ellen Cornely-Peeters nimmt uns mit an den Start in eine spannende zweite Lebenshälfte, erklärt mit Augenzwinkern, was körperlich und seelisch in uns vorgeht, und macht nicht zuletzt viel Mut. Denn als Dolmetscherin für das Hormon-Babylon weiß sie:	Autorin: Ellen Cornely-Peeters www.chacha-wechseljahre.de

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

oder Dienstag, 28. Oktober Dinklage Stöberstube Diekmann, Am Markt 2 Jeweils 19.30 Uhr Anmeldung Friesoythe: gleichstellungsbeauftragte@lkclp.de Anmeldung Dinklage: direkt in der Stöberstube oder info@stoerberstube-diekmann.de	Die Wechseljahre sind nicht nur die Zeit möglicher Hitzewallungen und Gefühlsausbrüche, sondern auch und vor allem die Zeit, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und anzuerkennen. Die Zeit, bisher unerfüllte Lebensträume Wirklichkeit werden zu lassen. Klingt gar nicht so schlecht ... Teilnahmegebühr: 8,00 €	In Kooperation mit: Sandra kl. Stüve, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Friesoythe & Katholisches Bildungswerk Friesoythe Silvia Dierken, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Dinklage & Buchhandlung „Stöberstube Diekmann“
--	---	--

November & Dezember

<i>Zeit für... meine Finanzen & meine Karriere!</i> Freitag, 07. November 08.30 bis 12.30 Uhr Cloppenburg Kreishaus, Eschstraße 29 Anmeldung: nicht erforderlich Übrigens: Diese Veranstaltung ist offen für alle Altersstufen.	FrauenInformationTag – FIT 2025 „Wechselzeiten & Weitblick – Frauen gestalten ihre Zukunft“ Workshops und MittagsTalk mit Bildungsorganisationen aus der Region bieten eine gute Gelegenheit sich schlau zu machen, sich auszutauschen und auf neue Ideen zur eigenen Karriereplanung zu kommen. In zwei Runden (1. 09.00 bis 10.00 Uhr – fliegender Wechsel - 2. 10.00 bis 11.00 Uhr) können Sie zwischen folgenden Workshops wählen: 1. Meine Rente & ich – was geht? 2. Wechseljahre – Hormon-Balance im Job & Alltag. 3. Der eigene Vermögensaufbau – ETFs, Börse, Anlagen & co. 4. Mit KI und modernen Medien beruflich (neu) durchstarten. Anschließend warten verschiedene Bildungsorganisationen auf Sie, um beim MittagsTalk mit Ihnen ins Gespräch zu kommen über Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung, (Um)Orientierung, Wieder- oder Mehreinstieg und	Referent*innen: Lisa Nienaber, Deutsche Rentenversicherung Daniela Meckies, www.daniela-meckies.com Florian Fuchs, Deutsche Vermögensberatung Bejamin Möbus, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Vechta
--	---	--

Zeit für... Neues!

Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

	noch vieles mehr.	
<i>Zeit für... mich!</i> Dienstag, 10. November 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden) Bakum, Rathaus Anmeldung: G.Taphorn@bakum.de	Nightwalk Start am Rathaus in Bakum zum gemeinsamen Gang durch die Dunkelheit. Es werden einfache Strategien zur Selbstbehauptung besprochen und ausprobiert, außerdem stärken wir unsere eigene Intuition. Die Wege sind barrierefrei und die Strecke überschaubar – es geht nicht um sportliche Leistung, sondern um Selbstbewusstsein und Angst-Überwinden.	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit: Familienbüro + Gisela Taphorn (Gleichstellungsbeauftragte), Gemeinde Bakum
<i>Zeit für... mich!</i> Dienstag, 01. Dezember 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden) Dinklage, Rathaus Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@dinklage.de	Nightwalk Start am Rathaus in Dinklage zum gemeinsamen Gang durch die Dunkelheit. Es werden einfache Strategien zur Selbstbehauptung besprochen und ausprobiert, außerdem stärken wir unsere eigene Intuition. Die Wege sind barrierefrei und die Strecke überschaubar – es geht nicht um sportliche Leistung, sondern um Selbstbewusstsein und Angst-Überwinden.	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit: Silvia Dierken (Gleichstellungsbeauftragte) Stadt Dinklage
<i>Zeit für... mich!</i> Dienstag, 10. Dezember 18.00 Uhr (Dauer 2 Stunden) Lohne, Rathaus	Nightwalk Start am Rathaus in Lohne zum gemeinsamen Gang durch die Dunkelheit. Es werden einfache Strategien zur Selbstbehauptung besprochen und ausprobiert, außerdem stärken wir unsere eigene Intuition. Die Wege sind barrierefrei und die Strecke überschaubar – es geht nicht um sportliche Leistung, sondern um Selbstbewusstsein und Angst-Überwinden.	Referentin: Gaby Bothe www.selbstverteidigung-catmove.de In Kooperation mit:

Zeit für... Neues! Ein Programm zum Durchstarten. Für Frauen ab 50.

Anmeldung: rebecca.fischer@lohne.de		Rebecca Fischer (Gleichstellungsbeauftragte) Stadt Lohne
<i>Zeit für... mich!</i> Freitag, 12. Dezember 19.00 Uhr Cloppenburg VHS Cloppenburg Altes Stadttor 16 Anmeldung: anmeldung@vhs-cloppenburg.de Übrigens: Diese Veranstaltung ist offen für alle Altersstufen – bringen Sie also gerne auch eine Freundin, Nachbarin, Tochter, Enkelin mit, die noch keine 50plus sind.	Frauen lesen Frauen – Ein Abend mit Büchern Lesen macht glücklich! Also wird es Abend mit Büchern über das Leben, Zeiten und Welten geben. Mit Geschichten, die berühren und beeindrucken und oft noch lange nachklingen. Mit Werken, die unbedingt weiter gereicht und geteilt werden wollen, weil man das Glück dieser Worte jeder gönnt. Und nicht nur Lesen macht glücklich, zuhören auch! Vor allem, wenn Frauen aus dem Landkreis Cloppenburg aus ihren Lieblingsbüchern, ausschließlich von Schriftstellerinnen, vorlesen. Und so wird aus einem Abend mit Büchern, ein Abend zum Glücklich-sein. <i>Welche Bücher und Geschichten das sein werden?</i> Da dürfen Sie sich überraschen lassen, es wird vielfältig. Ganz so wie es sich für einen schönen Abend mit Büchern gehört.	Vorleserinnen: Ines Luthmann, Geschäftsführerin SkF Stefanie Lübbers, Stadträtin Stadt Cloppenburg Pia van de Lageweg, Marketingleiterin Marén Feldhaus, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Cloppenburg In Kooperation mit: VHS Cloppenburg

Diese Veranstaltungsreihe wird organisiert und zusammengestellt von:

Renate Hitz, Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland
Kontakt: hitz@koordinierungsstelleom.de | 04471 15-383 oder 04441 898-2620

Astrid Brokamp, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Vechta
Kontakt: gleichstellungsbeauftragte@landkreis-vechta.de | 04441 898-1025

Marén Feldhaus, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Cloppenburg
Kontakt: gleichstellungsbeauftragte@lkclp.de | 04471 15-171

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei den Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner und den beteiligten Organisationen für die Mitgestaltung dieser Veranstaltungsreihe.