

# AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Fördermöglichkeiten  
für Beschäftigte mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

**2. Halbjahr 2020**





# AKTUELLE ANGEBOTE 2020

## 2. Halbjahr

### **DIE KOORDINIERUNGSSTELLE**

ab Seite 04

### **FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG**

ab Seite 06

### **TERMINÜBERSICHT**

ab Seite 10



### **EDV-KURSE**

ab Seite 14



### **BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG**

ab Seite 16



### **RHETORIK & KOMMUNIKATION**

ab Seite 19



### **FAMILIE & BERUF**

ab Seite 35

### **TRENNUNGS- & SCHEIDUNGSBERATUNG**

ab Seite 44

### **RENTENBERATUNG**

ab Seite 45

### **MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN**

ab Seite 46

### **RECHTSBERATUNG**

ab Seite 54

### **EXISTENZGRÜNDUNG**

ab Seite 56

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

ab Seite 58

## KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Beschäftigte mit Familienaufgaben an. Dabei arbeitet die Koordinierungsstelle eng mit anderen Akteuren am Arbeitsmarkt zusammen, wie der Agentur für Arbeit, den Jobcentern, beruflich orientierte Netzwerke und den regionalen Weiterbildungsträgern. Die aktuelle Arbeitsmarktsituation und die Erfahrungen aus Firmenbesuchen werden ebenfalls in die Beratung mit einbezogen.

### Die Beratung und Information umfasst insbesondere folgende Themen:

- Berufliche Neuorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg
- Möglichkeiten zum Finden der passenden Stellenangebote
- Weiterbildungsmöglichkeiten auf Basis der vorhandenen Kenntnisse oder zum Erreichen des beruflichen Entwicklungswunsches
- Stärkenanalyse und Ausbau der Kompetenzen
- Hinweise und Tipps zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Arbeitsvermittlung der Koordinierungsstelle
- Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Beratung findet nach Terminvereinbarung an den beiden Standorten im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta statt. Im Durchschnitt dauert ein Beratungsgespräch eine Stunde. Bei Wunsch besteht nach der Beratung die Möglichkeit zur Aufnahme in die Arbeitsvermittlungsdatei. Dies bedeutet, dass bei Anfrage durch Mitglieder des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. das Stellenangebot an die Kontakte aus der Arbeitsvermittlungsdatei weitergegeben wird.

**Wir beraten Sie gern!**



### **Renate Hitz**

#### **Geschäftsstellenleitung**

Tel.: 04471 15383 (Cloppenburg)

Tel.: 04441 8982620 (Vechta)

E-Mail: [hitz@koordinierungsstelleom.de](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)



### **Gaby Middelbeck**

#### **Pädagogische Mitarbeiterin**

Tel.: 04441 8982621

E-Mail: [middelbeck@koordinierungsstelleom.de](mailto:middelbeck@koordinierungsstelleom.de)

# FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen Zuschuss zur Kursgebühr gewähren, wenn sie eine beruflich orientierte Weiterbildung bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland abschließen.

## Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von ALG I oder ALG II

## Drei Schritte zur Förderung:

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

Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400,00 € pro Jahr geltend machen.

Das Budget und die Laufzeit der Projektförderung der Koordinierungsstelle ist begrenzt, deshalb besteht auf diese Förderung kein Rechtsanspruch. Wird eine kostenpflichtige Kinderbetreuung während der Seminarzeit angeboten, besteht auch hier die Möglichkeit einen Zuschuss zu erhalten.

Der letzte Abrechnungstermin ist der 15. Dezember eines jeden Jahres.

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



### Anette Schlarmann

Projektassistentin

Tel.: 04441 8982622

E-Mail: schlarmann@koordinierungsstelleom.de



### Nadine Bornemann

Projektassistentin

Tel.: 04471 15305

E-Mail: bornemann@koordinierungsstelleom.de

### Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 08:30 - 12:30 Uhr

## EINE AUSWAHL AN WEITEREN FINANZIERUNGS- UND BERATUNGSHILFEN

Lebenslanges Lernen bedeutet, das eigene Wissen kontinuierlich auszubauen und an den Arbeitsmarkt anzupassen. Weiterbildungswillige können sich auf folgenden Internetseiten Tipps und Förderungen für ihre jeweils individuelle Situation holen.

### **Bildungsberatung**

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung rund um die Bildung und Weiterbildung

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

### **Bildungsprämie**

Bis zu 500,00 € Förderung für Erwerbstätige.

Regionale Beratungsstellen sind:

- Volkshochschule Cloppenburg e.V., Tel.: 04471 94690
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V. am Standort Lohne, Tel.: 04442 937080
- Bildungswerk Cloppenburg, Tel.: 04471 910827 oder am Standort Friesoythe, Tel.: 04491 933010

[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

### **Bildungsgutschein**

Förderung von beruflichen Weiterbildungen für Arbeitnehmer und Arbeitslose durch die Agentur für Arbeit

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

### **Qualifizierungschancengesetz**

Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen

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

### **Bafög**

Förderung einer schulischen Ausbildung oder Studium

[www.bafög.de](http://www.bafög.de)

### **Aufstiegs-Bafög**

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf

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

### **Bildungskredit**

Günstige Kredite für Studium, Fort- und Weiterbildung

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

### **WiN**

Förderung der beruflichen Weiterbildung einzelner Beschäftigter aus Unternehmen und überbetriebliche Weiterbildungs-konzepte

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

## TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
	Vechta	Offene Hochschule - Angebote der Uni Vechta	17
<b>AUGUST</b>			
17.08.	Cloppenburg	Telefontraining	19
24.08.	Cloppenburg	Knigge Training - Mit Erfolg, Sicherheit und guten Umgangsformen im Berufsleben	20
<b>SEPTEMBER</b>			
01.09.	Vechta	Excel Grundkurs	14
04.09.	Visbek	Grundlagen Word	14
09.09.	Damme	Excel 2013 Grundlagen	14
09.09.	Löningen	iPhone & iPad – Ihr elektronischer Begleiter	14
11.09.	Stapelfeld	Lachend durch den Berufsalltag	33
12.09.	Vechta	Tag der Entspannung - für mehr Gelassenheit und weniger Stress	39
16.09.	Cloppenburg	Ich sage dem anderen, was ich möchte: Wünsche & Forderungen durchsetzen	22
17.09.	Lohne	Excel 2016 Einstieg	14
18.09.	Cloppenburg	„Jetzt rede ich!“ Rhetorik für Frauen	25
18.09.	Damme	Druck abbauen - zu sich kommen	35
18.09.	Visbek	Grundlagen Excel	14
19.09.	Vechta	Selbstsichere Körpersprache bei Stress & Konflikten	29
26.09.	Friesoythe	Kundenfreundliches und kompetentes Telefonieren	26
26.09.	Rehburg-Loccum	Selbstbewusstsein mit dem Lama	31
26.09.	Vechta	Excel Kompakt	14
29.09.	Damme	Das Geheimnis innerer Stärke - Kraftquelle Resilienz im beruflichen Kontext	38
30.09.	Löningen	Videochat leicht gemacht mit iPhone/iPad	14

## TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
<b>OKTOBER</b>			
	Cloppenburg	MeKoBe Medienkompetenz für den Berufseinstieg	16
02.10.	Visbek	Grundlagen Outlook	14
04.10.	Damme	Bildungsurlaub: Achtsamkeit als Lebenshaltung - Neue Wege zu einem gelassenen Umgang mit Stress	36
07.10.	Löningen	Videochat leicht gemacht mit Smartphone/Tablet	14
26.10.	Lohne	Excel 2016 Formeln, Tabellen und Funktionen	14
26.10.	Stapelfeld	Konfliktpotentiale AnSehen - zwischen Streitsucht und Friedhöflichkeit	32
28.10.	Damme	Excel 2013 Aufbaukurs	14
28.10.	Friesoythe	Schlagfertigkeitstraining	28
28.10.	Löningen	Smartphone für Einsteiger und Anfänger	14
<b>NOVEMBER</b>			
03.11.	Vechta	Excel Grundkurs	14
05.11.	Vechta	Auszeit - Kraft tanken	40
06.11.	Visbek	Auffrischung Word, Excel, Outlook	14
11.11.	Cloppenburg	Mit einer guten Botschaft punkten. Bewusst kommunizieren - Lebensziele erreichen	23
14.11.	Vechta	Tag der Entspannung - für mehr Gelassenheit und weniger Stress	39
14.11.	Visbek	Resilienz - Umgang mit Corona und anderen Krisen	30
16.11.	Lohne	Einführung in Android Smartphone/Tablet Nutzung	14
20.11.	Cloppenburg	Einstieg ins Projektmanagement	21
20.11.	Cloppenburg	Small Talk - Was sage ich jetzt bloß?	24
20.11.	Damme	Wochenendseminar: Achtsamkeit im Kloster zum Thema Stressbewältigung	37
25.11.	Löningen	Videochat leicht gemacht mit Windows	15

## TERMINÜBERSICHT

Datum	Ort	Veranstaltung	Seite
<b>DEZEMBER</b>			
02.12.	Löningen	Videochat leicht gemacht mit iPhone/iPad	15
05.12.	Vechta	Excel Kompakt	14
09.12.	Löningen	Videochat leicht gemacht mit iPhone/iPad	15



Wer nicht  
**neugierig**  
ist, erfährt nichts.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel 2013 Grundlagen	09.09.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Excel 2013 Aufbaukurs	28.10.	Bildungswerk Dammer Berge	Tel.: 05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Grundlagen Word	04.09.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V. in Visbek	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Grundlagen Excel	18.09.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V. in Visbek	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Grundlagen Outlook	02.10.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V. in Visbek	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Auffrischung Word, Excel und Outlook	06.11.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V. in Visbek	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	01.09.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V.	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompakt	26.09.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V.	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	03.11.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V.	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Kompakt	05.12.	Kreisvolkshochschule Vechta e.V.	Tel.: 04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 2016 Einstieg	17.09.	Ludgerus Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 2016 Formeln, Tabellen und Funktionen	26.10.	Ludgerus Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Einführung in Android Smartphone/Tablet Nutzung	16.11.	Ludgerus Werk Lohne	Tel.: 04442 93900 www.ludgerus-werk.de
iPhone & iPad - Ihr elektronischer Begleiter	09.09.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Videochat leicht gemacht mit iPhone/iPad	30.09.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Videochat leicht gemacht mit Smartphone/Tablet	07.10.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Smartphone für Einsteiger und Anfänger	28.10.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Videochat leicht gemacht mit Windows	25.11.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Videochat leicht gemacht mit iPhone/iPad	02.12.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
Videochat leicht gemacht mit Smartphone/Tablet	09.12.	Bildungswerk Lönigen	Tel.: 05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de







## MEKOBÉ - MEDIENKOMPETENZ FÜR DEN BERUFSEINSTIEG

**Cloppenburg:**  
voraussichtlicher Beginn im Oktober 2020

In einem mehrmonatigen Lehrgang lernen Sie alle wichtigen Instrumente für das Arbeiten am und mit dem PC. Das Projekt MediKoBe soll insbesondere Frauen, Eltern und junge Erwachsene fit machen für den (Wieder)einstieg ins Berufsleben. Sie lernen, effektiv im Home Office zu arbeiten. Die Selbstorganisation gehört ebenso dazu wie die Kenntnis der gängigen Computeranwendungen und grundlegende technische Kenntnisse.

Der Unterricht findet vormittags statt. An 4 Tagen in der Woche lernen Sie online zu Hause und an einem Tag in der VHS. Bei der technischen Ausstattung unterstützen wir Sie. Zwei Praktika in Betrieben gehören dazu, um das Erlernte praktisch anzuwenden.

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



**Referenten** Referententeam

**Kosten** Keine

**Anmeldung** Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 04471 94690.

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



## OFFENE HOCHSCHULE - ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

**Vechta:**  
Herbst/Winter 2020

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule. Als solche möchte sie ein Lern- und Bildungsort für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensphasen sein. 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 Studieninteressierten aber auch Fragen auf:

- Wie vereinbare ich ein Studium mit Familie und Berufstätigkeit?
- Welche Anforderungen kommen im Studium auf mich zu und wie kann ich mich vorbereiten?
- Wie läuft ein Studium ab und wie kann ich es finanzieren?

Die Koordinierungsstelle „Offene Hochschule“ informiert zum Hochschulzugang ohne Abitur, berät zu den Möglichkeiten der Anerkennung von außerhochschulisch erworbenen Kompetenzen, organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die Studienorientierung, Studienvorbereitung und den Studieneinstieg unterstützen.

