

20 Jahre

Familija
Familienforum
Mölltal

JAHRESPROGRAMM
2017/2018

www.familija.at



Das Team:

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

Geschäftsführung

Margit Winkler

Office-Management

Isabella Reiter

Veranstaltungsorganisation

Maria Wohlgemuth, Angelika Kanzian, Carina Steiner, Sabine Niedermühlbichler,

Melanie Walder, Barbara Pucher, Anna Pichler, Claudia Fuetsch

Schulische Tagesbetreuung

Silke Pichelkastner, Antje Schubert

Kinderspielgruppen

Hans Sagerschnig CMC

Finanzmanagement, Controlling

Natalia Hartweger

Raumpflegerin

Weitere MitarbeiterInnen:

Theresia Glantschnig, Evelyn Weichselbraun, Heidi Pirker,

Hermine Baier, Petra Seger

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, Reißeck

Beirätin: Anita Gössnitzer, Obervellach

Ehrenobmann: Dr. Wilhelm Pacher, Obervellach

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



Liebe Mölltalerinnen und Mölltaler!

Der Verein Familija – Familienforum Mölltal getragen von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ist der regionale Partner für Sozial- und Gesundheitsangebote in Oberkärnten und hat sich zu einem Dienstgeber mit derzeit 24 Arbeitsplätzen entwickelt.

Familija arbeitet mit Menschen für Menschen im Mölltal und setzt folgende Schwerpunkte:

- Unterstützung, Begleitung, Bildung und Beratung der Eltern von der Geburt bis zur Pubertät und Ablösung
17 Eltern-Kind-Gruppen im Mölltal (2016)
- Kostenlose Familienberatungsstelle
478 Beratungen (2016)
- Schulische Tagesbetreuung in Obervellach, Mallnitz, Flattach, Winklern, Möllbrücke und Steinfeld
170 Kinder in 9 Gruppen (2016)
- Familija Ehrenamt: Besuche zu Hause, Demenz- oder Hospizbegleitung, Organisation von Veranstaltungen in 12 Gemeinden oder Mitarbeit in Eltern-Kind-Gruppen
7000 Stunden Ehrenamtliche Mitarbeit (2016)
- Betreuung der Gesunden Gemeinden in ganz Oberkärnten
23 Gemeinden mit über **200 Veranstaltungen** (2016)
- „Radwegpflege“ im Möll- und Oberen Drautal – Gemeinnütziges Beschäftigungsprojekt
8 projektbezogene Arbeitsplätze (2016)

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



Vielen Dank für diese wertvolle Arbeit!

Menschen für Menschen – unter diesem Grundsatz arbeitet der gemeinnützige Verein Familija-Familienforum Mölltal. Es ist ein großartiges – ich möchte auch sagen, unglaublich schönes – Konzept. Und ganz bestimmt ist es keine Selbstverständlichkeit, was hier geleistet wird. Das vorliegende Familija-Jahresprogramm zeigt, wie vielfältig die Angebote und Initiativen sind.

Kärnten ist ein Land, in dem Miteinander und Solidarität gelebt werden, in dem man füreinander Verantwortung übernimmt. Man engagiert sich ehrenamtlich in den Feuerwehren, bei Rettungs- und Hilfsorganisationen, in Vereinen und Institutionen. Familija hat im Mölltal ein wertvolles, nachahmungswürdiges Netzwerk für den Familien- und Sozialbereich geschaffen. Dafür möchte ich namens des Landes Kärnten herzlich danken. Machen Sie bitte weiter so!

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



Wenn man ein sozialpolitisches, ein familienpolitisches Vorbild sucht – im Mölltal findet man es

Familija zeigt, was man auf die Füße stellen kann, wenn erstens der Wille da ist und wenn zweitens alle an einem Strang ziehen. Das Schlagwort „Gemeinsam sind wir stark“ ist im Mölltal Realität geworden. Der gesundheitliche Aspekt, der sozialpolitische Aspekt, der regionalpolitische Aspekt – das Projekt fördert und eint diese drei Bereiche mit seiner breit gefächerten Arbeit. Dazu

kommt ein vierter Aspekt, jener des Arbeitsmarktes. Denn: Das Familienforum – getragen von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die mehr als 7000 Stunden Dienst am und für den Nächsten leisten – hat sich im Laufe der Jahre zu einem Dienstgeber mit 24 Arbeitsplätzen entwickelt. Respekt!

Ich wünsche dem Team weiterhin diese großartige Power und diesen vorbildlichen Idealismus! Familija – im wahrsten und besten Sinne ein Garant für professionelles soziales Engagement in Oberkärnten!

Herzlichst Ihre Beate Prettnner,
LH-Stellvertreterin

OSTEOPOROSE – DER STILLE DIEB

Reinhilde Krapfl

Dipl. Osteoporosepräventionstrainerin

Knochenschwund ist eine stille und schleichende Erkrankung, die mit zunehmendem Alter zu starken Einschränkungen führen kann. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie aktiv für starke und gesunde Knochen bis ins hohe Alter und gegen Osteoporose tun können.

