



5. März
2025
Oasentag

„Bei dir zur Ruhe kommen ...“

Ein Oasentag am Aschermittwoch für im und mit dem Alter engagierte Menschen

Sie setzen sich für ältere Menschen ein. Ihr Engagement kann Freude schenken und als bereichernd erlebt werden, ebenso, wie es sehr herausfordernd und kräftezehrend sein kann. Wir möchten für Ihr DA-Sein danken und Ihnen diesen Oasentag schenken. Er kann für eine kurze Atempause, als Ruhetag, zur spirituellen Vertiefung und zum Kraftschöpfen im Austausch mit anderen dienlich sein.

Elemente:

- **spirituelle Impulse**
- **Wortgottesfeier mit Aschenkreuz**
- **Gebet**
- **Themengruppen**
- **Begleitgespräche**
- **Kreativraum**

Erzbistum Köln
Generalvikariat
Fachbereich Lebens-
begleitende Pastoral

Marzellenstr. 32
50668 Köln

Ute Aldenhoff
www.leben-in-fuelle.info
www.erzbistum-koeln.de

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem KSI – Katholisch-Sozialen Institut angeboten.
Anmeldung: herchenbach@ksi.de

 **katholisch-soziales institut**

„Bei dir zur Ruhe kommen ...“

Ein Oasentag am Aschermittwoch für
im und mit dem Alter engagierte Menschen

Referent/innen

Ute Aldenhoff, Referentin Altenpastoral und seelsorgliche Begleiterin

Diakon Kurt Dohmen, Seelsorger Katholische Kirche Solingen, seelsorglicher Begleiter

Brigitte Döpfer, Referentin Altenheimseelsorge Erzbistum Köln

Susanne Konzet, Erwachsenenbildnerin M.A., ProjektWerkstatt Seniorenbildung

Termin/Ort/Anmeldung

5. März 2025, 10.00 bis 16.15 Uhr

Beginn 9.30 Uhr mit einem Stehkafee

Ort: Katholisch-Soziales Institut, Siegburg

Kostenfrei (inklusive Mahlzeiten und Materialien)

Anmeldung: herchenbach@ksi.de

Bitte nennen Sie mit der Anmeldung

Ihre inhaltliche Wahl (Optionen 1 bis 3),

Themengruppe oder Kreativraum.

Ablauf

Drei gemeinsame Impuls- und Gebetszeiten bilden einen Rahmen für diesen Tag. Die Zeit dazwischen können Sie optional verbringen, indem Sie aus den folgenden drei Optionen eine auswählen:

Option 1: Themengruppe „Bei Gott zur Ruhe zu kommen, wie kann das gehen?“

mit Brigitte Döpfer

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam erspüren, welche Muster und Glaubenssätze dabei hilfreich sein können. Wir gehen auf Entdeckungsreise und nehmen sie achtsam in den Blick.

Option 2: Themengruppe „Orte (oder Momente) der Ruhe im Alltag entdecken“

mit Susanne Konzet

- Kreative Impulse
- Körperübungen
- Austausch

Option 3: Kreativraum im Schweigen mit Ute Aldenhoff

Nach Bedarf können an dem Tag Einzelgespräche mit Kurt Dohmen gebucht werden.

Special

Falls der Tag in Ihnen nachklingt und Sie eine geistliche oder seelsorgliche Begleitung über den Jahresverlauf hinweg wünschen, kommen Sie gerne auf uns zu. Wir unterstützen Sie in der Vermittlung einer geeigneten Begleitung.

Eingeladen sind

in der Seniorenarbeit, Seniorenbildung, Pflege und Seelsorge
engagierte Menschen.