Für eine individuelle Beratung steht Ihnen Maria Goldberg gerne zur Verfügung.  
**Beratungstermine:** [maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)

Die Informationsveranstaltungen und Workshops für den Herbst/Winter 2020 konnten bei Drucklegung noch nicht terminiert werden. Geplant sind mehrere Präsenzveranstaltungen – wenn es die aktuelle Situation aufgrund der Corona-Pandemie – zulässt. Sollte das nicht möglich sein, werden Online-Workshops und weitere Online-Formate aufgelegt. Auf dieser Homepage finden Sie stets die aktuellen Termine und Veranstaltungsformen:

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





## TELEFONTRAINING

Mo, 17.08.2020, 08:30 - 16:30 Uhr

- Basis-Telefontraining: Erfolgreich telefonieren
- Zielorientierte Kommunikation am Telefon
- Minus- oder Pluskommunikation
- Der gute Ton am Telefon

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



**Referentin** Doris Böckmann

**Kosten** 120,00 € (mit Förderung 60,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 91080

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



## KNIGGE TRAINING - MIT ERFOLG, SICHERHEIT UND GUTEN UM- GANGSFORMEN IM BERUFSLEBEN

**Mo, 24.08. - Mi, 26.08.2020**  
3x, jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

- Kleine Einführung in das Thema Knigge und moderne Umgangsformen
- Training zum Thema Körpersprache und Begrüßungsrituale im Business
- Training zum Thema Small Talk als gekonnter Einstieg und als Sympathiefaktor
- Souveränes und selbstbewusstes Auftreten
- Kommunikationsmedien im Berufsalltag: Telefon, Handy und E-Mail-Knigge
- Kleidung und Accessoires richtig wählen

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

**Referent** Holger Blumentritt

**Kosten** 280,00 € (mit Förderung 140,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 91080

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



## EINSTIEG INS PROJEKTMANAGEMENT

**Fr, 20.11. - Sa, 21.11.2020**  
2x, jeweils von 08:30 - 16:30 Uhr

Wie in jeder Managementposition werden neben Fachwissen und Methodenkompetenz auch soziale und persönliche Kompetenzen gefordert.

Dazu gehören: Kommunikative Kompetenzen, Erkennen der eigenen Persönlichkeit und der anderen Persönlichkeiten, Problemlösefähigkeit, Führungskompetenz, Eigeninitiative, Unternehmerisches Denken, Teamfähigkeit, Empathie, Kritikfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Selbstsicheres Auftreten, Flexibilität und Zeit- und Zielmanagement.

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

**Referentin** Doris Böckmann

**Kosten** 300,00 € (mit Förderung 150,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 91080

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





## ICH SAGE DEM ANDEREN, WAS ICH MÖCHTE: WÜNSCHE UND FORDERUNGEN DURCHSETZEN

**Mi, 16.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr**

Wie wäre es, wenn Sie Ihre Wünsche ernst nehmen. Was möchten Sie gern Neues in Ihr Leben bringen? Häufig lernten wir uns anzupassen, zu gehorchen, übernahmen viele Meinungen und Verhaltensweisen und das, was wir alles tun müssen. Zweifel blockieren uns.

Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, das zu erreichen, was Sie sich vornehmen. Sie lernen, in Führung zu gehen, das Unmögliche möglich zu machen und es zur Sprache zu bringen; aber auch, wie man mit Stolpersteinen fertig wird, die einem das Leben schwer machen.

**Ort** **Haus der Senioren Cloppenburg**  
Geschwister Scholl Str. 15, Cloppenburg

**Referentin** Helga Kröning

**Kosten** 7,00 € (mit Förderung 3,50 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 7423

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



## MIT EINER GUTEN BOTSCHAFT PUNKTEN. BEWUSST KOMMUNIZIEREN, LEBENSZIELE ERREICHEN

**Mi, 11.11.2020, 2x, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr**

Leider kommen unsere Botschaften oft nicht so an, wie sie gemeint sind und bewirken das Gegenteil dessen, was beabsichtigt ist. Nicht selten entstehen Missverständnisse und den eigentlichen Zielen wird geschadet.

In dieser Veranstaltung geht es um folgende Aspekte:

- Was sind die wichtigsten Lebensziele der Menschen?
- Wie weiß man, ob man gut kommuniziert und was man besser lassen sollte?
- Wann entstehen Gefühle und was bewirken sie?
- Wie gehen wir damit um?

Je besser der Einzelne kommuniziert, desto eher erreicht er Lebensziele und Wünsche

**Ort** **Haus der Senioren Cloppenburg**  
Geschwister Scholl Str. 15, Cloppenburg

**Referentin** Helga Kröning

**Kosten** 15,00 € (mit Förderung 7,50 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 7423

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





## SMALL TALK - WAS SAGE ICH JETZT BLOSS?

**Fr, 20.11.2020**, 17:00 - 21:45 Uhr **und**  
**Sa, 21.11.2020**, 10:00 - 18:30 Uhr

Übers Wetter zu reden, kann ein Einstieg sein: Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs ist eine sozial verbindende, menschliche und beruflich sehr nützliche Form der Kommunikation.

Gekonnter Small Talk schafft die angenehme Atmosphäre, in der nicht nur im Berufs- und Geschäftsleben wichtige Kontakte geknüpft werden. Daher ist die Fähigkeit des zwanglosen Gesprächs mehr denn je gefragt.

Das Seminar liefert das nötige Rüstzeug.

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

**Referentin** Sabine Schardelmann

**Kosten** 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 94690

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



## „JETZT REDE ICH!“ RHETORIK FÜR FRAUEN

**Fr, 18.09.2020**, 17:00 - 21:45 Uhr **und**  
**Sa, 19.09.2020**, 10:00 - 18:30 Uhr

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

Verschaffen Sie sich Gehör, bringen Sie Ihre Ideen ein! In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie an diesem Wochenende 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.

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

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

**Referentin** Sabine Schardelmann

**Kosten** 80,00 € (mit Förderung 40,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 94690

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





## KUNDENFREUNDLICHES UND KOMPETENTES TELEFONIEREN

Sa, 26.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar lernen Sie, erfolgreich am Telefon zu kommunizieren. Dazu kann gehören:

- Vorbereitungen, Arbeitsorganisation, professionelle Gesprächsnotizen
- Fundamente für kundenorientierten Umgang am Telefon
- Tipps und Hinweise für die tägliche Telefonpraxis
- Hinhören, Zuhören, Fragen, Melden, Stimme, Störungen
- „Schwierige“ Gesprächspartner
- Wirkung von Sprache und Kommunikation
- Sprache als Barriere und Sprache als Türöffner
- Beschwerden und Reklamationen
- Persönliche telefonische Visitenkarte

**Ort** Bildungswerk Friesoythe  
Lange Str. 1a, Friesoythe

**Referentin** Susanne Dorka

**Kosten** 77,00 € (mit Förderung 38,50 €)

**Anmeldung** Tel.: 04491 93300

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





## SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING

**Mi, 28.10.2020, 2x mittwochs 18:00 - 21:15 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.

**Ort** Bildungswerk Friesoythe  
Lange Str. 1a, Friesoythe

**Referentin** Susanne Dorka

**Kosten** 77,00 € (mit Förderung 38,50 €)

**Anmeldung** Tel.: 04491 93300

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



## SELBSTSICHERE KÖRPERSPRACHE - BESONDERS BEI STRESS UND KONFLIKTEN

**Sa, 19.09.2020, 10:00 - 18:00 Uhr**

Ärgern Sie sich darüber, dass dominantes Verhalten anderer Sie immer wieder in die Ecke drängt, blendet oder gar mundtot macht?

