

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte hier.



GESUNDHEITSZIELE
STEIERMARK

Newsletter April 2024



Frühlingsbeginn

Überall blüht und sprießt es, die Vögel zwitschern und die Sonne wärmt uns schon ganz ordentlich. Der Frühling bringt aber nicht nur die Natur zum Erblühen, sondern er bringt auch wieder viele gesundheitsförderliche Angebote und Projekte in die Steiermark. Lassen Sie sich inspirieren!

Lesen Sie zu allen Themen aus der Gesundheitsförderung mehr in der neuen Ausgabe unseres Newsletter!!

PS. Unsere "Gesund informiert" -Themen gibt es seit kurzem auch auf WhatsApp! Damit Sie keine Infos mehr verpassen, können Sie uns ab sofort auch auf WhatsApp abonnieren. Und so einfach geht's:

- QR-Code scannen,
- Link öffnen und
- rechts oben auf „Abonnieren“ klicken.

Wenn Ihnen unser Kanal gefällt, erzählen Sie doch auch Ihrer Nachbarin, dem Fußball-Kollegen und den Schwiegereltern davon oder teilen Sie den QR-Code in Ihrem WhatsApp-Status. Jedes Abo hilft uns, noch mehr Menschen mit guter Gesundheitsinformation zu erreichen!



Alkohol und Arbeit vertragen sich schlecht!



Alkoholkonsum am Arbeitsplatz ist in vielen Unternehmen nach wie vor aktuell: Aus diesem Grund bietet die Initiative „Weniger Alkohol - Mehr vom Leben“ wieder eine Fördermöglichkeit für steirische Betriebe an. „Wie gelingt ein sorgsamer Umgang mit Alkohol bei mir im Betrieb? Wie kann ein klarer Handlungsrahmen für das Thema am Arbeitsplatz definiert werden? Was sind meine Pflichten als Betrieb beim Thema Alkohol am Arbeitsplatz?“ Mit den „Mehr vom Leben“ Expert*innen finden Sie gemeinsam die Antworten.

Weitere Informationen gibt es hier [👉 mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/](https://mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/)





Masern in der Steiermark: Wie kann ich mich schützen?

Über 45 Masernfälle gab es heuer bereits alleine in der Steiermark. Klingt nicht viel - oder? Masern sind eine hochansteckende Krankheit, die nicht nur Kinder betrifft und schwere Folgen haben kann. In der neuen Folge von „Gesund informiert“ ist Dr. Michael Adomeit zu Gast. Er ist Allgemeinmediziner und Obmann der **Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin**. Sie erfahren, wie ansteckend die Masern wirklich sind, welche möglichen Folgen es gibt und wie Sie sich und Ihre Kinder schützen können.

Hier geht's zur neuen Folge 👉 **#52 Masern**

Damit Sie keine Folge mehr versäumen, klicken Sie in Ihrer Podcast-App auf „Folgen“ – das hilft auch uns, noch mehr Menschen mit guten Gesundheitsinfos zu erreichen!



Die GGG - Ernährungsberatungen gehen weiter!

Im Rahmen des von der FH JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzten Programms „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - daheim und unterwegs“ können Steierinnen und Steirer auch 2024 kostenlose Ernährungsberatungen in Anspruch nehmen.

Ob man beispielsweise besonders bewusst essen möchte, um im Alter möglichst fit zu sein, oder ob man Unterstützung beim Gewichtsverlust sucht, das Ernährungsberatungs-Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - daheim und unterwegs“ bietet Hilfe. Und das insbesondere für Menschen, die sich sonst eine Ernährungsberatung nicht leisten könnten. Die Beratung kann persönlich, aber auch telefonisch oder virtuell stattfinden.

