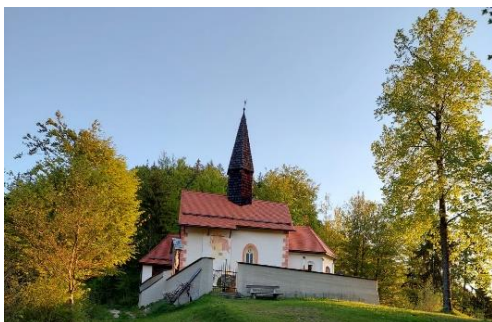




## St. Kanzian bewegt sich: „Vitamin N – der Natur auf der Spur“



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

mit Landesrat Ing. Daniel Fellner

**Samstag, 14. Oktober 2023**

**„Neuer Lehrpfad Gracarca – Georgibergl“**

*Führung mit dem Archäologen Mag. Martin Fera*



**8.45 Uhr** Treffpunkt Parkplatz Tschurre-Kreuz Grabelsdorf in Richtung Mökriach

**9.00 Uhr** Beginn der Wanderung

**Dauer:** ca. 3 Stunden

Gemütlicher Ausklang beim Tschurre-Kreuz mit kleinem Imbiss und Getränken.

**Wir laden Sie herzlich zu dieser gemütlichen Wanderung ein!**

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

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

\*\*\*\*\*



## Einladung zum Kräuterworkshop

### „Weihnachtsgeschenke aus der Natur“

**Freitag, 17. November 2023**

**15.00 – 17.30 Uhr**

**Volksschule St. Kanzian**

*Dipl. Kräuterpädagogin Elfriede Petschnig*



Selbst gemachte, liebevoll gestaltete Geschenke aus der Natur sind voll im Trend. Wer gerne etwas Besonderes aus Wildkräutern und Naturmaterialien verschenken möchte, ist bei diesem Workshop genau richtig. Ob Lippenpflege, Salben, Tinkturen, Wildkräutersalz, Öle oder verschiedene Räuchermischungen: Es ist bestimmt für jeden etwas dabei, um zu Weihnachten etwas Außergewöhnliches zu schenken.

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Um Voranmeldung unter [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at) wird gebeten!**



# Bewegung, Musik und Tanz: Kindertanz für 3-5jährige

Das Kinder- und Jugendreferat der Gemeinde St. Kanzian bietet erstmalig für alle Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren einen Kindertanzkurs an. Spielerisch soll die Bewegung gefördert und die Kinder zum Tanzen animiert werden. Mit Spaß und Freude am Tanz und der Bewegung lernen sie kreativ zu werden. Auch Begleitpersonen sind herzlich dazu eingeladen. Die **10-stündige Bewegungsreihe** findet im **Turnsaal des Kindergartens St. Kanzian** statt. **Kostenbeitrag: 30 Euro**



**Leitung: Michaela Uran**  
Kindergartenpädagogin, Kindertanzleiterin

**Start: Freitag, 20. Oktober 2023**  
**15.00 - 16.00 Uhr**



## Kursinhalte:

- Willkommenslied zum Aufwärmen
- Tanzen zu verschiedenen Kinderliedern
- Rhythmisch-musikalische Übungen
- Freier Tanz (z.B. mit Tüchern)
- Tänze mit verschiedenen Requisiten (Luftballons, Bänder, Zauberstab, Pom Poms...) ©clipartstation.com
- Bewegung nach Versen und kleinen Gedichten
- Bewegungsgeschichten
- das Erlernen von kleinen, altersgerechten Tanzchoreografien
- Bewegungsspiele mit Musik
- Kniereiter und Fingerspiele

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Um Voranmeldung unter [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at) wird gebeten!**

**Der Kostenbeitrag ist vorab auf der Gemeinde zur Einzahlung zu bringen!**

\*\*\*\*\*

## Bewegungsangebote Herbst/Winter:



<b>Montag</b>	18:00 - 19:00 Uhr VS St. Primus	<b>Yoga mit Kathi</b> (auch für AnfängerInnen geeignet)	Katharina Feichtinger	0660/1007886
<b>Montag</b>	18:30 - 19:45 Uhr VS St. Kanzian	<b>Willfit-Körperloting Methode Natur Pur</b> <b>Nordic Walking</b>	Willi Pinter	<a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a>
<b>Dienstag</b>	18.30 - 19.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Willfit-Körperloting Methode</b> <b>Langsam-Lauftreff</b>		
<b>Dienstag</b>	19.00 - 20.00 Uhr VS St. Kanzian	<b>Hatha Yoga</b> Entspannung, Meditation, Stressabbau	Evelin Stefan	0650 / 490 44 73
<b>Mittwoch</b>	17.00 - 18.00 Uhr VS St. Kanzian	<b>Hatha Yoga</b> Entspannung, Meditation, Stressabbau		
<b>Mittwoch</b>	19.00 - 20.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Qigong</b> Kostenfreies Schnuppertraining: 18.10.2023	Club 21	0650 / 42 19 339
<b>Donnerstag</b>	18.00 - 19.00 Uhr VS St. Kanzian	<b>Lauftreff</b> ganzjährig		
<b>Donnerstag</b>	18.30 - 19.30 Uhr VS St. Primus	<b>Strong Back -</b> Rücken- und Coretraining	Eva Maria Haslacher-Sorger	Homepage aktivbewegt
<b>Freitag</b>	17.30 - 18.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Willfit-Körperloting Methode-Gymnastik</b> Ganzkörpertraining		
<b>Samstag</b>	9.30 - 10.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>WiPiYo - Wirbelsäule/Pilates/Yoga</b> Bewegungsprogramm	Walter Musch	0650 / 99 055 33



## Pflegenahversorgung - Pflegekoordination



Die Pflegekoordination ist ein **KOSTENFREIES SERVICEANGEBOT**, welches sich speziell an ältere Menschen und betreuende Angehörige richtet. In unserer Gemeinde gibt es dieses Angebot bereits seit Feber 2022.

