



Prosit Neujahr!

Auch wenn 2024 noch in den Kinderschuhen steckt, ist die Gesundheitsförderung in der Steiermark bereits voll aktiv! Los geht es mit der Umsetzung der guten Vorsätze für das neue Jahr: Im Dry January heißt es, bewusst auf Alkohol zu verzichten und damit die eigene Gesundheit zu stärken. Mehr Gemüse essen? Kein Problem mit unserer neu überarbeiteten Veggie-Broschüre von Gemeinsam G'sund Genießen! Oder haben Sie sich für das neue Jahr mehr Bewegung vorgenommen? Dann werden sie Bewegungsrevoluzzer und sammeln Bewegungsminuten für Ihre Gemeinde!

Lesen Sie mehr in der neuen Ausgabe unseres Newsletter - mit den vielen Angeboten in der Steiermark steht einem gesundheitsförderlichen 2024 nichts mehr im Weg!



18. Netzwerktreffen Gesundheitsförderung?

Bereits Ende November hat unser letztes Netzwerktreffen stattgefunden, bei dem nicht nur über die neue Förderrichtlinie, gültig ab 2024, informiert wurde. Der zweite Teil der Veranstaltung widmete sich dem Thema Gesundheitskompetenz. Robert Griebler von der Gesundheit Österreich GmbH stellte die Ergebnisse der HLS19 (Health Literacy Survey) vor.

Eine Zusammenfassung zum Treffen sowie den Link zum Förderbereich finden Sie  [hier](#)



Jetzt startet der Dry January – Die Steiermark bleibt trocken!

Machen Sie mit und verzichten Sie den ganzen Jänner auf Alkohol. Tun Sie Ihrem Körper, Geist und auch Ihrer Geldtasche etwas Gutes – wir haben die Vorteile für Sie auf unserer Webseite zusammengefasst.

 [Dry January](#)





Selbsthilfe – Was bringt der Austausch für Ihre Gesundheit?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen? Diabetes, Depression, Trauer, Mobbing – das sind nur einige Beispiele, bei denen Selbsthilfe eine wertvolle Unterstützung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung darstellen kann.

In der neuen Folge von „Gesund informiert“ sind Dipl. Päd. Elisabeth Bachler und Mag. (FH) Veronika Spiller, MA von der Selbsthilfe Steiermark bei uns zu Gast. Sie erfahren, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert, was die Vorteile für Ihre Gesundheit sein können und was Sie tun können, wenn es zu Ihrem Thema noch keine Gruppe gibt. Gleich Reinhören!

Hier geht's zur Folge 📁 [#49 Selbsthilfe](#)



So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!

Vegetarische Gerichte sind bei Ihnen nicht so der Renner? Dann muss sich etwas ändern! Aber was genau? Entscheiden Sie, welche Ansätze Sie für Ihr erfolgreiches Angebot intensiver verfolgen! Oft herrscht Unsicherheit, wie ein vegetarisches Angebot beschaffen sein sollte, um einerseits wirklich angenommen zu werden und andererseits die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse der Kund*innen zu stillen. Und schließlich gibt es offizielle Empfehlungen mit Vorgaben zum vegetarischen Angebot, in der Steiermark z.B. die 📁 [Steirischen Mindeststandards](#).

Die überarbeitete Broschüre berücksichtigt diese Anforderungen und unterstützt Sie bei der Umsetzung eines erfolgreichen vegetarischen Angebotes.

Download 📁 [hier](#)

Bestellung von Printausgaben 📁 lydia.gottlieb@gfstmk.at



Projekt DeESSkalation — gemeinsam gegen Essstörungen

Auch 2024 geht dieses Projekt, das vom Gesundheitsfonds Steiermark finanziert und von LeLi-Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen (LebensGroß) umgesetzt wird, weiter. Ziel des Projekts ist es, Essstörungen zu entstigmatisieren und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren. Dazu gibt es Fortbildungen für das professionelle Helfernetzwerk, eine Peergroup - von ehemaligen Betroffenen für Betroffene, eine Versorgungslandkarte mit einer Übersicht über Anlaufstellen rund ums Thema Essstörungen in der Steiermark und frei zugängliches Informationsmaterial zum Thema (Broschüren für Betroffene & Angehörige, „Latest-News“ zum Thema, neueste Studien und mehr).

Die nächsten Fortbildungen starten bereits im Jänner - alle Infos dazu 📁 [hier](#)

Mehr zum Projekt 📁 [hier](#)



Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung 2024

Die Themen der Seminare sind vielfältig: Konfliktmanagement, Gestaltung belebender Flipcharts und Bildprotokolle, Teams gesund führen, Moderation von Online-Besprechungen, Umgang mit Stress und Ungewissheit, Mit Kindern über psychische Erkrankungen reden, Caring Communities in der kommunalen Gesundheitsförderung.

