

AM BALL BLEIBEN

Bildungsangebote und Zuschüsse für Frauen
mit Familienaufgaben und Berufsrückkehrerinnen

1. Halbjahr 2026



Weitere Informationen
gibt es hier:
www.koordinierungsstelleom.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union





AKTUELLE ANGEBOTE 2026

1. 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 31

INFORMATIONS- & BERATUNGSSSTELLEN

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



Sprechzeiten:

Dienstag-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!

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 Information:



Anette Schlarmann

04441 8982622



Nadine Bornemann

04471 15305

schlarmann@koordinierungsstelleom.de

bornemann@koordinierungsstelleom.de

FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Bildungsberatung

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

Bildungsregion des Landkreises Cloppenburg

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

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>

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 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

mein NOW

Nationales Onlineportal für berufliche Weiterbildung | mein NOW

<https://mein-now.de>



Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Crashkurs: Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen	02.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
ChatGPT kompakt: Praxisnaher Einstieg und verantwortungsvolle Nutzung	09.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
MS Office-Paket: Word, Excel, Power Point	12.01.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Online-Kurs: KI Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer	21.01.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 Einstieg leicht gemacht	21.01.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Grundlagen für Computer - Einsteigerinnen	28.01.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel 365 Formeln und Tabellen Aufbaukurs	04.02.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	10.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel Grundkurs	10.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Computer-Anfängerinnen-Kurs	11.02.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
KI für Einsteigerinnen Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	12.02.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteigerinnen – Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	24.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Grundlagen für Computer – Einsteigerinnen (Vertiefung)	25.02.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Word für Anfängerinnen	03.03.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel Aufbaukurs	03.03.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Kreativ mit Künstlicher Intelligenz – KI-basierte Text-, Bild-, Video- und Audiodateien	10.03.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
KI für Einsteigerinnen Ein Crashkurs mit ChatGPT und Co.	12.03.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
10-Finger-Tastschreiben	23.03.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de

Kurs	Beginn	Bildungsträger	Kontakt
Tastenschreiben am PC	23.03.	Bildungswerk Löningen	05432 92277 www.bildungswerk-loeningen.de
10-Finger-Schreiben am PC	23.03.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Tastschreiben am Computer	30.03.	Bildungswerk Friesoythe	04491 93300 www.bildungswerk-friesoythe.de
Word – Einstieg in die Büropraxis ohne Vorkenntnisse	13.04.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Excel für Anfängerinnen	13.04.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Einführung in die EDV am PC inkl. Windows 11	13.04.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Computer Schritt für Schritt – Office kompakt	14.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Alles digital – Wie komme ich dahinter?	14.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Online-Kurs: KI Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer	21.04.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Excel 365 Einstieg leicht gemacht	21.04.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel (Bildungsurlaub)	21.04.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Excel – Einstieg in die Büropra- xis als Workshop für Anfänger	27.04.	Bildungswerk Cloppenburg-Garrel	04471 91080 www.bildungswerk-clp.de
Word-Aufbaukurs	05.05.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Word 365 – Grundlagen	05.05.	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
KI als Helferin im Familienalltag	06.05	Ludgerus-Werk Lohne	04442 93900 www.ludgerus-werk.de
Excel-Aufbaukurs	21.05.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
Online-Kurs: Digitale Mo- deration & Präsentation für Fortgeschrittn	28.05.	Kreisvolkshochschule Vechta	04441 937780 www.kvhs-vechta.de
10-Finger-Schreiben am PC	06.06.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
„Was ist mit KI im Arbeitsalltag möglich? - Bildungsurlaub	08.06.	Volkshochschule Cloppenburg	04471 94690 www.vhs-cloppenburg.de
Outlook für Anfängerinnen	15.06.	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).



Jetzt
termin
machen!

Hier online
Termin buchen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Vechta

bringt weiter.



MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

(IM RAHMEN DES EQUAL PAY DAYS)

Freitag, 27.02.2026, 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.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort

Jobcenter Cloppenburg

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 26.02.2026 anmelden

Info

Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/328699013>



AUSBILDUNG IN TEILZEIT: FLEXIBLER WEG IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT

Mittwoch, 18.03.2026, 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 **Jobcenter Cloppenburg**
Pingel-Anton-Platz 5, Cloppenburg
Raum 2.24 + Skype (vormittags)



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

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 17.03.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen
finden Sie unter <https://eveeno.com/837092406>



„JOB-COMEBACK: JETZT BIN ICH DRAN!“

Freitag, 06.03.2026, 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 Kreishaus Cloppenburg
Eschstr. 20, Cloppenburg
Raum 0.094

Referent (gn) Renate Hitz
Stefanie Rolfes-Gröninger
Claudia Engelmann

Kosten Übernimmt die Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft

Anmeldung 04471 15383 oder
hitz@koordinierungsstelleom.de

Info www.koordinierungsstelleom.de



BEWERBUNGSSUNTERLAGEN GESTALTEN

Dienstag, 20.01.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Wir widmen uns der Gestaltung von aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, darunter Anschreiben (für Initiativbewerbungen, Anzeigenbewerbungen und Praktika), Deckblätter und Lebensläufe. Bitte USB-Sticks mitbringen!

Ort **Volkshochschule Cloppenburg e.V.**

Altes Stadttor 16, Cloppenburg



Referent (gn) Christiane Johannes

Kosten kostenfrei

Anmeldung 04471 94690 oder anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Info www.vhs-cloppenburg.de



TELEFONTRAINING UND VORBEREITUNG AUF DAS VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Dienstag, 10.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Wir üben die telefonische Akquise und das richtige „Nachfassen“. Außerdem bereiten wir uns auf Vorstellungsgespräche vor und gehen auf die häufigsten Fragen ein, um Sicherheit und Souveränität im Gespräch zu gewinnen.

Ort

Volkshochschule Cloppenburg e.V.

Altes Stadttor 16, Cloppenburg



Referent (gn)

Christiane Johannes

Kosten

kostenfrei

Anmeldung

04471 94690 oder anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Info

www.vhs-cloppenburg.de

EDVKURSE

BERUFLICHER
WIEDEREINSTIEG

EXISTENZ-
GRÜNDUNG

RHETORIK &
KOMMUNIKATION

FAMILIE &
BERUF

INFORMATIONS- &
BERATUNGSSTELLEN

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER
UNTERNEHMEN E.V.



ARBEITSZEUGNISSE

Dienstag, 05.05.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Wir lernen die Codes in Arbeitszeugnissen zu interpretieren und betrachten praktische Fallbeispiele, um ein tieferes Verständnis für diese wichtigen Dokumente zu erlangen.
Gerne Beispiel-Zeugnisse mitbringen!

Ort Volkshochschule Cloppenburg e.V.

Altes Stadttor 16, Cloppenburg



Referent (gn) Christiane Johannes

Kosten kostenfrei

Anmeldung 04471 94690 oder anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Info www.vhs-cloppenburg.de

**Nutzen Sie unsere
kostenlose Beratung für
Berufsrückkehrerinnen
und Frauen mit
Familienaufgaben**



MACHEN SIE MEHR AUS IHREM MINIJOB

(IM RAHMEN DES EQUAL PAY DAYS)

Donnerstag, 26.02.2026, 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.



Ort **Agentur für Arbeit**
Rombergstraße 51, Vechta
Raum 2.02 + Skype (vormittags)

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

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 25.02.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter: <https://eveeno.com/199083997>



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

Mittwoch, 18.03.2026, 14:00 – 15:30 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.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Ort **Agentur für Arbeit**
Rombergstraße 51, Vechta
Raum 1.62b + Skype (nachmittags)



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

Kosten kostenlos

Anmeldung Nur bei Teilnahme via Skype bitte bis 17.03.2026 anmelden

Info Alle weiteren Informationen zu dieser und anderen Veranstaltungen finden Sie unter <https://eveeno.com/190818485>



