



20 Jahre

FamiliJa
Familienforum
Mölltal

JAHRESPROGRAMM
2019/2020

www.familija.at



Das Team:

Mag.^a Ursula Blunder, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Sozialmanagerin
Geschäftsführung

Vera Kunčič, Karina Kraßnig

Office-Management

Isabella Reiter

Veranstaltungsorganisation

Maria Wohlgemuth, Angelika Kanzian, Sabine Niedermühlbichler, Kübra Duman,

Michaela Egger, Mag.^a Johanna Herndl-Scheiflinger, Slobodan Markija,

Mag.^a Dr. Nicole Winkler-Krämmner, Bakk.^a, Corinna Pacher,

Mag.^a Anna Rabensteiner, Marina Tiefnig, Christine Palle, Margareta Stanitznig,

Brigitte Zlöbl, Marina Fanninger

Schulische Tagesbetreuung

Silke Pichelkastner, Antje Schubert

Kinderspielgruppen

Hans Sagerschnig CMC

Finanzmanagement, Controlling

Natalia Hartweger

Raumpflegerin

Weitere MitarbeiterInnen:

Theresia Glantschnig, Hermine Baier, Petra Seger

Eltern-Kind-Gruppen

Mag.^a Birgit Ampferthaler, Kornelia Eisank, Elisabeth Sagerschnig,

Hansjörg Tschojer, Mag.^a Ursula Blunder

Eltern-, Familien, Lebens- und Sozialberatung

Familija ist ein eingetragener Verein mit folgendem Vorstand:

Obmann/Obfrau: Hans Sagerschnig, CMC, Obervellach; Margaretha Ebner, Stall

Finanzvorstand: Heidi Ampferthaler, Flattach; Martin Wieser, Mallnitz

Schriftführerinnen: Elisabeth Sagerschnig, Obervellach; Tamara Penker, Reißbeck

Beirätin: Anita Gössnitzer, Obervellach

Ehrenobmann: Dr. Wilhelm Pacher, Obervellach

Rechnungsprüfung: Roland Böhme, Winklern; Bettina Schachner-Egger, Winklern

Liebe Mölltalerinnen und Mölltaler!

Familija – Familienforum Mölltal ist ein gemeinnütziger regionaler Verein und steht für Familie, Gesundheit, Soziales und Generationen. Wir arbeiten gemeindeübergreifend in Oberkärnten, werden von über 100 ehrenamtlichen Mitgliedern unterstützt und haben uns zu einem Dienstgeber mit derzeit 36 Arbeitsplätzen entwickelt.

Folgende Schwerpunkte zeichnen uns aus:

- **Unterstützung, Begleitung, Bildung und Beratung der Eltern von der Geburt bis zur Pubertät und Ablösung**
14 Eltern-Kind-Gruppen im Mölltal (2018)
- **Kostenlose Familienberatungsstelle**
544 Beratungen (2018)
- **Schulische Tagesbetreuung in Obervellach, Mallnitz, Flattach, Möllbrücke, Steinfeld und Spittal/Drau**
272 Kinder (2018) an 8 Schulen
- **Familija Ehrenamt: Besuche zu Hause, Demenz- oder Hospizbegleitung, Organisation von Veranstaltungen in 12 Gemeinden oder Mitarbeit in Eltern-Kind-Gruppen**
4.683 Ehrenamtsstunden (2018)
- **Betreuung der Gesunden Gemeinden in ganz Oberkärnten**
24 Gemeinden mit 268 Veranstaltungen (2018)
- **„Radwegpflege“ im Möll- und Oberen Drautal – Gemeinnütziges Beschäftigungsprojekt**
10 projektbezogene Arbeitsplätze (2018)

Mit unserem Programm 2019/20 laden wir Sie ein, unsere vielfältigen Angebote anzunehmen und zu nutzen. Wir freuen uns auf viele persönliche Begegnungen mit Ihnen!

Herzlich, Ihre
Ursula Blunder,
Familija Geschäftsführerin
**Familija Vorstand &
Team**





Liebe Oberkärntnerinnen und Oberkärntner, liebes Familija-Team!

Es gibt einige Wörter, die bei jeder und jedem von uns sofort Gedanken und Gefühle auslösen – die uns an früher erinnern und uns mit der Zukunft beschäftigen lassen. So ist es auch beim Wort Familie. Dieses kann buchstäblich für eine Berg- aber leider oft auch für eine Talfahrt der Emotionen sorgen. Besonders herausfordernd für den engsten wie auch größeren Familienverbund ist es, wenn es um ein stark sein Müssen bzw. ein schwach sein Dürfen geht. Für viele ist es verständlicherweise schwierig, in solchen Situationen Hilfe von außen zu suchen.

Einen ganz besonderen Weg geht man diesbezüglich im Mölltal. Hier setzen sich in einem vorbildlichen Verein Menschen für Menschen ein und haben das Ja zur Familie zu ihrem Programm gemacht: Familija. Dieses Familienforum beschäftigt sich in Oberkärnten mit den Bereichen Familie, Gesundheit, Soziales und Generationen. Maßgeblich getragen wird es vom Ehrenamt, hat sich aber auch zum Arbeitgeber in der Region entwickelt. Man steht sich hier nahe, hält zusammen und hat den Begriff Familie auf die gesamte Region ausgeweitet. Daher funktioniert es unglaublich gut mit dem Helfen, aber vor allem auch mit dem Finden und Erhalten von Hilfe und Unterstützung.

Das vorliegende Familija-Programm 2019/20 zeigt die Vielfalt an Angeboten, Schwerpunkten und Veranstaltungen des Vereins. Namens des Landes Kärnten möchte ich dem großartigen Team und allen Unterstützern von Familija herzlich danken und sie bitten, mit diesem einzigartigen Engagement und Herz für die Menschen weiterzuwirken.

Ihr Dr. Peter Kaiser, Landeshauptmann von Kärnten

Erfolg hat Drei Buchstaben: „TUN“

(Johann Wolfgang von Goethe)

**Und der einzige Weg
großartige Arbeit leisten zu können, ist
zu lieben, was du tust.**

(Steve Jobs)



Von Menschen für Menschen – Gemeinsam für Familien und alle Generationen

Seit 1998 ist der gemeinnützige, regionale Verein „Familija“ bereits mit Menschen für Menschen aktiv und als familien- und sozialpolitische „Institution“ aus dem Mölltal nicht mehr wegzudenken. Das Erfolgsrezept von „Familija“ ist die aktive, gemeindeübergreifende Zusammenarbeit mit dem Ziel, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen – für eine solidarische Gesellschaft und das Wohlbefinden von Menschen aller Altersgruppen, insbesondere der Familien. Diese

wertvolle Arbeit, die von einem Team aus ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern getragen wird, kann nicht hoch genug geschätzt werden. Von der Unterstützung von Eltern, Paaren und Alleinerziehenden bis hin zur Demenz- und Hospizbegleitung: Das breit gefächerte Jahresprogramm von „Familija“ hält für Menschen jeden Alters und in allen Lebenslagen etwas bereit.

Dem Team von „Familija“ wünsche ich weiterhin alles Gute und bedanke mich ganz herzlich für euren großartigen Einsatz! Euer Netzwerk ist eine wichtige Stütze für den Zusammenhalt in der Gesellschaft, für ein positives Miteinander der Generationen und die Förderung der Gesundheit von Menschen.

