35 Jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Zuschüsse für Frauen
mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

2. Halbjahr 2026

Weitere Informationen
gibt es hier:
www.koordinierungsstelleom.de

Kofinanziert von der
Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

AKTUELLE ANGEBOTE 2026

2. Halbjahr

DIE KOORDINIERUNGSSTELLE
ab Seite 04

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG
ab Seite 06

EDV-KURSE
ab Seite 08

BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG
ab Seite 10

EXISTENZGRÜNDUNG
ab Seite 26

RHETORIK & KOMMUNIKATION
ab Seite 28

FAMILIE & BERUF
ab Seite 34

INFORMATIONS- & BERATUNGSSTELLEN
ab Seite 44

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER UNTERNEHMEN E.V.
ab Seite 53

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit Familienaufgaben an. Die Beratung kann sowohl persönlich, telefonisch oder auch online stattfinden.

Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

- Berufliche Neu- oder Umorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg in den Beruf
- Tipps zum Finden und Weiterleiten der passenden Arbeitsstellen
- Hinweise zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Nutzen Sie Ihre Chance! Wir beraten Sie gern.

Sprechzeiten:
Montag-Freitag
08.30 - 12.30 Uhr

Renate Hitz
04471 15383
04441 8982620
0172 8981006
hitz@koordinierungsstelleom.de

Beratung im Bildungswerk Friesoythe
jeden 3. Montag im Monat

Sprechzeiten:
Dienstag-Freitag
08.30 - 12.30 Uhr

Nancy Menke
04441 8982621
0172 6597270
menke@koordinierungsstelleom.de

Beratung im Bürgerhaus Holdorf
ab Januar 2027
jeden 1. Dienstag im Monat NEU

ZUSCHUSS ZUR BERUFLICHEN 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 in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bezug von Bürgergeld

Drei Schritte sind erforderlich:

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 Information:

Anette Schlarmann
04441 8982622

schlarmann@koordinierungsstelleom.de

Nadine Bornemann
04471 15305

bornemann@koordinierungsstelleom.de

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Bildungsberatung für den Landkreis Cloppenburg

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung zu geeigneten Bildungsangeboten, der Anerkennung von Schul- und Berufsabschlüssen und finanziellen Fördermöglichkeiten.
https://www.vhs-cloppenburg.de/bildungsberatung/

Bildungsregion des Landkreises Cloppenburg

Die Bildungsregion Cloppenburg mit der Geschäftsstelle, dem Bildungsbüro, ist für die Koordinierung von Bildungsangeboten im Landkreis Cloppenburg zuständig.
https://www.lkclp.de/unser-landkre/freizeit--bildung/bildungsbuero

Bildungsregion des Landkreises Vechta

Informationen, Materialsammlungen und Unterstützungsangebote zum Thema Bildung in der Region.
https://bildungsregionvechta.de

Weiterbildungsprämie

Sie haben Ihre Industrie- oder Fachmeisterprüfung erfolgreich hinter sich gebracht? Dann lassen Sie sich dafür mit 1.000 € belohnen!
https://www.nbank.de/Förderprogramme/Aktuelle-Förderprogramme/Weiterbildungsprämie.html#aufeinenblick

Bildungsgutschein

Förderung von beruflichen Weiterbildungen für Arbeitssuchende und Arbeitslose durch die Agentur für Arbeit.
https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/bildungsgutschein

Förderung der beruflichen Weiterbildung von Beschäftigten

Die Agentur für Arbeit unterstützt Unternehmen, indem unter bestimmten Voraussetzungen Qualifizierungen für deren Beschäftigte gefördert werden.
https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung/foerderung-beschaeftigte

Bafög

Förderung einer ersten schulischen Ausbildung oder Studium.
https://www.bafög.de

Aufstiegs-Bafög

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.
https://www.aufstiegs-bafoeg.de

Bildungskredit

Der Bildungskredit unterstützt Sie bei der Finanzierung Ihrer schulischen Ausbildung oder Ihres Studiums.
https://www.bva.bund.de/DE/Services/Buerger/Schule-Ausbildung-Studium/Bildungskredit/bildungskredit_node.html

mein NOW

Nationales Onlineportal für berufliche Weiterbildung | mein NOW
https://mein-now.de

Zuschuss zur Kursgebühr:
50 % der Fortbildungskosten werden erstattet, max. 400 € im Jahr

Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Computer-Anfängerkurs	24.08.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	01.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
iPad-Einführung: Mehr als nur ein Tablet	05.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt	07.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Chat GPT kompakt: Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen	07.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	08.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
KI trifft Power-Point: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	09.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Grundlagen für Computer-Einsteigerinnen	09.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel im Beruf	10.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
KI im Alltag und Beruf: Verstehen und Nutzen von ChatGPT	19.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Digitale Selbstverteidigung: Sicher und selbstbestimmt im Netz	28.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Computer-Aufbaukurs	01.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
10-Finger-Schreiben am PC	12.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Tastschreiben am Computer	13.10.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Excel-Anfängerkurs	26.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 - Einstieg leicht gemacht	26.10.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
MS Office & KI Grundlagen einfach erklärt	27.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Grundkurs	27.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Outlook: Digitale Post souverän im Griff	28.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780

Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Grundlagen für Computer-Einsteigerinnen – Vertiefung	28.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Power-Point – richtig präsentieren	29.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Word 365 – professionell einsetzen	03.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteigerinnen – Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	03.11.	Bildungswerk Dammer Berge	05491 906390 www.bw-dammer-berge.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	03.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
KI für Einsteigerinnen – Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	04.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel 365 – Formeln und Tabellen Aufbaukurs	09.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Zoom: Professionell präsentieren & begeistern	11.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
10-Finger-Schreiben am PC	14.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Fit fürs Büro: Word – Excel – Outlook (Bildungsurlaub)	16.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel 365 – Professionell nutzen	23.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel-Aufbaukurs	24.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel-Aufbaukurs	30.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de

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

Online erreichen uns über den QR-Code.
Telefonisch platzieren Sie Ihr Anliegen unter 0800 4 5555 00 (Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr).

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.

MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

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.