MALLNITZ, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 28. September 2017 um 17:00 Uhr
Kosten: Freiwillige Spende

DIE MACHT DER GEDANKEN

Dr.med. Anton Johannes Suntinger

Arzt für Allgemein- und Komplementärmedizin

„Du bist, was du denkst.“ Gedanken haben eine große Auswirkung auf unsere Gesundheit und auf unser Wohlergehen. Achtsames Denken kann uns aus Schwierigkeiten und Krankheiten herausführen und unser Leben viel schöner, leichter und reicher machen.

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Freitag, 29. September 2017 um 19:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (für ehrenamtliche Familija-Besuchsnetz-MitarbeiterInnen kostenlos)

WENN DIE PFLEGE ZUR BELASTUNG WIRD

Dr.ⁱⁿ MMag.^a Michaela Miklautz
Psychologin, Psychotherapeutin

Die Pflege und Betreuung hilfe- und pflegebedürftiger Menschen im Kreis der Familie geht sehr oft an die Grenzen des physisch und psychisch Machbaren der Pflegeperson. Dass Pflegetätigkeiten sowohl körperlich als auch seelisch belastend sind, merken die pflegenden Angehörigen erst spät. Der Vortrag soll dabei helfen, einen anderen Umgang mit den Belastungen der häuslichen Pflegetätigkeit zu finden und Informationen über Entlastungsmöglichkeiten geben.

REISSECK, VOLKSSCHULE KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin: Mittwoch, 04. Oktober 2017 um 19:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Termin: Dienstag, 21. November 2017 um 14:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

DEMENZ II FÜR ANFÄNGER

Mag.^a Christine Granig
Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin

Die Begleitung an Demenz erkrankter Menschen und welche Form der Begegnung und Kommunikation im Alltag möglich und sinnvoll ist, erfahren Sie bei diesem Vortrag der Fachfrau.

MÜHLDDORF, KULTURHAUS, SITZUNGSSAAL

Termin: Freitag, 06. Oktober 2017 um 14:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Dienstag, 17. Oktober 2017 um 14:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

WIEVIEL MEDIEN VERTRÄGT MEIN KIND

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

Von Geburt an sind unsere Kinder der Beschallung im Supermarkt, den Stimmen aus dem Fernsehgerät, dem Radio usw. ausgesetzt. Gibt es ältere Geschwister, dann lernen die jüngeren schon früh den Umgang mit dem Internet und schauen beim Spielen am Gameboy, Computer o.ä. zu. Die Kindheit unserer Kinder ist eine „Medienkindheit“ und sie benötigen Erwachsene als „Wegweiser“ in der Medienwelt.

MÜHLENDORF, PFARRSAAL

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2017 um 19:30 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

DARMGESUNDHEIT – DIE GESUNDHEIT LIEGT IM DARM

Mag.^a phil. Marianne Kleinberger
Diätologin

Der Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan: Er ist zuständig für die Aufspaltung der Nahrung, Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen, Abwehr von Fremdstoffen, Sitz unseres Immunsystems und hat nach dem Gehirn das größte Nervensystem. Wie Sie ihn ins Gleichgewicht bringen und gesund erhalten, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Termin: Freitag, 13. Oktober 2017 um 17:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

MIT DER HILDEGARD-HEILKUNDE DURCHS JAHR

Mag. pharm. Dr. A. Dominik Schallt

Die Heilkunde der Äbtissin Hildegard von Bingen und Anwendungsmöglichkeiten zur Unterstützung der Gesundheit sind Inhalt dieses Vortrags.

REISSECK, VOLKSSCHULE KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2017 um 19:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

STARK WIE EIN LÖWE

**Mag.^a Romana Hauptmann
Sozialarbeiterin**

Hohe Leistungsanforderungen beeinflussen das Leben unserer Kinder sehr stark. Soziale Kompetenz und Teamgeist sind heute entscheidende Kriterien in unserem Leben. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, um das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und ihnen wichtige Kompetenzen, wie Nein sagen, Kontakte knüpfen, Gefühle zu beschreiben und Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, beizubringen.

HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN, BEWEGUNGSRAUM

Termin: Donnerstag, 19. Oktober 2017 von 9:30 bis 11:00 Uhr
Kosten: € 5,00 (€ 7,00 für Elternpaare)

SICHERHEIT UND GEFAHREN IM NETZ

Gr.Insp. Klaus Hermann Tamegger
IT-Referent Polizeibezirkskommando Spittal/Drau

Der Fachmann gibt Informationen zur sicheren Nutzung des Internet und Sie erfahren Wissenswertes über Sicherheit und Gefahren im Umgang mit dem World-Wide-Web.

WINKLERN, SOLARIER, VORTRAGSRAUM

Termin: Freitag, 20. Oktober 2017 um 19:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit der Polizei.



DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DES POLLEN – VON PFLANZensex UND ALLERGIEN

Mag. Dr. Helmut Zwander
Wissenschaftlicher Leiter des Pollenwarndienstes Kärnten

Der Fachmann gibt Informationen zur Welt der Pollen und berichtet über pollenallergische Belastungssituation und der lokalen Besonderheiten in Kärnten.