ERFOLGREICH BEWERBEN MIT KI – SMARTE STRATEGIEN FÜR VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

Montag, 23.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie generative KI wie Chat GPT bestmöglich für Ihren Bewerbungsprozess nutzen, z.B. beim Formulieren überzeugender Anschreiben, bei der Darstellung Ihres Lebenslaufes und bei der gezielten Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Sie erarbeiten konkrete Strategien, um KI effektiv und datenschutzkonform für Ihre Bewerbung einzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

Ort Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
Bahnhofstraße 1, Vechta



Referent (gn) Benjamin Möbus

Kosten 41,50 €

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



„JOB-COMEBACK: JETZT BIN ICH DRAN!“

Donnerstag, 12.03.2026, 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

Ort **Startpunkt OM**
Driverstr. 12a, Vechta

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Vechta

Referent (gn) Nancy Menke
Stefanie Rolfes-Gröninger
Claudia Engelmann

**Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft**
im Oldenburger Münsterland

Kosten Übernimmt die Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft

Anmeldung 04441 8982621 oder
menke@koordinierungsstelleom.de

Info www.koordinierungsstelleom.de



„MEINE KARRIEREENTWICKLUNG – JETZT BIN ICH DRAN!“

Donnerstag, 19.03.2026, 9:00 – ca. 11:00 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 für den Wiedereinstieg oder Neustart formulieren

Ort

Startpunkt OM

Driver Str. 12, Vechta

Referent (gn)

Anne-Kristin Mathiszig

<https://www.linkedin.com/in/anne-kristin-mathiszig-994064291/>

Kosten

Übernimmt die Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft



Anmeldung

04441 8982621 oder
menke@koordinierungsstelleom.de

Info

www.koordinierungsstelleom.de



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.

Vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin:

Telefon 04441 15166 oder
per E-Mail: maria.goldberg@uni-vechta.de



Universität Vechta
University of Vechta





INFORMATIONSVERANSTALTUNG

FÜR STUDIENINTERESSIERTE MIT BERUFSERFARIUNG: STUDIEREN OHNE ABITUR - WAS GEHT?

Digitale Veranstaltungen

Montag,	26. Januar,	17:00 – 18:00 Uhr oder
Donnerstag,	12. März,	10:00 – 11:00 Uhr oder
Dienstag,	14. April,	18:00 – 19:00 Uhr oder
Donnerstag,	21. Mai,	18:00 – 19:00 Uhr oder
Mittwoch,	24. Juni,	10:00 – 11:00 Uhr

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

In Niedersachsen kann ein Studium auch ohne Abitur aufgenommen werden, was insbesondere für Berufstätige mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung neue berufliche Perspektiven eröffnet. Wir bieten umfassende Informationen zu folgenden Themen:

Wir informieren über:

- Die vielfältigen Möglichkeiten des Studiums mit beruflichen Qualifikationen und Fachhochschulreife
- Das Studienangebot der Universität Vechta und Brückenangebote für einen erfolgreichen Studieneinstieg
- Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten für Ihr Studium

Selbstverständlich wird auch ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen eingeplant. Entdecken Sie neue Wege in Ihrer beruflichen Entwicklung und lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren!

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 Zugang zum virtuellen Seminarraum über:
www.uni-vechta.de/studium-ohne-abitur





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

**Freitag, 20. Februar 2026, 15:30 – 18:30 Uhr bis
Samstag, 21. Februar 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, Vechta



Kosten keine

Anmeldung 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



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



ENTDECKEN SIE DEN STUDIEN- ALLTAG ALS GASTHÖRERIN AN DER UNIVERSITÄT VECHTA!

STARTEN SIE IN DAS SOMMERSEMESTER 2026

Donnerstag, 5. März 2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Ab dem 5. April 2026 beginnt die Vorlesungszeit des Sommersemesters 2026 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 der akademischen Welt zu planen und zu gestalten!

