

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

## Auch im April ...

versorgen wir Sie mit interessanten Informationen und Angeboten aus der Gesundheitsförderung: Vom Podcast zu den Wechseljahren über den Umgang mit Geld bis hin zu Mediennutzung und Internet - die Gesundheit kann von den unterschiedlichsten Themen beeinflusst werden. In der Steiermark gibt es ein breites Angebot, das alle Bereiche abdeckt, um die Ressourcen zu stärken und um etwas für die Gesundheit zu tun. Im April-Newsletter finden Sie wieder einen Überblick über diese Angebote!

Viel Spaß beim Schmökern!



## „Mehr vom Leben“ und die neue Trinkkultur an der Tourismusschule Gleichenberg

Erstmals fand für die Tourismus-Fachkräfte von morgen ein praxisorientierter Workshop zu den Möglichkeiten und Trends im Bereich alkoholfreie Getränke statt. Damit setzt die Tourismusschule Bad Gleichenberg gemeinsam mit der Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark auf Innovation und Nachhaltigkeit.

Der Workshop zielt darauf ab, den Schüler\*innen die vielfältigen Möglichkeiten und Trends im Bereich alkoholfreier Getränke näherzubringen. Angesichts des steigenden Interesses an gesunden und kreativen Alternativen zu alkoholischen Getränken werden die zukünftigen Fachkräfte im Tourismussektor in die Kunst des Mixens von der Weltmeisterin im no/low Barkeeping Stephanie Sieber eingeführt.





## Neue Folgen von „Gesund informiert“

Im März stehen traditionell die Frauen im Mittelpunkt. Und so gab es auch eine Podcast-Folge zu den Wechseljahren – ein Thema, an dem keine Frau vorbeikommt. Zu Gast sind **Mag.a Anita Adamiczek** vom Frauengesundheitszentrum und Frauenärztin **Dr.in Eva Magnet**. Sie erfahren, was Sie für sich und Ihren Körper tun können und wie Sie gut mit möglichen Beschwerden umgehen.

Hier geht's zur Folge 👉 **# 67 Wechseljahre**

Mit dem Frühling kommt auch wieder mehr Bewegung in unser Leben. Aber muss es immer das Fitnessstudio sein? Und müssen es wirklich jeden Tag 10.000 Schritte sein? Wie Sie Ihren Körper frühlingsfit machen und wie Sie es schaffen, Ihren Alltag aktiv zu gestalten erfahren Sie in der Folge mit Sportwissenschaftler **Mag. Arne Öhlknecht**.

Hören Sie gleich rein 👉 **# 68 Bewegung**

Alle zwei Wochen geht auf den Plattformen ORF Sound unter **👉 [www.orf.sound.at](http://www.orf.sound.at)**, **👉 [www.gesund-informiert.at](http://www.gesund-informiert.at)**, Spotify, Apple Podcasts, YouTube und YouTube Music eine neue Folge online. Zusätzlich zum Podcast wird auch Radio Steiermark 14-tägig über das Thema des Podcasts berichten.



## Die Bewegungsrevolution auf Suche nach Ostereiern und der aktivsten Gemeinde des Landes!

Tolle Aktionen der Bewegungsrevolution warten im April und Mai: Am Ostermontag geht es an sechs Standorten auf bewegte Jagd nach Ostereiern (Graz, Leibnitz, Loipersdorf, Hartberg, Trofaiach und St. Barbara im Mürztal), ab 1. Mai startet die Challenge um die **👉 „Bewegteste Gemeinde 2025“** - bis 12. Juni verdienen sich dabei Gemeinden in drei Kategorien je 5.000 Euro für ein Bewegungsprojekt mit dem Sammeln von Bewegungsminuten in der neuen **App der Bewegungsrevolution**. Jede Aktivität zählt und alle sind eingeladen mitzumachen!

Entdecken Sie die neuesten Aktionen **👉 [www.diebewegungsrevolution.at](http://www.diebewegungsrevolution.at)**



## G'miasige Kochkurse für Jugendliche

Auch 2025 möchten wir, dass Jugendliche wieder mehr **einwoaz'n**, **ummelinsen** und **krautsourcen**. Daher werden 25 Gemüse-Kochkurse vom Gesundheitsfonds Steiermark organisiert bzw. finanziert. Umsetzungspartnerin ist die Landwirtschaftskammer Steiermark: Eine Seminarbäuerin kocht und isst mit den Jugendlichen und den Jugendarbeiter\*innen vor Ort im Jugendzentrum.

