

ROSTOCKER
STADTMISSION

OASEN ZEIT

1. Halbjahr 2026

Angebotskatalog der Rostocker Stadtmission

OASENZEIT

Oasenzeit – das ist: ein paar Stunden Zeit für Miteinander, Austausch, Sport, Ausprobieren, Nachdenken, Ruhe, Selbst-Fürsorge, Spaß. Je nachdem, was jede/r so braucht.

Jede/r MA nach der Probezeit hat pro Jahr Anspruch auf Oasenzeit entsprechend der vereinbarten täglichen Arbeitszeit. Das bedeutet, dass man einen Tag mit z.B. 4, 5, 6, 7 oder 8 Stunden für die Angebote dieses Kataloges nutzen kann. Die Stunden dafür können mit einem Mal genutzt oder zusammengestückelt werden.

Wer über diese Stunden hinaus Interesse an weiteren Angeboten dieses Katalogs hat, kann diese gern in der Freizeit besuchen.

Wenn Sie ein oder mehrere Angebote interessant finden, sprechen Sie rechtzeitig Ihre Vorgesetzten an, damit Ihr Wunsch in der Dienstplanung berücksichtigt werden kann.

Die An- und Abreise zu den Angebotsorten zählen nicht als Arbeitszeit. Die Fahrtkosten werden nicht erstattet. Bilden Sie möglichst Fahrgemeinschaften.

Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!
Offenbarung 21,5

Melden Sie sich bitte innerhalb der Anmeldefrist per E-Mail bei
katharina.gladisch@rostocker-stadtmission.de.

Samstag, 10. Januar – Petrikirche, Alter Markt 1, Rostock

Brunch und Church-Rave

Zum zweiten Mal wird die Petrikirche in buntes Licht getaucht und Klangteppiche werden durch ihre heiligen Hallen wabern. Und was machen wir? Natürlich tanzen! Und Kirche mal von einer ganz anderen Seite erleben. Da Gemeinschaft zur Kirche dazu gehört, treffen wir uns vorher in der Bergstraße zu einem Brunch, bei dem ihr euch nicht nur Kulinarik auf der Zunge zergehen lassen könnt, sondern auch ein paar Gedanken zum Zusammenhang von Religiosität und elektronischer Tanzmusik.

Wenn ihr eine Tanzgesellschaft mitbringen wollt (Partner/in, Freunde) ist das willkommen – in überschaubarer Zahl.

Zeit: 13:30 –18:30 Uhr | **Leitung:** Katharina Gladisch

Ort: Treffpunkt Diakonie, Bergstraße 10, 18057 Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 5 h | **Anmeldung bis:** 8. Januar



Donnerstag, 29. Januar – Roter Pavillon, Bad Doberan

LebensKunst

„Leben ist Farbe und Farbe ist Leben“ – eine Einladung in den Kunstverein Roter Pavillon e.V. Ehrenamtliche Mitarbeitende des Hospizdienstes der RSM und Caritas gestalteten im Rahmen ihrer künstlerischen Supervision Bilder zu hospizlichen Fragen nach Leben, Sterben, Tod und Trauer.

Über diese Bilder und ihre kurzen Textbeschreibungen laden wir zum Austausch ein. Anschließend begeben wir uns mit digitalen Mitteln gemeinsam auf Gedanken zu unserem Lebensweg. Wer dann gern noch mit den eigenen Händen kreativ werden will, wird dafür Materialien und Raum finden. Wir schauen gemeinsam, wo uns das Leben an diesem Nachmittag hinträgt.

Zeit: 14–17 Uhr | **Leitung:** Esther Bourquain, Birgit Kober
Ort: Kunstverein Roter Pavillon e.V., Am Kamp, 18209 Bad Doberan
Abrechenbare Oasenzeit: 3 h | **Anmeldung bis:** 26. Januar

Freitag, 30. Januar – Treffpunkt Diakonie

Resilienz im Alltag

Der Arbeitsalltag hält uns oft mächtig auf Trab und dann gibt's da ja auch noch jede Menge Dinge zu tun, die nichts mit der Arbeit zu tun haben. Gefühlt unendliche To-Do-Listen machen es uns schwer, im Moment zu leben. Der permanente gedankliche Aufenthalt in der Zukunft (weil noch so Vieles zu schaffen ist) und in der Vergangenheit (wie ist es gelaufen und vor allem, was lief schief) stressen uns oft zusätzlich.

Jetzt ist es Zeit, mal kurz auszusteigen, und Strategien und Techniken zu lernen, um seinen Alltag durch verschiedene Übungen vom emotionalen Druck zu erleichtern.

