



Wieder zu Atem kommen! 2023



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 Altenpfleger*in, als Sozialpädagoge*in, als Hauswirtschafter*in 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

Mehrtägige Veranstaltungen

Oasentage

„AUFATMEN“ – Oasentage auf Norderney

Abstand vom Alltag gewinnen, zu Atem kommen, verschlafen, 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 Personen

Kosten: 95 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termine: 19. - 22. Januar 2023
(Anmeldeschluss: 28. Oktober 2022)

23. - 26. November 2023
(Anmeldeschluss: 15. Juli 2023)

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

Sollten mehr als 15 Anmeldungen eingehen, entscheidet das Los; zudem wird eine Warteliste eingerichtet.

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornokosten an, falls niemand von der Warteliste nachrücken kann.





Oasentage

„LUV UND LEE“ – Oasentage für Männer auf Norderney

Mal ein paar Tage aus dem Alltag aussteigen, sehen, aus welcher Richtung mir der Wind ins Gesicht bläst, den Kurs neu bestimmen und dann die Segel setzen. Zusammen mit anderen Männern eine gute Zeit verbringen und auftanken. In der Natur, am Strand, im Gästehaus, in der Kirche. Zeit für Gott, Zeit für Dich, Zeit für Begegnung.

Leitung: Diakon Markus Fuhrmann,
Seelsorger auf Norderney

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

Teilnehmerzahl: 11 Personen

Kosten: 95 € Eigenanteil (inkl. Halbpension)

Termin: 01. – 04. Dezember 2023

Anmeldung bis 13. Oktober 2023 bei
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Sollten mehr als elf Anmeldungen eingehen, entscheidet das Los; zudem wird eine Warteliste eingerichtet.

Bei Abmeldung fallen gestaffelte Stornokosten an, falls niemand von der Warteliste nachrücken kann.

Tagesveranstaltungen

Leben und Sterben und ICH

– vom eigenen Umgang mit dem Leben und dem Sterben

Leben und Sterben gehören untrennbar zusammen. An diesem Tag im Kloster Lage gehen Sie behutsam dieser Tatsache nach.

Weitere Informationen erfolgen Anfang des Jahres – melden Sie sich bei Interesse gerne zunächst unverbindlich an.

Leitung: Jana Wilde und Ines Wallenhorst –
Geistliches Leben/
Bistum Osnabrück

Ort: Kloster Lage-Rieste
Kommende Lage 6
49597 Rieste

Termin: Mi, 12.04.2023
von 09.30 – ca. 17.00 Uhr

Anmeldung bis 31. März 2023 bei
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Weitere Informationen bei Ines Wallenhorst
(I.Wallenhorst@bistum-os.de)



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

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: 11. Mai 2023, 9.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 08. April 2023 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



Tagesveranstaltungen



„IN BALANCE BLEIBEN“ –

ein etwas anderer Besinnungstag zur Selbstfürsorge

In Kooperation mit dem Fachbereich 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,
Fachbereich BGM,
mit Klangschalenthérapeutin

Ort: Haus Ohrbeck
Am Boberg 10
49124 Georgsmarienhütte

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Dienstag, 09. Mai 2023,
9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 19. April 2023 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de



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 verschiedenen Themen des Lebens, mit Pausen, Gespräch und Stille, mit Mittagsimbiss unterwegs an der Wallfahrtskirche in Rulle und dann zurück und Abschluss in der Kapelle von Kloster Nette. Dort Kaffee/Tee im Kloster.

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

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Donnerstag, 28. Juni 2023

Anmeldung bis 31. Mai 2023 bei
Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Tagesveranstaltungen



Mein Leib und ICH

Ohne den Leib gibt es kein ICH. Wir werden an diesem Tag den eigenen Leib wahrnehmen, gemeinsam unterwegs sein, uns selbst spüren.

(Bitte bequeme Schuhe mitbringen, da wir im Nettetal unterwegs sein wollen)

Leitung: Jana Wilde und Ines Wallenhorst
Geistliches Leben/
Bistum Osnabrück

Ort: Haus Maria Frieden
Klosterstraße 13
49134 Wallenhorst/
Gang im Nettetal, Wallenhorst

Termin: Freitag, 30. Juni 2023
9.30 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis 09. Juni 2023 bei Sibylle
Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

Weitere Informationen bei Ines Wallenhorst
(I.Wallenhorst@bistum-os.de)

Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“

In Kooperation mit dem Fachbereich 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 Begegnungen mit Ihren Mitmenschen!

Leitung: Marion Fröhlich,
Fachbereich BGM

Ort: Kloster Nette
Östringer Weg 120
49090 Osnabrück

Teilnehmer*innenzahl: 10 Personen

Termin: Dienstag, 19. September 2023

Anmeldung bis 15. August 2023 bei Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de

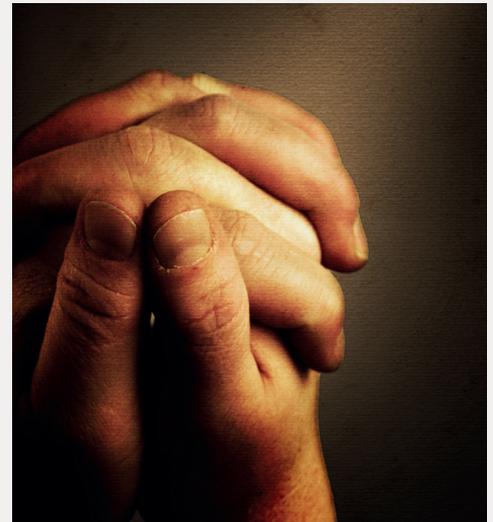
Weitere Angebote

Geistlich unterwegs

Das Bistum Osnabrück hat ein sehr vielfältiges Programm für Einzelne, Gruppen und Gemeinden zusammengestellt.

Auf der Internetseite www.bistum-osnabrueck.de/geistlich-unterwegs/ finden Sie viele Angebote mit unterschiedlichen Referent*innen.

Auf der Internetseite www.caritas-os.de/geistliches-Programm finden Sie alle Angebote aus diesem Flyer und weitere aktuelle Veranstaltungen.



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*innenzahl wird die **Anmeldebestätigung** erst nach Ende der Anmeldefrist versandt.

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen müssen wir leider **Stornogebühren** erheben, falls Sie kurzfristig absagen müssen. Diese werden nicht fällig, wenn es eine Ersatzteilnehmer*in gibt. Dabei haben Personen auf der Warteliste Vorrang. Bitte nehmen Sie im Fall einer nötigen Absage immer direkt Kontakt zu Sibylle Steinkamp, ssteinkamp@caritas-os.de, auf.

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