Wenn Sie in solchen Situationen gerne souveräner agieren und schlagfertiger kontern möchten, lohnt es sich mit Ihrem körpersprachlichen Statusverhalten auseinanderzusetzen. Denn die besten Antworten nützen nichts, wenn der Körper sie nicht souverän und authentisch unterstützt und Sie sich unbewusst im Tiefstatus und somit in der optischen Defensive präsentieren. Für ein Auftreten im souveränen Hochstatus, ist es daher wichtig, wie wir innere Haltung, Stimme und Körper in Einklang bringen und uns gegenüber schwierigen Gesprächspartnern durchsetzen, sei es in Bewerbungsgesprächen, Vorträgen oder Konfliktsituationen.

In diesem Seminar lernen Sie durch diverse praktische Übungen, Ihre Stärken im Auftreten und Ihre personale Autorität kennen und können verbale und nonverbale Konterstrategien trainieren.

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

**Referentin** Stephanie Trapp

**Kosten** 70,00 € (mit Förderung 35,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04441 937780

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





## RESILIENZ - UMGANG MIT CORONA UND ANDEREN KRISEN

**Sa, 14.11.2020, 10:00 - 18:00 Uhr**

Ein Virus bringt die Welt durcheinander, wirtschaftlich und gesellschaftlich, aber auch die ganz persönliche Welt eines jeden Einzelnen von uns.

Was macht diese Krise mit uns und wie kann man mit ihr und anderen Krisen seelisch umgehen? Warum scheinen die einen sie mühelos zu bewältigen, während andere an ihnen zu zerbrechen drohen? Kann man solche Herausforderungen vielleicht sogar zum persönlichen Wachstum nutzen?

In diesem Seminar werden die individuellen Ressourcen betrachtet und Vorgehensweisen herausgearbeitet, die dabei helfen können, mit belastenden Situationen gelassener umzugehen. Es geht um die ganz persönlichen Strategien, mit denen man den vielseitigen privaten und beruflichen Belastungen des Alltags selbstbestimmter und gestärkter entgegenzutreten kann. Mit mehr Distanz, Gelassenheit und innerer Leichtigkeit.

**Ort** Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Haus der Bildung und Familie  
Bremer Tor 6, Visbek



**Referentin** Stephanie Trapp

**Kosten** 85,00 € (mit Förderung 42,50 €)

**Anmeldung** Tel.: 04441 937780

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



## SELBSTBEWUSST SEIN MIT DEM LAMA

**Sa, 26.09.2020, 10:00 - 18:00 Uhr**

Sie möchten Ihr Selbstbewusstsein steigern, sicherer und cooler wirken und Ihre Wirkung auf andere Menschen um ein Vielfaches steigern? Die Lamas von Jennifer Hein zeigen Ihnen, wie es geht!

Lamas sind hoch sensibel und Meister im Lesen der Körpersprache. Sie spiegeln unser Verhalten und belohnen uns sofort, wenn wir klar und authentisch sind. Lamas kooperieren mit uns, wenn wir das tun, was wir fühlen und denken. Gefühle und Emotionen beeinflussen unsere Körpersprache, allerdings können wir durch unsere Körpersprache auch unsere Emotionen und Gedanken beeinflussen. Die „Embodied Communication Theorie“ nach Marja Storch dient in diesem Workshop als theoretisches Grundgerüst. In Übungen mit den Lamas, werden Sie Ihre Körpersprache trainieren. Sie bekommen Handwerkzeug, wie Sie selbstbewusster werden und Ihr Auftreten verbessern. Ein achtsamer Lama-Spaziergang rundet den Tag ab.

- Wie wirke ich nach außen und wie möchte ich wirken?
- Wie ist meine Körpersprache, meine Haltung?
- Was sagt meine Körpersprache über meine Gedanken und Emotionen aus?
- Wie kann ich meine Embodied Communication steuern und selbstbewusster werden?
- Im Einklang mit Körper und Geist - was sagen mir die Lamas?

**Ort** Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Lamameer  
Brandenburgerstr. 9, Rehbürg-Loccum



**Referentin** Jennifer Hein

**Kosten** 150,00 € (mit Förderung 75,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04441 937780

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





## KONFLIKTPOTENTIALE ANSEHEN - ZWISCHEN STREITSUCHT UND FRIEDHÖFLICHKEIT

**Mo, 26.10.2020, 09:30 - Di, 27.10.2020, 17:00 Uhr**

Wo Menschen miteinander arbeiten, gibt es Potentiale für Konflikte. Konflikte zu lösen oder an Konflikten zu arbeiten ist positiv, denn durch gelöste Konflikte können wir uns weiterentwickeln, werden Spannungen abgebaut, können Missstände beseitigt werden. Durch Konflikte kommt es zur besseren Problemlösung. Auch sind gelöste Konflikte positiv für das eigene Selbstvertrauen und für die eigene Gesundheit.

In diesem Seminar wollen wir unsere eigenen Konfliktstile betrachten, grundsätzliche und individuelle Handlungsstrategien zur Bewältigung von Konflikten entwickeln und erproben.

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



**Referentin** Cornelia Schmedes

**Kosten** 120,00 € (mit Förderung 60,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 1881128

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



## LACHEND DURCH DEN BERUFSALLTAG

**Fr, 11.09.2020, 09:00 - 17:00 Uhr**

Humor gibt uns die Fähigkeit, Schwierigkeiten des Alltags und im Beruf mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sich lachen zu können. Ein humorvolles Klima schafft Gemeinsamkeit und hilft so, Hierarchien zu überbrücken und einen Austausch zu fördern.

Durch den wachsenden Druck, die einkehrende Routine und die vielseitigen Anforderungen verlieren Mitarbeiterinnen im beruflichen Alltag schnell den Kontakt zu sich und ihren Kolleginnen und Kollegen, Kunden, Klienten, Patienten, Menschen.

Mit Menschen in Beziehung zu gehen, basiert auf der Fähigkeit, auf körperliche und emotionale Hinweise zu reagieren. Hierzu lassen sich Humormethoden, die in diesem Seminar vorgestellt werden, gut anwenden.

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



**Referentin** Cornelia Schmedes

**Kosten** 90,00 € (mit Förderung 45,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04471 1881128

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



## DRUCK ABBAUEN - ZU SICH KOMMEN

Fr, 18.09.2020, 17:00 Uhr - So, 20.09.2020, 12:30 Uhr

Leiden Sie unter schmerzenden Schultern, Kopfschmerzen, Zähneknirschen? All das können Anzeichen für zu viel Druck in Ihrem Alltag sein. Gönnen Sie sich ein Wochenende Auszeit, bei dem Sie sich um Ihr Wohlbefinden kümmern. Die in Dänemark entwickelte Körperarbeit Eutonie Gerda Alexander hilft Ihnen dabei.

