

2026

# KOSTENFREIE BERATUNG FÜR FRAUEN

Veranstaltungen,  
Workshops &  
Vorträge

KOORDINIERUNGSSTELLE

FRAUEN & WIRTSCHAFT

IM LANDKREIS OSTERHOLZ

Jetzt anmelden  
unter [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN



## Veranstaltungen

Es werden Veranstaltungen für Frauen aus dem Landkreis Osterholz angeboten, die sich unter anderem mit Themen wie Bewerbung, Work-Life-Balance und Mental Load befassen.

## Beratung

Es handelt sich um eine individuelle, lebensphasenorientierte Beratung für Frauen, die sich insbesondere an erwerbslose Frauen, Alleinerziehende, Frauen in Elternzeit sowie speziell auch an Frauen mit Migrationshintergrund richtet.

## Unternehmensverbund

Der Unternehmensverbund besteht aus familienorientierten Unternehmen, die gezielt Frauen mit Migrationshintergrund sowie alleinerziehende Frauen einstellen.

## Ihre Ansprechpartnerinnen:

**ProArbeit kAöR** | Bahnhofstraße 36 | 27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel.: 04791 930-3627 | Fax: 04791 930-11-3627



**Frau Grusewski** (Projektleiterin)

Tel.: 04791 930-3618

Fax: 04791 930-11-3618

[lisa-marie.grusewski@proarbeit-ohz.de](mailto:lisa-marie.grusewski@proarbeit-ohz.de)



**Frau Drees** (Beraterin, Leitung Beratung)

Tel.: 04791 930-3616

Fax: 04791 930-11-3616

[julia.drees@proarbeit-ohz.de](mailto:julia.drees@proarbeit-ohz.de)

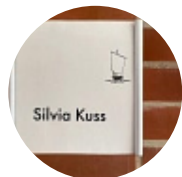


**Frau Richter** (Projektassistentz)

Tel.: 04791 930-3624

Fax: 04791 930-11-3624

[sophia.richter@proarbeit-ohz.de](mailto:sophia.richter@proarbeit-ohz.de)

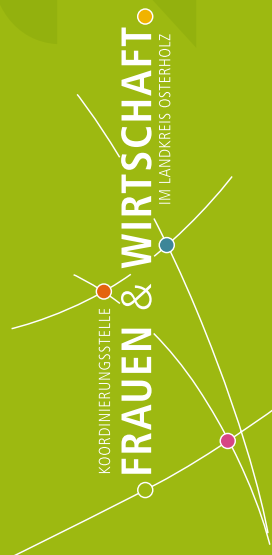


**Frau Kuss** (Projektassistentz)

Tel.: 04791 930-3623

Fax: 04791 930-11-3623

[silvia.kuss@proarbeit-ohz.de](mailto:silvia.kuss@proarbeit-ohz.de)



## Veranstaltungsübersicht 2026

- 23.01. Modul 1: Make it happen! Einstieg in den ProfilPASS für Frauen
- 29.01. Modul 2: Make it happen! Kompetenzen benennen und sichtbar machen
- 05.02. Modul 3: Make it happen! Richtung bestimmen und passende Schritte planen
- 12.02. Modul 4: Make it happen! Kurzprofil, Vorstellung, Netzwerk & Abschluss
- 11.03. Frauenberufscafé – Austausch, Beratung und Netzwerken
- 05.05. Mental Load: erkennen, reduzieren und gerecht verteilen
- 08.05. Workshop zur Collagenarbeit und Stärkenfindung für Frauen  
Berufliche Ziele und Wünsche klar erkennen und entfalten
- 05.06. Finanzparty - Vermögensaufbau für Frauen und Mütter
- 09.06. Frauenberufscafé – Austausch, Beratung und Netzwerken
- 17.06. Krank im Beruf – Was nun? Online-Veranstaltung für Frauen
- 17.09. Working Mum: "Hilfe – Stress lass nach!"
- 24.09. Füttern Sie sich fit bis ins hohe Alter – für Mütter & Familiys!  
Gemeinsames Frühstück – Gesundheit aktiv beeinflussen
- 27.10. Scheidung/Trennung – und was nun?
- 12.11. Frauenberufscafé – Austausch, Beratung und Netzwerken
- 17.11. Zukunftskompetenzen – Zukunftsfähig durch KI & persönliche Stärken

