

20 Jahre

Familija
Familienforum
Mölltal

JAHRESPROGRAMM
2016/2017

www.familija.at



Liebe Mölltalerinnen und Mölltaler!

Sehr viel hat sich in den vergangen 20 Jahren getan. Das Aufgabengebiet hat sich in großem Ausmaß nicht nur inhaltlich verändert sondern auch erweitert.

Von einem Verein, getragen von Ehrenamtlichen MitarbeiterInnen hat sich das Familienforum zu einem Dienstgeber mit derzeit 16 Arbeitsplätzen entwickelt.



Familija – Familienforum Mölltal ein Garant für professionelles soziales Engagement.

Wir arbeiten mit Menschen für Menschen im Mölltal und setzen folgende Schwerpunkte:

- Unterstützung, Begleitung, Bildung und Beratung der Eltern von der Geburt bis zur Pubertät und Ablösung
- Betreuung der Gesunden Gemeinden in ganz Oberkärnten
- Vorträge, Seminare, Kursreihen, Workshops
- Kostenlose Familienberatungsstelle
- Schulische Tagesbetreuung in Obervellach, Mallnitz, Flattach, Winklern, Mörtschach und Steinfeld
- Familija Ehrenamt: Besuche zu Hause, Demenz- und Hospizbegleitung, Organisation von Veranstaltungen und Mitarbeit in Eltern-Kind-Gruppen
- „Radwegpflege“ im Möll- und Oberen Drautal – Gemeinnütziges Beschäftigungsprojekt

Möge unser vorliegendes Programm Sie dazu bewegen unsere Angebote anzunehmen, aufeinander zuzugehen und mitzumachen. Wir freuen uns auf die persönlichen Begegnungen mit Ihnen bei unseren Veranstaltungen!

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



Liebe Mölltalerinnen und Mölltaler!

Das wunderschöne Mölltal bietet nicht nur einzigartige Naturerlebnisse, sondern beheimatet auch den innovativen und engagierten Verein Familija, unter der Leitung von Ursula Blunder. Der Verein arbeitet gemeindeübergreifend in der Region Mölltal in allen zwölf Gemeinden und besteht aus rund 80 ehrenamtlichen Mitgliedern.

Als Landeshauptmann von Kärnten unterstütze ich natürlich gerne und tatkräftig die gesundheitsfördernden Aktivitäten und Angebote, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich, denn sie bilden den Grundbaustein für eine gesunde Zukunft im ganzen Land, gemäß dem Motto: „Ja zur Familie – Ja zum Mölltal – Ja zum Miteinander!“. Familija bietet ein breites Spektrum, über Eltern-, Persönlichkeitsbildung, Gesundheitsförderung, Eltern-Kind-Zentrum, Kinder- und Jugend-Nachmittagsbetreuung bis hin zu psychologischer Beratung und Familien-, Lebens-, und Sozialberatung an.

Kooperationen und Netzwerke sind wesentliche Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität. Hier zeigt sich der gemeinnützige Verein Familija sehr fortschrittlich. Erfreulich ist vor allem die enge Zusammenarbeit mit dem Verein Gesundheitsland Kärnten. Beide sorgen im Mölltal für eine optimale Begleitung all jener, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Ich möchte mich bei allen Familija Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr unermüdliches Engagement für Gesundheit und Familie bedanken.

Herzlichst Ihr
Landeshauptmann Dr. Peter Kaiser

BURN-OUT UND DEPRESSION

Mag. Markus Hayden

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

Burn-out und Depressionen haben in letzter Zeit enorm zugenommen. Sie erhalten Informationen über die auslösenden Faktoren, die ersten Anzeichen, Präventionsmöglichkeiten und Therapien.

MÜHLDORF, KULTURHAUS, SITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 22. September 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

MIT LUST UND FREUDE – FRAU 50+

Elisabeth Sagerschnig

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Wie „wechsell“ Sie gesund und bewusst in den Frauenherbst und nützen diese Phase auch als Chance für einen Neubeginn, für mehr Kreativität und Lebensfreude.

KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin: Mittwoch, 28. September 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

JUGENDCAFÈ

Magdalena Oblak, BA und Mag. Laurenz Kruckenhauser

Sozialarbeiterin

Psychologe

Junique Spittal/Drau

Das Jugendcafé dient als Treffpunkt für Jugendliche ab 12 Jahren. Hier könnt Ihr einfach chillen, reden, spielen, gemeinsam kochen, essen uvm.

OBERVELLACH, FAMILIJA BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Termin: Mittwoch, 28. September 2016 von 16:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: Kostenlos

NEUE AUTORITÄT IM ALLTAG

**Karoline Amon-Dreer
Sonderpädagogin**

Sie erhalten eine Einführung in die „Neue Autorität“ nach Haim Omer. Dieses gewaltfreie Konzept zur Lösung zahlreicher Schwierigkeiten im privaten, beruflichen, aber auch politischen Kontext wird anhand von Beispielen aus alltäglichen Situationen sichtbar gemacht.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 29. September 2016 um 19:00 Uhr
Kosten:	Freiwillige Spende

AUFTAKTVERANSTALTUNG DER „GESUNDEN GEMEINDEN“ „G’SUND IN OBERKÄRNTEN“

Gesundheitstag in der „Gesunden Gemeinde“ Spittal/Drau mit folgendem Programm:

18:00	Begrüßung durch LH-Stv. Dr. ⁱⁿ Beate Prettnner
18:30	Vortrag: „Das Risiko der Risikofaktoren“ von Prim. Priv.-Doz. Dr. Hannes Alber
19:30	Vortrag: „Therapie aktiv“ der Kärntner Gebietskrankenkasse

Im Anschluss bietet sich die Möglichkeit zur kostenlosen Lipid-, Blutzucker- und Blutfettmessung.

