



Beteiligung als Mittel gegen Präventionsmüdigkeit * ...

In den letzten Wochen stand die Gesundheitspolitik ganz im Zeichen der Pandemie. Einige Stimmen meinen schon, der Fokus auf Covid-19 hätte zu einer Vernachlässigung von anderen wichtigen Gesundheitsthemen geführt und auch die Gesundheitsförderung und Prävention seien zu kurz gekommen. Ganz das Gegenteil scheint der Fall zu sein, wenn man sich die Fülle der Angebote und Informationen in unserer neuen Ausgabe des Gesundheitsziele-Newsletters ansieht.

Wir möchten Sie herzlich einladen, sich über die Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention in der Steiermark zu informieren, sich daran zu beteiligen und sie weiterzuleiten und zu teilen!

Viel Spaß beim Lesen!

** Mehr zu diesem Thema können Sie in einem Interview in der Zeitschrift LuXemburg – Gesellschaftsanalyse und linke Praxis [hier](#) nachlesen.*



Mehr-vom-Leben Förderung für Elternvereine – Zweiter Aufruf!

Der Gesundheitsfonds Steiermark vergibt im Zuge der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ bis zu 700 Euro für Elternvereine, die einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vorleben.

Eltern sollen eine Vorbildrolle einnehmen und klare Regeln im Umgang mit Alkohol bei Schulveranstaltungen vermitteln. Wie das im Alltag aussieht, wird durch ein Seminar von ExpertInnen angeregt, das durch die Förderung kostenfrei in Anspruch zu nehmen ist.

Steirische Elternvereine an Grundschulen, Mittelschulen, Allgemeinbildenden Höheren Schulen, Berufsbildenden Höheren Schulen und Polytechnischen Schulen können ab 14.09.2020 um die Förderung ansuchen.

Alle Unterlagen sind ab 14.09.2020 auf der Website www.mehr-vom-leben.jetzt/Infomaterialien verfügbar.



Bist du ein Einparadeisa?

einparadeis'n [Verb]: Gemüse für den Winter einkochen

Sprechen Sie schon Gmiasig? Mit Gemüse lassen sich nicht nur fantastische und gesunde Gerichte kochen, sondern auch wunderbare Wortspiele gestalten.

Mit unserer Gmiasig-Kampagne wollen wir mit Humor Lust auf mehr Gemüse machen, und das insbesondere bei jungen Menschen. Dazu gibt es unseren Instagramkanal, der nun auch mit einer neuen Freecard in Schulen und Jugendeinrichtungen beworben wird.

Unterstützen auch Sie unsere Kampagne und legen unsere Freecards und Rezeptkarten in Ihren Einrichtungen auf!

Freecard bestellen: martina.steiner@stmk.gv.at
Mehr Infos: gmiasig.at





UNSER SCHULBUFFET ist wieder da!

Nach mehr als einem Jahr Pause ist das Programm "Gemeinsam G'sund Genießen - Unser Schulbuffet" wieder verfügbar! Steirische Schulbuffets bekommen professionelle und kostenlose Beratung von mobilen Coaches von Styria vitalis. Darauf folgend wird das Warenangebot am Schulbuffet, aber auch an den Automaten, begutachtet und evaluiert. Entspricht das Angebot definierten Vorgaben, bekommt das Schulbuffet eine Auszeichnung bzw. ein Stärkenprofil. Darüber hinaus gibt es kostenfreie Schulungs- und Vernetzungsangebote und weitere Unterstützungsmaßnahmen.

Ziel des Programmes ist ein gesundheitsförderliches Angebot, das schmeckt, gut ankommt und wirtschaftlich tragbar ist. Die gesündere Wahl wird zur einfacheren Wahl!

Im Oktober gibt es auch schon die ersten kostenlosen BASISCHULUNGEN!

- 1. Termin: 15.10.2020, Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr, Ort: JUFA Bruck Weintal
- 2. Termin: 21.10.2020, Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr, Ort: von wo auch immer es für Sie passt, denn wir bieten erstmals ein Onlineformat an - genauere Details dazu folgen

Zielgruppe: NEUE BuffetbetreiberInnen und/oder NEUE MitarbeiterInnen sowie interessierte DirektorInnen und Buffetprofis, die ihr Wissen gerne auffrischen möchten.

Anmeldung ab sofort bei Styria vitalis per Mail oder Telefon:
andrea.goriupp@styriavitalis.at oder 0316 / 82 20 94 – 60

Mehr zum Programm:

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Unser Schulbuffet

Richtig essen von Anfang an!

