

# AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Zuschüsse für Frauen  
mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

**2. Halbjahr 2025**



Weitere Informationen  
gibt es hier:  
[www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union





# AKTUELLE ANGEBOTE 2025

## 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 28



### **RHETORIK & KOMMUNIKATION**

ab Seite 30



### **FAMILIE & BERUF**

ab Seite 35

### **INFORMATIONEN- & BERATUNGSSTELLEN**

ab Seite 50

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

ab Seite 60

# 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
- Tipps zum Finden und Weiterleitung der passenden Arbeitsstellen
- Hinweise und Tipps zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

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



Niedersachsens Gleichstellungsminister Dr. Andreas Philippi hat im Rahmen des „Monats der Chancengleichheit für Frauen am Arbeitsmarkt“ die Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland besucht und sich über ihre Arbeit informiert.



### Sprechzeiten:

Montag-Freitag  
08.30 - 12.30 Uhr

### Renate Hitz

04471 15383

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

# 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 Informationen.**



**Nadine Bornemann**

04471 15305

bornemann@koordinierungsstelleom.de



**Anette Schlarman**

04441 8982622

schlarman@koordinierungsstelleom.de

# FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

## **Bildungsberatung**

Kostenfreie Informationen und persönliche Beratung zu geeigneten Bildungsangeboten, der Anerkennung von Schul- und Berufsabschlüssen und finanziellen Fördermöglichkeiten

<https://www.bildungsberatung-cloppenburg.de>

## **Bildungsregion des Landkreises Cloppenburg**

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

<https://www.lkclp.de/unser-landkre/freizeit--bildung/bildungsbuero/bildungsbuero-bildungsregion>

## **Bildungsregion des Landkreises Vechta**

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

<https://www.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>

## **Qualifizierungsoffensive WEITER.BILDUNG**

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 schulischen Ausbildung oder Studium.

<https://www.bafög.de>

## **Aufstiegs-Bafög**

Förderung einer Aufstiegsfortbildung im erlernten Beruf.

<https://www.aufstiegs-bafög.de>

## **Bildungskredit**

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

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



Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	21.08.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt	25.08.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt	01.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	02.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
KI - ChatGPT & Co. - Einstieg	02.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteigerinnen	04.09.	Bildungswerk Essen	05434 7760 www.bw-essen.de
Online-Kurs: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer	04.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	10.09.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Computer-Anfängerinnen-Kurs	10.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Grundlagen für Computer - Einsteigerinnen	10.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Aufbaukurs: Formeln, Funktionen und Diagramme	11.09.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen	30.09.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
10-Finger-Tast Schreiben	13.10.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Tast Schreiben am Computer	13.10.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Excel-Aufbaukurs	16.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Tastenschreiben am PC	20.10.	Bildungswerk Löningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
10-Finger-Schreiben am PC	20.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel 365 Einstieg leicht gemacht	27.10.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Kreativ mit KI – KI-basierte Text-, Bild-, Video- und Audio Tools	27.10.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de

Kurs	Beginn	Bildungswerk	Kontakt
Word für Anfängerinnen	28.10.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Excel Grundkurs	28.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer Schritt für Schritt - Office kompakt	28.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen für Computer – Einsteigerinnen (Vertiefung)	29.10.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel für Anfängerinnen	03.11.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Word 365 – Professionell einsetzen	04.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Word-Aufbaukurs: Serienbriefe und mehr	05.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Word und Excel für Anfängerinnen - Grundlagen	06.11.	Bildungswerk Löningen	05432 92277 www.bildungswerk- loeningen.de
Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprung- brett in die digitale Textwelt	06.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
10-Finger-Schreiben am PC	08.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteigerinnen – Ein Crashkurs	10.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 Formeln und Tabellen	12.11.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
ChatGPT kompakt: Praxisnaher Einstieg und verantwortungsvolle Nutzung	17.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Aufbaukurs	18.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Outlook für Anfängerinnen	21.11.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Word Aufbaukurs – Serienbrief und mehr	24.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Outlook	27.11.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word & Excel (Bildungsurlaub)	08.12.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.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

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

Telefonische Anliegensklärung: 04441 946 8888

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



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



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.



# MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

**Mo, 15.09.2025, 14:30 Uhr – 16:00 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 Mini-job sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.



**Ort** **Agentur für Arbeit**  
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg  
Raum 2.24

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



**Kosten** kostenlos

**Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 14.09.2025 anmelden

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/182372231> (s. a. QR-Code)



# AUSBILDUNG IN TEILZEIT: FLEXIBLER WEG IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT

**Mo, 10.11.2025, 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 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.



**Ort** **Agentur für Arbeit**  
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg  
Raum 2.24

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



**Kosten** kostenlos

**Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 09.11.2025 anmelden

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/351511201> (s. a. QR-Code)



# EMPOWERMENT FÜR FRAUEN 50+ IM BERUF - MEHR MOTIVATION UND ENGAGEMENT FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES UND ZUFRIEDENES LEBEN. MITTEN IM LEBEN – UND NOCH LANGE NICHT FERTIG!

**Mi, 17.09.2025, 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** Pfarrheim St. Josef  
Bült 5, Cloppenburg



**Referent (gn)** Karin Busse



**Kosten** Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

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



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



# WORKSHOP „DIGITALE KOMPETENZEN“

**Mo, 29.09.2025 bis Mi, 01.10.2025,**  
jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr

Zu Beginn der Workshop-Reihe erhalten Sie vom Referenten Herrn Winzenborg einen kurzen thematischen Einstieg. Im weiteren Verlauf erhalten Sie Informationen über folgende Bereiche:

## Wir informieren über:

- Berufliche und private Nutzung der digitalen Welt mit Umsicht und System
- Erfolgreich und effizient im Internet suchen – Suchmaschinen nutzen
- Soziale Medien – wo sollte ich präsent sein?
- Erste Gedanken zur Datenhaltung und –sicherung
- Vorstellung unterschiedlicher Suchmaschinen
- KI-Vorstellung am Beispiel von ChatGPT