SPITTAL/DRAU, STADTSAAL

Termin:	Freitag, 30. September 2016 um 18:00 Uhr
Kosten:	Freier Eintritt

PALLIATIV CARE – UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE UND PATIENTEN

MMag.^a Barbara Traar
Mobiles Palliativteam Klagenfurt

Palliativ Care umfasst ein ganzheitliches Betreuungskonzept für Patienten mit unheilbarer Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung und deren Angehörige. Sie bekommen hier Einblick in das Palliativkonzept Kärnten und auf den Palliativpatienten und dessen Angehörige.

MALLNITZ, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 13. Oktober 2016 um 14:00 Uhr
Kosten:	€ 5,00 (€ 7,00 Elternpaare) Kostenlos für ehrenamtliche Besuchsnetz-MitarbeiterInnen

MUSIK UND BEWEGUNG

für Kinder (3 bis 5 Jahre) mit Eltern

Kevin Seah, Musikschullehrer

Musik, Rhythmus und Bewegung regen die kindliche Entwicklung an und fördern die sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten. Das gemeinsame Erleben der Musik mit Vater oder Mutter fördert die Beziehung.

Melden Sie sich jetzt an!

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Beginn:	Montag, 17. Oktober 2016 Montag, 16. Jänner 2017 jeweils montags von 10:00 – 11:00 Uhr
Dauer:	10 Termine
Kosten pro Termin:	€ 5,00 pro Kind mit Eltern
Anmeldung:	Kevin Seah, ☎ 0699 109 754 92

NEIN AUS LIEBE

Mag.^a Petra Strohmaier-Sturm
Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin

Kinder zu erziehen ist heute keine leichte Aufgabe. Eltern sind im Alltag ständig mit Wünschen und Forderungen ihrer Kinder konfrontiert und den meisten Eltern fällt es schwer, ihren Kindern etwas abzuschlagen. Wir gehen gemeinsam der Frage nach, warum das Nein-Sagen eine so große Herausforderung für Eltern darstellt, und jedoch für die Entwicklung eines Kindes eine wichtige Erfahrung ist.

MÜHLDORE, PFARRSAAL

Termin: Montag, 17. Oktober 2016 um 19:00 Uhr
Kosten: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



NATÜRLICHE HAUSMITTEL

Heidelinde Gößnitzer, Kräuterpädagogin

Sie erfahren vieles über Kräuter und die einfache aber wirkungsvolle Zubereitung der Hausmittel von „Früher und Heute“. Alte Hausmittel wie Wickel oder Zwiebelsäcke wieder neu entdecken.

HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN BEWEGUNGSRAUM

Termin: Donnerstag, 20. Oktober 2016
von 9:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)
Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511

LEBEN UND LERNEN AUS BEGEISTERUNG

Andrè Stern, Autor, Journalist, Musiker

In seinem Vortrag erzählt Andrè Stern seine Geschichte – die Geschichte eines Kindes, das nie eine Schule besucht hat. Seine Kindheit war von keiner Methodik, Theorie oder Ideologie geleitet, seine Eltern gingen immer von den Interessen des Kindes aus, gespannt darauf, was der Sohn wohl als nächstes entdecken oder lernen möchte.

MÜHLDORF, KULTURSAAL

Termin: Samstag, 22. Oktober 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: € 15,00 / Für SchülerInnen und StudentInnen € 10,00

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.



SCHULALLTAG AM KÜCHENTISCH

Ing. Klaudia Pirker, Dipl. Pädagogin

Der Küchentisch ist ein Ort an dem vieles in der Familie passiert: essen, spielen, miteinander reden, genießen ... und wenn die Schule beginnt kommen Hausaufgaben und oft Stress hinzu. Kinder wollen von Natur aus alles wissen und können – wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll dabei unterstützen?

STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Dienstag, 25. Oktober 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

KINDER TRAUERN ANDERS

Daniela Lerchbaumer

Kindergartenpädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Informationen rund um Kindertrauer, und wie man mit Kindern altersgerecht übers Sterben spricht.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin: Dienstag, 08. November 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

OSTEOPOROSEPRÄVENTION – GESUNDE KNOCHEN

Elisabeth Feichter, MAS

Präsidentin Osteoporose-Selbsthilfe Österreich

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, verursacht keine Schmerzen und wird oft erst nach einem Knochenbruch erkannt. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig über Entstehung, Risikofaktoren, Vorbeugung und Behandlung zu informieren.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ FREIZEITZENTRUM

Termin: Donnerstag, 10. November 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

MIT VALIDATION VERWIRRTEN MENSCHEN HELFEN

Johanna Lessacher
Zertifizierte Validationstrainerin

Für viele alte Menschen und für ihre Umgebung werden die letzten, späten Jahre eine Herausforderung. Verwirrtheitszustände oder die Alzheimerkrankheit untergraben vor allem das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl. Validation ist eine Kommunikationsart bei der durch genaues Zuhören, Augenkontakt, Berührung und Nachahmung des Rhythmus einer Person, Respekt und Vertrauen gegenüber den älteren Personen erreicht wird. Die wichtigsten Gefühle und Erinnerungen können verstanden und interpretiert werden.

MÖLLBRÜCKE, VAZ LURNFELD, KLEINER SAAL

Termin:	Donnerstag, 17. November 2016 um 19:00 Uhr
Kosten:	€ 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

GELENKSSCHMERZEN – WAS KANN ES SEIN?

