



Mehr vom Advent

Wir haben ein turbulentes Jahr hinter uns, das von Ausnahmesituationen geprägt war. Auch in der Gesundheitsförderung sind viele Maßnahmen online oder nur mit Abstand umgesetzt worden. Manche Aktivitäten mussten leider ganz abgesagt werden. Aber alle haben sehr flexibel reagiert und so wird es wohl auch noch in den nächsten Monaten bleiben müssen.

Die Advent- und Weihnachtszeit bietet hoffentlich auch in diesem Jahr ein paar Gelegenheiten, um zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen.

Das Team des Gesundheitsfonds Steiermark wünscht Ihnen allen Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr! Bleiben Sie gesund!



And the winner is ... SALUS 2020

Die Gesundheitsplattform Steiermark hat am 13. November 2020 bereits zum zwölften Mal den **Steirischen Qualitätspreis Gesundheit – „SALUS“** verliehen. Die Übergabe der Trophäen erfolgte – coronabedingt – in kleinstem Rahmen durch die Geschäftsführer des Gesundheitsfonds Michael Koren und Bernd Leinich.

Auch heuer wurde der „SALUS“ wieder an jene Menschen, Teams oder Organisationen verliehen, die im Rahmen ihrer Initiativen, Projekten oder Aktivitäten wertvolle Qualitätsarbeit im steirischen Gesundheitswesen leisten und sich mit viel Engagement und Hingabe dafür einsetzen. Als wertschätzende Anerkennung für diese Bemühungen dürfen sich heuer folgender GewinnerInnen in den beiden Kategorien „Gesundheitsversorgung“ und „Gesundheitsförderung“ freuen:

Kategorie Gesundheitsversorgung:

„Altenpflege von Profis lernen“ – Albert Schweitzer Trainingszentrum der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz

Kategorie Gesundheitsförderung:

„sexuell gesund“ – Die Jugend-App der AIDS-Hilfe Steiermark
AIDS-Hilfe Steiermark

Weitere Informationen zu den Gewinner-Projekten: gesundheitsfonds-steiermark.at/qualitaetsarbeit/salus/



v.l.n.r.: Bernd Leinich, Gesundheitsfonds Steiermark; Kerstin Löffler; Judith Goldgruber, Gerd Hartinger, alle GGZ; Johannes Koinig, Gesundheitsfonds Steiermark;
© Gesundheitsfonds/FotoFischer



v.l.n.r.: Eva Fellner; Manfred Rupp, Flora Hutz, alle Aidshilfe Steiermark; Michael Koren, Gesundheitsfonds Steiermark;
© Gesundheitsfonds Steiermark/Foto Fischer



Leitfaden "Orte Beweg Generationen"

Gemeinden kommt eine entscheidende Rolle zu, wenn es um die Gestaltung des unmittelbaren Lebensumfelds, das ausreichend Gelegenheit zu Bewegung und einem aktiven Lebensstil bietet, geht. Der Leitfaden „Orte Beweg Generationen“ richtet sich daher hauptsächlich an lokalpolitische EntscheidungsträgerInnen und enthält wertvolle Anregungen sowie Hilfestellungen für die Praxis, wie ein **bewegungsfreundliches Lebens- und Wohnumfeld** geschaffen werden kann. Es stehen ExpertInnen zur Verfügung, die mit den Inhalten des Leitfadens „Orte Beweg Generationen“ vertraut sind und in der Planungsphase effektiver und ressourcenschonender unterstützen können.

Für eine **Prozessbegleitung** in der Planungsphase gibt es ab 01. Jänner 2021 eine **Förderung** vom Gesundheitsfonds Steiermark.

Weitere Informationen: gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/bewegung/



Gesund bleiben im Home Office

Derzeit arbeiten so viele Menschen wie noch nie im Home Office. Arbeiten in den eigenen vier Wänden bringt viele neue Herausforderungen mit sich, die auch Einfluss auf die Gesundheit haben.

Wir haben auf der „gesund-informiert“-Seite Infos und Tipps zusammengestellt, wie Sie die Möglichkeiten des Home Office optimal nutzen können und dabei gesund bleiben:

gesund-informiert.at/gesundheitsthemen/gesund-im-home-office



Sei amol g´miasig im Home Office

Zwischen Home-Office und Kinderbetreuung bleibt gerade in der Corona-Krise die **gesunde Ernährung** häufig auf der Strecke. Dabei muss die Zubereitung von frischem Gemüse nicht aufwendig sein! Nutzen Sie die erprobten und einfachen Rezepte aus der Kampagne „Sei amol g´miasig“ und trauen Sie sich z. B. an eine 1-Topf-Penne. Dieses Gericht kocht sich quasi alleine. Alle Zutaten in den Topf, Herd einschalten, Deckel drauf, Timer stellen und genießen. Andere Gerichte können gut am Vortag zubereitet werden, wie z. B. die Gemüsemuffins. Dieses neue Rezept war eigentlich für den Schulbuffet-Betrieb gedacht. Vielleicht passt es aber auch für das Home-Schooling bzw. für die ganze Familie. Hier finden Sie die **Rezepte der Kampagne**.



