



GESUNDHEITSZIELE STEIERMARK

Newsletter November 2021

Geht es Ihnen auch so?

Die Zeit verrinnt und man hat das Gefühl, es ist immer noch so viel zu tun! Kein Wunder bei den vielen gesundheitsförderlichen Angeboten, die die Steiermark zu bieten hat - man weiß gar nicht, welche Veranstaltung man zuerst besuchen soll. Der November startet mit der 16. Gesundheitskonferenz und geht weiter mit vielen interessanten Netzwerktreffen!

Bevor Sie nun Ihren Terminkalender holen, lesen Sie aber noch ganz entspannt unseren Newsletter und erfahren unter anderem, wer den SALUS 2021 gewonnen hat. Oder Sie setzen Ihre Kopfhörer auf und sind Gesund informiert - denn mit der neuen Ausgabe unseres Podcasts ist Gesundheit jetzt auch hörbar!!

Viel Spaß beim Lesen!



And the winner is ...

Wir gratulieren den Gewinner*innen des „SALUS“ – Steirischer Qualitätspreis Gesundheit, der am 21. Oktober 2021 verliehen wurde!

Die Siegerprojekte im Überblick:

- Kategorie **Gesundheitsförderung**: „Aufbau Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz in der Steiermark“ von SALZ – Steirische Alzheimerhilfe
- Kategorie **Gesundheitsversorgung**: „SOPHA – Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter“ von GFSG – Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit GmbH
- Kategorie **„Corona & Seelische Gesundheit“**: „Hier hört ein Mensch – rund um die Uhr. Auch in Zeiten der Pandemie“ von Telefonseelsorge Graz – Diözese Graz-Seckau

Videos und nähere Infos zu den Projekten: gesundheitsfonds-steiermark.at



Ein g'miasiger Wettbewerb mit STERZ

Der Verein STERZ – Steirisches Ernährungskompetenzzentrum führt im Rahmen unserer Kampagne „Sei amol g'miasig“ gemeinsam mit der FH JOANNEUM (Diätologie) einen **Rezepte-Wettbewerb** durch. Jugendliche und junge Erwachsene sollen motiviert werden, selbst zu kochen und dabei regionales und saisonales Gemüse zu verwenden. Zu gewinnen gibt es das eigene Rezept mit Bild auf einer speziellen **#gmiasig-Rezeptkarte** und einen **Sachpreis im Wert von rund 100€**. Die Rezepte können **bis 30. November 2021** auf der STERZ-Webseite hochgeladen werden.

Bitte unterstützen auch Sie die Bekanntmachung dieses tollen Wettbewerbes bzw. entwickeln Sie selbst mit Jugendlichen #gmiasige Rezepte!

Eine Kurzinfo, die an Jugendorganisationen und Schulen weitergegeben werden kann, findet man **hier**.

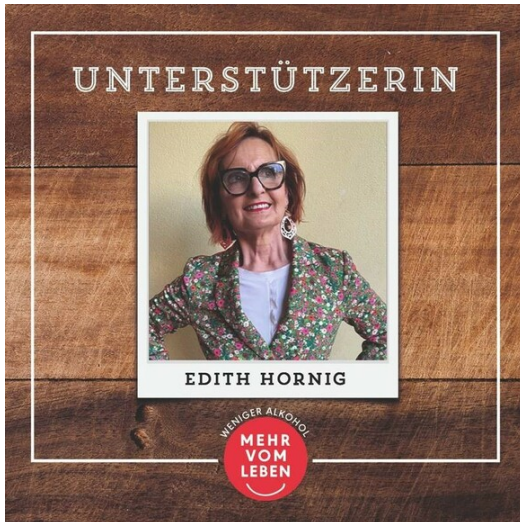
Nähere Informationen zu den Teilnahmebedingungen, der Gemüseauswahl und den Preisen gibt's auch unter www.sterz.info/rezept-wettbewerb



Sober Stories bei „Mehr vom Leben“

In unserer neuen **Rubrik „Sober Stories“** stellen wir ab sofort regelmäßig Menschen vor, die sich dazu entschieden haben, alkoholfrei zu leben. **Edith Hornig**, Honorarkonsulin für Sri Lanka und Präsidentin Soroptimist International Austria, Club Graz Rubin, erzählt uns im Blogbeitrag, welche Rolle Alkohol in ihrem Leben spielt und was für sie ein bewusster Umgang mit Alkohol bedeutet. 🗣️

Hier geht es zum **Blogbeitrag**



Gesundheits-Infos zum Anhören!