Dr.ⁱⁿ Heike Muchar
Leiterin der Ambulanz für Rheumatologie, LKH Klagenfurt

Sie erhalten Informationen rund um mögliche Ursachen für Gelenksschmerzen und die Unterscheidung der einzelnen Symptome. Über die Möglichkeiten der Vorbeugung und die Behandlungsansätze erfahren Sie ebenfalls Wissenswertes.

KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin:	Freitag, 18. November 2016 um 19:00 Uhr
Kosten:	Freiwillige Spende

HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

Mag.^a Cornelia Pirker, Apothekerin

Was kann die Homöopathie? Wie kann sie in ihrer Vielfalt für Kinder und Jugendliche eingesetzt werden? Sie erhalten Informationen über die Wirkungsweise und verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten homöopathischer Mittel.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 24. November 2016 um 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

BAUCHGEFÜHL – DER DARM UNSER ZWEITES GEHIRN

Nicole Perktold, Bakk., Ernährungswissenschaftlerin

Unser Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Stress, Ängste und andere negative Empfindungen können sich im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen schlagen und unseren Darm beeinflussen. Wie wirken Pro- und Prebiotika und welchen Nutzen haben Ballaststoffe? Wie können Sie einen trägen Darm wieder aktivieren?

KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin: Freitag, 20. Jänner 2017 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

DEMENZ FÜR ANFÄNGER

Mag.^a Christine Granig, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin

Was passiert bei Demenz, welche Symptome können auftreten und kann jeder dement werden? Wie gehe ich mit Menschen mit Demenz um? Was kann ich vorbeugend tun? Fragen über Fragen, und der Vortrag über Demenz für Anfänger soll helfen, anschaulich und verständlich in die Thematik einzutauchen.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 02. Feber 2017 um 14:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

Kostenlos für ehrenamtliche Besuchsnetz-MitarbeiterInnen

SPRECHEN WIR DIESELBE SPRACHE

MMag. Michael Engelmaier
Dipl. Mentaltrainer, Dipl. Outdoorpädagoge

Obwohl wir die gleiche Sprache sprechen, sorgen unklare Aussagen bei Eltern und Kindern manchmal für Missverständnisse oder sogar Streit. In diesem Vortrag werden gemeinsam die Vorteile von „Ich-Botschaften“ und „klaren Aussagen“ erarbeitet, um die Kommunikation auf den gleichen Nenner zu bringen.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM

Termin: Donnerstag, 09. Feber 2017 um 19:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein WinCHILLarum.



GESUNDER RÜCKEN

Michaele Kemmer, Physiotherapeutin

Unsere Wirbelsäule ist ein regelrechtes Wunderwerk, das Tag für Tag großen Belastungen Stand halten muss. Kein Wunder also, dass Rückenbeschwerden zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen. Sie erfahren viel über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und wie Sie mit einfachen Maßnahmen Beschwerden vorbeugen oder Schmerzen lindern können.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin: Donnerstag, 02. März 2017 um 19:00 Uhr
Kosten: Freiwillige Spende

VORTRAGSREIHE

WARUM WERDEN WIR KRANK? DAS GESETZ DES LEBENS

Dr. Horst Müller, Facharzt für HNO-Heilkunde

Die Zahl der Beschwerden und Krankheiten steigt jährlich. Immer mehr Medikamente werden eingesetzt um Symptomen abzuhelpfen. Wo aber liegt die Ursache für Symptome und Krankheiten? Gibt es eine dahinterliegende Gesetzmäßigkeit?

Das Geheimnis eines gesunden Lebens. Ist es Konsequenz einer Gesetzmäßigkeit?

Termin: Donnerstag, 23. März 2017 um 19:00 Uhr

Wovon sind gut funktionierende Zellen und Gene abhängig?

Termin: Freitag, 24. März 2017 um 19:00 Uhr

Welche Rolle spielen unsere Gedanken bei der Krankheits-Entstehung?

Termin: Samstag, 25. März 2017 um 19:00 Uhr

Bestehen Heilungschancen auch bei chronischen Erkrankungen? Wo gibt es Ansatzmöglichkeiten?

Termin: Sonntag, 26. März 2017 um 19:00 Uhr

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Kosten pro Termin: Freiwillige Spende

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit MMag.^a Anneliese Leitner.

ESSEN UND TRINKEN MUSS FREUDE MACHEN

Dr. Rainer Schroth

Medizinischer Leiter der Schrothkur Obervellach

Was man beim Essen und Trinken richtig und was man falsch machen kann, darauf geht der Experte für gesundheitsbewusstes Leben in seinem Vortrag ein.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin: Freitag, 24. März 2017 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

KINDER UND MEDIEN

**Mag.^a Romana Hauptmann
Sozialarbeiterin**

Die Medienlandschaft hat sich rasend schnell entwickelt. Wie lassen sich Fernseher, Computer, Internet und Handy für eine gesunde Entwicklung in den Alltag unserer Kinder integrieren? Wie viel Umgang mit den neuen Medien ist sinnvoll und gesund?

MÖLLBRÜCKE, VOLKSSCHULE, BÜCHEREI

Termin: Donnerstag, 06. April 2017 um 19:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN IM LÄNDLICHEN RAUM FÜR WIEDEREINSTEIGERINNEN

**Dr.ⁱⁿ Manuela Jobst, Mag.^a Ramona Dullnig
AMS Spittal/Drau**

Informationen über die Möglichkeiten und Perspektiven für WiedereinsteigerInnen im ländlichen Raum.

