

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



Newsletter Juni 2024

No/Low-Events für alle Bewegungsrevoluzza

Das erste Jahr der Bewegungsrevolution biegt langsam, aber sicher in die Zielgerade ein. Fast genau elf Monate sind vergangen, seit am 29. Juni 2023 in Graz diese Revolution der ganz besonderen Art ausgerufen wurde. Gefeiert wird am 18. Juni in der Messehalle in Graz. Am 19. Juni geht es weiter mit der Gesundheitskonferenz - hier erfahren Sie, welchen Weg das Gesundheitssystem zukünftig nimmt. Eine besondere Veranstaltung ist der Soda Klub im Rahmen der Langen Nacht der Kirchen - hier wird alkoholfrei gefeiert.

Von vielen weiteren Veranstaltungen und anderen Neuigkeiten aus der Gesundheitsförderungs-Szene in der Steiermark lesen Sie in der Juni-Ausgabe unseres Newsletters!

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung !!



Day Bar of the Year!

Alkoholfreie Alternativen liegen weltweit im Trend. Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark hat gemeinsam mit Rolling Pin dem Thema „No & Low Alcohol“ eine Bühne geboten und im Rahmen der Rolling Pin Convention erstmals den #RP Award für die Day Bar of the Year vergeben: And the winner is ... **Zum schwarzen Kameel** in Wien.

Die Rolling Pin Awards sind ein reiner Branchenaward. Stimmberechtigt sind ausschließlich Mitarbeiter*innen der Gastronomie und Hotellerie. Somit ein echter Expert*innen Award.

Das schwarze Kameel zeigt vor, wie einfach es ist mit schmackhaften Alternativen und wenig Alkohol für gute Stimmung zu sorgen. Peter Friese und sein Team stehen für die Neue Trinkkultur und zeichnen sich durch ein großes Angebot an no/low Produkten aus.

Es ist toll, dass die Konsument*innen die geschmackvolle Vielfalt von no/low mit kompetenten Partnern wie dem Schwarzen Kameel genießen können und die „Mehr vom Leben“- Community wächst.



Medikamente einnehmen – wie geht's richtig?

Damit Medikamente unsere Gesundheit unterstützen, müssen einige Dinge beachtet werden: Auswahl, Dosierung und richtige Anwendung sind von großer Bedeutung. Im Alltag ist das aber alles nicht so leicht: Soll ich den Beipackzettel überhaupt lesen? Was bedeutet eigentlich drei Mal täglich? Und wie ist das mit



Alkohol und Medikamenten?

In der neuen Folge von „**Gesund informiert**“ beantwortet Mag.a Dr.in Alexandra Mandl alle diese Fragen. Sie ist Vizepräsidentin der Landesgeschäftsstelle Steiermark der Österreichischen Apothekerkammer. In der neuen Folge erfahren Sie, was Sie mit abgelaufenen Medikamenten machen sollten, was „drei Mal täglich“ überhaupt bedeutet und was es mit „hilft's nix, schadet's nix“ auf sich hat. Hier geht's zur Folge: [LINK](#) gibt es erst am Freitag

Hier geht's zur neuen Folge [👉 #54 Medikamenteneinnahme](#)

Und übrigens: Wir freuen uns sehr, wenn Sie unsere Folgen in sozialen Medien teilen oder auf Ihren Webseiten verlinken. Das hilft uns, noch mehr Menschen mit guter Gesundheitsinformation zu erreichen!



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Förderungen

Wir suchen noch mehr Gemeinden, die gesundes und genussvolles Essen für Ihre Kinder wollen!

Die Gemeinde hat in ihren Wirkbereich einige Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung:

- Gemeindekinderkrippe/-garten mit gemeinsamer Jause und/oder Mittagessen
- Pflichtschule mit Mittagessen und/oder Automaten
- ...

Wichtig ist es, in allen Einrichtungen eine gute Qualität der Verpflegung anzubieten bzw. zu sichern.

Die Förderungsaktion vom GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN bietet die Möglichkeit, alle Einrichtungen (inkl. Verpflegungsbetrieb) im Cluster beraten zu lassen bzw. zu Beginn einmal eine Standort-Bestimmung vorzunehmen.

Vielleicht kennen auch Sie eine Gemeinde, die Unterstützung bei der (Etablierung) ihrer gesundheitsförderlichen Verpflegung sucht.

