

# AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten  
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

**1. Halbjahr 2024**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





# AKTUELLE ANGEBOTE 2024

1. Halbjahr

## **DIE KOORDINIERUNGSSTELLE**

ab Seite 04

## **FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG**

ab Seite 05



### **EDV-KURSE**

ab Seite 08



### **BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG**

ab Seite 10



### **EXISTENZGRÜNDUNG**

ab Seite 22



### **RHETORIK & KOMMUNIKATION**

ab Seite 24



### **FAMILIE & BERUF**

ab Seite 34

### **HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN**

ab Seite 46

### **TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG**

Seite 48

### **RENTENBERATUNG**

Seite 49

### **MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN**

ab Seite 50

### **KONTAKTE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN & UNTERNEHMERINNEN**

ab Seite 52

### **VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.**

ab Seite 54

# KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben an.

Die Beratung kann sowohl persönlich, telefonisch oder auch online stattfinden.

## Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

- Berufliche Neuorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg in den Beruf
- Tipps zum Finden und Weiterleitung der passenden Arbeitsstellen
- Hinweise zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

**Nutzen Sie Ihre Chance!**  
**Wir beraten Sie gern.**



**Renate Hitz**

04471 15383 o. 04441 8982620

0172 8981006

hitz@koordinierungsstelleom.de



**Nancy Menke**

04441 8982621

0172 6597270

menke@koordinierungsstelleom.de

**Neu!**

**Beratung:** jeden 3. Montag im Monat  
im Bildungswerk Friesoythe

# FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG DURCH DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen **Zuschuss zur Kursgebühr** in Höhe von 50 % der Fortbildungskosten, max. 400 € pro Jahr, für eine beruflich orientierte Weiterbildung gewähren.

## Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bezug von Bürgergeld

## Drei Schritte zur Förderung:

1. Wählen Sie ein geeignetes Qualifizierungsangebot bei einem Bildungsträger aus.
2. Die Förderung muss **vor Beginn** der Maßnahme bei der Koordinierungsstelle beantragt werden.
3. Nach Abschluss des Kurses muss der bewilligte Antrag mit der Teilnahmebescheinigung und dem Nachweis der Bezahlung eingereicht werden.

Das Budget und die Laufzeit der Projektförderung der Koordinierungsstelle sind begrenzt, deshalb besteht auf diese Förderung kein Rechtsanspruch.

**Wir helfen Ihnen bei Antragstellung und Informationen.**



**Nadine Bornemann**

04471 15305

bornemann@koordinierungsstelleom.de



**Anette Schlarmann**

04441 8982622

schlarmann@koordinierungsstelleom.de

# FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

## **Bildungsberatung**

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung zu geeigneten Bildungsangeboten, der Anerkennung von Abschlüssen und Fördermöglichkeiten.

[www.bildungsberatung-cloppenburg.de](http://www.bildungsberatung-cloppenburg.de)

## **Bildungsregion des Landkreises Cloppenburg**

Die Bildungsregion Cloppenburg mit der Geschäftsstelle, dem Bildungsbüro, ist für die Koordinierung von Bildungsangeboten im Landkreis Cloppenburg zuständig.

[lkclp.de/unser-landkre/freizeit--bildung/bildungsbuero/bildungsbuero-in-der-bildungsregion.php](http://lkclp.de/unser-landkre/freizeit--bildung/bildungsbuero/bildungsbuero-in-der-bildungsregion.php)

## **Bildungsregion des Landkreises Vechta**

Informationen, Materialsammlungen und Unterstützungsangebote zum Thema Bildung in der Region.

[www.bildungsregionvechta.de](http://www.bildungsregionvechta.de)

## **Weiterbildungsprämie**

Sie haben Ihre Industrie- oder Fachmeisterprüfung erfolgreich hinter sich gebracht? Dann lassen Sie sich dafür mit 1.000 € belohnen!

[www.nbank.de/Förderprogramme/Aktuelle-Förderprogramme/Weiterbildungsprämie.html#aufeinenblick](http://www.nbank.de/Förderprogramme/Aktuelle-Förderprogramme/Weiterbildungsprämie.html#aufeinenblick)

## **Bildungsgutschein**

Förderung von beruflichen Weiterbildungen für Arbeitssuchende und Arbeitslose durch die Agentur für Arbeit.

[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein)

## **Qualifizierungsoffensive WEITER.BILDUNG**

Die Agentur für Arbeit unterstützt Unternehmen, indem unter bestimmten Voraussetzungen Qualifizierungen für deren Beschäftigte gefördert werden.

[www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/foerderung-von-weiterbildung](http://www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/foerderung-von-weiterbildung)

### **Bafög**

Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium.

[www.bafög.de](http://www.bafög.de)

### **Aufstiegs-Bafög**

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.

[www.aufstiegs-bafog.de](http://www.aufstiegs-bafog.de)

### **Bildungskredit**

Der Bildungskredit unterstützt bei der Finanzierung einer schulischen Ausbildung oder Studium.

[www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit\\_node.html](http://www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit_node.html)





## EDV-KURSE

**Zuschuss zur  
Kursgebühr:**

50 % der Fortbildungskosten werden erstattet,  
max. 400 € im Jahr

Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Schnupperkurs EDV	08.01.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
10 Finger-Tastschreiben	18.03.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Excel Starter	04.04.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Word für Anfänger	08.04.	Bildungswerk Cloppenburg	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt	05.02.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	07.02.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Tastschreiben am Computer	25.03.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
OneNote im Griff: Ihr Wegweiser durch das digitale Notizbuch	08.04.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
OneDrive meistern: Sicher und effizient in der Cloud arbeiten	10.04.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Instagram	22.02.	Bildungswerk Lönigen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Excel in Ruhe lernen	06.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Der Einstieg in die digitale Welt – Der Umgang mit dem Computer/Laptop	07.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
PowerPoint – Präsentieren Sie noch oder überzeugen Sie schon	26.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	27.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Outlook für das Berufs- und Privatleben	10.04.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompaktkurs	20.04.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de

Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Der einfache Einstieg in Word	21.05.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 Einstieg leichtgemacht	17.01.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 365 Formeln, Tabellen und Funktionen	05.02.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Microsoft Office Word – für Fortgeschrittene	22.01.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	06.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Grundkurs	06.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen für Computer – EinsteigerInnen	22.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Microsoft Office PowerPoint	26.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Aufbaukurs	27.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	18.03.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Microsoft Office Word – für Fortgeschrittene	08.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Kompaktkurs	13.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word & Excel (Bildungsurlaub)	15.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	16.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word Kompaktkurs	27.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	01.06.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de



## MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

**Mi, 06.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr** oder  
**Fr, 08.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr**

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt vom Jobcenter Vechta und Cloppenburg, Katharina Drees und Anja Komossa sowie Stefanie Rolfes-Gröninger von der Agentur für Arbeit Vechta laden anlässlich des Equal Pay Day am 06.03.2024 zur Informationsveranstaltung (hybrid) zum Thema „Machen Sie mehr aus Ihrem Minijob“ ein.

Minijobs, größtenteils von Frauen ausgeübt, sind eine beliebte Beschäftigungsform. Verschiedene Rahmenbedingungen machen diesen als Zuverdienst zum Familieneinkommen oder als Haupterwerb häufig auf den ersten Blick attraktiver als eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung. Auf der anderen Seite stellen Minijobs, insbesondere für Frauen, nicht zu unterschätzende Risiken dar. Dies gilt vor allem, wenn dieser nicht nur als Wiedereinstieg oder Überbrückung ausgeübt wird, sondern dauerhaft und als Haupterwerb.

Bei jahrelangem Minijob sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.

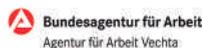




# MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

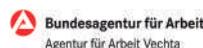
**Mi, 06.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr**

- Ort** **Agentur für Arbeit**  
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg  
Raum 2.24
- Referent (gn)** Anja Komossa (BCA Jobcenter Cloppenburg)  
Katharina Drees (BCA Jobcenter Vechta)  
Stefanie Rolfes-Gröninger (BCA Agentur für Arbeit Vechta)
- Kosten** Keine
- Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 05.03.2024 anmelden
- Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter [eveeno.com/253008985](https://eveeno.com/253008985) (s. a. QR-Code)



**Fr, 08.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr**

- Ort** **Agentur für Arbeit**  
Rombergstr. 51, Vechta  
Raum 1.62b
- Referent (gn)** Anja Komossa (BCA Jobcenter Cloppenburg)  
Katharina Drees (BCA Jobcenter Vechta)  
Stefanie Rolfes-Gröninger (BCA Agentur für Arbeit Vechta)
- Kosten** Keine
- Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 07.03.2024 anmelden
- Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter [eveeno.com/297393012](https://eveeno.com/297393012) (s. a. QR-Code)





## TEILZEIT-AUSBILDUNG – KEINE HALBE SACHE

**Mi, 13.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr oder**

**Mi, 13.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr**

Vielfältige Chancen und Möglichkeiten in der Arbeitswelt ergeben sich durch eine Teilzeitausbildung.

