



# 20 Jahre

# FamiliJa

Familienforum  
Mölltal

## JAHRESPROGRAMM 2020/2021

[www.familija.at](http://www.familija.at)



## **Das Team:**

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Blunder**, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Sozialmanagerin

Geschäftsführung

**Vera Kunčič**

Office-Management

**Isabella Reiter**

Veranstaltungsorganisation

**Maria Wohlgemuth, Angelika Kanzian, Sabine Niedermühlbichler, Marina Tief-**

**nig, Christine Palle, Margareta Stanitznig, Marina Fanning, Bettina Dertnig,**

**Nathalie Schwarz**

Schulische Tagesbetreuung

**Kristin Reichhold**

Tagesmutter

**Silke Pichelkastner, Antje Schubert**

Kinderspielgruppen

**Hans Sagerschnig CMC**

Finanzmanagement, Controlling

**Natalia Hartweger**

Raumpflegerin

## **Weitere MitarbeiterInnen:**

**Theresia Glantschnig, Hermine Baier, Evelyn Wechselbraun**

Eltern-Kind-Gruppen

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Ampferthaler, Kornelia Eisank, Elisabeth Sagerschnig,**

**Mag.<sup>a</sup> 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 25 Arbeitsplätzen entwickelt.

Folgende Schwerpunkte zeichnen uns aus:

- **Unterstützung, Begleitung, Bildung und Beratung der Eltern von der Geburt bis zur Pubertät und Ablösung**  
10 Eltern-Kind-Gruppen im Mölltal (2019)
- **Kostenlose Familienberatungsstelle**  
566 Beratungen (2019)
- **Schulische Tagesbetreuung in Obervellach, Mallnitz, Flattach, Möllbrücke, Steinfeld und Spittal/Drau**  
217 Kinder (2019) an 7 Schulen
- **Familija Ehrenamt: Besuche zu Hause, Demenz- oder Hospizbegleitung, Organisation von Veranstaltungen in 12 Gemeinden oder Mitarbeit in Eltern-Kind-Gruppen**  
4.854 Ehrenamtsstunden (2019)
- **Betreuung der Gesunden Gemeinden in ganz Oberkärnten**  
25 Gemeinden mit 289 Veranstaltungen (2019)
- **„Radwegpflege“ im Möll- und Oberen Drautal – Gemeinnütziges Beschäftigungsprojekt**  
10 projektbezogene Arbeitsplätze (2019)

Mit unserem Programm 2020/21 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!**

Der Zusammenhalt der Menschen wird in der Coronakrise besonders oft beschworen. Immerhin geht es darum, verantwortungsvoll und bewusst miteinander umzugehen, um die Verbreitung des Virus einzudämmen, sich und andere zu schützen und sich gegenseitig zu helfen. Vor allem gilt es aber auch, in breiter Gemeinsamkeit den schweren Auswirkungen auf Wirtschaft und Arbeitsmarkt, den weitreichenden gesundheitlichen und psychischen Folgen entgegenzutreten.

Zusammenhalt ist seit über 20 Jahren auch der Motor von Familija, dem Familienforum Mölltal. Die über 100 ehrenamtlichen Mitglieder und die Beschäftigten sind mit Elan, Professionalität und Herzblut in den für unsere Gesellschaft so wesentlichen Bereichen wie Familie, Gesundheit, Soziales und Generationen tätig. Und gerade auch in diese greift die Coronakrise mit besonderer Härte ein. Als Landeshauptmann sage ich Mitgliedern und Unterstützern von Familija ein herzliches „Danke“ für die überaus wertvolle Arbeit.

*Mit herzlichen Grüßen,  
Dr. Peter Kaiser, Landeshauptmann von Kärnten*

---

**„Aus kleinem Anfang  
entspringen alle Dinge“**

*(Cicero, röm. Politiker und Philosoph)*



## Von Menschen für Menschen – „Familija“ als wichtiges, soziales Netzwerk in Oberkärnten

Der gemeinnützige, regionale Verein „Familija“ hat sich zu einer familien- und sozialpolitischen Institution entwickelt, die aus Oberkärnten nicht mehr wegzudenken ist. Bereits seit vielen Jahren engagieren sich ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ein positives Miteinander der Generationen und die Förderung der Gesundheit von Menschen im Mölltal. Hier wird Solidarität, Gemeinschaft und Verantwortung gelebt und das tagtäglich! Mit einem vielseitigen Beratungs- und Unterstützungsangebot bietet der Verein „Familija“ Hilfe für Menschen jeden Alters und in jeder Lebenslage: von Eltern, Paaren, Alleinerziehenden bis hin zur Demenz- und Hospizbegleitung.

Ich möchte mich auf diesem Wege für Eure wertvolle, gemeindeübergreifende Arbeit und den unermüdlichen Einsatz von Menschen für Menschen bedanken und wünsche dem Team von „Familija“ weiterhin alles Gute!

*Herzlichst, Ihre Sara Schaar, Landesrätin*



Wenn ich Familija mit einem Wort beschreiben müsste? Dann wäre es das Wort „großartig“. Wenn ich Familija in einem Satz beschreiben sollte? Dann wäre es der Satz „Familija ist das Füreinanderdasein, das aus Beherztheit, Empathie und Idealismus entsteht.“ Wenn ich dem Verein Familija etwas sagen dürfte? Dann wäre es schlicht, einfach und aus Überzeugung „DANKE!“ Ja, ich danke dem Verein, der seit 1996 zeigt, dass es gemeinsam besser geht; der zeigt, dass man eigeninitiativ ein starkes Zeichen setzen kann; der zeigt, dass man Gewaltiges bewegt, wenn einem die Mitmenschen am Herzen liegen.