Alle Infos [👉 aktuelle Förderunterlagen](#) und [👉 GGG-Infoblatt Gemeinden_Förderung 2024](#)

Gmiasige Kochpartys für Jugendzentren 2024 - noch 5 freie Plätze

Die Gemüsebeete füllen sich wieder und es wird zu den Nachbarn ummeg'linst. Aber nicht nur Gemüse anbauen macht Lust auf Gemüse. Nein! Gemüsereiche Gerichte können auch sehr gut schmecken!

Der Gesundheitsfonds tritt mit der Landwirtschaftskammer den Beweis an und hat dafür noch 5 freie Plätze für Jugendzentren zu vergeben.

Weitere Informationen zu den kostenfreien gmiasigen Kochpartys [👉 Online unter Gmiasige Events](#)

Netzwerktreffen Ernährung

Nach einer einjährigen Pause ist das Netzwerktreffen der steirischen Fach- und Koordinationsstelle Ernährung wieder verfügbar. Diese Einrichtung des Gesundheitsfonds Steiermark wendet sich direkt an Fachexpert*innen im Bereich Ernährung. Seien Sie dabei und erfahren Sie insbesondere aktuelle Informationen zum Thema Gemeinschaftsverpflegung und Ernährungskompetenz.

Termin: 03.07.2024, 14:00-16:30 Uhr

Ort: hybrid (online und Gesundheitsfonds Steiermark, Graz)

Mehr Informationen und Anmeldung [👉 Netzwerk Ernährung](#)



ÖPGK-Konferenz – Call for Abstracts!

Die 9. ÖPGK-Konferenz zum Thema „Gesundheitskompetenz durch zwischenmenschliche Beziehung und Digitalisierung – Synergien und

Spannungsfelder“ findet am 24. Oktober als Hybridveranstaltung in Salzburg statt. Im Rahmen der Konferenz werden auch heuer wieder Parallelsessions stattfinden, die sich aus eingereichten Beiträgen (Praxis und Forschung) zusammensetzen. Die Einreichung ist bis zum 30. Juni 2024 möglich. Weitere Informationen zur Konferenz und zum Call for Abstracts finden Sie hier  **9. ÖPGK-Konferenz - ÖPGK (oepgk.at)**



Smart unterwegs für Ihre Gesundheit!

Im Mai wurden sechs weitere Trainerinnen für das Kursformat „Smart unterwegs für meine Gesundheit“ ausgebildet. Im Kurs lernen Seniorinnen, wie sie in der digitalen Welt gute Gesundheitsinformationen finden und diese für sich selbst anwenden können. Die nächsten Kurse finden im Juni in Hitzendorf und im Juli in Spielfeld/Straß statt.

Mehr Informationen sowie Kontakte zur Anmeldung finden Sie hier  **Smart unterwegs für meine Gesundheit**

Digitale Gesundheitskompetenz stärken – die richtige Gesundheits-App finden

Wenn es um Gesundheit geht, spielen Apps eine immer größere Rolle und auch das Angebot wächst ständig. Die passende App zu finden, die auch noch vertrauenswürdig ist, ist aber gar nicht so einfach. Deshalb hat der Gesundheitsfonds Steiermark gemeinsam mit dem AIT Austrian Institute of Technology 40 Apps analysiert und eine Checkliste für Nutzer*innen erstellt. Die Checkliste hilft Ihnen, die Vertrauenswürdigkeit einer App einzuschätzen. So können Sie eine informierte Entscheidung für Ihre Gesundheit treffen!

Die Ergebnisse sowie die Checkliste im PDF-Format finden Sie hier  **gesund-informiert.at/gesundheits-apps**

Es gibt auch die Möglichkeit, die Checkliste direkt online auszufüllen  **Checkliste**



Verbesserung der Finanzkompetenz und der sexuellen Bildung bei Mädchen und Burschen

Frauen und Männer stehen im Laufe ihres Lebens vor unterschiedlichen Entscheidungen, die Auswirkungen auf die finanzielle Situation und Lebensqualität bis ins Alter haben. Stichworte dazu: Familienplanung, unbezahlte Care-Arbeit und Teilzeitquote. Frühzeitige Finanzbildung sowie sexuelle Bildung kann Mädchen und Burschen dabei helfen, nachhaltige und partnerschaftliche Entscheidungen zu treffen. Styria vitalis hat zu diesen Themenbereichen das Projekt „mein Leben“ konzipiert, an dem 10 steirische Fachschulen teilnehmen.

