



Gesundheitskompetenz im Alltag stärken

Herausforderungen im Alltag

Wir sind täglich mit gesundheitsbezogenen Informationen, Dienstleistungen und Herausforderungen konfrontiert.

Um mit diesen Herausforderungen richtig umgehen zu können, brauchen wir entsprechendes Wissen, Fähigkeiten und Motivation.

Gesundheitskompetenz

Dadurch werden Menschen befähigt, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden von sich und anderen zu kümmern.

**Erfahren Sie mehr, wo und wie Sie diese
Fähigkeiten stärken können.**

Datum : 26. März 2026

Ort : Katholische Kirche Mettmenstetten

Zeit : 18:30 – 20:00 Uhr mit anschl. Apéro

Referentin: Anja Hollenstein, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Careum
Zentrum für Gesundheitskompetenz, Zürich

Mit Unterstützung von «Prävention und Gesundheitsförderung» Kanton Zürich

«Diese Kurse/dieser Anlass ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in
besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.»