Herzlichst, Ihre Landesrätin Sara Schaar



Großartiges braucht zwei Zutaten: eine Idee und den Mut zur Eigeninitiative. Beides war im Mölltal im Jahr 1996 vorhanden. Das Resultat? Familija! Ein Verein, der über Kärnten hinaus ein starkes, ein engagiertes, ein soziales Zeichen setzt. Familija zeigt, was man bewegen kann, wenn Menschen für Menschen an einem Strang ziehen. Ja, das große Ganze kann sich vom regionalen Kleinen ein Stück abschneiden: Getragen von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die mehr als 7000 Stunden Dienst am und für den Nächsten leisten, ist Familija mehr als nur ein Puzzlestein im regionalen Gesundheits- und Sozialbereich. Ein

herzliches Danke dafür! Und mehr als nur ein Nebenaspekt ist die Tatsache, dass der Verein als Dienstgeber mittlerweile 36 Arbeitsplätze im Mölltal geschaffen hat. Respekt!

Liebes Familija-Team, bleiben Sie in Ihrem Idealismus, in Ihrem sozialen Verständnis und in Ihrer Empathie ein Vorbild im besten Sinne des Wortes. Alles Gute!

Herzlichst, Ihre LHStv.in Beate Prettnner

VORWORT	2
JEDES KIND HAT SEINE STÄRKEN	5
LERNEN LEICHT GEMACHT	5
MÖLLBRÜCKER PFLEGETAGE	6
WOMAN & WORK	6
DAS NEUE ERWACHSENENSCHUTZRECHT VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG	7
UNTERSTÜTZUNG BEI SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT	7
FAMILIENSPIELTAG	8
TESTAMENT, VERLASSENSCHAFT, BESTATTUNG IM WANDEL DER ZEIT RÜCKHOLUNG	8
#HASS IM NETZ	9
ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE	9
NEIN SAGEN LEICHT GEMACHT	10
FAMILIE DIGITAL – DASS RICHTIGE MASS IM UMGANG MIT HANDY, INTERNET & CO	10
KLINISCHE NEUROLOGIE – DIE PARKINSON ERKRANKUNG UND BEWEGUNGSSTÖRUNGEN	11
SELBSTFÜRSORGE	11
BIENENPARADIES MIT WILDBLUMEN UND GARTENPFLANZEN SCHAFFEN	12
VALIDATION im Umgang mit verwirrten Menschen	12
„GESUNDE GEMEINDE“ OBERKÄRNTEN	13
BABYSCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE	14
FLOWER POWER – KRÄUTERWORKSHOP	15
BUNTER HERBST – REIFE FRÜCHTE WERTVOLLE WURZELN	16
POWER FOR YOUR BONES – STURZPRÄVENTION	16
ENTSPANNUNGSTRAINING	17
ZUKUNFT. LEBENSQUALITÄT. LEBENSLANG	17
ELTERNTREFF – MODERATORINNENSCHULE	18
NATURKOSMETIK IM HERBST KRÄUTERBALSAM SELBST HERSTELLEN	19
KABARETTABEND „WUNDERBOI“	19
(CYBER)MOBBING – WEHR DICH UND EINE BETROFFENE MUTTER KOMMT ZU WORT	20
OMA, OPA! HEUTE KOMM' ICH ZU EUCH	21
RESTART YOUR BODY – ALLES NEU IM FRÜHLING	22
ERFOLGREICH UND GUT IN UND DURCH DIE WECHSELJAHRE	22
BABYSCHWIMMEN	23
JEDES KIND HAT SEINE STÄRKEN	24
BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ	25
EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG	26
KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG	26
TIERCOACHING	27
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	28
AQUA-JOGGING	29
MÖLLTALER EHRENAMT IN FAMILIJA	30
MÖLLTALER BESUCHSNETZE	31
HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA	32
ORGANISATION DER SCHULISCHEN FREIZEITBETREUUNG	32
ELTERN-KIND-GRUPPEN	34
KINDER-SPIELGRUPPEN	35
FAMILIEN-, PAAR-, UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG	36
ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG	36
SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE	37

JEDES KIND HAT SEINE STÄRKEN

Christine Plazotta, Dipl. Coach

Jedes Kind hat seine Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen. Es entwickelt sich auf ganz persönliche Weise und in seinem eigenen Tempo. In diesem Vortrag gewinnen Sie einen Eindruck der Möglichkeiten durch Potentialdiagnostik Fertigkeiten und Fähigkeiten Ihres Kindes zu erkennen.

REISSECK, VOLKSSCHULE (MEDI@THEK)

Termin: Mittwoch, 18. September 2019 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

LERNEN LEICHT GEMACHT

Mag.^a Birgit Ampferthaler
Klinische und Gesundheitspsychologin

Mit Tipps und Tricks aus Psychologie und Kinesiologie können Eltern ihre Kinder und auch sich selbst im Alltag gut unterstützen: sie erreichen mehr Konzentration und Aufmerksamkeit für Rechnen, Schreiben und Lesen, Bewegung und Sport.

FLATTACH, BERGRETTUNGSRAUM

Termin: Donnerstag, 26. September 2019 um 19:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein „Wir für Kinder in Flattach“.



MÖLLBRÜCKER PFLEGETAGE

Prof. Mag.^a Renate Kreutzer, Klinische und Gesundheitspsychologin
Eva Sachs-Ortner, MSc, Demenzexpertin
Dr. Pramsohler, Neurologe

MÖLLBRÜCKE, TAGESZENTRUM

Termin: Donnerstag, 26. September 2019 ab 17:00 Uhr
Freitag, 27. September 2019 von 10:00 bis 17:00 Uhr
Freier Eintritt

Veranstaltung in Kooperation mit dem Tageszentrum Möllbrücke.



WOMAN & WORK

Dr.ⁱⁿ Manuela Jobst und Dobrila Bubic
Arbeitsmarktservice

Zur Erleichterung des Wiedereinstiegs in das Erwerbsleben erhalten Sie professionelle Informationen über Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Arbeitsmarkt, Auswirkungen von Erwerbsunterbrechungen, Vor- und Nachteile geringfügiger Beschäftigungen und Förderungen.

HEILIGENBLUT, BEWEGUNGSRAUM

Termin: Donnerstag, 17. Oktober 2019 um 10:00 Uhr
im Rahmen der EKI-Gruppe „1,2,3,...sei dabei“
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeitsmarktservice Spittal/Drau.



DAS NEUE ERWACHSENENSCHUTZRECHT VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG

**Mag. Dr. Josef Trampitsch
Notar**

Der Notar klärt über das neue Erwachsenenschutzrecht auf und was Sie mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung alles regeln können.

MÜHLDORF, SITZUNGSSAAL

Termin: Dienstag, 22. Oktober 2019 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

UNTERSTÜTZUNG BEI SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT

**Christina Obereder
Birth Doula**

Doula ist die Bezeichnung für eine geburtserfahrene Frau, die eine werdende Mutter vor, während und nach der Geburt begleitet und emotional unterstützt. Sie treffen sich auf „Augenhöhe“ von Mutter zu Mutter. Eine DOULA ist kein Ersatz für eine Hebamme. Idealerweise arbeiten Hebammen und Doulas zusammen im Team zum Wohle der werdenden Mutter.

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM

Termin: Mittwoch, 30. Oktober 2019 um 18:00 Uhr
Mittwoch, 11. März 2020 um 18:00 Uhr
Freier Eintritt

FAMILIENSPIELETAG**Bertrams rollende Ludothek**

Spiele machen Spaß und lassen die gemeinsame Zeit zum Erlebnis werden. Beim Familienspieletag mit Bertram Deininger lernen Erwachsene und Kinder über 500 altersgerechte Spiele kennen und aktivieren so viele soziale Komponenten auf unterhaltsame Art.