WINKLERN, SOLARIER

Termin: Donnerstag, 20. April 2017 um 19:00 Uhr
Kosten: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeitsmarktservice Spittal/Drau.

BEZIEHUNGEN SPIELERISCH GESTALTEN

Renate Suntinger, Seniorentainerin

Die Expertin gibt Tipps und Anregungen, wie Sie Lockerheit und Fröhlichkeit in den Alltag mit **älteren Menschen** bringen können.

KOLBNITZ, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Mittwoch, 17. Mai 2017 um 14:00 Uhr

Kosten: € 5,00

Für Ehrenamtliche BesuchsnetzmitarbeiterInnen kostenlos

.....

Dr. Rüdiger Dahlke, Arzt, Psychotherapeut und Autor spricht über:

KRANKHEIT ALS SYMBOL

Wie Sie die Krankheit als Botschaft des Körpers kennen und verstehen lernen und die möglichen Ursachen dahinter ergründen können, ist Inhalt dieses Vortragsabends.

MÜHLDORF, KULTURSAAL

Termin: Donnerstag, 08. Juni 2017 um 18:30 Uhr

Kosten: € 10,00

PEACE FOOD

SEELENAHRUNG FÜR INNEREN UND ÄUSSEREN FRIEDEN

Sie erhalten Informationen zu unseren Grundnahrungsmitteln und wie Sie durch Verzicht und Know-how Körper und Seele heilen können. Mit welchen einfachen Mitteln lässt sich die Lebensqualität verbessern?

MÜHLDORF, KULTURSAAL

Termin: Donnerstag, 08. Juni 2017 um 20:30 Uhr

Kosten: € 10,00

„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	GR Claudia Klocker	Liselotte Egarter
Ferndorf	Vzbgm. Peter Moser	Maria Kofler
Gmünd	Vzbgm. Heidi Penker	Hedwig Egger
Großkirchheim	GR Alexander Pichler	Tamara Zraunig
Heiligenblut	GR Michael Siebler	Hemma Messner-Schmutzer
Irschen	GR Sandra Winkler	Hannelore Schober
Krems	Eleonore Dullnig	Gemeindeamt
Lendorf	GR Edith Dorfer	Silvia Strauss
Lurnfeld	GR Ulrike Nischelbitzer	Doris Edlinger
Mallnitz	Bgm. BR Günther Novak	Gabi Kofler
Malta	GR Helmut Genser	Ingrid Feichter
Millstatt	Mag. ^a Judith Oberzaucher	Günther Egger
Mörtschach	Ingeborg Zeiner-Linder	Anna Fasching
Mühldorf	Kordula Gruber	Alexandra Bermadinger
Obervellach	Bgm. Anita Gössnitzer	Carolin Franyi
Rangersdorf	Mag. Hannes Amon	Renate Zraunig
Reißeck	Helmut Stefan	Claudia Reichhold
Rennweg	GV Werner Aigner	Rosi Pfeifenberger
Seeboden	GV Thomas Schäfauer	Andrea Hodel

Gemeinde	ArbeitskreisleiterIn	Gemeindeamt-Kontakt
Spittal/Drau	GR Angelika Hinteregger	Pereira Arnstein
Trebesing	Vzbgm. Maria Kerschbaumer	Rosemarie Stöckl

Wir laden Sie ein, mitzumachen! Sie können in Ihrer „Gesunden Gemeinde“ an Arbeitskreisen teilnehmen und Ihre Vorstellungen einbringen. 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

NEU!

Bettina Thaler, Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin

Als Folgeangebot für TeilnehmerInnen, die bereits einen Babyschwimmkurs besucht haben, gibt es das Babyschwimmen mit Babymassage.

MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermin:	Donnerstag, 01. September 2016 um 11:00 Uhr
Dauer:	4 Termine
Kurskosten:	€ 23,00 plus Badeintritt
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	25. August 2016 (8 Mindestteilnehmer)

KINDERBETREUUNGSKURS

Qualifizierung zur Kinderbetreuung gem. § 34 Abs. 9
des Einkommenssteuergesetzes für Personen über 21 Jahre

**Kornelia Eisank, Dipl. Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin, Dipl. Erwachsenenbildnerin**

Personen, die an dieser 4-teiligen Seminarreihe teilnehmen, erfüllen die erforderlichen Kriterien, damit Eltern die Betreuungskosten für ihr Kind steuerlich geltend machen können. Für Familien ist es heutzutage oft notwendig, dass Oma, Opa und andere Personen in die Kinderbetreuung mit einbezogen werden.

Seminarinhalte:

- Die Familie im Wandel der Zeit
- Entwicklungsschritte der Kinder von 0 bis 10 Jahre
- Bewegung & Spielen macht Kinder schlau
- Miteinander im Gespräch bleiben – kommunizieren zwischen den Generationen
- Information zur steuerlichen Absetzbarkeit



OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Starttermin:	Montag, 03. Oktober 2016 von 18:00 bis 20:00 Uhr
Weitere Termine:	Nach Vereinbarung in der Gruppe
Seminarkosten:	€ 35,00 für Einzelpersonen, 50% Partnerermäßigung
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