Alle Module  
09:00-12:00 Uhr  
Julia Drees



ProArbeit kAöR  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

- Fr, 23.01.: Ankommen & Erfolge: Einstieg in den ProfilPASS für Frauen
- Do, 29.01.: Stärken auf den Punkt bringen: Kompetenzen benennen und sichtbar machen
- Do, 05.02.: Ziele klar & machbar: Richtung bestimmen und passende Schritte planen
- Do, 12.02.: Sichtbar & bereit: Kurzprofil, Vorstellung, Netzwerk & Abschluss

## Make it happen! Stärken finden, Wege gehen

Sie können mehr, als Sie glauben. Mit dem ProfilPASS für Frauen machen Sie sichtbar, was in Ihnen steckt – aus Beruf, Familie, Ehrenamt und Alltag. In vier aufeinander aufbauenden Terminen begleiten wir Sie Schritt für Schritt: Wir sammeln Ihre Erfahrungen, übersetzen sie in Stärken und finden Ziele, die zu Ihrem Leben passen – praxisnah, wertschätzend und in einem sicheren Rahmen mit freiwilligem Austausch. So starten

Sie gestärkt ins neue Jahr und setzen das, was Ihnen wichtig ist, direkt in Bewegung.

**Bitte planen Sie die Teilnahme an allen vier Terminen ein. Einzelne Termine können nicht separat gebucht werden.**

Nach Abschluss und bei Teilnahme an allen 4 Modulen erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat der Koordinierungsstelle, das Sie z.B. Ihren Bewerbungsunterlagen beifügen können.

Mi, 11. März 2026  
10:00-11:30 Uhr  
Julia Drees



Begegnungsstätte  
Schwanewede  
Ostlandstraße 25  
28790 Schwanewede

## Beratung und Austausch über berufliche Fragen

Sie haben berufliche Fragen oder Wünsche und möchten sich darüber mit anderen Frauen austauschen? Dann kommen Sie zum Frauenberufscafé der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell zu beruflichen Themen beraten zu lassen und neue Perspektiven zu entwickeln. In entspannter Atmosphäre können Sie sich mit anderen Frauen vernetzen und Erfahrungen teilen.

Kinder sind willkommen! Während Sie sich in Ruhe austauschen und beraten lassen, werden Ihre Kinder betreut.

Wir freuen uns auf Sie und einen inspirierenden Austausch!

Do, 23. April 2026  
16:00-18:00 Uhr  
Frank Bohling



ProArbeit kAÖR  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Elterngeld und Elternzeit – Was sind meine Ansprüche

Die Themen Elternzeit, Basiselterngeld und ElterngeldPlus sind für werdende Eltern von großer Bedeutung. Gerade beim ersten Kind tauchen viele Fragen auf und es gibt eine Vielzahl an Aspekten, die berücksichtigt werden müssen. Es kann schwierig sein, den Überblick zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz bietet hierfür eine umfassende Informationsveranstaltung an, die Ihnen hilft, Klarheit über Ihre Rechte und Ansprüche zu gewinnen.

Frank Bohling, Leiter des Sozialamtes des Landkreises Osterholz, wird in seinem Vortrag

ausführlich auf die verschiedenen Aspekte von Elterngeld und Elternzeit eingehen. Dabei erklärt er nicht nur, was es zu beachten gibt, sondern auch, wie Sie die für Sie passende Form der Elternzeit und Elterngeldregelung wählen können. Er wird wichtige Details zu den Berechnungen und den verschiedenen Varianten wie Basiselterngeld und ElterngeldPlus beleuchten, die viele werdende Eltern oft vor Herausforderungen stellen.

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen – nutzen Sie diese Gelegenheit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, Ihnen weiterhelfen zu können!