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet in allen steirischen Bezirken - unter Einhaltung empfohlener Corona-Schutzmaßnahmen - wieder kostenlose Workshops zu folgenden Themen an:

- Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit
- Babys erstes Löffelchen: Ernährung im ersten Lebensjahr
- Gemüsetiger: Ernährung der Ein- bis Dreijährigen

Details zu diesem kostenlosen Programm der ÖGK sowie alle aktuellen Termine in der Steiermark finden Sie unter: gesundheitskasse.at/richtigessen

Anmeldung per Telefon (05 0766 151131; Mo – Fr, 8 – 12 Uhr) oder Mail richtigessen-15@oegk.at



Vielfalt braucht Regeln

Sie kennen die Situation, wenn eine Patientin oder eine Patient zu spät zum vereinbarten Termin erscheint, die E-Card vergessen hat oder ein forderndes Verhalten gegenüber Ihnen bzw. Mitarbeitern zeigt?

Damit beim nächsten Besuch alles gut funktioniert, finden Sie viele nützliche Informationen und Unterstützungsmaterial auf der Website patientinfo.at.



Wieviel Alkohol ist okay?

Wir arbeiten daran, das Thema Gesundheit für Sie verständlich zu machen. Mit Hilfe unserer Inhalte soll es Ihnen leichter fallen, verlässliche Informationen über Gesundheit zu finden, zu beurteilen, zu verstehen und anzuwenden. Dadurch können Sie kompetente Entscheidungen treffen.

Mit dem neuen Gesundheitsthema „Alkohol“ kommen Sie gut vorbereitet durch den Herbst:

gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/alkohol

Im Herbst finden in der gesamten Steiermark wieder die erfolgreichen „Rauchfrei in 6 Wochen“- Seminare statt. Die ÖGK bietet im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark seit über 12 Jahren diese Seminarreihe an. Die Erfolgsquote ist beachtlich: Zwei von drei Teilnehmern schaffen den Rauchstopp, auch nach einem Jahr sind noch über 60 Prozent rauchfrei!

„Rauchfrei in 6 Wochen“ gibt es als Seminare in der Gruppe (z.B. in Gemeinden, in ÖGK-Außenstellen, in Arztpraxen) oder als Seminare in Betrieben. Für spezielle Zielgruppen (Schwangere, Personen mit schweren Erkrankungen) werden Einzelentwöhnungen angeboten.

Zusätzlich gibt es aufgrund der COVID-19 Pandemie die Möglichkeit, eine kostenlose telefonische Entwöhnung (4 Termine, 30 Minuten) in Anspruch zu nehmen.

Das Seminar kostet für 6 Termine nur € 30,--. Der Rest wird von der ÖGK und dem Land Steiermark getragen.

Informationen und Anmeldung:

Seminare in der Gruppe

Seminare im Betrieb

Entwöhnung am Telefon

Natürlich achten wir bei den Gruppenseminaren auf spezielle Hygienemaßnahmen und begrenzte Teilnehmerzahlen in den Seminaren.



Das Gesundheitszentrum Mariazell stellt sich vor!

Seit Oktober 2016 gibt es in Mariazell ein Gesundheitszentrum. Dieses wurde nun aus- und umgebaut. Ziel war es, die Behandlungsmöglichkeiten vor Ort zu verbessern. Zum Angebot zählen neben der Allgemeinmedizin auch die diplomierte Pflege, Physiotherapie, Psychotherapie, Röntgen, Labor und kleinere Operationen.

Die Themen Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz spielen ebenso eine große Rolle im Mariazellerland: Von der Diabetesberatung für Patientinnen und Patienten bis hin zum Gesundheitstag für das Team im Gesundheitszentrum gibt es ein umfassendes Angebot.

Ein starkes Team und die gute Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen sind Qualitätsmerkmale des Gesundheitszentrums. Die Patientinnen und Patienten sind froh über ein motiviertes Team und die gesicherte Gesundheitsversorgung in der nördlichen Obersteiermark!

Erreichbarkeiten:

Telefon: +43 (3882) 2222-2872

E-Mail: mariazell@gesundheitszentren.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag: 9.00 Uhr – 18.00 Uhr mit anschließenden Hausbesuchen



LR Juliane Bogner Strauß mit den MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrums Mariazell

Gesundheitliche Folgen von Gewalt - Fortbildungen ab sofort buchbar

Krankenanstalten, Ordinationen, Gesundheitszentren, therapeutische Praxen und Pflegeeinrichtungen können ab sofort Fortbildungen für ihre Mitarbeiter*innen kostenfrei buchen. Finanziert im Rahmen des Projektes Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft!, durchgeführt von dem Frauengesundheitszentrum im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark.