Ort

Universität Vechta

Hörsaal B1

Driverstr. 22, Vechta



Universität Vechta
University of Vechta

Kosten

keine



Anmeldung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sollten Sie im Vorfeld Fragen haben,
melden Sie sich gern:

04441 15166

maria.goldberg@uni-vechta.de

Info

www.uni-vechta.de/gasthoerstudium



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>





KLARE KOMMUNIKATION UND SICHERE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Mittwoch, 11.03.2026, 2x jeweils von 19:00 – 21:15 Uhr
(zweiter Termin wird mit den Teilnehmenden abgesprochen)

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, können leicht aneinander vorbeireden und aneinander vorbeihandeln. Es ist nicht immer leicht zu sagen, was Sache ist. Deshalb sollten wir wichtige Elemente der Kommunikation kennenlernen:

- Sender-Empfänger-Modell und warum nicht immer das ankommt, was gesagt wird
- mit der Sach- und Beziehungsebene richtig umgehen und worauf wir achten sollten
- wie wir einen guten Draht zum Gesprächspartner herstellen und ein Gespräch strukturieren und sicher führen können
- wie wir Widerstände und Kritik konstruktiv äußern und souverän damit umgehen

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

Info www.bildungswerk-clp.de



SMALLTALK – SO TRETEN SIE GEWANDT UND UNGEZWUNGEN AUF

Mittwoch, 27.05.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Smalltalk – ein lockeres, zwangloses Gespräch, das nicht so sehr in die Tiefe geht – und trotzdem seine Bedeutung hat. Vielen fällt der gezielte Gesprächseinstieg schwer. Mit der Fähigkeit zur beiläufigen Konversation lassen sich leichter Kontakte knüpfen, sowohl privat wie beruflich ein unschätzbarer Vorteil.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- aus welchem Stoff Gespräche sind
- die Kunst, auf andere einzugehen und sich selbst zu präsentieren
- Störungen und Klärung zu finden
- Verbindungen zu schaffen und Beziehungen zu pflegen

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

Referent (gn) Helga Kröning



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.

Kosten 8 €

Anmeldung 04471 7423

Info www.bildungswerk-clp.de

**Nutzen Sie
unsere kostenlose
Beratung für Berufs-
rückkehrerinnen
und Frauen mit
Familienaufgaben**



SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING – DAS 1X1 DER SCHLAGFERTIGKEIT

Samstag, 25.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält. Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können. Wer souverän ist, bleibt ruhig und gelassen und steht über der Situation, auch wenn sie unangenehm ist. Mit der Theorie von Schlagfertigkeitsstrategien und zahlreichen praktischen Übungen erlernen die Teilnehmenden in diesem Kurs das Rüstzeug für ein selbstsicheres und schlagfertiges Auftreten.

Mitzubringen: Schreibblock und Stift

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



**Katholische
Erwachsenenbildung**
Bildungswerk Friesoythe e.V.

Referent (gn) Susanne Dorka

Kosten 96 €



Anmeldung 04491 93300

Info www.bildungswerk-friesoythe.de



KRISE ALS CHANCE: WACHSTUM UND VERÄNDERUNG MIT DEN METHODEN VON VIRGINIA SATIR

Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 – 21:15 Uhr

Krisen sind oft herausfordernd, doch sie bergen auch die Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung und Veränderung. Die Familientherapeutin Virginia Satir betrachtete Krisen als Wendepunkte, die – richtig genutzt – zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Stärke und neuen Handlungsmöglichkeiten führen können.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien und Methoden von Virginia Satir kennen, um Krisen nicht als Bedrohung, sondern als Chance für Wachstum zu begreifen. Durch Reflexion, praktische Übungen und erfahrungsorientierte Ansätze erkunden Sie, wie Sie hinderliche Muster erkennen, neue Perspektiven entwickeln und Ihre persönliche Resilienz stärken können.

Ob in familiären, beruflichen oder persönlichen Krisensituationen – dieser Kurs hilft Ihnen, mit mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Offenheit auf Veränderungen zu reagieren und einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen zu finden.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Krisen als Lern- und Entwicklungsprozess zu verstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen!