Über 100 zum Großteil ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leben im Mölltal das vor, was uns allen ein Vorbild sein sollte: den sozialen Dienst am Nächsten. Gesundheitsförderliche, elternbildende, familienunterstützende und lebensberatende Maßnahmen werden hier wie selbstverständlich gesetzt und gelebt. Auch wenn in den vergangenen Monaten viele der Maßnahmen coronabedingt in einer ungewohnten Form abgelaufen sind – man war dennoch und trotzdem füreinander da. Als Sozial- und Gesundheitsreferentin ist es schön zu wissen, dass es Menschen gibt, die sich in einem Verein zusammenfinden, um für und in ihrer Heimatregion freiwillig und professionell anderen zu helfen.

*Herzlichst, Ihre LHStv.in Beate Prettnner*

EVERYBODY'S DARLING IST EVERYBODY'S DEPP .....	5
„NIMM DIR ZEIT – ZEIT FÜR DICH“ .....	5
WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION NACH M.ROSENBERG .....	6
PUTZEN MIT NATÜRLICHEN REINIGUNGSMITTELN .....	7
„KABARETTABEND überLEEben“ .....	7
DIE ERNÄHRUNGSLEHRE DER HILDEGARD VON BINGEN .....	8
DOULA-BEGLEITUNG .....	8
TROTZPHASE – EIN MUSS IN DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG .....	9
WER RASTET, DER ROSTET... GEHIRNJOGGING .....	10
WIRKSAME KÖRPERSPRACHE .....	11
FAMILIENSPIELETAG .....	11
RISIKEN UND CHANCEN VON KRISEN .....	12
SPRECHEN UND SPRACHE: WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN .....	12
ZWERGENSPRACHE .....	13
HIER UND JETZT „DIE KRAFT DES DA-SEINS“ .....	13
WAS BRAUCHEN WIR FÜR DIE OPTIMALE ENTWICKLUNG .....	14
FAMILIENKÜCHE LEICHT GEMACHT .....	14
TESTAMENT UND VERLASSENSCHAFTEN .....	15
DIE SIEBEN MENSCHLICHEN GRUNDGEFÜHLE .....	15
GROSSELTERNNACHMITTAG „OMA, OPA – BITTE KOMMEN!“ .....	16
FAMILIE DIGITAL .....	17
HILFE! MEIN KIND HAT EINE LERNSCHWÄCHE – WAS NUN? .....	17
PUBERTÄT – MIT JUGENDLICHEN DEN ALLTAG MEISTERN .....	18
SELBSTFÜRSORGE .....	18
STÄRKEN UND GRENZEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN .....	19
KEINE ANGST VOR DIGITALISIERUNG .....	19
BIENENPARADIES MIT WILDBLUMEN .....	20
VALIDATION IM UMGANG MIT VERWIRRTEN MENSCHEN .....	20
ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE .....	21
ELTERN MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN .....	21
TIERGESTÜTZTES COACHING .....	22
WIRBELSÄULENGYMNASTIK .....	23
AQUA-JOGGING .....	24
BABYSCHWIMMEN .....	25
GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG .....	26
KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG .....	26
KLEINKINDBETREUUNG „TAGESMUTTER“ .....	27
ELTERN-KIND-GRUPPEN .....	28
KINDER-SPIELGRUPPEN .....	29
ORGANISATION DER SCHULISCHEN TAGESBETREUUNG .....	30
FAMILIJA EHRENAMT .....	31
MÖLLTALER BESUCHSNETZE .....	32
HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA .....	33
FAMILIEN-, PAAR-, UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG .....	34
ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG .....	34
SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE .....	35
LERNSTUDIO LIEBHARDT .....	35
„GESUNDE GEMEINDE“ OBERKÄRNTEN .....	36



## **EVERYBODY'S DARLING IST EVERYBODY'S DEPP**

**Prof. Mag.<sup>a</sup> Renate Kreuzer**  
**Psychologin, Psychotherapeutin**

Nachgeben und für alle da und verantwortlich sein oder selbst die Richtung vorgeben und bestimmen – wie das gelingen kann, darüber spricht die Psychologin in ihrem Vortrag.

Holen Sie sich Anregungen zur Veränderung zu „somebody's darling und nobody's depp“.

### **RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Donnerstag, 24. September 2020 um 19:00 Uhr  
Freier Eintritt

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

**Mag.<sup>a</sup> 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, BEWEGUNGSSRAUM TENNISHALLE**

**Starttermin:** Donnerstag, 24. September 2020  
5 Termine von 16:00 bis 17:30 Uhr

**Kurskosten:** € 22,50 / TeilnehmerIn

**Anmeldung:** Gesunde Gemeinde Obervellach,  
☎ 04782 2211 16

**Anmeldeschluss:** 18. September 2020  
(mind. 6, max. 12 TeilnehmerInnen)

## **WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG**

**Gabriele Gössnitzer-Garabaghi**  
**Klinische- und Gesundheitspsychologin**

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft Auswege in angespannten Situationen zu finden. Egal ob im Alltag, im Beruf oder der Familie – mit den Elementen und Werkzeugen der Gewaltfreien Kommunikation wird ein einfühlsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander möglich.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

### **OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

<b>Termine:</b>	Modul I: Samstag, 03. Oktober 2020 Modul II: Samstag, 07. November 2020 jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr
<b>Workshopkosten:</b>	€ 25,00 pro TeilnehmerIn und Modul Ermäßigung für Familija-Ehrenamtliche und für Besitzer der Kärntner Familienkarte € 15,00 pro Teilnehmer und Modul Kostenfrei für Ehrenamtliche des KBW
<b>Anmeldung:</b>	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr) familija@rkm.at
<b>Anmeldeschluss:</b>	Modul I: 25. September und Modul II: 30. Oktober 2020 (mind. 5 TeilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



## **PUTZEN MIT NATÜRLICHEN REINIGUNGSMITTELN**

**Barbara Fleißner**  
**Grüne Kosmetik Pädagogin**

Die chemischen Inhaltsstoffe von Putz- und Reinigungsmitteln belasten unsere Umwelt zunehmend. Die Fachfrau informiert, wie sie aus Kastanien, Efeu, Zitronen, Natron uvm. natürliche Putzmittel herstellen, welche die Umwelt schonen.