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Jobcenter Cloppenburg und Vechta, Katharina Drees und Anja Komossa sowie Stefanie Rolfes-Gröninger von der Agentur für Arbeit Vechta stellen attraktive Ausbildungsmöglichkeiten vor.

Informationen erfolgen über Ausbildung und auch über die Optionen der Weiterbildung.

Wegen ihrer Flexibilität bringt die duale Ausbildung in Teilzeit für alle Beteiligten vielfältige Vorteile mit sich. So bietet sich die Möglichkeit, Familie und Ausbildung miteinander zu vereinbaren. Sowohl Mütter als auch Väter, die eine Ausbildung aufgrund von Elternzeiten unterbrochen haben, können diese wiederaufnehmen und abschließen. Berufsrückkehrende nach Erziehungs- oder Pflegezeiten können eine neue Perspektive aufbauen. Auch Menschen, die zum ersten Mal einen beruflichen Abschluss anstreben und gleichzeitig familiär eingebunden sind, erhalten so sehr gute Chancen.

In dieser hybrid (sowohl in Präsenz als auch per Skype) durchgeführten Veranstaltung können alle Informationen direkt besprochen und hinterfragt werden.



# TEILZEITAUSBILDUNG – KEINE HALBE SACHE

**Mi, 13.03.2024, 09:00 – 10:30 Uhr**

- Ort** **Agentur für Arbeit**  
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg  
Raum 2.24
- Referent (gn)** Anja Komossa (BCA Jobcenter Cloppenburg)  
Katharina Drees (BCA Jobcenter Vechta)  
Stefanie Rolfes-Gröninger (BCA Agentur für Arbeit Vechta)
- Kosten** Keine
- Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 12.03.2024 anmelden
- Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter [eveeno.com/159540045](https://eveeno.com/159540045) (s. a. QR-Code)



**Mi, 13.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr**

- Ort** **Agentur für Arbeit**  
Rombergstr. 51, Vechta  
Raum 2.02
- Referent (gn)** Anja Komossa (BCA Jobcenter Cloppenburg)  
Katharina Drees (BCA Jobcenter Vechta)  
Stefanie Rolfes-Gröninger (BCA Agentur für Arbeit Vechta)
- Kosten** Keine
- Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 12.03.2024 anmelden
- Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter [eveeno.com/118936574](https://eveeno.com/118936574) (s. a. QR-Code)



# Die Berufsberatung im Erwerbsleben ist für Sie da, wenn...

- Sie Ihre berufliche Zukunft sichern möchten!
- Sie sich weiterentwickeln oder beruflich neu orientieren wollen!
- Sie eine Qualifizierung oder Weiterbildung anstreben!
- Sie Ihren beruflichen Wiedereinstieg planen oder sich zum Arbeitsmarkt beraten lassen möchten!
- Sie Fragen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Weiterbildung haben!

## Kontakt

E-Mail: [vechta.berufswegplanung@arbeitsagentur.de](mailto:vechta.berufswegplanung@arbeitsagentur.de)

Telefonische Anliegensklärung: 04441 946 8888

Terminvereinbarung: 0800 4 5555 00 (Mo-Fr 8-18 Uhr)



<https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/vechta/>



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.



# TELEFONAKTIONSTAG TEILZEITAUSBILDUNG – KEINE HALBE SACHE

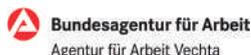
Fr, 15.03.2024, 08:00 – 12:00 Uhr

Vielfältige Chancen und Möglichkeiten in der Arbeitswelt ergeben sich durch eine Teilzeitausbildung.

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Stefanie Rolfes-Gröninger von der Agentur für Arbeit Vechta, stellt attraktive Ausbildungsmöglichkeiten vor. Informationen erfolgen über Ausbildung und auch über die Optionen der Weiterbildung. Wegen ihrer Flexibilität bringt die duale Ausbildung in Teilzeit für alle Beteiligten vielfältige Vorteile mit sich. So bietet sich die Möglichkeit, Familie und Ausbildung miteinander zu vereinbaren. Sowohl Mütter als auch Väter, die eine Ausbildung aufgrund von Elternzeiten unterbrochen haben, können diese wiederaufnehmen und abschließen. Berufsrückkehrende nach Erziehungs- oder Pflegezeiten können eine neue Perspektive aufbauen. Auch Menschen, die zum ersten Mal einen beruflichen Abschluss anstreben und gleichzeitig familiär eingebunden sind, erhalten so sehr gute Chancen.

An diesem Telefonaktionstag können alle Informationen direkt besprochen und hinterfragt werden. Melden Sie sich einfach unter: 04441 946 2183.

**Ort** Diese Veranstaltung findet per Telefon statt  
**04441 9462183**



**Referent (gn)** Stefanie Rolfes-Gröninger  
(BCA Agentur für Arbeit Vechta)

**Kosten** Keine

**Anmeldung** Keine Anmeldung erforderlich

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter [veveno.com/668080947](https://veveno.com/668080947) (s. a. QR-Code)





# ERFOLGREICH BEWERBEN UND VORSTELLUNGSGESPRÄCHE MEISTERN

**Sa, 18.05.2024, 2x jeweils von 10:00 – 13:30 Uhr**

## Bewerbung allgemein:

- Professionelle Einleitungssätze
- Moderner Aufbau eines Lebenslaufs
- Erstellen einer exklusiven Bewerbung

## Vorstellungsgespräche:

- Dresscode
- Passende und gute Antworten auf Fragen
- Welche Fragen sollte man am Ende stellen
- Verhalten nach dem Vorstellungsgespräch
- Wie lange warten bis ich als Bewerber Rückmeldung einholen kann
- Besonderheiten: Vorstellungsgespräch online

## Gehaltsverhandlungen:

- Mögliche Argumente
- No Go's
- Verhandlungstaktiken

## Netzwerk ausbauen:

- Profil erstellen LinkedIn / Xing
- Wo finde ich passende Stellen
- Verdeckter Stellenmarkt

**Ort** Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Bahnhofstr. 1, Vechta



**Referent (gn)** Maurice Ziegler

**Kosten** 80 € (mit Förderung 40 €)

**Anmeldung** 04441 937780

**Info** [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)



# OFFENE HOCHSCHULE

## ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule. Als solche möchte sie ein Lern- und Bildungsort für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensphasen sein. Wir begreifen es als Bereicherung, wenn Studierende ihre vielfältigen beruflichen wie persönlichen Erfahrungen in das Studium und in den Uni-versitätsalltag einbringen. Auf Grundlage des Niedersächsischen Hochschulgesetzes ist ein Hochschulzugang mit vielen beruflichen Qualifikationen möglich. Die Öffnung der Hochschulen für ein Studium ohne Abitur bietet viele Chancen, wirft bei Studien-interessierten auch Fragen auf:

- Wie vereinbare ich ein Studium mit Familie und Berufstätigkeit?
- Kann ich den Anforderungen eines Studiums gerecht werden?
- Wie läuft ein Studium ab und wie kann ich es finanzieren?

Um Interessierte in ihrem Entscheidungsprozess zu unterstützen, bietet die Universität spezielle Beratungs- und Orientierungsangebote an.

**Individuelle Beratung:** Die Koordinierungsstelle „Offene Hochschule“ informiert zu den Studienmöglichkeiten ohne Abitur, berät und begleitet Interessierte bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven, organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die Studienorientierung und -vorbereitung sowie den Studieneinstieg unterstützen.

Für eine individuelle Beratung steht Ihnen die Koordinatorin gerne zur Verfügung.

**Beratungstermine:** [maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de) oder 04441 15166

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

**Info** [www.uni-vechta.de/offene-hochschule](http://www.uni-vechta.de/offene-hochschule)





# „DA GEHT NOCH WAS!“ INFORMATIONS- UND ORIENTIERUNGSWORKSHOP

**Fr, 26.01.2024, 15:30 – 18:30 Uhr bis**  
**Sa, 27.01.2024, 10:00 – 15:30 Uhr**

## Für Studieninteressierte mit Berufserfahrung und/oder Familienverantwortung

Wer sich nach mehrjähriger Berufstätigkeit oder nach einer ersten Familienphase beruflich neu orientieren möchte und über ein Studium nachdenkt, hat viele Fragen und muss Entscheidungen fällen. Im kostenfreien **1,5-tägigen Seminar** „Da geht noch was!“ können sich Interessierte über Voraussetzungen (insbesondere Studium ohne Abitur, Studium mit Berufserfahrung und Anrechnungsmöglichkeiten), Studienaufbau, Anforderungen, Finanzierungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen informieren.

