

## VERANSTALTUNGEN im Landkreis Oldenburg

### 2. Halbjahr 2025

---

#### Präventionstraining der Bundespolizei im öffentlichen Raum

**11. September 25 (Donnerstag), 18:00 – 20:00 Uhr, Wildeshausen**

Besonders in Bereichen des öffentlichen

Personenverkehrs

Bundespolizei

Straftaten. Diese

sensibilisiert für

und es werden Handlungsmöglichkeiten in Konflikt-

situationen vermittelt. Auch die Frage, wie ich mich verhalte, um anderen

Menschen zu helfen ohne mich dabei selbst in Gefahr zu bringen, wird

besprochen.

AUSGEBUCHT

verzeichnet die

immer wieder

Veranstaltung

kritische Situationen



[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

#### Forum Gymnasium Wildeshausen | Humboldtstr. 3 | Wildeshausen

**Kostenfrei, Anmeldung erforderlich**

[Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de), 04431 85 620

---

#### Vernissage „Von Angesicht zu Angesicht“ Beziehungswelten in Poesie und Linoldruck

**19. September 25 (Freitag), 19:00 Uhr, Vernissage im Stadthaus Wildeshausen**

**19. September - 10. Oktober 25, Kunst-Ausstellung im Stadthaus Wildeshausen**

Was bedeutet es, in Beziehung zu sein - mit anderen, mit sich selbst? Die Ausstellung „Beziehungswelten“ lädt dazu ein, diesen Fragen nachzuspüren. In einer poetisch-bildnerischen Auseinandersetzung zeigen die Lyrikerin Fenja Schlegel und die Künstlerin Alissa Campen ihre ganz persönliche Sicht auf Nähe, Abgrenzung, Rollenbilder und das innere Erleben.



**Stadthaus | Am Markt 1 | Wildeshausen**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## **Workshop „Erfolgreich in Teilzeit arbeiten – Beruf und Leben“**

**25. September 25 (Donnerstag), 09:30 – 11:15 Uhr,  
regioVHS**

Strategien zur Jobsuche und passenden Teilzeitstellen mit Julia Bäcker, Jobcoaching bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft. Einblick in den regionalen Arbeitsmarkt mit Christa Linnemann, Wirtschaftsförderin.

Infos & Austausch zu Mental Load und gerechter Verteilung von Verantwortung mit Katrin Gaida-Hespe, Gleichstellungsbeauftragte.



Pixabay Kei

**regioVHS | Raum 21 | Rathausstr 24 | Ganderkesee**

**Gebühr 5 €, Anmeldung: [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de), 04222 44 444**



Gleichstellung  
in Ganderkesee

---

## **Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**

**27. September 25 oder 08. November 2025 (Samstag), 10:00 – 13:00  
Uhr, Turnhalle Lange Straße**

Dozent Olaf Bruns zeigt gezielte und effektive Techniken, die ermöglichen sollen, selbstsicher aufzutreten und Konflikte im Rahmen von Notwehr zu beenden. Mädchen (ab 8 Jahre) unter 12 Jahren sollten sich idealerweise mit einer Erwachsenen anmelden.

**Turnhalle Grundschule Lange Straße | Ganderkesee**

**Gebühr 6 €, Anmeldung: [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de), 04222 44 444**



Gleichstellung  
in Ganderkesee

## Workshop “selbstbewusst und souverän“

**01. Oktober 25 (Mittwoch), 16:00 – 20:00 Uhr, regioVHS**

Ein selbstbewusster Auftritt strahlt Kompetenz und Professionalität aus. Sprechwissenschaftlerin Tomma Hangen vermittelt den Teilnehmerinnen Werkzeuge, um in jeder Gesprächssituation stark und souverän aufzutreten. In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.



Pixabay Kei

**regioVHS | Raum 5 | Rathausstr 24 | Ganderkese**

**Gebühr 10 €, Anmeldung: [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de), 04222 44 444**



Gleichstellung  
in Ganderkese

---

## Expertinnen Vortrag: „Clever mit Geld umgehen – selbst ist die Frau“

**06. Oktober 25 (Montag), 18:00 – 20:00 Uhr, regioVHS**

Was hat dich bisher davon abgehalten, dich mit Altersvorsorge und Geldanlagen auseinanderzusetzen? Stefanie Kühn steht für eine neue Generation von Finanzexpert:innen, sie berät unabhängig, zeigt die wichtigsten Möglichkeiten der Vorsorge und Geldanlage auf und gibt praktische, bodenständige Tipps, die Frauen sofort nach vorne bringen. Stefanie Kühn ist Buchautorin für Stiftung Warentest Finanzen, Expertin aus TV und Print.



Pixabay Kei

**regioVHS | Raum 5 | Rathausstr 24 | Ganderkese**

**Gebühr 5 €, Anmeldung: [www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de), 04222 44 444**



Gleichstellung  
in Ganderkese



## **Nightwalk für Frauen und Mädchen - Ein Spaziergang im Dunkeln durch Harpstedt**

**15. Oktober 2025 (Mittwoch), 17:30 – 19:30 Uhr, Samtgemeinde Harpstedt**

Tanja Kuhn, Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde Harpstedt hat die erfahrene Selbstbehauptungstrainerin Gaby Bothe engagiert, um einen begleiteten Nachtspaziergang für Frauen und Mädchen anzubieten. Gemeinsam in einer Gruppe geht es darum zu erfahren, wie frau sicher und wachsam unterwegs sein kann, auf die eigene Intuition zu hören und sich mit einfachen Mitteln zu behaupten. Es geht nicht um Kampf oder Härte, sondern um Klarheit, Achtsamkeit und sanfte Stärke. Dieses speziell auf Frauen und Mädchen ausgerichtete Sicherheitstraining legt den Fokus auf Körpersprache, Präsenz und eine achtsame Haltung. Ergänzend dazu gibt es die Möglichkeit, Techniken zu üben, falls es mal eng wird.

