Gesunde Ökoregion
Styria vitalis

NACHLESE

amtliche Mitteilung

Ausgabe Nr. 1 06/2020

Ebersdorf • Hartl • Kaindorf

Styria vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

Gesunde Gemeinde
gemeinsam gestalten

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort Gesunde Ökoregion	**4**
Vorwort der Bürgermeister	**4 - 5**
Gesunde Gemeinde - Gesunde Region	**6**
Die Arbeitsgruppe stellt sich vor	**7 - 8**
So bleiben Sie auch in besonders herausfordernden Zeiten gesund	**9 - 11**
Elternbildungspass	**12**
Bewegungspass „Sportangebote kennenlernen“	**13**
Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag Bewegungstipps für Jung und Alt	**14 - 15**
Für einen abwechslungsreichen Alltag zu Hause Tipps für Seniorinnen und Senioren	**16 - 17**

Helfende Hände
Ehrenamtsbörse der Ökoregion Kaindorf **17 - 18**

Zusammenhang zwischen Gesundheit und Nachbarschaft **19**

Argumente für eine gesunde Nachbarschaft
für BewohnerInnen **19**

Tipps und Anregungen für eine gute Nachbarschaft **20 - 21**

Vorschläge für betreuende Angehörige im Umgang
mit Menschen mit Demenz **22**

Reden hilft, wir sind da! **23**

Unterstützung **24 - 26**

Unsere Homepage **26**

Veranstaltungen und Vorträge **27 - 29**

SAM Sammeltaxi **30**

Impressum **31**

Vorwort
Gesunde Ökoregion

Als Ansprechperson für die Gesunde Ökoregion freue ich mich sehr, dass Sie sich Zeit nehmen und in unserer neuen Informationsbroschüre lesen.

Wir haben für Sie ein Nachschlagewerk erstellt, in welchem wichtige Kontakte der Region rund um das Thema Gesundheit gesammelt sind.

Außerdem enthält die Broschüre einen Überblick über die Angebote der Gesunden Ökoregion, alle Veranstaltungen und Vorträge.

Viel Spaß beim Lesen und Nachschlagen, bleiben Sie gesund und fit.

König Bettina

Vorwort
Bürgermeister

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Jugend und liebe Kinder unserer drei Gemeinden.

Die letzten Wochen haben unseren Alltag verändert und uns alle auf unterschiedliche Art und Weise gefordert.

Viele von uns verbrachten mehr Zeit zu Hause und mit den Menschen im selben Haushalt. Der Kontakt zu den Nachbarn veränderte sich. Einkaufen war plötzlich nicht mehr selbstverständlich, auch Lebensmittel wurden teilweise zur überbe-

gehrten Ware.

All dies prägte unser Leben. Einige nutzten diese Wochen als Chance sich wieder auf das Wichtigste zu besinnen und das zu schätzen, was wir in unserer Umgebung haben. Sei dies ein lieber Mensch, ein bereits vergessenes Sportgerät oder unsere regionalen Nahversorger.

Die Landwirte und Nahversorger der Region waren auch in der Krise um unser Wohl bemüht und versorgen uns auch weiterhin mit allem was man zum Leben braucht.

Wir alle können auch in Zukunft daran denken welche Ressourcen in unserer Region vorhanden sind. Durch regionales Kaufen können wir den Landwirten und Nahversorgern unsere Anerkennung und unseren Respekt zollen.

Das Gute liegt so nah!

Ganz in diesem Sinne dürfen wir auf das „Verzeichnis der heimischen Nahversorger“ der Ökoregion Kaindorf auf der Homepage www.oekoregion-kaindorf.at und im Einblick 2/2020 verweisen.

Auf ein bewusstes, gesundes und respektvolles Miteinander. Gemeinsam schaffen wir es.

Thomas Teubl
Bürgermeister
Kaindorf

Hermann Grassl
Bürgermeister
Hartl

Gerald Maier
Bürgermeister
Ebersdorf

Gesunde Gemeinde
Gesunde Region

Gesundheit wird dort geschaffen, wo wir uns täglich aufhalten. In der Gemeinde wird gewohnt, gespielt, gelernt und gearbeitet, ob im Kindergarten, in der Schule, in den zahlreichen Wirtschafts- und Handwerksbetrieben, in den Familien, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft. Die Gemeinde hat die Chance, gemeinsam mit den BewohnerInnen den Alltag so zu gestalten, dass Lebensqualität und Wohlbefinden gestärkt werden können.

Die Idee der Gesunden Gemeinde wurde 1987 von Styria vitalis (www.styriavitalis.at) geboren. Derzeit werden 90 der 287 steirischen Gemeinden im Gesunde Gemeinde-Netzwerk von Styria vitalis unterstützt und begleitet.

2009 haben auch die 6 Gemeinden der Ökoregion (Kaindorf, Ebersdorf, Hartl, Dienersdorf, Hofkirchen sowie Tiefenbach) beschlossen, als Gesunde Region dem Netzwerk der Gesunden Gemeinden beizutreten um sich gemeinsam verstärkt dem Thema Gesundheit zu widmen.

Ziel der Gesunden Region war es von Anfang an, gemeindeübergreifend und langfristig unter Beteiligung vieler Personengruppen in den Gemeinden, gute Rahmenbedingungen für Gesundheit in der Region zu schaffen.

Wir wollen mit Angeboten in unterschiedlichen Bereichen wie etwa Ernährung, Bewegung oder psychisches Wohlbefinden gemeinsam eine Gemeinde schaffen, in der wir alle gerne leben und uns füreinander einsetzen. Als Gesunde Gemeinde möchten wir unsere Bürgerinnen und Bürger bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils unterstützen. Wir informieren durch Vorträge oder Kurse regelmäßig zu Gesundheitsthemen. Darüber hinaus unterstützen wir die Bildung von sozialen Netzwerken und die Gestaltung gesunder Lebensbedingungen.

Neben Vorträgen, Kursen und Workshops haben sich in der Ökoregion in den letzten Jahren auch größere nachhaltige Initiativen entwickelt, hervorzuheben sind hier vor allem die Ehrenamtsbörse „Helfende Hände“, der Eltern-Bildungs-Pass, der Bewegungs-Pass sowie der Gesundheitstag.