Mehr Infos zur Projekt  **Styria vitalis**



HIV-Präexpositionsprophylaxe (HIV-PrEP) - Kostenrückerstattung seit 1. April in Österreich möglich

Die HIV-PrEP ist eine Safer Sex Methode, bei der HIV-Negative ein Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Seit 1. April 2024 werden bis zu 60 Euro pro Monat für die Medikamente und 25 Euro im Quartal für das Ärzt*innengespräch von der Sozialversicherung übernommen.

Genaue Infos zur Kostenübernahme zur PrEP  **aids-hilfe.at**



GesundheitskomPOD - der Podcast für gendergerechte Gesundheit

„GesundheitskomPOD“ ist ein Podcast der aufzeigt, dass Gesundheit so facettenreich, vielfältig und divers ist, wie wir Menschen selbst. Inwiefern spielt es

in der Gesundheit und in der Medizin eine Rolle, ob ich eine Frau oder ein Mann bin, ob ich eine andere Geschlechtsidentität, eine andere Hautfarbe oder eine andere soziale Position habe? Wie können die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Menschen integriert und gerechter als bisher adressiert werden? Diesen Fragen und mehr widmet sich der neue Podcast des Fachbeirats für gendergerechte Gesundheit des Gesundheitsfonds Steiermark.



Die 2. Staffel mit acht neuen Folgen startet am 13. Juni!

👉 gesundheitskompod.at



b.a.s. Suchtberatung: Neuer Standort in Gleisdorf

Um auf die steigende Nachfrage an Suchtberatungen im Bezirk Weiz zu reagieren, wurde im April eine weitere Suchtberatungsstelle am Standort in Gleisdorf eröffnet. Das Angebot richtet sich an Menschen, die direkt oder indirekt mit dem Thema Sucht konfrontiert sind.

👉 b.a.s. Beratungsstelle Gleisdorf im Business Park 6, 8200 Gleisdorf

EM 2024 - Sportwetten: Wirf dein Geld nicht zum Fenster raus!

Sportwetten erleben anlässlich von Sportgroßveranstaltungen einen verstärkten Boom und werden in der Werbung als spannendes Freizeitvergnügen mit guter Aussicht auf Geldgewinne dargestellt. Sportwetten sind aber eine Form von Glücksspiel mit erheblichem Suchtpotenzial!

Am Donnerstag, dem 27. Juni 2024 findet ein gemeinsamer Visibility Event statt. Eine Aktion, die nur ein paar Minuten dauert, überall im Land gleichzeitig stattfindet und alle teilnehmenden Einrichtungen bzw. Personen über ihre (Social Media) Kanäle verbreiten. Die Fachstelle Glücksspielsucht lädt alle Einrichtung dazu ein, an der Aktion teilzunehmen!

Alle öffnen Punkt 12 Uhr mittags ein oder mehrere Fenster, werfen „Banknoten“ hinaus, filmen und veröffentlichen die Aufnahmen.

Allen Teilnehmenden werden die Geldschein-Flyer zur Verfügung gestellt. Anfragen bitte an 👉 office@fachstelle-gluecksspielsucht.at

Netzwerktreffen Sucht „Prävention und Versorgung“ – Region Leoben

Mit Hilfe regionaler und fachlicher Expertise und regionalen Stakeholdern soll die Versorgungsstruktur der Suchthilfe in den Regionen weiterentwickelt werden. Dazu werden fachliche Inputs zu regionalspezifisch relevanten Themen gegeben als auch die Möglichkeit geboten Ideen, Sichtweisen, Ergebnisse und Vorschläge zu diesen Themen in interdisziplinären Gruppen zu diskutieren, die Ergebnisse zu reflektieren und für die weitere Arbeit in der Region aufbereitet zusammenzufassen. Nähere Infos zu den Inhalten, Ablauf sowie Anmeldemöglichkeit 👉 [Programm und Anmeldung](#) (Anmeldeschluss: 26. Juni 2024)





Bezirkstour Endometriose

Die Endometriose Bezirkstour machte im Mai halt in St. Stefan ob Stainz. Einen spannenden Einblick in die regionale Versorgung im Bezirk Deutschlandsberg zum Thema Endometriose gaben Alexander Huber (Ärztlicher Leiter der Gynäkologischen und Geburtshilflichen Abteilung des LKH Weststeiermark), Nina Eller (Physiotherapeutin), Ulrike Ehgartner (Diätologin) und Astrid Kniendl (Akzente – Frauen- und Mädchenberatungsstelle) während der Podiumsdiskussion.