Aufgrund des geringen Einkommens und der geringen Sozialversicherungsleistungen befinden sich Minijobbende oftmals in staatlicher oder partnerschaftlicher Abhängigkeit. Sie haben keine eigenständige Krankenversicherung, keine Pflegeversicherung, keine Arbeitslosenversicherung, keine oder nur geringe Rentenbeiträge. Bei jahrelangem Minijob sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.

jobcenter im Landkreis Cloppenburg | jobcenter im Landkreis Vechta | Bundesagentur für Arbeit, Agentur für Arbeit Vechta

Ort **Agentur für Arbeit**
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg
Raum 2.13

Referent (gn) Anja Komossa
Katharina Drees
Stefanie Rolfes-Gröninger

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 15.09.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter https://eveeno.com/264174185

„AUSBILDUNG IN TEILZEIT: FLEXIBLER WEG IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT“

Donnerstag, 19.11.2026, 14:30 – 16:00 Uhr

Arbeiten in Teilzeit - dieses Arbeitszeitmodell ist den meisten bekannt. Es ist aber auch möglich, eine duale Ausbildung in Teilzeit zu absolvieren. Wie das funktioniert, darüber informieren die Arbeitsmarktexpertinnen Katharina Drees vom Jobcenter Vechta, Anja Komossa vom Jobcenter Cloppenburg und Stefanie Rolfes-Gröninger von der Agentur für Arbeit Vechta.
Jeder kann grundsätzlich eine duale Ausbildung in Teilzeit machen. Sie ermöglicht die Chance auf einen Berufsabschluss aber besonders dann, wenn aufgrund persönlicher Umstände Vollzeit nicht möglich ist. Doch wie läuft eine Teilzeitausbildung ab? Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen? Und wie sieht es dabei finanziell aus? Darüber geben die Arbeitsmarktexpertinnen umfassend Auskunft.

jobcenter im Landkreis Cloppenburg
jobcenter im Landkreis Vechta
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort **Agentur für Arbeit**
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg
Raum 2.13

Referent (gn) Anja Komossa
Katharina Drees
Stefanie Rolfes-Gröninger

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 18.11.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter https://eveeno.com/145156242

ERFOLGREICH BEWERBEN MIT KI?!
BEWERBUNGSUNTERLAGEN NIEDRIG-SCHWELLIG ERSTELLEN UND ERWEITERN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

Dienstag, 13.10.2026, 18:30 – 21:45 Uhr

Künstliche Intelligenz kann eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, Bewerbungsunterlagen zu erstellen oder zu überarbeiten. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden anschaulich und praxisnah, wie generative KI-Programme wie ChatGPT im Bewerbungsprozess sinnvoll genutzt werden können.
Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit KI überzeugende Anschreiben formulieren, ihren Lebenslauf verbessern und sich gezielt auf Vorstellungsgespräche vorbereiten können. Dabei geht es nicht um komplizierte Technik, sondern um konkrete, leicht umsetzbare Möglichkeiten: Welche Fragen stelle ich der KI? Wie erhalte ich bessere Formulierungen? Wie kann ich meine eigenen Stärken sichtbar machen? Und worauf sollte ich achten, damit meine Bewerbung persönlich, glaubwürdig und datenschutzbewusst bleibt? Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Bewerbungsunterlagen verbessern möchten – unabhängig davon, ob bereits Erfahrungen mit KI vorhanden sind.

KI-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie ein digitales Endgerät mit, idealerweise einen Laptop oder ein Tablet.

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

Referent (gn) Benjamin Möbus

Kosten 25 €

Anmeldung 04471 94690 oder
anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Info www.vhs-cloppenburg.de

Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Zuschuss zur Kursgebühr:
50 % der Fortbildungskosten werden erstattet, max. 400 € im Jahr

BEWERBUNG SCHREIBEN MIT KI – SCHRITT FÜR SCHRITT ZURÜCK INS BERUFSLEBEN

Montag, 24.08.2026, 4x jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
Der letzte Termin erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden

Viele Frauen stehen vor der Herausforderung, neben familiären Verpflichtungen eine Bewerbung zu schreiben – und wissen oft nicht, wo sie anfangen sollen oder wie sie moderne Tools sinnvoll nutzen können.
An vier Abenden lernen Sie, wie Sie Künstliche Intelligenz (KI) gezielt einsetzen können, um Zeit zu sparen und trotzdem eine professionelle, individuelle Bewerbung zu erstellen.
Was Sie erwartet:

- Vermittlung von Grundlagen zu Aufbau, Stil und Inhalt einer Bewerbung
- Erstellung eines Lebenslaufs und eines aussagekräftigen Anschreibens mit KI-Unterstützung
- Praktische Übungen und persönliche Begleitung bei jedem Schritt
- Gelegenheit, Ihre Unterlagen direkt vor Ort auszudrucken
- Austausch mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen

Zielgruppe: Frauen, die Unterstützung beim beruflichen Wiedereinstieg suchen – insbesondere, wenn wenig Zeit für aufwändige Bewerbungen bleibt.
Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse. Eigene Geräte können mitgebracht werden, vor Ort stehen aber auch Computer zur Verfügung.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft statt.

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Kirchstr. 9, Friesoythe
Referent (gn)	Hendrik Hempen
Kosten	25 €
Anmeldung	04491 93300
Info	www.bildungswerk-friesoythe.de

35 Jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Friesoythe e.V.

@BILDUNGSWERKFRIESOYTHE

„JOB-COMEBACK: JETZT BIN ICH DRAN!“

Donnerstag, 03.09.2026, 09:00 – 11:30 Uhr

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt sowie die Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit geben ausführliche Informationen.
Wer ist angesprochen?
Alle, die aufgrund von Kindererziehungszeiten, Pflegezeiten von Angehörigen oder aus anderen Gründen eine berufliche Auszeit genommen haben und den Neustart in das Arbeitsleben planen.

Was wird angesprochen?

- Arbeitsmarkt
- berufliche Perspektiven
- Weiterbildungsangebote
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Förder- und Unterstützungsleistungen

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Friesoythe e.V.

35 jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Kirchstr. 9, Friesoythe
Referent (gn)	Renate Hitz Stefanie Rolfes-Gröninger Manuela Eilers
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04471 15383 oder hitz@koordinierungsstelleom.de
Info	www.koordinierungsstelleom.de

„JOB-COMEBACK: JETZT BIN ICH DRAN!“

Dienstag, 01.09.2026, 09:00 – 11:30 Uhr

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt sowie die Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit geben ausführliche Informationen.
Wer ist angesprochen?
Alle, die aufgrund von Kindererziehungszeiten, Pflegezeiten von Angehörigen oder aus anderen Gründen eine berufliche Auszeit genommen haben und den Neustart in das Arbeitsleben planen.

Was wird angesprochen?

- Arbeitsmarkt
- berufliche Perspektiven
- Weiterbildungsangebote
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Förder- und Unterstützungsleistungen

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort	**Bürgerhaus Holdorf** Osterort 4, Holdorf
Referent (gn)	Nancy Menke Stefanie Rolfes-Gröninger Claudia Engelmann
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04441 8982621 oder menke@koordinierungsstelleom.de
Info	www.koordinierungsstelleom.de

„MEINE KARRIERE-ENTWICKLUNG – JETZT BIN ICH DRAN!“

Donnerstag, 10.09.2026, 09:00 – 11:30 Uhr

Von der eigenen Standortbestimmung bis zum individuellen Karrierekompass reflektieren Sie Ihre Ziele, gewinnen neue Orientierung und entwickeln konkrete Schritte, um selbstbewusst in Ihrem beruflichen Alltag anzukommen oder neu durchzustarten. Checklisten und Übungen unterstützen Sie dabei, dass Erarbeitete direkt umzusetzen!

