



Wieder zu Atem kommen! 2021



Geistliche Angebote,
Besinnungstage und
Auszeiten für Mitarbeitende
in Einrichtungen
der Caritas

Beruflich sind Sie für andere Menschen da – in ganz unterschiedlichen Einrichtungen, Diensten und Arbeitsfeldern. Sie geben einiges: Ihre fachliche Kompetenz, Ihr Einfühlungsvermögen, Ihre persönliche Ausstrahlung – egal, ob Sie als Altenpflegerin, als Sozialpädagogin, als Hauswirtschafterin oder in der Verwaltung arbeiten.

In den „Eckpunkten zur christlichen Identität“ des Caritasverbandes für die Diözese Osnabrück steht unter Punkt 7:

„Wir stärken uns für unsere Aufgaben.“

Dafür bieten wir unter anderem verschiedene Auszeiten, Besinnungstage und Geistliche Angebote an.

Einige davon finden Sie in diesem Flyer, aktuelle Ergänzungen finden Sie im Internet: **www.caritas-os.de/geistliches-programm**

Für Fragen wenden Sie sich bitte an die angegebenen Ansprechpartner*innen, an Sibylle Steinkamp (ssteinkamp@caritas-os.de, 0541 34978-152, vormittags) oder an mich (rknillmann@caritas-os.de, 0541 34978-151).

Ihr



Roland Knillmann
Dipl.Theologe
Christliche Profilentwicklung

Oasentage

„AUFATMEN“ – Oasentage auf Norderney

Abstand vom Alltag gewinnen, zu Atem kommen, verschnaufen, neu die Segel setzen. Zeit für Gott, Zeit für sich, Zeit für Begegnung – am Strand, im Gästehaus, in der Kirche.

Leitung: Dr. Siri Fuhrmann, Seelsorgerin in den Caritas-Einrichtungen auf Norderney

Ort: Caritas Inseloase auf Norderney
(www.caritas-inseloase.de)

Teilnehmer*innenzahl: 15

Kosten: 85,- Euro Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termine: 21. - 24. Januar 2021
(Anmeldeschluss: 31. Oktober 2020)

25. - 28. November 2021
(Anmeldeschluss: 17. Juli 2021)

Anmeldung bei Sibylle Steinkamp,
ssteinkamp@caritas-os.de

Bei Abmeldung ohne Ersatz fallen gestaffelte Stornokosten an.





„Wer die Wendung annimmt,
kommt weiter.“

Mit Veränderungen leben

Unser Leben ist beständig geprägt von Wandel: von kleinen oder großen, geplanten oder unverhofften, herbeigesehnten oder ungewollten Veränderungen. In diesen beiden Tagen beschäftigen wir uns damit, welche Wendungen wir bereits gemeistert haben und wie uns das gelungen ist. Auch Veränderungen, die anstehen und für die wir uns Rüstzeug wünschen, nehmen wir in den Blick. Ein Gedanke des Labyrinthbauers Gernot Candolini ist dabei leitend: „Wer die Wendung annimmt, kommt weiter.“ Mit Impulsen, Schweigen, Austausch und Gebet begeben wir uns auf Spurensuche im begehbaren Labyrinth des Ostgartens und an anderen Orten im Kloster Frenswegen.

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo, Studienleiterin, Supervisorin und Coach (DGSv)

Ort: Kloster Frenswegen, Klosterstraße 9, 48527 Nordhorn

Kosten: 30€ incl. Vollverpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Dienstag, 26. Oktober 2021, 11.00 Uhr bis Mittwoch, 27. Oktober 2021, 16.00 Uhr

Anmeldung bis 1.9.2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen

In Balance bleiben

Ein etwas anderer Besinnungstag zur Selbstfürsorge

In Kooperation mit der Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement

An diesem Tag besinnen wir uns auf uns selbst. Sie erhalten Impulse und lernen Methoden kennen, um in Belastungssituationen bewusst und gezielt entspannen zu können und so eine Balance und Ausgeglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen. Mit Klangschalenmeditation.

Leitung: Marion Fröhlich, Stabsstelle BGM mit Klangschalentherapeutin

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120, 49090 Osnabrück

Termin: 01. Juni 2021, 9.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 30. April 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“

In Kooperation mit der Stabsstelle
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Besserwisser, Schwarzseher, Nörgler,
Wichtigtuer und andere „schwierige“
Zeitgenossen kosten Kraft und können uns
im schlimmsten Fall die Lust an der Arbeit
nehmen.