Frei übersetzt heißt Eu-tonie: Wohl-Spannung. Nicht zu viel und nicht zu wenig - der Situation angemessen eben. Eutonie hilft Ihnen durch sanfte Bewegungen und eine gesammelte Aufmerksamkeit, Druck abzubauen und Verspannungen zu lösen. Eutonie-Materialien (Bälle, warme Kastanien und Kirschkerne, Balsaholz) und eine empathische Anleitung zur Wahrnehmung ihres Körpers unterstützen Sie in diesem Prozess. Sie entwickeln ein gutes Gefühl für sich selbst, Ihren Rhythmus, Ihre Möglichkeiten. Sie lernen dabei auch, Ihre Grenzen zu achten und nicht mehr Kraft aufzuwenden, als notwendig ist. Das Seminar bietet neben der Körperarbeit auch Gespräche und kreative Methoden an, mit denen Sie das Erlebte ausdrücken, verarbeiten und integrieren können. Sie haben dazwischen Zeit für sich selbst, für Stille, Erholung und einen Spaziergang im angrenzenden Wald.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein Großteil der Eutonie-Übungen findet auf dem Boden statt. Bei Fragen melden Sie sich bitte unter 0177-5400963.

Mitzubringen sind: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Schuhe und Kleidung für den Wald, Schreibutensilien

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



**Referentin** Martina Kreß

**Kosten** 185,00 € (mit Förderung 92,50 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

**Anmeldung** Tel.: 05491 906390

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



## BILDUNGSURLAUB: ACHTSAMKEIT ALS LEBENSHALTUNG

So, 04.10.2020, 18:00 Uhr - Fr, 09.10.2020, 12:45 Uhr

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

### Seminarinhalte:

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

### Seminarziele:

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen
- Ihr Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl für Sie selbst zu vertiefen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden

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



**Referentin** Tina Boll

**Kosten** 355,00 € (mit Förderung 177,50 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

**Anmeldung** Tel.: 05491 906390

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



## WOCHENENDSEMINAR: ACHTSAMKEIT IM KLOSTER

Fr, 20.11.2020, 16:00 Uhr - So, 22.11.2020, 13:00 Uhr

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

### Seminarinhalte:

- Vermittlung von Theorie und Austausch über Inhalte wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

### Seminarziele:

- aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren
- Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen
- besser mit Krisen, Umbrüchen und Schmerzen umzugehen
- Ihr Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl für Sie selbst zu vertiefen
- zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit Ihren Werten zu finden

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



**Referentin** Tina Boll

**Kosten** 185,00 € (mit Förderung 92,50 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

**Anmeldung** Tel.: 05491 906390

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



## DAS GEHEIMNIS INNERER STÄRKE - KRAFTQUELLE RESILIENZ IM BERUFLICHEN KONTEXT

**Di, 29.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr**

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen zu bestehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Krisen können Einschnitte in unserem privaten Umfeld sein. Und auch im beruflichen Kontext sind wir in Zeiten von Leistungsdruck, Personaleinsparung sowie immer weiter steigenden Anforderungen mit Schwierigkeiten konfrontiert. Um gesund zu bleiben und zufrieden arbeiten zu können, ist es wichtig, gut für sich zu sorgen, achtsam zu sein.

Mitarbeitende wie auch Führungskräfte sind gleichermaßen angesprochen, hier zu einem gestärkten Miteinander beizutragen. Der Vortrag ermöglicht ein Hereinschnuppern in das Thema Resilienz anhand des Modells von Monika Gruhl und Hugo H. Körbächer.

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



**Referentin** Sandra Kötter

**Kosten** 8,00 € (mit Förderung 4,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 05491 906390

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



## TAG DER ENTSPANNUNG - FÜR MEHR GELASSENHEIT UND WENIGER STRESS

**Sa, 12.09.2020, 10:00 - 15:00 Uhr oder**  
**Sa, 14.11.2020, 10:00 - 15:30 Uhr**

„Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass die Erinnerung dich wärmt und gute Träume deinen Schlaf begleiten.“  
Irisches Sprichwort

Gönnen Sie sich einen Tag, um sich selbst achtsam zu begegnen. Lernen Sie kurze Meditationen genauso kennen, wie die Entspannung, die durch das Klopfen oder Halten von Akkupressurpunkten entstehen kann. Den Umgang mit hilfreichen Affirmationen und die Wirkung, die die unterschiedlichen Übungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben können.

Damit bietet dieser Kurs einen bunten Mix an Entspannungsmethoden, um einen Ausgleich – eine Balance – zwischen An- und Entspannung zu finden. In einem Wechsel zwischen Theorie und Praxis verbringen wir einen entspannten Tag. Neben der erlebten Entspannung nehmen Sie Ideen für Ihren Alltag mit, um auch dort stressigen Situationen gelassener und entspannter zu begegnen. Hier finden Sie Zeit, die Seele baumeln zu lassen, zu entspannen, und mal „Fünfe gerade sein zulassen“.

Denken Sie bitte an bequeme Kleidung und eine Decke!

**Ort** **Vechta**  
wird noch bekannt gegeben



**Referentin** Birgit Zubrägel

**Kosten** 50,00 € (mit Förderung 25,00 €)

**Anmeldung** Tel.: 04441 999000

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



## AUSZEIT - KRAFT TANKEN

Mi, 05.11.2020, 09:00 - Do, 06.11.2020, 18:00 Uhr

In unserer schnelllebigen Zeit ist eine Auszeit zunehmend wichtig geworden. Nur wer sich die Zeit nimmt, Kraft zu tanken, um die Gedanken und Gefühle zu sortieren, kann leistungsstark und effizient im Arbeitsleben sein.

In diesem Seminar erlernen Sie Achtsamkeitsübungen und Meditationsformen, die unkompliziert in den Alltag eingebaut werden können. Sie setzen sich mit Ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander, erkennen Ihre eigenen Stärken, bearbeiten Ihre „Schwächen“ und kehren gestärkt in den (Arbeits-)Alltag zurück.

- Ort** Praxis „Herzenhören“  
Telbraker Str. 7a, Vechta
- Referentin** Stefanie Blömer
- Kosten** 250,00 € (mit Förderung 125,00 €)
- Anmeldung** Tel.: 04447 8113221
- Info** [www.herzenhoeren-vechta.de](http://www.herzenhoeren-vechta.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 regionalen Betreuungsangeboten.

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

Mit diesem Tool können Sie in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben.

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

Unter dem Menüpunkt „Jugend & Familie“ finden Sie Informationen zu Kinder, Jugend & Familie sowie Elterngeld.

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

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

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

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

### [lkvec-fww.betreuungsportal.net](http://lkvec-fww.betreuungsportal.net)

Familienwegweiser Landkreis Vechta.

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

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

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

(Menü: Familie und Soziales/Schulen, Kindergärten und Kinderkrippen)  
Hier finden Sie die Kontakte zu den Tagesmüttern sowie Informationen zu Akquise, Betreuung, Beratung und Vermittlung von Tagespflegepersonen.

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

Informationen zur Kinderbetreuung, allg. Sozialberatung sowie Vermittlung und Betreuung von Tagesmütter für die Stadt Dinklage.

