



Klimaschutz jetzt! ...

Ein außergewöhnlich heißer Sommer, die Atlantiküberfahrt von Greta Thunberg und ein brennender Regenwald ... das Klima ist in aller Munde! Dass Klimaschutz unmittelbar mit Gesundheit zu tun hat, zeigt Ziel 4 der österreichischen Gesundheitsziele: Luft, Wasser, Boden und alle Lebensräume für künftige Generationen sichern! Denn eine intakte Umwelt stellt eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen dar.

Mit den Angeboten der steirischen Gesundheitsförderung können wir aktiv zum Klimaschutz beitragen und wer noch mehr tun will, kann seit 28. August auch das Klimaschutzvolksbegehren mit seiner Unterschrift unterstützen!

*Erfahren Sie außerdem mehr über das Ernährungsverhalten der älteren SteirerInnen und über weitere Angebote und **Neuigkeiten zu den Gesundheitszielen** in unserer September-Ausgabe des Newsletters Gesundheitsziele!*

Wenn auch Sie Informationen für uns haben, schreiben Sie an gesundheitsziele@stmk.gv.at!



Im Blickpunkt: Ernährung der älteren Steirerinnen und Steirer

Der neue Gesundheitsbericht „Ernährung der älteren Menschen in der Steiermark“ zeigt: Das Ernährungsverhalten, aber auch das Angebot im Bereich der Ernährung für ältere Menschen in der Steiermark, ist verbesserungsfähig. So essen wir zwar etwas gesünder als der österreichische Durchschnitt, erreichen die Ernährungsempfehlungen aber nicht. Das Hauptproblem ist, dass zu selten und zu wenig Gemüse gegessen wird. Darüber hinaus haben nach wie vor nur etwa 50 % der älteren Bevölkerung ein normales Gewicht. Viele sind übergewichtig oder auch untergewichtig. Im Vergleich zum Gesundheitsbericht 2010 haben die Extreme aber zugenommen. Mehr ältere Menschen haben einen BMI im Untergewichtsbereich oder sind adipös, weniger sind „nur“ übergewichtig.

Weitere Informationen finden Sie im Bericht: www.gemeinsam-geniessen.at



Alkohol und Arbeit vertragen sich schlecht

Bis zu 6.000 Euro Förderung für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol im Betrieb abholen!

Kleine, mittlere und große Unternehmen aus dem öffentlichen oder privaten Sektor, mit Betriebsstandort Steiermark können bis 18.10.2019 um eine Förderung ansuchen und sich über den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol im Betrieb beraten lassen!

Details finden Sie hier: www.mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/



Welcher Arzt hat für mich geöffnet?

Seit Ende Juli wird der bisher bestehende ärztliche Visitedienst an Wochenenden und Feiertagen durch Ordinationsdienste in jeder Region mit Öffnungszeiten von 08:00 bis 11:00 Uhr ergänzt. Diese – je nach Größe des Gebiets – ein bis zwei Bereitschaftsordinationen werden von den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten auf freiwilliger Basis geöffnet. Es handelt sich bei diesen Bereitschafts-Arztpraxen um ein erweitertes Angebot, damit in allen Regionen auch an Wochenenden und Feiertagen geöffnete Arztpraxen zur Verfügung stehen.

Eine Übersicht über alle geöffneten Ordinationen bietet die neue Website www.ordinationen.st. Unter Ärztesuche finden Sie sämtliche Öffnungszeiten, die Adresse und weiterführende Informationen zu Ihrem gesuchten Arzt.



MINI Med BotschafterInnen gesucht!!!

Im November 2019 startet der 3. und letzte Durchgang der Aus- und Weiterbildung zum/zur MINI MED BotschafterIn. Wir suchen dafür Personen in Organisationen, die Zugang zu pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz haben. Ausgebildet werden somit MultiplikatorInnen und nicht Betroffene selbst. Die Aus- und Weiterbildung dauert 3 Tage zu je 8 Stunden und findet am 22.11.2019, 13.12.2019 und 10.1.2020 statt.

Alle Informationen dazu stehen hier: www.gesundheitsportal-steiermark.at/mm-botschafter

Rundum g'sund von Anfang an

Das kostenlose Tagebuch für die Zeit der Schwangerschaft ist da! Der STGKK-Ratgeber „Rundum g'sund von Anfang an – Tagebuch für die Zeit der Schwangerschaft“ ist bei den steirischen Gynäkologen kostenfrei erhältlich. Er begleitet Frauen (und Männer) durch das spannende Abenteuer der Schwangerschaft, gibt praktische Tipps von Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen, erinnert an wichtige Termine und bietet Platz für ganz persönlichen Notizen und Erinnerungen. Interessiert? Dann wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe!