Robert Gürtler, Styria Vitalis

Die Arbeitsgruppe stellt sich vor

Neben der Unterstützung der drei Bürgermeister der Ökoregion und Robert Gürtler als Begleiter von Styria vitalis zählen aktuell 12 Mitglieder zur Arbeitsgruppe:

Bettina König
Kaindorf
Hauptkoordination und Hauptansprechperson
bettina.koenig@gesunde-oekoregion.at

Thomas Holzer
Kaindorf
Bewegungspass, Homepage, Printmedien
thomas.holzer@gesunde-oekoregion.at

Irene Strahlhofer
Hartl
Elternbildungspass

Maria Loidl
Kaindorf
Koordinatorin und Hauptansprechperson GÖ bis 2018

Maria Cividino
Dienersdorf

Claudia Lederer
Ebersdorf

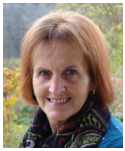
Josef Radl
Großhart

Elisabeth Haid
Tiefenbach

Renate Lechner
Dienersdorf

Maria Kröpfl
Ebersdorf

Franz Schirnhofer
Kaindorf



Erna Grabner
Hartl
Gründungsmitglied und Koordinatorin Helfende Hände bis 2019

Thomas Teubl
Bürgermeister
Kaindorf

Hermann Grassl
Bürgermeister
Hartl

Gerald Maier
Bürgermeister
Ebersdorf

So bleiben Sie auch in besonders herausfordernden Zeiten gesund

„Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, an die wir uns nicht ganz so schnell gewöhnen. Viele sorgen sich, grübeln, fühlen sich belastet oder gestresst. Stärken Sie in diesen Tagen Ihre psychische Widerstandskraft, damit Sie gesund bleiben. Dafür haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt. Sie profitieren ganz allgemein davon. Und wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist!“, Styria Vitalis

Bleiben Sie nicht im Pyjama.
Auch wenn Sie nicht außer Haus müssen, bleiben Sie nicht im Pyjama. Ein strukturierter Alltag hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt uns in Stresssituationen. Halten Sie Ihre gewohnten Essens-, Arbeits- oder Lernzeiten und Schlafenszeiten ein. Verbringen Sie den Tag außerdem mit möglichst vielen angenehmen Dingen.

Planen und gestalten Sie aktiv.
Vielleicht haben Sie nun viel Zeit, weil Sie nicht zur Arbeit gehen oder Freizeitaktivitäten gerade nicht möglich sind. Setzen Sie sich neue Ziele oder tun Sie Dinge, die Sie schon lange machen wollten, für die aber sonst nie Luft ist: Schreiben Sie Gedichte, üben Sie auf der Gitarre oder lernen Sie eine neue Sprache. Nehmen Sie sich fixe Tätigkeiten vor und planen Sie Highlights, auf die Sie sich freuen.

Begrenzen Sie das Grübeln.
Grübeln ist eine der vielen Strategien im Umgang mit Stress. Ein Zuviel verursacht zusätzlichen Stress. Versuchen Sie daher, das Grübeln zu begrenzen, indem Sie etwas machen, das Sie auf andere Gedanken bringt: Backen, lesen, schreiben, Musik hören, Rätsel lösen oder sich bewegen …, es fällt bestimmt jedem etwas ein, das ihm guttut.

Bewegen Sie sich.
Bewegung bewirkt Wunder im Kopf. Viele Beispiele zeigen uns derzeit, dass Bewegung selbst auf engem Raum möglich ist: Es muss nicht unbedingt der Marathon am Balkon sein, schon einfache Dehn- und Kräftigungsübungen oder ein

paar Minuten gehen am Stand wirken sich positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Nutzen Sie das Internet, um Anregungen zu finden, die für Sie passen. Unter Einhaltung der Vorgaben ist auch Bewegung im Freien gut für Körper und Seele. Nehmen Sie ein Sonnenbad und tanken Sie Vitamin D.

Entspannen Sie sich.
Angst und Entspannung können nie gleichzeitig auftreten. Bauen Sie daher Entspannungsübungen in Ihren Alltag ein. Anleitungen dazu finden Sie im Internet.

Ein Beispiel: Konzentrieren Sie sich 3-5 Minuten lang bewusst auf Ihre Atmung. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase in den Bauch ein, so, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen Sie dann ganz langsam durch den Mund wieder aus.

Bleiben Sie in Kontakt.
Die Verbundenheit mit Familie, Freunden und Freundinnen gibt Halt. Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Nutzen Sie dazu das Telefon oder Videochats wenn direkte Kontakte nicht möglich sind. Tauschen Sie sich über schöne Erlebnisse aus und planen Sie gemeinsame Aktivitäten für die Zeit nach herausfordernden Zeiten.

Blicken Sie auf das Positive.
Der Blick auf positive Inhalte beruhigt und stabilisiert uns. Schauen Sie ins Grüne, erinnern Sie sich an schöne Erlebnisse oder sprechen Sie darüber, was am Tag besonders angenehm für Sie war.

Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt.
Fakten, seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber, ununterbrochen Medien zu konsumieren. Immer wieder mit bestimmten Bildern und Schilderungen konfrontiert zu werden, belastet. Es reicht, sich ein- bis zweimal täglich die Nachrichten auf seriösen Kanälen anzusehen. Verzichten Sie darauf, die massenweise kursierenden SMS, E-Mails, Videos und Meldungen auf sozialen Medien zu bestimmten Ereignissen zu lesen.

Da es immer wieder zu Falschmeldungen kommt, hinterfragen Sie diese Inhalte im Internet immer kritisch. Online-Dienste wie www.mimikama.at oder www.hoax-map.org decken Falschmeldungen und Gerüchte auf.

Nutzen Sie Ihre Ressourcen.
Wir alle haben eine Menge an Ressourcen gesammelt: Dazu gehört alles, was Sie an schönen und positiven Dingen in Ihrem Leben erfahren haben, Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Dazu gehört auch die Kraft, mit der Sie Probleme in Ihrer Vergangenheit überwunden haben. Ressourcen sind wie Schätze: Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Ressourcen bewusst und greifen Sie in Ihre Schatzkiste.

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr.
Wir alle reagieren unterschiedlich in dieser ungewohnten Situation: Die einen haben Angst oder sorgen sich, die anderen sind orientierungslos oder gestresst. Diese Gefühle sind absolut okay und angemessen. Ein Zuviel davon blockiert aber unsere Gedanken. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und versuchen Sie, sich auszudrücken: Manche Menschen schreiben ihre Gefühle nieder, andere werden auf andere Weise kreativ: Sie malen, musizieren oder meditieren.