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

Flyer des Netzwerkes Kindertagespflege im Südkreis Vechta mit Informationen zu Qualifizierung, Fortbildung, Vermittlung, Beratung und Begleitung von Eltern und Tagespflegepersonen für die Kommunen Damme, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden und Steinfeld.



## TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS- BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

### Landkreis Cloppenburg

#### Frau Grenz

Essen, Garrel, Lastrup, Lindern, Lönigen  
und Molbergen

Tel.: 04471 15591  
E-Mail: grenz@lkclp.de

#### Herr Hahn

Barßel, Stadt Cloppenburg und Saterland

Tel.: 04471 15352  
E-Mail: hahn@lkclp.de

#### Frau Oltmann

Bösel, Cappeln, Emstek und Friesoythe

Tel.: 04471 15638  
E-Mail: andrea.oltmann@lkclp.de

### Landkreis Vechta

#### Frau Brinke (Landkreis Vechta)

Bakum, Damme, Dinklage, Goldenstedt,  
Lohne, Neuenkirchen-Vörden, Steinfeld

Tel.: 04441 8982154  
E-Mail: 2154@landkreis-vechta.de

#### Frau Tessendorff (Landkreis Vechta)

Holdorf, Vechta, Visbek

Tel.: 04441 8982134  
E-Mail: 2134@landkreis-vechta.de

#### Frau Themann, Herr Jäger

(Caritas Sozialwerk Vechta)

Tel.: 04441 8707690  
E-Mail: beratungsstelle@caritas-sozialwerk.de

## RENTENBERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

### Landkreis Cloppenburg

#### Cloppenburg

DGB Büro Soestenstraße 10

Jeden Donnerstag 08:30 - 12:30 Uhr

#### Friesoythe

Rathaus, Mühlenstraße 12-14

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
08:30 - 12:30 und 14:00 - 15:30 Uhr

#### Lönigen

Rathaus, Lindenallee 1

Jeden 2. Mittwoch im Monat  
09:00 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr

### Landkreis Vechta

#### Vechta

Kolpingstraße 25

Terminvereinbarung erbeten:  
Tel.: 04441 93320

## MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

### Landkreis Cloppenburg

#### Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg unterstützen Sie bei:

- der Vermittlung in Integrationskurse / Deutschkurse
- der beruflichen Eingliederung / Arbeitssuche
- Fragen zur Existenzsicherung / Finanzen und Schuldnerberatung
- Fragen zu Kindergarten, Schule und Berufsausbildung
- Fragen zu Erziehung und Familie
- Fragen zum Aufenthalt in Deutschland
- der Familienzusammenführung
- gesundheitlichen Fragen

#### Gaby Middelbeck

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 0172 6597270

E-Mail: [middelbeck@koordinierungsstelleom.de](mailto:middelbeck@koordinierungsstelleom.de)

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

#### Dr. Christina Neumann

Stabsstelle Gleichstellung, Integration u. Demografie (GID), Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15171

E-Mail: [c.neumann@lkclp.de](mailto:c.neumann@lkclp.de)

Web: [www.lkclp.de](http://www.lkclp.de)

#### Petra Thesing

Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe & Integrationsbeauftragte,

Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15245

E-Mail: [thesing@lkclp.de](mailto:thesing@lkclp.de)

Web: [www.lkclp.de](http://www.lkclp.de)

#### Schirien Hosseiny

Kommunale Bildungskoordination für Neuzugewanderte, Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15743

E-Mail: [hosseiny@lkclp.de](mailto:hosseiny@lkclp.de)

Web: [www.lkclp.de](http://www.lkclp.de)

#### Maresa Wolbers

Caritas – Sozialwerk St. Elisabeth – Integrations- & Migrationsberatung

Eschstr. 8, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 704520

E-Mail: [wolbers@caritas-sozialwerk.de](mailto:wolbers@caritas-sozialwerk.de)

Web: [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)

#### Irene Buse

Caritas – Sozialwerk St. Elisabeth – Migrationsberatung

Barßeler Str. 24, 26169 Friesoythe

Tel.: 04491 788716

E-Mail: [buse@caritas-sozialwerk.de](mailto:buse@caritas-sozialwerk.de)

Web: [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)

#### Ursula Gronowski

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Hofkamp 2, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 911027

E-Mail: [migration@drk-cloppenburg.de](mailto:migration@drk-cloppenburg.de)

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



**Sandra Cancino****Diakonisches Werk Oldenburger Münsterland**

Friesoyther Str. 9, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 1841717

E-Mail: [cancino@diakonie-cloppenburg.de](mailto:cancino@diakonie-cloppenburg.de)Web: [www.diakonie-cloppenburg.de](http://www.diakonie-cloppenburg.de)**Mina Amiry****Integrationslotsen im Landkreis Cloppenburg e. V.**

Auf dem Hook 11, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 8820936

E-Mail: [verein-clp@integrationslotsen.com](mailto:verein-clp@integrationslotsen.com)Web: [www.integrationslotsen.com](http://www.integrationslotsen.com)**Petra Sieve und Olga Lindt****Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth – Jugendmigrationsdienst (JMD)**

Eschstr. 8, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 704524 oder 04471 704525

E-Mail: [jmd@caritas-sozialwerk.de](mailto:jmd@caritas-sozialwerk.de)Web: [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)**Ruth Hukelmann****Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth****Jugendmigrationsdienst Cloppenburg – Außenstelle Friesoythe**

Barßeler Str. 24, 26169 Friesoythe

Tel.: 04491 78870

E-Mail: [hukelmann@caritas-sozialwerk.de](mailto:hukelmann@caritas-sozialwerk.de)Web: [www.caritas-sozialwerk.de](http://www.caritas-sozialwerk.de)**Liliana Rizea****Integrationsbüro der Gemeinde Essen (Oldenburg)**

Josefstr. 4, 49632 Essen

Tel.: 05434 809774

E-Mail: [l.rizea@essen-oldb.de](mailto:l.rizea@essen-oldb.de)Web: [www.essen-oldb.de](http://www.essen-oldb.de)**IQ Anerkennungs- Qualifizierungsberatungsstelle****Sabine Würdemann****Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft gGmbH**

Stau 75, 26122 Oldenburg

Tel.: 0441 21906850

E-Mail: [sabine.wuerdemann@bnw.de](mailto:sabine.wuerdemann@bnw.de)Web: [www.migrationsportal.de](http://www.migrationsportal.de)**Übersicht über Sprachangebote  
Deutsch als Fremdsprache - im Landkreis Cloppenburg**[www.lkclp.de/kreis-politik/migration-integration/bildung-fuer-migranten-neuzugewanderte.php](http://www.lkclp.de/kreis-politik/migration-integration/bildung-fuer-migranten-neuzugewanderte.php)