Folgende Punkte werden behandelt:

- Eigene berufliche Ziele klar benennen
- Prioritäten erkennen und fokussieren
- Einen realistischen Fahrplan für die nächsten Schritte entwickeln

Ziel des Workshops:

- Klarheit über die eigene berufliche Richtung erlangen
- Selbstbewusst die nächsten Schritte planen können
- Konkrete, machbare Ziele formulieren

Im Anschluss vereinbart die „Gruppe“ einen gemeinsamen Online-Termin zur Reflektion der eigenen Ergebnisse! Dieser erfolgt ca. nach 3 – 4 Wochen.

Ort	**Bürgerhaus Holdorf** Osterort 4, Holdorf
Referent (gn)	Nancy Menke Anne-Kristin Mathiszig
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04441 8982621 oder menke@koordinierungsstelleom.de
Info	www.koordinierungsstelleom.de

MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

Mittwoch, 16.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

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.
Aufgrund des geringen Einkommens und der geringen Sozialversicherungsleistungen befinden sich Minijobbende oftmals in staatlicher oder partnerschaftlicher Abhängigkeit. Sie haben keine eigenständige Krankenversicherung, keine Pflegeversicherung, keine Arbeitslosenversicherung, keine oder nur geringe Rentenbeiträge. Bei jahrelangem Minijob sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.

jobcenter im Landkreis Cloppenburg
jobcenter im Landkreis Vechta
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort **Agentur für Arbeit**
Rombergstraße 51, Vechta
Raum 2.02

Referent (gn) Anja Komossa
Katharina Drees
Stefanie Rolfes-Gröninger

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 15.09.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter https://eveeno.com/165177971

„AUSBILDUNG IN TEILZEIT: FLEXIBLER WEG IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT“

Donnerstag, 19.11.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Arbeiten in Teilzeit - dieses Arbeitszeitmodell ist den meisten bekannt. Es ist aber auch möglich, eine duale Ausbildung in Teilzeit zu absolvieren. Wie das funktioniert, darüber informieren die Arbeitsmarktexpertinnen Katharina Drees vom Jobcenter Vechta, Anja Komossa vom Jobcenter Cloppenburg und Stefanie Rolfes-Gröninger von der Agentur für Arbeit Vechta.

Jeder kann grundsätzlich eine duale Ausbildung in Teilzeit machen. Sie ermöglicht die Chance auf einen Berufsabschluss aber besonders dann, wenn aufgrund persönlicher Umstände Vollzeit nicht möglich ist. Doch wie läuft eine Teilzeitausbildung ab? Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen? Und wie sieht es dabei finanziell aus? Darüber geben die Arbeitsmarktexpertinnen umfassend Auskunft.

jobcenter im Landkreis Cloppenburg

jobcenter im Landkreis Vechta

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort
Agentur für Arbeit
Rombergstraße 51, Vechta
Raum 2.02

Referent (gn)
Anja Komossa
Katharina Drees
Stefanie Rolfes-Gröninger

Kosten
kostenlos

Anmeldung
Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 18.11.2026 anmelden

Info
Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter https://eveeno.com/529826563

BERUFLICHE ERFÜLLUNG STATT KOMPROMISS –
CHANCEN ENTDECKEN, POTENTIALE ENTFALTEN

Samstag, 29.08.2026, 3x jeweils von 09:30 - 16:30 Uhr

Love it, leave it or change it: An drei Tagen unterstützen wir uns gemeinsam auf dem Weg hin zur beruflichen Zufriedenheit.

1. Workshop: Wo komme ich her?

Gemeinsam schöpfen wir Kraft aus der Vergangenheit und schauen, welche Herausforderungen bereits bewältigt und welche Stärken und Fähigkeiten entwickelt wurden. Zudem werfen wir einen Blick auf die uns unbewusst leitenden Glaubenssätze und fragen, welche bei der beruflichen Neuorientierung eher hinderlich und welche dienlich sein können.

2. Workshop: Wo stehe ich gerade?

Hier setzen wir zur Bestandsaufnahme an und prüfen mit Blick auf Ihre eigenen Werte, ob Anpassungen in Ihrem jetzigen Job völlig ausreichend sind, um mehr Zufriedenheit zu erlangen oder eine Um-/Neuorientierung sinnvoll sein könnte.

3. Workshop: Wo möchte ich hin?

Wir entwickeln eine positive Vision Ihrer beruflichen Zukunft, die Ressourcen und Kräfte mobilisiert und schauen, welche ganz konkreten Schritte in Richtung Jobzufriedenheit folgen.

In diesem Kurs schaffen wir einen vertrauensvollen, unterstützenden Rahmen, in dem Ihre berufliche Weiterentwicklung hin zu mehr Zufriedenheit möglich wird.

Es wird kein Mittagessen angeboten. Die Teilnehmenden planen und organisieren sich selbständig.

Ort	**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** Bahnhofstraße 1, Vechta
Referent (gn)	Britta Lammers
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04441 898 2621 oder menke@koordinierungsstelleom.de Anmeldeschluss: 23.08.2026
Info	www.koordinierungsstelleom.de

„MEINE BEWERBUNGSUNTERLAGEN MIT KI OPTIMIEREN – DURCH DIGITALES WERKZEUG ANS BERUFLICHE ZIEL KOMMEN!“

Montag, 28.09.2026, 3x jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr

In diesem dreiteiligen Workshop entdecken die Teilnehmenden, wie Künstliche Intelligenz den gesamten Bewerbungsprozess sinnvoll unterstützen kann – von der Stellensuche bis zum Bewerbungsgespräch. Ohne technisches Vorwissen lernen sie praxisnah, wie KI dabei hilft, passende Stellen schneller zu finden, Anforderungen besser zu verstehen und die eigene Suche gezielt auszurichten. Gleichzeitig wird KI genutzt, um Bewerbungsunterlagen wie Lebenslauf und Anschreiben zu erstellen, zu überarbeiten und individuell zu optimieren. Die Teilnehmenden arbeiten konkret an ihren eigenen Unterlagen und entwickeln Schritt für Schritt überzeugende, passgenaue Bewerbungen. Darüber hinaus bietet der Workshop die Möglichkeit, Bewerbungsgespräche mit KI zu simulieren und zu üben – inklusive direktem Feedback zu Antworten, Auftreten und Argumentation.

Ort	**Medienkompetenzzentrum Vechta** Kolpingstr. 22, Vechta
Referent (gn)	Benjamin Möbus
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04441 8982621 oder menke@koordinierungsstelleom.de
Info	www.koordinierungsstelleom.de

MKV Medien Kompetenzzentrum Vechta

35 Jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

EMPOWERMENT FÜR FRAUEN 50+ IM BERUF –

MEHR MOTIVATION UND ENGAGEMENT FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES UND ZUFRIEDENES LEBEN. MITTEN IM LEBEN – UND NOCH LANGE NICHT FERTIG!

Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Dieser Impulsvortrag richtet sich an Frauen ab 50, die mehr vom (Berufs-)Leben wollen: mehr Selbstbestimmung, mehr finanzielle Unabhängigkeit, mehr Sinn in dem, was sie tun. Es geht um neue Motivation für den Job, aber auch um den Mut, beruflich noch einmal einen Gang hochzuschalten – raus aus der Teilzeit, rein in ein erfülltes Arbeitsleben. Warum? Weil's gut tut. Weil's sich lohnt – auch mit Blick auf die eigene Rente. Und weil genau diese Frauen gebraucht werden: engagiert, erfahren und voller Potenzial.
Klar, ermutigend und praxisnah – für alle, die sagen: „Jetzt erst recht!"
In Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Landkreise Cloppenburg und Vechta, Marén Feldhaus und Astrid Brokamp.

Ort	**Start:Punkt Vechta** Driver Str. 12a, Vechta
Referent (gn)	Karin Busse
Kosten	Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Anmeldung	04441 8982620 oder hitz@koordinierungsstelleom.de
Info	www.koordinierungsstelleom.de

MACHT.CHANCEN.GLEICH
OLDENBURGER MÜNSTERLAND

START:PUNKT
VECHTA

35 Jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

Nutzen Sie unsere kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit Familienaufgaben

OFFENE HOCHSCHULE

BILDUNGSORT FÜR VIELFÄLTIGE LEBENSSITUATIONEN

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule und möchte Menschen in verschiedenen Lebenssituationen und Lebensphasen als Lern- und Bildungsort dienen. Wir betrachten es als Bereicherung, wenn Studierende ihre vielfältigen beruflichen und persönlichen Erfahrungen in das Studium und den Universitätsalltag einbringen. Gemäß dem Niedersächsischen Hochschulgesetz ist der Hochschulzugang mit zahlreichen beruflichen Qualifikationen möglich. Die Öffnung der Hochschulen für ein Studium ohne Abitur eröffnet viele Chancen, wirft jedoch auch Fragen auf: Wie lässt sich ein Studium mit Familie und Beruf vereinbaren? Kann ich den Anforderungen eines Studiums gerecht werden? Wie läuft ein Studium ab und welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?
Um Studieninteressierte in ihrem Entscheidungsprozess zu unterstützen, bietet die Universität spezielle Beratungs- und Orientierungsangebote.
Individuelle Beratung: Die Koordinierungsstelle „Offene Hochschule" informiert über Studienmöglichkeiten ohne Abitur und begleitet Interessierte bei der Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven. Sie organisiert Informationsveranstaltungen und Workshops, die der Studienorientierung, -vorbereitung und dem Studieneinstieg dienen.
Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.

Info

www.uni-vechta.de/offene-hochschule
Für eine individuelle Beratung steht Ihnen die Koordinatorin, Maria Goldberg, gerne zur Verfügung.

Universität Vechta
University of Vechta

Vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin:
Telefon 04441 15166 oder
per E-Mail: maria.goldberg@uni-vechta.de

INFORMATIONS- UND ORIENTIERUNGSWORKSHOP FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERFAHRUNG UND/ODER FAMILIENVERANTWORTUNG: „DA GEHT NOCH WAS!“

Freitag, 31.07.2026, 15:30 – 18:30 Uhr **bis**
Samstag, 01.08.2026, 10:00 – 15:30 Uhr

Für Frauen, die sich nach einer mehrjährigen Berufstätigkeit oder nach einer Familienphase beruflich neu orientieren und ein Studium in Betracht ziehen, gibt es zahlreiche Fragen und Entscheidungen zu treffen. Der kostenfreie **1,5-tägige Workshop** „Da geht noch was!“ bietet Interessierten die Möglichkeit, sich umfassend über Voraussetzungen, wie etwa das Studium ohne Abitur, das Studium mit Berufserfahrung und Anrechnungsmöglichkeiten, den Studienaufbau, die Anforderungen sowie Finanzierungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen zu informieren.
Teilnehmende haben die Gelegenheit, ihren eigenen beruflichen Weg zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Der Workshop ermöglicht es, erste Kontakte mit Personen zu knüpfen, die sich in einer ähnlichen Entscheidungsphase befinden. Ein Austausch mit einer Studentin, die erfolgreich ein Studium mit familiären Verpflichtungen und/oder Berufstätigkeit vereinbart, bietet zudem realistische Einblicke in den Studienalltag und unterstützt bei der persönlichen Entscheidungsfindung.

Ort **Universität Vechta**
Driverstr. 23
49377 Vechta

Universität Vechta
University of Vechta

Referent (gn) Maria Goldberg

Kosten keine

Anmeldung www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was
Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, melden Sie sich gern:
04441 15166
maria.goldberg@uni-vechta.de

Info www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was

ENTDECKEN SIE DEN STUDIEN-ALLTAG ALS GASTHÖRERIN AN DER UNIVERSITÄT VECHTA! STARTEN SIE IN DAS WINTERSEMESTER 2026/27

Montag, 21.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Ab dem 12. Oktober 2026 beginnt die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2026/27 an der Universität Vechta, und mittendrin sind Sie! Als Gasthörer*in, besuchen Sie ausgewählte reguläre Lehrveranstaltungen wie Vorlesungen und Seminare, die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen. Wenn Sie sich in einer Phase der beruflichen Neuorientierung befinden und mit dem Gedanken spielen, ein Studium aufzunehmen, bietet das Gasthörstudium eine hervorragende Gelegenheit, realistische Einblicke in den Studienalltag zu gewinnen. Sie können somit fundiert herausfinden, ob ein reguläres Studium der richtige Weg für Sie ist.

Darüber hinaus haben Gasthörende die Möglichkeit, Prüfungsleistungen zu erbringen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können. Dies ermöglicht einen gut geplanten Übergang in die Hochschullandschaft.

In unserer Einführungsveranstaltung erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Gasthörstudium, einschließlich der Anmeldung, Fristen und Auswahl der Vorlesungen. Es wird ausreichend Zeit für Ihre Fragen geben und eine Campusführung rundet die Veranstaltung ab. Nutzen Sie diese Chance, Ihre nächsten Schritte in die akademische Welt zu planen und zu gestalten!

Ort	**Universität Vechta** Driverstr. 22, Vechta
Referent (gn)	Maria Goldberg
Kosten	keine
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Info	www.uni-vechta.de/gasthoerstudium

Universität Vechta
University of Vechta

BERATUNGSTAGE EXISTENZGRÜNDUNG: FÖRDERUNG – FINANZIERUNG

Jeden 2. Donnerstag im Monat (Ausnahme Schulferien)

Für Existenzgründungen, Unternehmensfestigung oder -wachstum sowie für Innovationen, Forschung und Entwicklung gibt es diverse öffentliche Finanzierungshilfen.

