



GESUNDHEITSZIELE
STEIERMARK

Newsletter August 2021

Ein Sommer voller Leben!

Sommerloch?! Von wegen! In der Steirischen Gesundheitsförderung ist wie immer für jeden etwas dabei! Ganz egal ob Sie sich bei den RiverDays in Graz mutig in Fluten stürzen oder doch lieber mit einem alkoholfreien Cocktail auf der Terasse entspannen, Abkühlung ist jedenfalls garantiert! Wenn Sie noch nach Ideen suchen, wie Sie die Ernte aus dem eigenen Garten kreativ verwerten können, schauen Sie doch auf unserer Instagram-Seite der Kampagne "Sei amol g'miasig" vorbei! Und was der Sommer in der Steiermark sonst noch so zu bieten hat, erfahren Sie jetzt in unserem Newsletter!

Viel Spaß beim Lesen!



Alkoholfrei den Sommer genießen

Dass es für den alkoholfreien Trinkgenuss nicht immer Wasser oder Orangensaft sein muss, zeigen wir mit einem neuen **Rezeptheft für alkoholfreie Cocktails**. Gemeinsam mit der steirischen Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß und Christoph Holzer, Geschäftsführer von Spar in der Steiermark, wurde das neue Rezeptheft in der Sparfiliale Hans-Sachs-Gasse in Graz präsentiert. Das Rezeptheft ist kostenlos an 240 SPAR-Standorten in der Steiermark erhältlich und kann auf der Website „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ kostenlos heruntergeladen werden.

Hier geht's zum  **Rezeptheft**

Graz Riverdays

Sport und Alkohol gehen nicht gut zusammen! Unter dem Motto „**Lieber trainiert als alkoholisiert**“ ist die Kampagne „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark bei den **Graz Riverdays** von 9. Juli bis 22. August vertreten. Die Kooperation zur Alkoholprävention umfasst zahlreiche Maßnahmen, die – ganz im Sinne eines gesunden, sportlichen Lebensstils – einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol fördern sollen. Mehr Infos findet ihr hier

 **Lieber trainiert als alkoholisiert**
Mehr zu den **Riverdays**



Juliane Bogner-Strauß und Christoph Holzer



Juliane Bogner-Strauß und Rudi Tischhart



Sommer, Sonne, ... Sonnenbrand?!

Wolkenloser Himmel und die Sonne scheint: Einem Badetag am See steht also nichts mehr im Wege! So lässt sich der Sommer in vollen Zügen genießen! Aber STOP! Haben Sie die **Sonnencreme** eingepackt? Und sich auch wirklich überall gut eingeschmiert?

Sonst kann nämlich schnell ein Sonnenbrand entstehen. Das muss nicht sein, denn Vorbeugung ist bekanntlich die beste Medizin. Was bei einem **Sonnenbrand** genau passiert, worauf Sie bei Sonnencreme achten sollten und wie Sie sich schützen können, lesen Sie im neuen Beitrag auf gesund-informiert.at!

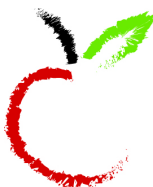


G'miasiges Superfood

Gemüse muss nicht weit gereist sein, um ein Superfood zu sein. **Regionales und saisonales Gemüse** ist eigentlich immer Superfood und der Star am Teller. Es versorgt uns mit **Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen** und **sekundären Pflanzeninhaltsstoffen**, die allesamt positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Wichtig ist allerdings, nicht immer das Gleiche zu essen, um vom saisonalen Mix dieser Inhaltsstoffe so richtig zu profitieren. Jugendgerecht aufbereitete Superfood-Informationen, die den Wert vom Gemüseessen ins richtige Licht rücken sollen, findet man jetzt auf unserer Website www.gmiasig.at.

Natürlich werden diese Informationen auch auf dem Instagram-Kanal **#gmiasig** fleißig geteilt.

Folgen Sie der Kampagne und teilen Sie die gmiasigen Inhalte. Denn eines dürfen wir wirklich alle: **MEHR Gemüse essen!**



Kulturbegleitung von Menschen mit Demenz

Kunst und Kultur wecken Erinnerungen und regen Gespräche an. Sie verbinden damit Menschen mit und ohne Demenz. Denn nicht nur die Objekte, sondern auch die Menschen erzählen Geschichten.