Zusätzlich bietet die Steiermärkische Gebietskrankenkasse seit mehr als 10 Jahren im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ kostenlose Workshops in der ganzen Steiermark zu folgenden Ernährungsthemen an:

- Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit für werdende Eltern
- Ernährung im ersten Lebensjahr – Babys 1. Löffelchen für frischgebackene Eltern mit Kleinkindern bis zum 1. Lebensjahr
- Ernährung der 1- bis 3-Jährigen - Gemüsetiger für Eltern, Omas und Opas von Kindern im Alter von ein bis drei Jahren

Weitere Informationen und Anmeldung:

316/8035-1131, Mo bis Fr, 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr oder richtigessen@stgkk.at
oder www.stgkk.at/richtigessen



Kluge Jause für die Pause

Man nehme am besten Wasser, ein Getreideprodukt, Obst und Gemüse sowie Milch bzw. ein möglichst naturbelassenes Milchprodukt und schon hat man die großen 4 einer klugen Jause. Styria vitalis hat für PädagogInnen und Eltern ein neues Infoblatt gestaltet, welches über die Zusammensetzung einer nährstoffreichen und stärkenden Jause informiert und auch Tipps für eine kindgerechte Zubereitung und Darreichung gibt.

Download unter: <https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2016/03/201905infoblattjauseweb.pdf>



Demenzdiagnosen können falsch sein. In beiden Richtungen

Seit 25 Jahren finden am 21. September (Weltalzheimerntag) in aller Welt vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation von Alzheimer-Kranken und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen. Das Gesundheitszentrum Medius – Zentrum für Gesundheit beteiligt sich gemeinsam mit dem örtlichen Pfarrverband, der Leonhard-Apotheke und dem Gerontopsychiatrischen Zentrum an den von der Steirischen Alzheimerhilfe organisierten Events und lädt zu einem Vortrag unter dem Titel „Demenzdiagnosen können falsch sein. In beiden Richtungen.“ Der Vortrag findet am 20. September 2019 von 14-16 Uhr in der Pfarre St. Leonhard, Leonhardplatz 14 (Pastoralraum) statt.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte folgendem Link:

<https://www.medius.at/veranstaltungen/demenzdiagnosen-koennen-falsch-sein-in-beiden-richtungen/>



Rauchfrei in 6 Wochen

Die STGKK bietet im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie Steiermark seit über 11 Jahren ihre erfolgreichen „Rauchfrei in 6 Wochen“ – Seminare an. Die Erfolgsbilanz der Seminare kann sich sehen lassen: Seit 2008 hat die STGKK rund 1.600 „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminare durchgeführt und damit 9.000 Personen erreicht. Das Seminar kostet für 6 Termine nur € 30 – der Rest wird von der STGKK und dem Land Steiermark getragen.

„Rauchfrei in 6 Wochen“ gibt es als Gruppenseminar im öffentlichen Bereich (in Gemeinden, in STGKK-Außenstellen, in Arztpraxen) oder direkt am Arbeitsplatz. Für spezielle Zielgruppen (Schwangere, Personen mit schweren Erkrankungen) werden Einzelentwöhnungen angeboten. Die Erfolgsquote ist beachtlich: Zwei von drei Teilnehmern schaffen den Rauchstopp, auch nach einem Jahr sind noch über 60 Prozent rauchfrei!

Die aktuellen Termine für den Herbst finden Sie hier: [Termine](#)



Land schafft Leben

Der Verein „Land schafft Leben“ versucht mit seiner Arbeit die Wertschätzung gegenüber dem Lebensmittel und den dahinter stehenden Akteuren zu steigern und Bewusstseinsbildung beim Konsumenten zu betreiben. „Weniger Alkohol mehr vom Leben“ durfte mitwirken. Ob Bier (un)gesund ist, sehen sie hier:

www.youtube.com



Projekt-Call Dialogveranstaltung Kinder- und Jugendverpflegung

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (BMSGK) und das Programmteam „Richtig essen von Anfang an!“ planen für die erste Hälfte des nächsten Jahres eine gemeinsame Dialogveranstaltung zum Thema Kinder- und Jugendverpflegung. Mit dieser Veranstaltung soll die Schaffung gesundheitsförderlicher Verpflegungsangebote in den Settings Kinderbetreuungseinrichtung und Schule unterstützt werden.

