



10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein

Stark bleiben!

(Gesundheits-) Kompetenz im Alter fördern

Gesundheitskompetenz oder „Health Literacy“ beschreibt alltagspraktisches Wissen und Fähigkeiten im Umgang mit Gesundheit und Krankheit, mit dem eigenen Körper ebenso wie mit den gesundheitsprägenden sozialen Lebensbedingungen. Diese Ressource kann dazu beitragen, dass Individuen mehr Kontrolle über ihre Gesundheit und über gesundheitsbeeinflussende Faktoren erlangen.

Im Idealfall können über eine Verbesserung der Gesundheitskompetenz sowohl individuelle Gesundheitsgewinne erreicht als auch

Verbesserungen in den Rahmenbedingungen für die Gesundheit erzielt werden.

Teilnahme

Die Konferenzbeiträge stehen Ihnen ab dem 01. Juli 2021 auf unserer Webseite kostenfrei bis Ende August zur Verfügung.

Zusätzlich gibt es am 17. August von 14 - 16 Uhr die Möglichkeit, mit den Referent*innen per Videochat ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns über Ihren Besuch!



kostenlos & digital

www.lvgfsh.de/regionalkonferenz

Beiträge und Referent*innen



Gesundheitskompetenz stärken - Der Nationale Aktionsplan: Relevanz und Perspektiven für ältere Menschen

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung Medizinische Hochschule Hannover



Aktives Selbstmanagement chronischer Erkrankungen: Strategien und Instrumente aus dem INSEA-Programm

Dr. Gabriele Seidel

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung Medizinische Hochschule Hannover



Ältern den Einstieg in die digitale Welt erleichtern

Janina Stiel

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.



(Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter

Jonathan Petzold

Körper-Stiftung



Genussvoll und gesund - die Ernährung dem Alter entsprechend gestalten

Dr. Petra Schulze-Lohmann

Deutsche Gesellschaft für Ernährung



In Kopf und Herzen jung - mit Achtsamkeit glücklicher älter werden

Caroline Stiller

Unternehmen Achtsamkeit - Achtsamkeitstraining - Beratung - Coaching, Kiel