Die zweitägigen Präsenz-Seminare finden in Graz statt und kosten € 150. Online-Seminare dauern 2 Halbtage und kosten € 100. Die Seminare richten sich an Aktive sowie Interessierte im Bereich Gesundheitsförderung. Die Anmeldung erfolgt über die Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich.

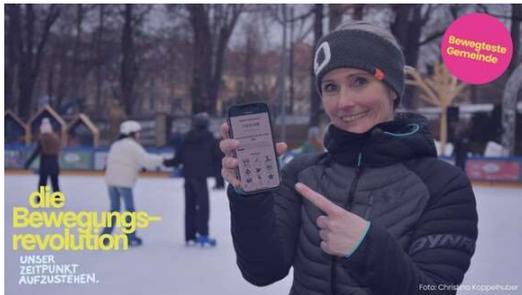
Details zu den Seminaren ➡ styriavitalis.at



Die Bewegungsrevolution sucht die Bewegteste Gemeinde der Steiermark

Die 286 steirischen Gemeinden sind seit 14. November zur Challenge aufgerufen, sich einen ganz speziellen Titel und damit ein Bewegungsevent im Wert von 10.000 Euro zu sichern! Mit der App „spusu Sport“ kann jede*r Steirer*in noch bis zum 14. Februar 2024 so viele Bewegungsminuten wie möglich sammeln und ihrer*seiner Gemeinde helfen, den Sieg zu holen. Sie können auch als Team antreten und gemeinsam in einer eigenen Wertung um einen 1000-Euro-Gutschein matchen.

Alle Infos ➡ [hier](#)



Tour de Steiermark – Weiz ist Bezirk Nummer fünf!

In den Bezirken Murtal, Murau, Leoben und Südoststeiermark konnten bereits bisher je neun Stempel bei tollen Ausflugszielen im Zuge der Tour de Steiermark gesammelt werden. Seit kurzem ist auch der ➡ **Bezirk Weiz** mit seinen neun Zielen vom Moorlehrpfad Teichalm über die Kleine Raabklamm bis zur Aussichtswarte Wildwiese im Zuge der Bewegungsrevolution begeh-, erwander- und erradelbar. Wer seinen Bewegungsspass mit allen Stempeln befüllt, erhält eine revolutionäre Belohnung

Jede Menge Bewegungsrevolution und Mitmachprojekte

Wie groß das Interesse an der Bewegungsrevolution ist, zeigt die Anzahl der Bewegungsrevolution und der eingereichten Mitmachprojekte. Fast 80 initiative Menschen aus allen steirischen Bezirken motivieren ihre Umgebung dazu, die persönliche Komfortzone zu verlassen und sich gesunde Lebensjahre zurückzuholen. Viele dieser Revolution schreiben in der ➡ „Woche“ über ihre Erfahrungen bei ihren selbst gestellten Aufgaben, andere zu mehr Bewegung zu motivieren.

Im Rahmen der Mitmachprojekte wurden bislang insgesamt mehr als 270 Projekte zur Förderung eingereicht. Wer immer Lust und Ideen hat – die Bewegungsrevolution ist weiterhin für Vorschläge offen. Und nicht vergessen – jedes Projekt wird mit bis zu 2000 Euro gefördert!

➡ [Mitmach-Projekte](#)

Adventkalender bewegt nicht nur die Vorweihnachtszeit

Die Bewegungsrevolution hat allen das Warten auf das Christkind verkürzt! Und zwar auf standesgemäße Art und Weise. Im bewegten Adventkalender versteckte sich jeden Tag hinter dem aktuellen Türchen eine niederschwellige Übung. Der Advent ist zwar vorbei, die Übungen des Kalenders sind aber auch weiterhin abrufbar. Weil Bewegung nicht an die Vorweihnachtszeit gebunden ist ...

➡ [Zum Kalender](#)

Bewegt durchs Jahr

Die Angebote der Bewegungsrevolution sind fast alle kostenlos. Wer's sportlich will, sucht sich etwas Schweißtreibenderes aus, wer's langsamer angehen möchte, für

den gibt es zahlreiche niederschwellige Sportangebote. Schauen Sie rein – ganz bestimmt gibt's auch ganz in Ihrer Nähe einen Kurs, der Sie in Bewegung bringt!