Sprechen Sie über Ihre Gefühle.
Sprechen Sie offen über Ihre Ängste und Sorgen mit vertrauten Personen. Sie werden sehen, das entlastet Sie. Falls es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, holen Sie sich Hilfe, z.B. bei der Telefonseelsorge unter 142 oder bei der Helpline vom Berufsverband der Psychologen unter 01 - 504 8000.

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe.
Wenn die unangenehmen Gefühle, Sorgen oder Ängste zu intensiv werden, wenn Sie sich einsam fühlen, wenn die Konflikte zuhause zunehmen oder wenn Sie Unterstützung benötigen, warten Sie nicht zu lange. Nähere Informationen zu Unterstützungsangeboten findet man ab Seite 25 in dieser Nachlese.

Elternbildungspass

Der Elternbildungspass wurde 2016 von der Arbeitsgruppe der Gesunden Ökoregion ins Leben gerufen. Rund um das Thema „Alltag mit Kindern“ werden in der Region wertvolle Workshops und Vorträge angeboten.

Bereits stattgefundene Vorträge rund um die Erziehung wie „Grenzen setzen – (k)ein Problem“, „Zauberer Windelfutsch“, „Zahnhygiene“ oder „Kommunikation mit Kindern“ wurden von vielen interessierten Eltern gut angenommen. Ebenso sehr beliebt sind Waldworkshops und Alpakawandertage sowie die Kochworkshops rund um das Thema „gesundes Essen“. Diese Angebote nehmen mittlerweile einen fixen Bestandteil des Elternbildungspasses ein.

Ein weiteres regelmäßiges und kostenloses Angebot im Elternbildungspass ist die Baby – und Kleinkindersprechstunde des Vereins MOKI Steiermark - Mobile Kinderkrankenpflege.

Zusätzlich zum vermittelten Wissen und dem Austausch untereinander erhalten die Familien beim Besuch von mindestens neun Veranstaltungen von der jeweiligen Heimatgemeinde Gutscheine von Betrieben aus der Region.

Text: *Irene Strahlhofer, Bettina König*

Alle auf Grund von COVID-19 abgesagten Termine werden 2021 nachholt und auf unserer Homepage angekündigt.

Weitere Infos und Kontakt:
Ansprechperson: *Irene Strahlhofer*
www.gesunde-oekoregion.at/elternbildungspass
info@gesunde-oekoregion.at

Bewegungspass - „Sportangebote kennenlernen“

2019 entstand auf Initiative von Tom Holzer der Kinder- und Jugendlichenbewegungspass. Ziel ist es, mit der Auflistung der unterschiedlichen Sportangebote in der Ökoregion für Kinder und Jugendliche, dieser Altersgruppe mehr Freude am Sport zu vermitteln und sie zum Ausprobieren von Neuem zu motivieren.

Zudem ist es für Sportanbieter und Vereine eine gute Möglichkeit, ihr Angebot vorzustellen. Die Angebote werden nicht nur im Pass abgedruckt, sondern sind auch auf der Homepage zu finden.

Dieses Jahr wurde der Bewegungspass erweitert. Das Angebot für die Kinder und Jugendlichen bleibt weitgehend gleich und auch hier wird das Mitmachen wieder mit tollen Gutscheinen von den Gemeinden mit Unterstützung der H2O Therme belohnt.

Darüber hinaus sollen aber auch die Bewegungs- und Sportangebote für Erwachsene aufgelistet werden. Dies soll Interessierten helfen, den Kontakt leichter aufzunehmen und noch Unschlüssigen das richtige Sportangebot zu finden.

Die Angebote werden Online laufend aktualisiert, ergänzt und erweitert. Alle zwei Jahre wird es auch ein gedrucktes Exemplar für jeden Haushalt geben.

Text: *Bettina König*

Weitere Infos und Kontakt:
Ansprechperson: *Thomas Holzer*
https://www.gesunde-oekoregion.at/bewegungspass
thomas.holzer@gesunde-oekoregion.at

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag
Bewegungstipps für Jung und Alt

„Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine ganze Reihe von Empfehlungen, wie sich Menschen in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen und geschlossenen Sport- und Freizeiteinrichtungen gesund halten können.

Wichtig ist es, körperlich aktiv zu bleiben! Die WHO empfiehlt Erwachsenen täglich 30 Minuten an Bewegung, Kindern eine Stunde pro Tag.

Wir wollen Sie in dem Vorhaben unterstützen, sich täglich zu bewegen, damit Sie fit und gesund bleiben. Dafür haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt. Sie profitieren ganz allgemein davon. Und wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist!“, Styria Vitalis

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.
Immer wieder stoßen viele berufstätige Menschen an ihre Grenzen, wenn es darum geht, Familie, Homeoffice und körperliche Aktivität unter einen Hut zu bringen. Die regelmäßige Sporteinheit mit FreundInnen entfällt und zuhause nimmt die Familie viel Zeit in Anspruch.
Wir empfehlen: Starten Sie Ihren Arbeitstag mit einer Portion Bewegung oder lassen Sie Ihren Arbeitstag mit Bewegung ausklingen.

Telefonieren Sie mit Ihren FreundInnen beim Spazieren.
Gehen Sie nach draußen zum Spazieren, aber halten Sie dabei Abstand zu anderen.
Wir empfehlen: Nehmen Sie sich mindestens 10 Minuten am Tag Zeit, um mit FreundInnen oder Verwandten zu telefonieren, während Sie an der frischen Luft sind und einen Waldspaziergang machen.

Nützen Sie die Zeit und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind.
Aufgrund der Kurzarbeit, Homeoffice, Homeschooling ... verbringen viele von uns mehr Zeit zuhause als sonst. Das bedeutet auch, mehr Zeit für die Familie zu haben.
Wir empfehlen: Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind! Das stärkt nicht nur die Bin-

dung, sondern auch die eigene Fitness.
Ideen:
- Gehen Sie mit Ihrem Kind laufen! Wenn dies für Sie zu wenig anstrengend ist, kann Ihr Kind mit dem Fahrrad fahren und Sie laufen nebenbei mit.
- In der Gratis-Video-App „Ballschule Österreich“ finden Sie zahlreiche Spiele und Übungen mit dem Ball, die Sie mit Ihrem Kind im Wohnzimmer oder im Garten spielen können.
- Auf der Webseite www.spielerisch.fit können Sie Ihr Glück versuchen und Übungsvorschläge erspielen.

