Fachtagung gesundheitliche Grundbildung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zu unserer Fachtagung Alphabetisierung und gesundheitliche Grundbildung am Mittwoch, dem 7. Mai 2025, ein.

Als Koordinierungsstelle ALFA^{plus} unter Trägerschaft des Sächsischen Volkshochschulverbandes e.V. in Chemnitz, freuen wir uns, Sie zur diesjährigen Fachtagung begrüßen zu dürfen.

Abgebildet wird das Thema gesundheitliche Grundbildung durch zwei Keynote-Speaker und fünf interaktive Workshops.

Im Rahmen des ersten Vortrages erhalten Sie zunächst Einblicke in die Grundbildungsarbeit der Schweiz, die durch den Dachverband Lesen und Schreiben vorgestellt werden. Insbesondere die bildungspolitische Darstellung und einige Best-Practice-Beispiele stehen hierbei im Vordergrund. Der zweite Vortrag *„Gesundheitsbildung ganz praktisch - Das Konzept der Patient*innen-Universität“,* widmet sich einem Best-Practice-Beispiel für bürgernahe Grundbildung durch die Medizinische Hochschule Hannover.

Weitere Workshops widmen sich Themen wie Gesundheitskompetenz durch Health Literacy, dem Beispiel von Versorgung und niedrigschwelliger Beratung durch das Konzept des solidarischen Gesundheitszentrums und der Bedeutung von Entspannung und Selbstwahrnehmung in Bezug auf Alphabetisierung. Auch wird diskutiert welchen Einfluss Werbung und Verpackung auf die Ernährung hat und wie dieser Bereich der gesundheitlichen Grundbildung am Beispiel des Nutri-Scores vermittelt werden kann. Zudem wird die Rolle der psychischen Belastung durch geringe Literalität betrachtet und wie Resilienz in herausfordernden Situationen gestärkt werden kann.

Treten Sie in den Pausen und den Workshops in den Erfahrungsaustausch mit den Referent*innen und vernetzen Sie sich im Business Village in Chemnitz bei gutem Essen und Getränken. Unser Ziel ist es, Ihnen nicht nur Impulse für die Grundbildungs- und Alphabetisierungsarbeit zu liefern, sondern auch den Raum zur Vernetzung zu schaffen.

Wir freuen uns, Sie an diesem Tag in Chemnitz begrüßen zu dürfen.

Ihr ALFA^{plus}-Team

Anmeldung über:

www.alfa-sachsen.de

Ablauf

ab 09:00 Uhr	Anmeldung und Ankommen
09:30 – 09:45 Uhr	Begrüßung durch die Koordinierungsstelle Alphabetisierung und Grundbildung Sachsen ALFA^{plus}
09:50 – 10:05 Uhr	Begrüßung durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus *Anna Karina Sepsi, Referat 25*
10:10 – 11:10 Uhr	Einblicke in die Grundbildungsarbeit der Schweiz *Pascale Mencaccini, Schweizer Dachverband Lesen und Schreiben*
	Ab 11:10 Uhr Kaffeepause
11:20 - 12:30 Uhr	**Workshoprunde I**
Workshop 1	Health Literacy. Einblicke und Fazit der AOK-Studie. *AOK, Franziska Regal*
Workshop 2	Krank – und jetzt? Gesundheit ist mehr als Versorgung. Das Konzept des solidarischen Gesundheitszentrums Leipzig. *Poliklinik Leipzig e.V., Jenny Höfers*
Workshop 3	Mit Stimmgabel Entspannung und Selbstwahrnehmung fördern. Mit lockerer Zunge liest es sich leichter. *Klara Fabry*
	Ab 12:30 Uhr Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr	Gesundheitsbildung ganz praktisch. Das Konzept der Patient*innen-Universität. *Prof. Dr. Dierks, Medizinische Hochschule Hannover*
	Ab 15:00 Uhr Kaffeepause
15:15– 16:20 Uhr	**Workshoprunde II**
Workshop 4	Werbung, Essen und der Nutri-Score – Aber was ist gesund? *Ernährungsberatung ADMEDIA*

Workshop 5	Risikofaktor geringe Literalität. Scham und Einsamkeit begegnen, Resilienz aufbauen. *Kopfvitamin, Dr. Frederik Haarig*
ab 16:20 Uhr	Verabschiedung durch ALFA plus Möglichkeit zum Netzwerken & Ausklang der Veranstaltung

Eröffnung 9:30 – 10:05 Uhr

9:30 Uhr Begrüßung

Es begrüßt Sie ALFA plus Koordinierungsstelle Alphabetisierung und Grundbildung Sachsen und das Sächsische Staatsministerium für Kultus.

