



Gesund bleiben mit den Angeboten der steirischen Gesundheitsförderung

Die Gesundheit ist für uns alle in diesem Jahr mehr denn je ein Thema. Wir stellen Ihnen in unserem November-Newsletter viele Angebote vor, die Sie dabei unterstützen gesund zu bleiben. Vom gmiasigen Kochrezept, über Informationen zum Umgang mit psychischen Krisen, bis zu verlässlichen Informationen für ein starkes Immunsystem ist dieses Mal alles dabei.

Viel Spaß beim Lesen!



Bleib gesund! Schau auf gesund-informiert.at!

Der Gesundheitsfonds Steiermark nahm den internationalen „Health Literacy Month“ im Oktober zum Anlass, vermehrt auf die Wichtigkeit von guten, geprüften und verständlichen Gesundheitsinformationen aufmerksam zu machen. Die **Kampagne „Gesund informiert entscheiden“** versorgt die Steirerinnen und Steirer mit verständlichen Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Gemeinsam mit SPAR Steiermark wird die Kampagne im Herbst unter die Leute gebracht – nämlich mit Mund-Nasen-Schutzmasken im „Gesund informiert“-Design. Ab Anfang November gibt es **in allen steirischen SPAR-Filialen eine gratis Stoffmaske zu Ihrem Einkauf** – so lange der Vorrat reicht! Wir bedanken uns bei SPAR Steiermark für die gute Zusammenarbeit!

Schau auf: gesund-informiert.at





Fit im Job 2020: Das sind die Preisträger

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – so das Credo beim Finale des Wettbewerbs „fit im job 2020“, das trotz rigoroser Schutzmaßnahmen mit viel Beifall aller Beteiligten am 28. Oktober in der WKO Steiermark über die Bühne gegangen ist. Mit Siegern, die sich auch in einer herausfordernden Zeit mit beachtenswerten Konzepten für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark gemacht haben.

Maskenpflicht, strenge Abstandsregeln und eine neue Location. Im Europasaal der WKO Steiermark wurden zum 19. Mal steirische Unternehmen und Institutionen vor den Vorhang gebeten, die in vier Kategorien die „gesündesten“ Konzepte vorlegen und damit berechnete Siege beim Wettbewerb „fit im job 2020“ einfahren konnten. Viktoria Schnaderbeck, Kapitänin der österreichischen Fußballnationalmannschaft, Kickerin beim FC Arsenal Woman in London und „fit im job“-Botschafterin musste ihre Teilnahme coronabedingt zwar absagen, war aber als lebensgroßes Papier-Model ein gefragtes Fotomotiv.

Erfahren Sie hier mehr über die diesjährigen Sieger: fitimjob-stmk.at



Gewinner bei Fit im Job 2020 (v.l.): Marina Häußl, Steuerberatung Häußl, Cornelia Stessl, Steirische Tierkörperverwertung, Alexia Getzinger, Universalmuseum Joanneum, Organisatorin Daniela Gmeinbauer, Fachgruppen-Obfrau der Freizeit- und Sportbetriebe in der WKO Steiermark, Astrid Scheibelhofer, Kinderhort Hartberg und Gerhard Scharmer-Rungaldier, Druckhaus Scharmer © FotoFischer



Videoreihe „So schmeckt Arbeit“

Sei amol gmiasig ist Partnerin einer Initiative der Kleinen Zeitung. Im Videoformat „So schmeckt Arbeit“ werden laufend **Videos zum Thema „Essen für Berufstätige“** bzw. **Jobfood** präsentiert. Damit es im Job auch gmiasiger zugeht, hat die Köchin Sandra Kolleger eine Kürbisgallette mit Linsen und Vogerlsalat kreedert.

Wir empfehlen unbedingtes Nachkochen! Zum Kochvideo geht es [hier](#)



Sexuell übertragbare Infektionen – wo kann ich mich informieren und testen lassen?

Neben Covid-19 dürfen wir die allgemeine Gesundheitsvorsorge nicht vergessen und dazu gehört auch die sexuelle Gesundheit. Seit Jahren sind europaweit sexuell übertragbare Infektionen im Ansteigen und viele dieser Infektionen verlaufen symptomlos.

Was also tun, wenn man sich informieren und testen lassen will?