<i>Termin</i>	<i>Veranstung</i>	<i>Ort</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Seite</i>
01.09.2016	Babyschwimmen für Fortgeschrittene	Mallnitz	11:00	16
12.09.2016*	Beginn Schulische Tagesbetreuung	div. Gemeinden	11:00	29
12.09.2016*	Spürnasen	Obervellach	09:00	32
13.09.2016*	Mini-Treff	Obervellach	09:00	31
13.09.2016*	Kinderspielgruppe	Kolbnitz	08:30	32
14.09.2016*	Loslass Gruppe	Obervellach	09:00	32
14.09.2016*	Mini-Treff I	Stall	09:00	31
15.09.2016*	1,2,3... sei dabei	Heiligenblut	09:30	31
15.09.2016*	Maxi-Treff	Obervellach	09:00	31
15.09.2016*	Kinderspielgruppe	Kolbnitz	08:30	32
19.09.2016*	Elterntreff	Rangersdorf	09:00	32
22.09.2016	Burn-Out und Depression	Mühdorf	19:00	3
26.09.2016*	Gesundheitsyoga (17:00) und Yoga (19:00)	Obervellach	vorne	25
26.09.2016*	Ganzheitliche Geburtsvorbereitung	Obervellach	19:00	24
27.09.2016*	Wirbelsäulengymnastik	Rangersdorf	19:00	26
28.09.2016*	Wirbelsäulengymnastik	Obervellach	19:00	26
28.09.2016	Frau 50+ mit Lust und Freude	Reißeck	19:00	3
29.09.2016*	Gesundheitsyoga	Winklern	19:00	25
28.09.2016	Jugendcafé	Obervellach	16:00	3
29.09.2016	Neue Autorität im Alltag	Rangersdorf	19:00	4
30.09.2016	G'sund in Oberkärnten	Spittal/Drau	18:00	4
03.10.2016	Kinderbetreuungskurs	Obervellach	18:00	17
06.10.2016*	Neue Autorität in der Praxis	Rangersdorf	19:00	20
07.10.2016*	Babytreff	Obervellach	09:30	31
13.10.2016	Palliativ Care	Mallnitz	14:00	5
13.10.2016*	Ernährungstraining für Körper, Geist und Seele	Großkirchheim	18:00	20
15.10.2016*	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	Reißeck	14:00	21
17.10.2016*	Musik und Bewegung	Obervellach	10:00	5
17.10.2016	Nein aus Liebe	Mühdorf	19:00	6
20.10.2016	Natürliche Hausmittel	Heiligenblut	09:30	6
22.10.2016	Leben und Lernen aus Begeisterung	Mühdorf	19:00	7
25.10.2016	Schulalltag am Küchentisch	Stall	19:00	7

Veranstungsübersicht

03.11.2016*	Aqua-Jogging	Obervellach	18:30	26
08.11.2016	Kinder trauern anders	Mörtschach	19:00	8
10.11.2016	Osteoporoseprävention – Gesunde Knochen	Großkirchheim	19:00	8
17.11.2016	Mit Validation verwirrten Menschen helfen	Lurnfeld	19:00	9
18.11.2016	Gelenksschmerzen – Was kann es sein?	Reißeck	19:00	9
24.11.2016	Homöopathie für Kinder	Rangersdorf	19:00	10
12.01.2017*	Aqua-Jogging	Obervellach	18:30	26
20.01.2017	Bauchgefühl – Der Darm unser zweites Gehirn	Reißeck	19:00	10
23.01.2017*	Gesundheitsyoga (17:00) und Yoga (19:00)	Obervellach	vorne	25
26.01.2017*	Gesundheitsyoga	Winklern	19:00	25
01.02.2017*	Wirbelsäulengymnastik	Obervellach	19:00	26
02.02.2017	Demenz für Anfänger	Rangersdorf	14:00	10
02.02.2017*	Babyschwimmen	Mallnitz	13:00	22
07.02.2017*	Wirbelsäulengymnastik	Rangersdorf	19:00	26
09.02.2017	Sprechen wir die gleiche Sprache	Winklern	19:00	11
23.02.2017	Besuchsdienstausbildung Informationsabend	Obervellach	17:00	22
02.03.2017	Gesunder Rücken	Heiligenblut	19:00	11
03.03.2017*	Babytreff	Obervellach	09:30	31
08.03.2017	Das Leben spüren	Flattach	14:00	23
09.03.2017*	Wirbelsäulengymnastik	Heiligenblut	19:30	26
23.03.2017	Das Geheimnis eines gesunden Lebens	Obervellach	19:00	12
24.03.2017	Wovon sind Zellen und Gene abhängig	Obervellach	19:00	12
24.03.2017	Essen und Trinken muss Freude machen	Mörtschach	19:00	12
25.03.2017	Gedanken bei der Krankheitsentstehung	Obervellach	19:00	12
26.03.2017	Bestehen Heilungschancen	Obervellach	19:00	12
30.03.2017*	1,2,3... sei dabei	Großkirchheim	09:30	31
06.04.2017	Kinder und Medien	Möllbrücke	19:00	13
20.04.2017	Zukunftsperspektiven f. WiedereinsteigerInnen	Winklern	19:00	13
25.04.2017	Seniorentraining für Körper und Geist	Großkirchheim	09:30	23
01.06.2017*	Babyschwimmen	Mallnitz	12:00	22
08.06.2017	Krankheit als Symbol und Peace Food	Mühdorf	18:30/20:30	14

*Starttermin

NEUE AUTORITÄT IN DER PRAXIS

Karoline Amon-Dreer, Sonderpädagogin

In dieser Vortragsreihe mit Zeit für Diskussion, Austausch und Übungen haben Sie die Möglichkeit Beispiele aus dem Alltag mit dem neuen Konzept der „Neuen Autorität“ zu üben.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termine:	Donnerstags, 06. Oktober 2016, 03. November 2016, 01. Dezember 2016, 12. Jänner 2017, 02. Feber 2017 jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr
Kosten:	Freiwillige Spende
Anmeldung:	Gemeinde Rangersdorf, Renate Zraunig, ☎ 04823 2550
Anmeldeschluss:	03. Oktober 2016 (10 Mindestteilnehmer)

ERNÄHRUNGSTRAINING FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Marianne Kleinberger, Diätologin

Sie möchten gesund essen und das mit Leidenschaft? Gewicht halten oder sogar abnehmen? Sie möchten mehr erfahren über einzelne Lebensmittel, Omega-3-Fettsäuren oder wie Hunger und Sättigung funktionieren? Wenn Sie Interesse an einem gesunden Lebensstil haben, bei dem Genuss, Lebensfreude und Spaß im Vordergrund stehen, kommen Sie zum 3-teiligen Ernährungstraining.