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



Referent (gn) José Teixeira

Kosten 35 €

Anmeldung 04471 94690 oder
anmeldung@vhs-cloppenburg.de

Info www.vhs-cloppenburg.de





KRAFT FÜR DEN ALLTAG – EIN STÄRKENDER ERMITIGUNGSTAG

Sonntag, 15.03.2026, 09:30 – 17:30 Uhr

Mit den Anforderungen des Alltags wird uns oft viel zugemutet. Umso mehr brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch, um dem inneren Verschleiß vorzubeugen. Das bieten Ihnen der stärkende Ermutigungstag mit bewährten Anregungen aus der verhaltens- und logotherapeutischen Praxis, um „ganz einfach“ etwas besser zu leben. Sie lernen, die eigene Sichtweise zu korrigieren und sich sinnorientierten Anregungen mehr zu öffnen. Das stärkt nachhaltig die Stressresistenz. Themen dieses Ermutigungstages sind: Die Justierung der Waage zwischen Kopf und Herz – Psychosomatische Prophylaxe – Vom Selbstvertrauen zum Selbstbewusstsein – Einreden, statt Ausreden – Stärkende Sinnorientierungen – Die Magie der Bejahung.

Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de).

Mitzubringen: Schreibzeug, eine Isomatte und Kopfkissen für meditative Ruhe und Be- sinnung am Mittag und am Abend.

Ort **Bildungswerk Dammer Berge e.V.**
Südring 33, 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

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



FRAUEN UND RENTE: WIE BIN ICH ABGESICHERT

Mittwoch, 18.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Selbst ist die Frau - das gilt auch für die Altersvorsorge. Schließlich bringen eigene Beiträge in der gesetzlichen Rentenversicherung die meisten Punkte für die spätere Rente. Aber wie wirken sich Ausbildung, Kindererziehung und Teilzeitjobs im Alter aus? Wann besteht überhaupt ein Anspruch auf eine Rente? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag zum Thema „Frauen und Rente“.

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



Referent (gn) Birgit Gehrke

Kosten Übernimmt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Anmeldung 04491 93300



Info www.bildungswerk-friesoythe.de

EDVKURSE

BERUFLICHER
WIEDEREINSTIEG

EXISTENZ-
GRÜNDUNG

RHETORIK &
KOMMUNIKATION

FAMILIE &
BERUF

INFORMATIONS- &
BERATUNGSSTELLEN

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER
UNTERNEHMEN E.V.



ACHTSAM DURCH DEN TAG

Samstag, 07.02.2026, 09:30 – 12:45 Uhr

In der Hektik des Alltags haben wir verlernt, achtsam zu sein. Viel zu selten hören wir auf unseren Körper und das Bauchgefühl. Gemeinsam lernen wir wieder bewusst unsere Sinne zu spüren, einzusetzen und Achtsamkeit in unseren Tagesablauf zu integrieren. Natürlich gehört etwas Übung dazu. Doch nach und nach werden Sie gelassener und gestärkter durch den Tag gehen.

Mitzubringen: Yogamatte, kleine Kissen, Knierolle, Wolldecke und dicke Socken

Ort **Hase Theater**
Langenstr. 51, Löningen



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Löningen e.V.

Referent (gn) Ismene Steinadler

Kosten 11 €

Anmeldung 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de



ACHTSAM UND MEDITATION

Montag, 09.02.2026, 5x jeweils von 17:30 – 19:00 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.

Wenn vorhanden bitte ein Sitzkissen, eine Yogamatte sowie eine Decke mitbringen.

Ort **Hase Theater**
Langenstr. 51, Löningen



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Löningen e.V.