Probieren Sie neue Sportarten aus.
Es ist Zeit für Veränderung! Vielleicht wollten Sie schon immer einmal andere Sportarten oder Workouts ausprobieren.

Fit und bewegt mit 60+
Körperliche Betätigung stärkt unser Immunsystem. Es ist immer wichtig, fit zu bleiben, um gegen mögliche Erkrankungen besser gewappnet zu sein.

Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes.
Wenn Sie Ihre Fitness verbessern möchten, dann muss die Belastung eine gewisse Schwelle überschreiten, sei es hinsichtlich Zeit, Strecke oder Anzahl der Wiederholungen.
Wir empfehlen: Wählen Sie eine Kraftübung aus und versuchen Sie, so viele Wiederholungen durchgehend zu machen, bis Sie die Kraftübung technisch nicht mehr sauber ausführen können – dann haben Sie Ihre maximale Wiederholungszahl erreicht. Damit die Übung einen trainingswirksamen Reiz für Ihren Körper auslöst, versuchen Sie am nächsten Tag, eine Wiederholung mehr als am Vortag auszuführen.

Für einen abwechslungsreichen Alltag zu Hause
Tipps für Seniorinnen und Senioren

„Wenn Sie Ihre liebgewonnenen Aktivitäten im Alltag nicht so machen können, wie Sie es gewohnt sind, so können Sie trotzdem und vielleicht auch zukünftig, wenn Sie – aus welchen Gründen auch immer – nicht aus dem Haus gehen können, Ihr Leben in den eigenen vier Wänden abwechslungsreich gestalten. “, Styria Vitalis

Trainieren Sie Körper & Geist – das hält Sie beweglich.
Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und ist selbst auf engem Raum möglich. Im Internet gibt es dazu viele Videos und Trainingsprogramme speziell für ältere Menschen, die einfach zu Hause umgesetzt werden können.

KuKuk-TV: Bewegung für Ältere im Corona-Alltag: https://is.gd/f1WA5k
Mit dem Pensionistenverband auch zu Hause fit: https://is.gd/xDj1id
Fit zu Hause - Service vom Seniorenbund: https://is.gd/djVjEl

Holen Sie sich Unterhaltung und Kultur ins Wohnzimmer.
Wenn das Fernsehprogramm nichts Interessantes bietet, ist das Internet eine gute Alternative. So können Sie gemütlich im Wohnzimmer ihrem Lieblingsmuseum oder dem Tierpark einen Besuch abstatten.

Virtueller Rundgang im Tierpark Herberstein: https://is.gd/4HUggC
Virtuelle Stadtführungen durch Graz: https://is.gd/8Dwtdw
Virtueller Besuch in den Museen des Joanneum – Natur & Wissenschaft, Kunst, Kultur und Geschichte: https://is.gd/mFdDIQ
Noch viele weitere Tipps und Anregungen zu virtuellen Besuchen in den Wiener Museen, zur Übertragung von Aufführungen und Konzerten sowie zu Wissens- und Weiterbildungsangeboten: https://is.gd/Qw00HK

Behalten Sie Ihren gewohnten Tagesablauf bei.
Wer seinen Alltag aktiv plant und gestaltet, beugt Langeweile vor und vermeidet Stress. Nehmen Sie sich fixe Tätigkeiten vor und planen Sie Highlights, auf die Sie sich freuen.

Aktivieren Sie Ihre Hobbys von früher.
Erinnern Sie sich an Ihr Briefmarkenalbum, das vielleicht irgendwo im Bücherregal verstaut wurde? Stellen Sie sich der Herausforderung, die Modelleisenbahn in Ihrem Wohnzimmer wieder lustig die Runden drehen zu lassen oder kramen Sie das 500-teilige Puzzle hervor. Nützen Sie die Zeit, um die Socken fertig zu stricken, etwas zu häkeln oder zu malen. Es ist Zeit, die Leidenschaften von früher wieder aufleben zu lassen. Sie werden merken, welchen Spaß das macht.

Sprechen Sie über Ihre Sorgen.
Falls es niemanden gibt, mit dem Sie reden können, holen Sie sich Hilfe, z.B. bei der Telefonseelsorge unter 142 oder bei der HelpLine des Berufsverbandes der Psychologen unter 01 - 504 8000.

Helfende Hände
Ehrenamtsbörse der Ökoregion Kaindorf

HELFENDE HÄNDE
Ehrenamtsbörse der Ökoregion Kaindorf
ÖkoregionKaindorf

Seit der Gründung 2013 standen rund 30 Ehrenamtliche als Helfende Hand den Menschen in der Ökoregion auf unterschiedliche Weise zur Seite und leisteten in den drei Trägergemeinden Kaindorf, Ebersdorf und Hartl weit über 500 Stunden Ehrenamt.

Unterstützt wurden und werden jene Hilfesuchenden, welche vorübergehend Hilfe beim Bewältigen des Alltags brauchen. Sei es durch Krankheit oder Verletzung,

können hin und wieder bestimmte Alltagsaufgaben nicht mehr alleine gemeistert werden. Genau in solch einem Fall kommt ein/eine Ehrenamtliche/r und fährt einkaufen, mäht den Rasen, bügelt die Wäsche, begleitet in die Kirche oder zum Friedhof, bringt das Essen auf Rädern, nimmt sich einfach nur Zeit für einen Besuch zum Reden oder Kartenspielen oder repariert Dinge in Haus und Garten.

Sollte eine längerfristige Hilfe benötigt werden, so wird dieses Anliegen, sofern dies gewünscht ist, an die entsprechenden Stellen weitergeleitet oder der/die Hilfesuchende bei der Suche begleitet.

Natürlich freut sich die Gruppe auch immer wieder über neue Mitglieder, welche ein paar Stunden in der Woche oder im Monat zur Verfügung haben, um anderen Menschen eine Freude zu machen und ihnen ein wenig Alltagsmühen abzunehmen. Durch die Mithilfe entstehen keinerlei Kosten. Es gibt drei Stammtische im Jahr , welche als Austausch und gemütliches Beisammensein dienen sollen. Zudem gibt es für die Ehrenamtlichen eine eigens zugeschnittene Versicherung, damit im Fall der Fälle auch bei einem Schadensfall keine Privatkosten entstehen.