Es besteht die Möglichkeit, den eigenen beruflichen Weg zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Teilnehmer\*innen können erste Kontakte mit Personen knüpfen, die sich in einer ähnlichen Entscheidungsphase befinden. Der Austausch mit einer Studentin, die sich neben Beruf und Familie für ein Studium entschieden hat, bietet realistische Einblicke in den Studienalltag.

**Ort** **Universität Vechta**  
Driverstr. 23, Vechta



Universität Vechta  
University of Vechta

**Kosten** Keine

**Anmeldung** 04441 15166  
maria.goldberg@uni-vechta.de

**Info** [www.uni-vechta.de/offene-hochschule](http://www.uni-vechta.de/offene-hochschule)



# STUDIERN OHNE ABITUR – WAS GEHT? INFORMATIONSVERANSTALTUNG

**Di, 16.01.2024, 18:30 – 19:30 Uhr oder**  
**Mi, 07.02.2024, 10:00 – 11:00 Uhr oder**  
**Do, 14.03.2024, 18:30 – 19:30 Uhr oder**  
**Mo, 15.04.2024, 10:00 – 11:00 Uhr oder**  
**Di, 07.05.2024, 18:30 – 19:30 Uhr oder**  
**Mi, 12.06.2024, 10:00 – 11:00 Uhr**

## Für Studieninteressierte mit Berufserfahrung

In Niedersachsen besteht die Möglichkeit, auch ohne Abitur ein Studium aufzunehmen. Insbesondere für Berufstätige mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung eröffnen sich dadurch neue berufliche Perspektiven.

### Wir informieren über:

- Die vielfältigen Varianten des „Studiums ohne Abitur“
- Das Studienangebot der Universität Vechta und die Brückenangebote zum Studieneinstieg
- Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- Die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie

Zeit für Ihre Fragen ist selbstverständlich auch vorgesehen.

**Ort** „Virtueller Seminarraum“



Universität Vechta  
University of Vechta

**Kosten** Keine

**Anmeldung** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Sollten Sie im Vorfeld Fragen zu den technischen Voraussetzungen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166  
maria.goldberg@uni-vechta.de

**Info** Die Zugangsdaten finden Sie hier:  
[www.uni-vechta.de/studium-ohne-abitur](http://www.uni-vechta.de/studium-ohne-abitur)



# EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM/SOMMERSEMESTER

**Di, 05.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr**

Ab dem 2. April beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Sommersemesters 2024 und mittendrin SIE:

Als Gasthörer\*in besuchen Sie ausgewählte reguläre Lehrveranstaltungen (Vorlesungen und/oder Seminare), die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen. Befinden Sie sich gerade in einer Phase der beruflichen Neuorientierung und spielen mit dem Gedanken, ein Studium aufzunehmen?

Dann bietet das Gasthörstudium gute Möglichkeiten, realistische Einblicke in den Studienalltag zu bekommen. Sie können fundiert ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt.

Gasthörende können auch Prüfungsleistungen ablegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden. So wird ein erfolgreicher Übergang in die Hochschule ermöglicht.

In der Einführungsveranstaltung werden wichtige Details zum Gasthörstudium vorgestellt, wie Anmeldung, Fristen, Auswahl der Vorlesungen etc. Es ist Zeit für Ihre Fragen vorgesehen und eine Campusführung rundet die Veranstaltung ab.

**Ort** **Universität Vechta**  
Driverstr. 22, Vechta  
Hauptgebäude/Hörsaal B1



**Kosten** Keine

**Anmeldung** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166  
maria.goldberg@uni-vechta.de

**Info** [www.uni-vechta.de/gasthoerstudium](http://www.uni-vechta.de/gasthoerstudium)





# FUCKUP-NIGHT

Mo, 22.01.2024, 19:00 Uhr

Wer Dinge im Leben ausprobiert, kann damit auf die Fresse fallen. Die beste Idee der Welt kann sich im Nachhinein als falsch herausstellen. Das eigentlich großartige Projekt kann misslingen und sowieso können wir im Leben immer wieder scheitern.

Genau all diesen FuckUps geben wir einen Abend lang eine Bühne und ein Publikum. Wir hören Geschichten des Misserfolgs, lernen Menschen kennen, die auf die eine oder andere Weise mal gescheitert sind und ehrlich, authentisch, augenzwinkernd und schonungslos davon erzählen. Ihr Umgang damit darf inspirieren, motivieren und sogar begeistern.

**Ort** TrENDi im START:PUNKT Vechta  
Driverstr. 12a, Vechta



**Referent (gn)** Peter Havers und Benedikt Feldhaus

**Kosten** Keine

**Anmeldung** [startup@uni-vechta.de](mailto:startup@uni-vechta.de)

**Info** [www.trendi-vechta.de](http://www.trendi-vechta.de)





# BUCHHALTUNG FÜR NICHTKAUFLEUTE UND EXISTENZGRÜNDER/INNEN

Di, 06.02.2024, 6x jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

## Seminarinhalte

- Notwendigkeit und Aufgaben der Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Buchhaltung in der Gründungsphase
- Grundlagen der Umsatzsteuer
- Buchführungstechniken

**Ort** Bildungswerk Cloppenburg e.V.  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Jan Liesert

**Kosten** 120 € (mit Förderung 60 €)

**Anmeldung** 04471 91080

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



Facebook



Instagram



# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION EIN WERTSCHÄTZENDER, ZWISCHENMENSCH- LICHER UMGANG IN ALLTAG UND BERUF

**Mi, 14.02.2024, 2x jeweils von 16:15 – 18:30 Uhr**

Eine aggressive Sprache löst eine abwehrende Haltung aus. „Gewaltfreie Kommunikation“ ist eine bewährte Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategie, die vom US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und einen wertschätzenden, zwischenmenschlichen Umgang zum Ziel hat.

„Gewaltfrei“ bedeutet dabei, dass es im verbalen Austausch zu keiner Form von Verletzung oder Abwertung des Gegenübers kommen soll. Dadurch soll sich die Kooperationsbereitschaft der Gesprächspartner erhöhen und somit die Chancen, effektive und nachhaltige Problemlösungen zu entwickeln.

**Ort** Bildungswerk Cloppenburg e.V.  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg



**Referent (gn)** Helga Kröning

**Kosten** 16 € (mit Förderung 8 €)

**Anmeldung** 04471 7423

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



Facebook



Instagram



# FREI UND SELBSTSICHER SPRECHEN – GEKONNT AUFTRETEN – ZIELE ERREICHEN

**Mi, 10.04.2024, 2x jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr**

Nach diesem praxisintensiven Seminar haben Sie fundierte Grundlagenkenntnisse über die wichtigsten Punkte der Rhetorik:

- Sprechtechnik und ihre Wirkungen
- Gestik, Mimik, Blickkontakt
- Souveränes Auftreten
- Aufbau von Rede oder Vortrag

**Ort** **Bildungswerk Cloppenburg e.V.**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Helga Kröning

**Kosten** 16 € (mit Förderung 8 €)

**Anmeldung** 04471 7423

**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



Facebook



Instagram



# „SMALLTALK. SO TRETEN SIE GEWANDT UND UNGEZWUNGEN AUF“

**Mi, 22.05.2024, 19:00 – 21:15 Uhr**

Smalltalk – ein lockeres, zwangloses Gespräch, das nicht zu sehr in die Tiefe geht - und trotzdem seine Bedeutung hat.

Vielen fällt der gezielte Gesprächseinstieg schwer. Mit der Fähigkeit zur beiläufigen Konversation lassen sich leichter Kontakte knüpfen, sowohl privat als auch beruflich ein unschätzbare Vorteil.