LURNFELD, VAZ MÖLLBRÜCKE, KLEINER SAAL

Termin: Dienstag, 24. Oktober um 19:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

AUFTAKTVERANSTALTUNG DER „GESUNDEN GEMEINDEN“ „HIGHLIGHTS AUS DER SCHULE“

**Kabarettabend mit Markus Hauptmann,
dem „lustigsten Lehrer Österreichs“**

Die „Gesunden Gemeinden“ Unteres Mölltal Lurnfeld, Mühldorf, Reißbeck, Obervel-
lach und Mallnitz laden zu einem humorvollen Abend mit dem Kabarettisten und
Volksschullehrer Markus Hauptmann ein.

LURNFELD, VAZ MÖLLBRÜCKE

Termin: Freitag, 10. November 2017 um 19:00 Uhr

Kosten: € 18,00 Kartenvorverkauf

€ 20,00 Abendkasse

INTERNET UND HANDY SICHER NUTZEN

**Gr.Insp. Klaus Hermann Tamegger
IT-Referent Polizeibezirkskommando Spittal/Drau**

Internet und Handy sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wie Sie diese
Medien gefahrlos nutzen können, darüber informiert der Internetfachmann der
Polizei.

REISSECK, PFARRSAAL KOLBNITZ

Termin: Mittwoch, 22. November 2017 um 19:30 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit der Polizei und dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

FÖRDERUNG VON KREATIVITÄT BEI KINDERN

Mag.^a Eva Dullnig

Diplompädagogin, Sonderkindergarten- und Hortpädagogin

Sie erfahren Wissenswertes über Materialien und Methoden um den Ideenreichtum und damit auch den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken.

LURNFELD, VOLKSSCHULE MÖLLBRÜCKE

Termin: Donnerstag, 23. November 2017 um 18:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

ALLES UMS GELENK

Josef Schantl, BSc. BBA

Sie erfahren Wissenswertes über Vorsorge und Schutz Ihrer Gelenke, um die Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.

REISSECK, VOLKSSCHULE KOLBNITZ, MEDI@THEK DANIELSBERG

Termin: Mittwoch, 13. Dezember 2017 um 19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

SUCHTMITTEL – VOM PROBEKONSUM ZUR ABHÄNGIGKEIT

Michael Dünhofen

Dipl. Sozialarbeiter, Suchtberater

Welche Drogen gibt es und wie führen sie vom Probekonsum in die Abhängigkeit? Was kann ein Angehöriger oder Freund tun? Aus der praktischen Erfahrung in der Unterstützung drogenkranker Menschen beantwortet der Fachmann Fragen und zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 25. Jänner 2018 um 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

Veranstaltung in Kooperation mit der Suchtberatungsstelle Roots Spittal/Drau.

GLÜCK UND GELASSENHEIT

Kons.Rat DDr. Christian Stromberger
Stiftspfarrer von St. Georgen

Sie erhalten Anregungen zu den verschiedenen Wegen zum Glück und wie jeder von uns ein bisschen ruhiger und gelassener werden kann.

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Dienstag, 30. Jänner 2018 um 14:00 Uhr
Kosten: € 5,00 – für ehrenamtliche
Familija-Besuchsnetz-MitarbeiterInnen kostenlos

ELTERN SEIN ZWISCHEN LUST, FRUST, FREUDE UND ÜBERLASTUNG

Mag.^a Petra Strohmaier-Sturm
Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

Kinder zu begleiten heißt nicht nur Freude und Sonnenschein zu erleben, sondern führt immer wieder zu Überlastungssituationen, die häufig auch mit Idealbildern und Perfektionismus zu tun haben. Wie Sie sich Auszeiten schaffen und so zu mehr Gelassenheit finden können, dazu erhalten Sie Tipps und Anregungen.

MÜHLDORF, PFARRSAAL

Termin: Montag, 19. Feber 2018 um 19:00 Uhr
Eintritt: Freiwillige Spende

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Kärnten.

BENEFIZVERANSTALTUNG

„SCHAU MA AMOL“

Musikalischer Abend mit Gerald Ranacher und Christopher Haritzer

Die Vollblutmusiker gestalten mit Klarinette und Steirischer Harmonika einen humorvollen musikalischen Abend.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin:	Freitag, 23. Feber 2018 um 19:00 Uhr
Eintritt:	Freiwillige Spende

DOKTORSPIELE UND SO WEITER ...

Mag.^a Christiane Hintermann Sexualpädagogin, Gesundheits- und Pflegemanagerin

Kinder sind sexuelle Wesen und das von Anfang an. Spielend lernen sie ihren Körper kennen, sind neugierig, unbefangen und gehen spontan auf sinnliche Entdeckungsreisen, mit sich und manchmal auch gemeinsam mit anderen. Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig, daher kann es auch zu Verunsicherungen und Irritationen im Umgang mit diesem so wichtigen Entwicklungsbereich kommen. Der Vortrag bietet einen Einblick in die kindliche Sexualentwicklung.