Zeit: 11–13 Uhr

Leitung: Wiebke Sandt

Ort: Treffpunkt Diakonie,
Bergstraße 10, 18057 Rostock
Abrechenbare Oasenzeit: 2 h

Anmeldung bis: 28. Januar



Dienstag, 3. Februar & Donnerstag, 12. März – Salzoase

Durchatmen

Eine kleine Auszeit in der dunklen Jahreszeit und eine kleine Hilfemaßnahme für Atemwege, die in dieser Zeit zur Verschnupfung neigen. Wir entspannen eine dreiviertel Stunde und spüren mit jedem Atemzug die wohltuende Salzluft der Salzgrotte. Tiefenentspannt können wir gestärkt allen wetter- und arbeitstechnischen Herausforderungen wieder besser trotzen – oder immerhin manchen.

Wegen der verschiedenen Arbeitsschichten bieten wir an zwei verschiedenen Tagen je zwei Time-Slots an. Bitte bei der Anmeldung einen davon aussuchen.

Termin 3. Februar 2026

Zeit: 12–13 Uhr oder 17–18 Uhr | **Leitung:** Salzkörner Rostock

Ort: Treffpunkt Diakonie, Bergstraße 10, 18057 Rostock

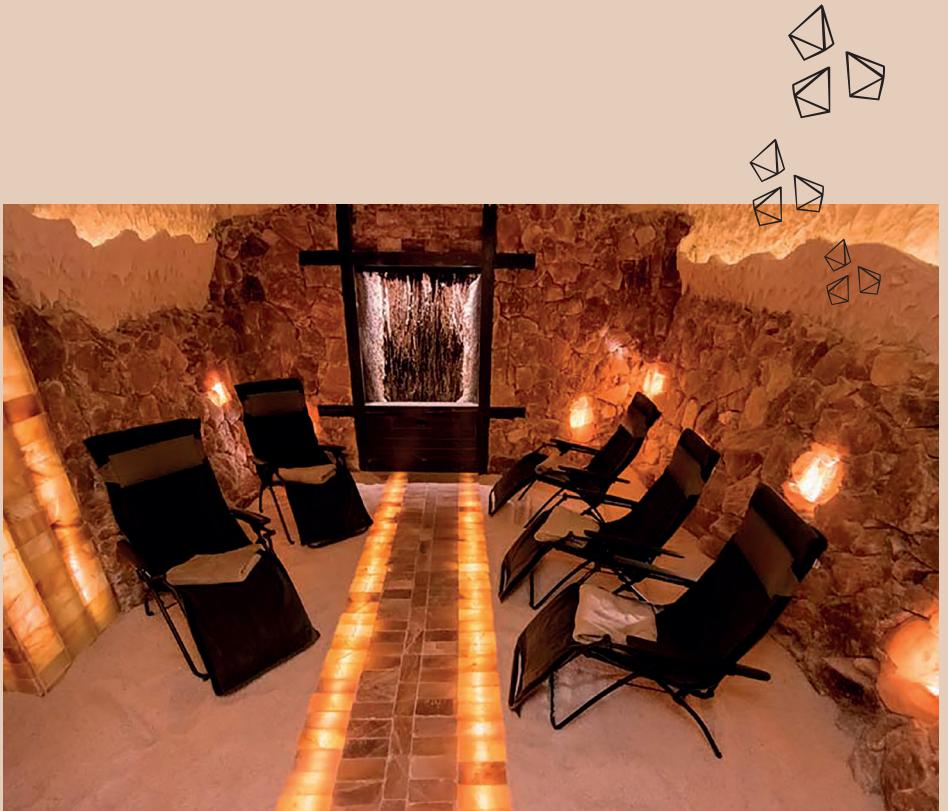
Abrechenbare Oasenzeit: 1 h | **Anmeldung bis:** 1. Februar

Termin 12. März 2026

Zeit: 12–13 Uhr oder 17–18 Uhr | **Leitung:** Salzkörner Rostock

Ort: Treffpunkt Diakonie, Bergstraße 10, 18057 Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 1 h | **Anmeldung bis:** 9. März



Donnerstag, 5. Februar – Flip & Fly

Sportlich ins neue Jahr

Flip dich fröhlich, wenn der Winter kalt und ein bisschen trist ist. Und lass dich davon inspirieren, wie andere fliegen, auch mal auf die Nase und wieder aufstehen – hier kann man ohne Absturzgefahr ausprobieren, wie hoch hinaus es gehen kann, sportlich und auch sonst so.



