

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen**Hauptabteilung
Unternehmenspolitik/-kommunikation**

Basler Str. 2, 61352 Bad Homburg

Ansprechpartnerin:	Susanne Strombach
Tel.-Nr.:	(06172) 272-178
E-Mail:	susanne.strombach@he.aok.de
Internet:	www.aok.de/hessen
Unser Zeichen:	07928

Datum: Im Juni 2025**Einladung zu****Selbsthilfe im Dialog 2025**

Sehr geehrte Frau Aryeequaye,

wir freuen uns, Sie **und** Ihre Gruppenmitglieder im Zeitraum **vom 22. August bis 25. Oktober** an einem der sechs Standorte in Hessen **jeweils von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr**, zu unserer diesjährigen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ persönlich begrüßen zu dürfen.

Unter dem Motto „**Gut altern – Wunsch oder Wirklichkeit**“ wollen wir in diesem Jahr in unserer Veranstaltungsreihe der Frage nachgehen, wie wir gut und gesund altern und dabei selbstbestimmt leben können.

Seit über 30 Jahren befasst sich die Wissenschaft mit diesem Thema. Das Ziel der Altersforschung ist es allerdings nicht den Alterungsprozess aufzuheben, sondern den Prozess zu verstehen und die "Gesundheitsspanne", also die Zeit des gesunden Alterns der Menschen, zu verlängern. Denn auch beim Älterwerden geht es um Lebensqualität.

Der Alterungsprozess von Menschen und die individuelle Lebenserwartung werden durch viele Faktoren beeinflusst. Die genetische Veranlagung macht dabei allerdings nur etwa 10 Prozent aus. Der Rest liegt in unserer eigenen Hand. In unserer Veranstaltung wollen wir aufzeigen, was wir selbst für ein langes und gesundes Leben tun können. Sei es gesunder Schlaf, regelmäßige körperliche Aktivität oder ausgewogene Ernährung.

Aber auch das Training des Gehirns und eine generelle positive Einstellung zum Alter sind wichtige Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen können. Dabei es ist nie zu spät mit einer Veränderung des eigenen Lebensstils zu beginnen. Lassen Sie uns daher unseren Referentinnen und Referenten lauschen und uns gemeinsam auf den Weg des guten und gesunden Alterns begeben.

Folgende Termine sind geplant (jeweils von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr):

- Freitag, 22. August 2025 in **Frankfurt**, Leonardo Royal Hotel, Mailänder Str. 1
- Samstag, 23. August 2025 in **Bad Hersfeld**, Stadthalle, WittasträÙe 5
- Samstag, 6. September 2025 in **Darmstadt**, Best Western Plaza Hotel, Am Kavalleriesand 6
- Freitag, 26. September 2025 in **Wiesbaden**, Pentahotel, Abraham-Lincoln-Str.17
- Samstag, 27. September 2025 in **Kassel**, H4-Hotel, Baumbachstr. 2 / Stadthalle
- Samstag, 25. Oktober 2025 in **Marburg**, TTZ Marburg, Softwarecenter 3

Am Mittag laden wir Sie zu einem gemeinsam Essen ein. Gerne können Sie sich bereits jetzt über unsere Veranstaltungsseite im Internet für einen der kostenfreien Termine anmelden. Weitere Informationen rund um „Selbsthilfe im Dialog 2025“ werden fortlaufend auf dieser Seite eingestellt. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung.

Sollten Sie Unterstützungsbedarf haben (Gebärdensprachdolmetscher, eine Höranlage etc.), bitten wir Sie uns dies bis spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung mitzuteilen.

Wie können Sie sich anmelden?

Entweder scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code ein und Sie gelangen so direkt auf die Veranstaltungsseite, oder Sie geben die folgende Adresse in Ihrem Browser auf dem PC ein:

aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2025

Bitte beachten Sie, dass pro Gruppenmitglied eine eigene Anmeldung erfolgen muss.



Sollte Ihnen eine Anmeldung über die Veranstaltungsseite nicht möglich sein, so können Sie uns auch gerne eine E-Mail an selbsthilfe@he.aok.de senden oder uns telefonisch kontaktieren.

Wir freuen uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit.

Mit freundlichen Grüßen



Susanne Strombach
Selbsthilfe und Patientenzusammenarbeit

Anlagen

- Programm
- Workshopbeschreibungen

Programm zu

Selbsthilfe im Dialog 2025



Vormittags:

- 09:00 Uhr Einlass mit Begrüßungskaffee
- 09:30 Uhr Begrüßung & Einführung
Grußwort Verwaltungsrat der AOK Hessen
- 09:50 Uhr Impulsreferat „Gut altern – Wunsch oder Wirklichkeit?“
- 10:40 Uhr Pause
-
- 11:10 Uhr Podiumsdiskussion zum Thema
- 12:10 Uhr Fragerunde
- 12:40 Uhr Resümee des Vormittages
- 12:50 Uhr Mittagspause mit kostenfreiem Mittagessen

Nachmittags

Ab 14:00 Uhr drei parallele Workshops zu verschiedenen Themen:

Workshop 1 – Gedächtnistraining

Workshop 2 – Gesunde Ernährung – Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken

Workshop 3 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Selbsthilfe im Dialog 2025



Workshop 1: „Gedächtnistraining“

Wer geistig fit bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag trainieren, denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen. Mit einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften einbezogen. Dies fördert die Durchblutung und verbessert den Stoffwechsel des Gehirns und führt somit zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit. Mit dem gezielten Training können unter anderem die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkflexibilität verbessert werden. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns kann somit langfristig erhalten bleiben und sogar noch gesteigert werden. Ein weiterer positiver Effekt bei der gleichzeitigen Aktivierung des gesamten Organismus ist, dass es zusätzlich das körperliche Wohlbefinden heben kann. Mit einem Training des Gedächtnisses kann in jedem Alter begonnen werden – es ist also nie zu spät, damit anzufangen.

Workshop 2: „Gesunde Ernährung – Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken“

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um gut zu Altern. Eines ist klar: Was und wie viel wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und den Alterungsprozess. Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht nur die Menge der Nahrung, die wir zu uns nehmen, einen Einfluss hat, sondern vielmehr was wir essen. Die einzelnen Nährstoffe in der Nahrung können sich also auf die Gesundheit und den Alterungsprozess auswirken. Aber welche sollten wir in welcher Menge zu uns nehmen? Dieser Workshop erklärt die verschiedenen Nährstoffe und die unterschiedlichen Bedarfe, so dass wir fit durchs Jahr kommen.

Workshop 3 – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Viele Menschen erleben in der heutigen Zeit Termindruck und hohe Leistungsanforderungen. Viele Informationen prasseln auf einen herein und auch Multitasking zehrt an der eigenen Energie. Um all dies und persönliche Herausforderungen gut bewältigen zu können, ist es wichtig, mit sich selbst in Kontakt zu sein und sich immer wieder bewusst im jetzigen Moment zu verankern. In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke in die wissenschaftlichen Grundlagen von Stress und Achtsamkeit, um ein besseres Verständnis für den eigenen Stress zu entwickeln. Darüber hinaus werden Achtsamkeitsübungen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Durch die Praxis der Achtsamkeit wird die Wahrnehmung sensibilisiert und geschult, so dass es besser gelingt, Stresssituationen zu erkennen und konstruktiver mit ihnen umzugehen. Zudem kann durch die Achtsamkeit das bewusste Erleben des Augenblicks wieder gestärkt werden. Denn gelebte Achtsamkeit bringt Kraft und Energie.