Melden Sie sich jetzt an!

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÉ IM FREIZEITZENTRUM

Termine:	Donnerstag, 13. Oktober 2016, Freitag, 14. Oktober 2016, Montag, 17. Oktober 2016 von 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten:	€ 12,00
Anmeldung:	Gem. Großkirchheim, Tamara Zraunig, ☎ 04825 521 20
Anmeldeschluss:	06. Oktober 2016 (10 Mindestteilnehmer)

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 14 JAHREN

Mag.^a Judith Oberzaucher
Pädagogin, Selbstverteidigungstrainerin

Die wichtigste Verteidigung ist jene, die hilft, Gefahrensituationen so früh wie möglich zu erkennen, um sie von vornherein zu verhindern. Und dafür sind keine akrobatischen Übungen oder schweißtreibende Anstrengungen nötig. Sie erlernen Methoden und Techniken die unmittelbar einsetzbar sind – ganz nach dem Motto: „Wenn ich mich schon verteidigen muss, dann mühelos!“

Melden Sie sich jetzt an!



KOLBNITZ, VOLKSSCHULE KOBLNITZ, TURNSAAL

Termine:	Samstags, 15. Oktober 2016, 22.10.2016 05./12./19. November 2016 jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr
Kurskosten:	€ 64,00
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Reißbeck, Claudia Reichhold, ☎ 04783 2050 DW 72
Anmeldeschluss:	07. Oktober 2016 (10 Mindestteilnehmer)

BABYSCHWIMMEN

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

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

MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermine:	Donnerstag, 02. Feber 2017 um 13:00 Uhr Donnerstag, 01. Juni 2017 um 12:00 Uhr
Dauer:	8 Termine
Kurskosten:	€ 45,00 plus Badeintritt
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Mallnitz, Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	26. Jänner 2017 bzw. 24. Mai 2017 (8 Mindestteilnehmer)

BESUCHSDIENSTAUSBILDUNG

in Kooperation mit Caritas Kärnten

Die Besuchsdienstausbildung ist der ideale Einstieg für Frauen und Männer, die kranken und einsamen Menschen aller Altersgruppen und ihren Angehörigen im Pflegeheim, Krankenhaus oder zu Hause Begleitung und Unterstützung anbieten möchten.

OBERVELLACH, CARITASHEIM HAUS MICHAEL

Informationsabend:	Donnerstag, 23. Feber 2017 um 17:00 Uhr
Folgetermine:	werden beim Informationsabend bekanntgegeben
Dauer:	3 Wochenendmodule
Kosten:	€ 30,00
Anmeldung:	Heidi Stockenbojer, ☎ 0676 61 34 750
Anmeldeschluss:	h.stockenbojer@caritas-kaernten.at

Veranstaltung in Kooperation mit Caritas Kärnten.

DAS LEBEN SPÜREN ACHTSAME KÖRPERWAHRNEHMUNG FÜR SENIORINNEN

Mag.^a Sigrun Kröll, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Bei diesem Workshop kommen Frauen durch einfache, angenehme Körperübungen wieder in Kontakt mit sich selbst, ihrem Körper und Dasein als Frau. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf ganz gewöhnliche Tätigkeiten wie zum Beispiel: Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen, Atmen.

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Mittwoch, 08. März 2017 um 14:00 Uhr
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	Familienforum Mölltal, ☎ 04782 2511
Anmeldeschluss:	01. März 2017 (10 Mindestteilnehmer)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum Kärnten.



SENIORENTRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

**Corinna Dieckmann-Schlüter
Seniorentainerin**

Das Seniorentaining umfasst gezielte Kräftigungsübungen für Arme und Beine, die in Verbindung mit leichtem Gedächtnistraining langsam und stetig gesteigert werden. Ein Programm, das dabei unterstützt, möglichst lange kräftig, mobil und selbständig zu bleiben.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Start:	Dienstag, 25. April 2017 10 Termine jeweils dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr
Kurskosten:	€ 30,00
Anmeldung:	Gesunde Gemeinde Großkirchheim, Tamara Zraunig, ☎ 04825 521 20
Anmeldeschluss:	18. April 2017 (8 Mindestteilnehmer)

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, OBERVELLACH 32 EG

Starttermine:	jeweils montags: 26. September 2016, 16. Jänner 2017, 24. April 2017 und 21. August 2017
Dauer:	jeweils 10 Termine
Kosten pro Kurs:	€ 120,00
Anmeldung:	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

YOGA

Martina Kerschbaumer, Yoga Austria – BYO Yogalehrerin

Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, gibt uns die Möglichkeit mehr Kraft, Energie und ein besseres Körpergefühl zu bekommen.

In den Yoga-Stellungen trainieren wir jeden Körperteil, dehnen und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das ganze Knochengerüst, ebenso die inneren Organe, Drüsen und Nerven, die das ganze System gesund erhalten. Durch Übungen der Tiefenentspannung kommt der ganze Körper zur Ruhe und schöpft neue Energie.