Die Kontaktaufnahme bei Bedarf funktioniert rasch, unbürokratisch und absolut vertraulich. Die Hilfe ist kostenlos. Lediglich bei längeren Fahrtstrecken wird ein Kilometergeld verrechnet oder eventuell anfallende Materialkosten sind von den Hilfesuchenden zu tragen.

Bei Interesse und für unverbindlichen Informationen steht ihnen Bettina König unter bettina.koenig@gesunde-oekoregion.at bzw. 0650 5403324 zur Verfügung.

Der nächste Stammtisch der helfenden Hände, bei dem jeder herzlich willkommen ist, findet am 12. Oktober 2020 um 19 Uhr statt.

Zusammenhang zwischen Gesundheit und Nachbarschaft

„Sozialbeziehungen haben wichtigen Einfluss auf die Gesundheit und sind Voraussetzung für Gesundheit."

Positive Effekte von sozialen Beziehungen und sozialer Unterstützung:
(Richter/Wächter 2009 bzw. Hämmig 2016):

- Menschen in positiven Beziehungen sind gesünder, weniger belastet und weniger krankheitsanfällig
- Soziale Unterstützung hilft bei Vorbeugung von psychischen Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ressource bei Genesung und Rehabilitation
- Höhere Lebenszufriedenheit
- Empowerment (Selbstbemächtigung, Selbstbefähigung)

Argumente für eine gesunde Nachbarschaft - für BewohnerInnen

- Gegenseitiges Kennenlernen sowie die Weitergabe von Gebräuchen und informellen Regeln an Neuzugezogenen erhöht das subjektive Sicherheitsempfinden und ermöglicht Kontakt, sowie gegenseitige Nachbarschaftshilfe.
- Jede Nachbarschaft hat ihre kleinen Alltagsprobleme. Bei gemeinsamen Aktivitäten können diese leicht angesprochen und gelöst werden.
- Durch gemeinsame Aktivitäten werden Vorurteile relativiert, die Integration gefördert, Potenziale treten in den Vordergrund und Angebote aus der Region können unbürokratisch untereinander vermittelt werden.
- Gerade in Gemeinden, die von Zuwanderungsprozessen betroffen sind, ist eine Identifikation mit der Umgebung notwendig.
- Prävention von Nachbarschaftskonflikten durch gegenseitiges Kennenlernen unterstützt das Zusammenleben in Vielfalt.

Tipps und Anregungen für eine gute Nachbarschaft

„Es gibt Zeiten im Leben eines jeden Menschen, zu denen wir mehr zuhause sind: Das kann die Karenzzeit sein, in der wir uns um unsere Kinder kümmern, oder die Pension, die plötzlich mehr Zeit schafft für daheim. Andere betreuen und pflegen ihre Angehörigen zuhause oder sind gerade ohne Arbeit.

Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen durch die Corona-Krise haben wir alle erfahren, was es bedeutet, mehr Zeit zuhause zu verbringen. Viele haben auch erlebt, wie wichtig es ist, eine gute Beziehung zu den NachbarInnen und Nachbarn zu haben: Ein Gespräch über den Gartenzaun, die Begegnung im Stiegenhaus, gemeinsames Singen über den Balkon, gegenseitige Besorgungen, weil man ohnehin zum Einkaufen, zur Apotheke oder zur Post muss … Das sind kleine Gesten mit großer Wirkung: Sie tun unserer Gesundheit gut!“, Styria Vitalis

Setzen Sie den ersten Schritt.
Der erste Schritt ist immer ein aktives Aufeinander-Zugehen. Fragen Sie nach! Und erkundigen Sie sich!

Suchen Sie das Gespräch.
Oft ist es das ganz alltägliche Gespräch, das wertvoll sein kann. Nehmen Sie sich Zeit, um zu hören, wie es Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn geht. So können Sie erfahren, ob sie etwas brauchen: Sei es die Besorgung von Lebensmitteln oder die Unterstützung im Garten.

Fragen Sie selbst um Hilfe.
Viele Menschen tun sich schwer, Hilfe anzunehmen. Wenn es ein Geben und Nehmen ist, fühlt es sich für alle Beteiligten gut an. Scheuen Sie sich daher nicht davor, auch selbst um Unterstützung zu fragen.

Teilen Sie Beobachtungen.
Selten haben wir so viel Zeit in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus verbracht. Spannend, welche Naturphänomene sich beobachten lassen, wenn

man den ganzen Tag zu Hause ist. Interessant zu hören, welches Nachbarkind welches Instrument erlernt. Welches Rezept war das wohl, das gestern so gut im Stiegenhaus gerochen hat? Sprechen Sie über Ihre Wahrnehmungen mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn und fragen Sie nach!

Tauschen Sie miteinander.
Jetzt ist es für viele Menschen an der Zeit, die Schränke durchzusortieren und Dinge wegzugeben. Vielleicht findet Ihre Nachbarin oder Ihr Nachbar Gefallen daran? Fragen Sie nach oder stellen Sie die Dinge mit einem Hinweis für eine gewisse Zeit ins Stiegenhaus oder vor die Haustür, damit sie andere, die sie brauchen, unkompliziert nehmen können. Fragen Sie nach, ob jemand an einer Pflanze, die sie selbst gezogen haben, Interesse hat. Oder wenn der Geburtstagskuchen für die Geburtstagsrunde doch zu groß geraten ist: Die Nachbarin freut sich bestimmt über die süße Überraschung. Vielleicht kann Ihnen der Nachbar beim Reparieren des Fahrradpatschens aushelfen und er bekommt dafür einen Sack Erde, den Sie vom Baumarkt mitbringen. Sie werden staunen, was alles wiederum zu Ihnen zurückkommt.

Setzen Sie neue Initiativen.
Gründen Sie zum Beispiel eine Facebook- oder WhatsApp-Gruppe und teilen Sie Ihren Nachbarinnen und Nachbarn über diesen Weg mit, wann Sie in die Apotheke gehen oder Einkäufe erledigen und etwas mitbringen können.

Und lernen Sie voneinander: Tauschen Sie Alltagstipps aus. Vielleicht erfahren Sie durch diesen virtuellen Austausch, welcher Bauer direkt Produkte vermarktet oder welcher Bäcker seine Waren vor die Haustür liefert.