Referent (gn) Dr. Michael Utesch

Kosten 45 €

Anmeldung 05432 92277

Info www.bildungswerk-loeningen.de



STRESSFREI DURCH DEN ALLTAG – WERKZEUGE FÜR EIN ENTSPANNTES LEBEN WORKSHOP ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Freitag, 06.02.2026, 17:00 – 19:30 Uhr

Fühlen Sie sich oft gestresst, überfordert oder ausgelaugt? In diesem praxisorientierten Workshop zeige ich Ihnen effektive Techniken zur Stressbewältigung – von Achtsamkeit über Atemübungen bis hin zu alltagstauglichen Methoden zur Entspannung, damit Sie gelassener und ausgeglichener durch Beruf und Alltag gehen können.
Jetzt anmelden und neue Kraft tanken!

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



Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Referent (gn) Claudia Büssing

Kosten 45 €

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



EIN TAG FÜR MICH

Samstag, 07.02.2026, 09:30 – 17:00 Uhr

Sich inmitten der vielen Werkstage 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?

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logo-therapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de). Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“) am Mittag und am Abend.

Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

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

 Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Referent (gn) Otto Pötter

Kosten 72 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



ATEMTERAPIE ALS STRESS- UND BURN OUT-PRÄVENTION

TAGESWORKSHOP

Samstag, 21.02.2026, 10:00 – 15:30 Uhr

Kennen Sie das Gefühl, wenn man sich immer öfter müde und abgeschlagen fühlt, die Konzentration schwerfällt und die Lebensfreude immer mehr schwindet? Permanente Erschöpfung oder Überforderung kann zu verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen führen, wie z. B. Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Rückenschmerzen, Hyperventilation und Herzstechen (Panik-Attacken). Auch unser individueller Atem-Rhythmus kommt bei körperlichen und psychischen Belastungen aus seinem natürlichen Rhythmus. Wir haben das Gefühl nicht mehr richtig durchatmen zu können. Hier kann die ganzheitliche Atem- und Bewegungstherapie helfen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Achtsame Übungen ermöglichen Körperbewusstheit sowie die Wahrnehmung der eigenen Atembewegung und der momentanen seelischen Befindlichkeit im Hier und Jetzt. Über das bewusste Erfahren des eigenen Atem-Rhythmus erhält der Mensch die Möglichkeit, Energie zurückzugewinnen und ins Gleichgewicht zu kommen. Diese fachlich angeleitete Atempause soll Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren geben.

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



Referent (gn) Anja Maria Becker

Kosten 35 €

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



TRENNUNG UND NEUBEGINN: (SORGE-) RECHT UND FINANZEN FÜR FRAUEN IM ÜBERBLICK

Mittwoch, 25.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Eine Trennung bringt viele Veränderungen mit sich – emotional, organisatorisch und finanziell. In dieser Veranstaltung erhalten Frauen einen verständlichen und praxisnahen Überblick darüber, welche rechtlichen und finanziellen Aspekte im Trennungsprozess wichtig sind. Unter der Leitung einer erfahrenen Anwältin mit Schwerpunkt Familienrecht werden zentrale Fragen rund um Sorgerecht, Unterhalt, Vermögensaufteilung, Absicherung und finanzielle Planung beleuchtet. Die Teilnehmerinnen erfahren, welche Schritte im Trennungsfall notwendig sind, welche Rechte sie haben und wie sie sich rechtlich und wirtschaftlich gut aufstellen können.

Der Vortrag wird in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland sowie der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lohne durchgeführt.

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



Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Referent (gn) Kerstin Nuxoll

Kosten 5 €

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



Kooperationspartner:





STRESS ABBAUEN – MIT KINESIOLOGIE IM GLEICH- GEWICHT BLEIBEN

Dienstag, 14.04.2026, 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, z. B.:

- 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. Lohne**
 Mühlenstr. 2, Lohne



Katholische
Erwachsenenbildung
Ludgerus-Werk e.V. Lohne

Referent (gn) Stella Peters

Kosten 18 €

Anmeldung 04442 93900

Info www.ludgerus-werk.de



GELASSENHEIT IST NUR EINEN SAMSTAG ENTFERNT

Samstag, 07.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

– Die Kunst mit Stress gelassen umzugehen –

Nur wer seinen Feind kennt, kann ihn besiegen. Was ist eigentlich dieser Stress, und wie werde ich ihn wieder los? Wir lernen Stress kennen und erarbeiten uns individuelle Bewältigungsstrategien. Anschließend bauen wir mit einer Mischung aus unterschiedlichen sanften Sport- und Entspannungsmethoden aktiv geistigen und körperlichen Stress ab.