Dauerkalender mit Rezepten und Ernährungstipps

Nachhaltigkeit ist beim Thema Essen und Trinken ein großes Thema. Mehr Pflanzenbetontes auf unseren Tellern tut nicht nur der Gesundheit gut, sondern auch der Umwelt. Nachhaltigkeit kann aber auch noch weiter gedacht werden. Von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN wurde der schon 2017 aufgelegte **Kalender für ältere Menschen** deshalb überarbeitet und wird nun als Dauerkalender zur Verfügung gestellt. So ist der Kalender unabhängig vom Kalendarium und kann zum Eintragen von Geburtstagen und Hochzeitstagen genutzt werden. Die Rezepte sind wie gewohnt saisonal und regional sowie überwiegend vegetarisch. Tipps und Informationen wurden mit Diätologinnen der FH Joanneum, Institut für Diätologie bzw. den Diätologinnen aus dem Programm GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN -daheim und unterwegs abgestimmt. Der Kalender kann in gedruckter Form kostenlos beim **Gesundheitsfonds Steiermark** bestellt werden.

Link zum **Kalender**

Der Gesundheitskompetenzring hat das Ziel, mehr Bewusstsein für Gesundheitskompetenz, mit Fokus auf die Zielgruppe Männer in der Landwirtschaft, zu schaffen. In diesem Projekt arbeiten der **Maschinenring Steiermark** und die **SVS** als Partner zusammen. Neben zahlreichen Maßnahmen auf der Organisationsebene bietet das Projekt Informationen (Vorträge, Workshops, Online, Printmedien) zu sieben relevanten Themen der Gesundheitskompetenz mit dem Ziel, im Alltag ins „TUN“ zu kommen. Das digitale Lernen ist ein Schwerpunkt im Projekt. Mit mehr als 30 Kurzfilmen auf dem **YouTube Kanal** des Maschinenring Steiermark und Facebook konnten bereits mehrere Tausend Landwirte zum Thema „Gesundheitskompetenz“ erreicht werden.

Alle weiteren Informationen, Evaluationsergebnisse und Onlineangebote zum Projekt unter: maschinenring.at/maschinenring-steiermark/gesundheitskompetenzring

Rezepte gegen die Langeweile

Trotz des neuerlichen Lockdowns heißt es auch weiterhin **„Gesund älter werden – auch für mich!“** Der im September gestartete **Frauentreffpunkt 60+ in Kapfenberg** ist auf große Nachfrage gestoßen: Alle zwei Wochen versammelten sich seither im ECE Kapfenberg bis zu 24 Frauen zu Kaffee, Kuchen und unterschiedlichen Themenschwerpunkten: Gemeinsame Spaziergänge durch den Ort, ein Frauengesundheitsquiz, Spielevormittage sowie mehrere Gesprächsrunden haben bereits stattgefunden.

Derzeit sind die Projektmitarbeiterinnen Sabine Aigner (Lichtpunkt Kapfenberg) und Hanna Rohn (Frauengesundheitszentrum) über wöchentliche **Rundbriefe mit verlässlichen Gesundheitsinformationen** und Tipps gegen Einsamkeit, Isolation und Corona-Stress mit den Frauen in Kontakt. Sogar eine Sauerkraut-Challenge wurde bereits ausgerufen: Dabei bereitet jede Teilnehmerin ein eigenes Sauerkraut zu. So können sich die Teilnehmerinnen auf eine gemeinsame Verkostung nach dem Lockdown freuen.

frauengesundheitszentrum.eu/gesund-aelter-werden-auch-fuer-mich/

Das Frauengesundheitszentrum ist weiterhin für alle Frauen* und Mädchen* da! Die Mitarbeiterinnen des Grazer Frauengesundheitszentrums stehen zu den Öffnungszeiten telefonisch und per E-Mail für Anfragen bereit. Es gibt die Möglichkeit Beratung und Psychotherapie per Telefon oder online zu nutzen. Auf Wunsch können auch Termine in den Räumen des Frauengesundheitszentrums vereinbart werden. Die Veranstaltungen des Frauengesundheitszentrums finden bis auf weiteres online statt. Die aktuellen Termine und alle Infos dazu stehen im Terminkalender auf der Website und auf Facebook.

frauengesundheitszentrum.eu



AktivCoaches für BürgerInnen 65+

Styria vitalis entwickelte gemeinsam mit der ÖGK, der **FH JOANNEUM** und **GO-ON Suizidprävention** ein Schulungsprogramm mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit.