**Ort** Dekra Akademie GmbH  
Alter Emsteker Weg 17, Cloppenburg

**Referent (gn)** Uwe Winzenborg



**Kosten** Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

**Anmeldung** 04441 92530

**Info** <https://www.dekra-akademie.de>

**Nutzen Sie unsere  
kostenlose Beratung  
für Berufsrückkehrer-  
innen und Frauen mit  
Familienaufgaben**



# FRAUENINFORMATIONSTAG (FIT) „WECHSELZEITEN & WEITBLICK – FRAUEN GESTALTEN IHRE ZUKUNFT“

**Fr, 07.11.2025, 08:30 – 12:30 Uhr**

Workshops sowie MittagsTalk mit Bildungsorganisationen aus der Region bieten eine gute Gelegenheit sich schlau zu machen, sich auszutauschen und auf neue Ideen zur eigenen Karriereplanung zu kommen.

In zwei Runden (09:00 bis 10:00 Uhr und 10:15 bis 11:15 Uhr) können Sie zwischen folgenden Workshops wählen:

- Meine Rente & ich – was geht? ODER
- Wechseljahre - Hormon-Balance im Job & Alltag. ODER
- Der eigene Vermögensaufbau - ETFs, Börse, Anlagen & Co. ODER
- Mit KI und modernen Medien beruflich (neu) durchstarten.

Anschließend warten verschiedene Bildungsorganisationen auf Sie, um beim MittagsTalk mit Ihnen ins Gespräch zu kommen über Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung, (Um)Orientierung, Wieder- oder Mehreinstieg und noch vieles mehr.



**Ort** Kreishaus Cloppenburg  
Eschstr. 29, Cloppenburg



**Referent (gn)** Dozententeam



**Kosten** Übernehmen die Organisatoren des FIT

**Anmeldung** Nicht erforderlich



**Info** 04471 15383 (Renate Hitz), [www.koordinierungsstelleom.de](http://www.koordinierungsstelleom.de)



# MEIN BERUFLICHER WIEDER- EINSTIEG! CHANCEN NUTZEN & PERSPEKTIVEN ENTDECKEN

**Mi, 03.09.2025, 09:00 – 11:00 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

**Ort**

**Bildungswerk Friesoythe e.V.**  
Kirchstraße 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](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)

**Info**

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



# MEIN BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG! CHANCEN NUTZEN & PERSPEKTIVEN ENTDECKEN

**Do, 25.09.2025, 09:00 – 11:00 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

**Ort**

**Bürgerhaus Holdorf**  
Osterort 4, Holdorf



**Referent (gn)**

Nancy Menke  
Stefanie Rolfes-Gröninger  
Natalie Lorenz



**Kosten**

Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

**Anmeldung**

04441 8982621 oder [menke@koordinierungsstelleom.de](mailto:menke@koordinierungsstelleom.de)

**Info**

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



# MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

**Mo, 15.09.2025, 09:00 Uhr – 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 Mini-job sind die Rentenansprüche so gering, dass eine eigenständige finanzielle Versorgung im Alter oftmals nicht möglich ist.



**Ort** **Agentur für Arbeit**  
Rombergstraße 51, Vechta  
Raum 1.62b

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



**Kosten** kostenlos

**Anmeldung** Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 14.09.2025 anmelden

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/222711704> (s. a. QR-Code)



# AUSBILDUNG IN TEILZEIT: FLEXIBLER WEG IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT

**Mo, 10.11.2025, 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 Arbeitsmarktextpertinnen 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 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 Arbeitsmarktextpertinnen umfassend Auskunft.



**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 09.11.2025 anmelden

**Info** Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/556648843> (s. a. QR-Code)



# ERFOLGREICH BEWERBEN MIT KI – SMARTE STRATEGIEN FÜR VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

**Mo, 24.11.2025, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr**

In diesem praxisnahen Workshop entdecken wir, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Bewerbungsprozess revolutionieren kann. Sie lernen, wie generative Sprachmodelle wie ChatGPT dabei helfen, überzeugende Anschreiben zu formulieren, Lebensläufe zu optimieren und sich gezielt auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Ein besonderer Fokus liegt auf der Simulation von Bewerbungsgesprächen mit KI, um typische Fragen zu üben, souverän zu antworten und mehr Selbstsicherheit im Gespräch zu gewinnen.

Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Strategien, um „KI“ effektiv und datenschutzkonform für Ihre Bewerbung einzusetzen. Ein KI-Account ist nicht erforderlich, und es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bringen Sie ein digitales Endgerät – idealerweise einen Laptop oder ein Tablet – mit.

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



**Referent (gn)** Benjamin Möbus

**Kosten** 41,50 €

**Anmeldung** 04441 937780



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



# MEINE BEWERBUNGSUNTERLAGEN MIT KI ERSTELLEN! – WAS SOLLTE ICH DABEI BEACHTEN?

**Mo, 27.10.2025, 4x jeweils Mo, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr**

In dieser Workshop-Reihe erhalten Sie die Möglichkeit, mit der Unterstützung von künstlicher Intelligenz (KI) Ihre Bewerbungsunterlagen niedrigschwellig zu erstellen oder zu überarbeiten. Zusammen mit dem Referenten Benjamin Möbus (wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Vechta) tauchen Sie in das spannende Themenfeld ‚KI‘ ein.

Zusammen beleuchten Sie unterschiedliche Themenfelder im Kontext der KI-Technologie und gehen der Fragestellung nach: „Wie kann KI mich in Alltagsangelegenheiten, insbesondere im Kontext von Bewerbungen, sinnvoll unterstützen?“.

Am Ende der Workshop-Reihe werden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen vollständig mit der Unterstützung von KI überarbeitet oder erstellt haben. Anhand dieser Unterlagen ist es dann möglich, ein mit KI generiertes Vorstellungsgespräch zu üben, um in den echten Bewerbungsgesprächen mehr Sicherheit zu erlangen und Fehler zu vermeiden.