Die Kurse können zwischen 1. April 2025 und 30. November 2025 gebucht werden, das genaue Datum ist mit der Seminarbäuerin zu vereinbaren (in großen Schulferien gibt es kein Angebot)!

Was wird gekocht? Mindestens zwei saisonale g'miasige Gerichte und ein saisonaler Salat

👉 **Information und Anmeldung**

## Erstes „Küchengespräch“: Kosten in der Gemeinschaftsverpflegung

Mit den „Küchengesprächen“ startet die Fach- und Koordinationsstelle für Ernährung ein neues Veranstaltungsformat, das sich an steirische Köch\*innen/Wirtschaftsleiter\*innen und an alle anderen Personen richtet, die mit Gemeinschaftsverpflegung zu tun haben.

Die Küchengespräche sind als ONLINE-Format konzipiert. Sie sind kostenlos, unabhängig und kompakt. Eine Fachperson aus der Praxis gibt einen kurzen Input. Im Anschluss gibt es Zeit für einen offenen Erfahrungsaustausch bzw. für Fragen und Diskussionen.

Die erste Veranstaltung mit dem Thema **"Kosten in der Gemeinschaftsverpflegung: Wie schaffe ich es, eine Win-Win-Situation herzustellen?"** findet am 07. April 2025 von 14.30 bis 16.00 Uhr statt.

👉 [Zur Anmeldung](#)

Weitere Termine zu den Küchengesprächen bzw. Fortbildungsmöglichkeiten finden Sie 👉 [hier](#)



## Mit Geld umgehen lernen

Schulden zu haben ist für die Betroffenen zumeist eine große psychische Belastung. Ein häufiger Grund für Schulden ist mangelnde Finanzbildung – gerade bei Jugendlichen. Was passiert, wenn ich mehr Geld ausbebe, als ich habe? Welchen Einfluss haben meine Berufswahl und Arbeitszeit auf meine spätere Pension? Wie wird in Partnerschaften mit Geld umgegangen und wie hängen Familienplanung und Pensionssystem zusammen?

Diese und andere Fragen werden im neuen Modul „Finanzen“ auf der Jugendgesundheitswebsite 👉 [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at) beantwortet.

## Mit Geld gut umgehen



Bevor du etwas kaufst, überlege: Brauche ich das wirklich?

Setz dir Sparziele (z.B. fürs Handy) und reserviere monatlich einen Teil deines Geldes dafür.

Notiere alle Einnahmen und Ausgaben in einer App (z.B. Schotterlotte) oder Liste.

Reserviere einen „Notgroschen“ für unerwartete Ausgaben.

Um Schulden zu vermeiden, nutze keine „Jetzt kaufen, später zahlen“-Angebote.

Mehr Infos rund um Geld, Sparen und Schulden ...



[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)



[www.logo.at](http://www.logo.at)



<https://staf.or.at/schotterlotte/>



## Suchtprävention als Gemeinschaftsaufgabe (SAG)

Seit 2002 arbeiten Polizei und Fachstellen zusammen, um Suchtprävention an Schulen zu fördern. Die Gruppe besteht aus Fachleuten aus den Bereichen Polizei, Suchthilfe, Schulen und Behörden. Ziel ist es, Maßnahmen zur Suchtprävention zu entwickeln und besser zu vernetzen. Beim Vernetzungstreffen des SAG am 12. März 2025 wurden folgende Themen besprochen:

- Die Jugendstrategie der Steiermark: Ein **Aktionsplan** soll die Umsetzung der Strategie mit konkreten Maßnahmen vorantreiben.  
👉 **Mehr**
- Selektive und indizierte Prävention in den steirischen Haftanstalten: Im Rahmen des § 39 „Therapie statt Strafe“ berät der Grüne Kreis Inhaftierte zu Suchtprävention und Hilfsangeboten während und nach der Haft.  
👉 **Mehr**
- Versorgungskonzept Sucht Steiermark 2030: Ziel ist es, eine qualitativ hochwertige und gleichwertige Suchtprävention und Suchthilfe in allen Regionen der Steiermark zu gewährleisten.  
👉 **Mehr**
- Aktionsplan zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet: Maßnahmen und Empfehlungen sollen eine gesunde Balance bei der Nutzung digitaler Medien fördern und Menschen mit suchthaftem Nutzungsverhalten unterstützen.  
👉 **Mehr**

