FamiliJa

2023/2024

JahresprogramM

BERATUNG

GESUNDE GEMEINDE

ELTERNBILDUNG

JUGENDZENTRUM

SCHULISCHE FREIZEITBETREUUNG

HOSPIZ

EHRENAMT

RADWEGPFLEGE

KLEINKINDBETREUUNG

SOMMERBETREUUNG

BESUCHSDIENST

PFLEGEKOORDINATION

www.familija.at

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

MMag.ª Dr.in Katja Stiegler
Fachbereichsleitung Kleinkindbetreuung, Elternbildung, MitarbeiterInnen-Weiterbildung

Annika Briggl, Mag.ª Cornelia Edlinger, Marina Fanninger, Silvia Göritzer, Eva Gößeringer Bed, Eva Neubauer, Sabine Niedermühlbichler, Kathrin Opriessnig, Christine Palle, Silke Pichelkastner, Kristin Reichhold, Matthias Schmölzer, Viktoria Tettenbacher, Marina Tiefnig, Daniela Wegscheider, Maria Wohlgemuth
Ganztagesschule

Claudia Reichhold, BA MA
Jugendzentrum

Elisabeth Baumgartner, Deniese Brandstätter, Melanie Thaler, Kathrin Wallner, Birgit Wutte
Kleinkindbetreuung

DGKP Barbara Kosian, Margit Mussnig, Kornelia Zwischenberger
community nursing, Pflegekoordination

Mag.ª Birgit Ampferthaler, Elisabeth Sagerschnig
Eltern-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung

Hermine Baier, Evelyn Weichselbraun, Mag.ª Cornelia Edlinger, Silke Pichelkastner
Eltern-Kind- und Kinderspielgruppen

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
Ehrenobmann: Dr. Wilhelm Pacher, Obervellach – Beirätin: Mag.ª Monika Lackner, Winklern
Rechnungsprüfung: Erika Angermann, Winklern; Bettina Schachner-Egger, Winklern

Herzlich willkommen bei FamiliJa

Unsere Heimat und ihre Menschen liegen uns am Herzen!

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

Mit Freude präsentieren wir unser neues Programm 2023/24.

Sie finden bei uns:

- **Familienberatung**
  73 KlientInnen mit 502 Beratungseinheiten (2022)
- **Organisation Ganztagesschule**
  12 Schulen, 335 Kinder (2022)
- **Organisation Sommerbetreuung**
  7 Standorte, 109 Kinder (2022)
- **Kleinkindbetreuung**
  2 Gemeinden, 28 Kinder (2022)
- **Eltern-Kind- und Loslassgruppen**
  12 Angebote, 127 Kinder (2022)
- **Jugendzentrum (JUZ) Mölltal** – 1.438 Jugendliche (2022)
- **Betreuung „Gesunde Gemeinde"** – 28 Gemeinden, 228 Veranstaltungen
- **Pflegekoordination** – 9 Gemeinden, 475 Klienten
- **Veranstaltungsorganisation** – 51 Veranstaltungen, 914 BesucherInnen
- **Mölltaler Besuchsnetze** – 69 Ehrenamtliche, 2.747 Stunden
- **Hospizteam** – 7 BegleiterInnen, 33 Begleitungen
- **FamiliJa Ehrenamt** – 33 Personen, 839 Stunden
- **Arbeitsprojekt „Radweg"** – 10 ArbeiterInnen, 12 Gemeinden

Ein herzliches Dankeschön unseren KooperationspartnerInnen und SponsorInnen.

Wir laden Sie ein, unsere vielfältigen Angebote zu nutzen und freuen uns auf viele persönliche Begegnungen.

Mag.ª Ursula Blunder, Geschäftsführerin **Hans Sagerschnig,** Obmann
FamiliJa Vorstand & Team

Vorwort

Liebe FamiliJa-Gemeinschaft,
liebe Familien,
Familie ist ein Wort, das bei jeder und jedem von uns Gefühle, Gedanken und Bilder erzeugt. Familie gibt Halt und Kraft, Familie unterstützt, motiviert, Familie gehört zusammen. Familien sind aber auch immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert und diese reichen von alltäglichen Dingen bis hin zu schweren Krisen, Zerwürfnissen, Trauer und Verlusten. Eine wesentliche Botschaft dabei ist, dass niemand alleine sein muss, dass niemand die kleinen und großen Lasten und Probleme alleine tragen muss. In Österreich und Kärnten sind uns Miteinander, Solidarität und Menschlichkeit besondere Anliegen. Viele Personen und Institutionen bringen sich in diesem Bereich hochprofessionell und engagiert ein, oftmals auch ehrenamtlich. Dafür möchte ich als Landeshauptmann von Kärnten herzlich Danke sagen.

Eine dieser Organisationen ist FamiliJa in Oberkärnten mit über 100 ehrenamtlichen sowie 43 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Das vorliegende Jahresprogramm zeigt die enorme Vielfalt und hohe Qualität der gemeindeübergreifenden Angebote für Jung und Alt. FamiliJa ist nicht nur eine enorme Hilfe für die Menschen und Familien in der Region, sondern auch ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung des ländlichen Raumes und für noch mehr Lebensqualität. Ich möchte hier ehrlich sagen, dass mich das unglaublich stolz macht. Macht bitte alle genau so weiter, mit diesem Elan und großem Know-how, mit diesem Gemeinschaftssinn und eurer Liebe zu den Familien.

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

Von Menschen für Menschen „FamiliJa“ steht für Zusammenhalt in der Gesellschaft

Familie, Generationen, Gesundheit und Soziales: In diesen Themenfeldern ist „FamiliJa“ als gemeinnütziger und regionaler Verein seit vielen Jahren gemeindeübergreifend äußerst aktiv und erfolgreich. Das Motto „von Menschen für Menschen“ wird tagtäglich gelebt – ob im Rahmen der Familienberatung, in der Kinder- oder schulischen Freizeit-Betreuung, in der Jugendarbeit, Elternbildung, bei der Radweg-Pflege, bei der Begleitung von mittlerweile 28 „Gesunden Gemeinden“, in der Pflege-Koordination oder Hospizbegleitung. Unzählige Stunden stehen die 43 hauptberuflichen und mehr als 100 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Dienst der Menschen im Möltal! Diese wertvolle Arbeit kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Bei „FamiliJa“ wird gemeinsam Verantwortung für eine solidarische Gesellschaft übernommen.