Schmieden Sie Pläne für die Zeit, wenn ein intensiverer Austausch wieder möglich ist.
Wollten Sie nicht immer schon ein Siedlungs- oder Gassenfest veranstalten? Oder einfach nur am Gartenzaun gemeinsam mit Ihrer Nachbarin ein Gläschen trinken? Dieser Sommer bietet eine gute Gelegenheit, Ihre Ideen der Nachbarschaftspflege umzusetzen.

Wichtige Links zur Koordination und Organisation von Freiwilligenarbeit
http://www.gesunde-nachbarschaft.at/
http://www.freiwilligenweb.at/

Vorschläge für betreuende Angehörige zum Umgang mit Menschen mit Demenz

„Der Alltag mit Menschen mit Demenz kann zur großen Herausforderung werden. Wir haben aber einige Vorschläge von Styria Vitalis für Sie zusammengestellt, die Sie ausprobieren können und freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist das Ihren Alltag erleichtert.“

Abstand halten und trotzdem in Kontakt sein.
Telefongespräche sind für Menschen mit Demenz, vor allem mit begleitenden Hörbeeinträchtigungen, oft schwierig. Um trotzdem in schwierigen Zeiten mit Familienangehörigen oder Freunden in Kontakt zu bleiben, können Sie neue Techniken wie Videotelefonie über WhatsApp, Facetime oder Skype verwenden.

Oder ermutigen Sie Verwandte oder Freunde dazu, Briefe oder Postkarten zu schreiben, die Sie dann Ihren betroffenen Angehörigen vorlesen.

Wenn der regelmäßige Besuch im Tageszentrum ausfällt.
Nützen Sie die Zeit zuhause für Aktivitäten wie Karten spielen, Puzzles bauen, gemeinsames Singen oder Fotos anschauen ...
Wenn Ihnen die Ideen ausgehen, finden Sie viele praktische Tipps für Tagesaktivitäten auf folgenden Websites:

- Grazer Netzwerk Demenzhilfe: https://vergissdeinnicht.net/
- MAS Alzheimerhilfe: https://www.alzheimer-hilfe.at/
- Diakonie Österreich: https://demenz.diakonie.at/corona-demenz

Die steirische Alzheimerhilfe ist für Sie da. Holen Sie sich Unterstützung!
Der Alltag mit einer Person mit Demenz kann in einer schwierigen Situation zur enormen Belastung werden. Die Angehörigenvertretung SALZ Steirische Alzheimerhilfe steht Angehörigen von Menschen mit Demenz für Informationen, Anliegen oder entlastende Gespräche unter 0676 45 20 400 zur Verfügung.

Reden hilft, wir sind da!

Soziale Kompetenz Kaindorf
Mobile Sozialberatung

powered by **Caritas**

„Wir haben Zeit für Sie und Ihre Sorgen und unterstützen Sie mit unserer Kompetenz. Bei unseren Sprechstunden finden Sie uns am Gemeindeamt Kaindorf, wir kommen aber auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Die Maßnahmen zur Bewältigung von Covid-19 und deren Folgen treffen viele sehr hart und das nicht nur wirtschaftlich. Oft tut es gut, mit Außenstehenden zu reden. Ein Anruf bei uns ist der erste Schritt. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Sie können auf unsere Verschwiegenheit vertrauen."

Montag, 16:00-17:00
Bettina König*: 0650 540 33 24, bettina.koenig@caritas-steiermark.at*

Donnerstag, 08:30-10:00
Maria Loidl*: 0676 8742 8912, maria.loidl@caritas-steiermark.at*

Das Projekt der Marktgemeinde Kaindorf mit der Caritas bietet:

- Unterstützung beim Suchen nach Hilfe für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage
- eine Sammlung von professionellen und ehrenamtlichen Unterstützungsangeboten in schwierigen Lebenssituationen
- einen vertraulichen Umgang mit persönlichen Daten und absolute Verschwiegenheit

Unterstützung

Es gibt viele Möglichkeiten der weiteren Unterstützung, wir haben einige hier angeführt:

Frauenhelpline:	*0800 222 555*	
Männernotruf:	*0800 246 247*	*hilfe@maennernotruf.at*
Telefonseelsorge:	*142*	*www.onlineberatung-telefonseelsorge.at*

Sozialarbeit - Bezirkshauptmannschaft Hartberg-Fürstenfeld

Rochusplatz 2, 8230 Hartberg

03332 606 142, bhhf@stmk.gv.at

Auftrag der Sozialarbeit im Rahmen der öffentlichen Kinder- und Jugendhilfe ist, Eltern und andere mit Pflege und Erziehung betrauten Personen zu unterstützen. Das passiert im Rahmen von Präventiv- und Erziehungshilfen. Die Wahrung des Kindeswohls steht dabei im Mittelpunkt.

Soziale Dienste im Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

Ressavarstr.12, 8230 Hartberg

Mo-Fr 08:00-12:00

03332 660 66, office@sdhf.at

Der Verein Soziale Dienste bietet folgende Dienste für Personen in besonderen Lebenslagen im Bezirk Hartberg-Fürstenfeld an: Psycholog. Beratung/Behandlung, Flexible Hilfen, Nachmittagsbetreuung, Kindergarten- & Schulassistenz, Demenzberatung

Elternberatungszentrum EBZ Hartberg-Fürstenfeld

Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg

Mo-Fr 8:00-12:00, Di 14:00-16:00

0676 86640356 oder 03332 606 515, ebz.bhhf@stmk.gv.at

Beratung einzeln und in Gruppen von werdenden Eltern und Eltern mit Kindern von 0-3. Organisation und Durchführung präventiver Angebote auch für Eltern mit Kindern von 0-18.

.