## **WS I (27.10.2025)**

### **„Meine Bewerbungsunterlagen mit KI generieren – Einführung in die Funktionsweise von KI“**

Vorstellung von KI - Realität oder Unwirklichkeit

- Wie digital bin ich eigentlich unterwegs? Und wie digital sollte ich tatsächlich sein?!
- Registrieren bei unterschiedlichen Plattformen: Wo sind meine privaten Daten sicher (Datenschutz)?!
- Wie groß ist mein digitaler Fußabdruck schon jetzt?!

Einstieg in die Thematik

- Verlässlichkeit von KI vs Vertrauenswürdigkeit von KI
- Selbstkontrolle bei meinen Unterlagen - Muss das wirklich sein?
- Erstellen eines „Prompts“ mit KI für meine Bewerbungsunterlagen
- Praktisches Üben mit Lernaufgabe

## WS II (03.11.2025)

### „Meine generierten Bewerbungsunterlagen“

- Besprechung der Lernaufgabe
- Was konnte ich bereits umsetzen?
- Wobei brauche ich noch Hilfe?
- Feedback und Gruppenaustausch
- Zeit zur praktischen Umsetzung

## WS III (10.11.2025)

### „Präsentation der KI basierenden Bewerbungsunterlagen“

- Vorstellung der Unterlagen
- Feedback und Austauschrunde
- Vorbereitung auf das KI basierende Vorstellungsgespräch anhand praktischer Beispiele

## WS IV (17.11.2025)

### „Mein KI basiertes Vorstellungsgespräch“

Im letzten WS soll das KI basierte Vorstellungsgespräch erfolgen. Dafür werden die zuvor angefertigten Bewerbungsunterlagen und mögliche Stellenausschreibungen benötigt.

- Feedbackrunde
- Gemeinsamer Austausch:

Was hat mir an der Ausarbeitung mit KI gut gefallen? vs Was hat mich an KI nicht überzeugt?



**Ort** Medienkompetenzzentrum Vechta  
Kolpingstr. 25, Vechta



**Referent (gn)** Benjamin Möbus

**Kosten** Übernimmt die Koordinationssstelle Frauen und Wirtschaft

**Anmeldung** 04441 8982621 oder [menke@koordinierungsstelleom.de](mailto:menke@koordinierungsstelleom.de)

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



## OFFENE HOCHSCHULE ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT VECHTA

Die Universität Vechta versteht sich als Offene Hochschule. Als solche möchte sie ein Lern- und Bildungsort für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensphasen sein. Wir begreifen es als Bereicherung, wenn Studierende ihre vielfältigen beruflichen wie persönlichen Erfahrungen in das Studium und in den Universitätsalltag einbringen. Auf Grundlage des Niedersächsischen Hochschulgesetzes ist ein Hochschulzugang mit vielen beruflichen Qualifikationen möglich. Die Öffnung der Hochschulen für ein Studium ohne Abitur bietet viele Chancen, wirft bei Studieninteressierten auch Fragen auf: Wie vereinbare ich ein Studium mit Familie und Berufstätigkeit? Kann ich den Anforderungen eines Studiums gerecht werden? Wie läuft ein Studium ab und wie kann ich es finanzieren?

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

Individuelle Beratung:

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

Das Veranstaltungsprogramm wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.



Universität Vechta  
University of Vechta

### Info

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

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



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



# INFORMATIONSVERANSTALTUNG FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERFAHRUNG: STUDIEREN OHNE ABITUR - WAS GEHT?

## Digitale Veranstaltungen

**Do, 21.08.2025,** 10:00 – 11:00 Uhr oder

**Mo, 29.09.2025,** 18:00 – 19:00 Uhr oder

**Mi, 22.10.2025,** 11:00 – 12:00 Uhr oder

**Do, 04.12.2025,** 18:00 – 19:00 Uhr

Nutzen Sie die Möglichkeit und informieren Sie sich bequem von zu Hause aus.

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

### Wir informieren über:

- die vielfältigen Möglichkeiten des Studiums mit beruflichen Qualifikationen
- über das Studienangebot der Universität Vechta und die Brückenangebote zum Studieneinstieg
- über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- über die Vereinbarkeit von Studium - Beruf - Familie

Zeit für Ihre Fragen ist selbstverständlich auch vorgesehen.



**Ort** „Virtueller Seminarraum“



**Kosten** keine

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

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



# EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG ZUM GASTHÖRSTUDIUM WINTERSEMESTER 2025/26

**Di, 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Ab dem 13. Oktober 2025 beginnt an der Universität Vechta die Vorlesungszeit des Wintersemesters 2025/26 und mittendrin SIE:

Als Gasthörer\*in besuchen Sie ausgewählte reguläre Lehrveranstaltungen (Vorlesungen und/oder Seminare), die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen. Befinden Sie sich gerade in einer Phase der beruflichen Neuorientierung und spielen mit dem Gedanken, ein Studium aufzunehmen? Dann bietet das Gasthörstudium gute Möglichkeiten, realistische Einblicke in den Studienalltag zu bekommen. Sie können fundiert ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt. Gasthörer\*innen können auch Prüfungsleistungen ablegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden. So wird ein gut geplanter Übergang in die Hochschule ermöglicht.

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

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



**Kosten** keine

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

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



# SEMINAR: „DA GEHT NOCH WAS!“

## INFORMATIONSD- UND ORIENTIERUNGS- WORKSHOP FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERFAHRUNG UND/ODER FAMILIEN- VERANTWORTUNG

**Fr, 21.11.2025, 15:30 – 18:30 Uhr bis**  
**Sa, 22.11.2025, 10:00 – 15:30 Uhr**

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

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

Die Teilnehmer\*innen können erste Kontakte mit Personen knüpfen, die sich in einer ähnlichen Entscheidungsphase befinden.

Der Austausch mit einer Studentin, die ein Studium mit Familienaufgaben und/oder Berufstätigkeit vereinbart, bietet realistische Einblicke in den Studienalltag.