Mehr Info zum Programm 👉 **Programm-Website**
Infoblatt zur Weitergabe an mögliche Klient*innen 👉 **Kurzinfo**

Buntes am Teller

Ostern ist zwar schon vorbei – aber auch jetzt kann Farbe auf dem Tisch den Appetit anregen. Unser Rezeptvorschlag zur Ergänzung der klassischen Nach-Osterjause: ein Rote-Rüben-Aufstrich, der schmeckt und günstig ist.

👉 **Rezept**

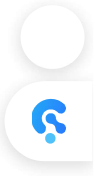
Preis: € 0,66 pro 100 g

Berechnet von Diätologin Katharina Buchta, BSC, Preisbasis November 2023, Mischkalkulation: konventionell/bio

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Förderungen

Auch im Jahr 2024 ist die Fördermöglichkeit für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen wieder verfügbar. Die Antragstellung ist bis 30.09.2024 möglich!

Alle Infos 👉 **aktuelle Förderunterlagen**



Kostenloses Fortbildungsangebot: Gute Gesundheitsinformation im Betrieb

Im Kurs „Alles verstanden? Gesundheitsinformation einfach kommunizieren“ lernen Sie, wie Sie Texte und Informationen zu Gesundheitsthemen so gestalten, dass die Leser*innen diese auch verstehen. Außerdem erfahren Sie, was die Kriterien für vertrauensvolle und sichere Gesundheitsinformationen sind und welche Quellen Sie ohne schlechtes Gewissen weitergeben können. Zielgruppe für den Kurs sind BGF-Beauftragte oder Sicherheitsbeauftragte in steirischen Unternehmen. Wann? 16. Mai und 28. Mai, jeweils von 9-12 Uhr (Anmeldung gilt für beide Termine)

Wo? Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz

Mehr Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier ➡ fh-joanneum.at/projekt/betriebe-gesund-informiert/

Sich ausgewogen ernähren: Patient*innentag am 17. April

Im Rahmen des Projekts „Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen“ findet am 17. April von 13:00 -16:00 Uhr der 4. Patient*innentag am LKH-Univ. Klinikum Graz statt. Es erwarten Sie zahlreiche Vorträge, unter anderem zum Thema Makro- und Mikronährstoffe. Diätolog*innen erklären den Einfluss von Ernährung auf chronische Erkrankungen und stellen Programme vor, die Sie bei einer gesunden Ernährung unterstützen können.

Hier finden Sie alle Infos zur Veranstaltung ➡ gesund-informiert.at

Österreichischer Gesundheitskompetenzpreis 2024

Bereits zum dritten Mal schreibt die ÖPGK den Österreichischen Gesundheitskompetenz-Preis aus mit dem Ziel die Initiativen, Projekte und Publikationen zu würdigen, die zur Förderung der Gesundheitskompetenz beitragen.

Bis zum 29. April 2024 können Beiträge für die Kategorien Praxis und Medien sowie für den Jürgen Pelikan Forschungspreis eingereicht werden. Besonders ermutigen wir zu Beiträgen, die in Verbindung zum ÖPGK-Jahresthema „Gesundheitskompetenz durch zwischenmenschliche Beziehung und Digitalisierung – Synergien und Spannungsfelder“ stehen.

Weitere Informationen zur Ausschreibung finden Sie auf der ➡

Ausschreibungsseite**Kostenlose Coaching-Gruppen für Lehrende und Schulleiter*innen**

18 Gruppen laufen bereits in den sieben Bildungsregionen, 14 weitere Gruppen starten im Herbst 2024. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. In jeweils eigenen Gruppen aus maximal 12 Personen können Pädagog*innen und Schulleiter*innen durch kollegialen Austausch zu Praxisbeispielen ihre Sichtweisen und Handlungsspielräume erweitern und sich gegenseitig darin unterstützen, mit schwierigen Beziehungssituationen im Unterrichtsalltag umgehen zu lernen. Die Gruppentreffen finden etwa monatlich statt und werden von eigens dafür geschulten Moderator*innen begleitet.

