

Woche der Resilienz in Senden

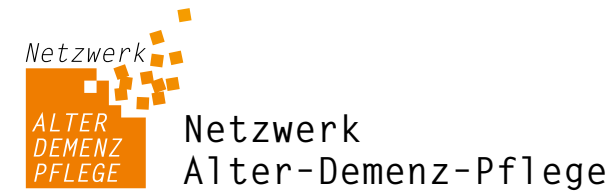
Stürme gehören zum Leben – mal leise im Hintergrund, mal mit voller Wucht. Entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen und was uns hilft, wieder Kurs zu finden. Die „Woche der Resilienz in Senden“ lädt beruflich und privat Pflegende, Menschen mit Beeinträchtigungen, Fachleute sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger ein, neue Kraftquellen zu entdecken.

Ob Impuls, Vortrag oder Workshop – gemeinsam stärken wir das, was uns trägt, wenn's unruhig wird: Zuversicht, Selbstfürsorge und innere Widerstandskraft.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos.

Das Netzwerk Alter – Demenz – Pflege Senden

Das Netzwerk organisiert Veranstaltungen rund um die Themen Alter, Demenz, Pflege und hat Angebote geschaffen, die den Austausch zwischen Fachstellen, Beratungsstellen und Betroffenen fördern.



Koordinatorin:
Susanne Espenhahn, 02597 699-603
generationen@senden-westfalen.de

Kraft finden. Kraft behalten.

23.2. – 28.2.2026

Vorträge

Workshops

Mitmachaktion



- kostenlos -

Montag, 23.2.26 | 19:30 Uhr | Auftaktveranstaltung

„Stark durch den Sturm: Krisenzeiten meistern mit Resilienz“

Wie können wir unser eigenes Schiff sicher durch die Stürme des Lebens lavieren, ohne dabei unterzugehen? Dieser Vortrag wagt einen zuversichtlichen Blick auf unsere eigene innere Stärke - vor der sich noch immer erstaunlich viele Menschen fürchten.

Referentin Jana Holtkamp

Ort Altes Zollhaus (Münsterstraße 12)

Dauer ca. 1,5 Stunden

Anmeldung erwünscht
generationen@senden-westfalen.de

Dienstag, 24.2.26 | 16 Uhr

„Stärke durch Singen“

Singen ist eine der ältesten Ausdrucksformen der Menschheit. Schon lange bevor es Schrift gab, haben Menschen gesungen – bei Festen, in Ritualen, bei der Arbeit oder einfach, um sich gegenseitig Mut zu machen. Und genau das kann Singen auch heute noch: Es stärkt unsere Widerstandskraft, unsere Resilienz, und hilft gegen Einsamkeit. Vom Mantra bis zum Rocksong – Singen und Tönen stärkt, schützt und verbindet. Für alle „Singenden“ und (noch) „Nichtsingenden“.

Kurzimpuls Sabine Hoffmann-Landwehr
„Gemeinsam Singen stärkt die Widerstandskraft und wirkt gegen Einsamkeit“

Anleitung Andrea Paschke
„Sing- und Klingsequenz“

Ort Altes Zollhaus (Münsterstraße 12)
Dauer ca. 1 Stunde

Anmeldung erwünscht
generationen@senden-westfalen.de

Mittwoch, 25.2.26 | 16:00 Uhr | Workshop für pflegende Angehörige

„Die eigene Kraft wieder spüren, die eigene Resilienz erkennen und fördern“

Referentin Annette Wernke
Dipl. Soz. Päd., Resilienzcoach, Coach für Logotherapie

Ort Altes Zollhaus (Münsterstraße 12)

Dauer ca. 2,5 Stunden

Hinweis max. 15 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich
generationen@senden-westfalen.de

Donnerstag, 26.2.2026 | 17:00 Uhr | Workshop für Pflegende

„Entspannung und Aroma“

Unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen:

- Unkomplizierte Übungen zur Selbstfürsorge, Entspannung und Achtsamkeit
- Praxisnahe Aromaanwendungen für zuhause und in der Einrichtung
- Stärkung des Körperbewusstseins und der inneren Ruhe

Referentin Nicole Nowak
Entspannungstrainerin und Aromapraktikerin

Ort Tagespflege-Caritas Senden (Grete-Schött-Ring 4)

Dauer ca. 1,5 Stunden

Hinweis max. 12 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich
generationen@senden-westfalen.de



Freitag, 27.2.2026 | 10:00 Uhr

„Trauernden begegnen“ - Ein Mutmachseminar

Viele Menschen sind unsicher, wie sie Trauernden begegnen sollen. In diesem Seminar erhalten sie durch Impulsvorträge, Übungen und Reflexion die Möglichkeit, ihr Verhaltensrepertoire zu erweitern.

Referentin Irmgard Volle

Ort Hospizkreis Senden (Eintrachtstr. 15/17)

Dauer ca. 4 Stunden

Hinweis max. 12 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich
Irmgard Volle, info@hospizkreis-senden.de

Samstag, 28.2.2026 | 9:30 Uhr | Impuls-Workshop

„Abschied nehmen, Schritt für Schritt...“

Wo ist Platz für meine Trauer? Die Demenzerkrankung eines Angehörigen verändert vieles. Wir verlieren einen Menschen Schritt für Schritt – obwohl er noch da ist. Inhalte: Der unsichtbaren Trauer Raum geben, die Phasen der Trauer kennenlernen, Wege für Selbstfürsorge und innere Stärke entdecken und neue Kraft in Gemeinschaft finden.

Referentin Petra Heuermann
Pflegefachkraft, Ethikberaterin, Schulungsreferentin für Prävention, Systemische Beraterin, Soziotherapeutin

Ort Altes Zollhaus (Münsterstraße 12)

Dauer ca. 4 Stunden

Hinweis max. 12 Teilnehmende

Anmeldung erforderlich
generationen@senden-westfalen.de