

## VERANSTALTUNGSANKÜNDIGUNG März 2025

Montag, 03.03.2025

**Mörtschach: Seniorenspielenachmittag**  
in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mörtschach  
Beginn: 14:00 Uhr, Eintritt frei, Kultbox Mörtschach

Montag, 03.03.2025

**Spittal/Drau: Selbstschutz für Frauen ab 14 Jahren**  
Workshop mit Marc Kuttnigg und Wolfgang Kuschmann von feelSave  
in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Spittal/Drau,  
Folgetermine: 6. und 10.03.2025, Dauer jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr,  
Kosten: € 9,00/Termin und TN, Ahnensaal Porcia, Anmeldung:  
Gemeindeamt 04762 5650 136

Montag, 03.03.2025

**Mühldorf: Timeout statt Burnout**  
Vortrag von Mag.a Tina Gressl in der von FamiliJa betreuten "Gesunden  
Gemeinde" Mühldorf, Beginn: 19:00 Uhr, Kulturhaus, Sitzungssaal,  
Eintritt frei

Dienstag, 04.03.2025

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

Donnerstag, 06.03.2025

**Rangersdorf: Bewusst.sicher.mobil im Auto unterwegs**  
Vortrag von Gerlinde Klammer-Minichberger in der von FamiliJa betreuten  
„Gesunden Gemeinde“ Rangersdorf, Gemeindegemeinschaftssaal, Beginn:  
15:00 Uhr, Eintritt frei, Anmeldung: Gemeindeamt 04823 255 (min. 10 TN)

Donnerstag, 06.03.2025

**Irschen: Bewegung im Alter zum Wohlfühlen**  
Kursstart mit ASKÖ Übungsleiterin Celine Lanzer in der von FamiliJa  
betreuten "Gesunden Gemeinde" Irschen, 10 Einheiten,  
Gruppe I: Start 17:30 Uhr, Gruppe II: Start 18:45 Uhr, Turnsaal VS,  
Kurskosten: € 30,00/TN, Anmeldung Gemeinde: 04710 2377 11

Samstag, 08.03.2025

**Lendorf: Frauengesundheitstag und "Gesunde Gemeinde" Tafelverleihung**  
Vorträge und Informationen zur Frauengesundheit in der von FamiliJa  
betreuten "Gesunden Gemeinde" Lendorf, Beginn: 13:00 Uhr,  
14:00 "Finanzielle Gesundheit" Mag.a Ingrid Gritschacher  
15:30 "Mut tut gut" Univ.DoZ.in Mag.a Dr.in Andrea Egger

17:00 "Gefahren im Internet und wie schütze ich meine Kinder" Polizist Klaus-Hermann Tamegger  
 "Frauenfragen" Oberärztin Dr.in Corinna Simonini,  
 Rahmenprogramm: Gesunde Jause, Kinderbetreuung, Kletterwand  
 Kultursaal, Eintritt frei

Dienstag, 11.03.2025

**Mallnitz: Seniorenspielenachmittag**  
 in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Mallnitz  
 Beginn: 14:00 Uhr, Eintritt frei, VS Mallnitz, Sängersprobelokal

Mittwoch, 12.03.2025

**Gmünd: Fastenzeit – Reset**  
 8 Wochen Ernährungs- und Fitnessprogramm (24 Einheiten)  
 Kochen mit Anna Nicklaus und Fitness mit Christine Krenn, in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Gmünd, Volksschule,  
 jeweils mittwochs von 18:00 bis 20:15 Uhr, Kosten: € 72,00/TN,  
 Anmeldung: Stadtgemeinde Gmünd 04732 2215 (min. 6 TN)

Mittwoch, 12.03.2025

**Spittal/Drau: "Starke Eltern – starke Kinder"**  
 Vortrag von Christine Palle, Akadem. Freizeitbetreuerin, in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Spittal/Drau, Beginn: 19:00 Uhr,  
 Musikzimmer Schloß Porcia, Eintritt frei