Die AIDS-Hilfe Steiermark hat sich entschieden hier Abhilfe zu schaffen und bietet seit Sommer 2020 **Beratung und Tests zu insgesamt 5 sexuell übertragbaren Infektionen (BIG FIVE)** an:

- HIV
- Syphilis
- Gonorrhoe / Tripper
- Chlamydien
- Hepatitis C

Wann: jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 16:30 bis 19:00 Uhr

Wo: AIDS-Hilfe Steiermark, Hans-Sachs-Gasse 3/1, 8010 Graz

Derzeit verpflichtende Terminvereinbarung!

telefonisch: 0316/815050 (Mo – Fr, 9:00 – 14:00 Uhr)

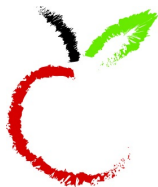
per Mail: steirische@aids-hilfe.at

Spezialangebot während der europäischen HIV und Hepatitis

Testwoche (20.-27.11.2020):

HIV- Schnelltest anonym und kostenlos!

Weitere Infos unter: www.aids-hilfe.at



Mit Menschen mit Demenz gut kommunizieren

Wie können wir an Orten des täglichen Lebens für Menschen mit Demenz kleine Alltagsbrücken bauen, die ihnen eine Orientierung erleichtern? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Projekt LEBENDiG, welches Styria vitalis in Kooperation mit dem Institut für Pflegewissenschaft der Universität Wien in drei Gesunden Gemeinden in der Steiermark durchführt. Ein wesentlicher Projektbaustein ist die Verbesserung der Kommunikation mit Menschen mit Demenz im Gemeindealltag. Dazu werden Apotheken, Hausarztpraxen, Handel, Dienstleistungsbetriebe, Gemeindeverwaltung und Einsatzkräfte speziell geschult und können das auch durch den Aufkleber „Wir sorgen füreinander“ sichtbar machen.

Weiters macht eine neue Infokarte mit acht Tipps die Besonderheiten in der Kommunikation mit Menschen mit Demenz deutlich.

Mehr Infos: styriavitalis.at/lebendig/



Gesund informiert: Für ein starkes Immunsystem!

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unser Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, was dieses Immunsystem eigentlich genau ist und vor allem, wie es funktioniert? Und was können Sie selbst tun, um Ihr Immunsystem zu stärken? Die Tipps reichen von gesunder Ernährung, über regelmäßige Bewegung bis hin zu häufigem Lachen. Auf gesund-informiert.at haben wir die wichtigsten Infos in leicht verständlicher Sprache zusammengefasst. Zusätzlich wird in einem Video kinderleicht erklärt, wie das Immunsystem funktioniert.



GO-ON Suizidprävention Steiermark

Das GO-ON Kompetenzzentrum für Suizidprävention wurde 2011 vom Gesundheitsfonds Steiermark ins Leben gerufen, da die Steiermark und Kärnten die höchsten Suizidraten in Österreich aufweisen. Obwohl die Suizidraten abnehmen, schieden 2019 in der Steiermark 201 Menschen durch Suizid aus dem Leben.

GO-ON Suizidprävention Steiermark wendet sich an alle, die im privaten oder beruflichen Kontext mit Suizid/Suizidalität konfrontiert sind. Das Projekt ist seit 2020 in der gesamten Steiermark flächendeckend vorhanden und es arbeiten in allen Regionen mit multiprofessionelle Teams an der Entstigmatisierung und Enttabuisierung des Themas. Dies geschieht über Wissensvermittlung in Form von Vorträgen oder Workshops zu den Themen Krisen und Copingstrategien, Risikogruppen für Suizidalität und Warnsignale. Zusätzlich geht es um die Vermittlung von Informationen zu Hilfsangeboten, Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und Steigerung der Resilienz.

Im Zentrum der Tätigkeit steht die Primärprävention, in Form einer Wissensvermittlung, denn „Wissen hilft“ und „Krisen sind bewältigbar“!

Anfragen bitte an:

Mag. Sigrid Krisper, krisper@suizidpraevention-stmk.at,
0664 2642529 bzw. weitere Informationen auf suizidpraevention-stmk.at



Wissensdurst?

Wir arbeiten stetig daran das „Mehr vom Leben“ Wissenscenter zu befüllen. Sie haben Fragen wie: „Gibt es eigentlich ein generelles Alkoholverbot am Arbeitsplatz?“, „Wie ist der rechtliche Rahmen dahinter?“, „Wie steht’s denn mit den Fehlzeiten am Arbeitsplatz?“, „Was kann ich tun, wenn jemand in der Arbeit auffällig wird?“ Im „Mehr vom Leben“ Wissenscenter finden Sie eine Fülle von Literatur, die Ihnen diese Fragen beantwortet. Viel Spaß beim Schmökern!