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Di, 05. Mai 2026  
09:00-12:30 Uhr  
Shabnam Plewa



ProArbeit kAÖR  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Mental Load: erkennen, reduzieren und gerecht verteilen

### **Fühlen Sie sich auch häufig überlastet und am Ende Ihrer Kräfte?**

In unserer schnelllebigen Zeit, in der die Anforderungen in Beruf und Privatleben stetig steigen, wird der Mental Load – die unsichtbare Denkarbeit des Planens, Organisierens und Vorausschauens – zu einer massiven Belastung, insbesondere für uns Frauen.

Es handelt sich dabei um das ständige „An-alles-denken-müssen“, das oft unterschätzt wird und zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führen kann.

Dieser Impuls-Workshop dient dazu, das Konzept des Mental Load zu erkennen, die eigene mentale Last sichtbar zu machen und konkrete Strategien zur Entlastung und fairen Verteilung zu entwickeln, um mehr Balance, Gelassenheit und Freiraum im Alltag zu schaffen.

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Fr, 08. Mai 2026  
09:00-12:00 Uhr  
Julia Drees



Haus der Kulturen  
Beethovenstraße 15  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Stärkenfindung mit Collagenarbeit – Berufliche Ziele und Wünsche erkennen und entfalten – Ein Workshop für Frauen mit Migrationshintergrund und internationaler Biografie

Nutzen Sie die Gelegenheit, in einem kreativen und inspirierenden Workshop Ihre beruflichen Ziele und Wünsche zu visualisieren! In diesem 3-stündigen Workshop erarbeiten Sie durch Collagenarbeit Ihre Stärken und Zukunftsperspektiven. Finden Sie heraus, was Sie wirklich motiviert und wie Sie Ihre berufliche Vision gezielt umsetzen können.

Ihre berufliche Ausrichtung in Deutschland überdenken oder neu ausrichten wollen. Der Workshop wird von der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Osterholz organisiert. Zusätzlich stellt sich das Welcome Center vor und informiert über Unterstützungsmöglichkeiten in Deutschland für Frauen mit Migrationshintergrund.

Zielgruppe: Frauen mit Migrationshintergrund oder internationaler Biografie, die

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie Ihre Stärken für eine erfolgreiche Zukunft!

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Fr, 05. Juni 2026  
18:30-21:30 Uhr  
Franziska Biemann



„Raum für dich“  
Siebenkluster 16  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Finanzparty – Vermögensaufbau für Frauen und Mütter

### Wie sieht Ihre finanzielle Zukunft aus?

Wissen Sie, wie viel Geld Sie benötigen, um Ihre Träume zu verwirklichen und ein sorgenfreies Leben im Alter – und auf dem Weg dorthin – zu genießen? In meinem Vortrag erhalten Sie die Informationen, die Sie brauchen, um Ihre finanzielle Situation klar zu verstehen und endlich ins Handeln zu kommen.

Wir sprechen offen über die Herausforderungen, die Sie als Frau oder Mutter betreffen – von Erwerbsunterbrechungen bis hin zum Gender Pay Gap. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönliche Rentenlücke berechnen,

welche Säulen der Altersvorsorge für Sie wirklich tragfähig sind und warum Sparen allein nicht ausreicht, um der Inflation entgegenzuwirken. Ich zeige Ihnen, wie Sie den Zinseszinsseffekt für sich nutzen und Ihr Vermögen Schritt für Schritt aufbauen können.

Das Thema Finanzen muss weder trocken noch kompliziert sein! In diesem kurzweiligen Vortrag erkläre ich Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge auf leichte und anschauliche Weise. So bleibt dieses oft ungeliebte Thema nicht nur im Kopf, sondern macht im Austausch mit anderen Frauen sogar Spaß.

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Di, 09. Juni 2026  
10:00-11:30 Uhr  
Julia Drees



Mehrgenerationenhaus  
Bördestraße 29  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Beratung und Austausch über berufliche Fragen

Sie haben berufliche Fragen oder Wünsche und möchten sich darüber mit anderen Frauen austauschen? Dann kommen Sie zum Frauenberufscafé der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell zu beruflichen Themen beraten zu lassen und neue Perspektiven zu entwickeln. In entspannter Atmosphäre können Sie sich mit anderen Frauen vernetzen und Erfahrungen teilen.