21 Personen aus 9 Gesunden Gemeinden wurden bereits zu AktivCoaches ausgebildet. Sie gehören vom Alter her selbst zur Zielgruppe und trainieren im Rahmen von **wöchentlichen AktivTreffs** mit älteren BürgerInnen Körper und Geist. Das Gemeinschaftliche wiederum tut der Seele gut. AktivCoaches geben ihr Wissen weiter und ermutigen dazu, gemeinsam Neues auszuprobieren und Schritt für Schritt regelmäßige Aktivität in den Alltag zu integrieren.

Beispiele wären Wald- und Wiesenspaziergänge, Sturzprophylaxe, Verkostung neuer Lebensmittel, Infos zu gelenkschonendem Arbeiten in der Küche oder ein geselliges Maronibraten. Die TeilnehmerInnen können je nach Interesse und Fähigkeiten auch eigene Themen einbringen (z.B. Kräuterkunde, Tanz, Entspannungstechniken). Ziel ist, dass die AktivCoaches mit den AktivTreffs nachhaltig in den Gemeinden verankert sind.

Mehr Infos: styriavitalis.at/entwicklung-innovation/aktivcoach/



„Rick Free“ – die alkoholfreie Alternative zum Gin ☐

Es ist uns immer wieder ein Vergnügen **Alternativen zu Alkohol** vorzustellen: Seit einem Jahr produziert Patrick Marchl den „Rick Free“ in der Südsteiermark aus biologischen Zutaten. „Rick Free“ verkörpert die typischen Aromen eines Gins und ist alkoholfrei. Viele Cocktails und Longdrinks haben als Basis Gin - jetzt funktioniert es auch ganz ohne Alkohol und schmeckt dabei wunderbar erfrischend! Am besten genießt man den „Rick Free“ auf Eis mit Tonic und einer frischen Grapefruit-Zeste. ☐

Nähere Infos zum „Rick Free“ findet Sie in unserem [Blog-Artikel](#)



Ausbau der Suchtberatung

Die steirischen Suchtberatungseinrichtungen verzeichnen in der Pandemie einen Anstieg um ca. 20 Prozent. Um der steigenden **Nachfrage nach ambulanter Beratung und Therapie** zunehmend gerecht zu werden, fördert der Gesundheitsfonds Steiermark verstärkt die Suchtberatung in der Steiermark. Die b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen kann ab Jänner 2021 das Angebot der Beratungsstellen der Versorgungsregion 65 (Voitsberg, Deutschlandsberg, Leibnitz) deutlich ausbauen. Somit wird es möglich sein, in dieser Region wesentlich mehr Menschen in ambulante Therapieprogramme zu übernehmen. Alle Infos: www.suchtfragen.at

Weitere Anlaufstellen für Beratung, Behandlung und Therapie in der Steiermark:

www.drogenberatung.steiermark.at

www.smz.at

www.gruenerkreis.at

www.hilfswerk-steiermark.at

www.suchtberatung-obersteiermark.at

www.psn.or.at

Mit dem Projekt XUND und DU werden bereits seit einigen Jahren unterschiedliche Maßnahmen getroffen, um die **Gesundheitskompetenz von Jugendlichen** in der Steiermark zu fördern. Der Gesundheitsfonds Steiermark und **LOGO jugendmanagement** läuten nun den nächsten Fördercall für Jugendeinrichtungen ein.

Ab sofort sind alle Einrichtungen, Organisationen und Institutionen im Bereich der außerschulischen Jugendarbeit wieder dazu aufgerufen, gemeinsam mit Jugendlichen Ideen zu den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Krankheitsbewältigung zu entwickeln. Für die Umsetzung dieser Ideen können die Einrichtungen dann um bis zu 300 Euro ansuchen. Insgesamt liegen steiermarkweit für **regionale Initiativen** im Jahr 2021 rund 40.000 Euro im Fördertopf.

Alle Informationen sowie das Förderansuchen als Download finden Sie ab 1.12.2020 auf xund.logo.at/300



Termine

- Das 6. **"Mehr-vom-Leben" Netzwerktreffen** findet am **2. Dezember 2020 von 10.00 - 12.00 Uhr 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 gesundheit.steiermark.at und Sie erhalten einen Zugangslink!
- **6. Dezember: Nikolo**
- **24. Dezember: Weihnachtsabend**
- **31. Dezember: Silvester**



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Dezember 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.at

Fotocredits: © Gesundheitsfonds/Foto Fischer; © brightpicture

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.](#)