Zeit: 17-19 Uhr | **Leitung:** vor Ort

Ort: Industriestraße 10d, 18069 Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 2 h | **Anmeldung bis:** 27. Januar

Montag, 2. März – Treffpunkt Diakonie

Gemeinsamer Filmabend

„Den Himmel gibt's echt“ – wer es noch nicht glauben kann, sollte diesen Film mit uns zusammen sehen. Er ist diesmal eine echte Empfehlung aus einer unserer Einrichtungen. Worum geht's? Ein Pastorensohn aus Nebraska/ USA macht eine Nahtoderfahrung – während einer OP erlebt er den Himmel, und trifft dort verstorbene Verwandte. Und Jesus. Kann das sein? Oder halluziniert der Junge? Sein Vater ist hin- und hergerissen und erlebt sehr verschiedene Reaktionen von Mitgliedern seiner Kirchengemeinde und anderen, die davon „Wind kriegen.“



Wir zeigen den Film im Rahmen der Reihe „Gemeinsame Filmabende mit dem Michihof“. Filmsprache: Deutsch

Zeit: 17-20 Uhr | **Leitung:** Ekkehard Maase, Katharina Gladisch

Ort: Treffpunkt Diakonie, Bergstraße 10, 18057 Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 3 h | **Anmeldung bis:** 27. Februar



Donnerstag, 26. März – Petrikirche

Gespräche im Petri-Wohnzimmer

Einsamkeit ist schon jetzt ein großes Thema in unserer Gesellschaft und wird es wohl auch in Zukunft sein. Es betrifft auch die Menschen, die uns in unserer Arbeit anvertraut sind – in der Altenhilfe, aber weit darüber hinaus, oft versteckt, weil es mit Scham behaftet ist, zuzugeben, dass man einsam ist.

Wir wollen darüber reden, welche Formen von Einsamkeit es gibt und wie wir in unserem Umfeld hilfreich agieren können, um die Räume, in denen Menschen einsam sind, wieder zu weiten. Um das auch abzubilden, werden wir den Turm der Petrikirche besteigen und selbst unseren Blick weiten. Wer Höhenangst hat, kann natürlich am Boden bleiben.

Zeit: 14–17 Uhr | **Leitung:** Ulrike Radke-Voß & Katharina Gladisch

Ort: Petrikirche, Südschiff, Alter Markt 18055 Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 3 h | **Anmeldung bis:** 20. März

Mittwoch, 1. April – Cocktails mit einer Sozialrevolutionärin

Auf einen Drink mit Simone Weil

Simone Weil ist eine der bedeutendsten Denkerinnen des 20. Jahrhunderts. Ihre außergewöhnliche Annäherung an die Lösung der sozialen Frage bestand im Blick auf das Spirituelle. Aus dem Glauben an die Möglichkeit und Wirklichkeit einer anderen Welt heraus ging es ihr darum, unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu schärfen. Sie kämpfte dabei mutig und entschlossen für eine bessere Welt.

Ihrem Vorbild wollen wir uns in Textausschnitten annähern, über die wir reden und die wir mit unseren Erfahrungen und Vorstellungen verknüpfen. Damit wir dabei in Fluss kommen, mixen wir uns alkoholfreie Cocktails – und experimentieren in echt und in Gedanken damit, was zusammengemixt werden muss, damit uns die Welt wirklich schmeckt.



Zeit: 17-19 Uhr
Leitung: Katharina Gladisch
Ort: Treffpunkt Diakonie,
Bergstraße 10, 18057 Rostock
Abrechenbare Oasenzeit: 2 h
Anmeldung bis: 27. März

Donnerstag, 23. April – Kreativ-Workshop in Kühlungsborn

Meerzeit mit Blubber-Blasen

Die Blubber-Technik trifft auf maritime Motive, wir haben für dich eine große Auswahl an Vorlagen und Ideen vorbereitet, sodass du ein kleines Stück der Ostsee immer bei dir zu Hause hast. Die Dauer des Workshops beträgt ca. 2 Stunden. Ebenso im Workshop enthalten sind Getränke in Form von Wasser und Saftschorlen, sowie Knabberereien. Wer danach nochmal das „echte Meer“ spüren will – es ist direkt nebenan zu finden.



Zeit: 17-19 Uhr | **Leitung:** Rabea Schumacher
Ort: Keramik-Malstudio „Mein Pott“, Ostseallee 3, 18225 Kühlungsborn
Abrechenbare Oasenzeit: 2 h | **Anmeldung bis:** 13. April

Dienstag, 12. Mai – Ivendorf, Bad Doberan

Walderkundung im Hütter Wohld

Eine Wanderung von circa sieben km durch leicht hügeliges Gelände.

Wir riechen, hören, spüren und schmecken den Wald, entdecken einige Pflanzen, Bäume und Tiere oder Tierspuren. Nebenbei erfahren wir ein wenig über die Landschaft, die von Mönchen angelegten Karpfenteiche und ein Hünengrab.

Wir machen ein schönes Picknick und bei gutem Wetter eine Entspannungspause in Hängematten mitten im Wald.