Die Kampagne „Gesund informiert“ versorgt die Steierinnen und Steirer mit guter Gesundheitsinformation zu verschiedenen Themen. Als niederschwellige Ergänzung gibt es seit Oktober auch einen **Podcast** – also Gesundheitsinfos zum Anhören! Auf allen gängigen Plattformen (Spotify, Apple Podcasts etc.) sowie direkt auf www.gesund-informiert.at sind die ersten drei Folgen bereits abrufbar. Sie erfahren, warum nicht jede*r Spinat essen muss, ob man dem Arzt oder der Ärztin Fragen stellen darf und wie Sie ihr Home Office gesundheitsförderlich organisieren. Eine laufende Erweiterung der Themen folgt.

Am besten gleich mal **reinhören!**



Freie Beratungsplätze bei GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-daheim und unterwegs

Im Rahmen des vom von der Fachhochschule JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzten Programms können Steierinnen und Steirer **kostenlose Ernährungsberatungen** in ihrem Wohnbezirk außerhalb von Graz in Anspruch nehmen. 12 Diätologinnen stehen dafür in der Steiermark zur Verfügung. Die Diätologinnen beantworten Fragen rund um das Thema gesunde Ernährung und bieten eine ernährungstherapeutische Beratung an. Das Programm richtet sich speziell an Personen mit keinem bzw. geringem Einkommen und ist besonders geeignet für übergewichtige Personen und Personen ab 60 Jahren.

Um am Programm teilnehmen zu können, muss eine **Terminvereinbarung** direkt mit der zuständigen Diätologin vorgenommen werden. Handelt es sich um eine krankheitsbezogene Ernährungsberatung, wird eine ärztliche Überweisung benötigt. Was in Corona-Zeiten wichtig ist: Die Beratung kann auch telefonisch oder virtuell stattfinden.

Kontakt für eine Terminvereinbarung: www.fh-joanneum.at/projekt/regionale-ernaehrungsberatung-steiermark

Weitere Infos [hier](#).



Verpflegungsmanager*innen in Volksschulen

Die Ansprüche in der **Gemeinschaftsverpflegung** steigen. Für eine gelingende Mittagsverpflegung in Volksschulen braucht es daher das Zusammenspiel vieler Beteiligter: Küche, Schulleitung, Lehrkörper, Nachmittagsbetreuung, Eltern und Erhalter.

Der von Styria vitalis 2021 neu konzipierte **Lehrgang** richtete sich an jene Mitarbeiter*innen in Volksschulen, die für die Mittagsverpflegung zuständig sind. In sieben Modulen wurde gemeinsam erarbeitet, wie sich die Steirischen **Mindeststandards der Gemeinschaftsverpflegung** über die Gestaltung gesunder und kindgerechter Speisepläne umsetzen lassen, welche hygienerechtlichen Vorgaben für Gemeinschaftsverpfleger gelten, wer mit wem gut kommunizieren muss, wenn es um die Anlieferung, Aufbereitung und Ausgabe der Speisen geht, wie eine Schule zur Entwicklung von Geschmack und Essverhalten beitragen kann und welchen Einfluss die Atmosphäre und das Einhalten von Tischregeln beim Essen haben.

13 Verpflegungsmanager*innen haben den österreichweit neuen Lehrgang erfolgreich abgeschlossen.

Mehr Infos zum Lehrgang [hier](#).



Partner*innen im Gesundheitswesen

Über **180 steirische Selbsthilfegruppen** bieten Unterstützung zu unterschiedlichsten Themen – von Erkrankungen über Beeinträchtigungen bis hin zu psychischen und sozialen Belastungen. Damit sind Selbsthilfegruppen unverzichtbare Partner*innen im steirischen Gesundheits- und Sozialwesen. Die Selbsthilfe Steiermark bietet dafür den organisatorischen Rahmen für bestehende Selbsthilfegruppen, unterstützt bei der Gründung, steht für Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe und fungiert als Sprachrohr zu relevanten Gesundheits- und Sozialeinrichtungen.

Das aktualisierte **Gruppenverzeichnis** ist dabei ein wichtiges Hilfsmittel. Es gibt einen genauen Überblick über bestehende steirische Selbsthilfegruppen und -organisationen und macht die Arbeit und die Vielfalt der Selbsthilfeangebote sichtbar und zugänglich. Gleichzeitig unterstützt es Professionist*innen in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, um Betroffene und Interessierte auf geeignete Selbsthilfeangebote aufmerksam zu machen.