**Ort** **Universität Vechta**  
Driverstraße 23, Vechta



**Kosten** keine

**Anmeldung** [www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was](http://www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was)

Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben, melden Sie sich gern:  
04441 15166 oder [maria.goldberg@uni-vechta.de](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)

**Info** [www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was](http://www.uni-vechta.de/da-geht-noch-was)







# BERATUNGSTAGE EXISTENZGRÜNDUNG – FÖRDERUNG – FINANZIERUNG

**Jeden 2. Donnerstag im Monat** (Ausnahme Schulferien)

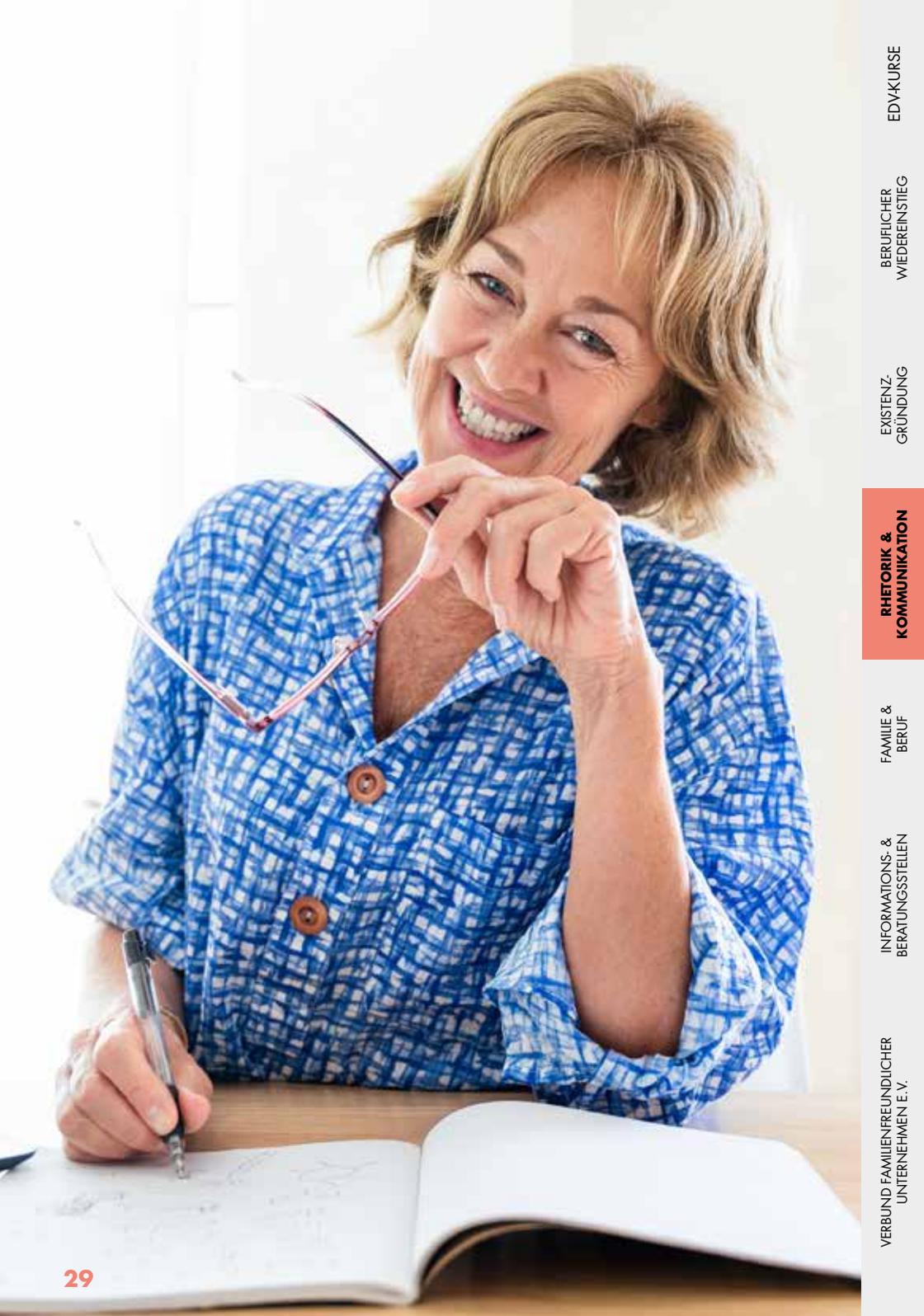
Für Existenzgründungen, Unternehmensfestigung oder -Wachstum sowie für Innovationen, Forschung und Entwicklung gibt es diverse öffentliche Finanzierungshilfen. Wie wähle ich die passenden Förderbausteine aus? Was ist bei Existenzgründungen alles zu beachten? Unsere Beratung gibt hier wertvolle Hilfestellung.

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.

<b>Ort</b>	<b>Start:Punkt Vechta</b> Driverstr. 12a, Vechta
<b>Referent (gn)</b>	Ulrike Meyer
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	2611@landkreis-vechta.de
<b>Info</b>	<a href="http://www.landkreis-vechta.de">www.landkreis-vechta.de</a> <a href="http://www.om-startpunkt.de">www.om-startpunkt.de</a>







# SELBSTBEHAUPTUNG MIT GELASSENHEIT – ANGRIFFE ERFOLGREICH ABWEHREN

**Mi, 10.09.2025, 2x jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr**

Offene oder verdeckte Angriffe, unsachliche Argumente und haltlose Behauptungen gehören zum Arbeitsalltag. Wenn emotional aufgeladene Themen diskutiert werden, führt das häufig zu aggressiven Auseinandersetzungen. Erfolgsversprechende Reaktionsmöglichkeiten sowie Formen der Schlagfertigkeit werden aufgezeigt, um mehr Sicherheit und Gelassenheit in der Durchsetzung zu bekommen.

Voraussetzung dafür ist die Entwicklung einer inneren positiven Haltung, die von Selbstvertrauen geprägt ist.

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Helga Kröning

**Kosten** 16 €

**Anmeldung** 04471 7423

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.



