

Zielgruppe

Eingeladen sind alle Erziehungsberechtigten, die getrennt- oder allein-erziehend sind und auch diejenigen, die sich so fühlen, weil sie den überwiegenden Teil der familiären Sorgearbeit übernehmen.

Programm

10.00 Uhr	Begrüßung gemeinsamer Beginn
10.30 Uhr	Workshop-Phase
12.00 Uhr	Pause
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Workshop-Phase
14.30 Uhr	Ausklang Verabschiedung

Anreise

Gulphaus Vechta, Zitadelle 13

ÖPNV: Stadtbus oder Nordwestbahn bis Vechta Bahnhof, dann 6 min Fußweg:

Ab Bahnhof rechts Richtung Süden (An der Gräfte), dann rechts in Zitadelle, nach 200m liegt das Gulphaus rechts hinter dem Parkplatz

Anmeldung



<https://eveeno.com/329758259>

ANMELDESCHLUSS ist der 6. JUNI 2025

Anmeldung Kinderbetreuung

Astrid Brokamp

✉ 1025@landkreis-vechta.de

☎ 04441 - 898 1025

Organisation

Arbeitskreis "Für Alleinerziehende im Landkreis Vechta":

Arbeitsagentur Vechta, Bischöflich
Münstersches Offizialat, Caritas
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und
Jugendliche, Diakonisches Werk OM,
Familienbüro Stadt Vechta, Gleichstellungs-
beauftragte LK Vechta, Jobcenter Vechta,
Jugendamt Vechta, Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft, Pro-Aktiv-Center des
Caritas Sozialwerkes.

**Feel good &
relaxed-Day**
Gulphaus Vechta

14. JUNI
2025

(ALLEIN)ERZIEHEND

VERSORGEN VERANTWORTEN VORANGEHEN

...aber nicht alleine!



Workshops

Rechtstalk

"Familienrecht"

Leitung: Iris Rolfes-Patzelt, Fachanwältin für Familienrecht

Inhalt: Wir reden über Trennungssituationen und was rechtlich zu beachten ist. Außerdem gibt es Infos zur elterlichen Sorge und wir tauschen uns über gute Beispiele aus.

Prävention

"Impulse für mehr Leichtigkeit"

Leitung: Andrea Waibl, systemische Beraterin mit eigener Praxis in Vechta, langjährige Geschäftsführerin beim VAMV Hannover

Inhalt: Alltagstaugliche Denkanstöße für mehr Gestaltungsspielraum und Selbstfürsorge im Lebensalltag.

Der „ganz normale Alltagswahnsinn“ von Einelternfamilien ist mitunter eine wahrhaft fordernde Durstrecke und die „emotionalen Schlaglöcher“ sind oftmals tief.

Deshalb: Bitte etwas mehr „Streckenstabilität“! Dieser Workshop beinhaltet kleine Impulse, Ideen, Anregungen und Mutmacher, damit du (nicht) auf der Strecke bleibst! - Fachlich fundiert und doch alltagsnah (und selbst erprobt).

Schnupperkurs

"Yoga"

Leitung: Annegret Tiede, Yoga-Lehrerin

Inhalt: Sanfte Bewegungs- und Atemübungen für mehr Flexibilität, Gelassenheit, Bewusstsein und Fokussierung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung + warme Socken + 1 Matte

Workshop

"Clever durch den Tag - Künstliche Intelligenz als Helferin im Familien- und Berufsalltag"

Leitung: Benjamin Möbus, wissenschaftlicher Mitarbeiter in den Erziehungswissenschaften an der Universität Vechta

Inhalt: Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet zahlreiche neue Möglichkeiten - insbesondere im Familien- und Berufs-Alltag!

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie KI funktioniert, welches Potenzial ChatGPT und Co. bieten und wie solche Tools helfen können, den privaten und beruflichen Alltag einfacher, stressfreier und effizienter zu gestalten. KI-Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Ideal wäre es, wenn die Teilnehmenden ein Tablet, Laptop oder Handy mitbringen; bei Bedarf stehen jedoch auch Leihgeräte zur Verfügung.

Austausch

"Selbsthilfe und Vernetzung"

Leitung: Madleen Seelhoff, Leitung der Beratungsstelle Selbsthilfe

Inhalt: Alleinerziehend zu sein bringt viele Herausforderungen mit sich - aber niemand muss diesen Weg alleine gehen.

In diesem Workshop möchten wir die Idee der Selbsthilfe vorstellen und zeigen, wie stärkend der Austausch mit anderen in ähnlichen Lebenssituationen sein kann. Erleben Sie, wie bereichernd es sein kann, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und wertvolle Tipps für den Alltag zu erhalten. Die Begegnung auf Augenhöhe, das offene Gespräch und das Gefühl, verstanden zu werden, geben Kraft und neue Perspektiven.

Erzählcafé

"My Money-Mindset - Wie stehe ich zu Geld und Vorsorge?"

Leitung: Maria Thieke-Wacker, Leitung

„Gemeinsam, statt einsam“ beim SkF Vechta

Inhalt: Wir sprechen über unsere Glaubenssätze zu Geld, über unsere Ideen für die Altersvorsorge und über unsere Gefühle beim Thema Finanzen und Rente

Kurs-Mix

"Entspannungsmethoden"

Leitung: Julia Hirsch-Winter, Entspannungspädagogin und Stress-Beraterin

Inhalt: Wir sprechen über Grundprinzipien und Wirksamkeit von Entspannung.

Außerdem lernen wir einige Entspannungstechniken kennen und machen gemeinsam geführte Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung + warme Socken + 1 Matte

Beratung

"Karriere-Tipps trotz Familien-Pflichten"

Leitung: Katharina Drees & Stefanie Rolfes-Gröninger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Jobcenter und in der Arbeitsagentur Vechta

Inhalt: Sie möchten beruflich durchstarten und suchen neue Wege? Vielleicht sind Sie auch neu in Deutschland? Dann kommen Sie gerne unverbindlich zu uns. Wir sind Arbeitsmarktexpertinnen mit dem Schwerpunkt "Vereinbarkeit von Familie und Beruf".

