

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](http://www.alfa-sachsen.de)

Fachtagung Alphabetisierung und gesundheitliche Grundbildung

2

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 Haorig

3

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.

WS 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!

Anreise/Parken:

So erreicht Ihr uns:

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

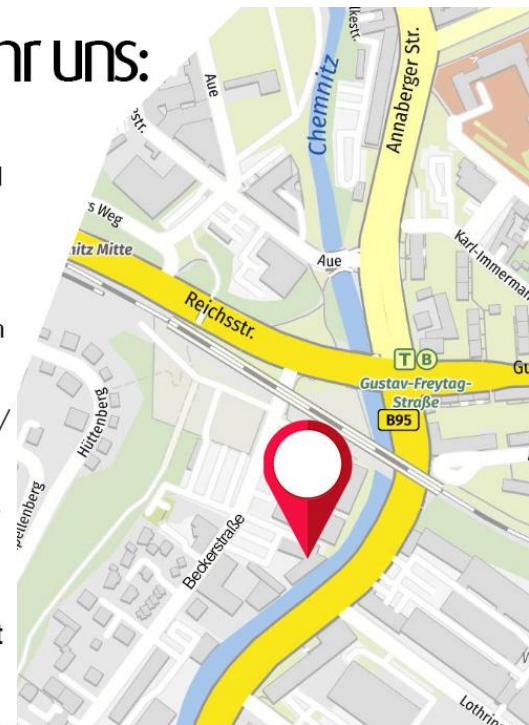
- Mit Tram 5 oder C11, sowie mit dem Bus 52 und 82 bis Haltestelle „Gustav-Freytag-Str.“ fahren.
- Anschließend zu Fuß auf Reichsstraße entlang gehen.
- Nach ca. 100m links in die „Beckerstraße“ einbiegen
- „Beckerstraße“ ca. 200m folgen.
- Das Ziel befindet sich auf der **linken Seite**



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)



Anmeldung
über:

www.alfa-sachsen.de

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