An diesem Tag erfahren Sie, wie Sie ihnen
„den Wind aus den Segeln nehmen“ und
besser mit Ärger und Stress umgehen
können. Und vielleicht sind Sie am Ende des
Tages sogar neugierig auf erneute Begeg-
nungen mit Ihren Mitmenschen!

Leitung: Marion Fröhlich, Stabsstelle BGM

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Termin: 22. September 2021
9.30 – 16.30 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Anmeldung bis 10. August 2021 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Tagesveranstaltungen



Tag in Grün

**„EIN TAG IN GRÜN“: rauskommen –
sich bewegen – achtsam sein**

Einfach mal anders! Rauskommen. Die
Spur wechseln. Hinein ins Nettetal! Zu Fuß
unterwegs (Rundweg ca. 8 km) mit sich
und mit anderen, mit Impulsen zu verschie-
denen Themen des Lebens, mit Pausen,
Gespräch und Stille, mit Mittagsimbiss un-
terwegs an der Wallfahrtskirche in Rulle und
dann zurück und Abschluss in der Kapelle
von Kloster Nette.

Einfach mal anders Zeit für und mit sich
verbringen. Bitte an wettergemäße Kleidung
und Getränk für unterwegs denken.

Leitung: Sibylle Hartong M.A.,
Seelsorgerin in Osnabrück

Start und Abschluss: Kloster Nette,
Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Termin: 24. Juni 2021, 9.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 21. Mai 2021 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Den Blick für das Wesentliche bewahren: Von den „TO-DOs“ zu den „TADAAAs“ des Lebens

Dieser Tag will den Alltag unterbrechen und eine bewusste Pause im Ab-Arbeiten der To-Do-Liste einlegen: Im Innehalten sollen die Ankerpunkte und strahlenden Momente wieder in den Blick genommen werden, damit die „TADAAAs“ nicht vor lauter „TO-DOs“ unterzugehen drohen. Was gibt mir Kraft und Halt, was ist mir in meinem Leben wesentlich? Gönnen Sie sich einen Tag zum Durchatmen und Auftanken.

Leitung: Dr. Stephanie van de Loo, Studienleiterin, Supervisorin und Coach (DGSv)

Ort: Kloster Frenswegen, Klosterstraße 9, 48527 Nordhorn

Teilnehmer*innenzahl: 4-15 Personen

Termin: Dienstag, 8.6.2021
10.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 17. Mai 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen

Das ist nicht dein Ernst

Humor und Gelassenheit in der Pflege

Freude steckt an, ein Scherz lässt aufatmen und lockert die Stimmung. Es tut gut, den Humor zu pflegen! Lachen ist angeboren, universell und dient in erster Linie der Kommunikation zwischen Menschen.

Mit Texten, Bildern und an Beispielen (!) geht es darum, wie Humor und Lachen in menschlichen Beziehungen und Arbeitskontexten wirken – und um die eigene Wahrnehmung und Humorfähigkeit.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Termin: 11. Februar 2021
9.30 – 15.00 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Anmeldung bis 11. Januar 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de





Christliche Lebensgestaltung in dieser Zeit?

„... fünf Minuten früher aufstehen, um den Tag mit Gott zu beginnen – wie verblödet, schlaftrunken, denkfähig wir dann auch sein mögen“ – dafür hat die Mystikerin Madeleine Delbrêl geworben.

Inspirationen für ein christliches Leben heute.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Kloster Nette, Östringer Weg 120,
49090 Osnabrück

Termin: 16. September 2021
9.30 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10

Anmeldung bis 17. August 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen

Wie vielschichtig bin ich – kann ich vielschichtig werden

Mithilfe des Sprayens und der Technik „Stencil“ wollen wir der Vielschichtigkeit des Lebens auf die Spur kommen. Sprayen hat den Hauch des Verbotenen.

Das oft „verbotene“ Sprühen nimmt Hemmschwellen und schafft neue Möglichkeiten der Kommunikation. Die kreative Arbeit (er) schafft etwas, von dem häufig niemand vorher wusste, dass er oder sie dazu in der Lage ist.

Lasst euch auf dieses farbenfrohe Experiment ein... Ein Tag voll Farbe mit einer Methode, die ankommt.

Leitung: Mika Springwald, Stencil-Künstler,
Illustrator, Dipl. Sozialpädagoge

Ort: Jugendkloster Ahmsen,
Am Kloster 8
49774 Lähden-Ahmsen

Termin: 27. Mai 2021, 9.30 – 16.00 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10

Anmeldung bis 1. April 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Abendgespräche

Mit den „Abendgesprächen“ bieten wir ein neues Format an. Es geht um ein kurzes Innehalten im Alltag und um Austausch zu Themen, die sonst vielleicht keinen Raum haben.

