

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



GESUNDHEITZIELE
STEIERMARK

Newsletter März 2022

Gesundheitsziele Steiermark - Ihre Meinung ist gefragt!

Wir möchten heute Ihre Aufmerksamkeit wieder einmal besonders auf die **Gesundheitsziele** der Steiermark lenken: Sie sind nicht nur Namensgeber dieses Newsletters, sondern vor allem die Grundlage für die Arbeit des Gesundheitsfonds, aber auch die der vielen anderen Vereine und Institutionen in der Steiermark, die sich der Gesundheitsförderung widmen. In diesem Jahr überarbeiten wir die Gesundheitsziele und da ist auch Ihre Meinung gefragt - beteiligen Sie sich daher bitte gerne zahlreich an unserer **Online-Erhebung**!!

Alle Informationen zu den Gesundheitsförderungs-Angeboten in der Steiermark finden Sie wie immer in unserem neuen Newsletter - viel Spaß beim Lesen!



Förderaktion „Mehr vom Leben für Betriebe“ startet

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 01.12.2022 eingereicht werden.

Mehr Informationen bekommen Sie im Blogbeitrag [👉 mehr-vom-leben.jetzt/foerderung-fuer-betriebe/](#)



„Gesund informiert“ sprach mit Dr. Florian Krammer

Impfungen sind nicht erst seit der Pandemie ein spannendes Thema. Die

Entscheidung, ob man sich impfen lassen soll oder nicht, ist manchmal schwierig. Deshalb hat sich das Team von „Gesund informiert“ auf den Weg gemacht und mit Univ.-Prof. Dr. Florian Krammer gesprochen. Der gebürtige Steirer lebt schon lange in New York und forscht dort an der Icahn School of Medicine at Mount Sinai. Er sprach mit uns übers Impfen ganz allgemein und über die Covid-19-Schutzimpfung im Speziellen. Das Ergebnis sind **zwei neue Podcast-Folgen**, in denen Sie erfahren was Kühe mit Impfungen zu tun haben, was es mit der Körper-Polizei auf sich hat und ob man von einer Placebo-Impfung Nebenwirkungen bekommen kann.

Hier kommen Sie zum Podcast. Damit Sie keine Folge mehr versäumen, am besten gleich auf „Folgen“ klicken: **Gesund informiert - der Podcast**



WUSSTEN SIE, DASS ...

61,16% der Steirer*innen mit Pflichtschulabschluss angeben, sich nie oder seltener als 1 Tag pro Woche in ihrer Freizeit bewegen?

Mehr interessante Daten und Fakten zum Bewegungsverhalten der Steirer*innen finden Sie im Gesundheitsbericht 2020 für die Steiermark.

Zum Gesundheitsbericht



Vom Salat schrumpft der Bizeps?

Auch „Sei amol gmiasig“ hat das Thema **Sporternährung für Jugendliche** aufgegriffen und postet auf Instagram in den nächsten Wochen dazu. Darüber hinaus werden passende gmiasige Rezepte auf der Website in einer eigenen Rubrik dargestellt. Wie wäre es denn mit einem Karotten-Apfel-Birchermüsli zum Frühstück oder einem Erbsensalat mit Brot als Post-Workout-Snack?

Hier kommen Sie zu den gmiasigen Rezepten: **gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte**



Aktualisierung der Gesundheitsziele Steiermark

Seit Mitte Februar läuft eine **Online-Befragung** zur Aktualisierung der steirischen Gesundheitsziele. Diese leisten seit 15 Jahren einen Beitrag zu mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit in der Steiermark. Jetzt sollen die Gesundheitsziele fit für die Zukunft werden!

Und dabei ist Ihre Meinung gefragt:

Mit Ihrer **Teilnahme** an der Befragung können Sie Ihren Blickwinkel zu den Gesundheitszielen einbringen. Die Teilnahme ist noch **bis Montag, 14. März** möglich. Der Link kann gerne auch geteilt und weitergeleitet werden. Wir freuen uns über Antworten aus vielen verschiedenen Bereichen.

Hier geht's zur Online-Befragung: **fragebogen.epig-ivis.at/gesundheitsziele/**



Zero Discrimination Day am 1. März

Noch immer erleben Menschen abwertendes Verhalten, wenn sie ihren HIV-Status bekanntgeben. Sie werden abgewimmelt, gemäßregelt, beschimpft, zwangsbeurlaubt oder gar gekündigt. Sollten Sie Zeug*in von **Diskriminierung** oder selbst betroffen sein, melden sie es anonym der Aids Hilfe Wien unter **aids.at/leben-mit-hiv/antidiskriminierung/** oder wenden Sie sich an die Sozialarbeiter*innen der AIDS-Hilfe Steiermark unter **sozialarbeit@aids-hilfe.at**.

Informationen zum Thema Antidiskriminierung finden Sie unter **www.aids-hilfe.at**.

Bauernhöfe als Begegnungsorte



Die Corona-Pandemie hat uns einmal mehr vor Augen geführt, wie wichtig zwischenmenschlicher Kontakt für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Mit dem Projekt „Gemeinsam am Hof“ setzen Styria vitalis und Green Care Österreich daher seit Jänner 2022 neue **Impulse für eine lebendige Nachbarschaft**. Projektpartner sind vier landwirtschaftliche Betriebe in vier Gesunden Gemeinden in der Steiermark.