### **REISSECK, SCHULKÜCHE VOLKSSCHULE**

**Termin:** Mittwoch, 07. Oktober 2020 von 18:00 bis 22:00 Uhr  
**Workshopkosten:** € 12,00 pro TeilnehmerIn  
**Anmeldung:** Gesunde Gemeinde Reifbeck  
Thomas Stefan, ☎ 04783 205081  
**Anmeldeschluss:** 30. September 2020  
(mindestens 10 TeilnehmerInnen)

### **KABARETTABEND – „überLEEBen“**

**Magda Leeb, Improkabarettistin**

**HIGHLIGHT!**

Humorvolles Improvisationskabarett. Magda will alles. Leben vor allem überleben: Religion, Politik, Pandemie, Bankenkrise, sogar Friseurbesuche. In einer einmaligen Aneinanderreihung von Ereignissen, demonstriert sie ihren Willen dazu. Unvorhersehbar, spontan und völlig aus der Luft gegriffen. Diese Show muss man erLEEBT haben.

### **OBERVELLACH, KULTURSAAL**

**Termin:** Freitag, 16. Oktober 2020 um 19:00 Uhr  
**Kosten:** € 13,00 Kartenvorverkauf, € 15,00 Abendkasse  
**Kartenbestellung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

## **DIE ERNÄHRUNGSLEHRE DER HILDEGARD VON BINGEN**

**Mag. Pharm. Dr. A. Dominik Schantl**  
**Apotheker**

Die 4 Säulen der Ernährung nach Hildegard von Bingen, ergänzt um die Wirkung der Nahrung auf die Gesundheit, darüber informiert der Fachmann.

### **MÜHLDORF, PFARRSAAL**

**Termin:** Montag, 19. Oktober 2020 um 19:00 Uhr

**Anmeldung:** Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



Welch wunderbares  
Geheimnis ist der Eintritt  
eines neuen Menschen  
in die Welt.  
(Leo Tolstoi)



## **DOULA-BEGLEITUNG 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. Eine DOULA ist kein Ersatz für eine Hebamme. Der Vortrag beinhaltet viele neutrale Informationen zum Thema „Mutter werden und Mutter sein“.

### **OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM**

**Termine:** Mittwoch, 21. Oktober 2020 um 18:00 Uhr

Mittwoch, 10. März 2021 um 18:00 Uhr

Freier Eintritt

## **TROTZPHASE – EIN MUSS IN DER KINDLICHEN ENTWICKLUNG**

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Ampferthaler**  
**Klinische- und Gesundheitspsychologin**

Es ist die erste Autonomiephase und damit ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit der 1 ½ bis 4 jährigen Kinder. Die Kinder erkennen sich selbst, testen das Verhältnis zwischen Nähe und Distanz – eine spannende, aber auch anstrengende Zeit für die Eltern als auch die Kinder. Durch Wissenswertes aus der Psychologie erfahren Eltern Entlastung.



### **GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM**

**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2020 um 10:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00/Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

## **WER RASTET, DER ROSTET ... GEHIRNJOGGING**

**Monika Liebhardt**  
**Trainerin Erwachsenenbildung**

Was können Sie tun, um Ihr Gedächtnis fit und aktiv zu halten. Das Gedächtnis-training bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Nachweislich verbessert es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt und das Erinnerungsvermögen verbessert.

### **FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2020 um 14:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

## **IM ANSCHLUSS AN DEN O. G. VORTRAG GIBT ES EIN KURSANGEBOT**

### **OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM**

**Starttermine:** Donnerstag, 29. Oktober 2020 um 09:00 Uhr  
Donnerstag, 04. Feber 2021 um 9:00 Uhr  
8 Termine jeweils donnerstags  
**Kurskosten:** € 40,00 pro TeilnehmerIn  
**Anmeldung:** Monika Liebhardt, ☎ 0650 667 36 20,  
lernstudio.liebhardt@gmx.at

## **WIRKSAME KÖRPERSPRACHE**

**Gertrud Reiterer-Remenyi**  
**Dipl. Schauspielerin, Trainerin, Coach**

Neben universellen Botschaften, die der Körper aussendet, hat jede/r von uns eigene Signale und Gewohnheiten. Unsere innere Haltung beeinflusst unsere äußere Haltung – und umgekehrt. Sich mit der Sprache des Körpers zu beschäftigen bedeutet daher zugleich mentale Stärkung. 55 % unserer Kommunikation finden über die Körpersprache statt.

### **RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2020 um 19:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **FAMILIENSPIELETAG**

**Bertrams rollende Ludothek**

Spielen macht Spaß und lässt 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, 10. November 2020 von 8:00 bis 17:00 Uhr  
Freier Eintritt

### **RANGERSDORF, KULTURHAUS**

**Termin:** Freitag, 9. April 2021 von 8:00 bis 17:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **RISIKEN UND CHANCEN VON KRISEN**

**Prof. Mag.<sup>a</sup> Renate Kreuzer**  
**Psychologin, Psychotherapeutin**

Jede Medaille hat zwei Seiten: Veränderungen und Lebenskrisen bedrohen unsere Sicherheit und machen Angst. Damit aber nicht nur die Risiken, sondern auch die Chancen von Krisen gesehen werden, ist es notwendig, auch die zweite Seite der Medaille zu betrachten und dadurch vielleicht zu erkennen, was an einer Krise heilsam sein kann.