Unsere **Pflegekoordinatorin Frau Michelle Dunskyj** steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und berät Sie zu **Unterstützungsmöglichkeiten und Angeboten in den Bereichen Gesundheit, Pflege und Soziales** wie auch bei

- Antragstellungen (Pflegegeldanträge, Rezeptgebührenbefreiungen, Hilfsmittel und Heilbehelfe etc.)
- der Inanspruchnahme von Entlastungsangeboten (Kurzzeitpflege, Urlaub für pflegende Angehörige, finanzielle Förderung der Ersatzpflege, Pflegegeldförderung etc.) sowie
- der Organisation des Betreuungsalldtages oder eines ehrenamtlichen Besuchsdienstes

Mit diesem Angebot soll das selbstständige Wohnen in den eigenen vier Wänden trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit möglichst lange aufrechterhalten werden.



Haben auch Sie Interesse ehrenamtlich tätig zu sein, dann können Sie sich gerne bei unserer Pflegekoordinatorin melden. Der Aufgabenbereich der ehrenamtlichen Tätigkeiten umfasst Besuchsdienste, Arztfahrten, Einkaufsfahrten, Friedhofs- und Pflegeheimbesuche, Spielenachmittage, Spaziergänge etc.

### **Ehrenamt ist eine Herzensangelegenheit. Schenken Sie Zeit! Sagen Sie JA zu einem wertvollen Miteinander-Füreinander!**

Seitens des Landes wird das soziale Engagement der Ehrenamtlichen wie folgt gefördert:

- **kostenlose Ausbildung inklusive Basisschulungen** in Erste Hilfe, Hygiene- und Schutzbestimmungen sowie Umgang mit Menschen mit demenzieller Entwicklung oder demenzieller Beeinträchtigung
- Sie sind haftpflicht- und unfallversichert und erhalten das amtliche Kilometergeld (€ 0,42/km) durch das Land Kärnten rückerstattet
- Sie bekommen einen offiziellen Ausweis und Unterstützung durch unsere Pflegekoordinatorin
- über das Ausmaß des ehrenamtlichen Engagements entscheidet jeder ehrenamtliche Mitarbeiter persönlich

Weitere Informationen erhalten Sie gern persönlich bei:



**Michelle Dunskyj, DGKP**

0664/85 47 704

michelle.dunskyj@vk-gv.at

**Sprechstunde:** Dienstag 8.00–10.00 Uhr im Gemeindeamt St. Kanzian

LAND  KÄRNTEN

Die Umsetzung der Pflegenahversorgung erfolgt in Kooperation mit der Gemeinde, dem Sozialhilfeverband, der Bezirkshauptmannschaft sowie der Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege des Landes Kärnten.

**Rückfragen:** Gemeinde St. Kanzian, Sozialhilfeverband, Dr.<sup>in</sup> Andrea Neuschitzer-Meisslitzer (Unterabteilungsleitung) 050 536 15401,  
Dr.<sup>in</sup> Michaela Miklautz (Projektleitung) 050 536 15456, Abt. 5 Gesundheit und Pflege, Mießtaler Straße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee.

# Gesundheitsvortrag Gendermedizin

Das Geschlecht macht einen Unterschied. Es hat einen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten, Symptome und Therapie von Krankheiten.



**Dienstag, 14. November 2023**  
**19.00-20.30 Uhr**

**Veranstaltungszentrum K3**  
*Dr.<sup>in</sup> Andrea Dorigi, MBA,*  
Interim. Leiterin des Infektionsschutzes des Landes Kärnten



Frauen und Männer unterscheiden sich nicht nur biologisch voneinander, sie sind auch unterschiedlichen psychosozialen Belastungen ausgesetzt. Sie zeigen bei Krankheiten oft unterschiedliche Symptome und auch Medikamente wirken bei Männern anders als bei Frauen. Eine gute Kenntnis darüber verbessert die Gesundheitsversorgung und medizinische Leistung für alle Menschen.

Es wurde festgestellt, dass Herzerkrankungen bei Frauen oft, auch aufgrund anderer Symptomatik (Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit), zu spät oder falsch diagnostiziert werden:

- So zeigte sich aufgrund der unterschiedlichen Symptome, dass bei Frauen mehr Zeit bis zur Einweisung ins Krankenhaus verging.
- Bei Männern wurden bisher psychologische Gesichtspunkte vernachlässigt etwa in der postoperativen Betreuung bei Prostatakrebs, im Vergleich zum Brustkrebs bei Frauen.
- Männer suchen viel seltener nach Hilfe bei PsychotherapeutInnen.
- Frauen haben laut Studien ein stärkeres Immunsystem als Männer.

## Vorankündigung Backworkshop:



„Wir backen gemeinsam Weihnachtskekse“

Freitag, 24. November 2023

Volksschule St. Kanzian

mit Seminarbäuerin Sylvia Schilcher



Sport- und Seniorenbeauftragter:  
*Vzbgm. Alois Lach*

Bürgermeister:  
*Thomas Krainz*

Gesundheits- und Familienreferentin:  
*GV Mag. Daniela Kristof*

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