## **In diesem Kurs erfahren Sie:**

- Aus welchem Stoff Gespräche sind
- Etwas über die Kunst, auf andere einzugehen und sich selbst zu präsentieren
- Wie Sie Störungen und Klärungen finden
- Wie Sie Verbindungen schaffen und Beziehungen pflegen

**Ort** Bildungswerk Cloppenburg e.V.  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Helga Kröning

**Kosten** 8 € (mit Förderung 4 €)

**Anmeldung** 04471 7423

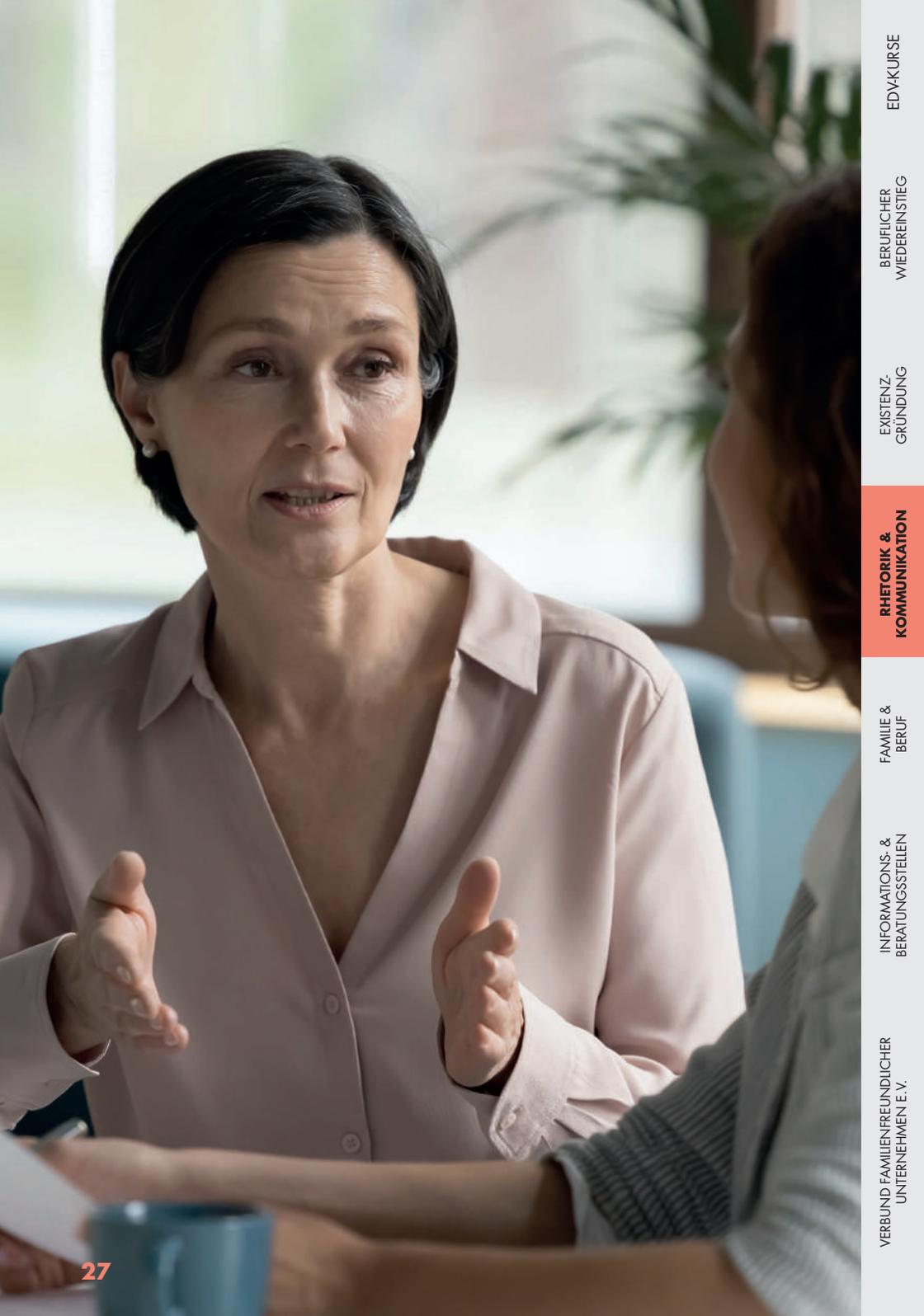
**Info** [www.bildungswerk-clp.de](http://www.bildungswerk-clp.de)



Facebook



Instagram



EDV-KURSE

BERUFLICHER  
WIEDEREINSTIEG

EXISTENZ-  
GRÜNDUNG

**RHETORIK &  
KOMMUNIKATION**

FAMILIE &  
BERUF

INFORMATIONEN- &  
BERATUNGSSTELLEN

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER  
UNTERNEHMEN E.V.



## **PLÖTZLICH ÖFFNET SICH EINE TÜR: WERTSCHÄTZEND SEIN MIT SICH UND ANDEREN IN DER GFK-HALTUNG NACH MARSHALL B. ROSENBERG**

**Mo, 13.05.2024, 14:00 Uhr bis  
Fr, 17.05.2024, 12:15 Uhr**

**Bildungsurlaub** – Ein Training für neue Sichtweisen und Ressourcen für Körper und Geist im beruflichen und privaten Alltag

„Es menscht überall“ – kein Wunder, denn wir sind alle Menschen. Wenn es im Alltag stressig wird, wir uns nicht gehört und verstanden fühlen, vergessen wir das. Schnell wird dann ein Missverständnis zu einem Konflikt. Leicht gehen Zuwendung und Empathie verloren. Wir fühlen uns unwohl und entmutigt.

Tauchen Sie in dieser Bildungswoche in eine neue innere und äußere Haltung ein, die Sie ermutigt und handlungsfähig bleiben lässt. Auf der Basis des Modells der wertschätzenden und gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, üben und experimentieren wir mit dieser achtsamen Haltung. Dabei geht es nicht um eine erlernbare Technik, sondern eine Lebenseinstellung!

Die Themen zeigen einen Überblick und werden prozessorientiert nach Wunsch der Teilnehmenden in die Woche einfließen:

- Umgang mit Glaubenssätzen und Denkmustern
- Der andere ist Auslöser nicht Ursache; Mehr Wertschätzung und Respekt
- Die Lebendigkeit hinter Wut und Ärger entdecken

Die Bildungswoche richtet sich an alle, die in Übereinstimmung mit ihren inneren Werten leben und arbeiten wollen.

Weitere Informationen über Frau Coers (CNVC-zert.) gibt es unter:  
[www.yogaforum-osnabrueck.de](http://www.yogaforum-osnabrueck.de)



# PLÖTZLICH ÖFFNET SICH EINE TÜR: WERTSCHÄTZEND SEIN MIT SICH UND ANDEREN IN DER GFK-HALTUNG NACH MARSHALL B. ROSENBERG

**Mo, 13.05.2024, 14:00 Uhr bis**  
**Fr, 17.05.2024, 12:15 Uhr**

## Ort

**Bildungswerk Dammer Berge e.V.**

Im Kloster Damme,  
Benediktstr. 19, Damme



## Referent (gn)

Claudia Coers

## Kosten

521,50 € (mit Förderung 260,75 €) inkl. Verpflegung  
zzgl. Übernachtung (vom Teilnehmenden selber zu buchen)

## Anmeldung

05491 906390

## Info

[www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)





# MOBBING/BOSSING – NICHT MIT MIR

**Sa, 18.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr**

Die Teilnehmenden erlernen Handlungsmöglichkeiten, sich bei Mobbing/Bossing zu wehren.  
An wen kann ich mich wenden und was kann ich selbst unternehmen?

Viele praktische Übungen sorgen für Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und theoretisch als auch praktisch werden die Grundlagen der Abwehrmöglichkeiten vermittelt. Auch Alternativen wie Arbeitsplatzwechsel werden besprochen.

**Ort** **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**  
Im Kloster Damme,  
Benediktstr. 19, Damme



**Referent (gn)** Susanne Dorka

**Kosten** 80 € (mit Förderung 40 €)  
keine Verpflegung vor Ort

**Anmeldung** 05491 906390

**Info** [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)





# DAS 1X1 DER SCHLAGFERTIGKEIT

Sa, 13.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können.

Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und steht über der Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

Mit der Theorie von Schlagfertigungsstrategien und zahlreichen praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden in diesem Kurs das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten.

**Mitzubringen:** Schreibblock, Stift

- Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe
- Referent (gn)** Susanne Dorka
- Kosten** 84 € (mit Förderung 42 €)
- Anmeldung** 04491 93300
- Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



Homepage



Instagram





# „JETZT REDE ICH!“ - RHETORIK FÜR FRAUEN

**Sa, 02.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**

Gerade Frauen überlassen wichtige Redesituationen gerne anderen Menschen und verpassen damit Gelegenheiten, wahrgenommen zu werden. So bleiben einige Ideen, Meinungen und Wünsche auf der Strecke.

Verschaffen Sie sich Gehör, bringen Sie Ihre Ideen ein! In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie dazu die ersten Schritte.

Verschiedene Übungen bereiten Sie gut darauf vor, die eigenen Gedanken auch in oder vor einer Gruppe auszusprechen und sich mit Freude zu beteiligen.