### **REISSECK, VOLKSSCHULE, MEDI@THEK**

**Termin:** Mittwoch, 11. November 2020 um 14:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)

## **SPRECHEN UND SPRACHE: WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN**

**Daniela Schoby, MSc**  
**Logopädin**

Was kann man für eine optimale Sprech- und Sprachentwicklung tun? Wie wirkt sich das Essen auf das Sprechen aus? Warum ist es wichtig, dass Kinder spielen, basteln und herumtollen? Welche Rolle haben das Fernsehen, das Tablett und das Handy auf das Kommunikationsverhalten? Auf diese vielen Fragen bietet die Fachfrau Informationen aus dem Fachbereich der Logopädie und informiert, wie Sie ihr Kind in der Sprachentwicklung fördern können.

### **MÖRTSCHACH, KINDERTAGESSTÄTTE TAUERNBLÜMCHEN**

**Termin:** Freitag, 13. November 2020 um 17:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)



## **ZWERGENSPRACHE**

**Katharina Plank, PKA  
Trainerin**

Als frischgebackene Eltern steht man vor so manchem Rätsel: Was versucht mein Baby mir nur zu sagen? Warum weint es schon wieder? Was heißt „dada“ diesmal? Die Zwergensprache als Zeichensprache wurde basierend auf der deutschen Gebärdensprache entwickelt, und Sie erhalten einen Einblick in diese Form der nonverbalen Kommunikation.

### **REISSECK, ANLAUFHAUS**

**Termin:** Mittwoch, 25. November 2020 um 18:30 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 pro Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)

## **HIER UND JETZT „DIE KRAFT DES DA-SEINS“**

**Prof. Michael Weger  
Autor, Intendant, Professor für Schauspiel**

Um den Sorgen der Vergangenheit und den Ängsten der Zukunft gegenzusteuern, informiert der Persönlichkeitslehrer über die Kraft des ganz Da-Seins. Wissenswertes zu Übungen und Techniken erleichtern ein bewusstes Erleben der Gegenwart.

### **LURNFELD, VAZ MÖLLBRÜCKE**

**Termin:** Freitag, 27. November 2020 um 19:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 pro Person

## **WAS BRAUCHEN WIR FÜR DIE OPTIMALE ENTWICKLUNG**

*Richtig essen von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter*

**Jeanette Steiner**

**Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin**

Welchen Einfluss hat die Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und den ersten drei Lebensjahren auf Gesundheit und Entwicklung des Kindes? Die Fachfrau informiert darüber, was Kinder brauchen und wie sich Geschmack entwickelt.

### **STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Samstag, 28. November 2020 um 19:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **FAMILIENKÜCHE LEICHT GEMACHT**

**Wilma Bürger**

**Dipl. Ernährungsberaterin**

Gesunde Küche schließt Genuss keinesfalls aus und in diesem Workshop kann jeder am eigenen Gaumen erfahren, wie genussvoll Familienküche schmecken kann. Eine kleine Rezeptbroschüre macht das Nachkochen leichter.

### **MÜHLDORF, PFARRSAAL**

**Termin:** Montag, 18. Jänner 2021 um 18:00 Uhr  
**Anmeldung:** Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

*Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.*



## **TESTAMENT UND VERLASSENSCHAFTEN**

**Mag. Dr. Josef Trampitsch**  
**Notar**

Der Notar informiert über die gesetzlichen Regelungen im Todesfall und über die mögliche Vorsorge in Form eines Testaments.

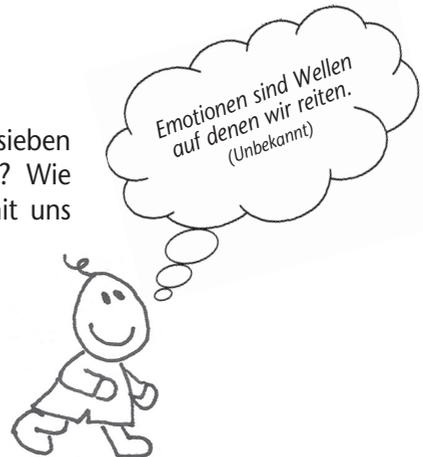
**REISSECK, VOLKSSCHULE, MEDI@THEK**

**Termin:** Freitag, 22. Jänner 2021 um 19:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **DIE SIEBEN MENSCHLICHEN GRUNDGEFÜHLE**

**Elisabeth Erös**  
**Dipl. Sozialpädagogin**

Wo und in welcher Form begegnen die sieben menschlichen Grundgefühle uns im Alltag? Wie gehen wir mit ihnen und wie gehen sie mit uns um? Ein humorvoller und doch tiefgehender, bewussteinbildender Blick auf die Gefühlswelt des menschlichen Wesens.



**OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Donnerstag, 04. Feber 2021 um 14:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **GROSSELTERNNACHMITTAG „OMA, OPA – BITTE KOMMEN!“**

### **Modul I: „1,2,3 MEIN PLATZ IN DER GESCHWISTERREIHE“**

**Mag.<sup>a</sup> Petra Strohmaier, Lebens- und Sozialberaterin**

Ob Erstgeborenes oder Einzelkind, ob mittleres oder jüngstes Kind. Die Geschwisterfolge in einer Familie hat Auswirkungen auf jedes einzelne Kind und auch auf die Familie. Aufgrund der Position unter den Geschwistern entwickelt jeder Mensch bestimmte Eigenschaften und Verhaltensmuster. Wenn wir diese Auswirkungen kennen, können wir einfühlsamer auf unsere Kinder und Enkelkinder eingehen.

