

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.

Zunehmende Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich werden für immer mehr Menschen zu einer spürbaren Belastung.

Folgen können auf Dauer eine Leistungsreduzierung, sowie physische und psychische Erkrankungen sein. Um Körper und Geist fit, leistungsfähig und gesund zu halten, helfen Entspannungstechniken, da sie sowohl auf den Körper als auch auf den Geist eine regenerierende Wirkung haben.

Sie können prophylaktisch eingesetzt werden, so dass Stressoren keine Chance haben oder aber auch bereits bestehende Beschwerden (Tinnitus, Kopfschmerzen, Herzrasen, Nackenschmerzen...) positiv beeinflussen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die einen Einblick erhalten wollen, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen und einen Ausweg aus dem Teufelskreis „Stress“ erhalten möchten.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsverfahren, ganz praktisch kennen, um so einen Einblick zu erhalten, welche Entspannungstechnik Ihnen liegt und Sie für sich weiterführen möchten.

Folgende Entspannungstechniken sind Teil dieses Workshops:

- die Kraft der Gedanken
- Selbsthypnose
- Yoga / Yin Yoga
- Achtsamkeitsübungen
- Klangreisen

Bitte ziehen Sie zu dieser Veranstaltung bequeme Kleidung an.

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



Momente der Entspannung

Foto: Julian Wollek

Leitung: Kerstin Lübbehüsen, Yoga-Dozentin, und Stefanie Blömer, Dipl. Sozialpädagogin, System. Familienberaterin, Marte Meo-Therapeutin und zertifizierte Hypnoseanwenderin

Termin: Samstag, 17.03.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: **Vechta**, Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Strasse 7B

Anm.: KEB Vechta, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Tel.: 04441 99900 oder per E-Mail info@bw-vechta.de

Termin: Samstag, 24.02.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: **Damme**, Benediktstr. 19

Anm.: Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme

Tel.: 05491 906390 oder per E-Mail info@bw-dammer-berge.de