## **Inhalte sind:**

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Mit Lampenfieber umgehen
- Körpersprache einsetzen
- Stimmlicher Ausdruck
- Stichwortkonzept
- Perspektivwechsel
- Sprechdenkübungen

**Ort** Volkshochschule Cloppenburg e.V.  
Altes Stadttor 16, Cloppenburg



**Referent (gn)** Sabine Schardelmann

**Kosten** 60 € (mit Förderung 30 €)

**Anmeldung** 04471 94690

**Info** [www.vhs-cloppenburg.de](http://www.vhs-cloppenburg.de)





# GEDANKENKRAFT IST LEBENS-KRAFT

**Sa, 27.04.2024, 10:00 – 17:30 Uhr**

Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken. „Denn durch Bewertungen beeinflussen wir unsere „Wahr“-nehmungen, die sich zu festen Denkstrukturen entwickeln. Der richtige Umgang mit dieser geistigen Kraft schenkt Sinn und Erfüllung; umgekehrt drohen selbstzerstörerische Tendenzen. Darum ist es nicht egal, wie wir denken und welche Bewertungen sich daraus ergeben; denn das Resultat entscheidet über „Sinn oder Unsinn“ im Leben. Dieses stabilisierende Tagesseminar vermittelt praktische Hilfen, das Leben bewusst lebenswerter zu gestalten und den Alltag froher und gelassener zu meistern.

Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.

**Ort** **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**  
Im Kloster Damme,  
Benediktstr. 19, Damme



**Referent (gn)** Otto Pötter

**Kosten** 60 € (mit Förderung 30 €), zzgl. 5 € Merkblätter  
Verpflegung ist mitzubringen

**Anmeldung** 05491 906390

**Info** [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)





# MENTALES STRESSMANAGEMENT DURCH GESTEIGERTE RESILIENZ

**Fr, 07.06.2024, 16:00 Uhr bis**  
**So, 09.06.2024, 13:00 Uhr**

Wir alle leben gerade in sehr turbulenten Zeiten. Umso mehr brauchen wir Momente der Stille, der Muße, der Regeneration. Ebenso kann uns eine achtsame Haltung dazu befähigen, herausfordernden Lebensumständen mit einem höheren Maß an Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu begegnen.

Sie führt dazu, die eigenen Ressourcen kennenzulernen und zu stärken, um so die Resilienz – die persönliche Widerstandskraft – zu steigern.

## Seminarinhalte:

- Welche Auswirkungen hat Stress und wofür ist er gut
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker
- Was ist Achtsamkeit und was hat sie mit Resilienz zu tun
- Eigene Resilienzfaktoren kennenlernen und als Ressource nutzen

## Methoden:

Vortrag, Austausch in Zweiergruppen und im Plenum, Einführung in die Meditation, Übung zur bewussten Körperwahrnehmung, Übungen für einen achtsamen Arbeitsalltag und zum Aufbau von Resilienz.

Informationen über Frau Boll erhalten Sie auch über die Homepage der Dozentin unter [www.tinaboll-achtsamkeit.de](http://www.tinaboll-achtsamkeit.de).

**Ort** **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**  
Im Kloster Damme,  
Benediktstr. 19, Damme



**Referent (gn)** Tina Boll

**Kosten** 225 € (mit Förderung 112,50 €),  
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

**Anmeldung** 05491 906390

**Info** [www.bw-dammer-berge.de](http://www.bw-dammer-berge.de)





# WIE SELBSTFÜRSORGE GELINGEN KANN

**Sa, 17.02.2024, 10:00 – 16:30 Uhr**

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie der Weg zu einem liebevolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst auch in Zeiten steigender Anforderung und Belastungen gelingen kann.

Wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen können und diese auch ernst nehmen. Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem Sich-etwas-gönnen-können auf den Grund.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibmaterialien, Decke, kleines Kissen, Trinkwasser, Mittagsimbiss

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe

**Referent (gn)** Nadine Schönherr

**Kosten** 55 € (mit Förderung 27,50 €)

**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



Homepage



Instagram





# STRESS MACHT SAUER (UND GAR NICHT LUSTIG) – WEGE AUS DER ÜBERSÄUERUNGSFALLE

**Mo, 03.06.2024 bis Fr, 07.06.2024**

Mo. – Do. jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr, Fr. 09:00 – 13:00 Uhr

**Bildungsurlaub:** Stress – ob nun privat oder in der Arbeit – ist heutzutage leider oft unser täglicher Begleiter.

Wer gestresst ist, übersäuert schneller. Natürlich spielen dabei auch andere Faktoren, wie z. B. unsere Ernährung eine Rolle. Von Übersäuerung haben die Meisten schon mal gehört, doch die Wenigsten wissen etwas darüber. In diesem Seminar erhalten Sie nützliche Antworten und noch vieles mehr. Denn, wer kein Wissen hat, kann auch nichts ändern. Dies wäre aber wichtig, denn die Auswirkungen einer Übersäuerung zeigen sich bereits in unserer Gesellschaft, z. B. durch Schmerzen in den Muskeln und Gelenken sowie in Erschöpfung und Verdauungsproblemen. Langfristig raubt eine Übersäuerung dem Körper wertvolle und wichtige Nährstoffe. Die Folge, weitere gesundheitliche Beschwerden bis hin zu chronischen Erkrankungen. Dieses Seminar soll verdeutlichen, welche Möglichkeiten es gibt, den Säure-Basen-Status zu bestimmen und auszugleichen. Dabei spielt die Verwendung unserer heimischen Wildkräuter eine besondere Rolle mit langer Tradition. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden kennen, die auch später zuhause leicht umsetzbar sind. Ziel ist, neben der Bewusstwerdung von Abläufen sowie dem Wissen über Zusammenhänge und Wirkungen das Erlernete in den Alltag praxisorientiert einfließen zu lassen. Diese Kombination soll dazu dienen langfristig die eigene Arbeitskraft zu stärken.

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe

**Referent (gn)** Tanja Michaela Meyer

**Kosten** 220 € (mit Förderung 110 €)

**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



Homepage



Instagram





# ENTSPANNTER KIEFER – ENTSPANNTER KÖRPER

**Sa, 08.06.2024, 10:00 – 18:00 Uhr**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert, mit schmerzender Kaumusklatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durchs Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nackens-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-) Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein.

Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumusklatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist.

Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, ISO-Matte, Knierolle, Decke, kleines Kissen, 2l Trinkwasser, Schreibzeug, leichten Mittagsimbiss.

**Ort** Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, Friesoythe



**Referent (gn)** Nadine Schönherr

**Kosten** 55 € (mit Förderung 27,50 €)

**Anmeldung** 04491 93300

**Info** [www.bildungswerk-friesoythe.de](http://www.bildungswerk-friesoythe.de)



Homepage



Instagram



# ENTSPANNUNG – EINE AUSZEIT FÜR MICH!

Sa, 03.02.2024, 3x jeweils von 09:30 – 10:30 Uhr

Neben Anspannung braucht Ihr Körper auch Entspannung. Finden Sie mehr Zeit für sich. Gerade in einem Stress belasteten Leben sind Momente der Entspannung wichtig, damit sich der Körper regenerieren und der Geist zur Ruhe kommen kann. Regelmäßige Entspannung führt zu mehr Energie, innere Ruhe und Gelassenheit. Hier werden Ihnen Einblicke in Kurz- und Tiefenentspannungsübungen wie z. B. Atemkontrolle, PMR und autogenes Training gegeben, um die Art der Entspannung zu finden. Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, versuchen Sie abzuschalten und den Akku neu aufzuladen.

**Mitzubringen sind:** Decke, Kissen und ein Handtuch

**Ort** **Bildungswerk Löningen**  
In der Hebammenpraxis Lichtblick,  
Brockhöhe 1, Löningen



**Referent (gn)** Eileen Schwichtenberg

**Kosten** 28 € (mit Förderung 14 €)

**Anmeldung** 05432 92277

**Info** [www.bildungswerk-loeningen.de](http://www.bildungswerk-loeningen.de)



# DIE REISE ZU MIR SELBST

**Mi, 10.04.2024, 2x jeweils von 19:30 – 21:00 Uhr**

Zeit für Entspannung! Sich selbst etwas Gutes tun! Mit Belastungen gelassener umgehen!

Es werden einfache Möglichkeiten der Stressreduktion gezeigt, die in den Alltag integriert werden können.

**Ort** **Bildungswerk Löningen**  
In der Hebammenpraxis Lichtblick,  
Brockhöhe 1, Löningen



**Referent (gn)** Elke Tymko

**Kosten** 20 € (mit Förderung 10 €)

**Anmeldung** 05432 92277

**Info** [www.bildungswerk-loeningen.de](http://www.bildungswerk-loeningen.de)



# SICH AUSBREITEN WIE EIN BAUM – ERDE FÜHLEN, KRAFT SPÜREN

**Fr, 12.04.2024, 17:00 Uhr bis**  
**So, 14.04.2024, 13:30 Uhr**

Ruhige, sanfte und fließende Bewegungsabläufe, die Atmung und eine nach innen gewandte Aufmerksamkeit regen die sogenannte Lebens- oder Vitalkraft, Qi, an. In diesem Seminar werden die fünf Wandlungsphasen/Elemente und Kreise in Anlehnung an die Schule von Al Huang geübt. Qi Gong, Meditation und Meditativer Tanz sind ergänzende Kurselemente.

**Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**  
Stapelfelder Kirchstr. 13,  
Cloppenburg



**Katholische  
Akademie Stapelfeld**

**Referent (gn)** Jutta Hüne

**Kosten** 290 € (mit Förderung 145 €), Unterbringung im Einzelzimmer  
250 € (mit Förderung 125 €), ohne Übernachtung

**Anmeldung** 04471 1881132  
jgoevert@ka-stapelfeld.de

**Info** [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)





# „WILLKOMMEN GELASSENHEIT“

**Mo, 13.05.2024, 11:00 Uhr bis**

**Mi, 15.05.2024, 16:00 Uhr**

Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre – losgelöst vom Alltag – mit ihrem persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Gesundheit zu beschäftigen. Wir beleuchten gemeinsam, was uns in unserem jeweiligen Leben antreibt, wir betrachten die jeweiligen persönlichen Stärken, reflektieren die Art zu denken und zu kommunizieren. Außerdem erarbeiten wir, wie Stress überhaupt entsteht, wie er in unserem Körper wirkt und mit welchen Mitteln man sich im Alltag immer wieder zu etwas Entspannung verhelfen kann. Zudem bekommen die Teilnehmenden Strategien zur persönlichen Zielsetzung an die Hand, die dabei helfen, Veränderungswünsche auch umzusetzen. Dieses Seminar ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt, so dass Teilnehmende die Möglichkeit haben, sich einen Teil der Kursgebühren von der gesetzlichen Krankenkasse erstatten zu lassen.

Zusätzlich ist das Seminar als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. (Veranstalter-Nr. 1213/84, VA-Nr. B24-123512-76)

- Ort** **Katholische Akademie Stapelfeld**  Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr. 13  
Cloppenburg
- Referent (gn)** Barbara Köster
- Kosten** 380 € (mit Förderung 190 €), Unterbringung im Einzelzimmer  
340 € (mit Förderung 170 €), ohne Übernachtung
- Anmeldung** 04471 1881132  
jgoevert@ka-stapelfeld.de
- Info** [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)  
[www.resonate-online.de](http://www.resonate-online.de)



# ERSTE HILFE BEI STRESS

Mo, 08.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

In diesem Workshop können sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Dozentin dem Thema Stress annähern. Was ist Stress? Viele sprechen darüber, aber wer hat ihn wirklich? Die Dozentin informiert, wie der Körper Stress anzeigt und wie er rechtzeitig bei sich selbst und anderen erkannt und wie damit umgegangen werden sollte. Die Dozentin zeigt einige kinesiologische Übungen, die zur Entspannung beitragen können. Diese werden gemeinsam ausprobiert. In der Regel begeistern die Übungen auch Kinder und lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren.

- Ort** Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Bahnhofstr. 1, Vechta
- Referent (gn)** Christina Oberschmidt
- Kosten** 22,50 € (mit Förderung 11,25 €)
- Anmeldung** 04441 937780
- Info** [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)





# WORKSHOP

## „FRAUEN.FINANZEN.FREIHEIT.“

### TRENNUNG? SORGERECHT? FINANZEN?

Fr, 08.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Kerstin Nuxoll, als erfahrene Rechtsanwältin für Familienangelegenheiten, möchte in diesem Workshop über Rechte aber auch Pflichten einer möglichen lebensverändernden Entscheidung aufklären.

- Was passiert während einer Trennung?
- Wie ist es mit dem Sorgerecht? Gemeinsam oder besser nicht?
- Wie kann ich mich finanziell absichern? Meine Rechte und meine Pflichten?!?

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne statt.

<b>Ort</b>	<b>Ludgerus Werk e.V.</b> Mühlenstr. 2, Lohne
<b>Referent (gn)</b>	Kerstin Nuxoll
<b>Kosten</b>	5 € (inkl. einem Freigetränk)
<b>Anmeldung</b>	04442 93900
<b>Info</b>	<a href="http://www.ludgerus-werk.de">www.ludgerus-werk.de</a>



Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Ludgerus-Werk e. V. Lohne  
Volkshochschule - Familienbildungsstätte

Koordinierungsstelle  
**Frauen & Wirtschaft**  
im Oldenburger Münsterland





# WORKSHOP

## „FRAUEN.FINANZEN.FREIHEIT.“

### WIE KOMME ICH FINANZIELL ÜBER DIE RUNDEN

Do, 11.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Der Workshop ermutigt Frauen dazu, finanzielle Angelegenheiten in die eigenen Hände zu nehmen.

#### An diesem Abend werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Steigende Kosten: Durchblick verschaffen!
- Wie kann ich Wissen aufbauen?
- Wie kann ich ermitteltes Sparpotential sinnvoll anlegen? – Individuelle Strategie entwickeln
- Wie hilft mir der Staat dabei?

Im Anschluss an die Präsentation gibt es ausreichend Zeit für individuelle Fragen sowie Austauschmöglichkeiten.

Der Workshop findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne statt.

**Ort** Ludgerus Werk e.V.  
Mühlenstr. 2, Lohne

**Referent (gn)** Annette Vetter

**Kosten** 5 € (inkl. einem Freigetränk)

**Anmeldung** 04442 93900

**Info** [www.ludgerus-werk.de](http://www.ludgerus-werk.de)



# HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

## [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

Internetangebot vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen rund um die Familie.

## [www.infotool-familie.de](http://www.infotool-familie.de)

Alle Leistungen und Hilfen für Familien im Überblick. Das Infotool vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert über die verschiedenen Familienleistungen.

## [www.lkclp.de/unsere-landkreise/jugend--familie.php](http://www.lkclp.de/unsere-landkreise/jugend--familie.php)

Informationen und Anträge zum Thema Kinder, Jugend und Familie im Landkreis Cloppenburg sowie dem Elterngeld.

## [ktpb.kindertagespflegebuero-clp.de](http://ktpb.kindertagespflegebuero-clp.de)

Vom Landkreis Cloppenburg beauftragtes Vermittlungsbüro für Betreuungsplätze in der Kindertagespflege, Fachberatung und Aus- und Fortbildung von Kindertagespflegepersonen.

## [www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/buergerservice.html](http://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/buergerservice.html)

Unter dem Menüpunkt „Bürgerservice“ finden Sie Informationen zu Kindertagespflege, Kindergartenbeiträge, BAföG, Elterngeld, Hilfen für Familien, Kinder und Jugendliche, etc.

## [www.familienwegweiser-vechta.de](http://www.familienwegweiser-vechta.de)

Kontaktdaten von Angeboten für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren im Landkreis Vechta.

## [www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt](http://www.kvhs-vechta.de/kindertagespflege/kontakt)

Kooperationspartner für die Kommunen Vechta und Visbek, verantwortlich für Beratung, Vermittlung, Begleitung und Qualifizierung in der Kindertagespflege.

## [www.bakum.de](http://www.bakum.de)

Vermittlung und Beratung in der Kindertagespflege in der Gemeinde Bakum.

### [www.lohne.de/Leben-in-Lohne/Familie/Familienbuero.htm](http://www.lohne.de/Leben-in-Lohne/Familie/Familienbuero.htm)

Für Familien besonders wichtig: Gute Betreuung für die Kleinen, verschiedene und wohnortnahe Schulen für die Älteren. Darum kümmert sich das Familienbüro der Stadt Lohne.

### [www.goldenstedt.de/familie-und-soziales/schulen-kindergaerten-u-kinderkrippen](http://www.goldenstedt.de/familie-und-soziales/schulen-kindergaerten-u-kinderkrippen)

Hier finden Sie Kontakte zu den Kinderkrippen, Tagesmüttern sowie Informationen zu Betreuung, Beratung und Vermittlung von Tagespflegepersonen.

### [www.familienbuero-dinklage.de](http://www.familienbuero-dinklage.de)

Informationen zur Kinderbetreuung, allg. Sozialberatung sowie Vermittlung von Tagesmüttern für die Stadt Dinklage.

### [www.bw-dammer-berge.de/kindertagespflege/fort-und-weiterbildung](http://www.bw-dammer-berge.de/kindertagespflege/fort-und-weiterbildung)

Das Netzwerk Kindertagespflege im Südkreis Vechta vermittelt, qualifiziert und berät Eltern und Tagespflegepersonen für die Kommunen Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld.



# TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS- BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Lebensbereiche müssen neugestaltet werden und vertraute Beziehungen verändern sich.