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Mittwoch, 07. März 2018 um 19:00 Uhr
Kosten:	€ 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

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

WENN FREUNDE TRAUERN

Doris Scheiring
Pädagogische Leiterin der Hospizbewegung Kärnten

Wenn ein Freund den Tod einer nahestehenden Person zu verkraften hat, ist es oft die eigene Betroffenheit, die uns sprachlos macht. Es kommen Fragen auf, die lauten können „Wie verhalte ich mich richtig?“, „Was sage ich?“ o.ä. Bei diesem Vortrag erhalten Sie hilfreiche Anregungen.

REISSECK, FEUERWEHRSAL KOLBNITZ

Termin:	Dienstag, 13. März 2018 um 14:00 Uhr
Kosten:	€ 5,00 (für ehrenamtliche Familija-Besuchsnetz-MitarbeiterInnen kostenlos)

WEGE ZUM GESUNDBLEIBEN UND GESUNDWERDEN **MEDICINA CURAT, NATURA SANAT**

Dr. med. Josef Mulser
Praktischer Arzt i.R.

Gesundheit beruht auf drei Pfeilern: Psyche, Ernährung und Bewegung. Dabei spielen psychische Gesundheit und Wohlergehen die wichtigste Rolle. Eine große Bedeutung hat dabei die Wirklichkeit/Wahrheit – das Annehmen und Anerkennen, was ist. Wie sollen wir leben und dem wirklichen Leben dienen, wenn wir unseren Konzepten und Illusionen verhaftet sind?

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Dienstag, 10. April 2018 um 19:00 Uhr
Kosten:	Freiwillige Spende

HANDY, INTERNET UND PC IM KINDERZIMMER

Nadine Strohmeier

Elternbildnerin, Kindergarten- und Kleinstkindpädagogin

Noch vor wenigen Jahrzehnten wuchsen Kinder mit einfachem Spielzeug auf, verbrachten ihre Zeit vor allem mit Freunden im Freien. Durch Computer und moderne Technik haben sich Art und Umfeld, in dem Kinder heute aufwachsen, verändert. Was können Eltern tun, um ihren Kindern einen verantwortlichen Umgang mit den neuen Medien zu vermitteln?

STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 19. April 2018 um 19:00 Uhr

Kosten: € 5,00 (€ 7,00 Elternpaare)

ERNÄHRUNG IM ALTER

Mag.^a Christine Kleindienst
Ernährungswissenschaftlerin

Wenn man älter wird, kann durch eine bewusste Ernährung ein großen Einfluss auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit genommen werden. So einzigartig wie jeder Mensch ist, so einzigartig können Fragen zur Ernährung sein, welche die Ernährungsexpertin gerne beantwortet.

MÖRTSCHACH, KULTBOX KLEINER VORTRAGSRAUM KELLER

Termin: Donnerstag, 24. Mai 2018 um 14:00 Uhr

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

„GESUNDE GEMEINDE“ OBERKÄRNTEN

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

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

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

Ihre Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung in den Oberkärntner Gemeinden:

Gemeinde	ArbeitskreisleiterIn	Gemeindeamt-Kontakt
Baldramsdorf	GR Erich Hassler	Birgitta Hartlieb
Dellach/Drau	Vzbgm. Harald Brandstätter	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	GV Sandra Winkler	Hannelore Schober
Krems	GR 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	GV Mag.a Judith Oberzaucher	Günther Egger
Mörtschach	GR Ingeborg Zeiner-Linder	Anna Fasching
Mühldorf	Kordula Gruber	Alexandra Bermadinger
Obervellach	Bgm. Anita Gössnitzer	Carolin Franyi
Rangersdorf	GR Mag. Hannes Amon	Renate Zraunig
Reißeck	GR Helmut Stefan	Claudia Reichhold
Rennweg	GR Alfred Winkler	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

MAWIBA – MAMA-BABY-TANZ

Veronika Podesser Puhl

Ein sanfter Einstieg, um nach einer Geburt wieder aktiv zu werden. Während Sie zu abwechslungsreichen Choreografien tanzen, kuschelt sich das Baby in einer Trage oder einem Tragetuch an Sie. Der Austausch mit anderen Müttern sorgt für Abwechslung. **Melden Sie sich jetzt an!**

LURNFELD, VAZ MÖLLBRÜCKE, KLEINER SAAL

Termin:	Donnerstag, 21. Sept. 2017 von 09:00 bis 10:00 Uhr
Dauer:	8 Termine jeweils donnerstags
Kurskosten:	€ 24,00
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511
Anmeldeschluss:	14. September 2017 (6 MindestteilnehmerInnen)