Die regionalen Ansprechpersonen in Deutschlandsberg sowie weitere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen finden Sie unter [👉 gesund-informiert.at/endometriose](http://gesund-informiert.at/endometriose)



Steirische ZWEI & MEHR-Generationenwoche

Das Miteinander von allen Generationen steht im Mittelpunkt der «Steirischen ZWEI & MEHR-Generationenwoche». Die A6 Fachabteilung Gesellschaft ruft auch heuer wieder zu Aktionen in der ganzen Steiermark auf. Rund um den Internationalen Tag der älteren Generation wollen wir mit zahlreichen kleinen und auch größeren generationenübergreifenden Aktionen das Miteinander, die Begegnung, den Dialog und Austausch zwischen den Generationen fördern, Beziehungen zwischen Alt und Jung stärken sowie Nachbarschaften beleben.

Machen Sie mit! Tragen Sie mit Ihrer Aktion zu einem bunten Veranstaltungsprogramm im Rahmen der «Steirischen ZWEI & MEHR-Generationenwoche» von 30. September bis 6. Oktober 2024 bei. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für ein gutes Miteinander und Füreinander zwischen den Generationen und setzen ein Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt über alle Altersgrenzen hinweg!

Alle Infos [👉 HIER](#)



Selbsthilfe-Gruppenverzeichnis 2024

Über 190 steirische Selbsthilfegruppen bieten Unterstützung zu unterschiedlichsten Themen - von Erkrankungen über Beeinträchtigungen bis hin zu psychischen und sozialen Belastungen. Damit sind Selbsthilfegruppen mit ihren vielfältigen und eigenständigen Leistungen unverzichtbare Partner:innen im Gesundheits- und Sozialwesen in der Steiermark.

Mit dem aktualisierten Selbsthilfe-Gruppenverzeichnis 2024 fördern und unterstützen wir die wertvolle Arbeit der steirischen Selbsthilfegruppen. Es macht die vielfältigen Themen der Selbsthilfe sichtbar und bietet so einen Wegweiser zu den verschiedenen Selbsthilfe-Angeboten steiermarkweit.

Das Verzeichnis kann telefonisch unter 050 7900 5910 oder per E-Mail an office@selbsthilfe-stmk.at kostenfrei bestellt werden.



Bewegtes „Revolutionsgespräch“ in Judenburg und in Leibnitz

Am 8. Mai fand in Judenburg das bewegte „Revolutionsgespräch“ für den Bezirk Murtal statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Bernd Leinich (Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark) und Gerhard Widmann (Präsident ASKÖ Steiermark) gaben dabei einen Überblick über die vergangenen neuneinhalb Monate sowie einen Ausblick auf die kommenden Projekte.

Der besondere Clou an diesem Gespräch war, dass dem „Podium“ und den Anwesenden insgesamt 18 Ergometer zu Verfügung standen, die auch allesamt während der Veranstaltung benutzt wurden. Man darf also mit Fug und Recht behaupten, dass es sich beim „Revolutionsgespräch“ im Gymnastikraum des Stadions Judenburg-Murdorf um das bewegteste aller bisher abgehaltenen gehandelt hat.

Am 21. Mai ging in der Leibnitzer Tennishalle das bewegte „Revolutionsgespräch“ für den Bezirk Leibnitz über die Bühne. Oder, besser, über den Court. Nicht nur, dass Landesrat Karlheinz Kornhäusl, Klubobmann Hannes Schwarz, Sandra Marczik-Zettning (Geschäftsführer-Stv. Gesundheitsfonds Steiermark) und Stefan Herker (Präsident SPORTUNION Steiermark) sowie vier Bewegungsrevoluzzas Rede und Antwort standen – im Anschluss gab es die Möglichkeit mit dem Landesrat und dem Klubobmann, die schon im Sportoutfit gekommen waren, einige Games zu spielen.



„Tour de Steiermark“: Alle 13 Bezirke sind ausgeschildert!



Im Zuge dieser einzigartigen Tour sind bekanntermaßen in den einzelnen Bezirken jeweils neun definierte Punkte der Bewegungsrevolution wandernd, gehend oder radelnd erreichbar.

Mittlerweile ist die „Tour-de-Steiermark“-Landkarte komplett, in der Stadt Graz gelten die „Seven Summits Classic“ bzw. die „Seven Summits Yellow Edition“, die im Zuge des Sportjahres „Let's Go! Graz“ installiert wurden.