## Die Trennungs- und Scheidungsberatung der Jugendämter bieten:

- Beratung von Eltern, die sich trennen oder scheiden lassen wollen oder die sich bereits getrennt haben
- Beratung in Fragen rund um das Umgangsrecht
- Beratung in Fragen rund um das Sorgerecht (gemeinsame oder alleinige elterliche Sorge)
- Gespräche mit beiden Elternteilen gemeinsam, Einzelgespräche mit Vätern oder Müttern, Gespräche mit betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Unterstützung bei der Gestaltung einer Umgangsregelung
- Vermittlung in Gesprächen im Einzelfall bei Auseinandersetzungen der Eltern, die das Sorge- oder Umgangsrecht betreffen
- Mitwirkung (Stellungnahme) beim Familiengericht in Umgangs- oder Sorgerechtsangelegenheiten

## Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- [lkclp.de/unser-landkre/jugend-famili/kinder-jugend-familie/trennungs-und-scheidungsberatung.php](http://lkclp.de/unser-landkre/jugend-famili/kinder-jugend-familie/trennungs-und-scheidungsberatung.php)

## Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- [www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/hilfe-fuer-familien-kinder-und-jugendliche/sozialpaedagogische-hilfen/beratung/trennungs-und-scheidungsberatung.html](http://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/hilfe-fuer-familien-kinder-und-jugendliche/sozialpaedagogische-hilfen/beratung/trennungs-und-scheidungsberatung.html)
- [www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung](http://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung)

# RENTENBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Um Altersarmut und Versorgungslücken zu vermeiden, sollten Altersbezüge frühzeitig und nachhaltig geplant und aufgebaut werden. Die Rentenberatungen geben dazu hilfreiche Ratschläge.

- [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



# MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

## Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

### Kreishaus Cloppenburg

- [lkclp.de/unser-landkre/kreis-politik/migration-integration.php](http://lkclp.de/unser-landkre/kreis-politik/migration-integration.php)

### Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- [www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer](http://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer)

### Deutsches Rotes Kreuz Cloppenburg

- [www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/migration-und-integration.html](http://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/migration-und-integration.html)

### Diakonie im Oldenburger Münsterland

- [www.diakonie-om.de/beratung/migrationsberatung](http://www.diakonie-om.de/beratung/migrationsberatung)

### Integrationslotsenverein Cloppenburg

Telefonseelsorge für Zugewanderte

- [www.integrationslotsen.com](http://www.integrationslotsen.com)

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse

### Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle

- [www.ihk-fosa.de](http://www.ihk-fosa.de)

## Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland?

Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?

- [www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter](http://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter)

### Kreishaus Vechta

- [www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/koordinatorin-fuer-integration.html](http://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/koordinatorin-fuer-integration.html)

### Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- [www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer](http://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer)

### PROJEKT „EFi“ – Elternarbeit – Frühe Hilfen – Migrationsfamilien

- [www.vechta.de/integration/integrationsprojekt-efi](http://www.vechta.de/integration/integrationsprojekt-efi)

## Anerkennung ausländischer Abschlüsse

### IQ Netzwerk: Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle, Osnabrück

- [www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-niedersachsen](http://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-niedersachsen)

## Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Berater (gn): bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

**Termine: Di. 12.03.2024 oder Do. 14.03.2024,  
jeweils von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Einzelberatung (Bringen Sie Ihre beglaubigten übersetzten  
Dokumente zur Beratung mit)

Ort: Kreisvolkshochschule Vechta, Bahnhofstr. 1, Vechta

Anmeldung: 04441 937780

*Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit telefonischer oder persönlicher Voranmeldung möglich! Die Beratung ist kostenlos.*

## Beratungsstelle für Arbeitsmigranten

**Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland?**

**Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?**

- [www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter](http://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter)

# KONTAKTE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN

## Wirtschaftsförderung

Wir helfen Ihnen, wichtige Fragen zu klären. Zum Beispiel:

- Wie und wo kann ich mein Gewerbe anmelden?
- Welche rechtlichen Voraussetzungen muss ich beachten?
- Wie finanziere ich meine Selbstständigkeit?
- Ist mein Gründungsvorhaben rentabel? Lohnt es sich?
- Habe ich Anspruch auf einen Gründungszuschuss oder andere Förderzuschüsse?

## Landkreis Cloppenburg

### Kreishaus Cloppenburg

- [lkclp.de/unser-landkre/wirtschaft-gewer/wirtschaftsinformationen.php](http://lkclp.de/unser-landkre/wirtschaft-gewer/wirtschaftsinformationen.php)

### START:PUNKT Landkreis Cloppenburg

Gründer finden hier die nötige Infrastruktur für die Umsetzung ihrer Vorhaben sowie die volle Unterstützung aller Verantwortlichen.

#### Angebot am START:PUNKT im Landkreis Cloppenburg:

- Beratung
  - Technologietransfer für KMU
  - Gründungs- und Innovationszentrum
  - Veranstaltungsort für KMU
  - Persönliche Betreuung
  - Networking
- 
- [www.om-startpunkt.de](http://www.om-startpunkt.de)

### Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

Der UFH ist eine Gruppe von Unternehmerfrauen, Meisterfrauen und im Handwerk tätigen Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen.

- [www.ufh-bv.de/lv/ufh-niedersachsen/ak/cloppenburg](http://www.ufh-bv.de/lv/ufh-niedersachsen/ak/cloppenburg)

### Kreishaus Vechta

- [www.landkreis-vechta.de/wirtschaft-und-arbeit.html](http://www.landkreis-vechta.de/wirtschaft-und-arbeit.html)

### START:PUNKT Landkreis Vechta

Gründer finden hier die nötige Infrastruktur für die Umsetzung ihrer Vorhaben sowie die volle Unterstützung aller Verantwortlichen. Mit dem START:PUNKT Vechta schaffen wir eine Anlaufstelle für alle, die gründen – völlig egal, ob sie direkt von der Universität kommen oder seit Jahren mitten im Berufsleben stehen.

- [www.om-startpunkt.de](http://www.om-startpunkt.de)

### UnternehmerFrauen im Handwerk (UFH)

Der UFH ist eine Gruppe von Unternehmerfrauen, Meisterfrauen und im Handwerk tätigen Frauen, die sich beruflich engagieren und Mitverantwortung tragen.

- [ufh-vechta.de/aktuelles](http://ufh-vechta.de/aktuelles)



**Verband familienfreundlicher  
Unternehmen e.V.**  
Oldenburger Münsterland

Der Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland ist ein Zusammenschluss kleinerer und mittlerer Unternehmen sowie kommunaler Arbeitgeber aus dem Landkreis Cloppenburg und dem Landkreis Vechta, die sich mit den Themen familienorientierte Personalpolitik, Mitarbeitergewinnung und Mitarbeiterbindung aktiv beschäftigen.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland ist Geschäftsstelle und zentraler Ansprechpartner für die Mitglieder des Verbandes familienfreundlicher Unternehmen e.V. Sie unterstützt die Mitgliedsbetriebe durch individuelle Beratung, Informationsveranstaltungen und Zuschüsse zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf.

Zurzeit umfasst der Verband 184 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

**Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V.**  
**Oldenburger Münsterland**

Renate Hitz

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

0172 8981006

[hitz@koordinierungsstelleom.de](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)

[www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)

## Banken

- Landessparkasse zu Oldenburg, Vechta
- Raiffeisenbank eG Scharrel, Saterland
- Volksbank eG Barßel-Bösel-Friesoythe, Friesoythe
- Volksbank Dammer Berge eG
- Volksbank Essen-Cappeln eG, Cappeln
- Volksbank Lastrup eG
- Volksbank Lohne-Mühlen eG, Lohne
- Volksbank Neuenkirchen-Vörden eG
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR Bank Dinklage-Steinfeld eG, Dinklage
- VR-Bank in Süddoldenburg eG, Cloppenburg/Garrel

## Bildungsträger

- Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH, Vechta
- basys gmbH/Bildungswerk, Cloppenburg
- Katholische Akademie Stapelfeld, Cloppenburg
- Katholisches Bildungswerk Friesoythe e.V.
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
- Universität Vechta
- VITA Akademie GmbH, Cloppenburg
- Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.

