

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Mit „Go NRW“ ist erstmalig ein Bündnis auf der Landesebene NRW entstanden, das sich für die Stärkung der Partizipation älterer, jüngerer und für Menschen mit Behinderung einsetzt. Dabei gelang auch eine Reflektion herrschender negativer wie positiver Altersbilder.

Im Alltag geschieht es, dass wir uns in der Hektik unserer Aufgaben verlieren. Gedanken kreisen, Sorgen nehmen Raum ein, und wir entfernen uns immer mehr von dem, was gerade wirklich geschieht. Dabei beginnt vieles mit unserer Wahrnehmung. Wenn es gelingt, wieder aufmerksam im gegenwärtigen Moment anzukommen, verändert sich etwas: Wir nehmen klarer wahr, was wesentlich ist – und spüren, wie gut es tut, innerlich wieder Boden zu finden.

In diesem Workshop wollen wir mit Übungen der Achtsamkeit Wege entdecken, wie wir zu uns selbst und zur Wirklichkeit des Augenblicks zurückfinden können und gleichzeitig erfolgreich für eine gelingende Partizipation älterer Menschen im Öffentlichen Raum kämpfen.

Diese Themen werden wir in einer entspannten Atmosphäre besprechen. Schön, dass Sie dabei sind!

*Barbara Leufgen* *Bernhard Eder*

Barbara Leufgen,  
Pädagogische und  
konzeptionelle Leitung

Bernhard Eder,  
Dipl.-Theologe,  
Soziologe M.A.

## Programm

- 09.00 Uhr Stehkafee
- 09.15 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung
- 09.45 Uhr Wie das Bündnis „Go NRW“ zur Teilhabestärkung mit dem Engagement für realistische Altersbilder verknüpft ist - Altersbilder und ihre Relevanz für die Partizipation älterer Menschen im Kreis Höxter und darüber hinaus  
*Referentin: Barbara Eifert*
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Zur Wirklichkeit befreit, Selbstsorge durch Achtsamkeit  
*Referent: Dr. Daniel Rumel*
- 15.00 Uhr Feedback, Abschied
- 15.15 Uhr Nachmittagskaffee und Kuchen
- 15.45 Uhr Ende des Seminars

## Kursleitung und Referent\*innen

**Barbara Eifert**, Wissenschaftliche Beraterin der Landesseniorenvertretung NRW, Münster

**Dr. Daniel Rumel**, Pastoralreferent im Pastoralen Raum Delbrück-Hövelhof, Bereich Ehrenamtsbegleitung und Förderung/Theologische Bildung

**Bernhard Eder**, Diplomtheologe, Soziologe M.A., Geschäftsführer der Seniorenvertretung Kreis Höxter

# Organisatorisches

## Zielgruppen

Mitglieder der Seniorenvertretung Kreis Höxter, darüber hinaus weitere ehren- und hauptamtliche Engagierte in der Seniorenarbeit

## Kosten

Keine Teilnahmegebühr dank der Förderung durch den Kreis Höxter und durch eine Spende des Caritasverbandes Kreis Höxter

## Anmeldung und Anmeldeschluss

Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung ist für uns verbindlich. Wir empfehlen Ihnen unsere Internetseite. Dort können Sie sich für jeden Kurs direkt anmelden. Anmeldeschluss ist der 22.05.2026.

## Maximale Zahl an Teilnehmenden: 25

## Datenschutz

Informationen zu unserer Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter <https://www.kefb.de/1618-Informationspflicht-Datenschutz.html>. Auf Anfrage senden wir Ihnen die Datenschutzinformationen gern auch postalisch zu

# Anfahrt und Kontakt



## Anfahrt mit dem Auto

BAB 44 (Dortmund – Kassel)  
Abfahrt Diemelstadt. Dann in Richtung Scherfede und weiter auf Abfahrt Paderborn (B 68), Richtung Paderborn. Nach 300 m der Beschilderung Hardehausen folgen.

## Anfahrt mit der Bahn

Bahnstationen Warburg oder Scherfede. Bitte benachrichtigen Sie uns, wir organisieren Ihnen gern ein kostenpflichtiges Taxi.  
Telefon: 05642 9853 - 200  
zentrale@lvh-hardehausen.de



## Workshop

# Brücken der Partizipation

# Wege der Achtsamkeit



Mittwoch, 10.06.2026

MENSCH UND FAMILIE