OBERVELLACH, KULTURHAUS

Termin: Dienstag, 12. November 2019 von 8:00 bis 17:00 Uhr
Freier Eintritt

**TESTAMENT, VERLASSENSCHAFT, BESTATTUNG IM WANDEL DER ZEIT,
RÜCKHOLUNG, ÜBERFÜHRUNG, BESTATTUNG, HOSPIZBEGLEITUNG**

Mag. Dr. Gerald Fritz (Notar), Franz Pacher (Bestatter),
Mag. Walter Egger (Obmann Bestatter),
Elisabeth Sagerschnig (Hospiz)

An diesem Informations- und Diskussionsabend erhalten Sie Informationen von Experten über: rechtliche Vorsorge im Todesfall, Unterstützungsmöglichkeiten in der letzten Lebensphase durch ehrenamtliche Hospizbegleiter, Bestattung im Wandel der Zeit, Rückholung und Überführung sowie Erd- und Urnenbeisetzung.

OBERVELLACH, KULTURHAUS

Termin: Donnerstag, 14. November 2019 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

#HASS IM NETZ ***DIGITALE GESPRÄCHSKULTUR, GEFAHREN UND FOLGEN***

Marika Lagger-Pöllinger, betroffene Mutter
GI Klaus Tamegger, Präventionsexperte der Polizei
Mag.^a Caroline Kerschbaumer, E.MA, Verein Zivilcourage

Die Experten informieren über Gefahren und Folgen von digitalem Mobbing und regen zu einem respektvollen Miteinander an. Eine Initiative vom Referat für Frauen und Gleichbehandlung gemeinsam mit der Antidiskriminierungsstelle und dem Jugendreferat des Landes Kärnten.

SPITTAL/DRAU, STADTSAAL

Termin: Montag, 18. November 2019 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

Anmeldung: Frauenreferat Kärnten, ☎ 050 536 330 52

Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenreferat.



ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Gabi Goller
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Krisenintervention

Die Expertin gibt Anregungen über den Umgang mit Mitmenschen, die mit einem tragischen Schicksalsschlag konfrontiert wurden und entfaltet Möglichkeiten, betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Krisenfall seelische Unterstützung zu bieten.

STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Montag, 25. November 2019 um 14:30 Uhr

Kosten: € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

NEIN SAGEN LEICHT GEMACHT

Susanne Unterweger
Dipl. Sozialarbeiterin

Nur wer NEIN sagen kann, kann auch JA sagen. Die Fähigkeit nein zu sagen ist die Fähigkeit Grenzen zu setzen. Ja und Nein schaffen Klarheit, es macht frei für Alternativen.

Grenzen erkennen und Grenzen setzen – so wird Nein-Sagen leicht(er) gemacht.
„Ich kann nur dann ein offenes Herz haben, wenn ich es auch schützen kann.“
(August Höglinger)

REISSECK, FF-HAUS KOLBNITZ

Termin:	Montag, 27. Jänner 2020 um 14:00 Uhr
Kosten:	€ 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

FAMILIE DIGITAL – DASS RICHTIGE MASS IM UMGANG MIT HANDY, INTERNET & CO

Mag.^a Petra Strohmaier
Kommunikationswissenschaftlerin

Familienleben ohne digitale Medien? – heutzutage kaum vorstellbar. Unsere Kinder wachsen mit Internet, Handy und Computerspielen als Selbstverständlichkeit auf und leben neben der realen Welt zunehmend in ihren virtuellen Welten. Dies stellt Eltern vor zahlreiche Fragen und tägliche Herausforderungen: Was ist das richtige Maß? Welche Risiken und Gefahren gibt es? Und wie passen Medien und ein bereicherndes Familienleben überhaupt zusammen?

MÜHLDORF, PFARRSAAL

Termin:	Montag, 10. Februar 2020 um 19:00 Uhr
Information:	Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

KLINISCHE NEUROLOGIE – DIE PARKINSON ERKRANKUNG UND ANDERE BEWEGUNGSSTÖRUNGEN

**Dr.med.univ. Marina Peball LL.M.
Neurologin**

Kann man Nervenzellen regenerieren? Kann man das Fortschreiten der Parkinson Erkrankung aufhalten? Die Parkinson Erkrankung ist eine häufige neurologische Erkrankung, gekennzeichnet vom Verlust von Nervenzellen in einem Bereich des Gehirnes der für Bewegung zuständig ist. Weitere Erkrankungen aus dem Formenkreis Bewegungsstörungen, sowie typische Symptome und therapeutische Maßnahmen werden in diesem Vortrag ebenso erläutert wie die Frage nach kausaler Therapie.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Freitag, 06. März 2020 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

SELBSTFÜRSORGE

**Elisabeth Sagerschnig
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Coach**

Wie oft verlieren wir uns in einem erfüllten Alltag in unseren vielfältigen Aufgaben und Rollen, sorgen uns um unsere Liebsten, Nächsten und vergessen dabei ganz auf uns.

Sie erfahren, wie Sie mit achtsamer Selbstfürsorge in ihrer Lebensfreude und Kraft bleiben.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin: Montag, 16. März 2020 um 14:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

BIENENPARADIES MIT WILDBLUMEN UND GARTENPFLANZEN SCHAFFEN

Dr. Helmut Zwander
Biologe und Botaniker

Das Bienensterben ist in aller Munde. Immer mehr der kleinen Insekten verschwinden, weil sie weder Nahrung noch Lebensraum finden. Viele Gärten sind nicht bienenfreundlich und bieten weder Rückzugsort noch Nährstoffquellen. Dabei sind die fleißigen Helfer so wichtig: Nicht nur produzieren sie den süßen Honig, sie sind auch einer der wichtigsten Bestäuber für viele Pflanzen. Aber wie kann man den Bienen helfen? Der Fachmann gibt Tipps wie Sie Ihren Garten in ein Paradies für Bienen verwandeln.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 16. April 2020 um 19:00 Uhr
Freier Eintritt

VALIDATION IM UMGANG MIT VERWIRRTEN MENSCHEN

Gerhard Spreitzer, DGKP

Für ein besseres Verstehen der Lebenswelt eines verwirrten oder an Demenz erkrankten Menschen bietet eine validierende Grundhaltung Erleichterung im Alltag. Validation ist eine Kommunikationsart bei der durch genaues Zuhören, Augenkontakt, Berührung und Nachahmung des Rhythmus einer Person, Respekt und Vertrauen erreicht wird.

MALLNITZ, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Montag, 20. April 2020 um 14:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

„GESUNDE GEMEINDE“ OBERKÄRNTEN

Ob jung oder alt – Gesundheit geht uns alle an. Die „**Gesunde Gemeinde**“ ist eine Initiative zur regionalen Gesundheitsförderung in Kärnten, an der sich mittlerweile mehr als 100 Gemeinden beteiligen. Die Gesunden Gemeinden setzen dabei ihre Gesundheitsaktivitäten nach eigenen Ideen und Bedürfnissen, z.B. gesunde Ernährung, Bewegung oder seelische Gesundheit.