Kinder sind willkommen! Während Sie sich in Ruhe austauschen und beraten lassen, werden Ihre Kinder betreut.

Wir freuen uns auf Sie und einen inspirierenden Austausch!

Mi, 17. Juni 2026  
16:30-18:00 Uhr  
BBiE



## Krank im Beruf

### Krank im Beruf – Was nun?

#### Online-Veranstaltung für Frauen

Wie gehe ich mit Krankheit und gesundheitlichen Einschränkungen im Berufsleben um? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und wie beeinflussen Erkrankungen die Leistungsfähigkeit? In dieser Online-Veranstaltung erhalten Sie wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen.

#### Es wird um folgende Themen gehen:

- » Welche Unterstützung bietet die Berufsberatung im Erwerbsleben?

- » Was sind die häufigsten Erkrankungen im Berufsleben?
- » Welche Auswirkungen können Wechseljahresbeschwerden auf die Leistungsfähigkeit im Beruf haben?
- » Wissenswertes zum Kranken- und Verletztengeld
- » Medizinische und berufliche Rehabilitation
- » Teilhabeberatung
- » Beispiele aus der Beratungspraxis

Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich zu informieren und mit Expert\*innen in den Austausch zu gehen.

Do, 17. Sept. 2026  
18:00-21:00 Uhr  
Jana Jeske



## Working Mum: "Hilfe – Stress lass nach!"

### Selbstcoaching für mehr Balance und mentale Stärke

Als berufstätige Mutter jonglieren Sie täglich zwischen Karriere, Familie und Ihren eigenen Bedürfnissen. Stress und Überforderung können dabei schnell zu ständigen Begleitern werden. In unserem Workshop unterstützen wir Sie dabei, Ihre individuellen Stressoren zu erkennen und neue, effektive Wege zu finden, um Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

### Was erwartet dich?

- Selbstcoaching-Techniken zur Aktivierung Ihrer Ressourcen

- Praktische Übungen, um Stressoren zu identifizieren und zu managen
- Strategien zur Stärkung Ihrer mentalen und psychischen Gesundheit

Lernen Sie, achtsam mit sich selbst umzugehen und neue Kraftquellen zu erschließen – für mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude im Alltag.

**Wo:** Online (den Link erhalten Sie nach der Anmeldung)

Melden Sie sich an und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich – denn Sie haben es verdient!

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Do, 24. Sept. 2026  
09:30-11:00 Uhr  
Jana Jeske



## Futtern Sie sich fit bis ins hohe Alter – für Mütter & Familys!"

### Starten Sie voller Energie in den Tag – mit unserem Online-Vortrag der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft!

Beginnen Sie den Tag mit einem positiven Impuls, erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie gesund und vital halten können. In unserem Online-Vortrag dreht sich alles um das Thema gesunde Ernährung – mit praktischen Tipps für Ihren Alltag. Sie lernen, wie Sie ausgewogene Mahlzeiten zubereiten, die nicht nur gesund, sondern auch lecker sind, und wie Sie Ihre Energie den ganzen Tag über aufrechterhalten können.

Beim gemeinsamen Frühstück haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Frauen und Müttern

auszutauschen und Fragen zu stellen. Wir nehmen uns Zeit, um auf Ihre individuellen Anliegen einzugehen und bieten Raum für Anregungen und neue Ideen rund um das Thema Ernährung.

**Wo:** Online (den Link erhalten Sie nach Anmeldung)

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich mit anderen Frauen zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und Ideen zu entwickeln, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie zu fördern. Lassen Sie uns zusammen den Tag starten und mit frischer Energie und neuen Erkenntnissen in den Alltag gehen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen inspirierenden Austausch!

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Di, 27. Okt. 2026  
16:00-18:00 Uhr  
Alicia Israel / Anwältin



ProArbeit kAöR  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Scheidung/Trennung – und was nun?

