

Einladung zum Fachtag

Mit Resilienz optimistisch die Zukunft gestalten!



Impulse für Alter, Pflege und Betreuung

03. November 2026

JuK Haus, Im Burbecksort 57, 59229 Ahlen

Resilienz in Zeiten der Veränderung

Die aktuelle Lage stellt uns alle vor Herausforderungen - auf persönlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Ebene. Wir gehen den Fragen nach:

Wie können wir in diesen Zeiten stark bleiben?

Wie können wir unsere Strategien im Alltag an die veränderte Welt anpassen?

Wie erkennen wir Stressoren und nutzen unsere Emotionen positiv?

Ein Kooperationsangebot von

STADT AHLEN

 **Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz**
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW
REGIONALBÜRO MÜNSTERLAND

 **LaS**
Landesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung

 **Alter & Soziales e.V.**

Programm

09:00 Uhr Stehcafé

09:30 Uhr Begrüßung
Ralf Marciniak, Stellvertretender Bürgermeister der Stadt Ahlen
Ursula Woltering, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Jörg Marx, Moderator, Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros

09:45 Uhr Resilienz als Begleiter im Alltag
Ruben Langwara, Resilienztrainer, Emotionscoach und Legacy Guide

10:30 Uhr Schreibgespräche zum Thema und Gallery Walk

11:15 Uhr Podium „Resilienz als Trostpflaster - Individualisierung der Problemlagen?“
Markus Möhl, Evangelischer Pfarrer aus Ahlen
Markus Giesbers, Netzwerkkoordinator St. Elisabeth-Stift gGmbH
Sonja Steinbock, Resilienztrainerin
Susanne Kunstleve, pflegende und sorgende Angehörige

12:00 Uhr Vorstellung der Workshops

12:15 Uhr Mittagspause

13:25 Uhr Workshop 1 - Praktische Übungen zur Resilienz
Marianne Strugholtz, Resilienz-Trainerin

Workshop 2 - Resilienz im Berufsalltag
Annette Wernke, Resilienz-Trainerin

Workshop 3 - Resilienz im digitalen Raum
durch „Digital Detoxing“ Birge von Borstel, MentalMentorin im Gesundheitswesen



Zur Anmeldung Fachtag Resilienz

14:20 Uhr Workshopwechsel

14:30 Uhr Workshops 1 bis 3 – zweite Runde

15:25 Uhr Abschlussgespräch Interviews mit den Veranstalter*innen

15:35 Uhr Ende der Veranstaltung

Der Fachtag richtet sich an Fachkräfte aus Pflege, Beratung und Betreuung, Seniorenbüros, Angebote zur Unterstützung im Alltag, Nachbarschaftshilfe und am Thema Interessierte.

[Bitte nutzen Sie für zur Anmeldung den QR-Code oder diesen Link.](#)

Bei Bedarf können Sie sich auch per mail anmelden unter k.brinkpeter@rb-apd.de
Wir bitten um Anmeldung bis zum 20.10.2026. **Teilnahmegebühr:** 35 Euro inkl. Verpflegung

Rückfragen gern an Ursula Woltering, 0176 11001481, u.woltering@rb-apd.de