

## Erste Hilfe für mein Ich

präsentiert von Ihren steirischen Lebens- und SozialberaterInnen

PSYCHE BEWEGUNG ERNÄHRUNG

### Haube auf, Jacke an: Raus in den Herbst!

Trübes, nasskaltes Wetter? Kein Grund, auf der Couch hocken zu bleiben! Mit der richtigen Kleidung trotzen Sie beim Sport Wind und Wetter. Gerade in der schmutzigen Jahreszeit ist jede Minute, die Sie in der freien Natur verbringen, Gold wert. Sie werden sehen, dass Sie damit Ihr Immunsystem gegen Schnupfenviren ebenso kräftigen wie auch Ihre Seele stärken, wenn Sie die wenigen Sonnenstrahlen einfangen. Was dabei zu beachten ist? Vorbereitung ist das A&O in der kalten Jahreszeit, verlängern Sie also Ihre Aufwärmphase, bevor Sie loslaufen. Im Gegensatz dazu verkürzen Sie das Cooldown draußen, wenn Sie zu sehr ins Schwitzen geraten sind bzw. wechseln Sie vorher Ihre Kleidung gegen trockene Sportsachen. Gerade am Kopf und den Extremitäten verlieren Sie Wärme – Handschuhe und Funktionshaube sind Pflicht. Und greifen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit unbedingt zu Licht und Reflektoren. Worauf warten Sie also noch? Raus mit Ihnen!



Foto: Foto Fischer

Dieser Tipp wird Ihnen zur Verfügung gestellt von **Margarete Gallowitsch**, Ausschussmitglied der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO Steiermark.



Entgeltliche Einschaltung



Projekte um 1,5 Millionen Euro wurden im Almenland durch das Leader-Programm ermöglicht.

# Das Almenland zog schon 27 Leader-Projekte an Land

**Weiz.** Die „Almenland & Energieregion Weiz-Gleisdorf“ zieht Bilanz über ihre erfolgreichen Leader-Projekte. Mit einer Förderung von 956.000 Euro und einem Projektvolumen von insgesamt 1,5 Millionen Euro konnten 27 Leader-Projekten realisiert werden. „Die Zahlen weisen darauf hin, wie erfolgreich das Leader-Förderprogramm ist“, er-

klärt Christoph Stark, Sprecher der Region.

Auch Erwin Gruber, Obmann der „Almenland & Energieregion“, ist überzeugt: „Das Projektvolumen zeugt von einer ausgezeichneten Regionalentwicklung in unserem Almenland.“ Zahlreiche Projekte, wie etwa die Lehrlingsinitiative 2020 oder der Naturtouristische Almerlebnispark Teichalm, wären

ohne die Förderung nicht möglich gewesen, sind die Beteiligten überzeugt.

Da die maximale Fördersumme von drei Millionen Euro aber noch lange nicht ausgeschöpft ist, sind weitere innovative Projektideen willkommen. Nähere Informationen finden sich im Internet auf der Website [www.almenland-energieregion.at](http://www.almenland-energieregion.at). ■

## Traditionskonditor Philipp für sein Engagement geehrt

**Graz.** Sie zählt in Graz zweifelsohne zu den Top-Adressen, wenn es um exquisite Eissorten, Faschingskrapfen, Punschkrapferl oder andere süße Versuchungen geht: die Traditionskonditorei Philipp am Grazer Schillerplatz. Firmenchef Wolfgang Philipp wurde kürzlich in seinem Betrieb von der Landesinnung der Lebensmittelgewerbe für sein jahrzehntelanges Engagement und seinen Einsatz für die Berufsgruppe der steirischen Kondito-

ren ausgezeichnet. Konditoren-Innungsmeister Erich Handl und Innungsgeschäftsführer Manuel Höfferer überreichten dem engagierten Unternehmer eine Ehrenurkunde. Neben seinem Einsatz für die Branche war Philipp auch stets die Lehrlingsausbildung ein Herzensanliegen, so setzte er bis zum Vorjahr auch als langjähriger Lehrlingswart Akzente. Zusätzlich machte er sich auch als Innungsmeister-Stellvertreter verdient. ■



Manuel Höfferer, Wolfgang Philipp und Innungsmeister Erich Handl