**Melden Sie sich an!**

### **Modul II: „ACHTSAME HERZENSBILDUNG“**

**Mag.<sup>a</sup> Romana Hauptmann, Lebens- und Sozialberaterin**

Jeder Mensch trägt einen bunten Wesenskern in sich, ein einmaliges Potential, das nur durch ihn in die Welt gebracht werden kann. Wie kann es gelingen, die einzigartigen Fähigkeiten unserer Kinder achtsam zum Vorschein zu bringen? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Stärkung der Herzkompetenz, spüren, warum Achtsamkeit wichtig ist und erfahren verschiedene Methoden, wie unsere Kinder ihre Herzkompetenz und Achtsamkeit entdecken können.

## **OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM**

**Termine:** Modul I: Freitag, 26. Feber 2021

(Anmeldeschluss 19.02.2021)

Modul II: Freitag, 05. März 2021

(Anmeldeschluss: 26.02.2021)

jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

**Kurskosten:** je Modul € 20,00/TeilnehmerIn

(Paarermäßigung €15,00/Person)

**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do 8:00-13:00 Uhr)

familija@rkm.at

*Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.*



## **FAMILIE DIGITAL – DAS RICHTIGE MASS IM UMGANG MIT HANDY, INTERNET & CO**

**Mag.<sup>a</sup> 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:** Dienstag, 02. März 2021 um 19:00 Uhr  
**Anmeldung:** Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



## **HILFE! MEIN KIND HAT EINE LERNSCHWÄCHE – WAS NUN?**

**Monika Liebhardt**  
**Trainerin Erwachsenenbildung**

Mittels Tipps und Tricks aus der Lernförderung besteht die Möglichkeit Lerndefizite auszugleichen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten es zur Unterstützung von lernschwachen Kindern gibt.

### **MÜHLDORF, KLEINER VORTRAGSSAAL KULTURHAUS**

**Termin:** Donnerstag, 04. März 2021 um 19:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 pro Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)

## **PUBERTÄT – MIT JUGENDLICHEN DEN ALLTAG MEISTERN**

**Mag.<sup>a</sup> Romana Hauptmann**  
**Sozialarbeiterin**

Jugendliche verstehen und begleiten, ohne sich in Machtkämpfen und Streitereien zu verlieren ist eine große Herausforderung. Wie reagiere ich richtig? Die erfahrene Sozialarbeiterin informiert über Pubertät als wichtige Entwicklungsphase und gibt praktische Anregungen wie alltägliche und herausfordernde Situationen gelassen durchlebt werden können.

### **WINKLERN, SEMINARRAUM ASCHBACHER (EHM. SOLARIER)**

**Termin:** Mittwoch, 10. März 2021 um 19:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 pro Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)

## **SELBSTFÜRSORGE**

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

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:** Donnerstag, 11. März 2021 um 14:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)



## **STÄRKEN UND GRENZEN DER KOMPLEMENTÄRMEDIZIN**

**Dr. med. Anton Johannes Suntinger**  
**Arzt für Allgemein- und Komplementärmedizin**

In diesem Vortrag werden Methoden der Komplementärmedizin, die sich als Ergänzung zur Schulmedizin anbietet, vorgestellt. Die komplementärmedizinische Vorgangsweise bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten, die Wirkung von Heilpflanzen, Wissenswertes aus der Traditionellen Chinesischen Medizin werden hinsichtlich ihrer Grenzen aber auch Stärken beleuchtet.

### **GROSSKIRCHHEIM, ALTE SCHMELZE**

**Termin:** Freitag, 19. März 2021 um 19:00 Uhr  
Freier Eintritt

## **KEINE ANGST VOR DIGITALISIERUNG**

**Ing. Jürgen Karl**  
**Büromaschinen Karl**

Das Schlagwort „Digitalisierung“ ist aktuell in aller Munde. Was ist Digitalisierung? Wo und warum ist die digitale Entwicklung notwendig und sinnvoll? Der Fachmann gibt einen Einblick in das beginnende und viel zitierte digitale Zeitalter und geht auf Risiken und Chancen ein.

### **MÜHLDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

**Termin:** Donnerstag, 25. März 2021 um 19:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 pro Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)

## **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, 15. April 2021 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:** Donnerstag, 22. April 2021 um 14:00 Uhr  
**Kosten:** € 5,00 (kostenlos für ehrenamtliche Familija-MitarbeiterInnen)



## **ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE**

### **Workshop mit Gabi Goller Dipl. Lebens- und Sozialberaterin**

Die erfahrene Mitarbeiterin im Kriseninterventionsteam teilt ihre Erfahrungen im Umgang mit Mitmenschen, die mit einem tragischen Schicksalsschlag konfrontiert wurden. Es gilt die Scheu vor dem Kontakt mit Betroffenen abzulegen, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Krisenfall seelische Unterstützung zu bieten.

