



## Einladung zum Workshop:

### „HOL DEN SOMMER INS GLAS“



Köstliche Vorräte aus dem eigenen Garten haltbar machen, liegt wieder voll im Trend.

Raffinierte Chutneys, Pestos, Marmeladen, würzige Öle und Essige, süß-sauer eingelegtes Gemüse, Liköre, Kompotte, Salze, die fixfertig für die schnelle Küche zur Hand sind, aber auch wunderbare Geschenke und Mitbringsel sind heiß begehrt und leicht herzustellen.

In unseren Kursen werden die Grundtechniken des Konservierens mit natürlichen Konservierungsmitteln wie Alkohol, Essig(säure), Salz und Zucker oder durch Einkochen und Sterilisieren erlernt.

**Der Workshop wird kostenlos angeboten!**  
**Lebensmittelkosten werden anteilmäßig pro TeilnehmerIn direkt vor Ort eingehoben!**

Anmeldung unter: 04239/2224-40

\*\*\*\*\*

## St. Kanzian bewegt sich: „Vitamin N – der Natur auf der Spur“

### 16. Familien- und Seniorenwandertag für Jung und Alt



**Kreuzweg-Wanderung**  
**St. Veit im Jauntal**

**Samstag, 25. September 2021**

#### Wanderroute:

- Abmarsch Kirche St. Veit im Jauntal
- Aussichtsplattform Vitushöhe
- Aussichtspunkt Koschitz (höchste Erhebung der Gemeinde St. Kanzian)
- Gemütlicher Ausklang mit Getränken und Imbiss im K3

**Gemeindegängerinnen und Gemeindegänger aller Altersgruppen sind herzlich zu dieser gemütlichen Wanderung eingeladen!**

**Freitag**  
**10. September 2021**

**Workshop I**  
**13:00 Uhr**  
**\*\*\*\*\***

**Workshop II**  
**17:00 Uhr**

**Volksschule**  
**St. Kanzian**

#### Referentin:

**Silvia Schilcher**  
**Seminarbäuerin**

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**



**8:45 Uhr** Treffpunkt Parkplatz  
Kirche St. Veit im Jauntal

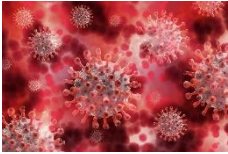
**9:00 Uhr** Beginn der Wanderung

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr!**

**Bei Regenwetter findet die Wanderung nicht statt!**

## Kostenloser Gesundheitsvortrag:



### „LONG COVID – EINE NEUE KRANKHEIT“

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kann ein breites Spektrum an möglichen Symptomen hervorrufen. Bei mehr als zehn Prozent aller Betroffenen bestehen auch Wochen und Monate nach der Ansteckung noch Beschwerden.

Von Long Covid spricht man, wenn die Beschwerden längere Zeit nicht abklingen und/oder neue Symptome hinzukommen.

Long COVID kann jeden treffen - nach milder COVID-19-Erkrankung ebenso wie nach schwerem Krankheitsverlauf.

Welche Behandlungen sind möglich und sinnvoll?

\*\*\*\*\*

## Kostenloser Gesundheitsvortrag

### „Vitamin N – der Natur auf der Spur“



### „NATUR UND MEDIEN – EIN SPANNUNGSFELD?“

Die letzten Wochen und Monate haben es sehr deutlich gezeigt: ohne Medienkompetenz geht gar nichts. Homeschooling und Homeoffice haben sich zu Hause breit gemacht. Der Weg in die Natur kam hier und da zu kurz. Verständlich. Klar ist, dass digitale Medien das Naturerleben nicht ersetzen können, aber sie können es sinnvoll ergänzen.

- Wie begleite ich nun als Elternteil mein Kind/meine Kinder sicher durch den Medienschwung?
- Wie achte ich auf einen sicheren Medienkonsum?
- Kann ich mit Medien die Natur erleben?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um Medien mit der Natur zu verbinden?

Diesen und noch anderen Fragen, werden wir im Vortrag nachgehen. Lassen Sie sich überraschen!

**Diese Veranstaltungen finden im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ statt und werden vom Amt der Kärntner Landesregierung – Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege finanziell unterstützt!**



**Hingewiesen wird auf die Einhaltung der jeweils gültigen Corona-Bestimmungen bei allen angeführten Veranstaltungen.**

Sport- und Seniorenbeauftragter:  
Vzbgm. Alois Lach

Bürgermeister:  
Thomas Krainz

Gesundheits- und Familienreferentin:  
GV Mag. Daniela Kristof

Donnerstag  
30. September 2021

Beginn 19:00 Uhr

Veranstaltungszentrum K3

Referent:

Dr. Peter Smolnig  
Arzt für Allgemeinmedizin



Donnerstag  
14. Oktober 2021

Beginn 19:00 Uhr

Volksschule St. Primus

Referentin:

Nadine Strohmeier  
Elternbildnerin  
Kindergarten- und Kleinkindpädagogin