

## VERANSTALTUNGSANKÜNDIGUNG November 2024



Montag, 4.11.2024

**Mörtschach: Seniorenspielenachmittag**  
in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mörtschach  
Dauer: 14:00 bis 16:30 Uhr, Eintritt frei, Kultbox Mörtschach

Dienstag, 5.11.2024

**Spittal/Drau: Schlaganfall – was nun?**  
Vortrag von Madeleine Plansek, BSc in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Spittal/Drau im Musiksaal, Schloß Porcia, Beginn 18:00 Uhr, Eintritt frei

Dienstag, 5.11.2024

**Lurnfeld: Lachtreff – Trainiere Deine Lebensfreude**  
Lachtreff mit Sieglinde Steinacher in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Lurnfeld, VAZ Möllbrücke, Beginn: 19:00 Uhr, Anmeldung 0699 12 55 25 95

Dienstag, 5.11.2024

**Mallnitz: Yoga für AnfängerInnen**  
Kursstart mit Marielle von Leeuwen in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Mallnitz, Turnsaal VS, Beginn: 17:30 Uhr, Kosten: € 24,00, Anmeldung: 04784 255 12

Donnerstag, 7.11.2024

**Obervellach: Aquajogging**  
Kursstart mit Michaela Kemmer, Physiotherapeutin, in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Obervellach (5 Termine), im Hallenbad Obervellach, Beginn: 18:30 Uhr, Kosten: € 25,00 zuzgl. Eintritt, Anmeldung: 0676 486 60 49

Donnerstag, 7.11.2024

**Obervellach: Yoga I**  
Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (6 Einheiten), im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 16:00 bis 17:15 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17

Donnerstag, 7.11.2024

**Obervellach: NIA**  
Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (6 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 17.30 bis 18:30 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17



Donnerstag, 7.11.2024

**Obervellach: Yoga II**

Kursstart mit Barbara Lax vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (6 Einheiten) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 18:45 bis 20:00 Uhr, Anmeldung: 0660 816 13 17

Freitag, 8.11.2024

**Obervellach: Laptop & Smartphone**

Kursstart des VHS Spittal vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (6 Termine) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 8:00 bis 9:40 Uhr, Kosten: € 153,00, Förderung für Senioren möglich, Anmeldung: 050 477 73 01

Freitag, 8.11.2024

**Obervellach: Mein CEWE Fotobuch gestalten**

Kursstart des VHS Spittal vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (2 Termine) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 10:00 bis 12:30 Uhr, Kosten: € 76,00, Förderung für Senioren möglich, Anmeldung: 050 477 73 01

Freitag, 8.11.2024

**Obervellach: Voltigieren I**

Kursstart mit Christine Bär vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (Halbjahreskurs) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 14:00 bis 15:30 Uhr, Anmeldung: 0676 376 60 85

Freitag, 8.11.2024

**Obervellach: Voltigieren II**

Kursstart mit Christine Bär vom FamiliJa betreuten „Gesunden Verein“ Sportunion Obervellach (Halbjahreskurs) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 18:00 bis 20:00 Uhr, Anmeldung: 0676 376 60 85

Freitag, 8.11.2024

**Kleblach/Lind: Bewegt durchs Leben**

Workshop mit Martina Mösslacher in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Kleblach/Lind, Dauer: 14:00 bis 18:00 Uhr, Wallnerhaus Lind, Kosten: € 12,00/Person, Anmeldung: 0699 812 811 75

Freitag, 8.11.2024

**Millstatt: Begleitung in der letzten Lebenszeit**

Vortrag von Barbara Pagitz, MSc in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Millstatt am See, Kleiner Saal Kongresshaus, Beginn 18:00 Uhr Eintritt frei



Freitag, 8.11.2024

**Obervellach: Babyschlafberatung für Eltern von Babys und Kleinkindern  
"Familienfreitag Online"**

FamiliJa-Online-Vortrag von Lisann Sander, 10:00 Uhr  
und/oder 20:00 Uhr (selber Inhalt), kostenlos, Zugangslink kostenlos  
downloaden unter Familienfreitag online:

<https://www.ktn.gv.at/Themen-AZ/Details?thema=5&subthema=26&detail=1084>

Mittwoch, 13.11.2024

**Rangersdorf: Seniorenspielenachmittag**

in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Rangersdorf  
Dauer: 14:30 bis 16:30 Uhr, Eintritt frei, Wirtstahl, Fercherstube

Mittwoch, 13.11.2024

**Stall: Iss dich fit – Erhöhte Cholesterin-Werte**

Vortrag von Diätologin Jeanette Steiner in der von FamiliJa betreuten  
„Gesunden Gemeinde“ Stall, Gemeindegemeinschaftssaal, Beginn: 19:00 Uhr,  
Eintritt frei

Donnerstag, 14.11.2024

**Mörtschach: Finanzielle Unterstützung bei häuslicher Pflege**

Vortrag von DGKP Barbara Kosian in der von FamiliJa betreuten „Gesunden  
Gemeinde“ Mörtschach, Gemeindegemeinschaftssaal, Beginn: 14:00 Uhr,  
Eintritt frei