Alle Infos: [Gesundheit verträgt keine Gewalt - Fortbildungskatalog](#)

Gesund älter werden - Treffpunkt für Frauen 60+

Armutsnetzwerk Steiermark, Lichtpunkt — Selbstbestimmt leben und das Frauengesundheitszentrum stärken mit dem gemeinsamen Projekt Gesund älter werden — auch für mich! Frauen 60+ im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag, die von finanziellen Herausforderungen betroffen sind. Bei einem gesunden Treffpunkt alle 14 Tage haben sie die Möglichkeit sich auszutauschen. Daneben gibt es: Informationen rund um das Thema Gesundheit, Spiele, Kreatives, Bewegungsangebote, Ausflüge und mehr.

Alle Infos: www.frauengesundheitszentrum.eu

Frauengesundheitszentrum: Das neue Semester-Programm ist da

Pünktlich Anfang September erscheint der Programm-Leporello mit dem Herbstangebot des Frauengesundheitszentrums. Gestartet wird mit dem Online-Kurs Jaya-Yoga und dem Selbstmanagement-Kurs Gesund und aktiv leben für Frauen und Männer mit chronischen Erkrankungen und Angehörige. Die Workshop-Reihe Da unten?! – geni(t)al weiblich und Veranstaltungen zu Ernährung, den Lebensphasen von Frauen und zur Stärkung des Selbstbewusstseins ergänzen das Programm. Veranstaltungskalender und Anmeldemöglichkeit auf der Website des Frauengesundheitszentrums

Alle Infos: www.frauengesundheitszentrum.eu/termine





Mit Akupunktur die Selbstheilung unterstützen

Die NADA-Akupunktur Austria hat nach erzwungener Corona-Ausbildungspause ihre Kurse wieder aufgenommen!

Die NADA-OhrAkupunktur/-pressur ist eine leicht erlernbare komplementäre Behandlungsmethode, die in New York entwickelt wurde und sich seit 1985 in vielen Ländern auf allen Kontinenten etabliert hat. Primär für die Arbeit mit Abhängigkeitsproblematiken entwickelt, hat sich ihr Fokus inzwischen auf die Arbeit in der allgemeinen Psychiatrie erweitert: Seit 2006 wird dieses effiziente Angebot auch in vielen österreichischen Kliniken und ambulanten Einrichtungen mit großem Erfolg und hoher Begeisterung angewendet.

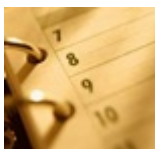
Mehr zu Indikationen und Wirkungsweise dieser Anwendung, Fragen zur Ausbildung entnehmen Sie bitte der **NADA- Homepage**.



Ideen fürs Singen in der Volksschule mit Abstand

Musik ist genauso wie Bewegung ein zentraler Baustein für die Gesundheit von Kindern. Styria vitalis hat sich daher umgehört und ist dabei auf einige sehr nette Ideen gestoßen, die auch mit Einhaltung des Sicherheitsabstands gut umgesetzt werden können. Seien es Waldkonzerte, am Boden markierte Singkreise oder das Lieblingslied im Marmeladenglas.

Mehr Infos: styriavitalis.at/information-service/a-z/gesunde-schule-singen/



Termine

- Im Rahmen des Projektes **Altern mit Zukunft** findet am **17. September 2020 in Neuberg an der Mürz** ein **AmZ-Streifzug** statt. Anmeldung bis Dienstag, 15.9.2020 unter 03857 / 8321 oder info@muerzeroberland.at
Weiters startet am **29. September 2020** erstmals in **Leoben** der fünfteilige **AmZ-BotschafterInnen-Kurs** für engagierte ältere Menschen rund um das Thema **Gesundes Alter(n)**. Information und Anmeldung zum Kurs: silvia.lackner@ifgp.at / 0664 – 88165675
Alle Infos zum Projekt unter alternmitzukunft.or.at
 - Im **Seminar „Essen gut, alles gut!? (Frühe) Prävention von Essstörungen“** werden zu den Themen **Essen und Körperbild** Möglichkeiten der präventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vorgestellt. Die Teilnahme am Seminar ist kostenlos!
Termin: **Freitag, 16. Oktober 2020 von 9 bis 17 Uhr**
Ort: **Bildungshaus Steiermarkhof** in Graz
Achtung! Anmeldung bis 10. September: wolfgang.zeyringer@vivid.at
Mehr Info: www.vivid.at
 - Vorschau: Die **Verleihung des „SALUS“** findet am **Dienstag, 13. Oktober 2020, ab 18.00 Uhr** in der **Aula der Alten Universität in Graz** statt. Gesundheitslandesrätin Dr. Juliane Bogner-Strauß und Ing. Josef Harb, Landesstellenausschuss-Vorsitzender der Österreichischen Gesundheitskasse Steiermark, übergeben die Preise.
-

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe September 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

Fotocredits: © Gesundheitszentrum Mariazell/Privat

Newsletter abonnieren oder abmelden

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

[Anmeldung](#)

Falls Sie keine weitere Zusendung wünschen, klicken Sie bitte hier: [„Newsletter abmelden“](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.