



Steirerkraft durch Himbeersaft ...

Himbeeren haben jetzt nicht nur im Garten Saison, sondern auch auf unseren Mehr-vom-Leben-Postkarten, die Sie ab sofort bei uns bestellen können. Außerdem haben wir g'miasige Rezepte für die Zubereitung von saisonalem Gemüse für Sie vorbereitet.

Der Juni bringt aber nicht nur kulinarisch viel Neues, sondern auch zahlreiche Veranstaltungen und Kurse - online und auch wieder persönlich, denn die verschiedenen Beratungsstellen sind wieder geöffnet.

Alle Neuigkeiten rund um die Gesundheitsförderung in der Steiermark im Juni finden Sie jetzt in unserem Newsletter!

Wir freuen uns auch über Ihre Nachrichten - schreiben Sie an gesundheitsziele@stmk.gv.at!



10 neue g'miasige Rezepte

Einfache Rezepte mit saisonalen & regionalen Zutaten sind das Herz der Kampagne "Sei amol g'miasig". 10 neue Rezepte bereichern ab sofort die Rezeptsammlung. Teilweise sind diese von StudentInnen der Pädagogischen Hochschule Steiermark - Berufsbildung und von Diätologinnen, die im Rahmen unseres Ernährungsberatungsprogrammes für den Gesundheitsfonds beraten. Besonders empfehlenswert sind derzeit die Gerichte mit Spargel, wie der "knackige Spargel vom Plattengriller" und der "Erdbeer-Spinat-Salat mit Hühnerfiletwürfeln".

G'miasige Gerichte zum Nachkochen: www.gemeinsam-geniessen.at



Neu! "Mehr vom Leben" - Förderung für Betriebe

Mit bis zu max. € 6.000.- fördert der Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit der Arbeiterkammer und Wirtschaftskammer Steiermark sowie der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt (AUVA) Unternehmen in der Steiermark bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Alkoholprävention im Betrieb. Förderansuchen können bis spätestens 01.12.2020 eingereicht werden.

Alle Informationen finden Sie unter www.mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/



WENIGER ALKOHOL
MEHR VOM LEBEN

Förderung von bis
zu € 6.000.-

Wieder geöffnet: Fachstelle für Suchtprävention

Ab Mittwoch, den 3. Juni 2020, ist VIVID – Fachstelle für Suchtprävention wieder regulär geöffnet! Die Fachstelle und die Fachbibliothek sind somit zu den gewohnten Öffnungszeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr. Unter Einhaltung der aktuellen Covid-19-Richtlinien des Bundesministeriums sind suchtpreventive Fortbildungsveranstaltungen (Vorträge, Seminare, Workshops, etc.) wieder möglich, werden den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen entsprechend aber auch online angeboten. Fachberatungen können telefonisch vereinbart werden (Tel.: 0316 / 82 33 00).

Die Förderung von Lebenskompetenzen erhält durch die Covid-19 Pandemie besondere Aktualität. Daher startet VIVID im September 2020 den bereits 13. plus-Lehrgang! Das Präventionsprogramm unterstützt SchülerInnen gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen und entlastet LehrerInnen, die an einem guten Klassenklima sowie sozialem Lernen Interesse haben. Anmeldungen sind ab sofort möglich: plus@vivid.at

Mehr Informationen: www.vivid.at

Wieder geöffnet: Frauengesundheitszentrum Graz

Die Räume des Frauengesundheitszentrums sind wieder geöffnet. Alle Beratungen rund um Frauengesundheit und die Psychotherapie können vor Ort am Grazer Joanneumring 3, telefonisch oder online genutzt werden. Veranstaltungen finden bis Ende des Semesters über die Onlineplattform Zoom statt und sind kostenfrei. Auch die Bibliothek steht wieder zur Verfügung. Informationen und Anmeldeöglichkeiten gibt es unter der Telefonnummer 0316 83 79 98, per Mail frauen.gesundheit@fgz.co.at und www.frauengesundheitszentrum.eu.

Das Frauengesundheitszentrum steht seit über 25 Jahren für Beratung, Begleitung und Bewegung für Frauen und Mädchen. Es informiert verständlich und verlässlich, führt Projekte in der gesamten Steiermark durch, bildet fort, vernetzt und setzt sich für Frauen und ihre Gesundheit ein.

Neu! "Mehr vom Leben" - Postkarten



Mit den neuen „Mehr vom Leben“-Postkarten bekommen Sie nicht nur einen lustigen Spruch serviert, inklusive Gewinnerspruch aus dem Sprücheklopfer-Contest, sondern auch einen Tipp zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Bestellbar unter www.mehr-vom-leben.jetzt

WORKSHOP „XUND ENTSCHEIDEN – CORONA-FAKTCHECK“

Was haben 5G, Bill Gates und ein Kinderhändlerring mit Covid-19 zu tun? Sie alle sind Inhalt von verschiedenen Verschwörungstheorien, mit denen Jugendliche aktuell in Berührung kommen. Gerade in Zeiten wie diesen ist ein kompetenter Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen wichtiger denn je, um diesen Verschwörungstheorien und anderen falschen Informationen vorzubeugen.