👉 Zu den **Angeboten**



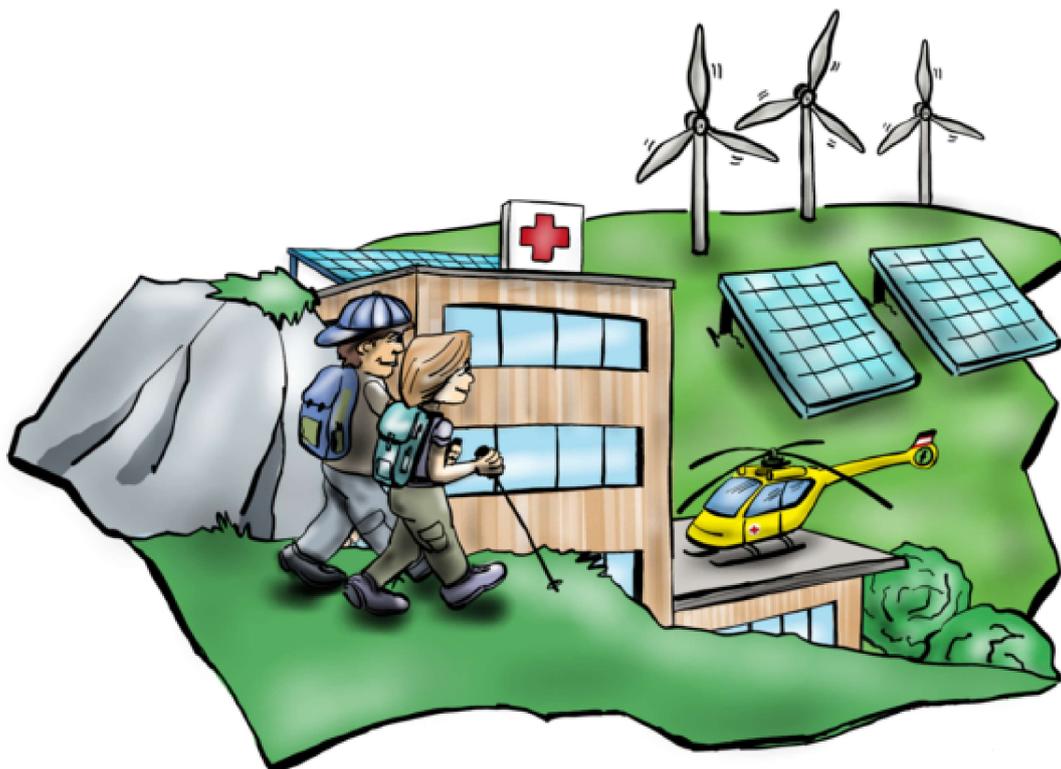
*Die Bewegungsrevolution soll vorerst einmal ein Jahr lang möglichst viele Menschen in unserem Bundesland bewegen. Das langfristige Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre! Und an die Zahlen heranzukommen, mit denen Schweden aufwarten kann. Dort ist die Lebenserwartung gleich wie in Österreich, die Skandinavier*innen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



Gesundheitsziel: Gesundheit durch Klima und Umweltschutz fördern

Das Klima verändert sich rasant, und damit einhergehend ist es unerlässlich, einerseits aktiven Klimaschutz zu betreiben und damit den CO₂-Ausstoß zu reduzieren, und andererseits unsere Lebensstile, Wohnformen, Ernährungsgewohnheiten, Mobilität und sonstige Aktivitäten des Lebens an die Folgen des Klimawandels anzupassen. Hier bieten Themenbereiche der Gesundheitsförderung und Gesundheitsversorgung wie Ernährung, Mobilität, Freizeitgestaltung, Arbeit und die Gestaltung des Gesundheits- und Pflegewesens Anknüpfungspunkte, um gemeinsam die Herausforderungen der Klimakrise zu bearbeiten. Besonders wichtig wird es in Zukunft sein, den gesundheitlichen Folgen der Klimakrise in hohem Maße Aufmerksamkeit zu schenken. Hier sind Themen wie Auswirkungen durch Hitze, Versorgung mit Trinkwasser, Formen von Infektionskrankheiten oder die Folgewirkungen von Naturgefahren zu nennen, denen mit adäquaten Maßnahmen zu begegnen ist.

Zu den Gesundheitszielen 👉 gesundheitsfonds-steiermark.at



Termine

- **11. Jänner:** Online – Informationsabend für den neuen **Universitätslehrgang „Primary Health Care“** von 18:00 - 20:00 Uhr. Dieser Universitätslehrgang integriert methodisches und praktisches Wissen aus unterschiedlichen Disziplinen, die für die Primärversorgung relevant sind. Details zum Studium finden Sie [hier](#)
👉 Zum **Online - Informationsabend**
- **Aviso: Equal Care Day 2024** am **29. Februar 2024** | 9:30-17:00 Uhr im Messecongress Graz Nord & online
WHO CARES?! Unsichtbar, unbezahlt & selbstverständlich – wer trägt die Sorgearbeit in der Steiermark?
👉 Zur **Information und Anmeldung**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Jänner 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©Christina Koppelhuber; ©Christian

Taucher; ©Gesundheitsfonds/Hartertinger Consulting GmbH; ©Gesundheitsfonds/Gussmagg-Art

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.