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die sich mit dem Gedanken einer Trennung oder Scheidung auseinandersetzen und nach Orientierung suchen. Sie erhalten wertvolle Informationen zu den rechtlichen und praktischen Aspekten einer Trennung, wie etwa den ersten Schritten bei einer Wohnungszuweisung, den Regelungen zu Unterhalt und der Aufteilung des Hausrats. Zudem erfahren Sie, wie die Betreuung und Erziehung der Kinder im Falle eines Wechselsmodells geregelt werden kann und welche Unterstützung durch externe Stellen wie Jugendamt und Erziehungsberatungsstellen möglich ist.

Wir gehen auch auf wichtige Fragen zur Scheidung ein, etwa den richtigen Zeitpunkt, die finanziellen Aspekte und die Auswirkungen auf das Erbrecht. Sie erfahren, wie sich Scheidung und Versorgungsausgleich auf Ihre Rente auswirken, welche Ansprüche auf nahehelichen Unterhalt bestehen und wie die Vermögensaufteilung rechtlich geregelt wird.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich umfassend auf die nächsten Schritte vorzubereiten und wertvolle Unterstützung zu erhalten.

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Do, 12. Nov. 2026  
10:00-11:30 Uhr  
Julia Drees



ProArbeit kAöR  
Bahnhofstr. 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck

## Beratung und Austausch über berufliche Fragen

Sie haben berufliche Fragen oder Wünsche und möchten sich darüber mit anderen Frauen austauschen? Dann kommen Sie zum Frauenberufscafé der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell zu beruflichen Themen beraten zu lassen und neue Perspektiven zu entwickeln. In entspannter Atmosphäre können Sie sich mit anderen Frauen vernetzen und Erfahrungen teilen.

Kinder sind willkommen! Während Sie sich in Ruhe austauschen und beraten lassen, werden Ihre Kinder betreut.

Wir freuen uns auf Sie und einen inspirierenden Austausch!

Anmeldung erforderlich unter: [www.frauen-wirtschaft-ohz.de](http://www.frauen-wirtschaft-ohz.de)

Di, 17. Nov. 2026  
17:00-20:00 Uhr  
Anne-Kristin Mathiszig



## Zukunftskompetenzen – Fit bleiben in einer sich veränderten Arbeitswelt Zukunftsfähig durch KI & persönliche Stärken

In diesem Seminar erfahren Sie, wie sich die Arbeitswelt in den kommenden Jahren verändern wird und welche Kompetenzen Frauen aufbauen können, um zukunftssicherer aufgestellt zu sein. Sie lernen, wie Sie mit aktuellen Trends und Künstlicher Intelligenz (KI) in Ihrem beruflichen Alltag umgehen und Ihre persönlichen Stärken ins digitale Zeitalter übertragen können.

### Inhalte des Seminars:

Berufliche Veränderungen & neue Chancen: Welche Berufe werden sich stark verändern und wo entstehen neue Perspektiven?

Zukunftsradar: Welche Skills bleiben wichtig und welche werden in Zukunft zunehmend gefragt?

Praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz: Sie erleben KI-Tools, die Ihnen im Alltag und Berufsleben helfen können.

Persönliche Stärken im digitalen Zeitalter: Wie Sie Ihre eigenen Stärken in einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt nutzen können.

Mini-Projekt: Entwickeln Sie ein Zukunftsszenario für Ihren eigenen Job und bestimmen Sie konkrete Schritte für Ihre berufliche Weiterentwicklung.

## Kooperationspartner:

Seit vielen Jahren greifen wir auf ein großartiges Netzwerk an Kooperationspartnerinnen zurück, das uns bei den unterschiedlichsten Projekten unterstützt. Wir freuen uns, dass die „Koordierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz“ auf das Know how der folgenden Kooperationspartnerinnen zurückgreifen kann.