Familija unterstützt die **Oberkärntner „Gesunden Gemeinden“** beim

- ☺ Aufbau einer neuen „Gesunden Gemeinde“
- ☺ Arbeitskreis (Moderation, Teambildung und Teamentwicklung vor Ort)
- ☺ Planen und Umsetzen von Jahresschwerpunkten, Veranstaltungen und Projekten

Ihre Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung in den Oberkärntner Gemeinden:

Gemeinde	ArbeitskreisleiterIn	Gemeindeamt-Kontakt
Baldramsdorf	GR Erich Hassler	Birgitta Hartlieb
Dellach/Drau	Vzbgm. Harald Brandstätter	Kerstin Resei
Ferndorf	Vzbgm. Peter Moser	Florian Schöndorfer
Gmünd	Vzbgm. Heidi Penker	Hedwig Egger
Großkirchheim	GR Alexander Pichler	Tamara Zraunig
Heiligenblut	GR Michael Siebler	Hemma Messner
Irschen	GV Sandra Winkler	Hannelore Schober
Kleblach-Lind	Isabella Angerer	Anna Touzil, BA Msc
Krems	GR Eleonore Dullnig	Gemeindeamt
Lendorf	Bgm. Marika Lagger-Pöllinger	Silvia Strauss
Lurnfeld	GR Ulrike Nischelbitzer	Doris Edlinger
Mallnitz	GR Melanie Krainer	Gabi Kofler
Malta	GR Brunhilde Gritzner	Ingrid Feichter
Millstatt	GR Dorothea Gmeiner-Jahn Mag.a	Günther Egger
Mörtschach	GR Ingeborg Zeiner-Linder	Alina Auernig
Mühldorf	Kordula Gruber	Alexandra Bermadinger
Oberdrauburg	Ursula Raff, Maria Lerchster	Tanja Zuegg
Obervellach	Bgm. Anita Gössnitzer	Carolyn Franyi
Rangersdorf	GR Mag. Hannes Amon	Renate Zraunig
Reißeck	GR Helmut Stefan	Claudia Reichhold

Gemeinde	ArbeitskreisleiterIn	Gemeindeamt-Kontakt
Rennweg	GR Alfred Winkler	Rosi Pfeifenberger
Seeboden	GV Thomas Schäfauer	Andrea Hodel
Spittal/Drau	GR Angelika Hinteregger	Claudia Pereira-Arnstein
Stall	GR Katrin Ebner	Johann Buttazoni
Trebesing	GR DI Christian Genshofer	Stefanie Dullnig

Wir laden Sie ein, mitzumachen!

Melden Sie sich einfach im Gemeindeamt!

Veranstaltungen der „Gesunde Gemeinden“ sind vielfältig und abwechslungsreich. Sie werden autonom in jeder Gemeinde zu gegebenem Zeitpunkt beworben.

Kurse & Seminare

BABYSCHWIMMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Bettina Thaler, Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin

Spiel und Spaß im Wasser mit Eltern und anderen Babys im Alter von 12 bis 52 Wochen zur Förderung der biologischen, körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung.

MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermin:	Donnerstag, 05. September 2019 um 12:00 Uhr
Dauer:	4 Termine
Kosten:	€ 22,50 plus Badeintritt
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	02. September 2019 (mindestens 8 TeilnehmerInnen)

FLOWER POWER – KRÄUTERWORKSHOP

Barbara Fleißner
Grüne Kosmetik Pädagogin

Ringelblume, Rose, Malve & Co sind wahre Kraftpakete und bringen Farbe in unser Leben. Ihre wertvollen Wirkstoffe können sowohl innerlich als auch äußerlich genutzt werden. Ein praxisbezogener Workshop, mit wertvollen Tipps zur Verarbeitung zu Naturprodukten. **Melden Sie sich an!**



MALLNITZ, VORHALLE TAUERNSAAL

Termin:	Freitag, 06. September 2019 von 14:00 bis 18:00 Uhr
Kosten:	€ 12,00 / TeilnehmerIn
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	02. September 2019 (mindestens 10 TeilnehmerInnen)

BUNTER HERBST – REIFE FRÜCHTE – WERTVOLLE WURZELN

Mag.^a Evelin Kramer-Fröschl
Biologin, Kräuterpädagogin

Kräuterwanderung und Entdeckungsreise zur reich gefüllten Speisekammer auf Wiesen und in Wäldern. Beeren, Früchte, Wurzeln und noch so manches Heilkraut gibt es zu entdecken und Sie erhalten Tipps und Anregungen über deren Verwendungsmöglichkeiten. **Melden Sie sich an!**

MÜHLDORF, TREFFPUNKT PEHARZBRÜCKE

Termin: Samstag, 07. September 2019 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Information: Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



POWER FOR YOUR BONES – STURZPRÄVENTION

Hannelore Kimeswenger-Heschl M.Ed.
Gesundheitspädagogin

Die Fachfrau gibt Informationen wie Stürze und deren Folgen vermieden werden können und welche Bedeutung Vitamine und Mineralstoffe für das Gleichgewicht haben. Zusätzlich erlernen Sie Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Melden Sie sich an!

MALLNITZ, TAUERNSAAL

Termin: Freitag, 27. September 2019 um 17:00 Uhr
Freier Eintritt

Anmeldung: Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12

ENTSPANNUNGSTRAINING **„NIMM DIR ZEIT – ZEIT FÜR DICH“**

Mag.^a Romana Hauptmann
Entspannungstrainerin, Sozialarbeiterin

Sie erlernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen, um aus dem oftmals hektischen Alltag kurzzeitig auszusteigen und Kraft zu tanken. Entschleunigen Sie ihren Alltag bewusst durch kleine Übungen. **Melden Sie sich an!**

OBERVELLACH, BEWEGUNGSRAUM TENNISHALLE

Starttermin:	Donnerstag, 26. September 2019 von 16:00 bis 17:30 Uhr
Dauer:	8 Termine
Kurskosten:	€ 36,00 / TeilnehmerIn
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Obervellach, Carolyn Franyi, ☎ 04782 2211 16
Anmeldeschluss:	23. September 2019 (mind. 6 max. 12 TeilnehmerInnen)

ZUKUNFT. LEBENSQUALITÄT. LEBENSLANG

Prof. Dr. Ulrich Reinhardt
Wissenschaftlicher Leiter „Stiftung für Zukunftsfragen“
Professur für empirische Zukunftsforschung Fachbereich Wirtschaft

Im Rahmen seiner wissenschaftlichen Tätigkeit erforscht Prof. Dr. Ulrich Reinhardt ein breites Spektrum gesellschaftlicher Themen wie demografischer Wandel, Zukunftserwartungen, Lebensqualität, Erlebniswelten, Tourismus, Medien, Kultur, Arbeit uvm.

LURNFELD, KULTURSAAL PUSARNITZ

Termin:	Freitag, 11. Oktober 2019 um 19:00 Uhr Freier Eintritt
----------------	---

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

ELTERNTREFF – MODERATORINNENSCHULE

Cindy Sablatnig, MA
Katharina Wagner
Katholisches Bildungswerk

Das Pflegen der sozialen Kontakte und der Austausch mit anderen Eltern ist für Mütter und Väter von Kindern ein zentrales Bedürfnis. Elterntreff-ModeratorInnen bringen Eltern miteinander ins Gespräch. In gemütlichen Gesprächsrunden leiten Sie mit Hilfe von Impulskarten Gespräche zu bestimmten Themen des Erziehungsalltags. In der ModeratorInnen-Schulung erleben Sie selbst eine Gesprächsrunde, erfahren Grundlagen über Kommunikation und Moderation und lernen den Umgang mit dem Kartenmaterial. So können Sie gut gerüstet Elternrunden organisieren, Erfahrungen sichtbar machen und so Eltern stärken.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



FLATTACH, BERGRETTUNGSRAUM

Termine:	Freitag, 08. November 2019 von 15:00 bis 19:00 Uhr Samstag, 09. Nov. 2019 von 09:00 bis 17:00 Uhr Freier Eintritt
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr) familija@rkm.at
Anmeldeschluss:	04. November 2019 (mind. 5 TeilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

NATURKOSMETIK IM HERBST KRÄUTERBALSAM SELBST HERSTELLEN

Heidi Gössnitzer, Kräuterpädagogin

Die letzten Kräuter sowie Blüten, die im Garten oder in der Natur zu finden sind, haben die Kraft des Sommers gespeichert. Das tut nicht nur der Seele gut, auch unsere Haut können wir damit verwöhnen, pflegen und unterstützen. Aus natürlichen Zutaten wie Kräuter, Früchte, Öle, stellen wir einige Pflegeprodukte für den täglichen Bedarf her. Diese Pflege ist für die ganze Familie geeignet, da sie ganz ohne chemische Zusatzstoffe auskommt. Werden Sie zum Selbstversorger für ihre Haut.

GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM

Termin:	Freitag, 11. Oktober 2019 von 18:00 bis 22:00 Uhr
Kosten:	€ 12,00 Teilnehmerbeitrag Zzgl. Materialkosten (Unterlagen, Zutaten, Gläser...)
Anmeldung:	Gemeindeamt, Tamara Zraunig, ☎ 04825 521 20
Anmeldeschluss:	07. Oktober 2019 (mind. 10 TeilnehmerInnen)

KABARETTABEND „WUNDERBOI“

HIGHLIGHT!

Gregor Seberg
Schauspieler, Regisseur und Autor

Humorvoller Abend mit dem Kabarettisten und Schauspieler bekannt aus „Bist Du deppert“, Tatort, Rosenheim-Cops, SOKO Donau uvm. über das Wunder, dass wir Menschen noch da sind.

MÜHLDORF, KULTURSAAL

Termin:	Samstag, 09. November 2019 um 19:00 Uhr
Kosten:	€ 18,00 Kartenvorverkauf, € 20,00 Abendkasse
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr) familija@rkm.at

(CYBER)MOBBING – WEHR DICH GEGEN MOBBING ON- UND OFFLINE UND EINE BETROFFENE MUTTER KOMMT ZU WORT

Workshop für Jugendliche ab 13 Jahren

**Mag.^a (FH) Martina Kugi, Sozialarbeiterin und
Marika Lagger-Pöllinger**

Im internationalen Vergleich liegt Österreich im Spitzenfeld der Länder mit dem höchsten Prozentanteil von Mobbingopfern, im Schnitt ist jedes 5. Kind davon betroffen. Über mögliche Folgen von Mobbing wird oft zu wenig nachgedacht.

Der Workshop bietet einen Austausch zum Thema (Cyber)mobbing mit dem Fokus auf die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten im Anlassfall sowie Vermittlung von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Eine betroffene Mutter teilt Ihre Erfahrungen und das Mädchenzentrum gibt Informationen wie Du Dich gegen Mobbing im Netz wehren kannst.

WINKLERN, JUZ MÖLLTAL

Termin: Freitag, 22. November 2019 um 15:00 Uhr
Freier Eintritt

*Veranstaltung in Kooperation mit winCHILLarum,
JUZ Möltal und Mädchenzentrum Klagenfurt und wird
finanziert durch das Frauenreferat des Landes Kärnten.*



OMA, OPA! HEUTE KOMM' ICH ZU EUCH

Christine Kügerl, Dipl. Elternbildnerin
Dipl. Ehe-, Familien- und Sozialberaterin, Mutter und Oma
Mag. Harald Unterberger
Pädagoge, Erwachsenenbildner, Vater und Opa

Großeltern spielen für die Entwicklung von Kindern eine wichtige Rolle. Sie haben Zeit den Enkelkindern zuzuhören, ihnen die Dinge der Welt zu erklären, ihnen vorzulesen und gemeinsam alltägliche Arbeiten zu verrichten. Sie wissen, dass die Zeit des Heranwachsens eine Zeit des Ausprobierens ist und strahlen die Zuversicht aus, dass auch Um- und Abwege zum Ziel führen. Genau das ist es, was Kinder in einer anspruchsvollen, eng-getakteten Zeit brauchen.

In diesem 4-teiligen Großelternseminar haben Sie die Möglichkeit die neuesten Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie zu erfahren, wertvolle Tipps zu erhalten und mit anderen Großeltern ins Gespräch zu kommen.

Melden Sie sich an!

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM

Termine:	Freitag, 31. Jänner 2020, 07./21. und 28. Feb. 2020 jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr
Gesamtkosten:	€ 60,00 für alle 4 Module
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr) familiJa@rkm.at
Anmeldeschluss:	24. Jänner 2020 (mind. 8 TeilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

RESTART YOUR BODY – ALLES NEU IM FRÜHLING

Wilma Bürger

Dipl. Ernährungsberaterin, Dipl. Fastenbegleiterin

Wie Sie ihren Körper in den Neubeginn im Frühling unterstützen können und wie Fasten belebt erfahren Sie neben vielen hilfreichen Alltagstipps rund um das Fasten von einer Mahlzeit, über einen Tag, bis hin zu einer Woche. Es besteht die Möglichkeit an einer Fastenwoche vom Samstag, 21. März 2020, bis Samstag, 28. März 2020, teilzunehmen. Details werden am Vortragsabend vereinbart.

Melden Sie sich an!

MÜHLDORF, PFARRSAAL

Termin: Montag, 20. Jänner 2020 um 18:00 Uhr

Informationen: Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



ERFOLGREICH UND GUT IN UND DURCH DIE WECHSELJAHRE

Wilma Bürger

Dipl. Ernährungsberaterin, Dipl. Fastenbegleiterin

Der Eintritt in die Wechseljahre ist etwas Besonderes und ein natürlicher Prozess den jede Frau durchläuft. Die hormonelle Umstellung bringt oft auch unangenehme Begleiterscheinungen, wie Gewichtszunahme o.ä. mit sich. Wir können selbst viel dazu beitragen, um gut in und durch diese Zeit zu kommen und Freude und Energie in diesem neuen Lebensabschnitt zu gewinnen.

Melden Sie sich an!

MÜHLDORF, PFARRSAAL

Termin: Montag, 20. Jänner 2020 um 19:30 Uhr

Informationen: Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



BABYSCHWIMMEN

**Bettina Thaler, Dipl. Kinderkranken- und
Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin**

Spiel und Spaß im Wasser mit Eltern und anderen Babys im Alter von 12 bis 52 Wochen zur Förderung der biologischen, körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung.



MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermine:	Donnerstag, 30. Jänner 2020 um 13:00 Uhr Donnerstag, 28. Mai 2020 um 12:00 Uhr
Dauer:	8 Termine
Kurskosten:	€ 45,00 plus Badeintritt
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	23. Jänner 2020 bzw. 21. Mai 2020 (mindestens 8 TeilnehmerInnen)

JEDES KIND HAT SEINE STÄRKEN

Christine Plazotta, Dipl. Coach

Jedes Kind hat seine Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen. Es entwickelt sich auf ganz persönliche Weise und in seinem eigenen Tempo. Lernen Sie die Stärken, Fertigkeiten und Fähigkeiten Ihres Kindes anhand der Potentialdiagnostik kennen. **Melden Sie sich an!**



FLATTACH, BERGRETTUNGSRAUM

Termin:	Donnerstag, 05. März 2020 von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kosten:	€ 12,00
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr) familija@rkm.at
Anmeldeschluss:	27. Februar 2020 (mindestens 8 TeilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein „Wir für Kinder in Flattach“.



BEGLEITUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Eva Sachs-Ortner, MSc, Demenzexpertin

Die zehn Gebote im Umgang mit Menschen mit Demenz, worauf wir uns bei der Begleitung von Menschen mit Demenz einlassen, wie Begegnung und Begleitung gut gelingen kann und wie wir dabei auf uns selbst achten sind Inhalte des Seminars. **Melden Sie sich an!**



GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFE

Start:	Montag, 02. März 2020 jeweils 14:00 bis 20:00 Uhr
Folgetermin:	09./23. März und 06. April 2020
Kosten:	€ 60,00
Anmeldung:	Eva Sachs-Ortner, ☎ 0676 346 75 30

EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG

Elisabeth Vierbauch, Dipl. Hebamme

- ☺ Steigerung des Wohlbefindens während der Schwangerschaft
- ☺ Positiver Umgang mit Schmerzen durch bewusste Atmung und Entspannung
- ☺ Wie ist der Verlauf einer normalen Geburt?
- ☺ Wie kann der Partner bei der Geburt helfen?
- ☺ Was braucht ein Neugeborenes? – Stillen u.a.

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Termine:	laufend nach Vereinbarung
Dauer:	10 Termine
Kosten pro Kurs:	€ 150,00
Informationen:	Elisabeth Vierbauch, ☎ 0699 110 507 22

KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG IM RAHMEN DER MUTTER-KIND PASS UNTERSUCHUNG

Jede Schwangere kann zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche ein Beratungsgespräch mit einer Hebamme in Anspruch nehmen. Bei diesem Gespräch geht es um alle Belange rund um Schwangerschaft und Geburt.

Alle Hebammen mit Kassenvertrag, können diese Beratungen durchführen. Hebammenadressen erfahren Sie über die Homepage des österreichischen Hebammengremiums. www.hebammen.at

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Termine:	nach Vereinbarung
Anmeldung:	Elisabeth Vierbauch, ☎ 0699 110 507 22

TIERCOACHING

Sylvia Granitzer

Tiergestützter Coach, Greencare-Auszeithof – Bruggerhof



Coacht ein Tier anders? Ja, denn Tiere sind immer im Hier und Jetzt in ihrer sensiblen Wahrnehmung der Dinge, verschiedener Stimmungen und Verhaltensweisen. Sie sind überaus klar in ihrer Kommunikation und lassen sich von Titeln und Äußerlichkeiten nicht beeindrucken.

BLICKWECHSEL – WAS SIEHT DAS TIER IN MIR?

Termine: Sonntag, 15. September 2019 oder
Samstag, 04. April 2020 jeweils 10:00 bis 12:00 Uhr

EINZIGARTIG – ENTDECKE MIT DEM TIER NEUE TALENTE UND RESSOURCEN!

Termine: Samstag, 28. September 2019 oder
Samstag, 18. April 2020 jeweils 10:00 bis 12:00 Uhr

WIE BEWEGE ICH EIN 400 KG SCHWERES PFERD? ZUR RICHTIGEN ZEIT DAS RICHTIGE TUN!

Termine: Samstag, 12. Oktober 2019 oder
Samstag, 25. April 2020 jeweils 10:00 bis 12:00 Uhr

INFOCOACHINGS ZUM KENNENLERNEN

Termine: 1-2 Termine pro Monat von April bis Oktober 2020
weitere Infos unter www.sylvia-granitzer.at

FLATTACH, GREENCARE AUSZEITHOF – BRUGGERHOF

Kosten je Termin: € 35,00/TeilnehmerIn, 20-30 min. pro TeilnehmerIn
Infos/Anmeldung: Sylvia Granitzer, ☎ 0676 64 15 628 oder
info@sylvia-granitzer.at, 9831 Flattach, Fragant 23

Für Teams oder Gruppen können auf Anfrage gerne gesonderte Termine für Kurzcoachings vereinbart werden. Zum Kennenlernen werden Infocoachings monatlich von April bis Oktober gegen einen freiwilligen Unkostenbeitrag angeboten. Informationen und weitere Termine unter www.sylvia-granitzer.at.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Michaela Kemmer
Physiotherapeutin

Sie erlernen unter professioneller Anleitung ein aktives Bewegungsprogramm für den Rücken, sowie Übungen zur Dehnung und Entspannung um Rückenbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern.

RANGERSDORF, VOLKSSCHULE, TURNSAAL

Beginn:	Dienstag, 24. September 2019 um 19:00 Uhr Dienstag, 28. Jänner 2020 um 19:00 Uhr
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)

OBERVELLACH, TENNISHALLE, BEWEGUNGSRaum

Beginn:	Mittwoch, 25. September 2019 um 19:00 Uhr und 20:00 Uhr Mittwoch, 29. Jänner 2020, 19:00 Uhr und 20:00 Uhr mind. 10 max. 15 Teilnehmer/Kurs
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE, TURNSAAL

Beginn:	Donnerstag, 19. März 2020 um 19:00 Uhr
Anmeldung:	Gemeindeamt Heiligenblut, Hemma Messner, ☎ 04824 2001 15

Kosten pro Kurs: € 48,00, jeweils 8 Termine

AQUA-JOGGING

Michaela Kemmer
Physiotherapeutin

Aquajogging mit speziellem Aquajogging-Gürtel

- ☺ Steigerung der Ausdauer
- ☺ Kräftigung der Muskulatur
- ☺ Schonung der Gelenke

OBERVELLACH, HALLENBAD

Beginn:	Donnerstag, 07. November 2019 um 18:30 Uhr Donnerstag, 09. Jänner 2020 um 18:30 Uhr
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)

HEILIGENBLUT, HALLENBAD

Beginn:	Donnerstag, 13. Februar 2020 um 18:30 Uhr
Anmeldung:	Gemeindeamt Heiligenblut, Hemma Messner, ☎ 04824 2001 15

REISSECK, FREIBAD

Beginn:	Mittwoch, 10. Juni 2020 um 10:00 Uhr
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)

STALL, FREIBAD

Beginn:	Mittwoch, 08. Juli 2020 um 10:00 Uhr
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)

Kosten pro Kurs:	Obervellach/Heiligenblut jeweils 5 Termine € 25,00 (plus Badeintritt) Reißeck/Stall jeweils 4 Termine € 20,00 (plus Badeintritt)
-------------------------	---

Freiwillige MitarbeiterInnen haben Familija initiiert, Freiwillige sind nach wie vor das soziale Kapital des Mölltaler Vereines für Gesundheit, Familie und Soziales.

Herzlichen DANK!

VeranstaltungsorganisatorInnen

Mühldorf	Heike Graf
Reißeck	Elisabeth Mörtl, Tamara Penker
Mallnitz	Maria Wohlgemuth
Flattach	Heidi Ampferthaler, Waltraud Bugelnig
Stall	Margaretha Ebner, Birgit Egger
Rangersdorf	Margarethe Eder, Isabella Reiter
Winklern	Bettina Schachner-Egger, Roland Böhme, Erika Angermann
Großkirchheim	Alexander Pichler, Heidi Schober
Mörtschach	Richard Unterreiner, Ingeborg Zeiner-Linder
Heiligenblut	Theresia Glantschnig

Eltern-Kind-Gruppen-HelferInnen

Reißeck	Barbara Feistritzer, Elisabeth Egger, Ingrid Aichholzer
Mühldorf	Andrea Klein



MÖLLTALER BESUCHSNETZE

*Das Herz muss Hände haben, die Hände ein Herz.
(Tibetische Weisheit)*

Wer sein soziales Umfeld pflegt, lebt länger, gesünder und vor allem glücklicher! Das Wohlbefinden von Menschen wird zu einem wesentlichen Teil von guten sozialen Beziehungen mitbestimmt. Wie Forschungen zeigen, kommt dieser Aspekt besonders bei älteren Menschen zum Tragen, wobei weniger die Quantität, als die Qualität der sozialen Beziehungen wichtig ist.

Daher: Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld – wir bieten Ihnen dazu die Möglichkeit!
Machen Sie mit beim Mölltaler Besuchsnetz in Ihrer Gemeinde.

