

## Zielgruppe

Eingeladen sind alle Erziehungsberechtigten, die getrennt- oder alleinerziehend 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

BDKJ-Jugendhof, Moorkamp 22, Vechta  
[www.bdkj-jugendhof.de](http://www.bdkj-jugendhof.de) | Anfahrt ÖPNV:  
Stadtbus Vechta, Linie 602 bis Skundek o.  
[www.moobilplus.de/fahrplanauskunft/](http://www.moobilplus.de/fahrplanauskunft/)

## Anmeldung

Anmeldungen an Astrid Brokamp  
Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Vechta:

✉ [1025@landkreis-vechta.de](mailto:1025@landkreis-vechta.de)  
☎ 04441 - 898 1025

Bitte angeben: Name | Kontaktdaten |  
drei Workshopwünsche | Essens-  
unverträglichkeiten und Sonderkost

ANMELDESCHLUSS ist der 5. JUNI 2024

## 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.

## Kinderbetreuung

auf Anfrage möglich

**Feel good &  
relaxed-Day**

Jugendhof Vechta

**15. JUNI**

**2024**

**(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 "Das Kind mal eben vor den Bildschirm setzen?"

Leitung: Gisela Storcks (Fachärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie) und Nele Dießelberg (Sonderpädagogin B.A.)

Inhalt: Wir sprechen über frühe Prägung durch Smartphone, Fernsehen oder Tablet. Und wie sich Sprache, Geschicklichkeit, Fähigkeit zur Gefühlsregulation und soziale Kompetenz durch analoge Wahrnehmung entwickeln.

## Schnupperkurs "Tai Chi"

Leitung: Stephan Weisz, Kurstrainer

Inhalt: Tai Chi kann innerer Unruhe über Stille und sanfte äußere Bewegungen begegnen. Aufgrund der geringen Anstrengung ist Tai-Chi für alle geeignet und kann eine gute Krankheitsvorbeugung und -behandlung bieten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung + warme Socken + 1 Matte

## Workshop "Erlebnisraum Wald"

Leitung: Jutta Kühnert, Wildnis- und Erlebnispädagogin

Inhalt: Wir gehen in die Natur und probieren verschiedene Ideen aus, um Kindern und Familien Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt als Aufenthaltsraum erlebbar und interessant zu machen.

Bitte denken Sie an passende Kleidung - je nach Wetter.

## Beratung "Vereinbarkeit von Familie und Beruf"

Leitung: Katharina Drees & Stefanie Rolfes-Gröninger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt in Jobcenter und 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".

## Kreativangebot

### "Kleine Geschenke groß verpackt"

Leitung: Andrea Hinrichsmeyer, Diakonie Oldenburger Münsterland

Inhalt: Wir basteln eine "Explosions-Box", mit der ein kleines Geschenk mit wenig Aufwand zusätzlich aufgewertet wird.

## Workshop "Geld anlegen & gut vorsorgen - auch mit wenig Euros"

Leitung: Karen Wilke, Bankbetriebswirtin

Inhalt: Alleinerziehende haben ein hohes Armutsrisiko - vor allem im Alter. Deshalb sprechen wir über Möglichkeiten und Tipps, auch aus wenig Geld mehr zu machen und für die Rente vorzusorgen.

## Mitmach-Kurs "Selbstbehauptung für Frauen"

Leitung: Gabi Bothe, Trainerin für Selbstverteidigung und Persönlichkeitsstärkung

Inhalt: Mit unserer inneren Kraft können wir mehr schaffen, als wir denken. In diesem Kurs üben wir, uns durchzusetzen und Ängste zu überwinden.

## Workshop "Wieder stark fürs Leben"

Leitung: Annika Riedmann, Kurberatung - Alternative Diakonie / Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.

Inhalt: Tipps und Informationen rund um die Themen Selbstfürsorge und Kur.

## Mitmach-Kurs "Gesund bleiben, gelassen werden - auch bei Stress"

Leitung: Sabine Haasler, Entspannungspädagogin

Inhalt: Wie kann ich Entspannung in meinem Alltag unterbringen und wie profitiere ich davon? Autogenes Training als bewährte Methode.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung + warme Socken + 1 Matte