- Wie wähle ich die passenden Förderbausteine aus?
- Was ist bei Existenzgründungen alles zu beachten?

Unsere Beratung gibt hier wertvolle Hilfestellung.

Bei Bedarf werden die Beratertage in Kooperation mit der NBank, der Oldenburgischen IHK, der Handwerkskammer Oldenburg u.a. angeboten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ort	**Start:Punkt Vechta** Driverstr. 12a, Vechta
Referent (gn)	Ulrike Meyer
Kosten	keine
Anmeldung	2611@landkreis-vechta.de
Info	https://www.landkreis-vechta.de https://www.om-startpunkt.de

OM START:PUNKT VECHTA

Landkreis Vechta

TELEFONTRAINING

Dienstag, 15.09.2026 oder
Dienstag, 06.10.2026, jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr

Unter der Leitung des Betriebswirtes Erich Machura werden viele praktische Übungen und Rollenspiele durchgeführt, die auf die konkreten Situationen im Betrieb vorbereiten. Mit Hilfe von Tonbandaufzeichnungen gewinnen die Teilnehmenden einen Eindruck von der eigenen Stimme und der eigenen Sprechweise. Sie lernen ihre Stimme ausdrucksvoll einzusetzen und eignen sich eine klare und deutliche Sprechweise an.

Zur Sprache kommt ebenso ein aktives und kundenorientiertes Verhalten am Telefon - ebenso wie der souveräne Umgang mit schwierigen Kund*innen.
Auf diese Weise erhalten Sie mehr Sicherheit bei zukünftigen Telefonaten.

Ort	**Haus der Erwachsenenbildung** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Erich Machura
Kosten	115 €
Anmeldung	04471 91080
Info	www.bildungswerk-clp.de

Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

SCHLAGFERTIGKEIT TRAINIEREN – SOUVERÄN, SCHNELL UND DER SITUATION ANGEMESSEN

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Bleiben Sie häufig sprachlos, wenn Sie unfair angesprochen oder sich ungerechtfertigt angegriffen fühlen?
Fällt Ihnen erst Stunden später ein, welch brillanten Satz Sie hätten erwidern können?
Es geht darum, für sich und seine Ziele einzutreten und auf verbale Angriffe souverän zu reagieren. Es werden Regeln der Schlagfertigkeit vermittelt, mal witzig, diplomatisch aber auch direkt.
So punkten Sie wortgewandt in beruflichen Gesprächen, öffentlichen Auftritten und in privater Runde.

Ort	**Haus der Erwachsenenbildung** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Helga Kröning
Kosten	8 €
Anmeldung	04471 7423
Info	www.bildungswerk-clp.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

SELBSTSICHER KOMMUNIZIEREN UND GEHÖRT WERDEN. SAGE KLAR, WAS DIR WICHTIG IST!

Mittwoch, 04.11.2026, 2x jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
(zweiter Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen)

In der Arbeitswelt, Politik oder im Verein - überall sind wir gefordert vor Menschen zu reden, die eigenen Anliegen erfolgreich zu vertreten, Redesituationen unterschiedlicher Art zu bewältigen.

Oft wissen wir nicht, wie wir...

- die Dinge ansprechen sollen
- uns klar auszudrücken ohne hart zu werden
- Körpersprache und Stimme beherrschen
- die Wirkung auf andere stärken und an Überzeugungskraft gewinnen
- unfaire Taktiken erkennen und abwehren

Ort	**Haus der Erwachsenenbildung** Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg
Referent (gn)	Helga Kröning
Kosten	16 €
Anmeldung	04471 7423
Info	www.bildungswerk-clp.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

„STARK SPRECHEN: ZIELE, KOMPETENZEN UND GRENZEN KLAR KOMMUNIZIEREN“

Samstag, 12.09.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

Viele Frauen kennen das: Gute Ideen sind da – doch im entscheidenden Moment fehlen die passenden Worte. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Ziele, Wünsche und Kompetenzen klar und selbstbewusst zu kommunizieren. Sie üben, Ihre Anliegen auf den Punkt zu bringen, sicher aufzutreten und auch in schwierigen Gesprächen souverän zu bleiben. Mit praktischen Übungen und hilfreichen Impulsen stärken Sie Ihre persönliche Kommunikationskompetenz – freundlich, klar und überzeugend.

Ort	**Volkshochschule Cloppenburg e.V.** Altes Stadttor 16, Cloppenburg
Referent (gn)	José Teixeira
Kosten	10 €
Anmeldung	04471 94690
Info	www.vhs-cloppenburg.de

Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Nutzen Sie unsere kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit Familienaufgaben

TELEFONTRAINING – DER GUTE TON AM TELEFON

Mittwoch, 23.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Das Telefon ist immer noch ein zentrales Kommunikationsmittel. Oft auch der erste Kontakt zum Kunden und damit eine Visitenkarte für das Unternehmen. Lernen Sie den ersten Eindruck zu verbessern, gezielt zuzuhören, nachzufragen, mit unzufriedenen Kunden umzugehen und Beschwerden zu bearbeiten.

Inhalte des Trainings:

- Bedeutung von Stimme und Artikulation
- Sprechübungen
- Die eigene Rolle kennen
- Zuhörübungen
- Umgang mit unterschiedlichen Kunden
- Umgang mit Beschwerden

Ort	**Volkshochschule Cloppenburg e.V.** Altes Stadttor 16, Cloppenburg
Referent (gn)	Sabine Schardelmann
Kosten	96 €
Anmeldung	04471 94690 oder anmeldung@vhs-cloppenburg.de
Info	www.vhs-cloppenburg.de

Volkshochschule
für den Landkreis Cloppenburg e.V.

TELEFONTRAINING – KUNDENFREUNDLICHES UND KOMPETENTES TELEFONIEREN

Samstag, 26.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

- 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 e.V.**
Kirchstr. 9, Friesoythe

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 96 €

Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Friesoythe e.V.

@BILDUNGSWERKFRIESOYTHE

Zuschuss zur Kursgebühr:
50 % der Fortbildungskosten werden erstattet, max. 400 € im Jahr

WORKSHOPREIHE –
KREATIVE AUSZEIT: ANTI-STRESS-LINIEN – RUHE FINDEN IM GEDANKENCHAOS

Sonntag, 13.09.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Der Alltag ist oft voll, laut und schnell. Dieser Workshop lädt dazu ein, für einige Stunden auszusteigen, den Kopf leiser werden zu lassen und mit Farben und fließenden Linien kreativ zur Ruhe zu kommen.
Beim neurographischen Zeichnen entstehen Schritt für Schritt Bilder, die zeigen, was uns gerade bewegt – und wie wir wieder leichter, klarer oder ruhiger werden können.
Für Menschen:

- die im Alltag viel organisieren, mitdenken und tragen
- zwischen Arbeit, Familie, Verpflichtungen funktionieren
- mal wieder etwas Schönes nur für sich tun möchten
- die Lust auf Farben, Kreativität und eine entspannte Atmosphäre haben
- die abschalten und gleichzeitig etwas Schönes gestalten möchten

Workshopreihe – Kreative Auszeit:
Kreative Auszeiten laden dazu ein, für einige Stunden aus dem Alltag auszusteigen und mit Farben, Linien und neurographischem Zeichnen neue Ruhe, Inspiration und kreative Leichtigkeit zu entdecken.
Die Workshops verbinden entspannte Atmosphäre mit intuitivem Gestalten und schaffen einen Raum zum Durchatmen, Ausprobieren und Bei-sich-Ankommen – lebendig, entschleunigend und ohne Leistungsdruck.