Info & Anmeldung 🖱️ [Styria vitalis](#)

**2. Fachtagung Sexuelle Gesundheit**

Die 2. Fachtagung Sexuelle Gesundheit der AIDS-Hilfe Steiermark beschäftigt sich mit den Fragen "Wie kann sexuelle Bildung zur Gesundheit beitragen?", "Wieso sind die Infektionen mit Tripper / Gonorrhoe und Chlamydien auf dem Zenit?" oder "Was sollte man über HPV wissen und wie geht es mit der HIV-PrEP auf Kasse weiter?"

Die Tagung findet am 25. April 2024 von 16 bis 20 Uhr in der FH JOANNEUM in Graz statt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Infos und Anmeldung 🖱️ [aids-hilfe.at](#)

**„DER GESUNDE SCHLAF“**

Im Gesundheitscafé des KH Elisabethinen in Kooperation mit der Selbsthilfe Steiermark präsentieren ausgewiesene Expert*innen ihre jeweiligen Fachthemen. Die Selbsthilfe Steiermark ist mit relevanten Selbsthilfegruppe mit Infoständen vor Ort.

Beim nächsten Termin am 18. April dreht sich alles ums Schlafen: Wie kann man sich die Untersuchung im Schlaflabor vorstellen? Mit welchen Symptomen sollte man sich im Schlaflabor abklären lassen? Im ersten Teil des Vortrages am 18. April werden diese Fragen beantwortet. Im zweiten Teil erfährt man wie man seinen Schlaf auch ohne Medikamente verbessern kann.

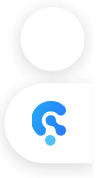
Alle Infos 🖱️ [Selbsthilfe Steiermark](#)

**Endometriose-Bezirkstour**

Der März stand für den Endomarch, in dem weltweit Aufklärung zur Endometriose betrieben wird. Auch in diesem Monat fanden zwei Endometriose-Veranstaltungen in Hartberg und Leoben statt, um das Bewusstsein für diese Erkrankung zu stärken und den Weg zur Diagnose zu erleichtern.

Im Rahmen einer kostenlosen Vorführung wurde der Dokumentarfilm „nicht die regel“ präsentiert und im Anschluss an den Film fand jeweils eine Podiumsdiskussion zur Endometriose-Versorgung in der Steiermark statt. Ein wichtiger Bestandteil der Podiumsdiskussion ist immer die Selbsthilfegruppe für Endometriosebetroffene in der Steiermark. In der Selbsthilfegruppe stärken sich die Mitglieder*innen gegenseitig und unterstützen sich beim Leben mit der Erkrankung. Auf Instagram ist die Selbsthilfegruppe unter [@endoheroes.stmk](#) zu finden.

Alle Informationen zu Endometriose, den kommenden Terminen und den Nachbericht zu den bisherigen Veranstaltungen finden Sie unter 🖱️ [gesund-informiert.at/endometriose](#)



8. Studientage – Komplexe Suchtarbeit „Vom Anfang bis zum Ende“

Im 2-Jahres-Rhythmus finden die Studientage Komplexe Suchtarbeit statt. Heuer ist es am 22. & 23. April im Steiermarkhof Graz wieder soweit: Unter dem Motto „Vom Anfang bis zum Ende“ werden akzeptanzorientierte Sichtweisen auf unterschiedliche Lebensphasen substanzgebrauchender Menschen in den Mittelpunkt gestellt. Welchen Einfluss diese Lebensphasen auf die Arbeit mit konsumierenden Menschen haben und wie sich Angebote in Zukunft verändern müssen, damit Klient*innen sie in jeder Lebensphase erreichen können, wird in bewährter Weise mit Impulsreferaten und dazu vertiefenden Workshops erarbeitet. Veranstalter ist Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich.