## MIGRATIONS-BERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

### Landkreis Vechta

#### Kontaktstellen im Landkreis Vechta unterstützen Sie bei:

- der Vermittlung in Integrationskurse / Deutschkurse
- der beruflichen Eingliederung / Arbeitssuche
- Fragen zur Existenzsicherung / Finanzen und Schuldnerberatung
- Fragen zu Kindergarten, Schule und Berufsausbildung
- Fragen zu Erziehung und Familie
- Fragen zum Aufenthalt in Deutschland
- der Familienzusammenführung
- gesundheitlichen Fragen

#### Gaby Middelbeck

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft, Landkreis Vechta

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982621

E-Mail: [middelbeck@koordinierungsstelleom.de](mailto:middelbeck@koordinierungsstelleom.de)

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

#### Sabine Behrens

Koordinatorin für Integration - Koordinierungsstelle Migration und Teilhabe, Landkreis Vechta, Amt für Bildung, Soziales und Integration

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982046

E-Mail: [2046@landkreis-vechta.de](mailto:2046@landkreis-vechta.de)

Web: [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

#### Nicole Ritzrow

Koordinatorin für regionale Sprachförderung und Koordinatorin für Kita-Einstieg, Landkreis Vechta, Amt für Bildung, Soziales und Integration

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982051

E-Mail: [2051@landkreis-vechta.de](mailto:2051@landkreis-vechta.de)

Web: [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)

#### Angelika Möller

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth,

Jugendmigrationsdienst (JMD) im Alter von 12 bis 27 Jahren

Kirchplatz 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 9055550

#### Elisabeth Vodde-Börgerding

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth

Migrationsdienst (MDE) im Alter von 0 bis 12 und ab 27 Jahren

Kirchplatz 18, 49401 Damme

Tel.: 05491 9055550

#### Andrea Themann

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Migrationserst- und Integrationsberatung

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8707628

#### Elisabeth Vodde-Börgerding

Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth, Migrations- und Integrationsberatung

Neuer Markt 30, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8707639, dienstags 14:00 - 17:00 Uhr

**Frau Yurdagül Erdogan und Frau Indira Ejupi**

**PROJEKT „EFi“ - Elternarbeit - Frühe Hilfen - Migrationsfamilien**

**Im Mittelpunkt der Förderung stehen Sprache, Bildung, Erziehung und Gesundheit der Kinder, Stärkung der Elternkompetenz sowie alle wichtigen Fragen zur „Familie“**

Stadt Vechta, Burgstr. 6, 49377 Vechta

Tel.: 04441 886520

E-Mail: efi@vechta.de

Web: www.vechta.de

**Anerkennung ausländischer Abschlüsse  
IQ Anerkennungs- Qualifizierungsberatungsstelle**

**Katharina Loose**

**BUS GmbH – Standort Osnabrück**

Bramscher Str. 134-136, 49088 Osnabrück

Tel.: 0541 6929630

E-Mail: loose@bus-gmbh.de

Web: www.bus-gmbh.de, www.migrationsportal.de



## RECHTSBERATUNG FÜR ARBEITSMIGRANTEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg:

### **Maresa Wolbers**

**Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**

Eschstr. 8, Cloppenburg

Tel.: 04471 704570

E-Mail: wolbers@caritas-sozialwerk.de

### **Marcella Bohlke**

**Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**

Eschstr. 8, Cloppenburg

Tel.: 04471 704570

E-Mail: bohlke@caritas-sozialwerk.de

Kontaktstellen im Landkreis Vechta:

### **Belal Elsayed**

**Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**

Von-Stauffenberg-Str. 14, Lohne

Tel.: 04442 93410

E-Mail: elsayed@caritas-sozialwerk.de

### **Josef Kleier**

**Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth**

Von-Stauffenberg-Str. 14, Lohne

Tel.: 04442 93410

E-Mail: kleier@caritas-sozialwerk.de



## 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?

### Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

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

### Landkreis Cloppenburg

#### Ludger Groteschulte

Stabsstelle für Wirtschaftsförderung im Landkreis Cloppenburg

Eschstr. 29, 49661 Cloppenburg

Tel.: 04471 15261

E-Mail: groteschulte@lkclp.de

Web: www.lkclp.de

#### Christine Hamers

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

Tel.: 04471 932890 oder 04475 947131

E-Mail: c.hamers@elotec.de

Web: www.ufh-cloppenburg.de

### Landkreis Vechta

#### Daniel Kathmann

Landkreis Vechta, Amt für Wirtschaftsförderung und Kreisentwicklung

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982601

E-Mail: 2601@landkreis-vechta.de

Web: www.landkreis-vechta.de

#### Christian Schlarmann

Gründerhaus Zentrale

Bahnhofstr. 36, 49439 Steinfeld

Tel.: 05492 9604010

Web: www.gruenderhaus-steinfeld.de

#### Beate Menke

Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH)

E-Mail: beate.menke@menke.eu

Web: www.ufh-vechta.de



## Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland

Der Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland ist ein Zusammenschluss kleinerer und mittlerer Unternehmen, Kommunen und Verbänden aus dem Landkreis Cloppenburg und dem Landkreis Vechta, die sich mit den Themen Familienfreundlichkeit, Mitarbeitergewinnung und Mitarbeiterbindung aktiv beschäftigen.

Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland ist Geschäftsstelle und zentraler Ansprechpartner für den Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland. Sie unterstützt den Verband durch Arbeitsvermittlungen, Fachforen und Informationen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Die Mitgliedschaft in diesem Netzwerk ermöglicht den Unternehmern, sich sowohl bei Ihren Mitarbeitern als auch in der Öffentlichkeit als familienfreundlich und mitarbeiterorientiert zu präsentieren.

Zurzeit umfasst der Verband 163 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland.

### Renate Hitz

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

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

Tel.: 04441 8982620

E-Mail: hitz@koordinierungsstelleom.de

Web: www.koordinierungsstelleom.de

#### Banken

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

#### Bildungsträger

- basys gGmbH/Bildungswerk, Cloppenburg
- Katholische Akademie Stapelfeld, Cloppenburg
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
- Universität Vechta
- VitaAkademie GmbH, Cloppenburg
- Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.