Im Rahmen der Dialogveranstaltung werden daher Modellprojekte bzw. -maßnahmen präsentiert, die darauf ausgerichtet sind, zu einer gesundheitsförderlichen Verpflegung im Setting Kinderbetreuungseinrichtung und/oder Schule beizutragen. Diese werden vorab anhand von festgelegten Qualitätskriterien ausgewählt.

Welche Projekte/Maßnahmen eingereicht werden können, erfahren Sie hier:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at/aktuelles/modellprojekte-zum-thema-gesundheitsfoerderliche-verpflegung-gesucht/>

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
Health. Angewandt. Bewegung.

Frauengesundheit ist die halbe Bäckerei

Das Grazer Frauengesundheitszentrum präsentiert sein Herbstprogramm. Gesundheitsförderung durch Bewegung, Yoga, Qigong und Tanzen (neu: Schnupperstunden!), ist ebenso Teil wie Workshops für höhere Gesundheitskompetenz und die neue Vortragsreihe Da unten?! Geni(t)al weiblich rund um die Sexualität von Frauen.

Neben Angeboten für Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen, etwa Mama schaut auf sich und Achtsam durch die Wechseljahre, bietet das Frauengesundheitszentrum auch maßgeschneiderte Einzel-Beratung und Psychotherapie. Das Programm ist vielfältig wie die im Leporello gesammelten Antworten von Frauen auf die Frage: Was ist Frauengesundheit? Eine lautet: „Nicht der halbe Kuchen für Frauen, sondern die halbe Bäckerei!“

Das Frauengesundheitszentrum setzt sich seit über 25 Jahren für gerechte Chancen auf Gesundheit ein. Sein gesamtes Programm und Möglichkeiten zur Anmeldung gibt es auf www.frauengesundheitszentrum.eu, unter 0316 83 79 98 und im Frauengesundheitszentrum am Grazer Joanneumring 3 gleich beim Jakominiplatz.



Termine

- Unter dem Titel „Schau auf dich“ findet am **20.9.2019 ab 14:00 Uhr** im Tageszentrum Robert Stolz ein interessanter **Tag der offenen Tür** statt. Hierbei erfahren Sie mehr über das Entlastungs- und Präventivangebot zum Thema Demenz in spannenden Vorträgen. Übrigens: Diese Maßnahme ist Teil des Projektes einer MINI MED Botschafterin – Lisa Weidinger von den Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz!
Erfahren Sie mehr unter: <https://ggz.graz.at/de/Aktuelles/Veranstaltungen>
- Die **14. Steirische Gesundheitskonferenz** findet am 24. September 2019 von 9.00 bis 13.00 Uhr im Messecongress Graz statt. Die Veranstaltung steht unter dem Motto **„Mehr Medizin - immer mehr Lebensqualität? Wieviel Gesundheitsversorgung ist gesund?“**
Programm und Anmeldung: <http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/Seiten/14.-Steirische-Gesundheitskonferenz.aspx>
- Vorschau: Steht bei Ihnen in den nächsten Monaten oder im nächsten Jahr eine größere Veranstaltung (Jubiläumsfeier, Tagung, Netzwerktreffen, Büroeröffnung, Benefiz, ...) ins Haus? - Dann holen Sie sich für die Planung und Vorbereitung am besten Tipps vom Profi Alexandra Aglas. Im Seminar des Bildungsnetzwerkes Gesundheitsförderung **„Veranstaltungen professionell organisieren“** am **16. und 17. Oktober 2019** hören Sie alles Wichtige, damit ihr Event ein Erfolg wird.
Informationen und Anmeldung: <https://styriavitalis.at/angebote/bnw-veranstaltungen-organisieren/>
- Vorschau: Der **Steirische Qualitätspreis Gesundheit 2019 – „SALUS“** wird am **Mittwoch, 23. Oktober 2019, 18.00 Uhr** in der Aula der Alten Universität Graz, Hofgasse 14, 8010 Graz verliehen.
- Vorschau: Die Steiermärkische Gebietskrankenkasse und das Land Steiermark laden herzlich zur gemeinsamen **Fachtagung Frühe Hilfen Steiermark** am **26. November 2019** in den Steiermarkhof Graz ein. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Frühe Hilfe – Ansichten und Aussichten“.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe September 2019

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

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](#)

Falls Sie keine weitere Zusendung wünschen, klicken Sie bitte hier: [„Newsletter abmelden“](#)