



Liebe Familien der Gemeinde St. Kanzian!

Hiermit informieren wir Sie über die geplanten Veranstaltungen, welche im Rahmen der Gesunden Gemeinde St. Kanzian am Klopeiner See in den kommenden Wochen stattfinden:

Einladung zum Gemeinde-Schitag



Samstag, 18. Feber 2023
Ersatztermin: 25. Feber 2023



Dieses Angebot richtet sich an **alle GemeindebürgerInnen** mit **Hauptwohnsitz** in der **Gemeinde St. Kanzian**.

Ermäßigte Tageskarten:

Erwachsene/Senioren	€ 20,00
Studenten mit Ausweis bis 25 Jahre	€ 15,00
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	€ 10,00
Kinder bis 5 Jahre frei!	

Gutscheine sind im Gemeindeamt (Bürgerservicebüro) erhältlich.

Die ermäßigten Tageskarten erhalten Sie nach Vorlage des Gutscheines bei der Liftkasse auf der Petzen.

EKids-Treff St. Kanzian

Unter der fachlichen **Leitung** von **Verena Tscharf**, diplomierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und IBCLC Still- und Laktationsberaterin, erhalten Sie **jeden 3. Montag im Monat von 9.00-11.00 Uhr in der VS St. Primus** wertvolle Anregungen zu verschiedenen Themen rund um die Pflege und Betreuung Ihres Babys/Kleinkindes.



Montag, 20. Feber Baby led Weaning (BLW) – Wozu und wie geht das?

Montag, 20. März Wenn das zweite (dritte) Kind kommt. Genug Liebe für alle?

Montag, 17. April Schlafentwicklung. Wieso schläft mein Kind nicht durch?

Montag, 15. Mai Babys sind Traglinge. Worauf sollte man achten?

Montag, 19. Juni Wann ist die richtige Zeit zum Abstillen?

Gesundheitsprogramm – Bewegungsangebote:



Für alle, die in ein „bewegteres“ Leben starten möchten, sind diese Bewegungsangebote mit Motivations-, Kraft- und Ausdauertraining genau das Richtige. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Montag	18.30–20.00 Uhr	WillFit - Nordic Walking (ab 27.02.2023)	Volksschule St. Kanzian	Willi Pinter
Montag	19.00–20.00 Uhr	Kneipp Nordic Walking (ab 27.02.2023)	Parkplatz Sportbad Süd	Maria Pressl
Dienstag	19.00–20.00 Uhr	Hatha Yoga für Fortgeschrittene (ab 21.02.2023)	Volksschule St. Kanzian	Evelin Stefan
Mittwoch	17.00–18.00 Uhr	Hatha Yoga für Anfänger (ab 21.02.2023)	Volksschule St. Kanzian	Evelin Stefan
Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Qigong	Volksschule St. Kanzian	Claudia Partl
Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Strong Back Rücken- und Coretraining	Volksschule St. Primus	Eva Maria Hasslacher
Freitag	17.30–18.30 Uhr	WillFit-Körperloting Ganzkörpertraining	Volksschule St. Kanzian	Willi Pinter
Samstag	09.30–10.30 Uhr	WiPiYo - Wirbelsäule/Pilates/Yoga Bewegungsprogramm	Volksschule St. Kanzian	Walter Musch



„AKTIV UND FIT IM ALTER 2023“

Die **SeniorInnenerholungsaktion „Aktiv und fit im Alter“** fördert eine aktive Teilnahme am sozialen Leben und ist ein Zeichen der Wertschätzung seitens des Landes Kärnten gegenüber der älteren Generation.

Im Rahmen eines einwöchigen Erholungsaufenthaltes werden begleitend Referate und Vorträge sowie gesundheitserhaltende Aktivitäten angeboten. Rechtsinformationen, kreative und kulturelle Angebote runden die SeniorInnenerholung ab.

Angebot:	Kärntner SeniorInnen ab dem 65. Lebensjahr , die sozial- und erholungsbedürftig sind und keine besondere Betreuung oder Pflege benötigen
Einkommensgrenze:	Ausgleichszulagenrichtsatz für - alleinstehende Personen € 1.030,49 brutto/monatlich - Ehepaare bzw. Lebensgemeinschaften € 1.625,71 brutto/monatlich
Erholungszeitraum:	Mai, September und Oktober 2023
Voraussetzung:	Antrag SeniorInnenerholungsaktion „Aktiv und fit im Alter 2023“, letztgültiger Einkommensnachweis

Anmeldung erbeten bis spätestens 25. März 2023 am Gemeindeamt – Bürgerservicebüro.