## Symposium in Leibnitz

Nach der Bildungsregion Oststeiermark wurde diesmal in der Region Südweststeiermark in Leibnitz das Symposium zum Aktionsplan Suchtverhalten im Internet veranstaltet. Organisiert wurde die Veranstaltung von der ARGE Schulsozialarbeit Südweststeiermark. Ziel des Symposiums ist es, mit Fachvorträgen über aktuelle Entwicklungen in Zusammenhang mit Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen zu informieren sowie in anschließenden Workshops Lösungsansätze und Ideen der Umsetzung aus diesen Erkenntnissen für die Region abzuleiten. Basis dafür sind die Themenfelder im Aktionsplan zum Umgang mit Suchtverhalten im Internet.

Der Kreis der 110 Teilnehmer\*innen war sehr breit gestreut: von der präventiven Arbeit, der Kinder- und Jugendhilfe, des Schulsystems und schulischen Unterstützungssystemen, dem medizin-therapeutischen Kontext, der psychosozialen Beratung bis hin zu Vertreter\*innen von Blaulichtorganisationen wie Polizei und Jugendrotkreuz.

👉 **Infos und Fotos**

## Jugendliche punkten bei Senior\*innen mit digitalem Wissen!



Letzte Chance für junge Menschen zwischen 14 und 19 Jahren, Digi-Guide zu werden und der älteren Generation bei Fragen rund um Handy, Internet und Co. weiterzuhelfen! Wenige Plätze für die zweitägige Ausbildung am 15. & 17. April sind noch frei. Für die Ausbildung und jeden freiwilligen Einsatz der Jugendlichen in Stadtteilzentren, Bibliotheken oder Ähnlichem erhalten sie eintauschbare Points. Mit den beliebten Points können beispielsweise Bücher, Pizzen, Fahrstunden oder Graz-Gutscheine kassiert werden!

👉 **Informationen & Anmeldung**



## 3. Steirische ZWEI & MEHR-Generationenwoche

Die «Steirische ZWEI & MEHR-Generationenwoche» vom 29.9.-5.10.2025 steht ganz im Zeichen des Miteinanders der Generationen. Rund um den Internationalen Tag der älteren Generation am 1. Oktober ruft die A6 Fachabteilung Gesellschaft wieder zu Aktionen in der ganzen Steiermark auf, um die Begegnung, den Dialog und Austausch zwischen Jung und Alt zu fördern. Ob Erzählcafé, Generationenschach, Pflanzaktion oder Nachbarschaftsfest – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Jede Aktion zählt!

Ab sofort können Aktionen angemeldet und ein kostenloses Mitmach-Set gesichert werden. Machen Sie mit und tragen Sie zu einem bunten Programm bei!

👉 **Infos und Anmeldung**

## Das war die 3. Steirische Equal Care Day-Konferenz 2025

Am 28. Februar fand der 3. Steirische EQUAL CARE DAY in Graz statt – ein Aktionstag für mehr Sichtbarkeit, Wertschätzung und faire Verteilung von Sorgearbeit.

Die Konferenz, organisiert von der Abteilung 6, Fachabteilung Gesellschaft, behandelte das Thema „Care-Arbeit im Wandel: Herausforderungen und Lösungen für eine zukunftsfähige Gesellschaft“.

Über 160 Teilnehmende, vorwiegend Fachpublikum, erlebten ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Diskussionen, Austauschmöglichkeiten und künstlerischen Beiträgen. Themen wie der demografische Wandel, neue Familienformen und die veränderte Verteilung unbezahlter Care-Arbeit standen im Fokus. Ein Höhepunkt war der Marktplatz mit 28 Organisationen aus den verschiedenen Care-Bereichen, die ihre Angebote präsentierten und intensiv zum Informieren, Austauschen und Netzwerken einluden.

👉 **Nachlese** und **Aftermovie**



## Dialogwoche Alkohol: Werden Sie jetzt aktiv!

Die österreichische Dialogwoche Alkohol lebt davon, dass verschiedenste Institutionen und Personen aktiv werden. Planen auch Sie eine Veranstaltung oder Aktion zu Alkohol. VIVID – Fachstelle für Suchtprävention stellt Ihnen Beispiele der Beteiligung vor.