10:10 Uhr Auftakt

Grundbildung in der Schweiz

Als Vertreterin des Schweizer Dachverbandes Lesen und Schreiben wird Pascale Mencaccini anhand von Best-Practice-Beispielen aufzeigen, wie Alphabetisierungs- und Grundbildungsarbeit in der Schweiz gelingt. Unter anderem wird die Weiterbildungsstrategie des Verbandes, welche auf der Förderung von Autonomie basiert, thematisiert.

11:20 Uhr Workshoprunde I

WS 1: Health Literacy. Einblicke und Fazit der AOK-Studie.

Wie können wir gemeinsam die Gesundheitskompetenz stärken? In diesem interaktiven Workshop erarbeiten wir Bedarfe, teilen Best Practices und entwickeln gemeinsam Lösungsansätze. Zu Beginn wird es einen Einblick in die wichtigsten Erkenntnisse der AOK-Studie zu diesem Thema geben und wir schauen darauf, was Sie benötigen, um aktiv werden zu können

WS 2: Krank – und jetzt? Gesundheit ist mehr als Versorgung. Das Konzept des solidarischen Gesundheitszentrums Leipzig.

Gesundheit ist mehr als Versorgung – sie ist sozial bestimmt. Die Poliklinik Leipzig verbindet interdisziplinäre Gesundheitsförderung mit Gemeinwesenarbeit. Sozialberatung, psychosoziale Beratungen, offene Sprechstunden, Nachbarschaftsveranstaltungen & Workshops schaffen niedrigschwellige Zugänge. Ein Modell für „Health in All Policies“

WS 3: Mit Stimmgabel Entspannung und Selbstwahrnehmung fördern

In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Stimmgabel gezielt hilft, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen. Besonders für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Entspannungstechniken für den Alltag, einfach anwendbar und direkt spürbar – fördert Wohlbefinden, Selbstwahrnehmung und Konzentration. Die Teilnehmenden lernen die Stimmgabel intuitiv auf verspannte Körperbereiche aufzusetzen. Durch sanfte Vibrationen werden Kiefer, Zunge und Brustbein entspannt. Atem- und Tönübungen vertiefen die Wirkung. Eine besondere Technik ist die Wirbelsäulenmassage mit der Stimmgabel. Alle können aktiv mitmachen und die Wirkung direkt spüren.

14:00 Uhr Vortrag

Gesundheitsbildung ganz praktisch. Das Konzept der Patient*innen-Universität.

Das Konzept und die Erfahrungen der Patient*innen-Universität an der Medizinischen Hochschule Hannover zeigen, wie Gesundheitsbildung ganz praktisch aussehen kann. Die Förderung von Gesundheitskompetenz ist dabei zentrales Ziel. Menschen sollen dabei unterstützt und befähigt werden, sowohl in Gesundheit als auch in Krankheit, gute Entscheidungen zu treffen.

15:15 Uhr Workshoprunde II

WS 4: Werbung, Essen und der Nutri-Score – Aber was ist gesund?

Werbung macht Lebensmittel besonders attraktiv, aber was steckt eigentlich dahinter? Die Ernährungsberatung von ADMEDIA klärt auf, wie uns Werbung beeinflusst, was der Nutri-Score bedeutet und wie wir wirklich gesunde Lebensmittel erkennen.

5: Risikofaktor geringe Literalität. Scham und Einsamkeit begegnen, Resilienz aufbauen

Menschen mit Lese- und Schreibproblemen stehen in Ihrem Alltag vor mehrdimensionalen Herausforderungen, die eine mentale Belastung bedeuten und oft mit Schamgefühlen und Rückzug einhergehen können. Nicht nur das Wissen über und der Umgang mit psychisch herausfordernden Situationen soll thematisiert werden, sondern auch Wege, um Resilienz zu aufzubauen und zu stärken.