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



Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.

Referent (gn) Isabel Tepe

Kosten 80 €

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de

EDVKURSE

BERUFICHER
WIEDEREINSTIEG

EXISTENZ-
GRÜNDUNG

RHETORIK &
KOMMUNIKATION

FAMILIE &
BERUF

INFORMATIONS- &
BERATUNGSSTELLEN

VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER
UNTERNEHMEN E.V.



BALANCE FINDEN: RESILIENZ STÄRKEN UND MENTALE ÜBERBELASTUNG BEWÄLTIGEN

Freitag, 08.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Im Workshop steht die Bewältigung mentaler Überlastung im Fokus. Frauen begegnen im Alltag vielfältigen Anforderungen, die zu Erschöpfung führen können. In einem geschützten Raum werden Erfahrungen geteilt und Strategien entwickelt. Durch Übungen und Tipps stärken die Teilnehmerinnen ihre Resilienz und finden Wege zu mehr Balance und Wohlbefinden.

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



Referent (gn) Isabel Tepe

Kosten 120 €

Anmeldung 04441 937780

Info www.kvhs-vechta.de



VERBUND FAMILIENFREUNDLICHER
UNTERNEHMEN E.V.

INFORMATIONS- &
BERATUNGSSTELLEN

FAMILIE &
BERUF

RHETORIK &
KOMMUNIKATION

EXISTENZ-
GRÜNDUNG

BERUFICHER
WIEDEREINSTIEG

EDVKURSE

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-landkreis/jugend--familie>

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](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.bakum.de/leben-in-bakum/familie-soziales/)

<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-kindergarten-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 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>
- www.schwangerschaftskonfliktberatung-cloppenburg.de

Kontaktstellen im Landkreis Vechta

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

TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGS-BERATUNG IM OLDEMBERGER 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-landkreis/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-landkreis/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>

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/>

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. 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-landkreis/wirtschaft--gewerbe/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/>

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 mehr als 190 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, Lohne
- Volksbank Vechta eG
- Volksbank Visbek eG
- VR-Bank in Südoldenburg eG, Cloppenburg/Garrel

Bildungsträger:

- Akademie Überlingen N. Glasmeyer GmbH, Vechta
- BASYS gGmbH / Bildungswerk Cloppenburg-Garrel e.V.
- 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, 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, Lüningen
- 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:

- Erzeugergrößmarkt 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, Löningen
- HTM Tischlerei GmbH & Co. KG, Saterland
- Fliesen Götting GmbH & Co. KG, Bösel
- Heizungsbau Raker GmbH, Friesoythe
- Imbusch Einrichtungen GmbH, Löningen
- 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
- 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, Lünen
- 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, Lünen-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

- St. Pius-Stift, Cloppenburg

- Stiftung Maria-Rast, Damme

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 Lünen
- Stadt Vechta

Soziale und kirchliche Einrichtungen:

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

Personalberatungen:

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

Sonstige Dienstleistungsbetriebe:

- SAN Group Biotech Germany GmbH, Höltighausen
- 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

Senioreneinrichtungen:

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

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, Lünen
- 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, Lünen
- Semcoglas Vechta GmbH, Vechta
- Waskönig+Walter Besitz und Verwaltungs GmbH u. Co. KG, Saterland
- Westerhoff Paletten GmbH, Bühren
- Zerhusen Kartonagen GmbH, Damme

- 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

Steuerberater und Rechtsanwälte:

- Christian Lübbert 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

Stand: 01.01.2026

196 Betriebe



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:



Partner im:



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