Gleichstellungsbeauftragte  
des Landkreises Osterholz, der  
Stadt Osterholz-Scharmbeck,  
sowie der Gemeinden  
im Landkreis

Senioren- und Pflegestützpunkt  
im Landkreis Osterholz

Familienservice des Landkreises  
Osterholz

Beauftragte für Chancen-  
gleichheit am Arbeitsmarkt  
der Agentur für Arbeit  
Bremen-Bremerhaven

Wirtschaftsförderung des  
Landkreises Osterholz

RKW Nordverbund

## Ihr Betrieb agiert bereits seit Jahren familienorientiert, nun möchten Sie diese Qualität ausbauen und sichtbar werden lassen?

## Unsere Mitglieder

Im Rahmen der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz wurde im Dezember 2022 ein Unternehmensverbund gegründet, der sich mit allen Themen rund um Familienfreundlichkeit beschäftigt. Ziel des Zusammenschlusses ist die Vernetzung der beteiligten Unternehmen und eine familienfreundliche Wirtschaft im Landkreis Osterholz.

Fachliche Unterstützung erhält der Unternehmensverbund von unserem Kooperationspartner, dem RKW Nordverbund, der sich bereits seit Jahren mit dem Thema Familienfreundlichkeit und der Vereinbarkeit von Beruf & Privatleben beschäftigt und sehr viel Expertise und Praxisbeispiele einbringen kann.

**Profitieren Sie vom Beitritt zum Unternehmensverbund der Koordinierungs-**

### stelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Osterholz:

- Regelmäßiger Austausch mit Unternehmen aus der Region
- Lernen von Best-Practise-Beispielen
- Auf- und Ausbau einer familienfreundlichen Unternehmenskultur
- Fachwissen durch kostenfreie Informationsveranstaltungen
- Auszeichnung mit einem Siegel zur Familienfreundlichkeit
- Vernetzung von Unternehmen und am Projekt teilnehmenden Frauen

### SEIEN SIE TEIL DER LÖSUNG ...

... und treten auch Sie dem Unternehmensverbund jetzt bei!



## Ergänzende Angebote

Sie wünschen sich über das aktuelle Anliegen hinaus weitere Unterstützung? An dieser Stelle finden Sie eine Übersicht ergänzender Beratungs- und Unterstützungsangebote des Landkreises Osterholz – für unterschiedliche Lebensphasen, Themen und Bedürfnisse.

### Selbsthilfekontaktstelle – Der Paritätische

Die Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle, die den Austausch in einer Selbsthilfegruppe suchen. Im Landkreis Osterholz gibt es eine Vielzahl von Gruppen zu vielfältigen Themen - von gesundheitlichen und psychischen Belastungen bis hin zu sozialen und familiären Anliegen.

### Lebenshilfe Osterholz

Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein Recht auf Teilhabe – unabhängig von Herkunft, Alter oder Beeinträchtigung. Die Lebenshilfe fördern Vielfalt und Inklusion und steht Menschen zur Seite, die Unterstützung brauchen. Für Familien, im eigenen Zuhause oder in den Räumlichkeiten der Lebenshilfe in OHZ.

### EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Die EUTB unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige, kostenlos und bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

### FrauenStärkenPlus – Startklar

startklar ist ein Team aus erfahrenen Gründungsberater:innen und Coaches, das Menschen gezielt auf ihren Weg in die Selbstständigkeit vorbereitet – fachkundig, praxisnah und individuell auf Person und Geschäftsidee abgestimmt. Dabei vermittelt startklar nicht nur Wissen, sondern begleitet die Umsetzung des Gründungsvorhabens in jeder Phase.

### Die Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE)

Die BBiE der Bundesagentur für Arbeit unterstützt Menschen in jeder Phase ihres Berufslebens – sowohl diejenigen, die in ihrem aktuellen Beruf vorankommen möchten, einen Berufswechsel planen, nach einer Elternzeit oder einer Pflegezeit für Ange-

hörige wieder einsteigen wollen, als auch Personen, die eine allgemeine Beratung zu ihrer beruflichen Situation wünschen.

### Wirtschaftsförderung des Landkreises Osterholz

Die Wirtschaftsförderung (WiFö) bietet eine umfangreiche Beratung mit wichtigen Informationen zu Existenzgründung, Businessplan und Fördermitteln. Zudem bietet die WiFö Seminare und Informationsveranstaltungen an.

