



VERANSTALTUNGSANKÜNDIGUNG

November 2022

Donnerstag, 3. November 2022

Obervellach: Gedächtnistraining

Kursstart mit Erwachsenenbildnerin und Lerncoach
Monika Liebhardt in der von FamiliJa betreuten „Gesunden
Gemeinde“ Obervellach
Beginn: 09:00 Uhr im FamiliJa-Beratungsraum, Obervellach 32
Anmeldung/Kosten/Informationen:
Monika Liebhardt 0650 667 36 20

Donnerstag, 3. November 2022

Obervellach: Aquajogging

Kursstart mit Physiotherapeutin Michaela Kemmer
in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Obervellach
Beginn: 18:30 Uhr, Hallenbad Obervellach
Anmeldung im FamiliJa-Büro 04782 2511 (Mo-Do 8-13:00 Uhr)
oder per e-mail an familija@rkm.at

Freitag, 4. November 2022

Oberdrauburg: Senioren Fit – Bleib im Gleichgewicht

Kursstart mit Übungsleiterin Maria Lerchster
in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“
Oberdrauburg, Kurskosten: € 15,00/Person
Beginn: 9:00 Uhr, Turnsaal Volksschule
Anmeldung am Gemeindeamt 04710 224 915

Dienstag, 8. November 2022

Winklern: „Hospizbegleitung heißt Zeit schenken“

FamiliJa-Vortrag von Doris Scheiring, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Hospizbegleiterin, im Seminarraum Aschbacher
Beginn: 14:00 Uhr
Eintritt: € 5,00/Person (Paarermäßigung € 3,50/Person)

Dienstag, 8. November 2022

Irschen: **Offene Kochwerkstatt "Kastanien"**
Workshop von Slow Food Irschen im Kräutergwölb im
KräuterHaus PfarrStadl der von FamiliJa betreuten "Gesunden
Gemeinde" Irschen
Dauer: 10:00 bis 12:00 Uhr
Informationen/Kosten: Kräuterdorf 04710 2377-2

Mittwoch, 9. November 2022

Gmünd: **Gesund&Vital in den Herbst "wärmende Eintöpfe"**
Workshop mit Dipl. Ernährungstrainerin Anna Nicklaus in der von
FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Gmünd
Dauer: 18:30 bis 21:30 Uhr, Kosten: € 9,00/Person
in der VS Gmünd
Anmeldung am Gemeindeamt Gmünd 04732 2215
(mind. 6 max. 10 TeilnehmerInnen)

Donnerstag, 10. November 2022

Spittal/Drau: **Power for your bones - Rückenfit**
Workshop mit Hannelore Kimeswenger in der von FamiliJa
betreuten "Gesunden Gemeinde" Spittal/Drau
Dauer: 18:00 bis 20:30 Uhr
im Ratsaal des Schloss Porcia
Teilnahme kostenlos
Anmeldung bei Martina Schweiger
Stadtgemeinde Spittal/Drau 04762 56 50 DW 136

Samstag, 12. November 2022

Reißeck: **Pflege daheim**
Workshop mit den DGKP Annalena Unterwaditzer, BScN und Eva
Maria Unger, MA in der von FamiliJa
betreuten "Gesunden Gemeinde" Reißeck
Dauer: 8:00 bis 16:00 Uhr
im Gemeindegemeinschaftssaal
Kosten: € 24,00/Person
Anmeldung am Gemeindeamt bei Thomas Stefan 04783 2050 81
Anmeldeschluss: 30. Oktober (mind. 6 max. 10 TeilnehmerInnen)

Samstag, 12. November 2022

Lendorf: **Grüne Kosmetik "Goldener Herbst mit Rosskastanie, Pech, Kürbis und Hagebutte"**
Workshop mit Grüne Kosmetik Pädagogin Anita Stauder
in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Lendorf
Dauer: 16:00 bis 19:00 Uhr
im Mehrzweckhaus, Hühnersberg 48
Kosten: € 9,00/Person
Anmeldung am Gemeindeamt 04762 22640
(mind. 6/max. 10 TeilnehmerInnen)