Mehr Infos: www.mehr-vom-leben.jetzt/wissen/schwerpunkt2/



GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN - Unser Schulbuffet – ein erfolgreicher Start

Die steirische Initiative „GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – Unser Schulbuffet“ startete erfolgreich durch! Seit September unterstützen der Gesundheitsfonds Steiermark und Styria vitalis Schulbuffets in der gesamten Steiermark bei der Umsetzung eines gesunden Ernährungsangebots.

Das Programm wird in Kooperation mit der Bildungsdirektion Steiermark umgesetzt.

Bereits 20 Schulen und deren Schulbuffets haben sich zum Programm angemeldet. Darüber hinaus wurden von Styria vitalis bereits 2 Schulungen mit insgesamt 21 TeilnehmerInnen erfolgreich abgehalten.

Wir freuen uns über diesen erfolgreichen Start und laden Interessierte zur nächsten virtuellen Diskussionsveranstaltung rund um das Thema Schulbuffet, der Plattform Schulbuffet, ein.

Zur **Anmeldung**; Mehr Informationen: Mag. Martina Steiner, 0316/877-4846

Frühe Hilfen Steiermark sind eine Kooperation der Österreichischen Gesundheitskasse mit dem Land Steiermark, basierend auf einer österreichweiten Strategie von Bund, Ländern und Sozialversicherung. Die ÖGK und das Land Steiermark setzen Qualitätsstandards für die Steiermark mit dem gemeinsamen Ziel, Grundsteine für ein gesundes Aufwachsen von Kindern zu legen.

Gut begleitet von Anfang an! klärt den Bedarf, lotst und begleitet zu den Angeboten in der Region bei Herausforderungen persönlicher, gesundheitlicher, finanzieller und familiärer Art rund um Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Die Familienbegleiterinnen von Gut begleitet von Anfang an! kommen nach Hause, wenn Eltern das möchten, finden mit ihnen gemeinsam Lösungen, die entlasten, informieren über Unterstützungsmöglichkeiten, begleiten auf Wunsch zu den Angeboten in der Region, unterstützen vertraulich und kostenlos, orientieren sich an den jeweiligen Bedürfnissen der Familien und sind bei Bedarf auch langfristig für die Familien da.

Unterstützung auch in Zeiten von Covid-19

Auch in der Zeit der Einschränkung durch Covid-19 ist Gut begleitet von Anfang an! eine wichtige Stütze für Familien. Begleitungen finden unter Einhaltung aller Sicherheitsmaßnahmen, wenn nötig auch telefonisch oder über ausgewählte, datensichere Soziale Medien statt.

Alle Infos: www.gesundheitskasse.at





Termine

- **22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz am Montag, 16.11.2020** in Graz als online-Veranstaltung
Die Konferenz widmet sich dem Thema **„Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit – Beiträge aus der Gesundheitsförderung“**, es wird jedoch ein stärkerer Fokus auf den Aspekt „Herausforderungen in Zeiten der Krise“ gelegt.
Anmeldung bis 9. November 2020. Die Teilnahme an der Online-Konferenz ist kostenlos! **ANMELDUNG**

 - **15. Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE**, Update D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – vulnerable Gruppen entlang des Lebenszyklus
Termin: **19.-20. Nov. 2020**, Ort: Digitale Veranstaltung
Programm und Kosten; Anmeldemöglichkeit

 - **Online-Cafés von Altern mit Zukunft**: Jeden **MITTWOCH** (vorerst von 28.10.2020 bis 02.12.2020 – immer von 14 bis 15:30 Uhr).
Anmelden: **silvia.lackner@ifgp.at**

 - **Vorschau: „Mehr-vom-Leben“ Netzwerktreffen 02.12.2020 (online), 10-12 Uhr**
Das 6. "Mehr-vom-Leben" Netzwerktreffen findet am 2. Dezember 2020 online statt. Doris Malischnig von der Suchtpräventionsstelle Wien wird auf die Alkohol-Problematik im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie eingehen und das Online-Präventionsangebot **Alk-Coach** vorstellen. Außerdem gibt es mehr für´s und vom "Mehr vom Leben"-Netzwerk.
Anmeldung unter **info@mehr-vom-leben.jetzt** und Sie erhalten einen Zugangslink!

 - **Vorschau: 11. Netzwerktreffen für ErnährungsexpertInnen und Organisationen am 03.12.2020** zur **Anmeldung**
-

Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe November 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds/Foto Fischer; © Styria vitalis

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.