## Druckereien

- Rießelmann Druck & Medien GmbH, Lohne
- optikett - Etiketten von der Rolle GmbH, Vechta

## Entsorgungsgewerbe

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH

## Elektrotechnik

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme

- Glowienka Automatisierung GmbH, Cloppenburg
- Schulz Systemtechnik GmbH, Visbek

## Ernährungsgewerbe

- BWE-Brütereier Weser-Ems GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- GEKA frisch + frost GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- Lohmann & Co. AG, Zweigniederlassung Visbek-Rechterfeld
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schne-frost Produktion GmbH & Co. KG, Lönningen
- Schulte GmbH & Co. KG, Lastrup Wurstwaren, Lastrup
- Wernsing Feinkost GmbH, Addrup-Essen
- WIESENHOF International GmbH, Visbek-Rechterfeld
- WIESENHOF-Geflügel-Kontor GmbH, Visbek-Rechterfeld

## Futtermittelhersteller

- Biochem Zusatzstoffe Handels- und Produktionsges. mbH, Lohne
- Deutsche Vilomix Tierernährung GmbH, Neuenkirchen
- ForFarmers Langförden GmbH, Langförden
- H. Bröring GmbH & Co. KG, Dinklage
- H. Thamann & Leiber GmbH, Landhandel-Krafftutterwerk, Neuenkirchen
- MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- Miavit GmbH, Essen

## Garten- und Landschaftsbau

- aumann:grün AG, Cloppenburg
- Baumschule Bernhard Zuhake, Visbek
- Carsten Enneking Garten & Landschaftsbau GmbH, Damme
- Zuhake Garten & Gestaltungs GmbH & Co. KG, Visbek

## Genossenschaften

- Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG, Langförden
- GS agri eG, Schneiderkrug
- Raiffeisen-Warengenossenschaft Vechta-Dinklage eG, Dinklage

## Gesundheitswesen

- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum
- Zahnarztpraxis Jugert, A. Jugert Zahnärztin, Vechta
- Zerhusen & Blömer GmbH, Lohne-Kroge
- Radiologie Vechta MVZ, Vechta

## Groß- und Einzelhandel

- Big Dutchman International GmbH, Vechta-Calveslage
- Krapp Eisen GmbH & Co. KG, Lohne
- Kühling Fruchthandel KG, Emstek
- MF Manfred Faske GmbH & Co. KG, Vechta-Calveslage

## Handwerk

- Andreas Herbers Tischlerei, Friesoythe
- Günter Bremer Trockenbau & Tischlerei GmbH, Molbergen
- Holger Lüllmann Holzbau u. Bedachungen, Löningen
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Löningen
- Kreishandwerkerschaft Cloppenburg
- Kreishandwerkerschaft Vechta
- MB Holzdesign GmbH, Garrel
- Mecut GmbH, CNC – Zerspanung, Molbergen
- Metallbau Kordes GmbH, Emstek
- Metalltechnik Fittje GmbH & Co. KG, Saterland
- Metallzerspanung Klaus, Emstek
- Meyer und Schulte, Saterland-Scharrel
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Tischlerei Heyens GmbH, Friesoythe
- Schrand Schweißunternehmen und Pipelinebau GmbH, Essen

- Stahlkonzept GmbH & Co. KG, Lindern
- Wase Metallleichtbau GmbH, Essen

## Hotel- und Gastronomie

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Style, Vechta

## Hygiene-Dienstleistungen

- DesFa GmbH, Hygienedienstleistungen, Molbergen

## IT-Branche

- AMCON Software GmbH, Cloppenburg
- Großmann Systembetreuung GmbH, Cloppenburg

## Krankenhäuser

- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- Fachkliniken St. Marien - St. Vitus GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna-Klinik gGmbH, Löningen
- St. Anna-Stiftung, Dinklage
- St. Elisabeth gGmbH, Damme
- St. Franziskus-Hospital, Lohne
- St. Josefs-Hospital Cloppenburg gGmbH
- St. Marien-Hospital gGmbH, Friesoythe
- St. Marienhospital Vechta gGmbH

## Kunststofftechnik

- fm Kunststofftechnik GmbH, Bösel
- INTERNORM Kunststofftechnik GmbH, Damme
- Müller-Technik GmbH, Steinfeld
- Pöppelmann GmbH & Co. KG, Lohne

## Land- und Forstwirtschaft

- Schumacher Agrar, Vechta

## Logistik

- RUNDEN Packaging & Logistics GmbH & Co. KG, Steinfeld
- MEGA Logistik und Service GmbH, Visbek-Rechterfeld
- Brinkmann System Logistik GmbH, Holdorf

## Maschinen- und Anlagenbau:

- airpool Lüftungs- und Wärmesysteme GmbH, Damme
- AKE Zentri-Jet GmbH, Garrel
- BSplus MotorenService GmbH, Ermke
- Erich Stallkamp ESTA GmbH, Dinklage
- Grimme Landmaschinenfabrik GmbH & Co. KG, Damme
- Kurre Spezialmaschinenbau GmbH, Saterland-Ramsloh
- nordluft Wärme- u. Lüftungstechnik GmbH & Co. KG, Lohne
- H. Schickling GmbH, Visbek
- S. Sternath Maschinenbau GmbH & Co. KG, Friesoythe
- Thiel GmbH, Lönigen-Bunnen
- Vogelsang GmbH & Co. KG, Essen
- WEDA Dammann & Westerkamp GmbH, Lutten
- W&R Maschinenbau GmbH & Co. KG, Saterland

## Medien

- OM-Medien GmbH & Co.KG, Vechta

## Öffentliche Verwaltungen

- Gemeinde Bösel
- Gemeinde Emstek
- Gemeinde Essen
- Gemeinde Garrel
- Gemeinde Goldenstedt
- Gemeinde Holdorf
- Gemeinde Lindern
- Gemeinde Neuenkirchen-Vörden
- Gemeinde Steinfeld
- Gemeinde Visbek
- Landkreis Cloppenburg
- Landkreis Vechta
- Stadt Cloppenburg
- Stadt Damme
- Stadt Dinklage
- Stadt Friesoythe
- Stadt Lohne

- Stadt Lönigen
- Stadt Vechta

## Personalberatungen

- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

## Senioreneinrichtungen

- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Lönigen
- St. Elisabeth-Stift gGmbH, Lastrup
- St. Leo-Stift gGmbH, Essen
- St. Pius-Stift, Cloppenburg
- Stiftung Maria-Rast, Damme

## Soziale und kirchliche Einrichtungen

- Andreaswerk e.V., Vechta
- Bischöflich Münstersches Offizialat, Vechta
- Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Lohne
- Caritas-Verein Altenoythe e.V., Friesoythe
- JG Gruppe, Kardinal-von-Galen-Haus, Dinklage
- Malteser Hilfsdienst e.V. Offiziatsbezirk Oldenburg, Vechta
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Cloppenburg
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Vechta
- Stiftung St. Vincenzhaus, Cloppenburg

## Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- AniCon Labor GmbH, Höltinghausen
- CUROM Dienstleistungs- GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- Graderunternehmen Hermann Hinnenkamp e.K., Lohne
- Hans-Hinrich Lohse GmbH, Emstek
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf
- T3 Deutscher Bauservice GmbH, Cloppenburg
- Kompass – Schulung & Beratung im Gesundheitswesen GbR

## **Sonstige Produktionsbetriebe**

- Diephaus Betonwerk GmbH, Vechta
- fm Systemmöbel GmbH & Co. KG, Bösel
- Heller Tools GmbH, Dinklage
- Heinrich Gräper Holding GmbH & Co. KG, Bösel
- h.o. Metallbau GmbH, Lönigen
- Bernhard Leiber KG, Lastrup
- M.D.S. Meyer GmbH, Bakum
- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Remmers GmbH, Lönigen
- Semcoglas Vechta GmbH, Vechta
- Waskönig+Walter Besitz und Verwaltungs GmbH u. Co. KG, Saterland
- Westerhoff Paletten GmbH, Bühren
- Zerhusen Kartonagen GmbH, Damme

## **Steuerberater und Rechtsanwälte**

- Christian Lübbers Steuerberater, Saterland
- Dorissen, Wedemeyer & Kollegen, Rechtsanwälte und Notare, Cloppenburg
- ECOVIS Lüschen & Partner, Steuerberatungsgesellschaft, Vechta
- Freese Feldhaus Partnerschaft mbB Wirtschaftsprüfer Steuerberater Rechtsanwälte, Vechta
- Kessing-Hespe-Dr.Steenken, Rechtsanwälte-Notare-Fachanwälte, Saterland
- Rohlfs Gerhard, Steuerberater, Vechta
- Schumacher, Gust & Partner mbB, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, Vechta
- Woltermann Kaßen PartG mbB Steuerberatungsgesellschaft, Essen
- WBS Steuerberatung, Steinfeld

## **Tierärzte**

- Tierklinik Lüsche GmbH, Lüsche

## **Versicherungen**

- Alte Oldenburger Krankenversicherung AG, Vechta
- Eilhoff GmbH, Versicherungsmakler, Lohne

## **Wirtschaftskammern**

- Handwerkskammer Oldenburg
- Oldenburgische Industrie- und Handelskammer





Verbund familienfreundlicher  
Unternehmen e.V.  
Oldenburger Münsterland



### Standort Cloppenburg

Bahnhofstr. 14  
49661 Cloppenburg  
04471 15305

### Standort Vechta

Ravensberger Str. 20  
49377 Vechta  
04441 8982622

E-Mail: [info@koordinierungsstelleom.de](mailto:info@koordinierungsstelleom.de)  
[www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)

### Träger der Koordinierungsstelle:



LANDKREIS  
CLOPPENBURG  
WIRISTHIER.



Landkreis  
**Vechta**  
STARKE ARGUMENTE.

### Partner im:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

