



## GESUNDHEITZIELE STEIERMARK

**Newsletter Jänner 2020**

### **Was 2020 bringen wird ...**

*wissen wir schon ziemlich genau - zumindest wenn es um Gesundheitsförderung geht. Gemeinsam mit vielen PartnerInnen bemühen wir uns wieder um gesunde Ernährung, mehr Gesundheitskompetenz und um weniger Alkohol - dafür mehr vom Leben! Im Mai laden wir gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich zur Gesundheitsförderungskonferenz nach Graz. Die Konferenz steht 2020 unter dem Motto "Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit". Die Zielgruppe der älteren Menschen wird uns stärker beschäftigen und Umwelt- und Klimaschutz werden wohl auch in der und für die Gesundheitsförderung weiterhin wichtig sein. Es gibt also genug zu tun ... wir freuen uns schon darauf!*

*Wenn auch Sie Informationen für uns haben, freuen wir uns auf Ihre Nachrichten an [gesundheitsziele@stmk.gv.at](mailto:gesundheitsziele@stmk.gv.at)!*



### **Sprücheklopfer in der Steiermark aufgepasst!**

☐☐ **Wir suchen die besten Sprüche zum Thema weniger Alkohol!** ☐☐

Von 8. Jänner bis 4. Februar läuft unser großer Sprücheklopfercontest. Mach mit und präsentiere deinen Spruch zum Thema „Weniger Alkohol-Mehr vom Leben“. Die besten Einreichungen bekommen viele tolle Preise. Außerdem werden die Sprüche Teil unserer Lebkuchenherz-Kampagne. Poste dazu einfach auf unserer Facebookseite [www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt/](https://www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt/) deinen Spruch zu verantwortungsbewusstem Umgang mit Alkohol, like unsere Seite und schon bist du dabei!

**Mitmachen: [www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt/](https://www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt/)**



Hier könnte dein  
Spruch stehen!

WENIGER ALKOHOL  
MEHR  
VOM  
LEBEN

## Neues Jahr: Gute Gelegenheit zum Rauchstopp

Ich höre auf zu rauchen. Das ist ein beliebter Vorsatz für das neue Jahr. Aber nicht jeder schafft den Rauchstopp allein. Professionelle Unterstützung wie das Rauchfrei Telefon (0800 / 810 013) und Seminare der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK, vormals STGKK) können beim Aufhören helfen.

„Jeder Mensch kommt als Nichtraucher zur Welt. Das Rauchen wird erlernt und kann daher wieder verlernt werden“, erklärt Claudia Kahr von VIVID – Fachstelle für Suchtprävention. Studien haben gezeigt: Die Mehrheit der Ex-Rauchenden hat allein aufgehört. Aber weniger Rückfälle gibt es bei denen, die sich beim Aufhören durch Entwöhn-Profis begleiten ließen.

Mehr Informationen: [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

Rauchfrei werden:

[rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)

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



## Sei amol g'miasig: Fit ins neue Jahr starten!

Mit einer g'miasigen Ernährung kann jede und jeder die Basis für ein fittes 2020 legen. Ganz im Sinne unserer g'miasigen Wortkreationen empfehlen wir, soviel *einezwoaz'n*, *zu rohnen* und *anzuzellern* wie möglich. Sie verstehen nur Bahnhof? Aufklärung gibt's auf Instagram oder [gmiasig.at](http://gmiasig.at).

Sei amol g'miasig begleitet die Steiermark auf ihrem lustvollen und g'schmackigen Weg zu mehr Gemüse. Der Jahresbeginn ist der perfekte Zeitpunkt für gesunde, aber auch leicht umsetzbare Vorsätze. Unser Vorschlag für einen g'miasigen Neujahrsvorsatz: „Ab jetzt gibt's kein Abendessen mehr ohne Gemüse am Teller!“

Mit unseren g'miasigen Rezepten und Tipps ist der Vorsatz ganz leicht einzuhalten - versprochen!

G'miasig werden:

[gmiasig.at](http://gmiasig.at)

[instagram.com/seiamolgmiasig](https://www.instagram.com/seiamolgmiasig)

Gesundes Aufwachsen ist heutzutage kein Kinderspiel mehr. Hoher Zeit- und Leistungsdruck, Veränderungen in den Familienstrukturen sowie ständige Erreichbarkeit sind nur einige der Herausforderungen, denen wir heute gegenüberstehen. Gesundheitskompetenz spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Auch für Kinder und Jugendliche ist es in unserer medienüberfluteten Welt essentiell zu wissen, wo man verlässliche Gesundheitsinformationen findet, was diese für einen selbst bedeuten und wie man sie im Alltag anwendet.

Das Projekt „Jugendgesundheits-Coach“ der Österreichischen Gesundheitskasse und des Umweltbildungszentrums Steiermark zielt darauf ab, die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Zu diesem Zweck wird ein Peer Education Ansatz, gemäß dem Motto „Von Jugendlichen für Jugendliche“, genutzt. So haben nach den ersten 30 ausgebildeten Jugendlichen im Jahr 2018, auch heuer wieder 16 engagierte Mädls und Burschen einen dreitägigen Lehrgang zu verschiedenen Gesundheitsthemen absolviert. Zurück an ihren eigenen Schulen haben die Coaches selbstständig mit ihren Mitschülern zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Sucht, Stress oder Medienkompetenz gearbeitet. Insgesamt konnten so über 2.500 Schüler erreicht werden.