Ziel ist es, das besondere Potenzial eines Bauernhofs wie etwa den Kontakt zu Tieren, die Nähe zur Natur, das Erleben von bäuerlichem Handwerk sowie der Zusammenarbeit beim Anbau und Verarbeiten von Lebensmitteln zu nutzen, um neue Freizeit- und Betreuungsangebote zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen das Miteinander der Generationen durch gemeinsame Aktivitäten am Hof, aber auch die Entlastung von betreuenden Angehörigen durch spezielle Angebote für ältere Menschen.

Mehr zum Projekt: styriavitalis.at/entwicklung-innovation/gemeinsam-am-hof/



Aller Anfang ist einzigartig....

„Gruppen Gründungen können sehr unterschiedlich verlaufen, manchmal dauert es länger, bis man Gleichbetroffene findet und sich eine Gruppe formt. Beim **Gründer*innen-Service** bekommen Interessierte eine erste Orientierung innerhalb der Selbsthilfelandchaft und Unterstützung für die praktische Umsetzung. Wir fördern damit den gegenseitigen Austausch und das Lernen voneinander, um gemeinschaftliche Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich nachhaltig zu stärken. Das Gründer*innen-Programm besteht aus 2 Basismodulen und der Teilnahme an einem Austauschtreffen.“

Alle Infos: selbsthilfe-stmk.at/gruendungsservice/



HERZählungen - Was ist das eigentlich?

Geschichten über's Herz - von Herzen(smenschen) - gemischt mit einer guten Prise Wissenschaft, das ist das Rezept der HERZählungen.

Ein junges Team der Med Uni Graz macht es sich auf unterschiedliche Weise zur Aufgabe, Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Stimme zu geben. Sei es durch ihren **Blog**, einem **Comic** oder durch die HERZählungen, die auf Veranstaltungen von Betroffenen, Angehörigen, Wissenschaftler*innen und Ärzt*innen geteilt werden und auch als **Podcast** nachzuhören sind.



Gesunde Influencerinnen für mehr Power und Inspiration

Mädchen* und junge Frauen* sind es gewohnt, sich über verschiedene Themen der Gesundheit im Internet zu informieren. Eine große, aber auch fragwürdige Rolle, nehmen hierbei Influencer*innen ein, die ihren Follower*innen Tipps geben, aber auch Produkte bewerben.

Ziel eines neuen Projektes des Frauengesundheitszentrums ist es, Mädchen* und junge Frauen* anzuregen, einen kritischen und **gesundheitskompetenten Umgang mit Informationen aus sozialen Medien** zu entwickeln. Sie stehen in diesem neuen Projekt im Mittelpunkt und gestalten über Befragungen, Workshops und aktive Content-Kreation für Instagram und Youtube mit.

Alle Infos: frauengesundheitszentrum.eu/die-gesundheitskompetente-influencerin/



Das Familienleistungsplakat 2022 ist da!

Das Land Steiermark – Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen – hat das Familienleistungsplakat 2022 herausgegeben. Das Infoblatt bietet einen **Überblick der wichtigsten sozialen Leistungen auf Landes- und Bundesebene** von A wie Alleinerzieher*innen-Absetzbetrag bis Z wie ZWEI UND MEHR-Steirischer Familienpass.

Das Plakat ist nun online, kann aber auch bestellt werden: Bestellung per Telefon unter 0316/877-2222 oder per E-Mail an familie@stmk.gv.at .

Mehr Infos: www.familien.steiermark.at | www.zweiundmehr.steiermark.at



AmZ-ONLINE-Cafés starten ab 2. März!

Der Countdown läuft – **Altern mit Zukunft** startet wieder mit dem AmZ-ONLINE-Cafés und es warten viele interessante Gesundheitsvorträgen auf Sie! Selbstverständlich ist die Teilnahme wieder KOSTENFREI und es ist auch immer ausreichend Zeit um Fragen zu stellen bzw. um sich mit anderen Teilnehmer*innen auszutauschen.

Auf folgende Themen können Sie sich freuen:

- E-Learning - was ist das & was kann das?
- Wilde Kräuter in der Küche
- Fittes Hirn - Wie Sie Ihre "GRAUEN ZELLEN" in Schwung halten können
- AmZ-Raterunde
- Erfolgstraining: Das Leben in die eigene Hand nehmen - Ziele erreichen mit Freude und Leichtigkeit
- Erfülltes Leben im Alter
- Sicher und kompetent durch die digitale Welt
- Gesünder länger leben in Zeiten der Pandemie" –Teil 3

Mehr Infos: alternmitzukunft.or.at



Termine

- **HERZählungs-Abend** in Graz in der **Bar8020 am 10.03.2022 um 19:00 Uhr!** Der Eintritt ist frei. Infos und Anmeldung per Email (herzaehlungen@mailbox.org) oder auf **Facebook**.
- **Kick-off zum Projekt "Die gesundheitskompetente Influencerin"** des FGZ Graz: Vorstellung, Erfahrungsaustausch, Vernetzung und Teilnahmemöglichkeiten am Montag, **14. März 2022, 10 bis 13 Uhr im Karmeliterhof** (Multifunktionsraum), Karmeliterplatz 2, 8010 Graz Willkommen sind alle, die mit Mädchen und jungen Frauen arbeiten!
Anmeldung und Information: Hanna Rohn, hanna.rohn@fgz.co.at, 0676 3498158
- **Aviso: Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)**, Sektion Süd zum Thema "Nahrung aus dem Wasser: Physiologie, Kultur, Lebensmittel" ACHTUNG - NEUER TERMIN: **13.05.2022** im **Steiermarkhof** in Graz.



Impressum

Newsletter „Gesundheitsziele Steiermark“ – Ausgabe März 2022

Herausgeber und Medieninhaber:

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz;

E-Mail: gesundheitsziele@gfstmk.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](#)

Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.