



## 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:



### GEMEINDESKITAG AUF DER PETZEN

**Sonntag, 28. Jänner 2024**  
**Ersatztermin: 4. Feber 2024**



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

<b>Ermäßigte Tageskarten:</b>	<b>Erwachsene/Senioren</b>	<b>€ 23,00</b>
	<b>Studenten bis 24 Jahre mit Ausweis</b>	<b>€ 17,00</b>
	<b>Kinder/Jugendliche 6 - 18 Jahre</b>	<b>€ 13,00</b>
	<b>Kinder bis 5 Jahre sind kostenlos!</b>	

Gutscheine sind im **Gemeindeamt (Bürgerservicebüro)** erhältlich!  
Die ermäßigten Tageskarten erhalten Sie nach Vorlage des Gutscheines bei der Liftkasse.



### Backworkshop „Krapfenvariationen“

**Freitag, 2. Feber 2024**  
**14.00 Uhr oder 18.00 Uhr**  
Volksschule St. Kanzian

**Kursleitung: Seminarbäuerin Roswitha Polessnig**



Speziell in der Faschingszeit sind die Krapfen in ihrer vielfältigen Zubereitungsart eine beliebte Süßspeise. Bei diesem Workshop werden verschiedene Krapfenvariationen aus Germteig hergestellt - von den klassischen Faschingskrapfen bis zu den gefüllten Krapfen, ausgezogenen Bauernkrapfen oder Stricknadelkrapfen ist alles dabei.

Der Workshop wird **kostenlos** angeboten! Die Lebensmittelkosten werden anteilmäßig pro Teilnehmer\*in eingehoben!

**Mitzubringen sind** Schürze, Geschirrtücher und eine Vorratsdose.  
**Anmeldung im Bürgerservicebüro unter [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at) oder 04239/2224-40.**

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!**

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



## Kochworkshop „Die schnelle Küche – 30 Minuten ist genug“

Freitag, 1. März 2024  
14.00 Uhr oder 18.00 Uhr  
Volksschule St. Kanzian



**Kursleitung:** Seminarbauer Florian Jakopitsch

Wer kennt sie nicht? Die Frage nach dem (Mittag-) Essen: „Was wird gekocht?“ und vor allem „Wann?“. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man es bewerkstelligt, in (weniger als) 30 Minuten eine ausgewogene Mahlzeit aus heimischen Produkten für die ganze Familie auf den Tisch zu zaubern. Außerdem werden abwechslungsreiche Rezepte sowie Tipps und Tricks weitergegeben.

Der Workshop wird **kostenlos** angeboten! Die Lebensmittelkosten werden anteilmäßig pro Teilnehmer\*in eingehoben!

**Mitzubringen sind** Schürze, Geschirrtücher und Vorratsdosen.

**Anmeldung im Bürgerservicebüro unter:** [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at) oder 04239/2224-40.

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!**



## Einladung zur kostenlosen Workshopreihe

„Schön mich kennenzulernen“  
- von Frauen für Frauen ab 60+



Diese **vierteilige Workshopreihe** richtet sich an **alle Frauen ab 60+**, die gestärkt in ein selbstbestimmtes und positives Lebensgefühl starten möchten.

Donnerstag, 22. Feber 2024

„Frau“ sein **KÖNNEN**

Donnerstag, 7. März 2024

„Frau sein **MÖGEN**“

Donnerstag, 21. März 2024

„**ICH** selbst **SEIN** als Frau“

Mittwoch, 10. April 2024

„**SIN**Nerfahrung im Leben“



Jeweils in der Zeit von 18.00 – 20.30 Uhr  
Seminarraum Veranstaltungszentrum K3

**Referentinnen: Mag.<sup>a</sup> Josefine Kassel-Bergen, Mag.<sup>a</sup> Bettina Baltz-Balzberg**

*Psychotherapeutinnen, Hilfswerk Kärnten*

- ☼ *Wie fühle ich mich als Frau in meinem Alltag und kann ich in meinem Umfeld gut „sein“?*
- ☼ *Welche Aspekte meines Lebens lassen ein **MÖGEN** aufkommen, welche ein **NICHT-MÖGEN**?*
- ☼ *Wie kann ich in meinem neuen Lebensabschnitt Lust am Leben spüren?*
- ☼ *Wo erlebe ich als Frau Wertschätzung gegenüber mir als Person? Ist es mir selbst möglich mich selbst wertzuschätzen?*
- ☼ *Welche Veränderungen habe ich als Frau bereits erlebt? Wie gelingt mir der Umgang mit diesen neuen Lebensbedingungen?*
- ☼ *Wann erfahre ich das Leben als sinnvoll?*

**Anmeldung im Bürgerservicebüro unter** [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at) oder 04239/2224-40.

**Achtung Teilnehmerzahl begrenzt!**

Bürgermeister  
Thomas Krainz

Gesundheits-, Familien- und Frauenreferentin  
GV Mag. Daniela Kristof