



Das Frauenreferat der „Gesunden Gemeinde“ St. Kanzian startet auch heuer wieder bewegt ins Frühjahr:

# „Komm zum Ge(h)rede“

## - von Frauen für Frauen



Kostenlos!

jeden Donnerstag in der Zeit von 17.30 - 19.00 Uhr

mit dem Treffpunkt am Parkplatz der MS Magdalena in Seidendorf.

Gemeinsam mit Expertinnen und Fachfrauen werden - wie schon im Vorjahr - bei einem lockeren Gruppenspaziergang entlang der Drau gesundheitsrelevante und persönlichkeitsstärkende Themen angesprochen. Die körperliche, mentale und soziale Gesundheit wird gestärkt und **Sie tun sich etwas Gutes**. Bei diesen geführten Spaziergängen wird speziell auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen. Das **Ge(h)rede** wird von **Maria Pressl** und **Anna Maria Jernej** vom Verein **Fit for Fun Sportunion Südkärnten** begleitet.

**Liegt Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen? Fühlen Sie sich angesprochen?  
Wollen Sie mehr darüber erfahren?**



**DO 18. April 2024**

SeelenSport®

„Sport für die Seele –

**LEBE jeden Moment, LACHE jeden Tag, LIEBE unermesslich“**

Verena Kristof, Shiatsu-Praktikerin, Lebens- und Sozialberaterin

**DO 25. April 2024**

Anita Silan

„Die Kinder sind aus dem Haus –  
endlich frei oder plötzlich allein?“

Anita Silan, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

**DO 2. Mai 2024**

Sing mit Sybille Mikula

„Singen ist Medizin – wie Musik unsere Gesundheit stärkt“

Sybille Mikula, Zert. Singleiterin für Heilsames Singen,  
Weiterbildungsberaterin, Dozentin für Singende Krankenhäuser

**FR, 10. Mai 2024**

WIFF  
Frauen- und Familienberatung

„Achtsamkeit in der Natur – das Leben bewusst genießen“

Mag.<sup>a</sup> Irmgard Grauf, MSc Psychotherapeutin WIFF Völkermarkt  
**Aufgrund des Feiertages findet das Ge(h)rede am Freitag statt!**

**DO 16. Mai 2024**

sonja AICHMANN  
sitzen | glücklich | erlag

„Lach dich gesund und glücklich – trainiere deine Lebensfreude!“

Sonja Aichmann, Dipl. Trainerin, Lachyoga-Trainerin

**DO 23. Mai 2024**

„Mach was draus – Gesundes aus Wild- und Wiesenkräutern!“

Elfriede Petschnig, Dipl. Kräuterpädagogin



## TERMINVORSCHAU:

**MO 29. April 2024**

19.00-20.30 Uhr  
VS St. Kanzian

**LACHYOGA** „Trainiere deine Lebensfreude“

Sonja Aichmann, Lachyoga-Trainerin

**Weitere Termine: 27.05.2024 und 24.06.2024**

Anmeldung unter: 0660/6428886, Mail: [info@sonja-aichmann.at](mailto:info@sonja-aichmann.at)



**FR 24. Mai 2024**

14.00-17.00 Uhr oder  
18.00-21.00 Uhr  
VS St. Kanzian

**KRÄUTERWORKSHOP** „Mach was draus –

**Gesundes aus Wild- und Wiesenkräutern!“**

Elfriede Petschnig, Dipl. Kräuterpädagogin

Anmeldung unter: [st-kanzian@ktn.gde.at](mailto:st-kanzian@ktn.gde.at)

**SA 15. Juni 2024**

ab 15.00 Uhr  
Kulturhaus K3

**GESUNDHEITSTAG** „Die Reise ins Vergessen –  
**Leben mit Demenz“**

Workshops, Gesundheitsstraße, Informationsstände, Fachvorträge

Moderation: **Dr. Dieter Schmidt**

## „Vier Bergalan Marsch am Klopeiner See“

<p><b>Wann?</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b></p> <p><b>Abmarsch:</b></p> <p><b>Wanderoute:</b></p> <p><b>Veranstalter:</b></p>	<p><b>Freitag, 12. April 2024 (Dreitag)</b></p> <p><b>4.40 Uhr – Genusshotel Silvia, 9122 Westuferstraße 26</b></p> <p><b>5.00 Uhr</b></p> <p><b>Georgiberg, Danielkirche, Kitzelberg, Aussichtsplattform Princes</b></p> <p><b>Verein Fit For Fun Sportunion Südkärnten</b></p> <p><i>(Rückfragen: 0650/ 384 55 59)</i></p>
---	--

## Bewegungsangebote Frühjahr/Sommer:



<b>Montag</b>	18:30 - 19:45 Uhr VS St. Kanzian	<b>Nordic Walking</b> <i>Natur Pur</i>	Willi Pinter	<a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a>
<b>Dienstag</b>	18.30 - 19.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Langsam-Lauftreff</b> <i>mit Gymnastik</i>	Willi Pinter	<a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a> 0664/12 000 53
<b>Dienstag</b>	19.00 - 20.00 Uhr VS St. Kanzian	<b>Hatha Yoga</b> <i>Entspannung, Meditation, Stressabbau</i>	Evelin Stefan	0650 / 490 44 73
<b>Mittwoch</b>	17.00 - 18.00 Uhr VS St. Kanzian	<b>Hatha Yoga</b> <i>mit Schwerpunkt auf Gesundheitsyoga</i>	Evelin Stefan	<a href="http://www.willfit.at">0650 / 490 44 73</a>
<b>Donnerstag</b>	18.30 - 19.30 Uhr VS St. Primus	<b>Strong Back</b> <i>Starker Rücken</i>	Eva Maria Haslacher-Sorger	<a href="http://www.aktivbewegt.at">www.aktivbewegt.at</a>
<b>Freitag</b>	17.30 - 18.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Willfit-Gymnastik</b> <i>Ganzkörpertraining</i>	Willi Pinter	<a href="http://www.willfit.at">www.willfit.at</a> 0664/12 000 53
<b>Samstag</b>	9.30 - 10.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>WiPiYo - Wirbelsäule/Pilates/Yoga</b> <i>Bewegungsprogramm</i>	Walter Musch	0650 / 99 055 33
<b>Sonntag</b>	8.30 - 9.30 Uhr VS St. Kanzian	<b>Tae Bo Kurs</b> <i>Bewegungsprogramm</i>	Fit For Fun	<a href="http://www.willfit.at">0650/38 455 59</a>