Instagram



Facebook



# ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN

**Mi, 05.11.2025, 2x jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr**

Vor allem in der Arbeitswelt bildet eine klare Kommunikation die Grundlage für die Verbindung von Kompetenz und Menschlichkeit. In diesem Kurs werden Sie durch ein Kommunikationstraining befähigt, Ihre Wahrnehmung auf Kommunikationsprozesse zu schärfen und durch eigene Klarheit stimmiger, bewusster und erfolgreicher zu sprechen.

Sie können dadurch Konflikte souveräner meistern und den Blickwinkel ihres Gesprächspartners besser verstehen. Somit erreichen Sie Ihre Ziele leichter.

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Helga Kröning



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

**Kosten** 16 €

**Anmeldung** 04471 7423



Instagram



Facebook

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





# „JETZT REDE ICH!“

## RHETORIK FÜR FRAUEN – TAGESSEMINAR

**Sa, 22.11.2025, 10:00 - 18:00 Uhr**

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

Verschaffen Sie sich Gehör, bringen Sie Ihre Ideen ein! In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie in diesem Tagesseminar dazu die ersten Schritte. Verschiedene Übungen bereiten Sie gut darauf vor, die eigenen Gedanken auch in oder vor einer Gruppe auszusprechen und sich mit Freude zu beteiligen.

### **Inhalte sind:**

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- mit Lampenfieber umgehen
- Körpersprache einsetzen
- stimmlicher Ausdruck
- Stichwortkonzept
- Perspektivwechsel
- Sprechdenkübungen

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



**Referent (gn)** Sabine Schardelmann

**Kosten** 60 €

**Anmeldung** 04471 94690

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



# TELEFONTRAINING

## KUNDENFREUNDLICHES UND KOMPETENTES TELEFONIEREN

**Sa, 30.08.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**

### Inhalte:

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



Instagram



Facebook



# DAS 1X1 DER SCHLAGFERTIGKEIT

**Sa, 13.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten. Dieses erfolgt durch das Erlernen von Schlagfertigungsstrategien in der Theorie und daran anschließenden praktischen Übungen.

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

Es geht nicht um einen verbalen Schlagabtausch nach dem Motto, „wie du mir so ich dir“, sondern darum, im Büro oder zu Hause schnell und treffend reagieren zu können, ohne dabei den anderen zu verletzen.

Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen verbale Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und bewältigt eine Situation, auch wenn sie unangenehm ist.

## **Inhalte des Seminars:**

- Reflexion der eigenen Schlagfertigkeit
- Unterscheidungsmerkmale in der Kommunikation
- Schlagfertigkeit – Definition, Vorteile und Nachteile
- Eigene Zielsetzung
- Schlagfertigungsstrategien
- Praxisbeispiele
- Übungen für schnelles Kontern

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

**Referent (gn)** Susanne Dorka

**Kosten** 98 €

**Anmeldung** 04442 93900

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



Katholische  
Erwachsenenbildung

Ludgerus-Werk e.V. Lohne





# ENTSPANNUNGSTRAINING

**Do, 14.08.2025, 9x jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr**

Unser Entspannungstraining ist eine ganzheitliche Herangehensweise, um körperliche und geistige Entspannung zu fördern. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken aus der angewandten Kinesiologie, Qi Gong, Yoga, Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen kombiniert, um ein umfassendes Entspannungserlebnis zu bieten.

In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie diese verschiedenen Techniken effektiv in Ihren Alltag integrieren können und die Entspannungsfähigkeit steigern, um ein harmonisches Gleichgewicht von Körper und Geist zu erreichen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Svetlana Meyer



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

**Kosten** 48 €

**Anmeldung** 04471 91080



Instagram



Facebook

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



# ENTSPANNTES YOGA AM ENDE DER WOCHE

**Fr, 15.08.2025**, 8x jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr **oder**  
**Fr, 07.11.2025**, 7x jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Lassen Sie den Stress der Woche mit Yoga hinter sich. Durch Yoga bringen Sie Geist, Körper und Seele in Einklang.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Decke, dicke Socken

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Svetlana Meyer

**Kosten** 64 € Beginn 15.08.2025  
56 € Beginn 07.11.2025

**Anmeldung** 04471 91080

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.



Instagram



Facebook



# STRESS ENTSTEHT IN DEINEM KOPF RESILIENZTRAINING – STÄRKE DEINE INNERE KRAFT!

**Mo, 18.08.2025, 8x jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr**

Der Kurs richtet sich an alle, die im Arbeitsleben und Privatbereich mental und körperlich belastet sind. In dem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Stärken kennen und nutzen. Im Resilienztraining lernen Sie besser mit privaten, wie auch beruflichen Stresssituationen umzugehen.

Durch das Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher Entspannungstechniken erlangen Sie die Möglichkeit, für sich eine leicht umsetzbare Technik in Ihren Alltag zu integrieren.

Mitzubringen (ab dem 2. Termin): Yogamatte, bequeme Kleidung

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Susanne Koss-Hojny

**Kosten** 149 €

**Anmeldung** 04471 91080

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.



Instagram



Facebook



# ENTSPANNUNGSVERFAHREN ZUM AUSPROBIEREN

**Di, 28.10.2025, 5x jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr**

Sie möchten sich entspannen, wissen aber noch nicht, was die richtige Methode für Sie ist? In diesem Kurs probieren wir verschiedene Methoden aus (unter anderem Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung). Dadurch bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Entspannungswege und können sich entscheiden, welche Art für Sie die Richtige ist.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke und dicke Socken

**Ort** **Haus der Erwachsenenbildung**  
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, Cloppenburg

**Referent (gn)** Margreth Conrads

**Kosten** 35 €

 Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

**Anmeldung** 04471 91080

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



Instagram



Facebook



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

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

**Mo, 03.11.2025, 14:00 Uhr bis**  
**Fr, 07.11.2025, 12:30 Uhr**

„Es menscht überall“ – kein Wunder, denn genau das sind wir alle – Menschen. Wenn es im Alltag stressig wird, wir uns nicht gehört und verstanden fühlen, vergessen wir das, sind angespannt und gereizt. Schnell wird dann ein Missverständnis zu einem Konflikt, alte Muster von Recht haben und Schuldzuweisung stehen einer wohlwollenden Verbindung im Weg. Leicht gehen die Zuwendung und Empathie verloren. Wir fühlen uns unwohl und entmutigt.

