in Kooperation mit

LANDES SENIOREN VERTRETUNG NRW

Gesund bleiben im Engagement: Ehrenamt als Gesundheitsförderung

Forum Seniorenarbeit NRW

Datum und Uhrzeit: 16. Dezember 2026 | 10:00–15:45 Uhr
Ort: Augustinum, Tibusstraße 1-7, 48143 Münster

Gesundheitsförderung und Prävention sind ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit des Forum Seniorenarbeit NRW. Daran knüpft der **Workshop „Gesund bleiben im Engagement: Ehrenamt als Gesundheitsförderung“ am 16.12.2026** in Münster an und greift ein Thema auf, das wir in diesem Jahr bereits in verschiedenen Veranstaltungen in den Blick genommen haben.

Ehrenamtliches Engagement stärkt gesellschaftlichen Zusammenhalt, schafft Begegnungen und kann das eigene Wohlbefinden fördern. Gesundheitsförderung im Ehrenamt bezieht sich zum einen auf Rahmenbedingungen, die ein gesundes Engagement ermöglichen: Dazu gehören beispielsweise eine wertschätzende Anerkennungskultur, klare Rollen und Aufgaben sowie Möglichkeiten, Verantwortung zu teilen und eigene Grenzen zu wahren. So kann Engagement langfristig Freude bereiten und für alle Beteiligten stärkend wirken. Gleichzeitig kann es zum anderen mit Herausforderungen und Belastungen verbunden sein. Daher widmet sich der Workshop folgender übergeordneter Frage:

Wie gelingt es, sich langfristig mit Freude und gesund zu engagieren?

Unter der Leitung der Diplom-Psychologin Heike Winke beschäftigen sich die Teilnehmenden mit **möglichen Belastungen im Ehrenamt, Selbstfürsorge und Strategien, um Überforderung vorzubeugen und die eigene Handlungsfähigkeit zu erhalten. E**ine Mischung aus fachlichen Impulsen, Einzelreflexion, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum bietet Raum, eigene Erfahrungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Der Workshop findet in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung NRW statt und richtet sich insbesondere an Engagierte aus Seniorenvertretungen und -beiräten. Akteur:innen der Senior:innenarbeit und weitere Interessierte sind ebenfalls herzlich willkommen!

Weitere Informationen und Anmeldung:
https://www.forum-seniorenarbeit.de/events/gesund-bleiben-im-engagement-ehrenamt-als-gesundheitsfoerderung/

Kontakt per E-Mail an:
info@forum-seniorenarbeit.de

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