Zum Download: [Selbsthilfe-Steiermark_Gruppenverzeichnis](#)



10 Argumente für das Rauchverbot

Seit zwei Jahren ist Österreichs **Gastronomie rauchfrei**. Dies war ein Meilenstein der Suchtprävention und der Tabakkontrolle. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention fasst in zehn Argumenten zusammen, warum rauchfreie



Neuer Lehrgang Public Health

Der 11. ULG Public Health an der MedUni Graz startet mit Oktober 2022. Der **Universitätslehrgang Master of Public Health** integriert theoretisches und praktisches Wissen aus unterschiedlichen gesundheitswissenschaftlichen Disziplinen. Ziel der multidisziplinären Ausbildung ist es ein fundiertes, handlungsleitendes Wissen und umfassende Gesundheitskompetenzen wirksam in allen gesundheitsrelevanten Bereichen unserer Gesellschaft zu verankern.

Anmeldungen sind ab sofort möglich! Mehr Infos **hier**.



HerzSache – Schützen wir unser Herz gemeinsam!

Sind Sie selbst oder einer Ihrer Liebsten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen? Werden Sie zur HERZähler*in und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Dr. Ariane Pessenthaler und Ihrem Team vom Wissenschaftskommunikationsprojekt "HerzSache" - damit helfen Sie, dass anderen dieses Schicksal erspart bleibt!

Mehr Info: www.herzaehlungen.at



Termine

- „**Pandemische Erkenntnisse: Kinder und Jugendliche im Fokus**“ lautet der Titel der **16. Steirischen Gesundheitskonferenz**, die am **8. November 2021 ab 9.00 Uhr im Messe Congress Graz** stattfindet. Der psychosoziale Effekt der Pandemiebekämpfung ist dabei ebenso Thema wie die körperliche und soziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Einblick in „Schullast und Schulfrust in Zeiten der Pandemie“ werden bei der Veranstaltung eine Schulleiterin und eine Schulsprecherin geben und auch die Pläne für die Weiterentwicklung der kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgung ist Teil des **Programms**.
Hier zur Gesundheitskonferenz **anmelden**: gesundheit.steiermark.at
- Ab **10. November** starten wieder die **Altern mit Zukunft-Online-Cafés**. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung entweder per Mail an altern.mit.zukunft@ifgp.at oder telefonisch unter 0664-881 656 75
Alle Infos **hier**.
- **Vernetzungstreffen Essprobleme** am **10. November, 9 bis 13 Uhr**, Spacelend, Graz. Anmeldung: frauen.gesundheit@fgz.co.at oder 0316 83 79 98
- Am **11. November** findet der **1. Grazer HERZählungs – Abend** statt: Vier Herzen. Vier Lebenswege. Vier Menschen, die ihre persönliche Geschichte mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen erzählen. Wo? **Bar 8020 (Mariahilfer Str. 9, 8020 Graz), 19.00 Uhr**
Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei, um **Anmeldung** per Email (herzaehlungen@mailbox.org) oder auf Facebook wird jedoch gebeten. Mehr dazu auf www.herzaehlungen.at und auf **Facebook & Instagram @herzaehlungen**.
- Am **15. November von 9.00 bis 11.00 Uhr** findet das **14. Netzwerktreffen Gesundheitsförderung** statt. Im Mittelpunkt stehen die Ergebnisse des „Gesundheitsbericht 2020“. Das Netzwerktreffen ist eine **Onlineveranstaltung** und wird mit der Software „Cisco WebEx“ durchgeführt. Sie erhalten nach der Anmeldung gesondert eine Webex-Meeting-Einladung.
Zur **Anmeldung**.

- Am **22. November von 10.00 bis 15.00 Uhr** feiert das Bundesministerium im Rahmen eines Festakts **10 Jahre Gesundheitsziele Österreich „Gemeinsam für Chancengerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Lebensqualität“**. Die Veranstaltung findet **online** statt.
Zur **Anmeldung**.
- Das **Mehr-vom-Leben-Netzwerktreffen** mit Juliane Cichy und Zahlen zum aktuellen Suchtbericht der Steiermark findet am **25. November 2021, 10:00 bis 11:30 Uhr** als WEBEX - Online Veranstaltung statt.
Zur **Anmeldung**
- **13. Vernetzungstreffen Ernährung**, organisiert von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, am **30.11.2021, 14:00-16:30, virtuell**.
Programm und **Anmeldung**
- **Terminaviso:** Kostenlose Basisschulung zu den „Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ am 17.12.2021, 10.00 bis 16.00 Uhr. Zielgruppe: Diätolog*innen, Ernährungspädagog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen (zumindest Bakk) aus der Steiermark bzw. mit dem Wunsch in der Steiermark tätig zu werden. Mehr Info bei Mag. Martina Steiner, martina.steiner@gfstmk.at
Zur **Anmeldung**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe November 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Styria vitalis; © Gesundheitsfonds Steiermark/Hutter

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](#)**

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.