Tauchen Sie in dieser Bildungswoche in eine neue innere sowie äußere Haltung ein, die Sie ermutigt und handlungsfähig bleiben lässt, unabhängig von anderen. Auf der Basis des Modells der Wertschätzenden Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, üben und experimentieren wir mit dieser achtsamen Haltung, denn es geht hierbei nicht um eine Technik, sondern eine Lebenseinstellung.

Grundkenntnisse des GFK-Modells sind wünschenswert.

Die Seminartage sind ebenfalls anerkannt beim Center for Non-Violent Communication (CNVC).

## Themen:

- Umgang mit Glaubenssätzen und Denkmustern
- Der andere ist Auslöser nicht Ursache: Mehr Wertschätzung und Respekt
- Die Lebendigkeit hinter Wut und Ärger entdecken
- Die heilsame Wirkung von Präsenz, Authentizität und Empathie
- Empathische Verbindung mit der Energie der Bedürfnisse

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

**Referent (gn)** Claudia Coers

**Kosten** 410 €  
zzgl. 186,50 € Verpflegungspauschale ODER

zzgl. ab 482,50 € p. Pers. im EZ inkl. Verpflegung im Hotel Kloster  
Damme (im gleichen Gebäude)

**Anmeldung** 05491 906390



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Dammer Berge e.V.

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





# EIN TAG FÜR MICH!

## EIN WERT-, STATT WERKTAG

**So, 23.11.2025, 09:30 - 17:30 Uhr**

Sich auch mal einen „Werttag“ zu gönnen, statt sich nur in Werktagen zu verbrauchen, belebt das Selbstwertgefühl. Wer innehält, um das Innere zu halten, fördert einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Das stimuliert nicht nur das Wohlbefinden, es fördert auch unbewusste Lösungen.

Worauf dabei so zu achten ist, das wird an diesem außergewöhnlichen Werttag vermittelt:

- Sinnvoller leben, um nicht durchs Leben zu rutschen
- Sich vom Leben befragen lassen – Entschieden denken, statt abzulenken
- Ein starkes „Wofür“ überwindet jedes „Warum“
- Den Megabedürfnissen nach Güte und Gelassenheit mehr Beachtung schenken

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung ([www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

Mitzubringen:

Schreibzeug und warme Socken für die meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“)

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Dammer Berge e.V.

**Referent (gn)** Otto Pötter



**Kosten** 60 €, zzgl. 5 € für Merkblätter  
(zu entrichten an den Dozenten)  
Verpflegung ist mitzubringen.

**Anmeldung** 05491 906390

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



# LEBENDIGE BÜCHER

## FRAUEN ERZÄHLEN VON FREIHEIT, VERANTWORTUNG, GELD

**Di, 07.10.2025, ab 19:00 Uhr**

Entdecken Sie als „lebendige Bücher“ fünf inspirierende Frauen aus dem Landkreis Vechta, die ihre Unabhängigkeit und Freiheit erfolgreich gestaltet haben, und gewinnen Sie wertvolle Einblicke in ihren persönlichen Weg. In kleinen Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen und Erfahrungen zu teilen – für mehr Mut, finanzielle Selbstbestimmung und persönliche Stärke!

In Kooperation mit dem SKF Vechta e.V., dem Zonta Club Diepholz-Vechta und den Gleichstellungsbeauftragten Silvia Dierken (Stadt Dinklage) und Astrid Brokamp (Landkreis Vechta).

**Ort** **Stöberstube Diekmann**  
Burgallee 3, Dinklage



**Referent (gn)** Von einer Zukunftsmacherin über eine ehrenamtliche Fundraiserin bis hin zu „Finanz – Koryphäen“ ist alles dabei – lassen Sie sich überraschen!

**Kosten** Kosten werden durch die Gleichstellungsbeauftragten getragen

**Anmeldung** In der Stöberstube (ab September)  
04443 513195

**Info** Stöberstube Dinklage  
Instagram:  
@stoerberstubediekmann  
Instagram:  
@macht.chancen.gleich





# EIN TAG FÜR MICH!

## EIN WERT-, STATT WERKTAG

**Sa, 11.10.2025, 09:30 – 17:00 Uhr**

Sich inmitten der vielen Werktage auch mal einen Werttag zu gönnen, tut gut. So ein Tag kann neu beleben. Denn wer hin und wieder innehält, hält das Innere. Ideal dafür sind die sinnzentrierten Impulse der Logotherapie nach Viktor E. Frankl.

Sie richten den Blick auf wesentliche Leitgedanken, die vor innerem Verschleiß schützen. Entsprechende Themen dieses besonderen Seminartages wären:

- Stärkende Sinnanker
- Ausgewogenheit der Kopf- und Herzenergie
- Die Balance zwischen Nähe (Ja) und Distanz (Nein)
- Verbesserung der inneren Sprache
- Woran halte ich mich, um mich gut zu halten?

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“) am Mittag und am Abend.

**Ort** **Vikar-Henn-Haus**  
Kirchplatz 10, Löningen



**Referent (gn)** Otto Pötter

**Kosten** 28 €  
Für Merkblätter sind noch 5 € an den Referenten zu entrichten.  
Verpflegung ist mitzubringen.

**Anmeldung** 05432 92277

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



# **DAS GEDANKENKARUSSELL ANHALTEN – ACHTSAM DURCH DEN TAG**

**Sa, 15.11.2025, 09:30 Uhr - 14:00 Uhr**

Einen Tag mal der Hektik des Alltags entkommen. Lernen Sie wieder Augenblick für Augenblick zu leben. Nehmen Sie jeden Moment bewusst wahr, ohne ihn zu bewerten. Wir werden einfache Achtsamkeitsübungen lernen, die uns in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe führen.