Diese Verantwortung spiegelt sich auch im vorliegenden Jahresprogramm wider. Es hält für Menschen jeden Alters und in allen Lebenslagen etwas Passendes bereit. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot!

Beim großartigen Team von „FamiliJa“ möchte ich mich ganz herzlich für den engagierten Einsatz bedanken! Ihr steht für Zusammenhalt in der Gesellschaft – und dieser ist heute wichtiger denn je.

Herzlichst,
Landesrätin Mag.ª Sara Schaar

„Wir können unsere Welt verbessern, indem wir Verantwortung tragen.“

(Karl Raimund Popper)

Inhalt

VORWORT 3
VORTRÄGE UND WORKSHOPS 7
WEGE ZUR GESUNDHEIT 7
FIT FÜR DIE SCHULE 7
ACHTUNG, BETRUG! ENKELTRICK UND ANDERE GEFAHREN 8
WIE DIE ATMUNG UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERN KANN 8
WENN DER KRAGEN PLATZT 8
DER DUFT DES WALDES 9
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION 9
STERNENKINDER – ABSCHIED BEVOR DAS LEBEN ANFÄNGT 10
NEUE AUTORITÄT – STÄRKEN DURCH BEZIEHUNG 10
GEDÄCHTNISTRAINING 11
WAS SCHENKEN WIR UNSEREN KINDERN? 11
SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTFÜRSORGE 12
FAMILIENAPOTHEKE 12
EIN GUTER DRAHT ZU KINDERGARTEN UND SCHULE 13
ELTERN MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN 13
ERBSCHAFT, TESTAMENT, VERLASSENSCHAFT 14
WIE KANN ICH DAS IMMUNSYSTEM MEINES KINDES STÄRKEN 14
MEINE ELTERN TRENNEN SICH – WAS NUN? 15
KREBSVORSORGE 15
DEMENZKURS 16
KREATIVWORKSHOP „FILZEN“ FÜR ELTERN VON KLEINKINDERN 17
FASTEN: WENIGER IST MEHR? 17
LET’S TALK ABOUT…! LIEBE, BEZIEHUNG, SEXUALITÄT 18
DAS SCHWEIGEN WIRD LAUT 18
SELBSTBEWUSST FRAU-SEIN 19
DEM LEBEN VERTRAUEN - RESILIENZ 19
VOLKSLEIDEN: KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE 20
FIT FÜR DEN BERG - SPORTERNÄHRUNG 20
VALIDATION – ENTSPANNUNG IM UMGANG MIT DEMENZ 20
DAS LEBEN IST (K)EIN WUNSCHKONZERT 21
MEIN BILD VOM KIND 21
KURSE 22
WIRBELSÄULENGYMNASTIK 22
AQUA-JOGGING 23
BABYSCHWIMMEN 24
SCHWIMMEN FÜR KLEINKINDER 24
EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG 25
KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG 25
KLEINKINDBETREUUNG „BETRIEBSTAGESMUTTER“ 26
KINDERTAGESSTÄTTE 26
ELTERN-KIND-GRUPPEN 27
KINDER-SPIELGRUPPEN 28
ORGANISATION DER GANZTAGESSCHULE 29
JUGENDZENTRUM 31
ELTERNSPRECHSTUNDE 32
PFLEGEKOORDINATION 32
FREIWILLIGENORGANISATION 33
MÖLLTALER BESUCHSNETZE 34
HOSPIZTEAM MÖLLTAL FAMILIJA 35
FAMILIEN-, PAAR-, UND LEBENSBERATUNG, ELTERNBERATUNG 36
ELTERNBERATUNG VOR EINVERNEHMLICHER SCHEIDUNG 36
SYSTEMISCHE FAMILIEN- UND PSYCHOTHERAPIE 37
LERNSTUDIO LIEBHARDT 37
LERNBERATUNG, LEGASTHENIE- UND DYSKALKULIERTRAINING 38
JUGEND- UND FAMILIENFRAGEN 38
UNSERE FACHBIBLIOTHEK 38
TIERGESTÜTZTES COACHING 39
„GESUNDE GEMEINDE“ OBERKÄRNTEN 39

WEGE ZUR GESUNDHEIT

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

Viele Wege wie gesunde Ernährung, achtsames Denken, Bewegung, Entspannung, ausreichender Schlaf und gute Werke führen zur Gesundheit. Wie es gelingen kann, gesund und zufrieden durchs Leben zu gehen, darüber spricht der Komplementärmediziner in seinem Vortrag.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin:	Freitag, 1. September 2023 um 18:00 Uhr freier Eintritt

FIT FÜR DIE SCHULE

Workshop für Kinder (6-12 Jahre)

Mag.ª 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, 30. September 2023 Folgetermin 7. Oktober 2023 jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr
Workshopkosten:	€ 24,00/TeilnehmerIn
Anmeldung:	Gemeindeamt Lurnfeld, Julia Mohl, ☎ 04769 221 113
Anmeldeschluss:	Freitag, 22. September 2023 (mind. 6 TeilnehmerInnen)

ACHTUNG, BETRUG! ENKELTRICK UND ANDERE GEFAHREN

Gr.Insp. Klaus Hermann Tamegger – IT Ermittler der Polizei

Nahezu täglich wird in den Medien von Telefon- und Internetbetrügereien berichtet. Wie Sie sich vor Betrug im Internet, bei Anrufen, SMS u.a. schützen können, darüber berichtet der Polizeibeamte in seinem Vortrag.

MÜHLDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Freitag, 6. Oktober 2023 um 14:00 Uhr freier Eintritt

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bezirkspolizeikommando Spittal/Drau

POLIZEI

WIE DIE ATMUNG UNSERE GESUNDHEIT FÖRDERN KANN

Nina Zauchner – Masseurin, Atemtherapeutin

Ein Mensch atmet täglich etwa 20.000-mal und bewegt dabei rund zwölf Kubikmeter Luft. Wie wir atmen, beeinflusst unser Nervensystem, die Hormonproduktion, die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Stoffwechsel. Sie erhalten Informationen, wie die bewusste Atmung ihre Gesundheit fördern kann.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 12. Oktober 2023 um 19:00 Uhr freier Eintritt

WENN DER KRAGEN PLATZT – UMGANG MIT AGGRESSIVEM VERHALTEN

Mag.ª Elisabeth Distlberger – Psychotherapeutin

Gleichgültig, ob mir – oder meinem Gegenüber – der Kragen platzt, immer handelt es sich um eine emotional extrem aufgeladene Konfliktsituation, die gemeistert werden muss, bevor gröberer Schaden entsteht. Die Frage ist: „Wie umgehen mit dieser heiklen Situation???“ Die Psychotherapeutin berichtet aus ihrem reichen Erfahrungsschatz.

MALLNITZ, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Mittwoch, 18. Oktober 2023 um 14:00 Uhr freier Eintritt

DER DUFT DES WALDES

Heidi Gössnitzer
Kräuterpädagogin

Die Wirkungsweise und Anwendung der heimischen Harze und Kräuter des Waldes sowie die Herstellung von Räuchermischungen stehen in diesem Workshop im Fokus.

GROSSKIRCHHEIM, BENEFIZIUM

Termin:	Donnerstag, 19. Oktober 2023
Dauer:	18:30 bis 21:30 Uhr
Workshopkosten:	€ 9,00/TeilnehmerIn
Anmeldung:	Gemeindeamt Großkirchheim, Tamara Zraunig, ☎ 04825 521 20

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Mag.ª Gabriele Gössnitzer
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Es braucht oft nur ein Wort, einen Satz, damit ein Gespräch in die falschen Bahnen läuft. Und manchmal genügt ein Wort, ein Satz, um einen Konflikt zu entschärfen. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet ein Kommunikationskonzept, das auf gegenseitigem Verständnis aufbaut und hilft Auswege aus angespannten Situationen zu finden.

MÜHLDORF, KLEINER SITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 19. Oktober 2023 von 17:00 bis 20:00 Uhr
Anmeldung:	Nina Gansberger, ☎ 0664 751 459 35

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk

KATHOLISCHES BILDUNGSwerk KÄRNTEN

Informationsveranstaltung

STERNENKINDER – ABSCHIED BEVOR DAS LEBEN ANFÄNGT

Dr.in Ingrid Zittera, Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Mag.a Maria Isabell Drummel, Leitende Hebamme BKH
Mag.a Maria Radziwon, Krankenhausseelsorgerin
Monika Pucher-Schweiger, Selbsthilfegruppe
Melanie Granegger, Fotografin
Mag.a Alexandra Rudiferia, Moderation

13.000 Sternenkinder – also Kinder, die vor, während oder kurz nach ihrer Geburt gestorben sind, gibt es jedes Jahr in Österreich. Wie sieht ein würdevoller Abschied für Eltern und Angehörige aus? Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es für Eltern? Wie können Erinnerungen geschaffen werden? Erinnerungen, die oft im Alltag keinen Platz finden, obwohl es so viele Mütter, Väter sowie ganze Familien betrifft. An diesem Abend wird dafür Raum gegeben. Es fließen medizinische und seelsorgerische Sichtweisen mit ein, sowie auch persönliche Erfahrungen mit dem Umgang bei frühzeitigem Kindsverlust.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin:	Freitag, 3. November 2023 um 19:00 Uhr freier Eintritt

NEUE AUTORITÄT – STÄRKEN DURCH BEZIEHUNG

Karoline Amon-Dreer
Sonderschullehrerin und Motopädagogin

Die Eltern erhalten eine Einführung in die „Neue Autorität“ und allgemeine Hinweise zur Konfliktlösung: Autorität zurückgewinnen ohne Machtkämpfe, mit gewaltlosem Widerstand, Präsenz, Beharrlichkeit und wachsamer Sorge.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin:	Freitag, 3. November 2023 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

GEDÄCHTNISTRAINING

Monika Liebhardt
Trainerin Erwachsenenbildung

Das Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein und verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns. Eine Steigerung der allgemeinen Denk- und Lernfähigkeit und eine Verbesserung des Erinnerungsvermögens ist möglich. Regelmäßiges Trainieren des Gedächtnisses mit Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, verbessert die Leistung des Gehirns nachweislich.

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM

Starttermine:	Donnerstag, 9. November 2023 um 9:00 Uhr Donnerstag, 22. Februar 2024 um 9:00 Uhr 5 Termine jeweils donnerstags
Kurskosten:	€ 25,00/TeilnehmerIn
Anmeldung:	Monika Liebhardt, ☎ 0650 667 36 20

WAS SCHENKEN WIR UNSEREN KINDERN?

MMag.ª Dr.in Katja Stiegler
Erziehungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin

Die nahende Weihnachtszeit lädt uns dazu ein, gemeinsam darüber nachzudenken, was „gute Geschenke" für unsere Kinder sein können. Nicht (nur) das, was auf ihren Wunschzetteln steht und vielleicht gerade angesagt ist, sondern das, was ihnen Kraft und Freude gibt und sie in ihrer Entfaltung fördert.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin:	Freitag, 10. November 2023 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

SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTFÜRSORGE

MMag.ª Dr.in Katja Stiegler
Erziehungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin

Je bewusster wir uns selbst beobachten und betrachten und je besser wir in der Lage sind für uns selbst zu sorgen, desto mehr Kraft und Freude können wir in unserem Alltag und unseren Beziehungen erleben. Wie fange ich an herauszufinden, was ICH brauche? Und welchen Einfluss kann das auf meine Kinder haben?