### Welcome Center

Das Welcome Center für die Landkreise Osterholz und Verden berät und unterstützt Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund rund um die Themen Ausbildung, Arbeit, Berufsorientierung oder Anerkennung von Qualifikationen.

### Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft

Das Musterhaus zeigt anschaulich, wie barrierefreies Wohnen in jeder Lebensphase gelingen kann. Statt ein fertiges Wohnhaus zu präsentieren, erwartet die Besucher/ die Besucherin vielfältige Lösungen und Anregungen für den Alltag.

### Senioren- und Pflegestützpunkt

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) im Landkreis Osterholz ist eine unabhängige, kostenlose und trägerneutrale Beratungsstelle für Informationen und Dienstleistungen rund um das Thema Alter und Pflegebedürftigkeit. Die Gespräche sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

### Frauen Gewinnen – [www.frauen-gewinnen.eu](http://www.frauen-gewinnen.eu)

Auf dieser Seite finden Frauen in allen Phasen ihres Berufslebens vielfältige Informationen. Die Seite bündelt Informationen, Kontaktadressen und Impulse – mit dem Ziel, dass Frauen am Ende gestärkt daraus hervorgehen.

### Perspektive 4.0 - [www.perspektiven-schaffen.de](http://www.perspektiven-schaffen.de)

Das Projekt „Perspektiven 4.0 – Eine Plattform für die Gleichstellung“ bietet kostenfreie Online-Kurse rund um die Themen Familie und Beruf sowie berufliche Qualifizierungen an.

## Mit Qualifizierung die Wettbewerbsfähigkeit stärken

Unter dem Label OHZ Power bieten die Wirtschaftsförderung des Landkreises Osterholz und die ProArbeit monatlich Vorträge, Seminare und Workshops zu aktuellen Themen an.

„Start@5“ ist eine gemeinsame Initiative der IHK Elbe-Weser, der Landkreise Osterholz, Rotenburg (Wümme) und Verden sowie der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade und der Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser.

Jeweils am dritten Dienstag eines Monats von 17 bis 18 Uhr wird ein Thema rund um den Unternehmensstart näher beleuchtet. Eingeladen sind alle Interessierten – auch wenn die Unternehmensgründung schon länger zurückliegt.