Stammtisch für pflegende Angehörige

Stammtischleitung: Petra Stöckl, BScN

Entlastung, Austausch & neues Wissen

Pflegende Angehörige nehmen oftmals eine hohe psychische und physische Belastung auf sich, um pflegebedürftigen Familienmitgliedern das Leben zu Hause zu ermöglichen. Als Unterstützung in dieser schwierigen Alltagssituation bietet dieses Treffen die Möglichkeit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, probieren Sie es einfach aus und besuchen **unverbindlich** unsere nette Runde. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

Donnerstag, 09. Februar **14.00 - 15.30 Uhr** **Volksschule St. Primus**

Vortrag: „Was kann man tun, wenn Blase und Darm Probleme machen?“

Referentin: DGKP **Elvira Habermann**, Kontinenz- und Stomaberaterin

Donnerstag, 09. März **14.00 - 15.30 Uhr** **Volksschule St. Primus**

Thema: Reizüberflutung in der Pflege – Tipps, um meinen Angehörigen nicht zu überfordern.

Donnerstag, 13. April **14.00 - 15.30 Uhr** **Volksschule St. Primus**

Thema: Urlaub mit meinem zu pflegenden Angehörigen – geht das? Tipps und Möglichkeiten für einen gelungenen Urlaub, trotz Pflegesituation.

Donnerstag, 11. Mai **14.00 - 15.30 Uhr** **Volksschule St. Primus**

Vortrag zum Thema „**Gesunder Schlaf**“

Referentin: DGKP **Heidemarie Jandl**, Med., Gesundheitspädagogin

Donnerstag, 15. Juni **14.00 - 15.30 Uhr** **Parkplatz Molkereispielplatz**

Austausch und Spaziergang an der frischen Luft mit Einkehr in einem Café am Klopeiner See.

Bei Schlechtwetter Ersatzprogramm in der VS St. Primus!



DER TREFFPUNKT IN IHRER NÄHE!

Ältere Menschen sind herzlich willkommen, um sich in entspannter Atmosphäre mit anderen auszutauschen, Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen und ihre geistige und körperliche Fitness zu trainieren, wobei Spaß und Freude im Vordergrund stehen. Sie werden je nach vorhandenen Fähigkeiten unterstützt, motiviert und begleitet, um das Selbstwertgefühl zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Mittwoch, 22. Feber **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Mittwoch, 08. März **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Mittwoch, 22. März **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Mittwoch, 12. April **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Mittwoch, 26. April **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Mittwoch, 10. Mai **14.00 - 16.00 Uhr** **Pfarrhaus St. Primus**

Anmeldungen: Anita Dunst 0664/354 65 99 oder Michelle Dunskyj 0664/85 47 704

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

GEMEINSAM.SICHER in St. Kanzian am Klopeiner See –

GEMEINSAM.SICHER im Internet

Das Bezirkspolizeikommando Völkermarkt lädt in Kooperation mit der Gemeinde St. Kanzian am Klopeiner See zur Informationsveranstaltung „**Wie vermeide ich es Opfer einer Straftat im Internet zu werden?**“ recht herzlich ein. Unter dem Motto GEMEINSAM.SICHER im Internet erfahren Sie Wissenswertes über Ihren Schutz vor Betrugshandlungen und Cybercrime-Delikten.



Wann: Donnerstag, 23. Feber 2023 um 18.00 Uhr
Wo: Veranstaltungszentrum K3
9122 St. Kanzian am Klopeiner See, Kirchweg 4a

Das Bezirkspolizeikommando Völkermarkt verweist auch gerne auf die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer kostenlosen kriminalpolizeilichen Beratung.

Kontakt: Bezirkspolizeikommando Völkermarkt 059133-2140-305 oder bpk-k-voelkermarkt@polizei.gv.at

Gemeinde St. Kanzian am Klopeiner See

Bezirkspolizeikommando Völkermarkt

Polizeiinspektion St. Kanzian am Klopeiner See

NEUES AB MÄRZ 2023:



Grafik: www.clipart-library.com

LINE DANCE mit Freddy

für alle Altersgruppen

Mittwoch, 01.03.2023

19.00-20.30 Uhr

Volksschule St. Primus

Anmeldungen im Bürgerservicebüro!

Kärntner Familiennachmittag

für Kinder ab 3 Jahren

„Kasperl und der Osterhase“ mit Andreas Ulbrich und
Kinderlieder mit Wolfgang Unterlercher



Samstag, 25.03.2023

14.30-17.30 Uhr

Veranstaltungszentrum K3

Eintrittspreis: € 6,00/Person

€ 3,00/Person (mit der Kärntner Familienkarte)

Kartenvorbestellungen für den Kärntner

Familiennachmittag: veranstaltungen.puppenspieler.at

oder direkt per Mail an ticket@puppenspieler.at



Sport- und Seniorenbeauftragter
Vzbgm. Alois Lach

Bürgermeister
Thomas Krainz

Gesundheits- und Familienreferentin
GV Mag. Daniela Kristof