



## Rückblick – Vortrag am 30.10.2024

---

### ➤ Thema: Resilienz - Die „Superkraft“ in schwierigen Zeiten

**Referentin:** Sarah Kaindl - Heilpädagogin, Expertin für seelische Gesundheit und Resilienz-Coach – weitere Infos: [www.sarah-kaindl.de](http://www.sarah-kaindl.de)

**Veranstalter:** Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Resilienz bezeichnet man auch als seelisches Immunsystem. Es ist die Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, Krisen, Stress und belastende Zeiten zu meistern.

Die gute Nachricht:

Resilienz kann in jedem Alter gefördert und gestärkt werden.

Der Vortrag richtete sich an Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen, Angehörige u. Interessierte.

Frau Kaindl erläuterte sehr anschaulich:

- was Resilienz ausmacht
- wie wir diese Kraft gezielt nutzen können,  
um in herausfordernden Lebensphasen stabil zu bleiben.

Sie bot einfache Übungen und SOS-Tipps an, die man direkt im Alltag umsetzen kann.



Referentin: Sarah Kaindl



Fotos: B. Bardong/Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V.