#### **STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL**

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 06. Mai 2021 von 16:00 bis 20:00 Uhr
<b>Workshopkosten:</b>	€ 12,00 pro Person
<b>Anmeldung:</b>	Gesunde Gemeinde Stall Thomas Zraunig, ☎ 04823 8100
<b>Anmeldeschluss:</b>	29. April 2021 (mindestens 10 TeilnehmerInnen)

## **ELTERN MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN**

### **Mag.<sup>a</sup> 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.

#### **HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN, BEWEGUNGSRAUM**

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 20. Mai 2021 um 10:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	€ 5,00 pro Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)
<b>Anmeldung:</b>	Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr) familija@rkm.at

## **TIERGESTÜTZTES COACHING**



**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.

### **HANDLUNGSFÄHIGKEIT**

**Termine:** Samstag, 19. September 2020 oder  
Samstag, 24. April 2021

### **ENTDECKE MIT DEM TIER NEUE RESSOURCEN IN DIR**

**Termine:** Samstag, 03. Oktober 2020 oder  
Samstag, 08. Mai 2021

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

**Termine:** Samstag, 17. Oktober 2020 oder  
Samstag, 12. Juni 2021

### **LIVE INFO VORMITTAG ZUM KENNENLERNEN**

**Uhrzeiten:** 10:00 bis 12:00 Uhr – Termine siehe oben

**Workshopkosten:** € 35,00/TeilnehmerIn

### **GANZTAGESWORKSHOP ZUM VERTIEFEN DER ERKENNTNISSE VOM VORMITTAG UND EINTAUCHEN IN DEN JEWEILIGEN THEMENBEREICH**

**Uhrzeiten:** 10:00 bis 16:00 Uhr – Termine siehe oben

**Workshopkosten:** € 120,00/TeilnehmerIn inkl. Mittagessen

### **FLATTACH, GREENCARE AUSZEITHOF – BRUGGERHOF**

**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.



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Michaele 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, 22. September 2020 um 19:00 Uhr  
Dienstag, 26. Jänner 2021 um 19:00 Uhr  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

### OBERVELLACH, TENNISHALLE, BEWEGUNGSRaum

**Beginn:** Mittwoch, 23. Sept. 2020 um 19:00 und 20:00 Uhr  
Mittwoch, 27. Jänner 2021 um 19:00 und 20:00 Uhr  
mind. 10 max. 12 Teilnehmer/Kurs  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

### HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE, TURNSAAL

**Beginn:** Donnerstag, 25. März 2021 um 19:00 Uhr  
**Anmeldung:** Gemeindeamt Heiligenblut,  
Hemma Messner, ☎ 04824 2001 15

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

## AQUA-JOGGING

Michaele Kemmer, Physiotherapeutin

Aquajogging mit speziellem Aquajogging-Gürtel

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

### **OBERVELLACH, HALLENBAD**

**Beginn:** Donnerstag, 05. November 2020 um 18:30 Uhr  
Donnerstag, 07. Jänner 2021 um 18:30 Uhr  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

### **HEILIGENBLUT, HALLENBAD**

**Beginn:** Donnerstag, 18. Feber 2021 um 18:30 Uhr  
**Anmeldung:** Gemeindeamt Heiligenblut,  
Hemma Messner, ☎ 04824 2001 15

### **REISSECK, FREIBAD**

**Beginn:** Mittwoch, 16. Juni 2021 um 10:00 Uhr  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

### **STALL, FREIBAD**

**Beginn:** Mittwoch, 14. Juli 2021 um 10:00 Uhr  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
familija@rkm.at

**Kurskosten:** € 25,00 (plus Eintritt)  
Obervellach/Heiligenblut jeweils 5 Termine  
€ 20,00 (plus Eintritt)  
Reißeck/Stall jeweils 4 Termine



## **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**

<b>Starttermine:</b>	Donnerstag, 28. Jänner 2021 um 13:00 Uhr Donnerstag, 27. Mai 2021 um 12:00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
<b>Anmeldeschluss:</b>	22. Jänner 2021 bzw. 21. Mai 2021 (mindestens 8 TeilnehmerInnen)

<b>Dauer:</b>	8 Termine
<b>Kurskosten:</b>	€ 45,00 plus Badeintritt

## **EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSPREPARATION**

**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**

<b>Termine:</b>	laufend nach Vereinbarung
<b>Dauer:</b>	10 Termine
<b>Kosten pro Kurs:</b>	€ 150,00
<b>Informationen:</b>	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](http://www.hebammen.at)

### **OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM**

<b>Termine:</b>	nach Vereinbarung
<b>Anmeldung:</b>	Elisabeth Vierbauch, ☎ 0699 110 507 22



## ***KLEINKINDBETREUUNG „TAGESMUTTER“***

Seit September 2018 organisiert und begleitet Familija in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Rangersdorf eine Betreuung für Kleinkinder ab 12 Monaten durch eine Tagesmutter.

In gemütlichen kleinkindgerechten Räumlichkeiten werden die Kleinen von Montag bis Freitag jeweils von 07:00 bis 13:00 Uhr von einer Tagesmutter liebevoll und fürsorglich betreut.

Sollten Sie Interesse haben eine Kleinkindbetreuung in ihrer Gemeinde einzurichten, steht Familija als erfahrener und kompetenter Partner gerne zur Verfügung. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.



## 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, 17. September 2020 um 09:30 Uhr  
**Anmeldung:** Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

### STALL, EHEMALIGER KINDERGARTEN

**Minitreff:** für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren  
 jeweils dienstags um 9:00 Uhr  
**Startermine:** 22. September 2020, 12. Jänner 2021, 13. April 2021  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
 familija@rkm.at

### MÜHLDORF, KLETTERHALLE, MULTIMEDIARAUM

**Eltern-Kind-Gruppe:** für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr  
 jeweils donnerstags um 09:00 Uhr  
**Starttermine:** 24. September 2020, 14. Jänner 2021, 08. April 2021  
**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511 (Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
 familija@rkm.at

### HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN – BEWEGUNGSRAUM

**1,2,3,...sei dabei** für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren  
**Starttermin:** Donnerstag, 08. April 2021 um 09:30 Uhr  
**Anmeldung:** Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01



## 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 – Weihnachts- und Osterferien geschlossen. Mindestens 10 TeilnehmerInnen.