Ob Sie gerne besucht werden oder sich aktiv in die Gruppe der BesucherInnen einbringen möchten - bitte nehmen Sie Kontakt mit Familija oder der jeweiligen Koordinatorin in Ihrer Gemeinde auf und informieren Sie sich! Es macht Sinn!

Die ehrenamtlichen BesucherInnen bekommen bei uns kostenlos Einschulung und Weiterbildung, gemeinsam mit anderen BesucherInnen sind Sie im Verein integriert und erfahren viel Unterstützung und Würdigung Ihrer Arbeit!

Sowohl für Besuchte als auch für Besucher und Besucherinnen gilt:

Die regelmäßigen Besuche halten Sie fit, machen Spaß und bringen auf jeden Fall Abwechslung in Ihren Alltag!

Ihre Besuchsnetz-Ansprechpartnerinnen vor Ort:

Obervellach:	Anita Gössnitzer, ☎ 04782 2440 oder ☎ 0676 780 43 11
Reisseck:	Elisabeth Mörtl, ☎ 04783 2982
Mallnitz:	Renate Lösch, ☎ 0699 812 75 248
Rangersdorf:	Martina Göritzer, ☎ 0677 613 22 578
Flattach:	Christine Berger, ☎ 0650 531 97 29
Mörtschach:	Silvia Göritzer, ☎ 0660 766 25 80
Stall:	Birgit Egger, ☎ 0664 864 71 21

Ansprechpartnerin bei Familija:

Isabella Reiter, ☎ 04782 2511

HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA **Den Tagen Leben geben**

Einen Menschen in seiner letzten Lebensphase zu begleiten und zu pflegen ist eine der größten Herausforderungen für Partner, Familie und Freunde.

Sie haben die Möglichkeit, sich unterstützen zu lassen:

Für diese intensive Zeit der letzten Lebensphase und in Zeiten der Trauer stehen Ihnen speziell ausgebildete ehrenamtliche MitarbeiterInnen des Hospizteams Mölltal Familija gerne zur Seite.

Bei Bedarf oder bei Fragen wenden Sie sich an:

Hospizteam Mölltal:

Elisabeth Sagerschnig, ☎ 0676 937 71 74

Familija Familienforum Mölltal, ☎ 04782 2511

Hospizbewegung Kärnten:

Klagenfurt: ☎ 0463 323 03 208,

Leitung: Doris Scheiring, ☎ 0664 408 27 94



ORGANISATION DER SCHULISCHEN FREIZEITBETREUUNG

Die Kinder und Jugendlichen erfahren in guter, stärkender Atmosphäre mit einem multiprofessionellen Team Unterstützung für Ihren Lebens- und Schulalltag. Ein gemeinsames Mittagessen, ein strukturierter Tagesablauf, klare Gruppenregeln, kindgerechtes Lernen und sportliche Aktivitäten geben den Kindern und Jugendlichen den sicheren Rahmen, um sich wohl zu fühlen und sich gut zu entfalten.

FLATTACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

MALLNITZ, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Mallnitz, ☎ 04784 255 16

MÖLLBRÜCKE, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Möllbrücke, ☎ 04769 3019

OBERVERELLACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Obervellach, ☎ 04782 2030

OBERVERELLACH, NEUE MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der NMS Obervellach, ☎ 04782 2210

SPITTAL/DRAU, NEUE MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der NMS Spittal/Drau, ☎ 04762 2594 13

STEINFELD, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 09. September 2019
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

Wir organisieren die Schulische Tagesbetreuung im Auftrag der Gemeinden Flat-tach, Mallnitz, Lurnfeld, Obervellach, Steinfeld und des Schulgemeindeverbandes Spittal/Drau.

Eltern-Kind-Gruppen

Eine vertrauensvolle „erste Bindung“ fördert die Entwicklung des Kindes und erleichtert spätere Nahbeziehungen. In unseren regelmäßigen Eltern-Kind-Gruppen begleiten und unterstützen Sie unsere Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen durch die prägenden Jahre vom Baby bis zum „Loslassen“, die ersten Schritte ohne Mama.

KOSTEN € 50,00 IN BLÖCKEN ZU JEWEILS 10 TERMINEN – zahlbar beim Starttermin. Mindestens 8 TeilnehmerInnen. An schulfreien Tagen finden die Treffen nicht statt!

GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM

1,2,3,...sei dabei für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin: Donnerstag, 26. März 2020 um 09:30 Uhr
Anmeldung: Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN – BEWEGUNGSRAUM

1,2,3,...sei dabei für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin: Donnerstag, 12. September 2019 um 09:30 Uhr
Anmeldung: Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

MÜHL DORF, KLETTERHALLE, MULTIMEDIARAUM

Mühlenzwerge I für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren
 jeweils donnerstags um 09:00 Uhr
Starttermine: 19. Sept. 2019, 12. Dezember 2019, 26. März 2020

Mühlenzwerge II für Kinder ab 2 Jahren, jeweils montags um 09:00 Uhr
Starttermine: 07. Oktober 2019, 13. Jänner 2020, 20. April 2020
Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do 8:00 bis 13:00 Uhr)
 familija@rkm.at

Kinder-Spielgruppen

Unsere Spielgruppen sind Orte, die Ihren Kindern die Begegnung mit anderen Kindern, das gemeinsame Spielen, die Bewältigung von Konflikten, das Lernen mit Frustrationen umzugehen, das Entdecken und Entfalten von eigenen Gefühlen, ermöglichen. Und Sie haben frei!

Die Kinder-Spielgruppe in Kolbnitz wird als Ganzjahresgruppe geführt - an schul-freien Tagen finden die Gruppen nicht statt. Mindestens 10 TeilnehmerInnen.

Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511
(Mo bis Do von 08:00 bis 13:00 Uhr)
oder familija@rkm.at



KOLBNITZ, ANLAUFHAUS

Dorfspatzen Reißbeck	für Kinder ab 1,5 Jahren
Starttermine:	
Gruppe I:	Dienstag, 10. September 2019
Gruppe II:	Mittwoch 11. September 2019
Gruppe III:	Donnerstag, 12. September 2019
	jeweils von 08:30 bis 11:30 Uhr
Kosten/Gruppe/Monat:	€ 25,00
	(Ermäßigung bei Geschwisterkindern € 12,00)

FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG

Gesundheit umfasst körperliches, seelisches, geistiges und soziales Wohlbefinden.
Professionelle Beratung ist Gesundheitsvorsorge und verbessert Ihre Lebensqualität!

Wir verstehen uns als Anlaufstelle für Fragen und Probleme, begleiten und beraten unter anderem zu folgenden Themenbereichen:

Erziehung, Partnerschaft, Konflikte in der Familie, Generationenkonflikte, Probleme von Kindern und Jugendlichen, Scheidung, Trennung, Tod, Probleme am Arbeitsplatz oder einfach – wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen

Beratung hilft Ihnen ...

- eigenverantwortliche Lösungen für Ihre persönliche Situation zu finden
- den Blick für neue Perspektiven zu entwickeln
- mit schwierigen Lebenssituationen zurecht zu kommen

Wir sind eine öffentliche Familienberatungsstelle des Bundes und eine Elternberatungsstelle des Landes Kärntens. Alle Beratungen sind kostenlos und wir garantieren absolute Vertraulichkeit!

Wir freuen uns über freiwillige Spenden –

Sie helfen damit, unser Angebot aufrecht zu erhalten.

ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG

Nachweis für die verpflichtende Elternberatung laut § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz

Seit 1. Februar 2013 ist vor einer einvernehmlichen Scheidung für Eltern minderjähriger Kinder eine Beratung verpflichtend.