Infos unter www.diebewegungsrevolution.at/ausflugsziele-steiermark/. Wer seinen Bewegungspass mit fünf Stempeln befüllt hat, erhält eine revolutionäre Belohnung.

👉 **Infos und Download Stempelpass**

Geocaching – die moderne Schatzsuche der Bewegungsrevolution

Weiterhin ein Renner ist die moderne bewegte Schatzsuche der Bewegungsrevolution. Immer mehr der am Ende 39 (drei in jedem Bezirk) installierten Geocaches werden freigeschaltet, die jeweiligen Koordinaten sind mit Hilfe von Navi oder Smartphone auf geocaching.com bzw. auf der kostenlosen Geocaching®-App aufrufbar.

In jedem Cache findet man kleine Goodies, einen Stempelpass zum Mitnehmen und einen Stempel. Für zehn gefundene Caches und ebenso viel Stempel gibt es eine spezielle Münze, den Geocoin, in Bronze, für 25 einen in Silber und wer alle 39 Caches gefunden hat, bekommt einen in Gold.

👉 **Bewegte Schatzsuche**

Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier*innen leben aber statistisch 13 Jahre länger ohne chronische Krankheiten als die Steirer*innen.

**Termine**

- **05. Juni:** „Gesundheits-Cafe KH Elisabethinen“ - Demenz fordert raus! – Tipps für den Umgang bei herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz; 17.00 – 19.00 Uhr im Cafe KH Elisabethinen – Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz
Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich!
Nähere Infos 👉 selbsthilfe-stmk.at
- **07. Juni:** Soda Club im Rahmen der **Langen Nacht der Kirchen**
Es braucht ein alkoholfreies Abendprogramm! **HIER** gibt es das! Einlass nur mit 0,00 Promille.
- **11. Juni:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „**nicht die regel**“ um 18:00 Uhr in der Kulturhalle Hart bei Graz, Pachern-Hauptstraße 97, 8705 Hart bei Graz. Ticket-Bestellung per Mail an office@verein-weitblick.at oder telefonisch unter +43 650 3007419
- **12. Juni:** 5. Patient*innentag "Seelische Gesundheit" für Patient*innen, Angehörige von chronisch Kranken und Krebskranken sowie für interessierte Personen aus dem Gesundheitswesen. Von 13.00—16.00 Uhr im Seminarzentrum am LKH-Univ. Klinikum Graz Auenbruggerplatz 19, Seminarraum 224, 8036 Graz
👉 [Infos](#)
- **14. Juni:** Anlässlich des **40-jährigen Bestehens der b.a.s. Suchtberatung** finden eine Jubiläumstagung und eine Theatervorstellung in Graz statt.
👉 [Infos und Anmeldung](#)
- **19. Juni:** **19. Steirische Gesundheitskonferenz**
Unter dem Titel „Gesund reformiert: welchen Weg nimmt das Gesundheitssystem“ beschäftigt sich die 19. Steirische Gesundheitskonferenz mit den Ergebnissen aus den Beschlüssen der Finanzausgleichsverhandlungen sowie den Verhandlungen des Artikel 15a Bundes-Verfassungsgesetz für die Jahre bis 2028.
Hinweis: Die 19. Steirische Gesundheitskonferenz wird nach den Kriterien des Österreichischen Umweltzeichens für **Green Events** ausgerichtet. Bitte unterstützen Sie uns, indem Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.
👉 [Programm und Anmeldung](#)
- **Aviso:** **Netzwerktreffen Ernährung** am **03. Juli 2024** von 14:00 bis 16:30 Uhr im Gesundheitsfonds Steiermark und online.
👉 [Info und Anmeldung](#)
- **Aviso:** 03. Juli 2024: **Netzwerktreffen Sucht „Prävention und Versorgung“** – Region Leoben
👉 [Info und Anmeldung](#)

**Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Juni 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Mehr vom Leben; ©b.a.s.; ©Gesundheitsfonds; ©Sajovic und Scherr; ©GEPA;

©Gesundheitsfonds/Hartinger Consulting GmbH;

Newsletter abonnieren oder abmelden

Sollten Sie den Newsletter „Gesundheitsziele“ persönlich noch nicht erhalten bzw. an Kolleg*innen oder Interessierte weiterleiten wollen, bitten wir Sie, sich direkt anzumelden: [Newsletter Anmeldung](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.