**Anmeldung:** Familija, ☎ 04782 2511  
(Mo-Do, 8:00-13:00 Uhr)  
oder familija@rkm.at



### KOLBNITZ, ANLAUFHAUS

<b>Dorfspatzen Reißbeck</b>	für Kinder ab 1,5 Jahren
<b>Starttermine:</b>	
<b>Gruppe I:</b>	Dienstag, 01. September 2020
<b>Gruppe II:</b>	Mittwoch 02. September 2020
<b>Gruppe III:</b>	Donnerstag, 03. September 2020
	jeweils von 08:00 bis 11:30 Uhr
<b>Kosten/Gruppe/Monat:</b>	€ 25,00 (Ermäßigung bei Geschwisterkindern € 12,00)

## **ORGANISATION DER SCHULISCHEN TAGESBETREUUNG**

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, altersgerechtes Lernen und sportliche Aktivitäten geben den Kindern und Jugendlichen den sicheren Rahmen, um sich wohl zu fühlen und sich gut zu entfalten.

### **FLATTACH, VOLKSSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

### **MALLNITZ, VOLKSSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der Volksschule Mallnitz, ☎ 04784 255 16

### **MÖLLBRÜCKE, VOLKSSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der Volksschule Möllbrücke, ☎ 04769 3019

### **OBERVELLACH, VOLKSSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der Volksschule Obervellach, ☎ 04782 2030

### **OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der NMS Obervellach, ☎ 04782 2210

### **SPITTAL/DRAU, NEUE MITTELSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der NMS Spittal/Drau, ☎ 04762 2594 13

### **STEINFELD, VOLKSSCHULE**

*Anmeldung:* Direktion der Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

Wir organisieren die Schulische Tagesbetreuung im Auftrag der Gemeinden Flattach, Mallnitz, Lurnfeld, Obervellach, Steinfeld und des Schulgemeindevverbandes Spittal/Drau.

## **FAMILIJA EHRENAMT**

### **Ehrenamtliches Engagement**

Das Mölltal ist geprägt von kleinen Strukturen und die sozialen Möglichkeiten sind mit Angeboten in Großstädten nicht vergleichbar.

Gestalte Deine Heimat im Bereich Gesundheit, Soziales und Familie aktiv mit und engagiere Dich ehrenamtlich. Du bist im Familija-Team herzlich willkommen.

Gemeinsam können wir mehr bewegen. Ob Begleitung bei Veranstaltungen, als Ehrenamtliche in den Eltern-Kind-Gruppen oder ehrenamtliche Ansprechperson in den Gemeinden – es bieten sich viele Möglichkeiten Dich zu engagieren.

Wir bieten eine Gemeinschaft mit regelmäßigen Aktivitäten, Veranstaltungen und Bildungsangeboten. Der persönliche Kontakt ist uns wichtig und wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme mit dem Familija-Büro: ☎ 04782 2511 oder familija@rkm.at

**Familija-Ehrenamtlicher Vorstand:** siehe Innenseite Deckblatt

#### **VeranstaltungsorganisatorInnen**

Mühdorf	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
---------	---------------------------------------------------------

## MÖLLTALER BESUCHSNETZE

*Das schönste Geschenk ist Zeit:*

*Zeit zum Reden, Zeit zum Zuhören, Zeit zum Lachen, Zeit zusammen*

Die ehrenamtlichen Mölltaler Besuchsnetzwerke stehen für soziale Kontakte zur älteren Generation. Das Wichtigste im Leben ist der Kontakt von Mensch zu Mensch.

Wünschen Sie sich mehr Kontakt, herzliche Gespräche, Unterhaltung ... einfach Zeit Miteinander und Füreinander?

Wenn Sie gerne besucht werden oder sich aktiv in die Gruppe der BesucherInnen einbringen möchten – nehmen Sie Kontakt mit Familija oder der jeweiligen Koordinatorin in Ihrer Gemeinde auf. Es macht Sinn!

Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld – das Mölltaler Besuchsnetz bietet Ihnen dazu die Möglichkeit!

**Machen Sie mit beim Mölltaler Besuchsnetz in Ihrer Gemeinde.**

Als ehrenamtliche BesucherInnen bekommen Sie kostenlos Einschulung und Weiterbildung, sind im Verein integriert und erfahren Unterstützung und Wertschätzung Ihres freiwilligen Engagements.

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**   
den Tagen Leben geben

**Hospizbewegung Kärnten:**

Klagenfurt: ☎ 0463 323 03 208,

Leitung: Doris Scheiring, ☎ 0664 408 27 94



## **FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG**

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

Wir beraten und begleiten Sie bei Ihren Herausforderungen, Fragen, Problemen und Belastungen in den Bereichen:

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.<sup>a</sup> 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.

## **LERNSTUDIO LIEBHARDT**

### **Schülernachhilfe und Sprachkurse**

- Nachhilfe für Schüler aller Altersgruppen
- Individuelle Sprachkurse und Firmentrainings
- SprachCafè Englisch und Französisch

Termine sind laufend nach Vereinbarung möglich.