EVERYBODY'S DARLING IST EVERYBODY'S DEPP

Prof. Mag.^a Renate Kreuzer
Psychologin, Psychotherapeutin

Wer immer nur nett ist und macht, was andere erwarten, verrät seine eigenen Bedürfnisse und lässt sich steuern, anstatt selbst die Richtung zu bestimmen. Oft sind körperliche Beschwerden, Depressionen oder Burnout die Folge falsch verstandener Überverantwortlichkeit und Harmoniebedürftigkeit. Die erfahrene Psychotherapeutin zeigt in diesem Workshop Wege aus dieser Anpassung und übertriebener Rücksichtnahme auf und gibt praktische Beispiele. **Melden Sie sich an!**

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Samstag, 23. Sept. 2017 von 08:30 bis 15:30 Uhr
Kosten:	€ 40,00
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511
Anmeldeschluss:	16. September 2017 (15 MindestteilnehmerInnen)

VITAL-ERNÄHRUNG – 100 % NATÜRLICH

Claudia Meier
Dipl. Vitalernährungsexpertin

Auf der einen Seite erhalten Sie neue, außergewöhnliche Ideen für die Küche und andererseits grundlegendes Basiswissen über Vitalernährung. Schnelle und einfache Rezepte samt Kostproben machen deutlich wie gesunde Ernährung schmecken kann und gleichzeitig auch zur Gesundheitsvorsorge beiträgt.

Melden Sie sich jetzt an!

MÖRTSCHACH, KINDERTAGESSTÄTTE TAUERNBLÜMCHEN

Termin:	Donnerstag, 05. Okt. 2017 von 15:00 bis 18:00 Uhr
Kosten:	€ 9,00 zzgl. € 5,00 Rezeptunterlagen
Anmeldung:	Elisabeth Hecke, ☎ 04826 595
Anmeldeschluss:	28. September 2017 (10 MindestteilnehmerInnen)

„THE WEB DON'T FORGET“ – DAS NETZ VERGISST NICHTS

für Jugendliche (10 bis 15 Jahre)

Gr.Insp. Klaus Hermann Tamegger
IT-Referent Polizeibezirkskommando Spittal/Drau

Im Netz geht nichts verloren. Die Jugendlichen erfahren im interaktiven Austausch mit einem Internetexperten der Polizei wissenswertes rund um die Spuren, die Foto-Postings, Kommentare auf Facebook, Snapchat, Twitter & Co im Netz hinterlassen. „Googleability“ – Viele Firmen und Personalchefs informieren sich über Bewerber bereits im Internet und haben so anhand von Fotos und Postings die Möglichkeit den zukünftigen Mitarbeiter unter die Lupe zu nehmen und ganz gezielt auszuwählen. **Melde Dich jetzt an!**

WINKLERN, JUGENDZENTRUM MÖLLTAL

Termin: Freitag, 20. Oktober 2017 von 16:00 bis 18:00 Uhr

Teilnahme kostenlos

Anmeldung: JUZ Mölltal, Silvia Göritzer, ☎ 0676 436 56 88

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2017 (8 MindestteilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit der Polizei und dem Verein winCHILLarum.



POLIZEI



ATEMPAUSE

Mag.^a Eva Altenmarkter-Fritzer
Pädagogin, Erwachsenenbildnerin

Als Frau sind Sie durch berufliche und familiäre Verpflichtungen gefordert Ihr Gleichgewicht in diesen Lebensbereichen immer wieder zu finden. In der Fülle des Alltags kommen Ihre persönlichen Anliegen oft zu kurz. Lernen Sie im Tagesseminar Methoden kennen um Beruf, Familie und persönliche Interessen in Balance zu halten. **Melden Sie sich jetzt an!**

MÜHLDORF, PFARRSAAL

Termine: Samstag, 20. Jänner 2018 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: € 70,00

Anmeldung: Hildegard Suntinger, ☎ 0650 622 41 41

<i>Termin</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Ort</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Seite</i>
11.09.2017*	Beginn Schulische Tagesbetreuung	div. Gemeinden	11:00	28
11.09.2017*	Spürnasen	Obervellach	08:30	32
12.09.2017*	Mini-Treff	Obervellach	09:00	31
12.09.2017*	Kinderspielgruppe I	Kolbnitz	08:30	32
13.09.2017*	Kinderspielgruppe II	Kolbnitz	08:30	32
14.09.2017*	1,2,3... sei dabei	Heiligenblut	09:30	30
14.09.2017*	Mini-Treff I	Stall	09:00	31
14.09.2017*	Maxi-Treff	Obervellach	09:00	31
14.09.2017*	Kinderspielgruppe III	Kolbnitz	08:30	32
18.09.2017*	Elterntreff I	Rangersdorf	09:00	31
19.09.2017*	Wirbelsäulengymnastik	Rangersdorf	19:00	24
19.09.2017*	Elterntreff II	Rangersdorf	09:00	31
20.09.2017*	Wirbelsäulengymnastik	Obervellach	19:00	24
20.09.2017*	Elterntreff III	Rangersdorf	09:00	31
21.09.2017	MAWIBA	Möllbrücke	09:00	15
23.09.2017	Everybody's Darling ist Everybody's Depp	Obervellach	08:30	16
28.09.2017	Osteoporose – der stille Dieb	Mallnitz	17:00	3
29.09.2017	Die Macht der Gedanken	Obervellach	19:00	3
04.10.2017	Wenn die Pflege zur Belastung wird	Reißeck	19:00	4
04.10.2017*	Loslass	Obervellach	08:30	31
05.10.2017	Vital-Ernährung	Mörtschach	15:00	16
05.10.2017*	Mühlenzwerge I	Mühdorf	09:00	30
06.10.2017	Demenz II für Anfänger	Mühdorf	14:00	4
06.10.2017*	Mühlenzwerge II	Mühdorf	09:00	30
11.10.2017	Wieviel Medien verträgt mein Kind	Reißeck	19:30	5
13.10.2017	Darmgesundheit	Großkirchheim	17:00	5
17.10.2017	Demenz II für Anfänger	Rangersdorf	14:00	4
18.10.2017	Mit der Hildegard-Heilkunde durchs Jahr	Reißeck	19:00	6
19.10.2017	Stark wie ein Löwe	Heiligenblut	09:30	6
20.10.2017	The Web don't forget – das Netz vergisst nichts	Winklern	16:00	17
20.10.2017	Sicherheit im Netz	Winklern	19:00	7
24.10.2017	Die geheimnisvolle Welt des Pollen	Möllbrücke	19:00	7