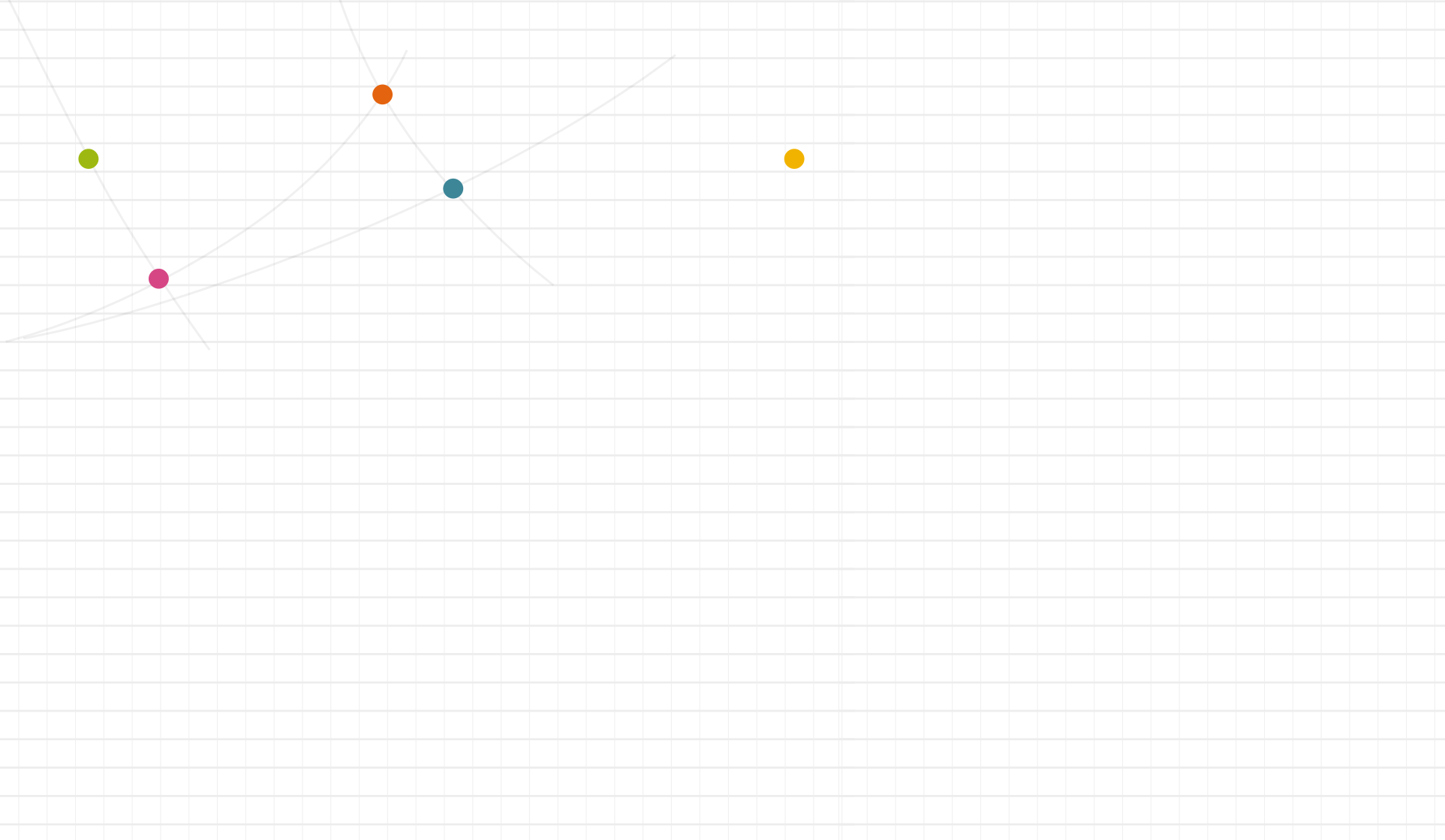


## Veranstaltungen Start@5

- 20.01. Fördermittel für Gründungen und junge Unternehmen**  
Referentin: Gesa Weiss
- 17.02. #InstafürGründerInnen**  
Referentin: Suse Lübker
- 17.03. Cybersicherheit für Gründerinnen**  
Referent: Jörg Peine-Paulsen
- 21.04. Die E-Rechnung**  
Referent: Daniel Topp
- 19.05. Geschäftskennzahlen lesen und verstehen**  
Referent: Daniel Topp
- 16.06. Onlineshop? Rechtssicher!**  
Referent: Kirill Ulitskiy
- 21.07. Angestellt und selbstständig - die hybride Gründung**  
Referent: Gesa Weiss
- 18.08. Akquise macht Spaß!**  
Referentin: Anke Tielker
- 15.09. Preiskalkulation für Gründende – Clever kalkulieren, erfolgreich starten**  
Referentin: Min von Cramer
- 20.10. KI-Boost für Ihr Business**  
Referent: Georg Redekop

Anmeldung unter:

<https://www.landkreis-osterholz.de/fuer-unternehmen/veranstaltungen-ohz-power/>



KOORDINIERUNGSTELLE

**FRAUEN & WIRTSCHAFT**

IM LANDKREIS ÖSTERHOLZ

## ProArbeit kAÖR

„Koordinierungsstelle Frauen &  
Wirtschaft im Landkreis Osterholz“  
Bahnhofstraße 36  
27711 Osterholz-Scharmbeck



### Kontakt/Anmeldung:

Telefon: 04791/ 930-3627  
info@frauen-wirtschaft-ohz.de  
www.frauen-wirtschaft-ohz.de



KOORDINIERUNGSSTELLE

**FRAUEN & WIRTSCHAFT**

IM LANDKREIS OSTERHOLZ

Vereinbaren  
Sie Ihren  
unverbindlichen  
Termin: 04791/  
930-3627



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



EUROPA FÜR  
NIEDERSACHSEN