#### Druckereien

- Druckerei Rießelmann GmbH, Lohne
- Optikett GmbH, Vechta

#### Entsorgungsgewerbe

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH, Vechta

#### Elektrotechnik

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme
- 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, Visbek-Rechterfeld
- Moorgut Kartzfehn von Kameke GmbH & Co. KG, Bösel
- Schneefrost Produktion GmbH & Co. KG, Lönningen
- Schulte GmbH & Co. KG, Lastrup
- WIESENHOF International GmbH, Visbek-Rechterfeld
- WIESENHOF-Geflügel-Kontor GmbH, Visbek-Rechterfeld

#### Futtermittelhersteller

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

#### 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 Ambulante- u. Tagespflege, 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
- Leffers Vechta GmbH
- MF Manfred Faske GmbH & Co. KG, Vechta-Calveslage

#### Handwerk

- Andreas Herbers Tischlerei, Friesoythe
- Aumann grün AG, Cloppenburg
- Günter Bremer Trockenbau & Tischlerei GmbH, Molbergen
- Holger Lüllmann Holzbau u. Bedachungen, Lönigen
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Lönigen
- Kreishandwerkerschaft Cloppenburg
- Kreishandwerkerschaft Vechta
- Metallbau Kordes GmbH, Emstek
- Metalltechnik Fittje GmbH & Co. KG, Saterland
- Metallzerspanung Klaus, Emstek
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Wase Metallleichtbau GmbH, Essen
- Meyer und Schulte, Saterland-Scharrel

#### Hotel- und Gastronomie

- Gasthaus Witte-König, Beverbruch

#### Hygiene-Dienstleistungen

- DesFA GmbH, Hygienesdienstleistungen, Molbergen

#### IT-Branche

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

#### Krankenhäuser

- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna-Klinik gGmbH, Lönigen
- St. Anna-Stiftung, Dinklage
- St. Elisabeth gGmbH, Damme
- St. Franziskus-Hospital, Lohne
- 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

- LHM-Pooling GmbH, Steinfeld
- MEGA Logistik und Service GmbH, Visbek-Rechterfeld
- Rubetrans Transport GmbH, Steinfeld
- WBG-Pooling GmbH, Damme

#### Maschinen und Anlagenbau:

- airpool Lüftungs- und Wärmesysteme GmbH, Damme
- AKE Zentri-Jet GmbH, Garrel
- BSplus MotorenService GmbH & Co.KG, Ermke
- Grimme Landmaschinenfabrik GmbH & Co. KG, Damme
- GST GmbH, Lönigen
- Kurre Spezialmaschinenbau GmbH, Saterland-Ramsloh
- nordluft Wärme- u. Lüftungstechnik GmbH & Co. KG, Lohne
- S. Sternath Maschinenbau GmbH & Co. KG, Friesoythe
- Thiel GmbH, Lönigen-Bunnen

- Vogelsang GmbH & Co. KG, Essen
- WEDA Dammann & Westerkamp GmbH, Lutten

#### Medien

- Oldenburgische Volkszeitung 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. Offizialatsbezirk Oldenburg, Vechta
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Cloppenburg
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V, Vechta

#### Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- AniCon Labor GmbH, Höttinghausen
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek/ecopark
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf

#### Sonstige Produktionsbetriebe

- Diephaus Betonwerk GmbH, Vechta
- fm Systemmöbel GmbH & Co.KG, Bösel
- Heller Tools GmbH, Dinklage
- Mecut GmbH, CNC – Zerspanung, Molbergen
- Novocal GmbH & Co. KG, Friesoythe
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Pöppelmann GmbH & Co. KG, Lohne
- Remmers GmbH, Lönigen
- VETRA Betonfertigteilewerke GmbH, Essen
- 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
- Drees-Debring Elisabeth, Steuerberaterin, LB, Cloppenburg
- ECOVIS Lüschen & Partner, Steuerberatungsgesellschaft, Vechta

- Freese Feldhaus Partnerschaft mbB, Vechta
- Anwaltskanzlei Kessing, Hespe, Dr. Steenzen GbR, Ramsloh
- Rohlf's Gerhard, Steuerberater, Vechta
- Schumacher, Gust & Partner mbB, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, Vechta
- Woltermann Ludger, Steuerberater, Essen
- Wüst/Kamphaus/Bussmann, Steuerberater, vereidigter Buchprüfer, Steinfeld

**Tierärzte**

- Tierklinik Lüsche GmbH, Lüsche

**Versicherungen**

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

**Wirtschaftskammern**

- Handwerkskammer Oldenburg
- Oldenburgische Industrie- und Handelskammer

Stand: 01.07.2020

# KALENDER 2020

**JANUAR**

MO	06	13	20	27	
DI	07	14	21	28	
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	31
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	

**FEBRUAR**

MO	03	10	17	24	
DI	04	11	18	25	
MI	05	12	19	26	
DO	06	13	20	27	
FR	07	14	21	28	
SA	01	08	15	22	29
SO	02	09	16	23	

**MÄRZ**

MO	02	09	16	23	30
DI	03	10	17	24	31
MI	04	11	18	25	
DO	05	12	19	26	
FR	06	13	20	27	
SA	07	14	21	28	
SO	01	08	15	22	29

**APRIL**

MO	06	13	20	27	
DI	07	14	21	28	
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	

**MAI**

MO	04	11	18	25	
DI	05	12	19	26	
MI	06	13	20	27	
DO	07	14	21	28	
FR	01	08	15	22	29
SA	02	09	16	23	30
SO	03	10	17	24	31

**JUNI**

MO	01	08	15	22	29
DI	02	09	16	23	30
MI	03	10	17	24	
DO	04	11	18	25	
FR	05	12	19	26	
SA	06	13	20	27	
SO	07	14	21	28	

**JULI**

MO	06	13	20	27	
DI	07	14	21	28	
MI	01	08	15	22	29
DO	02	09	16	23	30
FR	03	10	17	24	31
SA	04	11	18	25	
SO	05	12	19	26	

**AUGUST**

MO	03	10	17	24	31
DI	04	11	18	25	
MI	05	12	19	26	
DO	06	13	20	27	
FR	07	14	21	28	
SA	01	08	15	22	29
SO	02	09	16	23	30

**SEPTEMBER**

MO	07	14	21	28	
DI	01	08	15	22	29
MI	02	09	16	23	30
DO	03	10	17	24	
FR	04	11	18	25	
SA	05	12	19	26	
SO	06	13	20	27	

**OKTOBER**

MO	05	12	19	26	
DI	06	13	20	27	
MI	07	14	21	28	
DO	01	08	15	22	29
FR	02	09	16	23	30
SA	03	10	17	24	31
SO	04	11	18	25	

**NOVEMBER**

MO	02	09	16	23	30
DI	03	10	17	24	
MI	04	11	18	25	
DO	05	12	19	26	
FR	06	13	20	27	
SA	07	14	21	28	
SO	01	08	15	22	29

**DEZEMBER**

MO	07	14	21	28	
DI	01	08	15	22	29
MI	02	09	16	23	30
DO	03	10	17	24	31
FR	04	11	18	25	
SA	05	12	19	26	
SO	06	13	20	27	





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



## **Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland**

Eschstr. 29  
49661 Cloppenburg  
Tel.: 04471 15305

Ravensberger Str. 20  
49377 Vechta  
Tel.: 04441 8982622  
Fax: 04441 8981037

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



**Träger der Koordinierungsstelle:**



**LANDKREIS  
CLOPPENBURG**  
WIRTSCHAFTLICHES  
ZENTRUM



**Landkreis  
Vechta**  
STARK ARGUMENTE