Ort	**Bildungswerk Dammer Berge e.V.** Südring 33, Damme
Referent (gn)	Melanie Pohlschneider Viktoria Schwarz
Kosten	25 € zzgl. 5 € Materialkosten
Anmeldung	05491 906390
Info	www.bw-dammer-berge.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Dammer Berge e.V.

FRAUEN UND FINANZEN

Freitag, 04.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Vieles im Leben von Frauen ist nicht planbar!
Frauen verdienen im Schnitt weniger als Männer - Stichwort Gender Pay Gap. Sie arbeiten in schlechter bezahlten Berufen oder in Teilzeit, nehmen Auszeiten für die Familie und verzichten damit auf Verdienst.
Freiheit bedeutet Unabhängigkeit, auch finanziell. Mit dem eigenen Geld und einer soliden Altersvorsorge kann man viel freier Entscheidungen treffen. Erfahrungsgemäß werden die Finanzen für Frauen jedoch früher oder später zum Problem. Es sind in erster Linie Männer, die sich mit Finanzen auskennen, mehr verdienen und an der Börse investieren. Dabei sind Frauen diejenigen, für die finanzielle Unabhängigkeit am wichtigsten ist - auch im Hinblick auf Rente und Altersvorsorge.

Was hält uns also heute noch davon ab, die Finanzwelt zu erobern? Vor allem zwei Dinge: fehlendes Selbstbewusstsein und fehlendes Wissen.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft statt.

Ort	**Bildungswerk Friesoythe e.V.** Kirchstr. 9, Friesoythe
Referent (gn)	Florian Fuchs
Kosten	8 €
Anmeldung	04491 93300
Info	www.bildungswerk-friesoythe.de

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Friesoythe e.V.

35 Jahre Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland

ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Mittwoch, 09.09.2026, 5x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Unsere Zeit ist schnelllebig. Eine Vielzahl von Informationen strömt auf uns ein. Wir reagieren darauf mit einem Verhalten, das häufig für unseren Körper und Geist nicht gut ist. Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Angespanntheit, Ängste, Schlafstörungen, etc. können daraus resultieren.
In diesem Kurs könnt Ihr erfahren und lernen, wie man trotz widriger Umstände innere Ruhe, heitere Gelassenheit und liebende Güte kultivieren und anwenden kann.

Bitte mitbringen: warme Socken und etwas zu Trinken

Ort	**Hasetheater Löningen** Langenstr. 51, Löningen
Referent (gn)	Michael Utesch
Kosten	48 €
Anmeldung	05432 92277
Info	www.bildungswerk-loeningen.de

Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Löningen e.V.

WIE MAN ZIELE MANIFESTIERT

Dienstag, 01.09.2026, 6x jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

Dieser Kurs vermittelt praxisnahe und bewährte Techniken, um persönliche Wünsche und Ziele systematisch zu manifestieren. Im Mittelpunkt stehen Methoden, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Visionen in die Realität umzusetzen. Dabei profitieren die Teilnehmenden von der umfangreichen Expertise des Kursleiters, der individuell auf ihre Bedürfnisse eingeht und sie mit professioneller Unterstützung begleitet.

Ort	**Ludgerus-Werk e.V.** Mühlenstr. 2, Lohne
Referent (gn)	Jochen Strehler
Kosten	60 €
Anmeldung	04442 93900
Info	www.ludgerus-werk.de

Katholische Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Montag, 14.09.2026, 12x jeweils
Kurs I: 17:30 - 19:00 Uhr
Kurs II: 19:00 - 20:30 Uhr

Wenn wir innerlich andauernd unter Druck stehen und übermäßig angespannt sind, beginnen wir irgendwann, uns völlig müde und erschöpft zu fühlen, was wiederum zu unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen führen kann.
Lassen Sie sich zu einer Reise einladen, die in das Land der Entspannung führt und viel mehr zu bieten hat, als Sie ahnen oder erwarten.

Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, Socken.

Ort	**Ludgerus-Werk e.V.** Mühlenstr. 2, Lohne
Referent (gn)	Karin Gehring
Kosten	114 €
Anmeldung	04442 93900
Info	www.ludgerus-werk.de

Katholische Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Kurs I

Kurs II

STRESS ABBAUEN – MIT KINESIOLOGIE IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

In diesem Infoabend lernen Sie die Grundlagen der Begleitenden Kinesiologie kennen: eine ganzheitliche Methode, um Stress abzubauen, innere Balance zu finden und neue Ideen im Umgang mit Belastungen und Herausforderungen zu entwickeln. Mit praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie einfache und effektive Techniken in Ihren Alltag integrieren können für mehr Konzentration, bessere Kommunikation, mehr inneres Gleichgewicht und besseres Stressmanagement.

Ziele des Abends:

- das eigene Verhalten in Stresssituationen besser verstehen
- Stresssituationen wahrnehmen, einen besseren Umgang mit diesen finden und diesen vorbeugen (Umgang mit Stress)
- körperliches und emotionales Wohlbefinden fördern
- mehr Balance und Gelassenheit in das eigene Leben bringen

Für wen ist der Abend geeignet?
Für alle, die ihr persönliches Stressmanagement verbessern möchten - egal, ob beruflich oder privat.

Ort	**Ludgerus-Werk e.V.** Mühlenstr. 2, Lohne
Referent (gn)	Stella Peters
Kosten	18 €
Anmeldung	04442 93900
Info	www.ludgerus-werk.de

Katholische Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

„WENN ALLES ZU VIEL WIRD – ENDLICH RAUS AUS DER ÜBERFORDERUNG!“

Freitag, 16.10.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

In diesem Kurs lernst Du, wie Überforderung entsteht und wie Du diese frühzeitig erkennen und wirksam gegensteuern kannst. Mit einfachen und nachhaltigen Techniken aus Verhaltenstherapie und Positiver Psychologie, bringst Du Struktur in deine Gedanken und findest zurück zu innerer Leichtigkeit.

Ort	**Niels-Stensen-Haus** Bürgerm.-Möller-Platz 1, Vechta
Referent (gn)	Sabine Beneke
Kosten	27 €
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.de

vhs
Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.