Institut für Familienberatung und Psychotherapie, Beratungsstelle

Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg

Journaldienst am Mi 9-11 Uhr und 17-19 Uhr, Tel: 03332 63399

Telefonisch erreichbar Mo – Fr 9-19 Uhr: 0676 8742 2603

Frauen- und Mädchenberatung Hartberg
Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg
03332 62862, office@frauenberatunghartberg.org

Männerberatung Hartberg
Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg
Mo-Fr 10-12 Uhr, Di und Do 16-18 Uhr
0316 831 414, beratung@maennerberatung.at

Mobile sozialpsychiatrische Betreuung: Pro Mente
Am Ökopark 9, 8230 Hartberg
Brigitte Zisser: 0664 9675653, brigitte.zisser@promentesteiermark.at
Mag.a Melanie Umfahrer: 0664 88691370, melanie.umfahrer@promentesteiermark.at

Psychosoziales Zentrum Hartberg
Grünfeldgasse 9, 8230 Hartberg
Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo/Mi/Do 13-15 Uhr und Di 17-19 Uhr
03332 66 2 66
Beratung und Therapie für Kinder und Jugendliche: jukitz@gfsg.at
Mobile sozialpsychiatrische Betreuung: msd.hartberg@gfsg.at
Hilfestellung bei Erlangung neuer Dienstverhältnisse und Unterstützung bei der Erhaltung bestehender für Jugendliche u. Erwachsene mit psychischen Belastungen:
0664 8858 9361, aass.steiermark@gfsg.at

b.a.s. - Betrifft Abhängigkeit und Sucht, Steirische Gesellschaft für Suchtfragen
Rotkreuzplatz 2, 8230 Hartberg
Mo 15-17 und Fr 8-10 Uhr
03332 61 6 99, office@bas.at
Online Beratung nach Vereinbarung möglich!

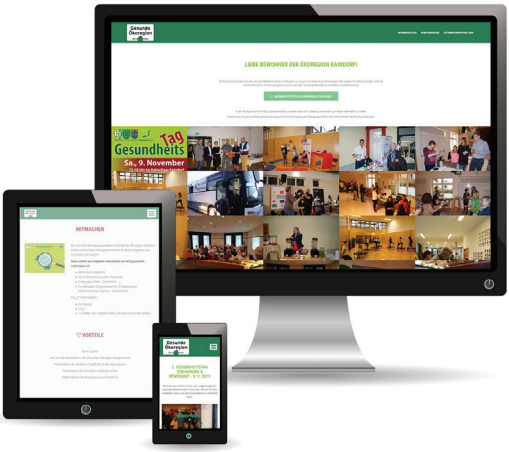
Plegedrehscheibe Hartberg-Fürstenfeld
Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg
Mo und DO 8-12 Uhr und nach tel. Vereinbarung
0676 866 606 04, theresia.gruber@stmk.gv.at

Caritas Regionalstelle Hartberg:
Herrengasse 18, 8230 Hartberg
Mo 8-12 Uhr und nach tel. Vereinbarung
0676 8801 5376, csaba.lanyi@caritas-steiermark.at
Beratung zur Existenzsicherung für Menschen in finanzieller und sozialer Not.

Sozialarbeit in der Bedarfsorientierten Mindestsicherung BMS
Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg
Termine nur nach tel. Vereinbarung
0676 866 60 603, edith.staudinger@stmk.gv.at

Schuldnerberatung Steiermark GmbH
Annenstraße 47/II, 8020 Graz
Mo-Fr 9-12:30 Uhr, Mo-Do 13:30-15 Uhr
0316 37 25 07, office@sbstmk.at
Sprechtage in Hartberg: Rotkreuzplatz 1 , 8230 Hartberg

Unsere Homepage www.gesunde-oekoregion.at



Unsere Homepage www.gesunde-oekoregion.at soll Ihnen künftig als Nachschlagemedium dienen.

Es werden alle aktuellen Veranstaltungen, Vorträge sowie Termine des Elternbildungspasses und Bewegungspasses zu finden sein.

Desweiteren haben Vereine und Sportanbieter aus der Region die Möglichkeit ihre Angebote kurz vorzustellen sowie ihre Kontaktdaten zu hinterlegen.

Auch Tipps rund um körperliche und psychische Gesundheit und Informationen rund um die SOKO Kaindorf und den helfenden Händen sind darauf zu finden.

Am Laufenden bleiben und immer wieder mal einen Blick auf www.gesunde-oekoregion.at zu werfen, wird sich lohnen.

Veranstaltungen und Vorträge

Jedes Jahr bieten die Gemeinden und die Gesunde Ökoregion verschiedenste Vorträge zu unterschiedlichen Themen rund um das Thema Gesundheit an. Die Vortragsorte wechseln sich ab und so finden diese abwechselnd in den Sälen der Gemeinden statt.

Die Arbeitsgruppe ist immer dankbar für Vorschläge und Anregungen zu interessanten Vortragsthemen.

Aufgrund der Covid-19 Empfehlungen bitten wir bei jedem Vortag um **Anmeldung** *per Mail unter* **office@gesunde-oekoregion.at, online** *oder unter* **0650 540 33 24.**

Für 2020 sind folgende Vorträge geplant:

3. September 2020, 19:00, Stefaniensaal Hofkirchen
GESUNDHEIT ZUM SELBER MACHEN

Ein Vortrag für alle, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchten.

- Vergessenes Wissen
- Der Körper und seine Heilkräfte
- Gesundheit im eigenen Heim
- Einfache Hausrezepte
- Gesunder Menschenverstand

Vortragende:
Helga Zettl
Institut für Mediation und Bioenergetik
Dipl. Krankenschwester, Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Mediatorin ZivMediatG, Landwirtin, Masseurin
0664 4556678
helga.zettl@aon.at
www.mediation-bioenergetik.at

28. September 2020, 19:00, Stefaniensaal Hofkirchen

RICHTIGES KRAFTTRAINING UND DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN AUF DAS IMMUNSYSTEM

Die positiven Auswirkungen von Krafttraining auf den Bewegungsapparat sind weitestgehend bekannt. Doch auch das Immunsystem kann von richtigem Krafttraining profitieren. So kommt man fit und gesund durch das Jahr.

Vortragender:
Thomas Strobl, MSc.
Sportwissenschaftlicher Berater und Trainer
0664 41 11 828
trainer@thomas-strobl.at
www.thomas-strobl.at

8. Oktober 2020, 19:00, Stefaniensaal Hofkirchen

„GEMÜSE ESS´ ICH NICHT!“ – GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR UNSERE KINDER

- Was braucht mein Kind wirklich? Was nicht?
- Achtung Zuckerfalle! Warum zu viel Zucker so gefährlich ist.
- Wie mach ich meinem Kind gesundes schmackhaft?
- Trinkt mein Kind genug?