**Verwaltungssitz der Samtgemeinde Harpstedt | Amtsfreiheit 1**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

**Anmeldung erforderlich:** [Gleichstellungsbeauftragte@Harpstedt.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@Harpstedt.de)

---

## **Netzpunkt ZORA-Vortrag Frauen & Finanzen: „Geldanlage für das kleine Budget“**

**21. November 25 (Freitag), 18:00 – 20:00 Uhr, regioVHS**

Vieles im Leben von Frauen ist nicht planbar! Frauen verdienen im Schnitt weniger als Männer. Sie arbeiten in schlechter bezahlten Berufen oder in Teilzeit, nehmen Auszeiten für die Familie und verzichten damit auf Verdienst. Frauen legen Geld oft sicherheitsorientierter an. All dies kann im Alter zu leeren Kassen führen. Der Vortrag der Referenten Cornelia und Florian Fuchs, die beide als Vermögensberatende tätig sind, zeigt, wie je nach Lebensphase und Budget unkompliziert für bestimmte Ziele und das Alter Vermögen auch mit kleinen Beträgen aufgebaut werden kann.

**VHS Sandkrug | Raum 1 | Bahnhofstr. 1 | Sandkrug**

**Gebühr 5 €, Anmeldung:** [vhs-ol.de](http://vhs-ol.de), 04407 714750

## **Orange Bank „Kein Platz für Gewalt“**

Mit der Kampagne „Orange Bank“ wird im Landkreis Oldenburg ein Zeichen gesetzt: „Kein Platz für Gewalt!“. Bänke in orange werden nach und nach in den Kommunen aufgestellt. In leichter Sprache und Übersetzungen wird über Hilfesysteme im Landkreis informiert. Bei Interesse an einer eigenen Bank oder dem Wunsch zu spenden, bitte die örtliche Gleichstellungsbeauftragte ansprechen.



## **Die erste Bank steht vor dem Kreishaus in Wildeshausen!**

**Informationen** [Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de) oder:

## **Zum „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“**

**24. Nov. 2025 (Montag), ab 14:30 Uhr, Kreishaus Wildeshausen**

Im Rahmen der Kampagne „Orange Bank“ bietet die Projektgruppe einen Nachmittag, an dem Informationen, Austausch und Vernetzung gegen Gewalt an Frauen im Mittelpunkt stehen:



### **15 Uhr Lesung mit Juliane Löffler: „Missbrauch, Macht & Medien“**

Ein Tag vor dem „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ liest die Journalistin Juliane Löffler darüber, wie sich das Bewusstsein von Machtmissbrauch verschiebt. Immer mehr Missbrauchsfälle kommen ans Licht. Sie beschreibt, was sich 7 Jahre nach #MeeToo in Deutschland verändert hat.



### **16 Uhr Ausstellung „Wer braucht Feminismus“**

Die Wanderausstellung zeigt die Entwicklung von Feminismus. Persönliche Statements verdeutlichen eindrucksvoll unterschiedlichste Perspektiven und Notwendigkeiten der Bewegung.

**Kreishaus | Delmenhorster Str. 6 | Wildeshausen**

**Anmeldung:** [Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de](mailto:Gleichstellungsbeauftragte@oldenburg-kreis.de), 04431 85 620

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## **Kino „Nur noch ein einziges Mal – It ends with us“**

**25. Nov. 25 (Dienstag), 19:30 Uhr, LiLi-Servicekino, Wildeshausen**

Die Verfilmung des gleichnamigen Bestsellers von Colleen Hoover zeigt die Geschichte einer toxischen Beziehung. Lily Bloom (Blake Lively) hofft nicht nur ein neues Leben zu beginnen, sondern überhaupt erstmal ein richtiges Leben zu führen. Dafür müsste jedoch eine Kette des Missbrauchs durchbrochen werden. Regisseur Justin Baldoni ist auch vor der Kamera als Ryle Kincaid zu sehen.



**LiLi-Servicekino | Huntestraße 11 | Wildeshausen**

**Eintritt 5 €, Karten direkt beim Kino [www.liliservicekino.de](http://www.liliservicekino.de)**

---

## **Basis-Know-How für die erfolgreiche Existenzgründung**

**29. November 25 (Samstag), 09:30 - 12:30 Uhr,  
regioVHS**

Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Nebenerwerbsselbständigkeit nachdenken. Susanna Suhlrie Beraterin und Trainerin für Unternehmen und Selbständige bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob die Existenzgründung der richtige Weg sein kann. In Kooperation mit der Existenzgründungsagentur für Frauen.



Pixabay Kei

**regioVHS | Raum 20 | Rathausstr 24 | Ganderkesee**

**Gebühr 10 €, Anmeldung erforderlich,  
[www.regiovhs.de](http://www.regiovhs.de), 04222 44 444**



**Gleichstellung  
in Ganderkesee**