Die verpflichtende Elternberatung wird in Form von Einzel- oder Paarberatung angeboten.

Kosten: Einzelberatung € 60,00 (60 Min.), Paarberatung € 105,00 (90 Min.).

Für Ihre Beratungsbestätigung bringen Sie bitte einen gültigen Lichtbildausweis mit.

Terminvereinbarung:

Montag bis Donnerstag jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr, ☎ 0650 302 11 12

SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE

**Mag.^a Susanne Ebner,
Psychotherapeutin, Kleinkindpädagogin, Bäuerin**

Mit professioneller Begleitung MICH & MEIN LEBEN beleuchten, verstehen und verändern.

Ein Therapieangebot für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien als Einzel-, Paar- und Familientherapie

Wozu:

- Beziehungsprobleme und Konflikte lösen
- bei Stress und Überforderung Ausgleich und Abgrenzung schaffen
- Persönlichkeitsentwicklung
- psychosomatische Beschwerden überwinden
- Lebenskrisen bewältigen
- seelische Leiden mindern
- Depressionen, Zwänge, Ängste abbauen

Wie:

Aufstellung am Familienbrett, Hypnotherapie, Genogrammarbeit, Spieltherapie, Arbeit im Freien mit Tieren, uvm.

Termine:

nach Vereinbarung, ☎ 0650 663 00 62

Preis:

€ 75,00 (50 Minuten), Teilerstattung durch Krankenkasse möglich.

LERNBERATUNG, LEGASTHENIE- UND DYSKALKULIETRAINING

Damit Lernen wieder Spass macht

Fleißiges Üben alleine bringt vielen Schülern nicht den gewünschten Erfolg. Lesen, Schreiben und Rechnen setzen viele Fähigkeiten voraus. Wenn Defizite in einzelnen Teilleistungsbereichen vorliegen, ist es nahezu unmöglich, trotz fleißigem Üben Erfolge zu erzielen. Ziel der Lernberatung ist es, nicht Nachhilfe im herkömmlichen Sinne zu geben, sondern die Gründe für die vorhandenen Lernschwächen herauszufinden und sie zu beheben.

Trainerin:	Ing. Klaudia Pirker, Dipl. Pädagogin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
Termin und Preis:	Auf Anfrage, ☎ 0650 841 00 91

JUGEND- UND FAMILIENFRAGEN

Das Referat für Jugend und Familie der BH Spittal bietet umfassende Beratung und Begleitung in den vielfältigen Familiensituationen.

Sprechstunde: DSA Margarete Kleinfurher, ☎ 0664 805 366 2291
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 8:00 bis 12:00 Uhr

BERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG UND DEREN ANGEHÖRIGE

Verein Integration Kärnten – MMag.^a Isolde Matweber

Sprechstunde in Familija:

Nur nach telefonischer Vereinbarung, ☎ 0664 232 61 31
kostenlos und anonym



UNSERE FACHBIBLIOTHEK

In unserer Fachbibliothek können Sie ihr Wissen, das Sie bei einem unserer Vorträge, Workshops oder in der Beratung erworben haben, vertiefen. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Bücher zu den Themenkreisen Gesundheit, Beziehung, Erziehung, Kommunikation und Organisation nutzen.
Leihgebühr € 1,00 pro Buch/Woche

SUBVENTIONSGEBER

- Kärntner Landesregierung, Abt. Gesundheit, Soziales und Bildung
- Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

LAND  KÄRNTEN

 **gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at

**gesunde
gemeinde** 

 **Bundeskanzleramt**
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

KOOPERATIONS- UND VERNETZUNGSPARTNER

- Alle 12 Gemeinden des Mölltales: Heiligenblut, Großkirchheim, Mörttschach, Winklern, Rangersdorf, Stall, Flattach, Obervellach, Mallnitz, Reißeck, Mühldorf und Lurnfeld
- Gesundheitsland Kärnten und Gesunde Gemeinden in Oberkärnten
- Frauengesundheitszentrum Kärnten
- Katholisches Bildungswerk
- Katholische Frauenbewegung
- IK – Verein Integration Kärnten
- vitamin R
- HFB Dorfservice
- Gewaltschutzzentrum Kärnten
- Plattform Zivilgesellschaft
- Hospizbewegung Kärnten
- Caritas Kärnten
- Schulgemeindefverband Spittal/Drau
- Altenwohn- und Pflegeheime
- Polizei
- IGO Industrie Gewerbe Oberkärnten
- LGO Leistungsgemeinschaft Oberkärnten
- Diakonie de La Tour
- WinCHILLarum
- JUZ Mölltal

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN UNSEREN SPON



Karin Fortschegger
Kleindorf 13 · 9831 Flattach · Tel. 04785 / 464

**Raiffeisenbanken
des Möltales**



9815 Kolbnitz · Zandlach 106 · Tel./Fax +43 (0) 4783 / 2940 · Mobil: +43 (0) 664 / 87 88 841 · E-Mail: a.koenigsreiner@aon.at

PetzDruck.
print & graphic design.



**MASCHINEN
STEINER**
9833 Rangsdorf
Tel. 04853/357 Fax: 04853/357-57
E-Mail: info@maschinen-steiner.at Internet: www.maschinen-steiner.at



9821 Obervellach Nr.249
Mobil: 0664 / 50 25 180
Tel. und Fax: 04782 / 32 1 32
office@service-schachner.at



Sponsoren



SOREN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG

Tischlerei Vom Baum zum Raum
LERCHBAUMER
Stiegenbau

H. A. Ampferthaler
Elektro GmbH
Kein Licht, kein Strom, wir kommen schon!
9831 Flattach und 9900 Lienz
Tel. Flattach: 04 765 6134 · Tel. Lienz: 0485 373 353

Stick-Druck-Vertrieb-Werbeartikel
www.kumusta.at
KUMUSTA
Tel.: +43 (0)4826-277 · kumusta@aon.at
A-9842 Mörttschach 74


ÖFFENTLICHER NOTAR
Mag. Hans Peter UMFÄHRER
Mediator
A-9841 WINKLERN Nr. 37
Tel. 04822/26970 · Fax 04822/269770
e-mail: notariat.winklern@tiscali.at



Schral GmbH DER POSTWURF
Schilder Aufkleber Fahnen bedruckte Platten
9841 Winklarn 04822 7377 www.der-postwurf.at

Computer DOC
Beratung—Verkauf—Reparatur—Schulung
EDV-Dienstleistungen
9811 Landorf 255
0650/ 84 100 68 oder
0650/ 84 100 91

Die Kärntner Sparkasse AG

GREGORITSCH
www.gregoritsch.co.at PENN 04783-2662

SANITÄR — HEIZUNG — KLIMA — LüFTUNG

RBT-Medien Publikation

LIVE Mitschnitt | CD-Produktionen | CD, DVD und Blu-Ray-Vervielfältigung
A-9812 Pörsnitz, Götterb. 1a; Tel.: +43 (0)78 9173 437
rbt-records@aon.at, www.rbt-records.at



BÜROMASCHINEN KARL

9800 Spital/Drau • Villacher Straße 152
Tel.: 04762/39 50 • Fax: 04762/39 50 40 • Mail: office@bm-karl.at

UNSER
LAGERHAUS
DIE KRAFT AM LAND

WENGER
Made
Obervellach • Hauptplatz 61 • 047822291



Adler Apotheke KG
A-9821 Obervellach · www.adler-apo.at





FamiliJA-Zentrum: Wir sind für Sie da!

Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 13:00 Uhr

☎ 04782 2511

9821 Obervellach 32

E-Mail: familija@rkm.at

www.familija.at

gesunde
gemeinde