Probieren Sie es aus – gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Entschleunigen Sie den Tag und machen Sie ihren Kopf frei.

Mitzubringen: Decke, 2 kl. Kissen, dicke Socken, Verpflegung

**Ort** Volkshochschule Lönningen  
Gelbrink 4, Lönningen



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Lönningen e.V.

**Referent (gn)** Ismene Steinadler

**Kosten** 36 €

**Anmeldung** 05432 92277

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



# DIE INNERE REVOLUTION

## EIN SCHRITT ZU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

**Mi, 26.11.2025, 3x jeweils von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr**

Fragen Sie sich oft, worin eigentlich investiere ich meine ganze Energie? Lernen Sie die 3 Säulen des Selbstwerts kennen, denn das ist der Schlüssel, um unser Leben zu verstehen. Danach sagen Sie deutlich ihre Meinung, können Arbeit abgeben, auf mehrere Schultern verteilen und sorgen wieder gut für sich. Am Ende des Kurses mögen Sie sich wieder, gehen aufrecht und frei durchs Leben.

**Ort** Volkshochschule Lönningen  
Gelbrink 4, Lönningen



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Bildungswerk Lönningen e.V.

**Referent (gn)** Ismene Steinadler

**Kosten** 36 €

**Anmeldung** 05432 92277

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



# PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG NACH JACOBSEN I & II

**Mo, 08.09.2025, 6x**

**Mo, 03.11.2025, 7x**

Dauer (jeweils zwei Kurszeiten): 17:30 - 19:00 Uhr **oder**  
19:00 - 20:30 Uhr

Die heutige Zeit hat unser Leben derart beschleunigt, dass wir kaum noch Zeit für Erholung und Entspannung finden. Die Anspannung aufzulösen, ist das Ziel der progressiven Muskelentspannung. Sie ist heute die am häufigste eingesetzte wissenschaftliche anerkannte Entspannungsmethode, die relativ leicht zu erlernen ist. Der Stress hat zugenommen und damit auch die Anspannung unserer Muskeln. Eine gezielte Entspannung der Muskeln setzt die Aktivität des zentralen Nervensystems herab. 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: Eigene Matte, Decke, Kissen, Socken

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

**Referent (gn)** Karin Gehring

**Kosten** Septemberkurs: 57 € (6 Termine)  
Novemberkurs: 66,50 € (7 Termine)



**Anmeldung** 04442 93900

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



# ATEM & BEWEGUNG

**Di, 21.10.2025, 3x jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr**  
**Mo, 27.10.2025, 3x jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr**

## 1. Termin

### Atem und Bewegung - Die vitale Beckenkraft

Das Becken ist unsere Basis, unser Fundament. Schon durch seine Anatomie wird deutlich, dass es sich hier um einen Raum der Stabilität und Kraft handelt. Vermittelt werden an diesem Abend hilfreiche Atem- und Bewegungsübungen zur Anregung unserer vitalen Becken-Kräfte und zur Unterstützung unserer Aufrichtung.

## 2. Termin

### Atem und Bewegung - Wirbelsäule stärken

An diesem Termin werden wir uns mit der Wirbelsäule als unsere tragfähige und lebendige Achse des Gesamtorganismus beschäftigen. Über sanfte und schonende Bewegungsabläufe harmonisieren wir Atem und Bewegung, sodass die gesamte Wirbelsäule und Muskulatur aufatmen kann.

## 3. Termin

### Atem und Bewegung - Kiefer-Nacken und Schulterentspannung

Kiefer und Nacken sind oftmals bei uns oft verspannt. Wir versuchen an diesem Termin aufzuspüren, wie wir in diesem Bereich mit Hilfe von Atem und Bewegung Entspannung erfahren können und welche Haltungsmöglichkeiten uns zur Verfügung stehen.

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

**Referent (gn)** Anna Maria Becker



**Kosten** 45 €

**Anmeldung** 04442 93900

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



# SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN – RESILIENZTRAINING

**Mi, 05.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**

Von klein auf an lernen wir, wie wichtig es ist, unsere Zähne zu putzen, um sie gesund zu erhalten. Dass ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung entscheidend für die Gesundheit unseres Körpers sind. Doch wie wir unsere Seele im Gleichgewicht halten und auch in schwierigen Zeiten standhaft bleiben, wird in den meisten Lehrplänen noch immer kaum behandelt.

Der Sozialmediziner Alexander Antonsky hat sich intensiv mit der Frage auseinandergesetzt, warum manche Menschen an Krisen zerbrechen, während andere gestärkt daraus hervorgehen. Er hat drei wesentliche Eigenschaften identifiziert, die resiliente Menschen auszeichnen und die sich gezielt trainieren lassen.

Dieser Workshop zielt darauf ab, genau diese Fähigkeiten zu beleuchten, zu fördern und zu stärken.

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



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

**Referent (gn)** Ute Hansberg-Steinke

**Kosten** 15 €

**Anmeldung** 04442 93900

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





# HILFREICHE LINKS FÜR FAMILIEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

**<https://www.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>**

Vermittlung und Beratung in der Kindertagespflege in der Gemeinde Bakum.