👉 **Programm und Anmeldung**



Geocaching – die moderne Schatzsuche der Bewegungsrevolution

Am 11. März fand in der Buschenschank Zach in Steinberg bei Ligist das bewegte „Revolutionsgespräch“ für den Bezirk Voitsberg statt. VP-Landesrat Karlheinz Kornhäusl, SP-Klubobmann Hannes Schwarz, Bernd Leinich (Geschäftsführer Gesundheitsfonds Steiermark) und Jasmin Überbacher (Vizepräsidentin ASVÖ Steiermark) haben dabei den ersten Geo-Cache der Bewegungsrevolution freigeschaltet. Ebenfalls beim bewegten Revisionsgespräch dabei waren Geocacher Günter Weißmayr und viele Gleichgesinnte. Beim Geocaching handelt es sich um die moderne Suche nach einem meist festen, wasserdicht verschließbaren Behälter, dem Cache, der den Inhalt vor äußeren Einflüssen schützt. Im Laufe der kommenden Wochen werden in jedem der 13 steirischen Bezirke drei Geocaches installiert.

Alle Infos zum Geocaching

👉 diebewegungsrevolution.at/bewegteschatzsuche

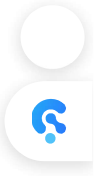


Die Revolutionären 21

Mit unseren Fitnessübungen geben wir Ihnen 21 Ideen, wie Sie mit Bewegung beginnen und sie noch dazu einfach in Ihren Alltag integrieren, um länger gesund zu bleiben und sich fit zu halten. Für jede unserer Übungen gibt es auch ein passendes Video, das Ihnen bei der richtigen Ausführung helfen soll.

👉 **Revolutionäre 21**

Zahl der Mitmachprojekte kratzt an der 400er-Grenze!



Im Rahmen der Mitmachprojekte sind wir knapp davor, die nächste „magische Grenze“ zu überschreiten. Bisher wurden insgesamt mehr als 390 Projekte zur Förderung eingereicht, in den nächsten Tagen sollte die 400er-Schallmauer fallen! Wer auch immer Lust und Ideen hat – die Bewegungsrevolution ist weiterhin für Projekte offen. Jedes geeignete Projekt wird mit bis zu 2.000,- Euro gefördert!

👉 Mitmach-Projekte

Bewegungsrevolution und „Grazer“ suchen den Grazer Geh-Champion

Weiterhin auf der Suche nach dem Grazer Geh-Champion sind die Bewegungsrevolution und die Stadtzeitung „Grazer“. Alle, die eine spannende persönliche Geh-Geschichte haben, können diese samt Geh-Foto(s) an redaktion@dergrazer.at schicken und zwei Nächte für zwei Personen im Landhaus Bad Gleichenberg gewinnen!



*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.*



Termine

- **15. April:** Fachtag Geschlechterreflektierte Arbeit mit jungen Menschen im Mafalda/JA.M Mädchenzentrum, Arche Noah 11, 8020 Graz
👉 **Infos und Anmeldung**
- **18. April:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr in der Arbeiterkammer Weiz, Herta-Nest-Straße 3 / 1. OG, 8160 Weiz. Ticket-Bestellung per Mail an office@innova.or.at oder telefonisch unter +43 3152 39554
- **23. April:** Endometriose-Veranstaltung mit dem Film „nicht die regel“ um 18:00 Uhr im im Kino Gröbming, Mitterberger Str. 282, 8962 Gröbming. Ticket-Bestellung per Mail an philomena@psn.or.at oder telefonisch unter +43 3685 22562
- **25. April:** Fachtagung Sexuelle Gesundheit , 16 bis 20 Uhr, FH JOANNEUM Graz. Teilnahme kostenfrei.
👉 **Infos**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe April 2024

Herausgeber und Medieninhaber:

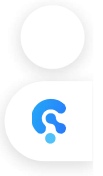
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds; ©Gesundheitsfonds/EkaterinaPaller; ©GEPA;
©Gesundheitsfonds/Hartinger Consulting GmbH;

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.