16:20 Uhr Verabschiedung und Möglichkeit zum Netzwerken

Organisatorisches

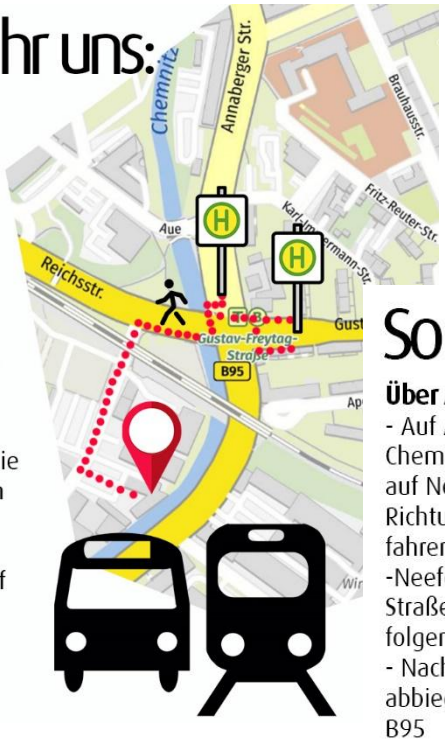
Veranstaltungsort: Business Village, Beckerstr. 13, 09120 Chemnitz
Entgeltfrei: Das Projekt wird gefördert durch ESF Plus-Mittel.
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 28. April 2025 an!

Anmeldung über:
www.alfa-sachsen.de

Anreise/Parken:

So erreicht Ihr uns:

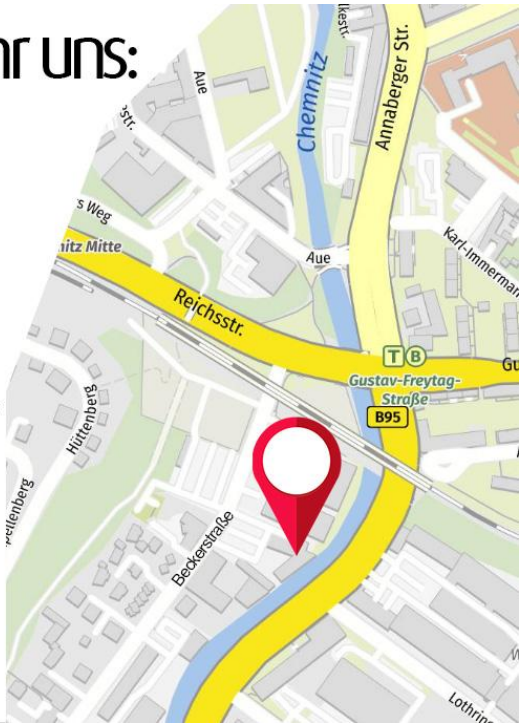
Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
-Mit Tram **5** oder **C11,** sowie mit dem Bus **52** und **82** bis Haltestelle „Gustav-Freytag-Str." fahren.
-Anschließend zu Fuß auf Reichsstraße entlang gehen.
-Nach ca. 100m links in die „Beckerstraße" einbiegen
-"Beckerstraße ca. 200m folgen.
-Das Ziel befindet sich auf der **linken Seite**



So erreicht Ihr uns:

Über Autobahn A72:
- Auf A72 Ausfahrt 15-Chemnitz Süd nehmen und auf Neefestraße/B173 Richtung Chemnitz-Süd fahren
-Neefestraße / Zwickauer Straße in Richtung Zentrum folgen
- Nach 8,5 km Rechts abbiegen auf Reichsstraße/ B95
-Nach 550m rechts abbiegen auf Beckerstraße
-Nach 120m befindet sich das Ziel auf der linken Seite

Parkmöglichkeiten direkt am Haus vorhanden
(Bitte Beschilderung beachten)



Ansprechpartnerin: Lisa Edler, Projektkoordinatorin ALFA^{plus}
E-Mail: edler@alfa-sachsen.de
Tel.: 0371 23554149
Mobil: 0179 6919241