Donnerstag, 14.11.2024

**Oberdrauburg: Stille Entzündungen... die unsichtbare Gefahr**

Vortrag von DGKP Irene Fink in der von FamiliJa betreuten „Gesunden  
Gemeinde“ Oberdrauburg, Gemeindegemeinschaftssaal, Beginn: 19:00 Uhr,  
Eintritt frei, Anmeldung 04710 2249

Freitag, 15.11.2024

**Kleblach/Lind: Bee Happy! Hausmittel aus dem Bienenstock**

Workshop mit Barbara Fleißner in der von FamiliJa betreuten „Gesunden  
Gemeinde“ Kleblach/Lind, Wallnerhaus, Dauer: 14:00 bis 18:00 Uhr,  
Kosten: € 12,00, Anmeldung 0650 975 34 44

Freitag, 15.11.2024

**Obervellach: Strategien zum Umgang mit herausfordernden Situationen in der  
Eltern-Kind-Beziehung "Familienfreitag Online"**

FamiliJa-Online-Vortrag von Mag.a Birgit Mavija, 10:00 Uhr  
und/oder 20:00 Uhr (selber Inhalt), kostenlos, Zugangslink kostenlos  
downloaden unter Familienfreitag online:

<https://www.ktn.gv.at/Themen-AZ/Details?thema=5&subthema=26&detail=1084>



Mittwoch, 20.11.2024

**Mühdorf: "Es war einmal..."**

Märchenstunde für (Groß)eltern und Kinder mit Yvonne E.K. Knaus im Pfarr-Kindergarten Mühdorf, Beginn 17:00 Uhr, Eintritt frei, Anmeldung: Nina Gansberger 0664 751 459 35

Mittwoch, 20.11.2024

**Stall: Iss dich fit – Rheumatische Erkrankungen**

Vortrag von Diätologin Jeanette Steiner in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Stall, Gemeindesitzungssaal, Beginn: 19:00 Uhr, Eintritt frei

Donnerstag, 21.11.2024

**Oberdrauburg: Qigong**

Kurs mit Gabriele Hanser in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Oberdrauburg, Dauer: 18:00 bis 20:30 Uhr, Turnsaal VS, Kosten: € 9,00, Anmeldung 04710 224 915

Freitag, 22.11.2024

**Obervellach: Mama, mach mal Pause "Familienfreitag Online"**

FamiliJa-Online-Vortrag von MMag.a Dr.in Katja Naschenweng, 10:00 Uhr und/oder 20:00 Uhr (selber Inhalt), kostenlos, Zugangslink kostenlos downloaden unter Familienfreitag online:

<https://www.ktn.gv.at/Themen-AZ/Details?thema=5&subthema=26&detail=1084>

Montag, 25.11.2024

**Heiligenblut: Seniorenspielenachmittag**

in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Heiligenblut  
Dauer: 14:00 bis 16:00 Uhr, Dorfsaal, Eintritt frei

Dienstag, 26.11.2024

**Mallnitz: Generationen-Spiele-Nachmittag**

in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mallnitz  
Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr, VS Mallnitz Sängerprobelokal, Eintritt frei

Mittwoch, 27.11.2024

**Stall: Iss dich fit – Erhöhte Harnsäurewerte/ Gicht**

Vortrag von Diätologin Jeanette Steiner in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Stall, Gemeindesitzungssaal, Beginn: 19:00 Uhr, Eintritt frei

Mittwoch, 27.11.2024

**Millstatt: Der Duft von Kräutern und Harzen**

Vortrag von Elisabeth Obweger in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Millstatt, Blauer Saal Kongresshaus, Beginn: 19:00 Uhr, Eintritt frei



Donnerstag, 28.11.2024

**Heiligenblut: Schenkung oder Vererbung**

Vortrag von Notar Markus Egarter in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Heiligenblut, Dorfsaal, Beginn: 19:00 Uhr, Eintritt frei

Freitag, 29.11.2024

**Obervellach: KI in Beruf und Freizeit**

Kursstart des VHS Spittal vom FamiliJa betreuten "Gesunden Verein" Sportunion Obervellach (6 Termine) im Bewegungsraum der Tennishalle, Dauer: 8:00 bis 9:40 Uhr, Kosten: € 38,00, Förderung für Senioren möglich, Anmeldung: 050 477 73 01

Freitag, 29.11.2024

**Obervellach: Begleitung durch die Schnupfenzeit "Familienfreitag Online"**

FamiliJa-Online-Vortrag von Apotheker Thomas Fuchs, 10:00 Uhr und/oder 20:00 Uhr (selber Inhalt), kostenlos, Zugangslink kostenlos downloaden unter Familienfreitag online:

<https://www.ktn.gv.at/Themen-AZ/Details?thema=5&subthema=26&detail=1084>