„RAUS AUS DEM GEDANKEN-KARUSSELL – REIN IN DIE INNERE RUHE“

Freitag, 06.11.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Kennst Du das auch? Vor allem nachts drehen sich deine Gedanken im Kreis und egal, wie lange Du darüber nachdenkst, Du findest einfach keine Lösung? In diesem Kurs erfährst Du, was Dein Gedankenkarussell auflöst, wie Du es stoppen kannst und wie Du wieder mehr Leichtigkeit und innere Ruhe in Dein inneres Chaos bringst.

Ort	**Niels-Stensen-Haus** Bürgerm.-Möller-Platz 1, Vechta
Referent (gn)	Sabine Beneke
Kosten	27 €
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.de

vhs Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG – EINSTEIGERKURS

Mittwoch, 02.09.2026, 5x jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr

Ein praxisnaher Einsteigerkurs an fünf Abenden:
Alltagstaugliche Achtsamkeits- und Meditationsformen (Atemübungen, Body Scan, Gehmeditationen, offene Achtsamkeit, Klangschalen) zur Stressreduktion und mehr Fokus im Alltag.

Ort	**Haus der Bildung und Familie** Bremer Tor 6, Visbek
Referent (gn)	Julius Busch
Kosten	65 €
Anmeldung	04441 937780
Info	www.kvhs-vechta.de

vhs
Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.

HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

https://familienportal.de
Internetangebot vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit Informationen rund um die Familie. Alle Leistungen und Hilfen für Familien im Überblick.

https://www.lkclp.de/unser-landkre/jugend--famili
Informationen und Anträge zum Thema Kinder, Jugend und Familie im Landkreis Cloppenburg sowie dem Elterngeld.

https://ktpb.kindertagespflegebuero-clp.de
Vom Landkreis Cloppenburg beauftragtes Vermittlungsbüro für Betreuungsplätze in der Kindertagespflege, Fachberatung sowie Aus- und Fortbildung von Kindertagespflegepersonen.

https://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.

https://www.familienwegweiser-vechta.de
Kontaktdaten von Angeboten für Familien, Kinder, Jugendliche und Senioren im Landkreis Vechta.

https://www.bakum.de/leben-in-bakum/familie-soziales/
Das Familienbüro der Gemeinde Bakum ist die zentrale Anlaufstelle für alle familiären und allgemeinen sozialen Angelegenheiten.

https://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.

https://www.familienbuero-dinklage.de
Informationen zur Kinderbetreuung, allg. Sozialberatung sowie Vermittlung von Tagesmütter für die Stadt Dinklage.

https://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.

https://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.

https://www.kvhs-vechta.de/das-machen-wir-auch/kindertagespflege
Kooperationspartner für die Kommunen Vechta und Visbek, verantwortlich für Beratung, Vermittlung, Begleitung und Qualifizierung in der Kindertagespflege.

„Ferienbetreuung“
Hilfreiche Informationen zum Thema „Ferienbetreuung“ erhalten Sie:
- bei der jeweiligen Stadt / Gemeinde (Rathaus)
- in den jeweiligen Familienbüros vor Ort

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

Hilfetelefon für Schwangere in Not:
https://www.hilfetelefon-schwangere.de

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- https://www.schwangerschaftskonfliktberatung-cloppenburg.de
- https://cloppenburg-donumvitae.de
- https://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/schwangerschaftsberatung.html
- https://skf-cloppenburg.de/schwangerschaftsberatung

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- https://schwangerschaftskonfliktberatung-cloppenburg.de/
- https://donumvitae-vechta.de
- https://www.skf-vechta.de/fachbereiche/schwangerschaftsberatung

TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS-BERATUNG IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Bei einer Trennung müssen Lebensbereiche neugestaltet werden und vertraute Beziehungen verändern sich.
Dabei unterstützt die Trennungs- und Scheidungsberatung der Jugendämter mit:

- 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

- https://www.lkclp.de/unser-landkre/jugend–famili/kinder-jugend-familie
  Weiter unter „Trennungs- und Scheidungsberatung“
- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/besondere-lebenssituationen
  Weiter unter „Beratung für Jugendliche, Kinder und Familien“
- https://www.familienberatung-clp.de

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/
  Weiter unter „Hilfen für Familien, Kinder und Jugendliche – sozialpädagogische Hilfen“
- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/besondere-lebenssituationen
  Weiter unter „Beratung für Jugendliche, Kinder und Familien“

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.

- https://www.deutsche-rentenversicherung.de

Wichtige Information für Minijobbende:
Ab dem 1. Juli 2026 können Minijobbende die Befreiung von der Rentenversicherungspflicht einmalig für die Zukunft wieder rückgängig machen. Gewerbliche Minijobbende zahlen dann wieder zusätzlich zu den Beiträgen des Arbeitgebers einen Eigenanteil in Höhe von 3,6% des Verdienstes.

Infos unter https://t1p.de/Minijobzentrale-Rueckkehr

MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

Kreishaus Cloppenburg
- https://www.lkclp.de/unser-landkre/kreis–politik/migration–integration.php

Caritas Sozialwerk St. Elisabeth
- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/
  Weiter unter „Beratung für erwachsene Zugewanderte“

Deutsches Rotes Kreuz Cloppenburg
- https://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/
  Weiter unter „Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte (MBE)“

Diakonie im Oldenburger Münsterland
- https://www.diakonie-om.de/beratung/migrationsberatung

Integrationslotsenverein Cloppenburg
- http://www.integrationslotsen.com

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle
- https://www.ihk-fosa.de/

Beratungsstelle für Arbeitsmigranten

Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland? Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?
- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

- https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/
  Weiter unter „Koordinatorin für Integration“

Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/
  Weiter unter „Beratung für erwachsene Zugewanderte“

PROJEKT „EFi“ - Elternarbeit- Frühe Hilfen – Migrationsfamilien

- https://www.vechta.de/efi

Anerkennung ausländischer Abschlüsse

IQ Netzwerk: Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle, Osnabrück

- https://www.bus-gmbh.de/projekte/iq-netzwerk-niedersachsen/

Beratungsstellen für Arbeitsmigranten

Sie kommen aus dem Ausland? Sie arbeiten bei uns in Deutschland? Sie haben Fragen zu Ihrer Arbeit?