Zur Ehrung der Coaches fand am 3. Dezember 2019 eine offizielle Auszeichnungsveranstaltung statt. Mit ihrem Impulsvortrag „Merken statt Googeln“ plädierte dort Gedächtnisweltmeisterin Dr. Luise Maria Sommer für mehr Hirnarbeit anstatt von Daumengewische am Smartphone und lieferte wirksame Methoden, um auch die Gesundheit unserer grauen Zellen zu fördern. Danach konnten die stolzen Coaches ihre Zertifikate entgegennehmen.

Teilnehmende Schulen:

HLW Sozialmanagement Graz; HLW Schrödinger; HLW Feldbach; HLW Köflach; BRG Leibnitz; HAK Liezen; HBLA für Forstwirtschaft Bruck/Mur; HLW Krieglach

**Mehr Infos: [gesundheitskasse.at](http://gesundheitskasse.at)**



© ÖGK



## Bildungsnetzwerk Gesundheitsförderung 2020

10 Seminare stehen 2020 in der Steiermark zur Auswahl. Die Seminare dauern zwei Tage, finden in Graz statt und kosten € 100.-.

Die Themen sind vielfältig: Teams gesund führen (Teil 2), Professionelle und zeitgemäße Textarbeit im Beruf, Kreativitätsförderung, Präsent und fokussiert in wichtigen Gesprächen, Rechtlicher Rahmen für Gesundheitsprojekte im Bewegungs- und Freizeitbereich, Mobilitätsförderung in Pflegeeinrichtungen für ältere Menschen, Community Organizing als Methode in der Gesundheitsförderung, Konfliktmanagement, Ressource ICH-Stark im beruflichen Alltag sowie ein Aufbauseminar zur Gestaltung von Flipcharts und Pinnwand-Plakaten.

Die Anmeldung erfolgt über die Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich.

Seminarübersicht: [styriavitalis.at/bnw-seminare-2020/](https://styriavitalis.at/bnw-seminare-2020/)



## „XUND entscheiden“ – Kostenloser Workshop für Schulen

Um „gesunde“ Entscheidungen treffen zu können, bedarf es eines kompetenten Umgangs mit relevanten Informationen. Hierfür sind unterschiedliche Kompetenzen notwendig – beispielsweise eine genaue Recherche, die kritische Beurteilung oder die passende Verarbeitung von Gesundheitsinformationen. Der Workshop „XUND entscheiden“, der innerhalb des Projekts „XUND und DU“ von LOGO Jugendmanagement konzipiert wurde, fokussiert genau diese notwendigen Fertigkeiten.

Vielfältige Methoden ermöglichen es Schüler/-innen der 7. bis 13. Schulstufe, unter Berücksichtigung altersadäquater Gesundheitsthemen, mittels aktiven Tuns eigene Erfahrungen zu machen.

Der Workshop kann auch 2020 wieder von allen steirischen Schulen kostenlos in Anspruch genommen werden.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das XUND und DU-Projektteam per E-Mail oder Telefon ([anna.tengg@logo.at](mailto:anna.tengg@logo.at) bzw. 0316/90 370-231).

**Weitere Informationen:** [xund.logo.at/workshop](http://xund.logo.at/workshop)



## Relevante Ernährungsthemen für ältere Steirerinnen und Steirer - einfach aufbereitet

Aufgrund der Erkenntnisse aus dem **Gesundheitsbericht zur Ernährung der älteren Menschen** in der Steiermark wurden die Informationen auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN zu den Schwerpunktthemen angepasst.

Wie Rezepte altersgerecht gesünder gemacht werden können und warum Mangelernährung ein wirkliches Brennpunktthema im Alter ist (und nicht nur Übergewicht) finden Sie nun gut aufbereitet auf unserer Website.

**Link:** [gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Ältere-Menschen](http://gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Ältere-Menschen)





## Termine

- **MINI MED** im Jänner:

- "Wenn die Beine ständig eine Pause brauchen: Die unterschätzte Gefahr der Schaufensterkrankheit" am **09. Jänner 2020**

- "Ist Krebs vererbbar?" am **23. Jänner 2020**

Start ist jeweils um **19:00 Uhr** am MED CAMPUS Graz

Alle Infos: [minimed.at](http://minimed.at)

- **Vorschau:** Vom **24. – 25. April 2020** findet in Graz der **Österreichische Primärversorgungskongress 2020** statt. Thema: 5 Jahre Primärversorgungs-Reform - Erfahrungen aus Wissenschaft und Praxis, Empfehlungen an die Politik

- **Vorschau:** Die **22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz** des FGÖ mit dem Titel „**Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung**“ findet in Kooperation mit dem Steirischen Gesundheitsfonds am Dienstag, **12. Mai 2020** im Congress Graz in Graz statt.

- Im **Oktober 2020** startet der **10. ULG Public Health** an der MedUni Graz.

Alle Informationen zum Lehrgang und zur

Anmeldung: [www.medunigraz.at/public-health](http://www.medunigraz.at/public-health)

---



### **Impressum**

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Jänner 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz;

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

Fotocredits: © ÖGK

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“](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.