Zu den Abendgesprächen sind Anmeldungen erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt ist.

„Einfach nachhaltiger leben“ - Geistliches Leben im Alltag

Was Stille, Achtsamkeit, Gebet bedeuten können. Altes neu entdecken und Neues kennenlernen.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Forum am Dom, Domhof 12,
Osnabrück

Termin: 18. März 2021,
19.00 – 21.00 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10

Anmeldung bis 16. Februar 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



„Ich gehöre zwar keiner Kirche und keiner Religion an, aber ich habe trotzdem meinen Glauben!“

Abendgespräch zu Religion, Glaube und Spiritualität. Spiritualität ist eine wichtige Ressource für die Gestaltung des Lebens. Was sind Kraftquellen? Wo gibt es besondere Orte? Was macht meine ganz eigene Spiritualität aus?

Gemeinsam geht es auf die Spurensuche nach Standpunkten, Zweifeln, Fragen, Erfahrungen, Ideen, Umbrüchen und Perspektiven.

Leitung: Sibylle Hartong (MA)
Seelsorgerin in Osnabrück

Ort: Forum am Dom, Domhof 12,
Osnabrück

Termin: 22. April 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Teilnehmer*innenzahl: 10

Anmeldung bis 23. März 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



und noch viel mehr...



Ein Tag für Auszubildende

Warum muss ich (nicht) in die Kirche gehen, wenn ich bei der Caritas arbeite?

Was will die Caritas eigentlich (von mir)?

In Zusammenarbeit mit dem Jugendkloster Ahmsen laden wir Auszubildende ein, einen Tag lang über diese (und weitere) Fragen ins Gespräch zu kommen. Lebendig, intensiv - voraussichtlich auch ganz ungewohnt.

Mehr zu diesem „Tag für Auszubildende“ finden Sie hier:

www.caritas-os.de/Tag-fuer-Azubis

Leitung: Christian Thien,
Jugendkloster Ahmsen

Ort: Jugendkloster Ahmsen,
Lähden-Ahmsen

Termin: 20. April 2021, 9.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 19. März 2021 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Übrigens: Der Tag in Ahmsen gilt als Arbeitszeit bzw. als Sonderurlaub

Weitere Angebote

Geistlich unterwegs 2021

Das Bistum Osnabrück hat ein sehr vielfältiges Programm für Einzelne, Gruppen und Gemeinden zusammengestellt. Sie finden das Programmheft „geistlich unterwegs 2021“, wenn Sie www.bistum.net aufrufen und in die Maske „Themen“ das Stichwort „Spiritualität“ eingeben.

Pater August Hülsmann (Handrup/Osnabrück) steht Caritas-Mitarbeitenden für geistliche Anliegen zur Verfügung:
Tel. 05904 930031

august.huelsmann@scj.de

Er bietet bistumsweit monatlich geistliche Wandertage im Osnabrücker Land und im Emsland an. Informationen hier:
www.caritas-os.de/geistliches-programm

Die Gemeinschaft Christliches Leben (GCL) Regionalstelle Nord wendet sich mit unterschiedlichen Angeboten an Menschen, die „den Geschmack eines erfüllten Lebens kosten“ möchten.

Weitere Infos hier: gcl.de/regionalstelle-nord



Wichtig zu wissen

Anmeldung für alle Angebote nach Abstimmung mit Ihrer Einrichtungsleitung formlos unter Angabe von Name, Einrichtung, Email und Telefonnummer per Email an:

Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Bei Angeboten mit begrenzter Teilnehmer*innenanzahl wird die Anmeldebestätigung erst nach Ende der Anmeldefrist versandt.

Bis zu drei Tage Dienstbefreiung können Mitarbeitende der Caritas für die Teilnahme an geistlichen Angeboten beantragen. Diese sind – wenn nicht anders vermerkt – kostenfrei. Auch Beschäftigte aus anderen caritativen Einrichtungen im Bistum Osnabrück sind herzlich willkommen (Kosten auf Anfrage).

Bitte organisieren Sie die Anreise selbst; Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Auf Anfrage entwickeln wir auch gerne mit Ihnen passgenaue ein- bis zweitägige Besinnungs- und/oder Bildungsangebote, für Teams, Einrichtungen oder einrichtungsübergreifend.



**Caritasverband
für die Diözese
Osnabrück e.V.**

Knappsbrink 58
49080 Osnabrück
Telefon: 0541 34978-152
DiCV-os@caritas-os.de
www.caritas-os.de