**Kontakt Daten:** Lernstudio Liebhardt, Semschlach 39, 9821 Obervellach  
0650 667 36 20, [lernstudio.liebhardt@gmx.at](mailto:lernstudio.liebhardt@gmx.at)  
Weitere Informationen unter [www.lernstudio-liebhardt.at](http://www.lernstudio-liebhardt.at)

## „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 119 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:

<b>Gemeinde</b>	<b>ArbeitskreisleiterIn</b>	<b>Gemeindeamt-Kontakt</b>
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 Straus
Lurnfeld	GR Ulrike Nischelbitzer	Doris Edlinger
Mallnitz	GR Melanie Krainer	Gabi Kofler
Malta	GR Brunhilde Gritzner	Ingrid Feichter
Millstatt	GR Dorothea Gmeiner-Jahn Mag. <sup>a</sup>	Günther Egger
Mörtschach	GR Ingeborg Zeiner-Linder	Alina Auernig
Mühdorf	Kordula Gruber	Alexandra Bermadinger
Oberdrauburg	Ursula Raff, Maria Lerchster	Daniela Rainer
Obervellach	Bgm. Anita Gössnitzer	Carolin Franyi
Rangersdorf	GR Mag. Hannes Amon	Renate Zraunig
Reißeck	GR Dr. Ulrich Gradnitzer	Thomas Stefan



<b>Gemeinde</b>	<b>ArbeitskreisleiterIn</b>	<b>Gemeindeamt-Kontakt</b>
Rennweg	GR Alfred Winkler	Rosi Pfeifenberger
Seeboden	GV Thomas Schäfauer	Andrea Hodel
Spittal/Drau	GR Angelika Hinteregger	Claudia Pereira-Arnstein
Stall	GR Katrin Ebner, Jeanette Steiner	Thomas Zraunig
Trebesing	GR DI Christian Genshofer	Stefanie Dullnig

### **Wir laden Sie ein, mitzumachen!**

Melden Sie sich einfach im Gemeindeamt!

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



## **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.

<b>Trainerin:</b>	Ing. Klaudia Pirker, Dipl. Pädagogin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
<b>Termin und Preis:</b>	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: Doris Pacher, ☎ 0664 805 366 2285**  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 8:00 bis 12:00 Uhr

## **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

## **SUBVENTIONSGBER**

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

LAND  KÄRNTEN  **gesundheitsland  
kärnten**  
www.gesundheitsland.at **gesunde**  **gemeinde** = Bundesministerium  
Arbeit, Familie und Jugend

## **KOOPERATIONS- UND VERNETZUNGSPARTNER**

- Alle 12 Gemeinden des Mölltales: Heiligenblut, Großkirchheim, Mörttschach, Winklern, Rangersdorf, Stall, Flattach, Obervellach, Mallnitz, Reißbeck, 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
- Schulgemeindevorband 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 Mölltales**



**Schachner**  
 Versicherungsagentur

9841 Winklern, 83  
 tel 04822 / 20716  
 mobil 0676 / 3024439  
 email va-schachner@km.at

Ihr "Fair" sicherungsberater

**SCHREIBBÜRO**  
 ALEXANDRA KÖNIGSREINER

Ihr kompetenter Partner außerhalb Ihres Büros

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** GmbH  
 9833 Ranggersdorf  
 Tel.: 04823/357  
 Fax: 04823/357-57  
 E-Mail: info@maschinen-steiner.at Internet: www.maschinen-steiner.at

Ihre Experten für Versicherung, Vorsorge und Vermögen.

**Agentur Kreiner GmbH**  
 9821 Obervellach 54

Tel.: 04782/941 61  
 Fax: 04782/298 84  
[www.kreiner.allianz.at](http://www.kreiner.allianz.at)

Hoffentlich Allianz.  
**Allianz**



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



## SOREN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG

**Tischlerei** Vom Baum zum Raum  
**LERCHBAUMER**  
Stiegenbau

**H. A. Ampferthaler**  
Elektro GmbH  
Moderne Gebäudetechnik

☎ 9900 Lienz, Pustertaler Str. 10 ☒ 9831 Flattach 117  
☎ 04852 73359 ☎ 04785 8124  
✉ elektro-lienz@ampferthaler.at ✉ elektro-flattach@ampferthaler.at  
[www.ampferthaler.at](http://www.ampferthaler.at)

Stick-Druck-Vertrieb-Werbeartikel  
**KUMUSTA**  
www.kumusta.at  
Tel. +43 (0)4826-275 kumusta@aon.at  
A-9842 Mörttschach 74

**GREGORITSCH**  
www.gregoritsch.co.at PENK 04783-2662

**SANITÄR – HEIZUNG – KLIMA – LÜFTUNG**

Rudolf B Truskaller  
Göriach 16, 9812 Pusarnitz  
info@lasertechnik.store  
www.lasertechnikstore.at  
**Laser**  
Technik Store

**Adler Apotheke**  
Mag. pharm. Helmut Höhr KG  
A-9821 Obervellach · [www.adler-apo.at](http://www.adler-apo.at)

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

**DieKärntner**  
Sparkasse AG

**Schrall** GmbH **PW**  
DER POSTWURF  
Schilder Aufkleber Fahnen bedruckte Plänen  
9841 Winklern 04822 7377 [www.der-postwurf.at](http://www.der-postwurf.at)

 **WINKLERN**  
MAG. EGARTER  
Notariatssubstitut der vakanten Amtsstelle Winklern

**BÜROMASCHINEN**  
**KARL**  
9800 Spittal/Drau • Villacher Straße 152  
Tel.: 04762/39 50 • Fax: 04762/39 50 40 • Mail: office@om-karl.at

**ASCHBACHER**  
GmbH  
[www.montagen-ashbacher.at](http://www.montagen-ashbacher.at)

**WENGER**  
Mode  
Obervellach • Hauptplatz 61 • 04782/2291

# Familija

Familienforum  
Mölltal



**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](mailto:familija@rkm.at)

[www.familija.at](http://www.familija.at)

gesunde  
gemeinde

