Informationsveranstaltung in Fuldatal stieß auf großes Interesse

Auf Einladung des Seniorenbeirats und des Nachbarschaftsvereins Fuldatal hatten interessierte Bürgerinnen und Bürger in der vorletzten Januarwoche 2026 die Gelegenheit, sichintensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen, das viele Menschen bewegt: dem seelischen Wohlergehen im Alter.



Die gut besuchte Informationsveranstaltung bot wertvolle Impulse, praxisnahe Anregungen und Raum für Austausch in angenehmer Atmosphäre.

Als Referentin konnte die Psychologin und Therapeutin Cordula Schmidt gewonnen werden, die den Teilnehmenden auf verständliche und zugleich fundierte Weise wissenschaftlich belegte, alltagstaugliche Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit im Seniorenalter näherbrachte. Mit viel Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz zeigte sie auf, wie sich seelische Stabilität und Lebensqualität auch und gerade im höheren Lebensalter aktiv stärken lassen.

Im Mittelpunkt ihres Vortrags standen die positiven Effekte sozialer Kontakte, regelmäßiger körperlicher Bewegung – möglichst außerhalb der häuslichen Umgebung – sowie vielfältiger mentaler Aktivitäten. Diese Faktoren, so erläuterte Schmidt anschaulich, leisten einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung und Linderung von Depressionen und kognitiven Einschränkungen. Ergänzend ging sie auf den Nutzen von Achtsamkeitsübungen und bewährten Techniken zur Stressbewältigung ein, die helfen können, die emotionale Resilienz, also die seelische

Widerstandsfähigkeit, nachhaltig zu stärken.

Darüber hinaus informierte die Referentin über unterstützende Angebote, die Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen zur Verfügung stehen. Vorgestellt wurden unter anderem Selbsthilfegruppen wie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) sowie digitale Gesundheitsangebote, insbesondere aus dem Bereich der Kranken- und Pflegekassen sowie aus dem Kreis der behandelnden Ärzteschaft. Praktische Tipps zur Förderung positiver Denkmuster und zum Erlernen von Entspannungstechniken rundeten den Vortrag ab und vermittelten den Teilnehmenden konkrete Anregungen für den Alltag.

Die Veranstalter zeigten sich sehr zufrieden mit der Resonanz und dem regen Interesse der Gäste. Ein besonderer Dank gilt dem Team des BenevitHauses Sonnenhof in Fuldatal-Ihringshausen, das erneut mit großer Herzlichkeit Gastgeber war. Die angenehme Atmosphäre sowie die liebevolle Versorgung mit Speisen und Getränken trugen wesentlich zum Gelingen der Veranstaltung bei.

Das erfolgreiche Zusammenwirken aller Beteiligten unterstreicht, wie wichtig wohnortnahe, niedrigschwellige Angebote sind, um das Bewusstsein für seelische Gesundheit im Alter zu stärken und den Austausch innerhalb der Gemeinschaft zu fördern.

Mehr über die Psychologin und Therapeutin Cordula Schmidt können Sie im Internet hier erfahren:

https://www.cordulana-farbenreich.de/

Seelisches Wohlergehen im Alter

HNA vom 13.01.2026 zur Infoveranstaltung "Wenn der Alltag stiller wird"

Hier finden Sie Rat und Hilfe (Angaben ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr!)

Bundesgesundheitsministerium - Psychische Gesundheit: Im Alter geistig fit bleiben

Pflegestützpunkt des Landkreises Kassel insbesondere Pflege- und Wohnraumberatung

Diakonisches Werk Region Kassel: Alter und Demenz

psychnet kassel e.V.
→ Suche nach Hilfe in der Region Kassel

OBEON, die Orientierungshilfe und Beratung Online in seelischen Belastungssituationen, ist ein dreijähriges Modellprojekt des Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V. (Köln) mit dem Ziel, einen verbesserten Zugang innerhalb des psychiatrischen Hilfesystems zu deutschlandweiten Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten zu schaffen. Das Projekt wird durch das Bundesministerium für Gesundheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

https://www.obeon.de/

Im Internet sind verschiedenartige Anregungen und Tipps zum Thema Achtsamkeitsübungen abrufbar, beispielsweise von Natali Mallek, Dipl.-Sozialpädagogin und BVGT-zertifizierte Gedächtnistrainerin aus Dortmund, sie ist Autorin zahlreicher Bücher zur Aktivierung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz sowie Gründerin der beliebten Fachseite „**Mal-alt-werden.de**“.
Hier ein Beispiel mit sinnlichen Achtsamkeitsübungen:

https://mal-alt-werden.de/sehen-hoeren-riechen-schmecken-fuehlen-66-achtsamkeitsuebungen-fuer-senioren/

Seelisches Wohlergehen im Alter