Vortragende:
Verena Klamm
Ernährungscoaching & Kochworkshops
0680 15 29 351
office@liebergesund.at
www.liebergesund.at

20. Oktober 2020, 19:00, Stefaniensaal Hofkirchen

DAMIT ES BEIM GENUSS BLEIBT

„Wer nicht genießt, ist ungenießbar“ hat schon der deutsche Liedermacher Konstantin Wecker gesagt. Genießen trägt sehr zu unserem Wohlbefinden bei: Essen, Trinken, Sport, Shoppen, Fernsehen und vieles anderes genussvoll zu tun, ist eine wesentliche Lebenskompetenz und beeinflusst unsere Gesundheit positiv. Doch ist Genuss gleich Genuss? Wann genießen wir eigentlich richtig? Wo ist die Grenze zwischen Genuss und dem „Zuviel“? Ein intensives und dauerndes Belohnen kann nämlich auch das eigene Suchtgedächtnis aktivieren.
In diesem interaktiven Vortrag machen wir eine spannende und praxisnahen Reise ein, wo das alltägliche Genießen ein bisschen unter die Lupe genommen wird.

Vortragender:
Dipl.-Päd. Mag. Rainer Saurugg
Styria vitalis
Gesunde Gemeinde-Begleiter

Foto: Stiefkind Fotografie

5. November 2020, Stefaniensaal Hofkirchen

BEWUSSTE ERNÄHRUNG FÜR EIN BEWEGTES LEBEN

Praktische Alltagstipps rund um die Themen Ernährung und Bewegung für Jeden.

Vortragende:
Waltraud Kundigraber, *Diätologin*

13. November 2021, Kulturhaus Kaindorf

GESUNDHEITSTAG 2021

Der Gesundheitstag der Gesunden Ökoregion, welcher bereits 2018 und 2019 in der Kulturhalle Kaindorf stattfand, wurde von den Bewohnern der Region und darüber hinaus, gut und gerne besucht. Die zahlreichen Angebote und Vorträge rund um das Thema Gesundheit wurden durchwegs positiv angenommen.

2020 wird eine Pause eingelegt damit wir im nächsten Jahr wieder voller Energie viel interessante und wertvolle Angebote zum Schwerpunkt ***„Gesund und fit ab der Lebensmitte“*** für Sie präsentieren können.

SAM
Sammeltaxi Oststeiermark

SAM ist kein klassisches Taxi, sondern berücksichtigt und ergänzt so den bestehenden öffentlichen Verkehr langfristig und nachhaltig. Fahrten zum Arzt, zum Einkaufen oder zum Sportplatz sind somit für alle ohne eigenen Pkw möglich. Das regionale Sammeltaxi ist mit Sammelhaltepunkten in über 60 Gemeinden der Oststeiermark bestens vernetzt. SAM bringt Fahrgäste von Montag bis Sonntag, von 7.00 bis 19.00 Uhr, günstig von A nach B. In bestimmten Regionen sogar von 5.00 bis 24.00 Uhr.
Schon um 3 Euro pro Person chauffiert dich SAM von Sammelhaltepunkt zu Sammelhaltepunkt. Nahversorger, Ärzte oder Freizeiteinrichtungen sind durch die fußläufig gelegenen Sammelhaltepunkte mit SAM einfach zu erreichen. Mobilitätseingeschränkte Personen können sich **bequem von Zuhause abholen lassen**.

SAM mit umfassenden „Sicherheits- und Hygienemaßnahmen“

Um die Sicherheit der Fahrgäste zu gewährleisten, wurden einige Vorkehrungen, wie beispielsweise Einzelfahrten statt Sammelfahrten und verstärkte Reinigung der Fahrzeuge getroffen, sowie die Bedeckungspflicht von Mund und Nase umgesetzt.

SAM
Sammeltaxi Oststeiermark

Tarife

Distanz	1 Person	2-3 Personen	ab 4 Personen
bis 5,5 km	€ 3,00	€ 2,00	€ 1,00
bis 8,5 km	€ 5,00	€ 3,00	€ 2,00
bis 10 km	€ 7,00	€ 5,00	€ 3,00
bis 15 km	€ 9,00	€ 7,00	€ 5,00
ab 15,01 km	€ 1,10/km	€ 0,80/km	€ 0,50/km

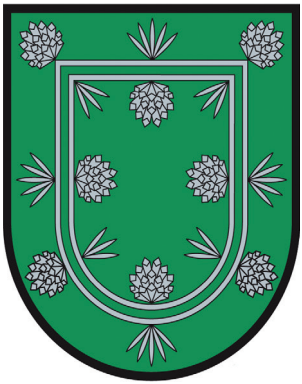
So einfach funktioniert SAM

1 **Anruf, App oder Website**
Fahrt spät. 60 min vor Abfahrt unter **050/36 37 38**, ISTmobil.at oder via ISTmobil App buchen.

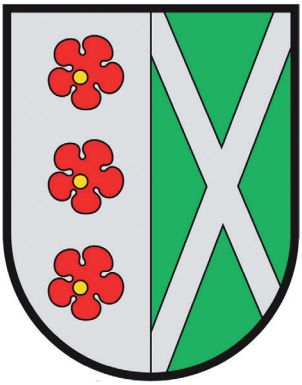
2 **Zeit, Start- & Zielort abklären**
Namen und Anzahl der Fahrgäste bekanntgeben. Rechtzeitig am Sammelhaltepunkt sein.

3 **Ziel erreicht**
Am Ziel in bar oder bargeldlos mittels persönlicher SAMCard bezahlen. Fertig!

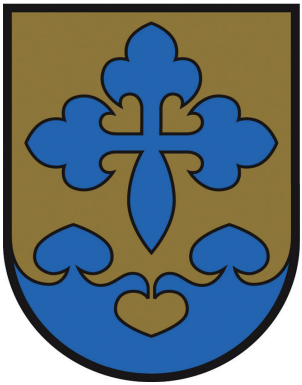
Impressum
Die Gemeinden der Gesunden Ökoregion



Hartl



Ebersdorf



Kaindorf

Steuergruppe „Gesunde Ökoregion“
Gemeindeverbund Ökoregion Kaindorf: Kaindorf, Hartl, Ebersdorf
03333 2341 0
Ebersdorf 222
8273 Ebersdorf

info@gesunde-oekoregion.at
www.gesunde-oekoregion.at
Facebook: @gesundeoekoregion

Gesunde Ökoregion

Styria vitalis

www.gesunde-oekoregion.at