**<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 Tagesmüttern 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/kindertagespflege/kontakt>

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 Familienbüro vor Ort



# SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLEN

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

## Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

- <https://www.diakonie-om.de/beratung/schwangerenberatung>
- <https://cloppenburg-donumvitae.de>
- <https://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/schwangerschaftsberatung.html>
- <https://skf-cloppenburg.de/schwangerschaftsberatung>

## Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- <https://www.diakonie-om.de/beratung/schwangerenberatung>
- <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://lkclp.de/unser-landkre/jugend-famili/kinder-jugend-familie/trennungs-und-scheidungsberatung.php>
- <https://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung>
- <https://www.familienberatung-clp.de/>

## Kontaktstellen im Landkreis Vechta

- <https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/hilfe-fuer-familien-kinder-und-jugendliche/sozialpaedagogische-hilfen/beratung/trennungs-und-scheidungsberatung.html>
- <https://www.caritas-sozialwerk.de/hilfe-und-beratung/ehe-familien-und-lebensberatung/ehe-familien-und-lebensberatung>
- <https://www.caritas.de/adressen/csw-erziehungsberatungsstelle-vechta/49377-vechta/97606>

# 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>



# MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

## Kontaktstellen im Landkreis Cloppenburg

### Kreishaus Cloppenburg

- <https://lkclp.de/unser-landkre/kreis-politik/migration-integration.php>

### Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer>

### Deutsches Rotes Kreuz Cloppenburg

- <http://www.drk-cloppenburg.de/angebote/sozialarbeit/migration-und-integration.html>

### 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/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter>

## Kontaktstellen im Landkreis Vechta

### Kreishaus Vechta

- <https://www.landkreis-vechta.de/soziales-und-gesundheit/koordinatorin-fuer-integration.html>

### Caritas Sozialwerk St. Elisabeth

- <https://www.caritas-sozialwerk.de/beratung/beratung-fuer-erwachsene-zugewanderte/erwachsene-zuwanderer>

### 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/>

## Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse

**Berater (gn):** bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

**Termine:** Do. 09.10.2025

**10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Einzelberatung (Teilen Sie uns bitte vorab mit, welchen ausländischen Berufsabschluss Sie erworben haben.)

**Ort:** Kreisvolkshochschule Vechta, Bahnhofstr. 1, Vechta

**Anmeldung:** 04441 93778-36

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

## 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/beratungsstelle-fuer-werkarbeiter>



# KONTAKTE FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN UND UNTERNEHMERINNEN

## Wirtschaftsförderung

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

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

## Landkreis Cloppenburg

### Kreishaus Cloppenburg

- <https://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://www.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/>

### 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://www.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/article-39/>





## Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. Oldenburger Münsterland

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

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

Dem Verband familienfreundlicher Unternehmen e.V. gehören mehr als 190 Mitglieder aus dem Oldenburger Münsterland an.

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

Renate Hitz

Ravensberger Str. 20, 49377 Vechta

04441 8982620

0172 8981006

hitz@koordinierungsstelleom.de

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, Lohne
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR-Bank in Süddoldenburg eG, Cloppenburg/Garrel

## **Bildungsträger**

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

## **Druckereien**

- Rießelmann Druck & Medien GmbH

## **Entsorgungsgewerbe**

- Abfallwirtschaftsgesellschaft Landkreis Vechta mbH

## **Elektrotechnik**

- Alfons Diekmann GmbH Elektroanlagen, Damme
- Glowienka Automatisierung GmbH, Cloppenburg
- SCHULZ Systemtechnik GmbH, Visbek

## **Ernährungsgewerbe**

- BWE-Brütereier Weser-Ems GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- GEKA frisch + frost GmbH & Co. KG, Visbek-Rechterfeld
- M Food Group GmbH, Steinfeld-Mühlen
- Lohmann & Co. AG, Zweigniederlassung Visbek-Rechterfeld
- Moorgut Kartzfehn Turkey Breeder GmbH, Bösel
- Schne-frost Produktion GmbH & Co. KG, Lönningen
- 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 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

- Erzeugergroßmarkt Langförden-Oldenburg eG, Langförden
- GS Die Genossenschaft eG, Schneiderkrug

### Gesundheitswesen

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

### Groß- und Einzelhandel

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

### Handwerk

- Bremer Trockenbau GmbH, Molbergen
- Holger Lüllmann Holzbau u. Bedachungen, Lönningen
- HTM Tischlerei GmbH & Co. KG, Saterland
- Fliesen Götting GmbH & Co. KG, Bösel
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Lönningen
- 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 und Schulte CNC Zerspanung GmbH & Co. KG, Saterland-Scharrel
- M. Knake Blechbearbeitung und Gerätebau GmbH, Vechta
- Tellmann GmbH & Co. KG, Essen
- Tischlerei Heyens GmbH, Friesoythe
- SCHRAND Anlagenservice GmbH, Essen
- Stahlkonzept GmbH & Co. KG, Lindern
- WASE Metalleichtbau GmbH, Essen

### **Hotel- und Gastronomie**

- B&T Hotelbetriebs GmbH Ibis Styles, Vechta

### **Hygiene-Dienstleistungen**

- DesFa GmbH, Hygienesdienstleistungen, Molbergen

### **IT-Branche**

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

### **Krankenhäuser**

- Clemens-August-Stift, Neuenkirchen-Vörden
- Fachkliniken St. Marien – St. Vitus GmbH, Neuenkirchen-Vörden
- St. Anna Klinik gGmbH, Lönninge
- 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 Brämwig 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, Lönninge-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 Lönningen
- Stadt Vechta

## Personalberatungen

- PERSO PLANKONTOR GmbH, Lastrup

## Senioreneinrichtungen

- Senioreneinrichtungen St. Franziskus gGmbH, Lönningen
- St. Elisabeth-Stift gGmbH, Lastrup
- St. Leo-Stift gGmbH, Essen

- St. Pius-Stift, Cloppenburg
- Stiftung Maria-Rast, Damme

## Soziale und kirchliche Einrichtungen

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

## Sonstige Dienstleistungsbetriebe

- 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
- Nils Bogdol GmbH, Holdorf
- 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, Lönigen
- 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, Lönigen
- Sencoglas 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 Gerhard, Steuerberater, 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: 01.06.2025

195 Betriebe





Verband familienfreundlicher  
Unternehmen e.V.  
Odenburger Münsterland

### Standort Cloppenburg

Bahnhofstr. 14  
49661 Cloppenburg  
04471 15305

### Standort Vechta

Ravensberger Str. 20  
49377 Vechta  
04441 8982622

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

### Träger der Koordinierungsstelle:



LANDKREIS  
CLOPPENBURG  
WIRTSCHAFTLICHES



Landkreis  
Vechta

### Partner im:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

