

## Zielgruppe

Eingeladen sind alle Erziehungsberechtigten, die getrennt- oder alleinerziehend sind oder die sich so fühlen - einfach, weil sie den überwiegenden Teil der Familien-Arbeit übernehmen.

## Programm

9.00 Uhr	Workshop-Einteilung
9.30 Uhr	Begrüßung und Beginn
9.45 Uhr	Workshop-Phase 1
11.15 Uhr	gemeinsame Pause
11.30 Uhr	Mittagessen
12.15 Uhr	Workshop-Phase 2
13.45 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



[www.kommune365.de/stadt-vechta](http://www.kommune365.de/stadt-vechta)

ANMELDESCHLUSS ist der 5. JUNI 2026

Anmeldung Kinderbetreuung

Astrid Brokamp

✉ [1025@landkreis-vechta.de](mailto: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

Feel good &  
relaxed-Day

Gulphaus Vechta

13. JUNI

2026

(ALLEIN)ERZIEHEND

VERSORGEN VERANTWORTEN VORANGEHEN

*...aber nicht alleine!*



# Workshops

## Schnupperkurs

### "Yoga"

Leitung: Annegret Tiede,  
Yoga-Lehrerin

Inhalt: Wir probieren sanfte und fließende Bewegungs- und Atemübungen für mehr Flexibilität, Gelassenheit, Stärke Bewusstsein und Fokussierung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte.



## Rechtstalk

### "Familienrecht"

Leitung: Iris Rolfes-Patzelt,  
Fachanwältin für Familienrecht

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



## Info

### "Finanzen im Alltag - für Alleinerziehende und Erziehende"

Leitung: Carolin Runnebohm,  
Sparkassenfachwirtin, Filialleiterin

Inhalt: Gerade als Alleinerziehende\*r ist es wichtig, die eigenen Finanzen im Blick zu behalten. Der Vortrag zeigt, wie wir Budget strukturieren, Sparpotenziale erkennen und auch mit kleinen Beträgen vorsorgen können - für mehr finanzielle Sicherheit im Alltag und in der Zukunft.



## Workshop

### "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 Leihgeräte zur Verfügung.



## Kurs

### "Achtsamkeit und Entspannung"

Leitung: Maria Niebur, Entspannungstrainerin, Beraterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Inhalt: Gemeinsam entdecken wir einfache Achtsamkeits- und Entspannungsübungen - für mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Keine Vorerfahrungen notwendig. Einfach mitmachen und entspannen!

Mitzubringen: Matte, Decke, optional Kissen und bequeme Kleidung



## Training

### "Selbstbehauptung"

Leitung: Andrea Hinrichsmeyer, Dipl. Sozialarbeiterin und in Ausbildung zur Wendo-Trainerin

Inhalt: Mit verschiedenen Übungen und Techniken werden wir darin ermutigt und bestärkt, für uns selbst Verantwortung zu übernehmen und Grenzen zu setzen.



## Kreativ-Angebote

### "Herzlich willkommen - besondere Kränze aus Trockenblumen"

Leitung: Sabrina Meyer, @die.kreativkiste

Inhalt: Gemeinsam gestalten wir wunderschöne Kränze aus Trockenblumen - jedes Stück wird dabei zu einem Unikat für dein Zuhause.

Ob natürlich, schlicht oder in bunten Farben - deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Erschaffe etwas Einzigartiges mit deinen eigenen Händen.



## Prävention

### "Mehr Humor, weniger Stress"

Leitung: Isabel Tepe, Fachkraft für Stressmanagement und Stress Relief Coach

Inhalt: Zwischen Kinderchaos, Dauerdenken und „ich muss noch schnell...“ schauen wir, was euch wirklich stresst - und warum manches größer wirkt, als es ist.

Dazu probieren wir aus, wie ein bisschen Humor, Lachen und Luft holen den Moment verändern und den Tag erleichtern kann.