Im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark bietet LOGO seit dem vergangenen Monat ein spezielles Angebot rund um Gesundheitskompetenz und Covid-19 an: den kostenlose Online-Workshop „XUND entscheiden – Corona-Faktencheck“. Bei diesem Workshop werden notwendige Skills trainiert, um online zu recherchieren, die gefundenen Informationen kritisch zu hinterfragen um dann „gute“ Gesundheitsinformationen von Fake News unterscheiden zu können und Verschwörungstheorien und Falschnachrichten rund um Covid-19 zu enttarnen. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das XUND und DU-Projektteam per E-Mail oder Telefon (anna.tengg@logo.at bzw. 0316/90 370-231).

WER: Schulklassen der 7. bis 13. Schulstufe, sowie Jugendgruppen
DAUER: ca. 50 - 60 Minuten
WIE: auf einer Online-Plattform Ihrer Wahl (z.B. MS Teams, Zoom, ...)
Weitere Informationen auf xund.logo.at/corona-fakten-check



Bewegung in der Schule auch ohne Turnunterricht

Bewegung ist für Kinder essenziell. Was daher tun, wenn das Fach „Bewegung und Sport“ derzeit entfällt, Sicherheitsabstände und Vorgaben einzuhalten sind, Kinder aber Bewegung brauchen? Styria vitalis hat Anregungen für Schulen zusammengestellt: Von Bewegung in Luftschlössern über Unterricht im Stehen, Ergometerklassen, Sitzbälle und Balanceboards bis hin zu Wiesengeometrie und Unterrichtseinheiten in Freiluftklassen und im Wald.

Mehr Infos: styriavitalis.at/information-service/a-z/gesunde-schule-in-bewegung/



Händedesinfektion schützt – bleiben Sie gesund!

Information zum Thema Händedesinfektion in Gesundheitseinrichtungen für PatientInnen, BewohnerInnen und BesucherInnen, aber auch Tipps für's Händewaschen zuhause finden Sie auf www.gesund-informiert.at!



Umfrage zum Glücksspiel

Am 16.03.2020 wurden Ausgangsbeschränkungen eingeführt, welche im Mai etwas gelockert wurden. Das hat weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit, die Wirtschaft, den Arbeitsmarkt und auch auf das Freizeitverhalten. Die Fachstelle Glücksspielsucht Steiermark führt eine Befragung zur Erhebung der Veränderung des Glücksspielverhaltens aufgrund dieser Situation durch. Der Erhebungszeitraum umfasst vorerst zwei Monate. Alle Interessierten, die in den letzten 12 Monaten irgendein Glücksspiel spielten, können an dieser Befragung teilnehmen. Die Umfrage dauert ca. 10 Minuten. Alle Daten werden anonym erhoben und zu rein statistischen Zwecken weiterverarbeitet. Bei Rückfragen können Sie sich gerne an folgende Adresse wenden: office@fachstelle-gluecksspielsucht.at

Link zur Umfrage: www.soscisurvey.de/gluecksspiel2020



Freie Beratungsplätze beim kostenfreien Ernährungsberatungsprogramm

Ein guter Ernährungszustand hat Einfluss auf Gebrechlichkeit sowie Heilungsprozesse und bedeutet eine gute Ressource für den Alltag. Übergewicht bzw. Adipositas belastet nicht nur den Einzelnen/die Einzelne, sondern auch das Gesundheitssystem .

Für ältere Steirerinnen und Steirer und für Personen mit Übergewicht sowie für all jene, die sich eine Ernährungsberatung nicht leisten können, gibt es deshalb das kostenfreie Programm GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs. Das Programm wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragt und wird von der Fachhochschule JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzt. Seit Programmstart im September 2018 wurden insgesamt 931 Steirerinnen und Steirer im Rahmen von 2.140 Beratungsstunden betreut.

Covid-19-bedingt hat die Nachfrage am Programm derzeit etwas nachgelassen bzw. gibt es nun - statt Wartelisten - freie Beratungsstunden! Wir bitten deshalb um Unterstützung bei der Bewerbung dieser freien Beratungsstunden und freuen uns, wenn Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auf die Ernährungsberatung hinweisen.

Die PatientInnen nehmen für ihre individuelle Ernährungsberatung direkt mit der Diätologin Kontakt auf. Je nach Bedarf kann die Beratung im Wohnbezirk – persönlich, telefonisch oder virtuell durchgeführt werden. Für therapeutische Ernährungsberatungen ist eine ärztliche Überweisung notwendig.

Mehr Info zum Programm: fh-joanneum.at/projekt/regionale-ernaehrungsberatung-steiermark



Termine

- **WEBINAR** der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung „**UPDATE 2020 Im Fokus: Ernährungsmitbedingte Erkrankungen**“
Termin: **18. Juni 2020**, 08:30 bis 13.00 Uhr
Veranstalter: Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)
Information und Anmeldung unter www.oege.at
- Am **14. und 15. Oktober 2020** dreht sich in Freistadt alles um die Mobilität zu Fuß. Unter dem Motto "Gut zu Fuß daheim und für die Gäste" findet zum vierzehnten mal die **Österreichische Fachkonferenz für FußgängerInnen** statt.
Infos und Anmeldung: www.walk-space.at
- Im **Oktober 2020** startet der **10. Universitätslehrgang Public Health** an der MedUni Graz. Alle Informationen: postgraduate-school.medunigraz.at
- Die **22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz** des FGÖ mit dem Titel „**Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung**“ findet am **16. November 2020** im Congress Graz statt.
- Die **Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (ÖGPH)** findet in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), dem FGÖ und der Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) am **17./18. November 2020** im Congress Graz statt.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe Juni 2020

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@stmk.gv.at

Fotocredits: Gesundheitsfonds Steiermark

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.](#)