**FRAUENBERATUNG BEWEGT IN ST. KANZIAN -**

ein psychosozialer, psychologischer Sprechtag in der Gemeinde!

**Vertraulich, kostenlos, anonym in Ihrer Nähe!**

Die Sprechstage finden jeweils **dienstags in der Zeit von 8.00 bis 11.00 Uhr** im **Seminarraum** des Veranstaltungszentrums **K3** statt und werden durch die **WIFF Frauen- und Familienberatungsstelle Völkermarkt** unter der Leitung von Frau **Mag.<sup>a</sup> Christiane Planteu-Siencnik**, dem Land Kärnten und der Gesunden Gemeinde St. Kanzian angeboten.



**Nutzen Sie diese kostenlose Serviceleistung und melden Sie sich zu einem unverbindlichen Gespräch an!**

- Unterstützung für Familien in allen Lebenslagen
- psychosoziale und psychologische Hilfestellung für Frauen jeden Alters
- kürzere Wege für kompetente Beratung vor Ort

**Terminvereinbarungen** sind **unbedingt erforderlich** und werden direkt von der WIFF Frauen- und Familienberatungsstelle unter **04232/4750 bzw. 0676/69 433 19 oder wiff.vk@aon.at** koordiniert.

\*\*\*\*\*

**Endlich einmal entspannt ...  
sitzen und reden, schauen und gemütlich beisammen sein...**



**Der Treffpunkt in deiner Nähe!**

Die IBCLC geleitete Still- und Babygruppe im Turnsaal der VS St. Primus hat sich zu einem beliebten Treffpunkt etabliert. Eltern können sich zu allen Themen rund ums Leben mit Kindern und Elternsein austauschen und wertvolle Anregungen bekommen.

Geleitet wird die Gruppe von Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und IBCLC Stillberaterin Verena Tscharf, wo aktuelle Fragen gern auch einzeln beantwortet werden.

Man kann jederzeit **ohne Anmeldung** vorbeikommen. Alle (werdenden) Eltern mit Babys und Kleinkindern, Geschwister, wie auch Betreuungspersonen sind herzlich willkommen!

Jeden 3. Montag von 9 - 11Uhr  
Voksschule St. Primus  
Ohne Anmeldung



15. April 2024	Welcher Weg zu mehr Familienschlaf?
13. Mai 2024	Baby's erste Beikost. Was? Wann? Wie?
17. Juni 2024	Respektvolle Kommunikation mit dem Baby
15. Juli 2024	Gemeinsamer Spaziergang Treffpunkt Klopeiner See Nord - Spielplatz Gemeinde
19. August 2024	Gemeinsamer Spaziergang Treffpunkt Klopeiner See Nord - Spielplatz Gemeinde

# Stammtisch für pflegende Angehörige

## Entlastung, Austausch & neues Wissen

- Pflegen Sie bereits eine(n) Angehörige(n) oder
- stehen vor dieser Entscheidung und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen oder
- benötigen Sie Informationen und Hilfestellungen rund um die Pflege?

In diesem Fall ist der Stammtisch der pflegenden Angehörigen unter der Leitung von Petra Stöckl der richtige Ort für Sie, um neue Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Betreuungs- und Pflegealltag zu starten.

Der Stammtisch ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich!  
Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Donnerstag, 11. April 2024	14.00 - 15.30 Uhr	Volksschule St. Primus
Vortrag: „Erwachsenenschutzrecht“	Referent: Dr. Thomas Uznik	
*****		
Donnerstag, 16. Mai 2024	14.00 - 15.30 Uhr	Volksschule St. Primus
Thema: „Alzheimer Prävention“ – Was können wir tun, um das Alzheimer-Risiko zu senken?		
*****		
Donnerstag, 13. Juni 2024	14.00 - 15.30 Uhr	Klopeiner See
Thema: „Walk and Talk“ – gemütlicher Spaziergang am Klopeiner See mit Einkehr und Jause		

\*\*\*\*\*



**Einmal etwas Neues wagen ...  
sich austauschen, gemeinsam singen und bewegen und  
einfach gemütlich bei Kaffee und Kuchen beisammen sein...**

**Der Treffpunkt in Ihrer Nähe!**

**jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr  
in der Volksschule St. Primus**

### Termine:

10. April 2024  
24. April 2024  
8. Mai 2024  
22. Mai 2024  
12. Juni 2024  
26. Juni 2024

## Was erwartet Sie?

- ein abwechslungsreiches Programm zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- wertvolle Anregungen zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit
- Kontakte untereinander knüpfen und Austausch mit Gleichgesinnten
- Zufriedenheit und Wohlbefinden steigern
- Ressourcen wiederentdecken, mobilisieren sowie körperliche und geistige Bewegung erfahren

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

Ihr Bürgermeister  
Thomas Krainz

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