



Gesunde Gemeinde Infomail

März 2024

Inhalte:

- ❖ Aktionsmonat „Mach dich fit – mach mit“
- ❖ Terminavisio - Seminar
- ❖ Handbuch Gesunde Gemeinde 2024
- ❖ Weltgesundheitsstag 7. April
- ❖ Gesundheitstipp zum Weltwassertag
- ❖ NEU im Mitarbeiterportal
- ❖ Rezeptideen

Aktionsmonat „Mach dich fit – mach mit“

Mit der Aktion „**Mach dich fit – mach mit!**“ wollen wir 2024 das Bewusstsein bei den oberösterreichischen Bürgerinnen und Bürgern stärken, dass sie selbst mit regelmäßiger Bewegung sehr viel zur eigenen Gesundheit beitragen können.

Planen Sie dazu im Zeitraum 1. bis 31. Mai 2024 **eine Bewegungsaktion** und beteiligen Sie sich an unserem Wettbewerb. Es gibt tolle Preise zu gewinnen.

Die herausragendsten Ideen werden von einer Jury ausgewählt und im Rahmen einer feierlichen Abschlussveranstaltung prämiert.

Wir laden Sie ein, sich am Aktionsmonat zu beteiligen und würden uns über zahlreiche Einreichungen freuen. Wir bitten um **Anmeldung bis spätestens 6. Mai 2024**.

Alle weiteren Informationen zur Initiative „Mach dich fit – mach mit!“ finden Sie auf unserer Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at



Terminavisos - Seminar

❖ Seminar „Alles was Recht ist“

Am **12. Juni 2024** veranstalten wir von 10.00 – 17.00 Uhr im Landesdienstleistungszentrum in Linz wieder das Seminar „**Alles was Recht ist**“ mit **Dr. jur. Wolfgang Stock**, ein auf Gesundheits- und Freizeitrecht spezialisierter Jurist. Die Einladung mit näheren Informationen folgt.

Handbuch Gesunde Gemeinde 2024

Das Handbuch 2024 befindet sich ab sofort im **Mitarbeiterportal** zum Downloaden.



Weltgesundheitsstag 7. April

Der Weltgesundheitsstag wird jedes Jahr weltweit am 7. April begangen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erinnert damit an ihre Gründung 1948.

"Die Gesundheit fördern, die Welt sicher halten und den Schwachen helfen, damit alle Menschen ein Höchstmaß an Gesundheit und Wohlbefinden erreichen können"

Mit diesen Zielen macht die Weltgesundheitsorganisation am Weltgesundheitsstag auf Gesundheitsthemen von globaler Relevanz aufmerksam. Das Ziel ist die Weltöffentlichkeit auf Gesundheitsprobleme aufmerksam zu machen und zu sensibilisieren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

<https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/April-2023/75weltgesundheitsstag.html>

Die Tage rund um den Weltgesundheitsstag sind eine gute Gelegenheit, Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung zu präsentieren, um das Bewusstsein im Alltag zu stärken. Auf unserer



Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at finden Sie im **Mitarbeiterportal** dazu umfangreiches Informationsmaterial.



©Herzen_AdobeStock_101081194_schab

Gesundheitstipp zum Weltwassertag

Der **Weltwassertag am 22. März** soll uns daran erinnern, wie lebensnotwendig und gesund Wasser ist. Ein besonderes Augenmerk soll auf die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gelegt werden. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen. Unter normalen Bedingungen benötigt der Körper täglich über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Um unseren Flüssigkeitsbedarf zu decken, eignen sich am besten Leitungswasser und Mineralwasser. Ungesüßte Früchte- und Kräutertees sorgen für etwas Abwechslung. Damit wir im Alltag immer wieder an das Trinken erinnert werden, befinden sich im Anhang hilfreiche Trinktipps. Nähere Infos entnehmen Sie der Homepage:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>



NEU im Mitarbeiterportal

Gestalten Sie mit Hilfe von saisonalen Rezepten und Gesundheitstipps Ihre Gemeindezeitung/Homepage oder sozialen Medien!

Im **Mitarbeiterportal** finden Sie ab sofort für die 4 Jahreszeiten neue Rezepte zum Ausprobieren. Auch Gesundheitstipps zum Sensibilisieren und Informieren der Gemeindegewissinnen und Gemeindegewissler stehen Ihnen jetzt für jede Saison zur Verfügung.

Rezeptideen

Wir haben wieder schmackhafte Rezepte für Sie ausgewählt und wünschen gutes Gelingen beim Nachkochen.

- ❖ Eiweißbrot
- ❖ Tomaten-Pistazien-Aufstrich
- ❖ Frühlingskräutersuppe mit Ei
- ❖ Lachsrolle
- ❖ Schoko – Brownies

Beilagen

Gesundheitstipp – Trinktipps für den Alltag

5 Rezept

***Wir wünschen Ihnen
einen wunderschönen Start in den Frühling
und ein frohes Osterfest!***

Quellenangaben:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>

<https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/Archiv-2023/April-2023/75weltgesundheitsstag.html>