Montag, 14. November 2022

Mallnitz: **Seniorenspielenachmittag**
mit Ulrike Schwertner (Mitten im Leben Trainerin des KBW))
der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mallnitz
Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr
Volksschule Mallnitz, Sängerprobelokal, Eintritt frei

Donnerstag, 17. November 2022

Winklern: **„Ich bin mutig und setz mich für andere ein“
Zivilcourage-Workshop für Jugendliche (10-14 Jahren)**
Kostenloser FamiliJa-Workshop mit Theresa Kranabetter, BA MA,
von YoungCaritas im Jugendzentrum Winklern (JUZ)
Dauer: 15-17:00 Uhr,
Anmeldung im JUZ Winklern/Laura Steiner 0676 973 08 85 oder
im FamiliJa-Büro 04782 2511 (Mo-Do 8-13:00 Uhr) oder
familija@rkm.at

Donnerstag, 17. November 2022

Oberdrauburg: **Ressourcen und Grenzen in der Pflege**
Workshop mit MMag.a Alice Ebenberger, MA, Klinische und
Gesundheitspsychologin, im Vereinslokal der Gemeinde
Dauer: 14-16:00 Uhr
Anmeldung am Gemeindeamt 04710 224 915
Anmeldeschluss: 10. November 2022
(Mind. 6 TeilnehmerInnen)

Donnerstag, 17. November 2022

Stall: **Bäume, Harze & Pechsalben**
Workshop mit Kräuterpädagogin Heidi Gössnitzer,
im Veranstaltungssaal Bildungszentrum Stall
Dauer: 18:00-22:00 Uhr, Kosten: € 12,00/Person
Anmeldung am Gemeindeamt 04710 224 915
Anmeldeschluss: 14. November 2022
(Mind. 6 TeilnehmerInnen)

Freitag, 18. November 2022

Obervellach: **Hausmittel für den Winter**
Workshop mit Kräuterpädagogin Barbara Fleißner in der von
FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Obervellach
in der Schulküche der VS Obervellach
Dauer: 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr, Kosten: € 12,00/Person
Anmeldung bis spätestens 11. November 2022 am Gemeindeamt
Obervellach bei Carolin Franyi 04782 22 11 16
(mind. 6 TeilnehmerInnen)

Mittwoch, 23. November 2022

Gmünd: **Gesund&Vital in den Herbst "Weihnachtsbäckerei"**
Workshop mit Dipl. Ernährungstrainerin Anna Nicklaus in der von
FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Gmünd
Dauer: 18:30 bis 21:30 Uhr, Kosten: € 9,00/Person
in der VS Gmünd
Anmeldung am Gemeindeamt Gmünd 04732 2215
(mind. 6 max. 10 TeilnehmerInnen)

Donnerstag, 24. November 2022

Heiligenblut: **REVAN – richtig Essen von Anfang an**
Workshop für Eltern von ein bis dreijährige Kinder mit
Ernährungswissenschaftlerin Mag.a Christine Kleindienst,
im Rettungszentrum der von FamiliJa betreuten „Gesunden
Gemeinde“ Heiligenblut
Beginn: 10:00 Uhr, Eintritt frei

Donnerstag, 24. November 2022

Rangersdorf: Stammtisch für pflegende Angehörige
„Mein Angehöriger hat Demenz“ ... Was nun?
Vortrag von Demenzexpertin Eva Sachs-Ortner, MSc,
im Gemeindegemeinschaftssaal der von Familien betreuten „Gesunden
Gemeinde“ Rangersdorf
Beginn: 18:30 Uhr, Eintritt frei

Freitag, 25. November 2022

Heiligenblut: Stammtisch für pflegende Angehörige
„Vergissmeinnicht“
Vortrag von Kornelia Zwischenberger
im Gemeindegemeinschaftssaal der von Familien betreuten „Gesunden
Gemeinde“ Heiligenblut am Großglockner
Beginn: 18:00 Uhr, Eintritt frei

Rahmenbedingungen für die Veranstaltungen: Bitte die zu diesem Zeitpunkt geltenden Covid-19 Schutzmaßnahmen beachten.