HEILIGENBLUT, RETTUNGSZENTRUM

Termin:	Donnerstag, 16. November 2023 um 10:00 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)

FAMILIENAPOTHEKE

Mag.ª Evelin Kramer-Fröschl
Biologin

Um die Immunabwehr von Groß und Klein zu stärken, lohnt sich ein Blick in die Kräuterkunde. Ob Dinkelsackerl, Schnupfencreme, Hustensirup oder spezielle Teemischungen, Kräuter sind leicht zu verarbeiten und vielseitig verwendbar.

MÜHLDORF, KLEINER SITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 16. November 2023 um 19:00 Uhr
Anmeldung:	Nina Gansberger, ☎ 0664 751 459 35

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk

KATHOLISCHES BILDUNGSwerk KÄRNTEN

EIN GUTER DRAHT ZU KINDERGARTEN UND SCHULE

Mag.ª Monika Lackner
Dipl. Pädagogin

Die Kommunikation zwischen Eltern/Erziehungsberechtigten und pädagogischen Institutionen birgt zum einen viele Möglichkeiten Kinder zu unterstützen, zum anderen treten aber auch hier natürlich Konflikte auf. Was können Eltern tun, um die Kommunikation gut zu gestalten? Und was tun im Falle eines Konfliktes?

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin:	Freitag, 17. November 2023 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

ELTERN MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN

Michael Pietrowski, BA MSc
Sozialpädagoge

Für viele Eltern ist es eine Herausforderung ihre Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit zu unterstützen. Erziehungsratgeber, die Tipps scheinbarer Experten-Freunde und der permanente gute Rat der Großeltern können Eltern stark verunsichern und das Gefühl vermitteln, dass sie sich in der Erziehung auf unsicheres Terrain begeben. Der Sozialpädagoge bestärkt Eltern darin, sich auf das persönliche Urteilsvermögen zu verlassen und der Intuition zu vertrauen.

MÜHLDORF, KLETTERHALLE MULTIMEDIARAUM

Termin:	Mittwoch, 22. November 2023 um 9:00 Uhr im Rahmen der EKI-Gruppe „Mühlenzwerge“ freier Eintritt
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr)

ERBSCHAFT, TESTAMENT, VERLASSENSCHAFT

Mag. Markus Egarter
Notar

Der Tod eines Menschen hat neben Trauer und Verlust auch rechtliche Auswirkungen.
Der Notar informiert über die rechtlichen Rahmenbedingungen rund um Erbschaft, Testament und Verlassenschaft.

HEILIGENBLUT, DORFSAAL

Termin:	Donnerstag, 23. November 2023 um 18:00 Uhr freier Eintritt

STALL, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Montag, 26. Feber 2024 um 14:00 Uhr freier Eintritt

WIE KANN ICH DAS IMMUNSYSTEM MEINES KINDES STÄRKEN

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. Sie erhalten Empfehlungen für eine „Hausapotheke“ zur Unterstützung der Abwehrkräfte.

ONLINE-VERANSTALTUNG

Termin:	Freitag, 24. November 2023 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

MEINE ELTERN TRENNEN SICH – WAS NUN?

Workshop für Kinder und Jugendliche (10-14 Jahre)

Mag.ª Margarete Neuwirth
Pädagogin, Psychologin

Als Kind und Jugendliche(r) erlebst und erfährst du im Laufe des Leben – in der Zeit des Heranwachsens – viele Veränderungen… Übergänge… und Abschiede.
Dabei können dir die unterschiedlichsten Gefühle begegnen. Im Umgang mit Veränderungen ist das Erkennen und Benennen von Gefühlen besonders hilfreich. Gemeinsam entdecken wir persönliche Möglichkeiten, Veränderungen zu verarbeiten und Zukunftspläne zu entwickeln.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM (JUZ)

Termin:	Donnerstag, 30. November 2023 um 15:00 Uhr freier Eintritt
Anmeldung:	JUZ Winklern, Claudia Reichhold, ☎ 0676 973 08 85

Veranstaltung in Kooperation mit Rainbows Kärnten

KREBSVORSORGE

Dr. med. Georg Schober
Allgemeinmediziner

Krebs gehört zu den gefürchtetsten Krankheiten überhaupt. Sicher ist, dass es bestimmte Risikofaktoren gibt, die gemeinsam mit Veranlagungen oder auch zufälligen Fehlern in der Zellteilung zum unkontrollierten Zellwachstum führen. Das persönliche Risiko von Krebs lässt sich durch Vermeiden von Risikofaktoren im eigenen Leben senken, dazu gehören zum Beispiel Rauchen, Luftschadstoffe und Alkoholkonsum. Regelmäßige Krebsvorsorge kann helfen, die Erkrankung frühzeitig zu entdecken oder sogar ihre Entstehung zu verhindern. Warum genau entsteht Krebs und welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es?

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin:	Donnerstag, 25. Jänner 2024 um 14:00 Uhr freier Eintritt

DEMENZKURS

Eva Sachs-Ortner, MSc
Dipl. Psychologische- und Sozialberaterin, Demenzexpertin

Liebe, Beistand, Beschäftigung, und das Gefühl als Teil der Gesellschaft toleriert zu werden sind Grundbedürfnisse, die sich, wie alle Menschen, auch Menschen mit Demenz wünschen. Dafür gilt es, neue soziale Netzwerke der Verbundenheit zu schaffen. Menschen mit Demenz in den Alltag zu integrieren und ihnen neue Möglichkeiten zu bieten. Gelingen kann dies durch eine Kultur des Helfens und durch die Stärkung einer nachbarschaftlichen Gesellschaft.

Nach einer kurzen Einführung in das Krankheitsbild Demenz werden an den Kursnachmittagen vor allem praktische Tipps für den Alltag vermittelt: neben wertvollen Hinweisen für eine entspannte und verstehende Gesprächsführung, erhalten Sie viele praktische Anregungen und Arbeitsunterlagen für eine gelingende Gestaltung der Kontakte.