👉 **Mehr**

## Formen von Suchtverhalten im Internet

Es gibt nicht eine einzige Online-Welt, sondern viele. Fünf Nutzungsformen des Internets gehen mit erhöhtem Suchtrisiko einher. Jede Form erfüllt unterschiedliche Funktionen, kann von unangenehmen Gefühlen ablenken und Sucht verursachen.

👉 **Mehr**



## TrauDi Kinderrechtepreis

Das Kinderbüro, die Lobby für Menschen bis 14, vergibt auch in diesem Jahr wieder die TrauDi Kinderrechtepreise. Unter dem Motto „Gesundheit leben – Kindern Kraft und Stärke geben“ können Projekte und Initiativen eingereicht werden, die sich mit den Themenfeldern psychischer und physischer Gesundheit beschäftigen und dazu beitragen, Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Noch bis 20. Juli können schulische und außerschulische Projekte eingereicht werden.

👉 **Infos**

## TERMINE

- **02. April: Online-Workshop zu HPV** mit Marlene Pretis-Schader: Wie steckt man sich mit HPV an? Welche Folgen hat eine Infektion mit HPV? Was bedeutet ein auffälliger PAP-Abstrich oder HPV-Test? Wovon schützt die HPV-Impfung und welche Nebenwirkungen hat sie?  
18.30 bis 20 Uhr, online via Zoom, kostenfrei  
Anmeldung und Information: 0316 83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)
- **03. April: Online-Workshop "Dr.in Google und Co"** für interessierte Frauen: Wie finde ich gute Infos für meine Entscheidung? Welche Gesundheitsinfos im Netz sind empfehlenswert?

Ist KI eine gute Gesundheitsberaterin? Gibt es verlässliche Infos in sozialen Medien?

18 bis 19 Uhr, online via Zoom, kostenfrei

Referentin: Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum

Anmeldung und Information: 0316 83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

- **09. April:** In der **Endometriose Online-Fragestunde** mit Dr.in Monika Wölfer, Leiterin des zertifizierten Endometriosezentrums am Univ.-Klinikum Graz, geht es um die Diagnose und Behandlung von Endometriose und unerfülltem Kinderwunsch. Moderiert und mitgestaltet wird die Fragestunde von Marlene Pretis-Schader, Beraterin im Frauengesundheitszentrum, und Eva Anderhuber-Tutsch, Selbsthilfegruppe für Frauen mit Endometriose.

18.30 bis 20 Uhr, online via Zoom, kostenfrei

Anmeldung und Information: 0316 83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

- **24. April:** Die **3. Fachtagung Sexuelle Gesundheit** der AIDS-Hilfe Steiermark beschäftigt sich mit folgenden Themen:

- „Um Himmels willen – ein Trans in meiner Praxis!“

- Chemsex – Halten sich Gesundheitsrisiko und sexueller Kick die Waage?

- Sexuelle Gesundheit im Alter

- HIV Update 2025 – Therapie, Prophylaxe und Impfung im Faktencheck

Fachtagung Sexuelle Gesundheit am 24. April 2024, 16 bis 20 Uhr

FH JOANNEUM

Eckertstraße 30i, 8020 Graz

Hörsaal 004, Zugang über Eggenberger Allee 11


Die Teilnahme ist kostenfrei.

Zur  **Anmeldung**

- **24. April: Webinar zum Universitätslehrgang „Primary Health Care“** von 18:00 bis 19:30 Uhr. Hier erfahren Sie alles über die Inhalte und Ziele des Lehrgangs, der Studierenden alle wesentlichen Aspekte der Primärversorgung näherbringt.

Anmeldung  [primary-care@medunigraz.at](mailto:primary-care@medunigraz.at)

 **Mehr Infos**

- **Mai: 1.Sober Event** des Gesundheitsfonds Steiermark  SODAKLUB in Kooperation mit der Caritas am Do, 08.05. 25 im Club Circle Thalia in Graz



#### Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe April 2025

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: [gesundheitsziele@gfstmk.at](mailto:gesundheitsziele@gfstmk.at)

Fotocredits: ©Gesundheitsfonds/Linshalm; ©ORF/Regine Schöttl; ©Canva/FatCamera von Getty

Images; ©Christina Koppelhuber; ©Styria vitalis

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.**