Veranstaltungsübersicht

09.11.2017*	Aqua-Jogging	Obervellach	18:30	25
10.11.2017	Kabarett „Highlights aus der Schule“	Möllbrücke	19:00	8
13.11.2017*	Ganzheitliche Geburtsvorbereitung	Obervellach	19:00	22
21.11.2017	Wenn die Pflege zur Belastung wird	Großkirchheim	14:00	4
22.11.2017	Internet und Handy sicher nutzen	Reißeck	19:30	8
23.11.2017	Förderung von Kreativität	Möllbrücke	18:00	9
13.12.2017	Alles ums Gelenk	Reißeck	19:00	9
09.01.2018*	Gesundheitsyoga (17:00) und Yoga (19:00)	Obervellach	vorne	23
11.01.2018*	Gesundheitsyoga	Winklern	19:00	23
18.01.2018*	Aqua-Jogging	Obervellach	18:30	25
20.01.2018	Atempause	Mühldorf	09:00	17
25.01.2018	Suchtmittel – Vom Probekonsum ...	Rangersdorf	19:00	9
29.01.2018	Ganzheitliche Geburtsvorbereitung	Obervellach	19:00	22
30.01.2018	Glück und Gelassenheit	Flattach	14:00	10
31.01.2018*	Wirbelsäulengymnastik	Obervellach	19:00	24
01.02.2018*	Babyschwimmen	Mallnitz	13:00	20
01.02.2018*	Babyschwimmen	Heiligenblut	16:00	20
06.02.2018*	Wirbelsäulengymnastik	Rangersdorf	19:00	24
15.02.2018	Besuchsdienstausbildung	Obervellach	17:00	21
19.02.2018	Eltern sein zwischen Lust, Frust, ...	Mühldorf	19:00	10
20.02.2018*	Aqua-Jogging	Heiligenblut	18:30	25
23.02.2018	Benefizkonzert „Schau ma amol“	Mörtschach	19:00	11
01.03.2018*	Wirbelsäulengymnastik	Heiligenblut	19:30	24
07.03.2018	Doktorspiele uns so weiter ...	Flattach	19:00	11
13.03.2018	Wenn Freunde trauern	Reißeck	14:00	12
05.04.2018*	1,2,3... sei dabei	Großkirchheim	09:30	30
10.04.2018	Gesundbleiben und Gesundwerden	Obervellach	19:00	12
19.04.2018	Handy, Internet und PC im Kinderzimmer	Stall	19:00	13
28.04.2018	Das Charakter-Octagon	Möllbrücke	10:00	21
24.05.2018	Ernährung im Alter	Mörtschach	14:00	13
07.06.2018*	Babyschwimmen	Mallnitz	13:00	20

*Starttermin

BABYSCHWIMMEN

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

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

MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermine: Donnerstag, 01. Feber 2018 um 13:00 Uhr
Donnerstag, 07. Juni 2018 um 12:00 Uhr
Anmeldung: Gesunde Gemeinde Mallnitz,
Gabi Kofler, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss: 25. Jänner 2018 bzw. 30. Mai 2018
(8 MindestteilnehmerInnen)

HEILIGENBLUT, HALLENBAD

Starttermin: Donnerstag, 01. Feber 2018 um 16:00 Uhr
Anmeldung: Gesunde Gemeinde Heiligenblut,
Hemma Messner, ☎ 04824 2001 15
Anmeldeschluss: 25. Jänner 2018 (8 MindestteilnehmerInnen)

NEU!

Dauer: 8 Termine
Kurskosten: € 45,00 plus Badeintritt

BESUCHSDIENSTAUSBILDUNG

in Kooperation mit Caritas Kärnten

Zeit schenken – wir bieten Frauen und Männern die Vorbereitung auf freiwillige Mitarbeit und die praktische Erfahrung im Umgang mit kranken und/oder alten Menschen und deren Angehörigen.

OBERVELLACH, CARITASHEIM HAUS MICHAEL

Informationsabend:	Donnerstag, 15. Feber 2018 um 17:00 Uhr
Folgetermine:	werden beim Informationsabend bekanntgegeben
Kosten:	Informationsabend kostenlos
Ausbildungskosten:	€ 30,00
Anmeldung:	Heidi Stockenbojer, ☎ 0676 613 47 50 h.stockenbojer@caritas-kaernten.at

Veranstaltung in Kooperation mit Caritas Kärnten.



DAS CHARAKTER-OCTAGON

Prof. Michael Weger
Autor, Intendant, Professor für Schauspiel

Ein Persönlichkeitstraining, das die Chance bietet, Starkes und Schwaches, Lautes und Leises, Verrücktes und Erlösendes auszuprobieren und zu durchleben. Eine spielerische Methode um gelebte und ungelebte Charakteranteile bewusst zu machen. **Melden Sie sich jetzt an!**

LURNFELD, VAZ MÖLLBRÜCKE

Termin:	Samstag, 28. April 2018 von 10:00 bis 16:00 Uhr
Kosten:	€ 70,00
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511
Anmeldeschluss:	18. April 2018 (mind. 15/max. 25 TeilnehmerInnen)

EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSPREBEREITUNG

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: 13. November 2017, 29. Jänner 2018, 07. Mai 2018 und 03. Sept. 2018
Dauer:	jeweils 10 Termine
Kosten pro Kurs:	€ 150,00
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 Knochengestüt, 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 eine Decke.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE (HS), MUSIKZIMMER

Gesundheitsyoga: Herbsttermin auf Anfrage	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Yoga:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesundheitsyoga: Dienstag, 09. Jänner 2018	17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Yoga:	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

WINKLERN, SOLARIER, VORTRAGSRAUM

Gesundheitsyoga: Herbsttermin auf Anfrage	19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gesundheitsyoga: Do, 11. Jänner 2018	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, 19. September 2017 um 19:00 Uhr
Dienstag, 06. Februar 2018 um 19:00 Uhr

OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE (HS), TURNSAAL

Beginn: Mittwoch, 20. September 2017 um 19:00 Uhr
Mittwoch, 31. Jänner 2018 um 19:00 Uhr

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE, TURNSAAL

Beginn: Donnerstag, 01. März 2018 um 19:30 Uhr

NEU!

Kosten pro Kurs: jeweils 8 Termine
€ 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, 09. November 2017 um 18:30 Uhr
Donnerstag, 18. Jänner 2018 um 18:30 Uhr

HEILIGENBLUT, HALLENBAD

Beginn: Dienstag, 20. Feber 2018 um 17:30 Uhr

Kosten pro Kurs: € 25,00 (plus Badeintritt)
jeweils 5 Termine

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

Mühdorf	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, Elisabeth Egger
Obervellach	Pepi Maier, Christine Edlinger
Stall	Barbara Egger



MÖLLTALER BESUCHSNETZE

Ich darf dich sein lassen.

Du darfst mich sein lassen.

Nur das Miteinander, dürfen wir nicht sein lassen.

(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!

Als ehrenamtliche BesucherInnen bekommen Sie 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

Reisseeck: 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 Mölltal Familija 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.

FLATTACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Mittwoch von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Starttermin:	Montag, 11. September 2017
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

MALLNITZ, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	Von Montag bis Mittwoch und Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Starttermin:	Montag, 11. September 2017
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Mallnitz, ☎ 04784 25516

NEU!

MÖLLBRÜCKE, VOLKSSCHULE

<i>Geöffnet an Schultagen:</i>	Von Montag bis Donnerstag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<i>Starttermin:</i>	Montag, 11. September 2017
<i>Anmeldung:</i>	Direktion der Volksschule Möllbrücke, ☎ 04769 3019

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE

<i>Geöffnet an Schultagen:</i>	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<i>Starttermin:</i>	Montag, 11. September 2017
<i>Anmeldung:</i>	Direktion der Volksschule Obervellach, ☎ 04782 2030

OBERVELLACH, NEUE MITTELSCHULE

<i>Geöffnet an Schultagen:</i>	Von Montag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<i>Starttermin:</i>	Montag, 11. September 2017
<i>Anmeldung:</i>	Direktion der NMS Obervellach, ☎ 04782 2210

STEINFELD, VOLKSSCHULE

<i>Geöffnet an Schultagen:</i>	Von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
<i>Starttermin:</i>	Montag, 04. September 2017
<i>Anmeldung:</i>	Direktion der Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

WINKLERN, VOLKSSCHULE UND NEUE MITTELSCHULE

<i>Geöffnet an Schultagen:</i>	Von Montag bis Mittwoch von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
<i>Starttermin:</i>	Montag, 11. September 2017
<i>Anmeldung:</i>	Direktion der Volksschule Winklern, ☎ 04822 276

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

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!

GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM

1,2,3,...	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin:	Donnerstag, 05. April 2018 um 09:30 Uhr
Anmeldung:	Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

HEILIGENBLUT, KINDERGARTEN – BEWEGUNGSRAUM

1,2,3,...	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermin:	Donnerstag, 14. September 2017 um 09:30 Uhr
Anmeldung:	Theresia Glantschnig, ☎ 0676 435 73 01

MÜHLDORF, KLETTERHALLE MEDIENRAUM

Mühlenzwerge II	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren jeweils donnerstags um 09:00 Uhr	NEU!
Starttermine:	05. Oktober 2017, 11. Jänner 2018, 05. April 2018	
Mühlenzwerge I	für Kinder ab 2 Jahren, jeweils freitags um 09:00 Uhr	
Starttermine:	06. Oktober 2017, 12. Jänner 2018, 06. April 2018	
Anmeldung:	Hermine Baier, ☎ 0676 44 11 371	

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Elterntreff I	für Kinder ab 2 Jahren jeweils montags um 09:00 Uhr
Starttermine:	18. September 2017, 04. Dez. 2017, 12. März 2018
Elterntreff II	Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahren jeweils dienstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	19. September 2017, 12. Dez. 2017, 20. März 2018
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

STALL, PFARRHOF

Mini-Treff II	für Eltern mit Kleinkindern ab 18 Monaten jeweils donnerstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	14. Sept. 2017, 14. Dezember 2017, 22. März 2018
Anmeldung:	Familija, ☎ 04782 2511

OBERVELLACH, VS OBERVELLACH, FAMILIJA-GRUPPENRAUM

Mini-Treff	für Eltern mit Kleinkindern von 10 bis 18 Monaten jeweils dienstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	12. Sept. 2017, 05. Dez. 2017 und 13. März 2018
Maxi-Treff	für Eltern mit Kleinkindern ab 18 Monaten jeweils donnerstags um 09:00 Uhr
Starttermine:	14. September 2017, 14. Dez. 2017, 15. März 2018
Loslass-Gruppe:	für Kinder ab 2 Jahren jeweils mittwochs um 08:30 Uhr
Starttermine:	04. Oktober 2017, 10. Jänner 2018, 04. April 2018
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 – an schulfreien Tagen finden die Gruppen nicht statt. Mindestens 10 / maximal 15 Teilnehmer.

Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511

KOLBNITZ, ANLAUFHAUS

Kinderspielgruppe	für Kinder ab 2 Jahren	NEU!
Starttermine, Gruppe I:	Dienstag, 12. September 2017	
Gruppe II:	Mittwoch 13. September 2017	
Gruppe III:	Donnerstag, 14. September 2017	
	jeweils von 08:30 bis 11:30 Uhr	
Kosten/Gruppe/Monat:	€ 25,00	
	(Ermäßigung bei Geschwisterkindern € 12,00)	

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE, FAMILIJA-GRUPPENRAUM

Spürnasen	für Kinder von 3 bis 5 Jahren
Starttermin:	Montag, 11. September 2017 um 08:30 Uhr
Kosten/Gruppe/Monat:	€ 20,00
	(Ermäßigung bei Geschwisterkindern € 10,00)

FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG

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

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

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

Beratung hilft Ihnen ...

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

Wir sind eine öffentliche Familienberatungsstelle des Bundes und eine Elternberatungsstelle des 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.

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, ☎ 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 Kleinfurher, ☎ 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

SUBVENTIONSGBER

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

LAND  KÄRNTEN

 **gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at

gesunde 
gemeinde

bmfj BUNDESMINISTERIUM FÜR
FAMILIEN UND JUGEND

KOOPERATIONS- UND VERNETZUNGSPARTNER

- Alle 12 Gemeinden des Mölltales: Heiligenblut, Großkirchheim, Mörtschach, Winklern, Rangersdorf, Stall, Flattach, Obervellach, Mallnitz, Reißeck, Mühldorf und Lurnfeld
- Gesundheitsland Kärnten und Gesunde Gemeinden in Oberkärnten
- Frauengesundheitszentrum Kärnten
- Katholisches Bildungswerk
- Katholische Frauenbewegung
- IK – Verein Integration Kärnten
- vitamin R
- HFB Dorfservice
- Gewaltschutzzentrum Kärnten
- Plattform Zivilgesellschaft
- Hospizbewegung Kärnten
- Caritas Kärnten
- Schulgemeindeverband Spittal/Drau
- Altenwohn- und Pflegeheime
- Gesunde Gemeinden Oberkärntens
- 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**



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

Hoffentlich Allianz.

www.kreiner.allianz.at



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



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

Ihr "Fair" sicherungsberater



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



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 Lierz
Tel. Flattach: 04 735/8124 Tel. Lierz: 0485/273.359

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@km.at



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

UNSER
X LAGERHAUS
DIE KRAFT AM LAND

WENGER
Mode
Obervellach • Hauptplatz 61 • 04782/2291



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

WILLKOMMEN IN
DEINER APOTHEKE!



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

DieKärntner
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



BÜROMASCHINEN
KARL

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



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