Der Kurs richtet sich sowohl an pflegende Angehörige als auch an ehrenamtliche MitarbeiterInnen die Besuchs- und Fahrtendienste leisten, aber auch an alle weiteren Interessierten. Die TeilnehmerInnen entwickeln die Fähigkeit, die alltäglichen Konfliktsituationen, die sich im Zusammenleben mit einem Menschen mit Demenz immer wieder ergeben, besser zu bewältigen.

WINKLERN, SCHULUNGSRÄUME IM 2. OG DES EINSATZZENTRUM

Beginn:	Freitag, 2. Feber 2024 von 14:00 bis 19:00 Uhr Folgetermine 16. Feber und 1./15. März 2024
Kurskosten:	€ 60,00/TeilnehmerIn
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr)

Veranstaltung in Kooperation mit Caritas Kärnten **Caritas**

KREATIVWORKSHOP „FILZEN“ FÜR ELTERN VON KLEINKINDERN

Gertraud Naschenweng
Kursleiterin für kreatives Gestalten

Die Bastelexpertin gibt Anregungen für eine kreative Freizeitgestaltung mit gemeinsamen „Filzen“ für Eltern mit ihren Kindern.

STALL, EHEMALIGER KINDERGARTEN

Termin:	Dienstag, 20. Feber 2024 um 9:30 Uhr im Rahmen der EKI-Gruppe „Mini-Treff“ freier Eintritt
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Montag bis Donnerstag 8:00 bis 13:00 Uhr)

FASTEN: WENIGER IST MEHR?

Mag.ª Janine Kaltenbacher, BSc
Diätologin

Wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse der letzten Jahre deuten darauf hin, dass Fasten einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, Langlebigkeit und in der Prävention chronischer Erkrankungen darstellt. Mehr über den gesundheitlichen Nutzen vom Fasten erfahren Sie in diesem Vortrag.

MÖRTSCHACH, KULTBOX

Termin:	Freitag, 23. Feber 2024 um 19:00 Uhr freier Eintritt

LET'S TALK ABOUT...! LIEBE, BEZIEHUNG, SEXUALITÄT

Workshop für Jugendliche (10-14 Jahre)

Mag.ª Christiane Hintermann
Sexualpädagogin

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit auf anonyme Fragen von Jugendlichen (Blackbox) rund um Liebe, Sexualität, Körperwissen, Beziehungen u.v.m. einzugehen. Tipps und Tricks wie sich Jugendliche sicher online bewegen können, wie sie mit sexuellen Inhalten online umgehen lernen, woran sie merken was guttut und was nicht und wie sie Grenzen klar setzen können.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM (JUZ)

Termin:	Donnerstag, 07. März 2024
Mädchen:	von 15:00 bis 16:30 Uhr
Burschen:	von 17:00 bis 18:30 Uhr
Anmeldung:	JUZ Winklern, Claudia Reichhold, ☎ 0676 973 08 85 freier Eintritt

DAS SCHWEIGEN WIRD LAUT

Dr. Herwig Oberlerchner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Miramis Semmler-Mattitsch, Musik

In jeder Familie gibt es Geheimnisse, Vorfälle und Begebenheiten, über die niemand spricht. Oft sind es Schweigemauern, errichtet aus Schuld, Scham und Überforderung. Der Psychiater lüftet in seinem Buch die Geheimnisse seiner Familie stellvertretend für viele Menschen. Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung durch professionelle Chello-Klänge.

OBERVELLACH, KUNSTRAUM

Termin:	Freitag, 8. März 2024 um 19:00 Uhr freier Eintritt

SELBSTBEWUSST FRAU-SEIN

Martina Klein
Psychosoziale Beraterin

Gemeinsam mit anderen Frauen steigen wir für ein paar Stunden aus dem Alltag aus und legen die Rolle der Mutter, Ehefrau, Kollegin… ab. Wir nehmen uns Zeit, uns selbst-bewusst wahrzunehmen und mit unserer Weiblichkeit zu verbinden, um daraus neue Kraft und Energie zu schöpfen. Wir richten unseren Blick auf Energiequellen und Ressourcen und lernen, wie wir unser Nervensystem regulieren und in die Entspannung finden können.

MÖLLBRÜCKE, VEREINSRAUM PUSARNITZ

Termin:	Donnerstag, 14. März 2024 von 14:00 bis 18:00 Uhr
Workshopkosten:	€ 12,00/TeilnehmerIn
Anmeldung:	Gemeindeamt Lurnfeld, Julia Mohl, ☎ 04769 221 113
Anmeldeschluss:	Donnerstag, 7. März 2024 (mind. 6 TeilnehmerInnen)

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk KATHOLISCHES BILDUNGSwerk KÄRNTEN

DEM LEBEN VERTRAUEN – RESILIENZ

Viola Weiß
Dipl. Theologin, Krankenhausseelsorgerin

Vertrauen ist eine Kraft, die wir gerade in schwierigen Lebenssituationen für uns neu entdecken können. Im Impulsreferat werden Wege aufgezeigt, wie man dem Leben neues Vertrauen schenken kann, um so die innere Freude und Zuversicht zu spüren. Das anschließende Gespräch bietet Raum zum Erfahrungsaustausch und zum gemeinsamen Entdecken neuer Perspektiven, die das Leben bereichern.

REISSECK, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Mittwoch, 24. April 2024 um 14:00 Uhr freier Eintritt

Veranstaltung in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk KATHOLISCHES BILDUNGSwerk KÄRNTEN

VOLKSLEIDEN: KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Dr.in med. Marina Peball, LL.M., PhD – Neurologin

Die Fachärztin informiert umfassend über die weit verbreiteten Leiden Kopfschmerzen und Migräne. Die internationale Headache Society (IHS) unterscheidet nach Ursache und Ausprägung der Kopfschmerzen und zählt rund 250 verschiedene Arten.

RANGERSDORF, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Freitag, 26. April 2023 um 19:00 Uhr freier Eintritt

FIT FÜR DEN BERG – SPORTERNÄHRUNG

Mag.a Janine Kaltenbacher, BSc – Diätologin

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ihre sportliche Leistungsfähigkeit mit der richtigen Mischung aus Nährstoffen unterstützen können. Informationen zur Ernährung und Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach der sportlichen Aktivität werden vermittelt. Sporternährungsmythen werden ebenso genauer unter die Lupe genommen.

GROSSKIRCHHEIM, KLEINER NATIONALPARKSAAL

Termin:	Donnerstag, 25. April 2024 um 19:00 Uhr freier Eintritt

VALIDATION – ENTSPANNUNG IM UMGANG MIT DEMENZ

DGKP Gerhard Spreitzer – Validationslehrer, Qualitätsmanagement Pflege

Die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen birgt häufig Herausforderungen. Oft verstehen wir nicht mehr, was sie uns mitteilen wollen. Deshalb fühlen sich an Demenz erkrankte Menschen oft nicht respektiert und wertgeschätzt. Validation bietet die Möglichkeit mit den betagten Menschen einfühlsam und respektvoll in Kontakt zu kommen, deren Bedürfnisse zu erkennen und darauf einzugehen. Mit Validation kann die Würde des an Demenz erkrankten Menschen wiederhergestellt bzw. aufrechterhalten werden.

FLATTACH, GEMEINDESITZUNGSSAAL

Termin:	Donnerstag, 16. Mai 2024 um 14:00 Uhr freier Eintritt

DAS LEBEN IST (K)EIN WUNSCHKONZERT

Workshop für Kinder und Jugendliche (10-14 Jahre)

Christine Palle
Freizeitpädagogin, Mentalwerkstatt

Die persönlichen Überzeugungen und Gedanken haben einen wesentlichen Einfluss auf das Leben und mit einfachen Techniken (Visionboard, Wunschbuch) wird das Leben gestaltbarer. Das Kennenlernen der geistigen Gesetze und die Wirkung von Glaubenssätzen sind Inhalt dieses Workshops. Wie dieses Wissen zum Erreichen von Zielen und Erfüllen von Wünschen genutzt werden kann, wird ebenso vermittelt.

WINKLERN, JUGENDZENTRUM (JUZ)

Termin:	Donnerstag, 16. Mai 2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr freier Eintritt
Anmeldung:	JUZ Winklern, Claudia Reichhold, ☎ 0676 973 08 85

MEIN BILD VOM KIND

MMag.ª Dr.in Katja Stiegler
Erziehungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin

Was ist „die Natur" des Kindes? Welche „Glaubenssätze" habe ich über mein Kind und Kinder im Allgemeinen? Was glaube ich, was Kinder brauchen? Sich selbst darüber im Klaren zu werden, welches Bild vom Kind man in sich trägt und auf Kinder überträgt, hat das Potential, scheinbar unlösbare Probleme aus der Selbstverantwortung heraus ganz neu betrachten zu können.

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

Termin:	Donnerstag, 6. Juni 2024 um 10:00 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)

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, 25. September 2023 um 19:00 Uhr Montag, 29. Jänner 2024 um 19:00 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

OBERVELLACH, TENNISHALLE, BEWEGUNGSRAUM

Beginn:	Mittwoch, 27. September 2023 um 19:00 Uhr Mittwoch, 31. Jänner 2024 um 19:00 Uhr mind. 10 max. 15 Teilnehmer/Kurs
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE, TURNSAAL

Beginn:	Donnerstag, 21. März 2024 um 19:00 Uhr
Anmeldung:	Gemeindeamt Heiligenblut, Julia Eder, ☎ 04824 2001 15

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, 09. November 2023 um 18:30 Uhr Donnerstag, 11. Jänner 2024 um 18:30 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

FLATTACH, FREIBAD

Beginn:	Donnerstag, 13. Juni 2024 um 09:00 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

STALL, FREIBAD

Beginn:	Mittwoch, 10. Juli 2024 um 10:00 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

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

BABYSCHWIMMEN

Bettina Thaler
Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin

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

SCHWIMMEN FÜR KLEINKINDER

Bettina Thaler
Dipl. Kinderkranken- und Säuglingsschwester, Babyschwimmtrainerin

Spielerische Gewöhnung an die selbstständige Bewegung im Wasser für Kleinkinder im Alter von 1 bis 2 Jahren unter Aufsicht eines Erwachsenen.

MALLNITZ, TAUERNBAD

Starttermine:	Donnerstag, 25. Jänner 2024 Babyschwimmen 13:00 Uhr – Kleinkinder 14:00 Uhr Donnerstag, 23. Mai 2024 Babyschwimmen 12:00 Uhr – Kleinkinder 13:00 Uhr
Anmeldung:	Gemeindeamt Mallnitz, Ursula Schmölzer, ☎ 04784 255 12
Anmeldeschluss:	19. Jänner 2024 bzw. 17. Mai 2024 (mindestens 6 TeilnehmerInnen)

HEILIGENBLUT, HALLENBAD

Starttermin:	Donnerstag, 01. August 2024 Babyschwimmen 13:00 Uhr
Anmeldung:	Gemeindeamt Heiligenblut, Julia Eder, ☎ 04824 2001 15
Anmeldeschluss:	25. Juli 2024 (mindestens 6 TeilnehmerInnen)

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

EIN KIND ERWARTEN – GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG

Elisabeth Vierbauch
Dipl. Hebamme

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

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM

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

KOSTENLOSE HEBAMMENBERATUNG IM RAHMEN DER MUTTER-KIND PASS UNTERSUCHUNG

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

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

OBERVELLACH, FAMILIJA-BERATUNGSRAUM

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

KLEINKINDBETREUUNG „BETRIEBSTAGESMUTTER“

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 liebevoll und fürsorglich betreut.

HEILIGENBLUT

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 Lendorf betreibt FamiliJa eine Kindertagesstätte in Lendorf. Dort werden Kleinkinder im Alter von 1-3 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 liebevoll und fürsorglich in gemütlichen kleinkindgerechten Räumlichkeiten.

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 Stiegler, ☎ 0676 919 60 50

ELTERN-KIND-GRUPPEN

In Eltern-Kind-Gruppen und Kinderspielgruppen in vier Gemeinden treffen sich Kleinkinder und sammeln ihre ersten Erfahrungen mit anderen Kindern, während Eltern bei Erziehungsfragen fachliche Inputs bekommen, Elterngemeinschaften bilden und in ihren vielfältigen elterlichen Aufgaben gestärkt werden.

Bei regelmäßigen Treffen unterstützen Sie unsere Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen durch die ersten prägenden Jahre von der gemeinsamen Eingewöhnung bis hin zum aufregenden Prozess des Loslassens.

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

GROSSKIRCHHEIM, PARKCAFÈ

1,2,3,…sei dabei:	für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
Starttermine:	Donnerstag, 11. April 2024, 10 Termine jeweils donnerstags um 09:30 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:	Donnerstag, 21. September 2023, 10 Termine jeweils donnerstags um 09:30 Uhr
Anmeldung:	Mag.ª Cornelia Edlinger, ☎ 0664 884 66 877

MÜHLDORF, KLETTERHALLE, MULTIMEDIARAUM

„Mühlenzwerge“	für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr
Starttermine:	Mittwoch, 11. Oktober 2023, 21. Feber 2024 10 Termine jeweils mittwochs um 08:30 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 8:00 bis 13:00 Uhr), familija@rkm.at

STALL, EHEMALIGER KINDERGARTEN

Minitreff:	für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren
Starttermine:	Dienstag, 19. September 2023, 23. Jänner 2024, 9. April 2024 10 Termine jeweils dienstags um 9:00 Uhr
Anmeldung:	FamiliJa, ☎ 04782 2511 (Mo bis Do von 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, 05. September 2023
Gruppe II:	Mittwoch, 06. September 2023
Gruppe III:	Donnerstag, 07. September 2023
	wöchentlich jeweils von 08:00 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

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:	Direktion der Volksschule Berg/Drau, ☎ 04712 558

FLATTACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Flattach, ☎ 04785 289

HEILIGENBLUT, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Heiligenblut, ☎ 04824 2110

IRSCHEN, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Irschen, ☎ 04710 2511

LENDORF, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Lendorf, ☎ 04762 3497

LURNFELD, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion Schulverbund Lurnfeld, ☎ 04769 3115

MALLNITZ, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Mallnitz, ☎ 04784 255 16

OBERVELLACH, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Obervellach, ☎ 04782 2030

OBERVELLACH, MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der MS Obervellach, ☎ 04782 2210

REISSECK, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Reißeck, ☎ 04783 2291

SPITTAL/DRAU, MITTELSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldung:	Direktion der MS Spittal/Drau, ☎ 04762 2594 13

STEINFELD, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Steinfeld, ☎ 04717 351

WINKLERN, VOLKSSCHULE

Geöffnet an Schultagen:	von Montag bis Freitag von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Anmeldung:	Direktion der Volksschule Winklern, ☎ 04822 7277

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 und 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.

Offene Jugendarbeit:
- Aufgeschlossenheit gegenüber allen jungen Menschen
- unabhängig von Geschlecht, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung oder religiöser Zugehörigkeit
- Freiwilligkeit, Selbstbestimmtheit und Autonomie
- Förderung der Sozial-, Sach- sowie Selbstkompetenz
- klare Regeln: kein Mobbing, kein Rassismus, kein Vandalismus
- Freizeitangebote
- Soziales Lernen, Kommunikation, Fair-play, Umgang mit Konkurrenz und vieles mehr

Jugendliche finden im Jugendzentrum Ansprechpartner, die Zeit und vor allem ein offenes Ohr haben. Sie werden „aufgefangen", getröstet oder ermutigt und motiviert.

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:
- mit Schulen, Lehrerinnen und Lehrern
- mit Berufsberatungseinrichtungen
- mit Gemeinden
- der Exekutive
- anderen sozialen Einrichtungen

Im JUZ Mölltal sind Jugendliche ab der 5. Schulstufe herzlich willkommen.

WINKLERN, BEIM BUSTERMINAL

Geöffnet:	von Mittwoch bis Freitag von 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Kontakt:	Claudia Reichhold, ☎ 0676 973 08 85

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 13:00 Uhr
FamiliJa, MMag.[a] Dr.[in] Katja Stiegler, ☎ 0676 919 60 50

PFLEGEKOORDINATION

In enger Zusammenarbeit mit dem Land Kärnten und neun Mölltaler Gemeinden wurde mit Jänner 2022 das neue Projekt der Pflegenahversorgung durch Pflegekoordinatorinnen gestartet.

Die FamiliJa-Pflegekoordinatorin ist eine kostenlose mobile Anlaufstelle für:

Information, Koordination und Planung von Betreuung und Pflege
Beratung und Begleitung
Hilfestellung bei diversen Antragstellungen (Pflegegeld, Pflegebehelfe, Gebührenbefreiungen u.v.m.)
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: 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: Margit Mussnig, ☎ 0676 919 60 32, margit.mussnig@familija.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: Heiligenblut, Rangersdorf, Mallnitz, Mittwoch: Mörtschach, Stall, Obervellach
Donnerstag: Winklern, Flattach, Reißeck jeweils von **9:00 Uhr bis 11:00 Uhr.**

Nutzen Sie dieses kostenlose Unterstützungsangebot und vereinbaren Sie einen Termin!

FREIWILLIGENORGANISATION – FAMILIJA EHRENAMT

Seit 27 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 5.200 Ehrenamtsstunden.

Ziel ist

die Förderung des Miteinanders
Stärkung des sozialen Netzwerkes
Entlastung für Familien

Sie sind im FamiliJa-Team herzlich willkommen! Gemeinsam können wir mehr bewegen.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich

in Kleinkind- und Kinderspielgruppen
im Besuchs- und Fahrtendienst in ihrer Gemeinde
in der Hospizgruppe
als Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen
uvm. … wir finden schon die ehrenamtliche Tätigkeit, die genau zu Ihnen passt!