Zeit: 9-14 Uhr | **Leitung:** Katharina Weltz & Katharina Gladisch
Ort: Ivendorf (genaue Wegbeschreibung folgt nach der Anmeldung)
Abrechenbare Oasenzeit: 5 h | **Anmeldung bis:** 8. Mai





Dienstag, 19. Mai – RSM trifft Rosi

Singen macht glücklich

Eine Band steht auf der Bühne, die den Sound vorgibt. Ein Chorleiter führt durch die Songs.

Pop, Rock und Balladen aus unterschiedlichen Zeiten. Der Text wird per Beamer eingespielt. Singen macht glücklich. Falsch singen auch. Damit wirbt „Rosi“, Rostocks offener Chor – der sich jeden Dienstag mit immer anderen Menschen trifft. Da könnten wir doch mal schön mitmischen, oder?

Wir bezahlen euch den Eintritt – nehmt gern ein bisschen Geld für ein Getränk vor Ort mit, um die Stimme und die Stimmung zu ölen.

Zeit: 18.45–20.45 Uhr | **Leitung:** Rostock singt – Rosi e.V.

Treffpunkt: Steintor – gemeinsamer Gang zum OZ-Saal, Rostock

Abrechenbare Oasenzeit: 2 h | **Anmeldung bis:** 15. Mai

Mittwoch, 3. Juni – Kloster Tempzin

Kloster für einen Tag

Schon auf der Anreise machen wir uns miteinander bereit, einen heiligen Ort mitten in unserem Alltagstrubel zu erleben. Und ihn gleichzeitig auch in uns zu finden. Das hat etwas mit Entschleunigung zu tun. Und damit seinen Geist und sein Herz zu öffnen für Gott und sein Wirken mitten in unserer Welt. Immer mit Blick auf das Kloster nähern wir uns auf dem Weg der Ruhezeit an – mit Impulsen, Schweigen, Austausch.



Um in Tempzin Zeit für uns allein zu haben, im Gespräch mit sich selbst und mit Gott – was manchmal aufeinandertrifft zum heiligen und heilsamen Augenblick. Damit wir uns auch leiblich stärken können, bitten wir etwas Rucksacktransportables für ein geteiltes Picknick einzustecken.

Zeit: 8:45–16:45 Uhr | **Leitung:** Erdmuthe Großer-Bald

Ort: Hauptbahnhof Rostock oder eigene Anreise

Abrechenbare Oasenzeit: 8 h **Anmeldung bis:** 30. Mai

Dienstag, 16. Juni – Michaelshof

Pilgern mit dem Michihof

Diakonie macht sich gemeinsam auf den Weg, könnte man sagen. Nicht nur, dass wir zwischen den beiden großen Trägern auf Leitungsebene immer mehr zusammen arbeiten wollen, wir wollen auch die Begegnungsmöglichkeiten unter unseren Mitarbeitenden erweitern.

Und uns an diesem Tag ganz in echt, von unseren eigenen Füßen durch Gottes Schöpfung getragen auf den Weg machen. Unterwegs gibt's Momente des Innehaltens, Nachdenkens und des Austauschs miteinander. Und Weg-Zehrung natürlich auch.



Zeit: 9–17 Uhr | **Leitung:** Ekkehard Maase

Ort: Folgt nach der Anmeldung per E-Mail

Abrechenbare Oasenzeit: 8 h **Anmeldung bis:** 10. Juni



Donnerstag, 25. Juni – Diedrichshagen

Wandern mit Alpakas

Wer hier wohl über wen staunt, ist die Frage, wenn wir an diesem Tag die wolligen Wesen kennenlernen, die für ihre besondere Empathiefähigkeit bekannt sind. Sie merken also, wie wir uns fühlen. Deswegen dürfen sie uns am Anfang beobachten und dann geht es Schritt für Schritt darum, in Kontakt miteinander zu treten, sich zu beschnuppern, sich miteinander auf den Weg zu machen, zu schauen, wer wann wen führt.

Hier lässt sich viel lernen, auch für unser menschliches Miteinander. Immer zu zweit erobern wir hoffentlich das Herz unseres Alpakas und haben eine tolle Zeit zusammen.

Zeit: 12–14 Uhr | **Leitung:** Theresa Mann

Ort: Strandhafer Aparthotel, Am Stoltaraer Ring 1, 18119 Diedrichshagen

Abrechenbare Oasenzeit: 2 h | **Anmeldung bis:** 15. Juni



OASENZEIT Katalog 2026 | 1. Halbjahr

Katharina Gladisch | Leiterin für das christlich – diakonische Profil

Diakonie Rostocker Stadtmission e. V.

Bergstraße 10 | 18057 Rostock

Telefon: 0381 461360 | **Mobil:** 0151 14485321

E-Mail: katharina.gladisch@rostocker-stadtmission.de