- https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter/

KONTAKTE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN

Wirtschaftsförderung

Wir helfen Ihnen, wichtige Fragen zu klären, z.B.:

- 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

https://www.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

https://om-startpunkt.de/

UnternehmerFrauen im Handwerk (UFH)

Die UnternehmerFrauen im Handwerk sind ein Netzwerk von Unternehmerinnen, Meisterinnen, Partnerinnen und Töchtern, die im Betrieb fachliche, kaufmännische und/oder betriebswirtschaftliche Verantwortung übernehmen.

https://www.ufh-bv.de/lv/ufh-niedersachsen/ak/cloppenburg/

Landkreis Vechta

Kreishaus Vechta

https://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.

https://om-startpunkt.de/

UnternehmerFrauen im Handwerk (UFH)

Die UnternehmerFrauen im Handwerk sind ein Netzwerk von selbständigen Unternehmerinnen, Ehefrauen, Partnerinnen und Töchtern, die im Büro für den kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Teil Verantwortung übernehmen.

https://www.handwerk-vechta.de/arbeitskreis-fuer-unternehmerfrauen-im-handwerk-e-v-vechta/

Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland

Der Verbund 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 ist Geschäftsstelle und zentraler Ansprechpartner für die Mitglieder des Verbundes familienfreundlicher Unternehmen e.V. Sie unterstützt die Mitgliedsbetriebe durch individuelle Beratung, Informationsveranstaltungen und Zuschüsse zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf.

Dem Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V. gehören 200 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland an.

Kontakt:

Verbund familienfreundlicher Unternehmen e.V.
Oldenburger Münsterland
Renate Hitz
Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta
04441 8982620
0172 8981006
hitz@koordinierungsstelleom.de
https://www.koordinierungsstelleom.de/

Banken:

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

Bildungsträger:

- Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH
- BASYS gGmbH / Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.
- Katholische Akademie Stapelfeld, Cloppenburg
- Katholisches Bildungswerk Friesoythe e.V.
- KreisSportBund Cloppenburg e.V., Lastrup
- Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
- Ludgerus-Werk e.V. Lohne
- Universität Vechta
- Volkshochschule für den Landkreis Cloppenburg e.V.

Druckereien:

- Rießelmann Druck & Medien GmbH, Lohne

Entsorgungsgewerbe:

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH

Elektrotechnik:

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme
- Glowienka Automatisierung GmbH, Cloppenburg
- Franz Holthaus Elektro GmbH, Lohne
- SCHULZ Systemtechnik GmbH, Visbek

Ernährungsgewerbe:

- BWE-Brüterei Weser-Ems GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- GEKA frisch + frost GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- M Food Group GmbH, Steinfeld-Mühlen
- Lohmann & Co. AG, Zweigniederlassung Visbek-Rechterfeld
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schne-frost Produktion GmbH & Co. KG, Löningen
- Schulte GmbH & Co. KG, Lastruper 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 team agrar Langförden GmbH, Langförden
- H. Bröring GmbH & Co. KG, Dinklage
- H. Thamann & Leiber GmbH, Landhandel-Kraftfutterwerk, Neuenkirchen
- MEGA Tierernährung GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- MIAVIT GmbH, Essen

Garten- und Landschaftsbau:

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

Genossenschaften:

- GS Die Genossenschaft eG, Schneiderkrug

Gesundheitswesen:

- Ambulanter Pflegedienst Beckmann & Behrens GmbH, Bakum
- Bertels & Blömer Service GmbH, Lohne-Kroge
- ERGO VOR ORT Monika Ortmann, Lohne
- Zahnarztpraxis Jugert, A. Jugert Zahnärztin, Vechta
- Radiologie Vechta

Groß- und Einzelhandel:

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

Handwerk:

- Bremer Trockenbau GmbH, Molbergen
- Holger Lüllmann Holzbau u. Bedachungen, Löningen
- HTM Tischlerei GmbH & Co. KG, Saterland
- Fliesen Götting GmbH & Co. KG, Bösel
- Heizungsbau Raker GmbH, Friesoythe
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Löningen
- Kathe Holzbau GmbH, Vechta
- Kreishandwerkerschaft Cloppenburg
- Kreishandwerkerschaft Vechta
- MB Holzdesign GmbH, Garrel
- Mecut GmbH, CNC – Zerspanung, Molbergen
- Metallbau Kordes GmbH, Emstek
- Metallzerspanung Klaus GmbH & Co. KG, Emstek
- Metalltechnik Fittje GmbH & Co. KG, Saterland
- Meyer & Schulte CNC Zerspanung GmbH & Co. KG, Saterland-Scharrel
- M. Knake Blechbearbeitung und Gerätebau GmbH, Vechta
- Nölken Stahlverarbeitung GmbH, Bösel
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Tischlerei Heyens GmbH, Friesoythe
- Tischlerei Müller, Lindern
- SCHRAND Anlagenservice GmbH, Essen
- Stahlkonzept GmbH & Co. KG, Lindern
- WASE Metallleichtbau GmbH, Essen

Hotel & Gastronomie:

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Styles, 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 gemeinnützige GmbH, 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:

- Avanca GmbH, Bakum
- Runden Group GmbH & Co. KG, Steinfeld
- MEGA Logistik und Service GmbH, Visbek-Rechterfeld
- Ludger Brämswig GmbH, Lohne
- 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, Löningen-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 Löningen
- Stadt Vechta

Personalberatungen:

- NordWest24 Training & Consult GmbH, Garrel
- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

Senioreneinrichtungen:

- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Löningen
- 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
- Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V., Vechta
- Malteser Hilfsdienst e.V. Offizialatsbezirk Oldenburg, Vechta
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Cloppenburg
- Sozialdienst Katholischer Frauen e.V., Vechta
- Stiftung St. Vincenzhaus, Cloppenburg

Sonstige Dienstleistungsbetriebe:

- SAN Group Biotech Germany GmbH, Höltinghausen
- CUROM Dienstleistungs-GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- Graderunternehmen Hermann Hinnenkamp e.K., Lohne
- Hans-Hinrich Lohse GmbH, Emstek
- KAAPKE Holding GmbH, Emstek
- Aloys Kleier GmbH & Co. KG, Vechta
- Taxi Finkemeyer, Damme
- T3 Deutscher Bauservice GmbH, Cloppenburg
- Kompass – Schulung & Beratung im Gesundheitswesen GbR

Sonstige Produktionsbetriebe:

- BioTwin GmbH, Lastrup
- 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, Löningen
- Hellmann Poultry GmbH & Co. KG, Vechta
- JARA CNC Zerspanungstechnik GmbH & Co. KG, Scharrel
- Klünemann Modemanufaktur GmbH & Co. KG, Essen
- Bernhard Leiber KG, Lastrup
- M.D.S. Meyer GmbH, Bakum
- Novocal GmbH & Co. KG, Saterland
- NPL Nahrungsmittelproduktion GmbH, Bösel
- Panther-Batterien GmbH, Holdorf
- Remmers GmbH, Löningen
- 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
- MSH Steuerberatungsgesellschaft mbH, Lohne
- Rohlfs & Partner PartGmbB, Vechta
- Statkus Dornieden Nordlohne Meyer Part mbB Steuerberatungsgesellschaft, 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

Stand: 30.06.2026
201 Betriebe

Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft
im Oldenburger Münsterland

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
https://www.koordinierungsstelleom.de

Träger der Koordinierungsstelle:

LANDKREIS CLOPPENBURG
WIRISTHIER.

Landkreis Vechta

Partner im:

Partner im
OM
OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN