

Jahresprogramm 2024/2025

BERATUNG

ELTERNBILDUNG

GESUNDE GEMEINDE

SCHULISCHE FREIZEITBETREUUNG

EHRENAMT

KLEINKINDBETREUUNG

BESUCHSDIENST



JUGENDZENTRUM

HOSPIZ

SOMMERBETREUUNG

PFLEGEKOORDINATION

Zugestellt durch Österreichsiche Post



Das Team:

Mag.^a Ursula Blunder

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Sozialmanagerin, Geschäftsführung

Vera Kunčič

Office-Management, Buchhaltung

Isabella Reiter

Gesunde Gemeinde, Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit

Mag.^a Alexandra Rudiferia

Fachbereichtsleitung Ganztagesschule

Olga Bogensberger, Nicole Dietrich, Mag.^a Cornelia Edlinger, Marina Fanninger, Eva Gößeringer BEd, Andrea Helmel MA, Sabine Niedermühlbichler, Christine Palle, Silke Pichelkastner, Olena Pichler, Kristin Reichhold, Matthias Schmölzer, Michaela Steiner, Viktoria Tettenbacher,

Marina Tiefnig, Maria Wohlgemuth

Ganztagesschule

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng

Fachbereichsleitung Kleinkindbetreuung, Elternbildung, MitarbeiterInnen-Weiterbildung

Elisabeth Baumgartner, Helena Berger, Deniese Brandstätter,

Christine Kohlweiß, Desiree Moser, Melanie Thaler, Julia Lackner

Kleinkindbetreuung

Mag.^a Cornelia Edlinger, Silke Pichelkastner, Barbara Scheiflinger, Michaela Schwarz Eltern-Kind-Gruppe, Kinderspielgruppe

DGKP Barbara Kosian, Kornelia Zwischenberger

community nursing, Pflegekoordination

Elisabeth Sagerschnig

Eltern-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung

Natalia Hartweger

Raumpflegerin

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: Mag.^a Monika Lackner, Winklern

Rechnungsprüfung: Erika Angermann, Winklern; Bettina Schachner-Egger, Winklern

Herzlich willkommen bei FamiliJa



Familija – Miteinander und Füreinander der soziale Motor mit Herz!

Familija der Partner für Innovation und soziale Dienstleistungen in Oberkärnten ist eine Non-profit-Organisation mit rund 100 ehrenamtlichen und über 40 hauptamtlichen MitarbeiterInnen. Der gemeinnützige Verein ist die soziale Drehscheibe für soziale Lebensqualität, Familie, Gesundheit und Generationen.

Wir präsentieren unser neues Programm 2024/25 und besonders freuen dürfen Sie sich auf die "Tage der Zuversicht" im Oktober 2024 mit der "Viktor E. Frankl" Ausstellung und zahlreichen hochkarätigen Vorträgen. Wir bedanken uns bei unseren KooperationspartnerInnen und SponsorInnen.

Sie finden bei uns:

- Familien-, Lebens-, Sozialberatung 63 KlientInnen mit 412 Beratungen (2023)
- **Organisation Ganztagesschule** 13 Schulen, 335 Kinder (2023)
- **Organisation Sommerbetreuung** 6 Standorte, 131 Kinder (2023)
- Kleinkindbetreuung 3 Gemeinden, 34 Kinder (2023)
- Eltern-Kind- und Loslassgruppen 15 Angebote, 148 Kinder (2023)
- **Jugendzentrum Winklern** 1.981 Jugendliche (2023)
- **Betreuung** "**Gesunde Gemeinde**" 28 Gemeinden, 308 Veranstaltungen (2023)
- **Pflegekoordination** 9 Gemeinden, 726 Klienten (2022/23)
- Elternbildung 25 Veranstaltungen, 598 BesucherInnen (2023)
- Besuchsnetz und Fahrtendienste 70 Ehrenamtliche, 5.103 Stunden (2023)
- **Hospizteam** 10 BegleiterInnen, 54 Begleitungen (2023)
- Familija Ehrenamt 25 Personen, 1.702 Stunden (2023)



Mag.^a Ursula Blunder, Geschäftsführerin Hans Sagerschnig, CMC Obmann Familija Vorstand & Team







Liebe Familija-Gemeinschaft, liebe Familien,

die unzähligen Personen, die sich ehrenamtlich in Vereinen und Organisationen engagieren, sind die Stütze der Kärntner Gesellschaft. Wie unverzichtbar ihr Einsatz ist, beweist der in Oberkärnten tätige Verein FamiliJa jedes Jahr aufs Neue. Das vorliegende Programm 2024/25 reicht von

der Kleinkindbetreuung über Beratungen und Informationsveranstaltungen, bis hin zur Hospizbetreuung. Für die Bevölkerung sind dies sehr wertvolle Angebote, die von 100 ehrenamtlichen und über 40 hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht nur hochprofessionell, sondern auch mit viel Herz und Liebe umgesetzt werden. Die Freiwilligen investieren jährlich rund 5.200 Stunden, um die Mölltaler Gemeinden noch lebenswerter zu machen.

Gerade die vergangenen Jahre, die von Krisen und Herausforderungen geprägt waren, haben verdeutlicht, wie wichtig funktionierende Vereine für den Zusammenhalt einer Gesellschaft sind. Sie geben in schwierigen Situationen Halt und fördern den generationenübergreifenden Austausch in den Regionen. Dieser Mehrwert, der weit über den statutarischen Zweck eines Vereines hinausreicht, ist schwer zu beziffern, trägt aber wesentlich dazu bei, dass sich die Menschen in ihren Heimatgemeinden stets geborgen fühlen.

Für diesen, nicht selbstverständlichen Einsatz möchte ich mich im Namen des Landes bei allen Mitgliedern, Verantwortlichen, Unterstützerinnen und Unterstützern des Vereins FamiliJa herzlich bedanken!

Mit herzlichen Grüßen, Dr. Peter Kaiser Landeshauptmann von Kärnten



"FamiliJa" fördert eine solidarische Gesellschaft

Von Mensch zu Mensch: "FamiliJa" fördert seit vielen Jahren Solidarität und Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft. Als etablierter Partner für soziale Dienstleistungen ist das Leistungsspektrum wirklich beachtlich und umfasst Familienberatung, Kleinkindbetreuung und Jugendarbeit genauso

wie die Organisation von Sommerbetreuung, Eltern-Kind-Gruppen oder Ganztagesschule, die Begleitung von 28 "Gesunden Gemeinden" oder Pflege-Koordination, Elternbildung sowie Hospizbegleitung. Die 70 Ehrenamtlichen der Mölltaler Besuchsnetze sind darüber hinaus zur Stelle, wenn Besuchs- oder Fahrtendienste benötigt werden – gemäß dem Motto "Wer sein soziales Umfeld pflegt, lebt länger, gesünder und vor allem glücklicher!"

Das Herz von "FamiliJa" ist das Ehrenamt. Ich möchte mich bei allen ehrenamtlichen und natürlich auch bei den hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre aufopfernde Tätigkeit bedanken. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung sozialer Herausforderungen, denn die freiwillige Arbeit, die hier geleistet wird, geht über staatliche Leistungen weit hinaus.

Das vorliegende Jahresprogramm bietet für Menschen jeden Alters und in allen Lebenssituationen passende Angebote. Wir laden Sie herzlich ein, von diesem umfangreichen Angebot zu profitieren!

Herzliche Grüße, Landesrätin Mag.^a Sara Schaar Referate: Gesellschaft, Familienförderung, Integration, Kinderschutz, Erwachsenenbildung





Liebe FamiliJa-Familie!

Die Sozialpolitik im Land Kärnten wurde nach der Wahl 2023 neu strukturiert – wie schön, dass Sie mein Partner geblieben sind! Als nunmehr zuständige Landesrätin für Chancengleichheit/Menschen mit Behinderung kann und darf ich weiterhin auf Sie und Ihr beherztes Engagement setzen. Konkret spreche ich die Sommerbe-

treuung von Kindern an. Eine Sommerbetreuung, die Sie auch Kindern mit Beeinträchtigung öffnen und solcherart vorleben, wie Inklusion mit Spiel, Spaß und sommerlichem Abenteuer schon (und gerade) bei unseren Kindern funktioniert.

Als Gesundheitsreferentin hat unser Miteinander sowieso lange Tradition. Besonders großartig finde ich Ihr "Anpacken" bei der für mich persönlich so wichtigen Pflegenahversorgung. Warum sage ich "für mich persönlich so wichtig"? Nun, weil ich überzeugt bin, dass die Zukunft der Pflege nicht erst bei der Pflege per se beginnt, sondern schon bei der Prävention, bei der Vorsorge. Und das vor Ort. In den Gemeinden. Im persönlichen Umfeld. Im eigenen Zuhause. Genau hier haben wir ein Netzwerk aus Fachkräften und leidenschaftlichen Ehrenamtlichen zu schnüren. Eine Community der Nächstenliebe, des Für-Einander-Daseins, des Miteinanders, das nicht Mühe ist, sondern freudige Selbstverständlichkeit.

Und exakt dieses Gefühl vermitteln Sie, liebe Familija-Familie: Für den anderen da zu sein, weil es selbstverständlich ist und weil es Freude macht. Bitte bleiben Sie auf diesem Weg!

Mit herzlichen Grüßen, Ihre Gesundheits- und Chancengleichheitsreferentin Landesrätin Beate Prettner

"Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben."

(Viktor E. Frankl)

Inhalt



| VORWORT | .3 | KINDERSCHUTZ UND ACHTSAME SEXUALERZIEHUNG | 23 |
|--|----|--|----|
| VORTRÄGE UND WORKSHOPS | .7 | GELASSENHEIT BEGINNT IM KOPF | 23 |
| SICHER UNTERWEGS IM INTERNET | .7 | KURSE | 24 |
| FIT FÜR DIE SCHULE | .7 | WIRBELSÄULENGYMNASTIK | 24 |
| "Tage der zuversicht" mit viktor e. Frankl-Ausstellung | .8 | AQUA-JOGGING | 24 |
| DIE KRAFT AUS DER TIEFE | .9 | TIERGESTÜTZTES COACHING | 25 |
| ALLES SINN-LOS ODER? | .9 | BABYSCHWIMMEN UND SCHWIMMEN FÜR KLEINKINDER | 26 |
| auf Perlensuche Sinnfindung im umgang mit demenz1 | 0 | GANZHEITLICHE, INDIVIDUELLE GEBURTSVORBEREITUNG | 27 |
| SAG EINEN WAHREN SATZ – EHRLICHKEIT IM LEBEN | 0 | KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG | 27 |
| WER SEIN SCHICKSAL FÜR BESIEGELT HÄLT | 1 | BETRIEBSTAGESSTÄTTE | 28 |
| VOLLER SINN & VOLLER LEBEN1 | 1 | KINDERTAGESSTÄTTE | 28 |
| MAMA, MACH MAL PAUSE!1 | 2 | ELTERN-KIND-GRUPPEN | 29 |
| BABYSCHLAF-BERATUNG FÜR ELTERN VON BABYS UND KLEINKINDERN1 | 3 | KINDER-SPIELGRUPPEN | 30 |
| FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG BEI HÄUSLICHER PFLEGE1 | 4 | ELTERNSPRECHSTUNDE | 30 |
| umgang mit herausfordernden situationen1 | 4 | ORGANISATION DER GANZTAGESSCHULE FREIZEITBEREICH | 31 |
| SCHENKUNG ODER VERERBUNG?1 | 5 | JUGENDZENTRUM FÜR JUGENDLICHE AB DER 5. SCHULSTUFE | 33 |
| BEGLEITUNG DURCH DIE SCHNUPFENZEIT1 | 5 | PFLEGEKOORDINATION | 34 |
| KREATIVWORKSHOP FILZEN1 | 6 | FREIWILLIGENORGANISATION – FAMILIJA EHRENAMT | 35 |
| WECHSELJAHRE AUS MEDIZINISCHER SICHT1 | 6 | MÖLLTALER BESUCHSNETZE | 36 |
| "MUSIK UND DEMENZ" KURS1 | 7 | HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA | 37 |
| WENN WORTE (NICHT) MEHR HELFEN1 | 8 | FAMILIEN-, PAAR-, UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG | 38 |
| "BEWUSST . SICHER . MOBIL – IM AUTO UNTERWEGS"1 | 8 | ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG | 38 |
| Beschäftigung und aktivierung von menschen mit demenz | 9 | SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE | 39 |
| DAS LEBEN WIRD LEICHT1 | 9 | LERNSTUDIO LIEBHARDT | 39 |
| WIE SIE AUF PAUSE DRÜCKEN, BEVOR DAS LEBEN ES TUT2 | 20 | ERGOTHERAPIE FÜR KINDER | 40 |
| Frühe Fremdbetreuung der kinder | 20 | VERTRAGSTHERAPEUTIN DER ÖGK, SVS UND BVAEB | 40 |
| WICKEL UND KOMPRESSEN2 | 21 | LERNBERATUNG, LEGASTHENIE- UND DYSKALKULIETRAINING | 41 |
| entdeckungsreise zu deinen kraftquellen2 | 21 | JUGEND- UND FAMILIENFRAGEN | 41 |
| NEUROGRAPHIK: ZEICHNE DICH FREI! | 22 | UNSERE FACHBIBLIOTHEK | 41 |
| Trainiere deine lebensfreude – Lachyoga2 | 22 | "GESUNDE GEMEINDE" OBERKÄRNTEN | 42 |
| GESPRÄCHE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE2 | 23 | SUBVENTIONSGEBER / SPONSOREN | 44 |
| | | | |



SICHER UNTERWEGS IM INTERNET – WIE WIR MÄDCHEN IM NETZ BEGLEITEN KÖNNEN

Klaus Hermann Tamegger IT-Ermittler, Internet-Experte

Polizist und IT-Experte Klaus Tamegger beschreibt besondere Gefahren für Mädchen im Kindes- und Jugendalter bei der Internetnutzung und gibt Tipps zum sicheren Umgang mit online Angeboten und zur Begleitung von Mädchen.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÉ

Termin: Mittwoch, 25. September 2024 um 17:00 Uhr

freier Eintritt

FIT FÜR DIE SCHULE

Workshop für Kinder (6 bis 12 Jahre)

Mag.^a (FH) Romana Ravnjak, Sozialarbeiterin Christine Palle, Entspannungstrainerin

Die SchülerInnen lernen Übungen aus dem Mentaltraining kennen, um mit dem "mentalen Werkzeugkoffer" ihren Schulalltag leichter zu meistern. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen verbessern die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Um das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken, werden viele Übungen, die überall und jederzeit einsetzbar sind, vermittelt.

MÖLLBRÜCKE, SCHULZENTRUM LURNFELD, BIBLIOTHEK

Termin: Samstag, 28. September 2024

Folgetermin 5. Oktober 2024 jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

Workshopkosten: € 24,00/TeilnehmerIn

Anmeldung: Gemeindeamt Lurnfeld, Julia Mohl, ☎ 04769 221 113

Anmeldeschluss: Freitag, 20. September 2024 (mind. 6 TeilnehmerInnen)



"TAGE DER ZUVERSICHT" mit Viktor E. Frankl-Ausstellung

Beginn: 5. Oktober 2024 mit "Lange Nacht der Museen" Ende: 26. Oktober 2024 Nationalfeiertag im KunstRaum, Obervellach



AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG "LANGE NACHT DER MUSEEN"

5. Oktober 2024 ab 18:00 Uhr

Die **Ausstellung "Lebe(n) voll Sinn"** würdigt das Leben und Werk des bedeutenden Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl. Über einen Zeitraum von drei Wochen wird diese Ausstellung die Besucher in die Welt der Logotherapie und Existenzanalyse eintauchen lassen. Neben der Ausstellung wird eine Reihe von Vorträgen angeboten.

Zielsetzung:

- Stärkung der Menschen in unserer Region
- **Würdigung Viktor Frankls:** Vermittlung von Frankls Lebenswerk und seiner Philosophie der Logotherapie.
- **Bildung und Aufklärung:** Erhöhung des Bewusstseins für psychische Gesundheit und die Bedeutung der Sinnfindung im Leben.
- **Interaktion und Engagement:** Förderung des Austauschs zwischen Experten und der Öffentlichkeit.



Viktor E. Frankl (1905-1997)

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

| Termin: | Samstag, 5. Oktober 2024 |
|-----------|---|
| 18:00 Uhr | Eröffnung Viktor E. Frankl Ausstellung |
| 18:30 Uhr | Lesung "Fercher von Steinwand", Iduna |
| 20:00 Uhr | Vortrag "Gelassenheit und Zuversicht – von der Lebensfreude", Manfred Sauer, Superintendent |
| 21:30 Uhr | Lesung "Fercher von Steinwand", Iduna |
| Eintritt: | ORF "Lange Nacht der Museen" Beitrag € 6,00 |

Öffnungszeiten der Ausstellung: 5. bis 26. Oktober 2024 Mittwoch bis Freitag von 9:00 bis 12:30 Uhr, Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr und gerne nach Terminvereinbarung im KunstRaum Obervellach

Vorträge und Workshops



DIE KRAFT AUS DER TIEFE

Inge Patsch Logotherapeutin, Autorin



Viktor E. Frankl hinterließ als Arzt und KZ-Überlebender mit seiner Lehre der Logotherapie und Existenzanalyse ein großes Erbe. Anlässlich des 25. Todestages des großen "Sinnstifters" hat die Logotherapeutin Auszüge aus seinen Werken ausgewählt und dazu 25 Sinnimpulse verfasst. Entstanden sind kurze, persönlich gehaltene Texte, die zeigen, wie alltagstauglich Frankls Sinnlehre besonders in unserer Zeit ist. Die Logotherapeutin und Autorin blickt auf eine langjährige Erfahrung zurück, mit der sie Menschen ermutigt, zu sich selbst und zum Leben JA zu sagen. Inspirierender Vortrag, der Stärkung und Orientierung geben soll.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Dienstag, 8. Oktober 2024 um 18:30 Uhr

freier Eintritt

ALLES SINN-LOS ... ODER?

Mag.^a Dagmar Mehsner, MSc Psychotherapeutin, Logotherapeutin, Lehrtherapeutin

TAGE DER ZUVERSICHT

Sinn kann nicht gegeben werden und schon gar nicht verordnet. Sinn muss und will gefunden werden. Die Kunst zu leben besteht nicht darin, angesichts des unparadiesischen Zustandes der Welt "alles" ganz anders haben zu wollen. Auch nicht darin, mit der persönlichen Weiterentwicklung gar nicht erst anzufangen. Die Kunst zu leben beginnt mit meiner Entscheidung für Leben und darin, die Bemühung um mich selbst nicht nur als eine Notwendigkeit aufzufassen, sondern sie als eine faszinierende Möglichkeit zu begreifen, mich selbst und das mich umgebende Leben immer wieder neu prägen und gestalten zu können. "Jede Person ist Mit-Gestalterin und Mit-Gestalter ihres Lebens und der Welt". Sinn kann jeder Mensch finden – auf die Suche kommt es an.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Freitag, 11. Oktober 2024 um 18:30 Uhr



AUF PERLENSUCHE SINNFINDUNG IM UMGANG MIT DEMENZ

Eva Sachs-Ortner, MSc Demenzexpertin



Eine Demenz ist eine unheilbare Erkrankung, welche nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch deren Angehörige im besonderen Maße erschüttert. Die gesamte Lebens- und Zukunftsplanung muss neu überdacht, und neue Wege müssen eingeschlagen werden. Nur zu gut sind in diesen Situationen das Auftreten von Mutlosigkeit und Verbitterung menschlich nachvollziehbar. Und doch ist es vielen möglich, trotzdem JA zu sagen – zu dem Geschehenen und dem Kommenden. Ja, zu dem Leben, das sich nun so anders gestaltet.

Ziel des Vortrages ist es, aufzuzeigen, dass auch dort, wo die Konfrontation mit einem schweren, unabänderlichen Schicksal passiert, Leben immer noch sinnvoll gestaltet werden kann. Wie weit eine Demenzerkrankung auch fortschreitet, in jedem Fall aber bleibt ein heiler Personenkern funktionsfähig und gesund. Viktor Frankl betont die Würde des Menschen, indem in schwierigen Lebenslagen die Aufmerksamkeit nicht dem gilt, was nicht mehr machbar ist, sondern den noch verbleibenden Möglichkeiten.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Freitag, 18. Oktober 2024 um 18:30 Uhr, freier Eintritt

SAG EINEN WAHREN SATZ – EHRLICHKEIT IM LEBEN UND AUF DER BÜHNE

TAGE DER ZUVERSICHT

Prof. Michael Weger Intendant der neuebuehnevillach, Professor für Stimme, Sprache und Schauspiel, Autor

Ehrlichkeit, Authentizität, Kongruenz – danach strebt unsere Psyche, ob es uns bewusst ist oder nicht. Wir fühlen uns wohl, wenn unser Inneres mit dem äußeren Verhalten übereinstimmt. Wir wünschen uns Ehrlichkeit. Von uns selbst Anderen gegenüber, ebenso wie von Anderen uns selbst gegenüber. Wie diese Ehrlichkeit zu erlangen ist, wie positiv sie sich auf unsere Psyche und Gesundheit auswirkt, davon handelt dieser Vortrag.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Sonntag, 20. Oktober 2024 um 14:00 Uhr, freier Eintritt

Vorträge und Workshops



WER SEIN SCHICKSAL FÜR BESIEGELT HÄLT, IST AUSSERSTANDE ES ZU BESIEGEN



Prof.ⁱⁿ Mag.^a Renate Kreutzer Psychotherapeutin

Es geht darum, sich nicht von den Lebensproblemen beherrschen zu lassen und den Blick nicht vorwiegend auf den schicksalhaften Bereich zu fokussieren. Wir selbst haben es in der Hand zu entscheiden, worauf der "Lichtkegel unserer geistigen Lampen" fallen soll: Auf das Unabänderliche oder auf das Änderbare. Vorhanden ist beides in jedem Augenblick unseres Daseins in Hülle und Fülle!

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Freitag, 25. Oktober 2024 um 18:30 Uhr, freier Eintritt

VOLLER SINN & VOLLER LEBEN WIE WIR DEM LEBEN SINN UND DEM SINN LEBEN GEBEN



Daniela Philipp Lehrtrainerin Logotherapie, Autorin, Beirätin Viktor Frankl Zentrum

Die tiefste Sehnsucht des Menschen ist jene eines glücklichen Lebens in dem wir erfahren dürfen, wie unsere Einmaligkeit und Einzigartigkeit zu etwas Größerem beiträgt. Für viele bleibt die Sehnsucht nach einem sinnvollen Leben dennoch unerfüllt und endet in einem bloßen "Funktionieren".

Der Impulsvortrag geht der Frage auf den Grund in welchem Spannungsverhältnis Leben und Sinn stehen und wie uns unsere Fähigkeit zur Empfindung und zum "Froh-Sinn" vor dem Ausbrennen schützen kann.

Mutmachende Gedanken aus der Sinnlehre Viktor E. Frankls ergänzt durch psychologische Erkenntnisse und Forschungen sowie Fallbeispiele aus der Erfahrung der Vortragenden geben wertvolle Impulse für die persönliche praktische Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin: Samstag, 26. Oktober 2024 um 18:30 Uhr, freier Eintritt



MAMA, MACH MAL PAUSE!

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng Erziehungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin

Wie wir mehr Ruhe in unseren Mama-Alltag bringen können und warum das wichtig für ALLE ist. Eine Pause ist nicht verlorene Zeit, in der wir nichts tun und deshalb nicht von Wert sind. Sie ist notwendig, um unsere Batterien aufzufüllen und ein Weg, um gut für uns zu sorgen. Wie erkennen wir Stress in unserem Alltag? Wie können wir wirklich Entspannung finden? Und wie kann das unseren Alltag, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit verändern?

RANGERSDORF, KINDERGARTEN RANGERSDORF

Termin: Freitag, 18. Oktober 2024 um 15:00 Uhr

freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

HEILIGENBLUT, RETTUNGSZENTRUM

Termin: Montag, 21. Oktober 2024 um 9:30 Uhr im Rahmen der EKI-Gruppe "1,2,3... sei dabei"

freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin: Freitag, 22. November 2024 um 10:00 Uhr und alternativ 20:00 Uhr

Zugangslink: unter "Familienfreitag Online Kärnten" abrufbar

kostenlose Online-Veranstaltung

Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienreferat des Landes Kärnten LAND 📲 KÄRNTEN

Familienreferat

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Mittwoch, 15. Januar 2025 um 9:00 Uhr

freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at



Der Schlaf ist doch die Köstlichste Erfindung."

(Heinrich Heine)

BABYSCHLAF-BERATUNG FÜR ELTERN VON BABYS UND KLEINKINDERN

Lisann Sander Schlafcoach, Babyschlaf-Expertin

Schlafberatung für müde Eltern mit Babys und Kleinkindern. Kein ständiges Aufwachen mehr, keine Einschlafprobleme und alles, ohne das Kind schreien zu lassen? Das geht! Schlafcoach und Babyschlaf-Expertin Lisann Sander hilft Eltern auf dem Weg zu ruhigeren Nächten und ausgeglicheneren Tagen.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin: Freitag, 8. November 2024

um 10:00 Uhr und alternativ 20:00 Uhr

Zugangslink: unter "Familienfreitag Online Kärnten" abrufbar

kostenlose Online-Veranstaltung

Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienreferat des Landes Kärnten

📘 KÄRNTEN LAND

Familienreferat

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Mittwoch, 22. Januar 2025 um 9:30 Uhr

freier Eintritt

Familija, \$\pi\$ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at **Anmeldung:**

MÜHLDORF, KLETTERHALLE, MULTIMEDIARAUM

Mittwoch, 12. März 2025 um 9:00 Uhr Termin:

im Rahmen der EKI-Gruppe "Mühlenzwerge"

freier Eintritt

Familija, 2 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at **Anmeldung:**



FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG BEI HÄUSLICHER PFLEGE

DGKP Barbara Kosian Pflegekoordinatorin, Community nursing

Wenn pflegebedürftige Menschen zuhause gepflegt und betreut werden, ergeben sich neben der körperlichen und zeitlichen Belastung auch finanzielle Fragen.

Die Pflegekoordinatorin gibt einen Überblick zur finanziellen Unterstützung bei häuslicher Pflege und informiert über Anträge, Formulare und Richtlinien als Hilfestellung für pflegebedürftige Menschen und deren pflegende Angehörige.

MÖRTSCHACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 14. November 2024 um 14:00 Uhr

freier Eintritt

OBERVELLACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 20. Feber 2025 um 14:00 Uhr

freier Eintritt

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 24. April 2025 um 18:00 Uhr

freier Eintritt

STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN IN DER ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

Mag.^a Birgit Mavija Leiterin Kinderschutzzentrum Delfi Spittal/Drau

Ausgehend von einem kurzen Überblick über Phasen der kindlichen Entwicklung werden mögliche Herausforderungen sowie hilfreiche Strategien für Eltern beleuchtet und Hilfsangebote vorgestellt.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin: Freitag, 15. November 2024 um 10:00 Uhr und alternativ 20:00 Uhr

Zugangslink: unter "Familienfreitag Online Kärnten" abrufbar, kostenlose Online-Veranstaltung

Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienreferat des Landes Kärnten

LAND **KÄRNTEN**

Familienreferat



SCHENKUNG ODER VERERBUNG?

Mag. Markus Egarter Notar

Wer etwas schenken will oder eine Übergabe plant, denkt oft nicht daran, wie nützlich die Hilfe einer Juristenberatung sein kann. Ab welchem Wert sollte man eine Schenkung auch juristisch klären und absichern? Bevor die Entscheidung zu einer Schenkung, Übergabe oder Vererbung getroffen wird, sollte man sich ein paar Punkte überlegen, der Notar informiert über rechtliche Möglichkeiten.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin: Donnerstag, 28. November 2024 um 19:00 Uhr

freier Eintritt

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 13. Feber 2025 um 19:00 Uhr

freier Eintritt

STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Montag, 26. Mai 2025 um 15:00 Uhr

freier Eintritt

BEGLEITUNG DURCH DIE SCHNUPFENZEIT

Mag. pharm. Thomas Fuchs, Apotheker

In der Erkältungszeit, wo es in Kindergärten und Schulen nur so vor Schnupfennasen wimmelt, gibt es einfache Möglichkeiten das Immunsystem von Kindern zu unterstützen: Bewegung, Ernährung, Hausmittel, Vitamine. Angeboten wird eine "Hausapotheke" an Möglichkeiten das Immunsystem (zusätzlich zu medizinischen Behandlungen) zu unterstützen.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin: Freitag, 29. November 2024 um 10:00 Uhr und alternativ 20:00 Uhr

Zugangslink: unter "Familienfreitag Online Kärnten" abrufbar, kostenlose Online-Veranstaltung

Veranstaltung in Kooperation mit dem Familienreferat des Landes Kärnten

LAND **KÄRNTEN**



KREATIVWORKSHOP FILZEN

Gertraud Naschenweng Kursleiterin für kreatives Gestalten

Ein kreativer Nachmittag für Eltern und Kinder mit einer einfachen, kleinkindgerechten Bastelei aus dem Naturmaterial Schafwolle. Für Eltern, die Anregungen für nachhaltige, entwicklungsfördernde und kreative Freizeitgestaltung für ihre Kinder möchten und mit einem schönen Ergebnis nach Hause gehen wollen.

REISSECK, ANLAUFHAUS – GRUPPENRAUM "DORFSPATZEN"

Termin: Mittwoch, 11. Dezember 2024 um 15:00 Uhr

freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

STALL, ALTER KINDERGARTEN

Termin: Montag, 14. April 2025 um 9:00 Uhr im Rahmen der EKI-Gruppe "Minitreff"

freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

WECHSELJAHRE AUS MEDIZINISCHER SICHT

Prim.^a PD.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Birgit Volgger BKH Lienz, Abt.Leitung, Fachärztin für Gynökologie und Geburtshilfe

Frauen in einem Alter zwischen 45 und 60 Jahren befinden sich typischerweise kurz vor, inmitten oder kurz nach den Wechseljahren. Etwa zwei Drittel der Frauen haben in dieser Zeit klimakterische Beschwerden, die von Schweißausbrüchen über Gewichtszunahme bis hin zu Gelenkschmerzen, Taubheitsgefühl oder Kribbeln im Körper reichen können. Die Fachärztin gibt Einblick in die Wechseljahre aus medizinischer Sicht.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Termin: Freitag, 24. Jänner 2025 um 19:00 Uhr



"Mit Musik geh "alles besser." (Erich Knauf)

"MUSIK UND DEMENZ" KURS

Mag.^a Art. Monika Mayr und Gerhard Spreitzer Musik- und Bewegungspädagogin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

Musik ist eine Sprache, die Menschen zu berühren versteht und auf das emotionale Wohlergehen unbestritten Auswirkungen hat. Nicht umsonst wird sie oft als "Sprache der Seele" bezeichnet. In der Arbeit mit alten und hochbetagten sowie an Demenz erkrankten Menschen kann der Einsatz von Musik vielfältige Funktionen erfüllen. Wenn kognitive Fähigkeiten schon weitgehend eingeschränkt sind, so können die emotionalen Fähigkeiten mit Hilfe vertrauter Musik gezielt angeregt werden.

LURNFELD, VERANSTALTUNGSZENTRUM MÖLLBRÜCKE

Beginn: Modul 1: Freitag, 31. Jänner 2025 von 15:00 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 1. Feber 2025 von 9:00 bis 18:00 Uhr

Modul 2: 21./22. März 2025 Modul 3: 13./14. Juni 2025

Modul 4: 26./27. September 2025

voraussichtlich € 80,00 /Modul je TeilnehmerIn

Kurskosten: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

Information: KBW Mag.^a Ulrike Schwertner, **a** 0676 8772 2427

ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk





WENN WORTE (NICHT) MEHR HELFEN – PROFESSIONELLES DEESKALATIONSMANGAGMENT

DGKP Andreas Bergmann, BScN MSc Heimleiter Haus St. Laurentius, Trainer Deeskalationsmanagement ProDeMa®

Personen, die mit Menschen arbeiten, sind immer wieder verbalen oder auch körperlichen Übergriffen ausgesetzt. Professionelles Deeskalationsmanagement ermöglicht durch das Erkennen von gewaltauslösenden Faktoren, der Veränderung der eigenen Sichtweisen und mit Hilfe von wissenschaftlich erforschten und in der Praxis bewährten Kommunikationswerkzeugen sich selbst und sein Gegenüber vor Verletzungen aller Art zu schützen. Die Infoveranstaltung zum Thema "Professionelles Deeskalationsmanagement nach ProDeMa®" bietet einen Überblick über die Inhalte eines zertifizierten Mitarbeiterschutzkonzeptes, welches seit über 25 Jahren im deutschsprachigen Raum, in verschiedensten Arbeitsbereichen mit Menschen etabliert ist (Pflege/Medizin, Personenbetreuung, Pädagogik, Polizei, u.v.m.).

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin: Donnerstag, 6. Feber 2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr, freier Eintritt

"BEWUSST . SICHER . MOBIL – IM AUTO UNTERWEGS"

Workshop für aktive PKW-LenkerInnen 65+

Gerlinde Klammer-Minichberger, Kuratorium für Verkehrssicherheit

Mit zunehmendem Alter kann die Teilnahme am Straßenverkehr immer mehr zur Herausforderung werden. Durch eine altersbedingte Veränderung der körperlichen Verfassung können sich Wahrnehmung und Reflexe verschlechtern, was Einfluss auf die Fahrtauglichkeit hat. Was kann ich selbst unternehmen, um (weiterhin) sicher unterwegs zu sein? Im Rahmen des Workshops haben SeniorInnen die Möglichkeit ihre Verkehrskompetenz aufzufrischen.

HEILIGENBLUT, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Freitag, 28. Feber 2025 von 17:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung: Gemeindeamt Heiligenblut, Julia Eder, ☎ 04824 2001 15
 Anmeldeschluss: 21. Feber (mind. 10 TeilnehmerInnen), freier Eintritt

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 6. März 2025 von 15:00 bis 17:30 Uhr

Anmeldung: Gemeindeamt Rangersdorf, Renate Zraunig, 2 04823 255

Anmeldeschluss: 28. Feber (mind. 10 TeilnehmerInnen), freier Eintritt



BESCHÄFTIGUNG UND AKTIVIERUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Kornelia Zwischenberger und Eva Sachs-Ortner, MSc Demenzexpertinnen

An Demenz erkrankte Menschen sind mit fortschreitender Erkrankung immer weniger in der Lage den gewohnten Freizeitund Beschäftigungsaktivitäten nachzugehen. Zu beachten gilt, dass jeder Mensch individuell ist und besondere Vorlieben aber auch Abneigungen hat. Anregungen zu Beschäftigungsmöglichkeiten, Herstellung von Aktivierungsmaterial um Werkzeuge für die Begleitung von Menschen mit Demenz in der Hand zu haben, werden in diesem Workshop vermittelt und angefertigt.

WINKLERN; SCHULUNGSRÄUME IM 2. OG DES EINSATZZENTRUM

Beginn: Freitag, 14. März 2025 von 14:00 bis 18:00 Uhr

Folgetermin, Freitag 28. März 2025

Kosten: € 15,00/TeilnehmerIn zuzgl. € 15,00 Materialkostenbeitrag

Anmeldung: FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

Veranstaltung in Kooperation mit Caritas Kärnten

Caritas

DAS LEBEN WIRD LEICHT

Workshop für Kinder und Jugendliche (10 bis 14 Jahre)

Christine Palle Freizeitpädagogin, Mentalwerkstatt

Die Gedanken, ob positiv oder negativ haben einen wesentlichen Einfluss auf das Leben.

Der Zugang zur individuellen Intuition bzw. dem "Bauchgefühl" sowie Meditation sind Techniken, die die Gedanken positiv beeinflussen. Die Umwandlung von Glaubenssätzen und mentale Werkzeuge für den Alltag sind Inhalte dieses Workshops.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM (JUZ) BEIM BUSTERMINAL

Termin: Freitag, 14. März 2025 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: JUZ Winklern, ☎ 0676 973 08 85



WIE SIE AUF PAUSE DRÜCKEN, BEVOR DAS LEBEN ES TUT

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Renate Kreutzer Psychotherapeutin

Wenn wir uns nicht um uns selbst kümmern sind zahlreiche Probleme vorprogrammiert: Erschöpfung, Überlastung, Stress, Krankheit, Unzufriedenheit... All das und einiges mehr ist die Konsequenz für alle jene, die sich selbst vernachlässigen und die eigenen Bedürfnisse ignorieren. Doch obwohl wir das wissen, fällt es vielen Menschen schwer, Zeit für sich zu nehmen und fürsorglich mit sich umzugehen. Im Vortrag erhalten Sie Anregungen bestimmte Überzeugungen zu überdenken.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin: Donnerstag, 20. März 2025 um 15:00 Uhr

freier Eintritt

FRÜHE FREMDBETREUUNG DER KINDER – GUT ODER SCHLECHT FÜR IHRE ENTWICKLUNG

Univ. Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Andrea Egger Psychologin

Unter dem Begriff "frühe Fremdbetreuung" oder auch "frühe außerfamiliäre Betreuung" wird eine Betreuung des Kindes in seinen ersten drei Lebensjahren durch "fremde" Personen, die nicht aus seinem vertrauten Familienumfeld stammen, verstanden. Aber was macht das mit den Kindern?

In diesem Vortrag beleuchten wir die Auswirkungen dieser Art der Betreuung auf die Entwicklung der Kinder. Welche Voroder auch Nachteile gibt es? Ist eine Betreuungsform zu bevorzugen? Was sagt die aktuelle Literatur? Welche Erfahrungswerte gibt es?

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Termin: Freitag, 21. März 2025 um 19:00 Uhr



WICKEL UND KOMPRESSEN

Workshop

Diana Cottogni Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Die Fachfrau teilt ihr professionelles Wissen über Anwendung und Wirkung von Wickel und Kompressen zur Unterstützung und Förderung des Heilungsprozesses bei Erkrankungen. Sie erweitern die Pflegemöglichkeiten auf eine besondere Art und Weise und können sowohl in der Prävention als auch zur Unterstützung im Krankheitsfall angewendet werden.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin: Donnerstag, 3. April 2025 von 18:00 bis 21:00 Uhr

Kosten: € 9,00/TeilnehmerIn

Anmeldung: Gemeindeamt Heiligenblut, Julia Eder, ☎ 04824 2001 15

Anmeldeschluss: 27. März 2025

ENTDECKUNGSREISE ZU DEINEN KRAFTQUELLEN

Workshop für Kinder und Jugendliche (10 bis 14 Jahre)

Christine Palle Freizeitpädagogin, Mentalwerkstatt

Menschen suchen seit Urzeiten Orte bzw. Plätze auf, die sie inspirieren und an denen sie Kraft sammeln können. Schon unsere Vorfahren wussten um Kraftquellen, die das Leben unterstützend bereichern. Dieser Workshop beinhaltet eine spannende Fantasiereise zu deinen inneren Kraftorten.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM (JUZ) BEIM BUSTERMINAL

Termin: Freitag, 4. April 2025 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: | UZ Winklern, ☎ 0676 973 08 85



NEUROGRAPHIK: ZEICHNE DICH FREI!

2-teiliger Workshop

Melanie Sutterlüty NeuroGraphik Trainerin, Beraterin

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte: In diesem Workshop lernen Sie wertvolle Werkzeuge aus der NeuroGraphik kennen, um die emotionalen und sozialen Bedürfnisse von Kindern zu erkennen und gezielt darauf einzugehen. Die NeuroGraphik ist eine wirkungsvolle Zeichenmethode, die dazu angelegt ist, einen Bewusstseinsprozess anzuregen und in tiefe Verbindung mit sich selbst zu treten. Neue Ideen und Impulse entstehen beim Zeichnen. Klarheit tritt auf und macht den Weg frei für neue Lösungen.

LURNFELD, BIBLIOTHEK BILDUNGSZENTRUM

Termine: Samstag, 5. April 2025 und Samstag, 12. April 2025 von 9:00 bis 13:00 Uhr

Kurskosten: € 80,00/Person

Anmeldung: FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

TRAINIERE DEINE LEBENSFREUDE – LACHYOGA

Sieglinde Steinacher Gesangspädagogin, Lachyogatrainerin

Anhand von Körper-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, Lachgeschichten, Lachmeditationen, freiem Lachen, gemeinsamen Tanzen und Singen, bringen wir unsere Lebensfreude miteinander so richtig ins Fließen. Dazu braucht man weder Witz, Humor noch Comedy. Mit ein bisschen Offenheit, Neugierde, Verspieltheit und Blickkontakt entsteht in unserem gemeinsamen Tun ganz viel herzliches Lachen. Die Angebote im Lachyoga sind eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zu helfen, in Kontakt mit anderen zu kommen, ihre Stimmung zu verbessern, ihr Immunsystem zu stärken und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens zu fördern. Lachen tut der Seele gut und kann vielerlei Blockaden lösen.

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Donnerstag, 10. April 2025 um 14:00 Uhr

Vorträge und Workshops



GESPRÄCHE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE – MOMENTE AUS DEM LEBEN EINER KRANKENHAUSSEELSORGERIN

Mag.^a Maria Radziwon, Theologin, Krankenhausseelsorgerin

Die Seelsorgerin erzählt aus ihrem Alltag und von Augenblicken, die sie tief berührt und im Herzen bewegt haben, Gespräche, die nachklingen. Erinnerungen, die bleiben, Fragen, die nicht loslassen. Eindrücke in der Begleitung von Kranken und Sterbenden, die den Blick dafür öffnen, wie kostbar und einzigartig jedes Leben ist.

MALLNITZ, VEREINSRAUM (VS MALLNITZ)

Termin: Donnerstag, 8. Mai 2025 um 14:00 Uhr

freier Eintritt

KINDERSCHUTZ UND ACHTSAME SEXUALERZIEHUNG

Mag.ª Christiane Hintermann, Sexualpädagogin

Wie können wir Kinder stärken durch eine achtsame Begleitung von Themen rund um Körperlichkeit, Intimität und unterschiedlichen Ausdrucksformen kindlicher Sexualität? Der Vortrag bietet neben Informationen rund um Kinderschutz und Tipps für die Sexualerziehung viel Raum für offene Fragen und Diskussion.

MALLNITZ, VEREINSRAUM IN DER VS MALLNITZ

Termin: Donnerstag, 15. Mai 2025 um 15:00 Uhr, freier Eintritt

Anmeldung: FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

GELASSENHEIT BEGINNT IM KOPF

Michael Dünhofen, Dipl. Sozialarbeiter, Suchtberater, Supervisor

Wie Sichtweisen und Praktiken althergebrachter Traditionen und der modernen Wissenschaft Anleitung geben können, Gelassenheit im Privat- und Berufsleben zu entwickeln.

MÖRTSCHACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin: Mittwoch, 21. Mai 2025 um 17:00 Uhr, freier Eintritt

Anmeldung: Familija, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at



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: Montag, 23. September 2024, Montag, 27. Jänner 2025, beide um 19:00 Uhr

Anmeldung: Michaele Kemmer, 7 0676 486 60 49

OBERVELLACH, TENNISHALLE, BEWEGUNGSRAUM

Beginn: Mittwoch, 25. September 2024 um 19:00 Uhr

Mittwoch, 29. Jänner 2025 um 19:00 Uhr, mind. 10, max. 12 Teilnehmer/Kurs

Anmeldung: Michaele Kemmer, ☎ 0676 486 60 49

Kurskosten: € 48,00, jeweils 8 Termine

AQUA-JOGGING

Michaele Kemmer, Physiotherapeutin

Aquajogging mit speziellem Aquajogging-Gürtel

© Steigerung der Ausdauer © Kräftigung der Muskulatur © Schonung der Gelenke

OBERVELLACH, HALLENBAD

Beginn: Donnerstag, 7. Nov. 2024, Donnerstag, 9. Jänner 2025, beide um 18:30 Uhr

Anmeldung: Michaele Kemmer, 2 0676 486 60 49

FLATTACH, FREIBAD

Beginn: Donnerstag, 12. Juni 2025 um 9:00 Uhr Anmeldung: Michaele Kemmer, ☎ 0676 486 60 49

Kurskosten: € 25,00 (plus Eintritt) Obervellach, jeweils 5 Termine

€ 30,00 (plus Eintritt) Flattach, 6 Termine



TIERGESTÜTZTES COACHING – DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN UND STÄRKEN

mit Sylvia Granitzer und ihren Tieren Kleine Alm-Auszeit auf dem Bruggerhof in Flattach



Die Tiere von Alpenmentorin, Bergwanderführerin und Tiergestützten Coach Sylvia Granitzer sind immer im Hier und Jetzt und reagieren sensibel auf verschiedene Stimmungen und Verhaltensweisen.

Auf Sylvias Green Care-Auszeithof Brugger kannst du mit ihr und den Tieren gemeinsam alte und neue Stärken entdecken und diese weiter stärken. Sylvias Tiere stupsen dich liebevoll und ehrlich dahin, wo es sich lohnt, ein wenig genauer hinzuschauen.

Kinder ab 6 Jahren dürfen gerne mitgebracht werden. Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltag.

Herbsttermine 2024:

Samstag, 21. September 2024 Samstag, 5. Oktober 2024

Frühjahrstermine 2025:

Samstag, 26. April 2025 Samstag, 24. Mai 2025 Samstag, 28. Juni 2025 Samstag, 26. Juli 2025

Uhrzeit: jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: $\in 5,00$ je Einheit pro Erwachsener $/ \in 3,00$ je Einheit pro Kind

Ort: Flattach, Greencare-Auszeithof Brugger

Infos/Anmeldung: Sylvia Granitzer, ☎ 0676 64 15 628 oder info@sylvia-granitzer.at

9831 Flattach, Fragant 23, Greencare Auszeithof - Bruggerhof

Auch Einzeltermine oder gesonderte Termine für Teams/Gruppen können auf Anfrage gerne vereinbart werden.







Das Wasser ist der Ursprung von allem.

(Thales von Milet)



BABYSCHWIMMEN UND SCHWIMMEN FÜR KLEINKINDER

Bettina Thaler Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin

Spiel und Spaß im Wasser mit Eltern und deren Babys im Alter von 12 bis 52 Wochen zur Förderung der biologischen, körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung. Spielerische Gewöhnung an die selbstständige Bewegung im Wasser für Kleinkinder im Alter von 1 bis 2 Jahren unter Aufsicht eines Erwachsenen.

MALLNITZ, TAUERNBAD

Donnerstag, 23. Jänner 2025 um 13:00 Uhr Starttermine:

Donnerstag, 29. Mai 2025 um 12:00 Uhr

Anmeldung: Gemeindeamt Mallnitz, Ursula Schmölzer, 2 04784 255 12

Anmeldeschluss: 20. Jänner 2025 bzw. 26. Mai 2025 (mindestens 6 TeilnehmerInnen)

HEILIGENBLUT, HALLENBAD

Starttermin: Donnerstag, 7. August 2025 um 13:00 Uhr

Anmeldung: Gemeindeamt Heiligenblut, Julia Eder, 204824 2001 15

Anmeldeschluss: 1. August 2025 (mindestens 6 TeilnehmerInnen)

Dauer: 8 Termine

Kurskosten: € 48,00 plus Badeintritt



Die Geburt eines Kindes

ist wie das Entstehen einer neuen Welt.

(Achim Schmidtmann)

EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE, INDIVIDUELLE GEBURTSVORBEREITUNG

Elisabeth Vierbauch Dipl. Hebamme

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

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

laufend nach Vereinbarung Termine:

10 Termine Dauer:

Informationen: Elisabeth Vierbauch, 20699 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 unter www.hebammen.at.

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM, OBERVELLACH 32 EG

Termine: nach Vereinbarung

Elisabeth Vierbauch, 20699 110 507 22 Anmeldung:



BETRIEBSTAGESSTÄTTE

In Kooperation mit Gemeinden und Firmen ist FamiliJa Partner, wenn es um die Errichtung einer Kleinkindgruppe geht. Somit wird für Eltern ein Raum geschaffen, wo eine individuelle und flexible Betreuung für Kinder vor dem Kindergarteneintritt sichergestellt ist.

In gemütlichen kleinkindgerechten Räumlichkeiten werden die Jüngsten von Tagesmüttern, KleinkinderzieherInnen und ElementarpädagogInnen liebevoll und fürsorglich betreut.

HFII IGFNBI UT

Öffnungszeiten: von Montag bis Freitag von 7:30 Uhr bis 13:30 Uhr Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511 oder familija@rkm.at

Sollten wir Ihr Interesse an der gemeinsamen Umsetzung einer Kleinkindbetreuung in Ihrer Gemeinde oder Ihrem Unternehmen geweckt haben, steht FamiliJa als erfahrener und kompetenter Partner gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

.....

KINDERTAGESSTÄTTE

In Kooperation mit der Gemeinde betreibt FamiliJa eine Kindertagesstätte in Lendorf. Dort werden Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in ihren persönlichen Entwicklungs- und Lernprozessen individuell und flexibel unterstützt und begleitet. Im gemeinsamen Spielen, Basteln, Singen und gemeinsamen Mittagessen knüpfen die Kinder soziale Kontakte mit Gleichaltrigen und entdecken und entfalten soziale Fähigkeiten.

ElementarpädagogInnen und KleinkinderzieherInnen betreuen die Jüngsten in gemütlichen kleinkindgerechten Räumlichkeiten liebevoll und fürsorglich.

LENDORF

Öffnungszeiten: von Montag bis Freitag von 7:00 Uhr bis 17:00 Uhr Anmeldung: Familija-Büro, ☎ 04782 2511 oder familija@rkm.at

Bei Interesse an der Einrichtung einer Kleinkindbetreuung rufen Sie uns an:

Montag bis Donnerstag jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr Familija, MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng, ☎ 0676 919 60 50



ELTERN-KIND-GRUPPEN

Unsere Eltern-Kind-Gruppen sind Orte, an denen sich Kinder treffen und sich miteinander spielerisch entwickeln können und an denen sich Eltern, Großeltern und Mit-Erziehende mit anderen über den Familien- und Erziehungsalltag austauschen und Neues dazulernen können. Die GruppenleiterInnen schaffen Räume und Möglichkeiten für Familien mit kleinen Kindern, stärken und unterstützen Eltern und Mit-Erziehende bei ihren vielfältigen Aufgaben in der Begleitung der Kinder und sensibilisieren für Entwicklungsaufgaben und Bedürfnisse der Kinder.

Die Gruppen treffen sich regelmäßig einmal pro Woche über 10 Wochen hinweg zum gemeinsamen Spielen, Singen, Jausnen und Austauschen, den Eltern werden fachliche Impulse in Erziehungsfragen angeboten.

Kosten: € 50,00 pro 10er-Block – zahlbar beim Starttermin. Mindestens 8 TeilnehmerInnen.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

1,2,3,...sei dabei: für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren

Starttermin: Montag, 7. April 2025, 10 Termine jeweils montags um 9:00 Uhr

Anmeldung: Mag.ª Cornelia Edlinger, ☎ 0664 884 66 877

HEILIGENBLUT, RETTUNGSZENTRUM

1,2,3,...sei dabei: für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren

Starttermin: Montag, 16. September 2024, 10 Termine jeweils montags um 9:00 Uhr

Anmeldung: Mag.ª Cornelia Edlinger, ☎ 0664 884 66 877

MÜHLDORF, KLETTERHALLE, MULTIMEDIARAUM

"Mühlenzwerge" für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Starttermine: Mittwoch, 9. Oktober 2024, 19. Feber 2025

10 Termine jeweils mittwochs um 9:00 Uhr

Anmeldung: FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

STALL, EHEMALIGER KINDERGARTEN

Minitreff: für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

Starttermine: Montag, 30. September 2024, 31. März 2025

10 Termine jeweils montags um 9:00 Uhr

Anmeldung: Familija, 7 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at



KINDER-SPIELGRUPPEN

In unseren Spielgruppen erfahren Kinder ab 1,5 Jahren ein liebevolles Miteinander. Es werden Freundschaften geschlossen und gepflegt. Beim gemeinsamen Spielen und Entdecken entfalten sich die Kinder und werden in ihrer Entwicklung individuell begleitet und gefördert.

Die Kinderspielgruppen sind in den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien geschlossen. Mindestens 10 TeilnehmerInnen.

KOLBNITZ, ANLAUFHAUS

"Dorfspatzen Reißeck": für Kinder ab 1,5 Jahren

Starttermine:

Gruppe I: Dienstag, 3. September 2024
Gruppe II: Mittwoch, 4. September 2024
Gruppe III: Donnerstag, 5. September 2024

wöchentlich jeweils von 8:00 bis 11:30 Uhr

Kosten/Gruppe/Monat: € 25,00 (Ermäßigung bei Geschwisterkindern € 12,00)

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

ELTERNSPRECHSTUNDE

Jedes Kindesalter bringt neue Freuden, spannende Entwicklungsphasen und so manche Herausforderung mit sich. Ein Gespräch, sowie ein offenes Ohr ist in vielen Fällen hilfreich und wirkt sich auf einen positiven Familienalltag aus.

Wir bieten ein kostenfreies Unterstützungsangebot in Form eines individuellen persönlichen Elterngespräches.

Terminvereinbarung

Montag bis Donnerstag jeweils von 8:00 bis 12:00 Uhr FamiliJa, MMag.^a Dr.ⁱⁿ Katja Naschenweng, ☎ 0676 919 60 50



ORGANISATION DER GANZTAGESSCHULE FREIZEITBEREICH

FamiliJa organisiert die Freizeitbetreuung der Ganztagesschule im Auftrag von Gemeinden und des Schulgemeindeverbandes.

Ein gemeinsames Mittagessen, ein strukturierter Tagesablauf, klare Gruppenregeln, kindgerechtes Lernen und sportliche Aktivitäten geben den Kindern und Jugendlichen den sicheren Rahmen, um sich wohlzufühlen und sich gut zu entfalten.

BERG IM DRAUTAL, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Berg/Drau, ☎ 04712 558

FLATTACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Mittwoch von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Heiligenblut, ☎ 04824 2110

IRSCHEN, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Donnerstag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Irschen, ☎ 04710 2511

LENDORF, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Lendorf, ☎ 04762 3497

LURNFELD, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Schulverbund Lurnfeld, ☎ 04769 3115



MALLNITZ, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Anmeldung: Volksschule Mallnitz, ☎ 0664 133 42 56

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Obervellach, ☎ 04782 2030

OBERVELLACH, MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: MS Obervellach, ☎ 04782 2210

REISSECK, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Reißeck, ☎ 04783 2291

SPITTAL/DRAU, MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Anmeldung: MS Spittal/Drau, ☎ 04762 2594 13

STEINFELD, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

WINKLERN, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: Volksschule Winklern, ☎ 04822 276

WINKLERN, MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen: von Montag bis Mittwoch von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung: MS Winklern, ☎ 04822 276

Bei Interesse an der Einrichtung einer Ganztagesschule rufen Sie uns an:

Montag bis Donnerstag jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr – FamiliJa, Mag.a Alexandra Rudiferia, 🕿 0676 787 80 66



JUGENDZENTRUM FÜR JUGENDLICHE AB DER 5. SCHULSTUFE

In Zeiten der Abwanderung aus dem ländlichen Raum sind Angebote für die Jugend eine Investition in die Zukunft der Region. Mehr denn je brauchen Jugendliche neben Elternhaus, Schule oder Lehrplatz eine Anlaufstelle, an die sie sich aus den verschiedensten Gründen wenden können.

Eine Pädagogin begleitet Kinder und Jugendliche ab der 5. Schulstufe in offener Jugendarbeit. Ein grundlegendes Merkmal offener Jugendarbeit ist die Aufgeschlossenheit gegenüber allen jungen Menschen, unabhängig von Geschlecht, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung oder religiösen Zugehörigkeiten. Der freiwillige, ungezwungene Zugang ist ein zentrales Prinzip und führt zu Selbstbestimmtheit und Autonomie.

Offene Jugendarbeit fördert die Sozial-, Sach- sowie Selbstkompetenz, welche wesentlich für die Auseinandersetzung mit sich selbst, den Mitmenschen und der Gesellschaft sind. Das soziale Verhalten wird ohne Druck erlernt und ausprobiert. Diesem Lernen liegen klare Regeln zu Grunde: kein Mobbing, kein Rassismus, kein Vandalismus und keine Gewalt! Jugendliche finden im Jugendzentrum AnsprechpartnerInnen, die Zeit und vor allem ein offenes Ohr haben. Sie werden "aufgefangen", getröstet oder ermutigt und motiviert.

Die Freizeitangebote werden in der offenen Jugendarbeit gemeinsam mit den jungen Menschen entwickelt und geplant, sowie fachlich begleitet. So orientieren sich ihre Anregungen an ihren Bedürfnissen und Kenntnissen. Je nach Zielgruppe reichen die Angebote von Sport, Musik, Kreativangeboten, über Workshops, Projekte oder Ausflüge und Unternehmungen, außerhalb der Räumlichkeiten. Das gemeinsame Spielen schafft Raum für Kommunikation, Fair-play, Umgang mit Konkurrenz und vieles mehr.

Ein breites Angebot an Spielen und Spielgeräten bieten den Jugendlichen Raum für Erlebnisse, Experimente und Erfahrungen aber auch für Gespräche und die Möglichkeit, Fehler zu machen. So werden eigene Grenzen erkannt und es besteht die Möglichkeit der Selbstreflexion.

Offene Jugendarbeit kooperiert im Interesse der Jugendlichen mit Institutionen, die im Leben der jungen Menschen eine Rolle spielen. In einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit Schulen und den dort tätigen LehrerInnen, Vernetzungen mit Berufsberatungseinrichtungen bildet die offene Jugendarbeit eine Symbiose zum Wohle der BesucherInnen. Offene Jugendarbeit dient als Brückenfunktion für Begegnungen mit Gemeinden, der Exekutive oder anderen sozialen Einrichtungen. Ein offener und ehrlicher Austausch hilft Ängste und Misstrauen abzubauen und fördert eine positive Zusammenarbeit.

WINKLERN, BEIM BUSTERMINAL

Geöffnet: von Mittwoch bis Freitag von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kontakt: JUZ Winklern, ☎ 0676 973 08 85



PFLEGEKOORDINATION

FamiliJa bietet in enger Zusammenarbeit mit dem Land Kärnten und neun Mölltaler Gemeinden Unterstützung und Beratung durch PflegekoordinatorInnen an.

Die mobilen Familija-PflegekoordinatorInnen sind Ihr Ansprechpartner für:

Information, Koordination und Planung von Betreuung und Pflege

Beratung und Begleitung

Hilfestellung bei diversen Antragstellungen

Vermittlung und Vernetzung mit mobilen Diensten (Essen auf Rädern, Krankenhäuser u.v.m.)

Ehrenamtsgruppe

Pflegestammtisch

Entlastende Angebote für pflegende Angehörige

FamiliJa-Pflegekoordinatorin in den Gemeinden:

Heiligenblut, Mörtschach, Winklern:

DGKP Barbara Kosian, 🕿 0676 919 60 31, barbara.kosian@familija.at

Rangersdorf, Stall, Flattach:

Kornelia Zwischenberger, 🕿 0676 919 60 33, kornelia.zwischenberger@familija.at

Mallnitz, Obervellach, Reißeck:

☎ 0676 919 60 32, familija@rkm.at

Die FamiliJa-Pflegekoordinatorinnen erreichen Sie

telefonisch Montag bis Donnerstag von 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr und bei den

Sprechstunden

auf den Gemeindeämtern der betreuten Gemeinden:

jede 2. und 4. Woche im Monat

Dienstag: Winklern, Rangersdorf, Mallnitz Mittwoch: Heiligenblut, Stall, Obervellach Donnerstag: Mörtschach, Flattach, Reißeck von **9:00 Uhr bis 11:00 Uhr**.

Nutzen Sie dieses kostenlose Unterstützungsangebot und vereinbaren Sie einen Termin!



Ehrenamt



FREIWILLIGENORGANISATION – FAMILIJA EHRENAMT

Seit 28 Jahren engagiert sich FamiliJa im Mölltal für ein gesundes Miteinander in der Region. Rund **100 Ehrenamtliche MitarbeiterInnen** beteiligen sich an der Umsetzung der Ziele von FamiliJa und leisten rund 6.800 Ehrenamtsstunden.

Wenn Sie: eine sinnvolle Beschäftigung suchen; sich gerne in einer Gruppe engagieren möchten;

in der Region für die Region was bewegen wollen; Zeit und Lust haben etwas Sinnstiftendes zu tun; sich ehrenamtlich in der Heimatgemeinde einbringen möchten;

Wenn Sie Zeit für:

Besuche, Gespräche, Spaziergänge, Karten spielen ...; Fahrtendienste zum Arzt, ins Geschäft ...; Omadienst oder ähnliches haben; **dann melden Sie sich bei uns.**

Sie sind im FamiliJa-Team herzlich willkommen! Gemeinsam können wir mehr bewegen und wir finden die ehrenamtliche Tätigkeit, die genau zu Ihnen passt!

Engagieren Sie sich ehrenamtlich

als "Oma, Opa, Tante oder Onkel" in Kleinkind- und Kinderspielgruppen

als BesucherIn oder FahrerIn im Besuchs- und Fahrtendienst ihrer Gemeinde

als BegleiterIn in der Hospizgruppe

als UnterstützerIn bei der Organisation von Veranstaltungen uvm.

Ziele sind die Förderung des Miteinanders, Stärkung des sozialen Netzwerkes, Entlastung für Familien

Als ehrenamtliche*r MitarbeiterIn sind Sie ein wichtiger Teil unserer Gemeinschaft und bekommen: Versicherung für die ehrenamtlichen Besuchs- und Fahrtendienste, Kostenersatz (amtl. KM-Geld) für Fahrtendienste, kostenlose Weiterbildungen, gemeinsame Aktivitäten und regelmäßiger Austausch.

Personen aller Altersgruppen sind herzlich zur ehrenamtlichen Mitarbeit bei FamiliJa willkommen, melden Sie sich im FamiliJa-Büro, ☎ 04782 2511 (Montag und Dienstag 8:00 bis 13:00 Uhr) oder per E-Mail familiJa@rkm.at

FamiliJa-Ehrenamtlicher Vorstand: siehe Innenseite Deckblatt

VeranstaltungsorganisatorInnen

| or garnoutorinien | | |
|---------------------------------------|--|--|
| Heike Graf | Großkirchheim | Alexander Pichler, Heidi Schober |
| Elisabeth Mörtl, Tamara Penker | Mörtschach | Richard Unterreiner, |
| Maria Wohlgemuth | | Ingeborg Zeiner-Linder |
| Heidi Ampferthaler, Waltraud Bugelnig | Heiligenblut | Theresia Glantschnig |
| Margaretha Ebner, Birgit Egger | · · | - |
| Margarethe Eder, Isabella Reiter | Eltern-Kind-Gruppen-HelferInnen | |
| | Elisabeth Mörtl, Tamara Penker Maria Wohlgemuth | Heike Graf Großkirchheim Elisabeth Mörtl, Tamara Penker Mörtschach Maria Wohlgemuth Heidi Ampferthaler, Waltraud Bugelnig Margaretha Ebner, Birgit Egger |

Winklern Bettina Schachner-Egger, Roland Böhme, Reißeck Elisabeth Egger, Ingrid Aichholzer

Erika Angermann



MÖLLTALER BESUCHSNETZE

Das Wichtigste im Leben ist der Kontakt von Mensch zu Mensch.

Wünschen Sie sich mehr Kontakt, herzliche Gespräche, Unterhaltung... einfach Zeit Miteinander und Füreinander? Pflegen Sie ihr soziales Umfeld – das Mölltaler Besuchsnetz bietet Ihnen dazu die Möglichkeit! **Machen Sie mit beim Besuchsnetz in Ihrer Gemeinde.**

Als ehrenamtliche*r BesuchsnetzmitarbeiterIn spenden Sie Zeit für:

Besuche von älteren Menschen zuhause

Gespräche

Spaziergänge

Karten spielen o.ä.

kostenlose Fahrtendienste zum Arzt, ins Geschäft u.a.

Im Rahmen des Projekts zur "Pflegenahversorgung" des Landes Kärnten durch PflegekoordinatorInnen und ehrenamtliche MitarbeiterInnen werden Leistungen wie Basisschulungen, Haft- und Unfallversicherung, Refundierung des amtlichen Kilometergeldes und Ehrenamtsausweise ermöglicht.

Besuchsnetz in folgenden Orten mit Ansprechperson:

Heiligenblut: Barbara Kosian, ☎ 0676 919 60 31 Mörtschach: Silvia Göritzer, ☎ 0660 766 25 80 Winklern: Barbara Kosian, ☎ 0676 919 60 31

Rangersdorf: Kornelia Zwischenberger, 7 0676 919 60 33

Stall: Birgit Egger, ☎ 0664 864 71 21

Flattach: Kornelia Zwischenberger, **a** 0676 919 60 33

Mallnitz: ☎ 0676 919 60 32 Obervellach: ☎ 0676 919 60 32

Reißeck: Elisabeth Mörtl, 2 04783 2982

Ansprechpartnerin bei FamiliJa: Isabella Reiter, 🕿 04782 2511





HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA Den Tagen Leben geben

Die Hospizbewegung befasst sich mit der Verbesserung der Situation Sterbender und ihrer Angehörigen sowie der Integration von Sterben und Tod ins Leben. Einen Menschen in seiner letzten Lebensphase zu begleiten und zu pflegen ist eine der größten Herausforderungen für PartnerInnen, Familie und Freunde.

Die HospizmitarbeiterInnen von FamiliJa bieten Unterstützung in der letzten Lebensphase.

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 und für Fragen sind wir erreichbar unter:

Hospizteam Mölltal:

Elisabeth Sagerschnig, ☎ 0676 937 71 74 FamiliJa Büro, ☎ 04782 2511

Angebot in Kooperation mit der Hospizbewegung Diakonie HOSPIZBEWEGUNG







FAMILIEN-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG

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

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

Beratung hilft ...

- 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!

Wir freuen uns über freiwillige Spenden -

die uns dabei unterstützen, unser Angebot aufrecht zu erhalten.

Terminvereinbarung:

Montag bis Donnerstag jeweils von 8:00 bis 13:00 Uhr, Familija, Mag.^a Ursula Blunder, 🕿 0650 302 11 12

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.).

Für die Beratungsbestätigung bitte einen gültigen Lichtbildausweis mitbringen.



SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE

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

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

Wozu:

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

Wie: Aufstellung am Familienbrett, Hypnotherapie, Genogrammarbeit, Spieltherapie,

Arbeit im Freien mit Tieren (Lamas, Ziegen, Hasen...), uvm.

Termine: nach Vereinbarung, Mag.^a Susanne Ebner, **☎** 0650 663 00 62

Preis: € 85,00 (50 Minuten) Teilrückerstattung durch Krankenkasse möglich

.....

LERNSTUDIO LIEBHARDT

SchülerInnen Nachhilfe und Sprachkurse

- Nachhilfe für Schüler aller Altersgruppen
- Individuelle Sprachkurse und Firmentrainings

Termine sind laufend nach Vereinbarung möglich.

Kontaktdaten: Lernstudio Liebhardt, Semslach 39, 9821 Obervellach

☎ 0650 667 36 20, lernstudio.liebhardt@gmx.at

Weitere Informationen unter www.lernstudio-liebhardt.at



ERGOTHERAPIE FÜR KINDER

Katharina Oberrainer BSc Ergotherapeutin, Kindergartenpädagogin, Marte Meo Practitioner I.A.

Ergotherapie unterstützt die Entwicklung der Handlungsfähigkeit von Kindern in ihrem Alltag (Kindergarten, Schule, Freizeit). Die Fähigkeiten des Kindes werden analysiert, um auf spielerische Art und Weise und mit gezieltem therapeutischem Ansatz unterstützt und gefördert zu werden.

Ergotherapie unterstützt, wenn das Kind:

- Probleme im Umgang mit Stift, Schere, Reißverschluss, Knöpfen, Besteck oder kleinteiligen Spielen hat.
- sich schlecht im Raum orientieren kann und Probleme beim Bauen und Nachbauen von Bauklötzen/Puzzles hat.
- planlos im Umgang mit seinem eigenen Körper, Alltagshandlungen und Spielmaterialien ist.
- Schwierigkeiten bei Geschicklichkeitsspielen und Balancieren hat und motorische Herausforderungen vermieden werden.
- oft zappelig, tollpatschig, bewegungsängstlich oder sehr wild ist.
- sich schwer konzentrieren kann und rasch ermüdet.
- sich in der Gruppe zurückzieht, geringe Frustrationstoleranz hat, sich schwer an Regeln halten kann oder aggressives Verhalten zeigt.

"Wenn man sieht, dass man schon Stärken hat, macht das Mut, weitere Schritte zu gehen" Maria Aarts

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche, wie wir das Kind stärken und ermutigen können, damit es seinen Alltag zufriedenstellend meistern und sich aus eigener Kraft entwickeln kann.

VERTRAGSTHERAPEUTIN DER ÖGK, SVS UND BVAEB

In unserer Fachbibliothek können Sie ihr Wissen, dass Sie bei einem unserer Für die Abrechnung der Ergotherapie direkt mit den Vertragskassen, ist vor Beginn der Behandlung eine Verordnung eines (Kinder-) Arztes/Ärztin für 10 Einheiten á 60 Minuten erforderlich. Die zuständige Kasse muss die Therapie chefärztlich bewilligen, damit die Kassen die Kosten übernehmen (manche Kassen derzeit bewilligungsfrei, bitte nachfragen). Die Abrechnung erfolgt dann direkt mit der Vertragskasse.

Termine nach Vereinbarung: Katharina Oberrainer BSc, **☎** 0676 35 000 98



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.

Termin nach Vereinbarung

JUGEND- UND FAMILIENFRAGEN

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

Sprechstunde: Doris Pacher, ☎ 0664 805 366 2285 jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 9:00 bis 12:00 Uhr

UNSERE FACHBIBLIOTHEK

In unserer Fachbibliothek können Sie ihr Wissen, dass 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



"GESUNDE GEMEINDE" OBERKÄRNTEN

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

Ob jung oder alt – Gesundheit geht uns alle an. Die "Gesunde Gemeinde" ist eine Initiative zur regionalen Gesundheitsförderung in Kärnten, an der sich mittlerweile 125 Gemeinden beteiligen. Die Gesunden Gemeinden setzen dabei ihre Gesundheitsaktivitäten nach eigenen Ideen und Bedürfnissen, z.B. gesunde Ernährung, Bewegung oder seelische Gesundheit.

Ihre Ansprechpersonen für Gesundheitsförderung in den Oberkärntner Gemeinden sind:

| Gemeinde | ArbeitskreisleiterIn | Gemeindeamt-Kontakt |
|---------------|--|----------------------|
| Baldramsdorf | Birgit Dullnig | Birgitta Hartlieb |
| Dellach/Drau | Harald Brandstätter | Agnetha Ebenberger |
| Ferndorf | Herbert Leitner | Maria Jungwirt |
| Flattach | Sabine Istenig und Elfriede Rumbold | Patricia Edlinger |
| Gmünd | Philipp Schober | Lara Stallegger |
| Greifenburg | Dipl. Päd. Eva Fleißner | Nadja Kreiner-Russek |
| Großkirchheim | Alexander Pichler | Sonja Suntinger |
| Heiligenblut | Barbara Kosian | Julia Eder |
| Irschen | Gabriele Gatterer | Hannelore Schober |
| Kleblach-Lind | Isabella Angerer und Elisabeth Brunner | Claudia Zürner, MA |
| Krems | Carmen Hofer | Andrea Jung |
| | | |

Gesunde Gemeinde



| Gemeinde | ArbeitskreisleiterIn | Gemeindeamt-Kontakt |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Lendorf | Verena Morgenstern | Silvia Strauss |
| Lurnfeld | Ulrike Nischelbitzer | Julia Mohl |
| Mallnitz | Lisa Novak | Ursula Schmölzer |
| Malta | Sissy Christine Ebner, BA | Ingrid Feichter |
| Millstatt | Veronika Palle | Ramona Egarter |
| Mörtschach | Ingeborg Zeiner-Linder | Alina Auernig |
| Mühldorf | Kordula Gruber | Alexandra Bermadinger |
| Oberdrauburg | Maria Lerchster und Ursula Raff | Claudia Hotschnig |
| Obervellach | Arnold Klammer | Carolin Franyi |
| Rangersdorf | Arnold Suntinger | Renate Zraunig |
| Reißeck | Dr. Ulrich Gradnitzer | Thomas Stefan |
| Rennweg | Alfred Winkler | Rosi Pfeifenberger |
| Seeboden | Andrea Hodel | Andrea Hodel |
| Spittal/Drau | Almut Smoliner | Martina Schweiger |
| Stall | Katrin Ebner und Jeanette Steiner | Thomas Zraunig |
| Steinfeld | Markus Hopfgartner | Leonie Jester |
| Trebesing | DI Christian Genshofer | Stefanie Dullnig |
| | | |

Wir laden Sie ein, mitzumachen!

Melden Sie sich einfach im Gemeindeamt! Veranstaltungen der "Gesunden Gemeinden" sind vielfältig und abwechslungsreich. Sie werden autonom in jeder Gemeinde zu gegebenem Zeitpunkt beworben.



SUBVENTIONSGEBER

- Kärntner Landesregierung, Abt. Gesundheit, Soziales und Bildung, Jugendreferat
- Bundeskanzleramt Sektion VI Familie und Jugend

LAND 📱 KÄRNTEN





Bundeskanzleramt

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
- Katholisches Bildungswerk
- Katholische Frauenbewegung
- IK Verein Integration Kärnten
- vitamin R
- HFB Dorfservice
- Gewaltschutzzentrum Kärnten
- Hospizbewegung Diakonie
- Caritas Kärnten
- Schulgemeindeverband Spittal/Drau
- Altenwohn- und Pflegeheime
- Polizei
- IGO Industrie Gewerbe Oberkärnten
- LGO Leistungsgemeinschaft Oberkärnten
- Diakonie de La Tour
- WinCHILLarum
- Autark

SPENDENKONTO "FAMILIJA"

Raiffeisen Bank Lurnfeld-Mölltal

IBAN:

AT17 3941 2000 0193 6376

BIC: RZKTAT2K412















TROCKENAUSBAU HARTWEGER Manfred

9821 Obervellach 110 Tel. 0676 504 99 70 E-Mail: hartweger.manfred@aon.at



ERGMEISTERAMT Ferienappartements & Café

Dussmann OBERST





Augenordination Dr.in Marie Dietrich Dr.in Elisabeth Winkler-Lackner

purpurrot

Wir MALEN Lebensfreude!

Malermeister Peter Kircher









EIN HERZLICHES DANKESCHÖN UNSEREN SPON



BLUMENM SAIK

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

PetzDruck.

print & graphic design.



















A-9821 Obervellach · www.adler-apo.at



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







SOREN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG





















A 9841 Winklern 26 www.zt-olsacher.at erich@zt-olsacher.at













Wir sind für Sie da!

Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 13:00 Uhr 04782 2511



9821 Obervellach 32 E-Mail: familija@rkm.at www.familija.at