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

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

Eltern-Kind-Gruppen-HelferInnen

Reißeck	Barbara Feistritzer, Elisabeth Egger, Ingrid Aichholzer

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 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, ☎ 0676 919 60 33
Stall:	Birgit Egger, ☎ 0664 864 71 21
Flattach:	Christine Berger, ☎ 0650 531 97 29
Mallnitz:	Margit Mussnig, ☎ 0676 919 60 32
Obervellach:	Margit Mussnig, ☎ 0676 919 60 32
Reißeck:	Elisabeth Mörtl, ☎ 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 Partner, 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 *den Tagen Leben geben*

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: € 80,00 (50 Minuten) Teilrückerstattung durch Krankenkasse möglich

LERNSTUDIO LIEBHARDT

Schülernachhilfe und Sprachkurse

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

Termine sind laufend nach Vereinbarung möglich.

Kontaktdaten: Lernstudio Liebhardt, Semslach 39, 9821 Obervellach
☎ 0650 667 36 20, lernstudio.liebhardt@gmx.at
Weitere Informationen unter www.lernstudio-liebhardt.at

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.

Kontaktdaten: Ing. Klaudia Pirker,
Dipl. Pädagogin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin
Termin nach Vereinbarung, ☎ 0650 841 00 91

JUGEND- UND FAMILIENFRAGEN

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

Sprechstunde: Doris Pacher, ☎ 0664 805 366 2285
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 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

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 können Sie mit ihr und den Tieren gemeinsam alte und neue Stärken entdecken und diese weiter stärken. Sylvias Tiere stupsen Sie liebevoll und ehrlich dahin, wo es sich lohnt, ein wenig genauer hinzuschauen. Kinder ab 6 Jahre dürfen gerne mitgebracht werden. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag.

Herbsttermine 2023:	Samstag, 30. September 2023 Samstag, 21. Oktober 2023
Frühjahrestermine 2024:	Samstag, 27. April 2024, Samstag, 25. Mai 2024, Samstag, 27. Juli 2024
Uhrzeit:	jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten:	€ 55,00 pro Person / Kinder bis 12 Jahre frei.
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.

Sylvia Granitzer

„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	Bernadette Peitler
Greifenburg	Dipl. Päd. Eva Fleißner	Nadja Kreiner-Russek
Großkirchheim	Alexander Pichler	Tamara Zraunig
Heiligenblut	Barbara Kosian	Julia Eder
Irschen	Gabriele Gatterer	Hannelore Schober
Kleblach-Lind	Isabella Angerer	Claudia Zürner, MA
Krems	Carmen Hofer	Andrea Jung
Lendorf	Verena Morgenstern	Silvia Strauss
Lurnfeld	Ulrike Nischelbitzer	Julia Mohl
Mallnitz	Philip Striednig, MA und Regina Sterz	Ursula Schmölzer
Malta	Sissy Christine Ebner, BA	Ingrid Feichter
Millstatt	Veronika Palle	Elisabeth Glanzer
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	Monika Gaberscek
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

gesundheitsland kärnten www.gesundheitsland.at

gesunde gemeinde

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

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN UNSEREN SPON

alpeimmo
LEBENSWERTE WOHNRÄUME

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

PetzDruck.
print & graphic design.

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

Raiffeisen Bank
Lurnfeld-Mölltal

KREINER
versichert finanziert vernetzt

Kolbnitz
AUTOHAUS HUBER
www.autohaushuberkolbnitz.at

UNTERWEGER
SONNENSCHUTZTECHNIK
A-9992 Iselsberg 37
0699/10 62 70 62
office@sonnenschutz-unterweger.at
www.sonnenschutz-unterweger.at
JALOUSIEN | MARKISEN | ROLLLADEN | INSEKTENSCHUTZ | SONNENSEGEL

Adler Apotheke
Mag. pharm. **Helmut Höhr** KG
A-9821 Obervellach · www.adler-apo.at

GETRÄNKE & mehr...
KANDLHOFER

WENGER
Mode
Obervellach • Hauptplatz 61 • 04782/2291

Schachner
ServiceStation
Landtechnik · Garten · Forst · Reifen
9821 Obervellach Nr.249
Mobil: 0664 / 50 25 180
Tel. und Fax: 04782 / 32 1 32
office@service-schachner.at

SPRINGER®
KOMMUNAL- UND UMWELTTECHNIK

Schachner
Versicherungsagentur
9841 Winklern, 83
tel 04822 / 20716
mobil 0676 / 3024439
email va-schachner@rkm.at
Ihr "Fair"sicherungsberater

SOREN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG

Tischlerei Vom Baum zum Raum
LERCHBAUMER
Stiegenbau

Computer DOC
Beratung—Verkauf —Reparatur—Schulung
EDV– Dienstleistungen 0650/ 84 100 68 oder
9811 Lendorf 255 PIRKER 0650/ 84 100 91

mein postwurf
mp mein postwurf

DieKärntner Sparkasse AG

WINKLERN
NOTAR MAG. EGARTER

H. A. Ampferthaler
Elektro GmbH
Moderne Gebäudetechnik
9900 Lienz, Pustertaler Str. 10 9831 Flattach 117
04852 73359 04785 8124
elektro-lienz@ampferthaler.at elektro-flattach@ampferthaler.at
www.ampferthaler.at

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

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

designs.at
IHRE GO-TO AGENTUR FÜR GRAFIK & WEBDESIGN

KFZ Thorer
AUTOVERMIETUNG | KFZ HANDEL | REPARATUR | TOYOTA Vertragswerkstatt
Wir bewegen Dich!

Raiffeisenbank
Oberes Mölltal -
Oberdrauburg

UNSER LAGERHAUS
DIE KRAFT AM LAND

SPAR
Winklern

KANZLEI
DULLNIG

Familija

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