Ein guter Einstieg in die Yogatherapie ist das **GESUNDHEITSYOGA**. Wir beginnen mit sanften, einfachen und mobilisierenden Übungen um Schmerzen zu lindern und vorzubeugen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken, Matte und ein Decke.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

OBERVELLACH, MUSIKZIMMER NEUE MITTELSCHULE (HS)

Gesundheitsyoga: Montag, 26. Sept. 2016	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Yoga:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesundheitsyoga: Montag, 23. Jänner 2017	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Yoga:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

WINKLERN, SOLARIER

Gesundheitsyoga: Do, 29. Sept. 2016	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesundheitsyoga: Do, 26. Jänner 2017	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

	jeweils 10 Termine á 1,5 Stunden
Kosten pro Kurs:	€ 95,00
Anmeldung:	Martina Kerschbaumer, ☎ 0664 432 91 13

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, 27. September 2016 um 19:00 Uhr
 Dienstag, 07. Februar 2017 um 19:00 Uhr

OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE (HS) – TURNSAAL

Beginn: Mittwoch, 28. September 2016 um 19:00 Uhr
 Mittwoch, 01. Februar 2017 um 19:00 Uhr

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE – TURNSAAL

Beginn: Donnerstag, 09. März 2017 um 19:30 Uhr

NEU!

jeweils 8 Termine

Kosten pro Kurs: € 48,00

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511

AQUA-JOGGING

Michaele Kemmer, Physiotherapeutin

Aquajogging mit speziellem Aquajogging-Gürtel

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

OBERVELLACH, ERLEBNISBAD

Beginn: Donnerstag, 03. November 2016 um 18:30 Uhr
 Donnerstag, 12. Jänner 2017 um 18:30 Uhr
 jeweils 5 Termine

Kosten pro Kurs: € 25,00 (plus Badeintritt)

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511

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
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
Obervellach	Pepi Maier, Christine Edlinger
Stall	Magdalena Prisker



MÖLLTALER BESUCHSNETZE

*Wer allein arbeitet, addiert.
Wer zusammen arbeitet, multipliziert.
(Autor unbekannt)*

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, ☎ 0676 461 40 60
Flattach: Christine Berger ☎ 0650 531 97 29
Mörtschach: Silvia Göritzer ☎ 0660 766 25 80

Ansprechpartnerin bei Familija:
Margit Winkler, ☎ 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 Familija Mölltal gerne zur Seite.

Bei Bedarf oder bei Fragen wenden Sie sich an:

Hospizteam Mölltal: Elisabeth Sagerschnig, ☎ 0676 937 71 74 oder
Elfi Stornig, ☎ 0676 382 70 53

Familija Familienforum Möllal: Margit Winkler, ☎ 04782 2511

Hospizbewegung Kärnten: Klagenfurt: ☎ 0463 323 03 208 
Leitung: Doris Scheiring, ☎ 0664 408 27 94

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, regelmäßige Gesprächskreise, kindgerechtes Lernen und sportliche Aktivitäten geben den Kindern den sicheren Rahmen um sich wohl zu fühlen und sich gut zu entfalten. Wichtig dabei ist uns die Zusammenarbeit mit den Eltern, den Betreuerinnen und der Schule.

MALLNITZ, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Mittwoch und Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Mallnitz, ☎ 04784 25516

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Obervellach , ☎ 04782 2030

OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der NMS Obervellach, ☎ 04782 2210

FLATTACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Mittwoch von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

NEU!

WINKLERN, VOLKSSCHULE UND NEUE MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Mittwoch von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Winklern, ☎ 04822 276

NEU!

MÖRTSCHACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Dienstag bis Donnerstag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 12. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Mörttschach, ☎ 04826 354

NEU!

STEINFELD, NEUE MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 05. September 2016
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

NEU!

Wir organisieren die Schulische Tagesbetreuung im Auftrag der Gemeinden Mörttschach, Winklern, Flattach, Mallnitz, Obervellach, Steinfeld und des Schulgemeindevverbandes.

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/maximal 10 TeilnehmerInnen. An schulfreien Tagen finden die Treffen nicht statt!

OBERVELLACH, VS OBERVELLACH, FAMILIJA-GRUPPENRAUM

Baby-Treff	für Eltern mit Babys bis 12 Monaten jeweils freitags um 09:30 Uhr
Starttermine:	Freitag, 07. Oktober 2016 und Freitag, 03. März 2017
Anmeldung:	Katja Waldauer, ☎ 0650 636 37 75
Mini-Treff	für Eltern mit Kleinkindern von 10 bis 18 Monaten jeweils dienstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	13. Sept. 2016, 06. Dezember 2016 und 14. März 2017
Maxi-Treff	für Eltern mit Kleinkindern ab 18 Monaten jeweils donnerstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	15. Sept. 2016, 01. Dezember 2016, 16. März 2017
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

STALL, PFARRHOF

Mini-Treff I	für Eltern mit Kleinkindern von 14 bis 18 Monaten jeweils mittwochs um 09:00 Uhr
Starttermine:	14. Sept. 2016, 14. Dezember 2016, 22. März 2017
Anmeldung:	Jutta Sagel, ☎ 0664 554 40 52

HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN – BEWEGUNGSRAUM

1,2,3,...	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin:	Donnerstag, 15. September 2016 um 09:30 Uhr
Anmeldung:	Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM

1,2,3,...	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin:	Donnerstag, 30. März 2017 um 09:30 Uhr
Anmeldung:	Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

EKI-Treff	für Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahren jeweils montags um 09:00 Uhr
Starttermine:	19. Sept. 2016, 19. Dezember 2016, 27. März 2017
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE, FAMILIJA-GRUPPENRAUM

Loslass-Gruppe	für Kinder ab 2 Jahren jeweils mittwochs um 09:00 Uhr
Starttermine:	14. Sept. 2016, 14. Dezember 2016, 15. März 2017
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

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-Spielgruppen in Obervellach und Kolbnitz werden als Ganzjahresgruppen geführt – KOSTEN PRO MONAT € 20,00 – an schulfreien Tagen finden die Gruppen nicht statt. Mindestens 10/Maximal 15 Teilnehmer.

Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE, FAMILIJA-GRUPPENRAUM

Spürnasen	für Kinder von 3 bis 5 Jahren
Starttermin:	Montag, 12. September 2016 um 09:00 Uhr

KOLBNITZ, ANLAUFHAUS

Kinderspielgruppe	für Kinder ab 2 Jahren
Starttermine:	Dienstag, 13. September 2016 und Donnerstag, 15. September 2016 um 08:30 Uhr

FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG

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

Wir begleiten und beraten gerne unter anderem bei Fragen und Problemen zu:

- Erziehung • Partnerschaft • Familie / Generationen • Scheidung / Trennung / Tod / Trauer • 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 Land Kärntens. Alle Beratungen sind kostenlos und wir garantieren absolute Vertraulichkeit!

ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG

(Als 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.).

Terminvereinbarung:

Montag bis Donnerstag jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr, ☎ 04782 2511

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 Kleinfurter, ☎ 04782 2295
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
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

LAND  KÄRNTEN

 **sozial**
MINISTERIUM
BUNDESMINISTERIUM
FÜR ARBEIT, SOZIALES
UND KONSUMENTEN-
SCHUTZ

 **gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at

gesunde 
gemeinde

bmfj BUNDESMINISTERIUM FÜR
FAMILIEN UND JUGEND

KOOPERATIONS- UND VERNETZUNGSPARTNER

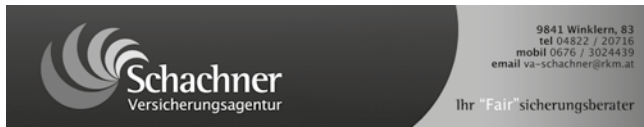
- Alle 12 Gemeinden des Mölltales: Heiligenblut, Großkirchheim, Mörttschach, Winklern, Rangersdorf, Stall, Flattach, Obervellach, Mallnitz, Reißbeck, Mühldorf und Lurnfeld
- Gesundheitsland Kärnten und Gesunde Gemeinden in Oberkärnten
- Frauengesundheitszentrum Kärnten
- Katholisches Bildungswerk
- Katholische Frauenbewegung
- IK – Verein Integration Kärnten
- vitamin R
- HFB Dorfservice
- Gewaltschutzzentrum Kärnten
- Plattform Zivilgesellschaft
- Hospizbewegung Kärnten
- Caritas Kärnten

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN UNSEREN SPON



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

**Raiffeisenbanken
 des Mölltales**



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



Hühnersberg 92
 9811 Lendorf

TEL: 0664 / 18 44 608
 Mail: andreas.zauchner@gmx.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

Hoffentlich Allianz.
Allianz



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



HANDELSGESELLSCHAFT M. B. H.

Das Team:

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

Geschäftsführung

Margit Winkler

Office-Management

Isabella Reiter

Veranstaltungsorganisation

Tanja Raunegger

Office

Mag.^a Susanne Schirnhofner, Maria Wohlgemuth, Angelika Kanzian, Lisa Granitzer,

Anna Pichler, Claudia Fuetsch

Schulische Tagesbetreuung

Silke Pichelkastner, Elisabeth Raunig

Kinderspielgruppen

Hans Sagerschnig CMC

Finanzmanagement, Controlling

Natalia Hartweger

Raumpflegerin

Weitere MitarbeiterInnen:

Jutta Sagel, Theresia Glantschnig, Evelyn Weichselbraun, Katja Waldauer, Heidi

Pirker

Eltern-Kind-Gruppen

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

Tschojer

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

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 04 785/8124 Tel. Lienz 0485/273359

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



ÖFFENTLICHER NOTAR
Mag. Hans Peter UMFÄHRER
Mediator

A-9841 WINKLERN Nr. 37
Tel. 04822/269/0 - Fax 04822/269/70
e-mail: notari@winklern@rkm.at



Schrall GmbH
DER POSTWURF
Schilder Aufkleber Fahnen bedruckte Plänen
9841 Winklern 04822 7377 www.der-postwurf.at

Computer DOC
Beratung—Verkauf—Reparatur—Schulung
EDV-Dienstleistungen 9811 Lendorf 256
PIRNER 0650/84 100 68 oder 0650/84 100 91

Die Kärntner
Sparkasse AG

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

SANITÄR – HEIZUNG – KLIMA – LÜFTUNG

RBT-Medien Publikation

LIVE Mitschnitt | CD-Produktionen | CD, DVD und Blu-Ray-Vervielfältigung
A-9812 Pusarnitz, Görtsch 16, Tel.: +43 676 9573 659
rbt-records@aon.at, www.rbt-records.at



WENGER
Mode
Obervellach • Hauptplatz 61 • 04782/2291



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

WILLKOMMEN IN
DEINER APOTHEKE!





Familija-Zentrum: Wir sind für Sie da!

Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr

☎ 04782 2511, Fax 04782 29911

9821 Obervellach 32

E-Mail: familija@rkm.at

www.familija.at

gesunde
gemeinde