Styria vitalis hat daher im Rahmen des Projektes „**LEBENDiG-Leben mit Demenz in der Gemeinde**“ die Ausbildung zum/zur KulturbegleiterIn durchgeführt. Die Ausbildung richtete sich an alle, die ehrenamtlich oder beruflich Menschen mit Demenz in Museen oder Ausstellungen begleiten und in die Welt der Geschichten eintauchen möchten. Kooperationspartner waren das Universalmuseum Joanneum, die Steirische Alzheimerhilfe (SALZ) und alzheimer austria.

Mehr Infos: styriavitalis.at/angebote/kulturbegleitung/



DAS WAREN DIE XUND-GAMES IM JULI 2021

Pandemie-bedingt fanden die **Jugendgesundheitskonferenzen** von **Xund und Du** wieder online statt. Herzlichen Dank an alle Referentinnen und Referenten, Akteurinnen und Akteure, an die gesamte Crew von **LOGO jugendmanagement** und bei allen, die die XUND-GAMES Live-Shows mit ihrem Einsatz ermöglicht haben!

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

600 Jugendliche waren zur Teilnahme registriert

600 Minuten Live-Programm rund um Gesundheitsthemen des Jugendalters

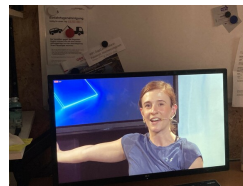
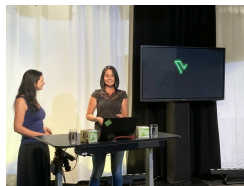
56GB an Videomaterial wurden für die Projektvideos geschnitten und weiterverarbeitet

50 Initiativen, Projekten & Aktivitäten wurden mittels interaktiven Kurzvideos

präsentiert

22 Schulklassen & Jugendgruppen aus der ganzen Steiermark nahmen teil
3 regional unterschiedliche Web-Plattformen wurden bespielt

In der **XUND-GAMES | Videothek** können Sie das Live-Programm der XUND-Games kostenfrei nachschauen. Außerdem finden Sie hier in Kürze alle Handouts und Unterlagen zu den verschiedenen Kurz-Workshops.



HerzSache – Unser Herz soll uns am Herzen liegen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Todesursache Nummer eins in Österreich und auch weltweit. Das Projekt „**HerzSache**“ will vor allem junge Menschen erreichen und einladen, sich frühzeitig um ihre Herzgesundheit zu kümmern, Risikofaktoren zu erkennen und zu verstehen. Die sogenannten „**HERZählungen**“ sind das Herzstück des Projekts - persönliche Erfahrungen und Geschichten von direkt oder indirekt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffenen Personen.

Mehr Info: www.herzaehlungen.at

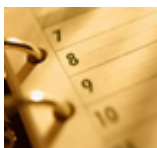


Neuer AmZ-BotschafterInnen-Kurs

Altern mit Zukunft „BotschafterInnen-Kurs“ in Knittelfeld: Der beliebte und kostenfreie AmZ-Kurs startet Ende September mit seinen 5 Modulen zum Thema „gesundes und aktives Altern“ in der schönen **Stadtgemeinde Knittelfeld**.

Im Oktober startet ein weiterer "BotschafterInnen-Kurs" in **Bärnbach**.

Hier finden Sie weitere Informationen und die genauen Termine: alternmitzukunft.or.at



Termine

- **Terminavisio: Pflegeimpulskongress** mit 8 Vortragenden in der **Messearena Klagenfurt** am **7. Oktober 2021**. **Mehr**
- **Terminavisio: Die 6. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)** findet unter dem Motto „Gesundheitskompetenz messen: Impulse für Praxis, Politik und Forschung“ am **12. Oktober 2021** als Online Veranstaltung statt. **Mehr**
- **Terminavisio: Die 25. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen** findet als virtuelle Veranstaltung am Donnerstag, **11. November 2021** statt. Thema: "Gewalt in Gesundheitseinrichtungen: Prävention und Deeskalation als Gesundheitsförderung". **Mehr**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe August 2021

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds Steiermark/Fischer; Ulla Sladek; LOGO jugendmanagement

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.