



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.^a Irmgard Grauf, MSc Psychotherapeutin WIFF Völkermarkt
Aufgrund des Feiertages findet das Ge(h)rede am Freitag statt!

DO 16. Mai 2024

sonja AICHMANN
selbstne Glücklerin

„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



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

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“

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

Bewegungsangebote Frühjahr/Sommer:



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



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.^a 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