

04 Frauenbildung

Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

im Oldenburger Münsterland



Was kann gefördert werden?

Wenn Sie bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland eine berufliche Qualifizierung mitmachen möchten, dann **beantragen Sie telefonisch vor Beginn der Maßnahme** bei der **Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland** einen Zuschuss zur Kursgebühr. Dem Antrag muss vor Beginn der Maßnahme stattgegeben werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400,- € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

Zuschussberechtigte Personen

Für berufliche Qualifizierungskurse auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, erwerbslose Frauen und Frauen mit geringfügigem Einkommen auf Antrag einen Zuschuss zur Kursgebühr. Auf diese Leistung besteht kein Rechtsanspruch. Dieses Angebot richtet sich an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige haben keinen Anspruch auf Förderung.

Antragstellung und Information:



Anette Schlarmann
Projektassistentin
04441 898 2622
2622@landkreis-vechta.de



Nadine Bornemann
Projektassistentin
04471 15305
2623@landkreis-vechta.de

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 8:30 - 12:30 Uhr

Beratung Gerne beraten wir Sie kostenlos in Cloppenburg und in Vechta zum Wiedereinstieg in den Beruf!

In **Cloppenburg**, Eschstr. 29: **Renate Hitz**, Tel.: 04471 15383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, Tel.: 04441 898 2621



EUROPÄISCHE UNION



Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.

– für mehr Gelassenheit und weniger Stress –

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

Irisches Sprichwort

Gönnen Sie sich einen Tag, um sich selbst achtsam zu begegnen.

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

Damit bietet dieser Kurs einen bunten Mix an Entspannungsmethoden, um einen Ausgleich – eine Balance – zwischen An- und Entspannung zu finden. In einem Wechsel zwischen Theorie und Praxis verbringen wir einen entspannten Tag.

Neben der erlebten Entspannung nehmen Sie Ideen für Ihren Alltag mit, um auch dort stressigen Situationen gelassener und entspannter zu begegnen.

Hier finden Sie Zeit, die Seele baumeln zu lassen, zu entspannen, und mal „Fünfe gerade sein zulassen“.

Denken Sie bitte an bequeme Kleidung, Stoppersocken und eine Decke!

Maximal: acht Teilnehmer.

Der Kurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vechta angeboten und gefördert.

Leitung: Birgit Zubrägel und Miriam Kaufmann, Kinesiologinnen

Termin: Samstag, 15.09.2018, 10:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 32,00 € (inkl. Verpflegung)

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Momente der Entspannung

Foto: Julian Wollek