Mittwoch, 12.03.2025

**Mühldorf: Babyschlafberatung für Eltern von Babys und Kleinkindern**  
 FamiliJa -Vortrag von Lisann Sander, Beginn: 9:30 Uhr,  
 Kletterhalle Mühldorf, Eintritt frei, Anmeldung: 04782 2511  
 oder familija@rkm.at

Mittwoch, 12.03.2025

**Rangersdorf: Seniorenspielenachmittag**  
 in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Rangersdorf  
 Beginn: 14:30 Uhr, Eintritt frei, Fercherstube

Donnerstag, 13.03.2025

**Rennweg: Lachtreff – Lachyoga**  
 Workshop mit Sieglinde Steinacher in der von FamiliJa betreuten  
 „Gesunden Gemeinde“ Rennweg mit Dorfservice Rennweg, Bibliothek,  
 Beginn: 19:00 Uhr, Eintritt frei

Freitag, 14.3.2025

**Winklern: Beschäftigung und Aktivierung von Menschen mit Demenz**  
 Workshop mit praktischen Anregungen zur Aktivierung mit Kornelia Zwischenberger und Eva Sachs-Ortner MSc, als Kooperationsveranstaltung von FamiliJa und Caritas Kärnten, Folgetermin 04.04.2025, jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr, Kosten: € 15,00/TN zuzgl. € 15,00 Materialkostenbeitrag, Anmeldung: FamiliJa 04782 2511 oder familija@rkm.at

Samstag, 15.03.2025

**Kleblach/Lind: Gesundheitstag und "Gesunde Gemeinde" Tafelverleihung**  
 Vorträge und Informationsstände von Seminarbäuerinnen, Rotes Kreuz, Feuerwehr, Dorfservice u.v.m. in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Kleblach/Lind, Beginn: 13:00 Uhr,  
 13:30 "Young Carers – Unsichtbare Pflege" Mag.a Elisabeth Aigner,  
 14:15 "Vom passenden Kinderspielzeug zur richtigen Schulvorbereitung uvm´." Silvia Resei BSc  
 15:30 "Body'n Brain" Sigrid Möblacher  
 Kultursaal, Eintritt frei

Samstag, 15.03.2025

**Steinfeld: "Tage der Spiele"**  
 Spieletag mit Bertram Deiningers "Rollender Ludothek" in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Steinfeld, Dauer: 10:00 bis 17:00 Uhr, Kultursaal, Eintritt frei

Donnerstag, 20.03.2025

**Heiligenblut: "Wie sie auf Pause drücken, bevor das Leben es tut"**  
 Vortrag von Mag.a Renate Kreuzer in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Heiligenblut, Beginn: 15:00 Uhr, Dorfsaal, Eintritt frei

Donnerstag, 20.03.2025

**Stall: Seniorenspielenachmittag**  
 in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Stall, Beginn: 14:30 Uhr, Dorfschenke, Eintritt frei

Freitag, 21.03.2025

**Lurnfeld: Musik und Demenz**  
 Kursstart des Katholischen Bildungswerks mit Monika Mayr und Gerhard Spreitzer in der von FamiliJa betreuten "Gesunden Gemeinde" Lurnfeld  
 Folgetermine: 22.3./13.u.14.6./26.u.27.9. und ein weiteres WE  
 FR:15-21:00 Uhr, SA:9-18:00 Uhr, VAZ Möllbrücke, Informationen und Anmeldung: KBW Ulrike Schwertner 0676 8772 2427

Freitag, 21.3.2025

**Mühdorf: Kreativworkshop „Töpfern“**

mit Brigitte Rainer in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Mühdorf, Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr, Workshopkosten: € 18,00 zuzgl. Material- und Brennkosten € 20;00, Anmeldung: Gemeindeamt 04769 2285 Min/max. 6 TeilnehmerInnen

Freitag, 21.03.2025

**Großkirchheim: Frühe Fremdbetreuung der Kinder für ihre Entwicklung gut/schlecht?**

Vortrag mit Psychologin Dr.in Andrea Egger in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Großkirchheim, Beginn: 19:00 Uhr, Parkcafé, Eintritt frei

Montag, 24.03.2025

**Heiligenblut: Seniorenspielenachmittag**

in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Heiligenblut Beginn: 14:00 Uhr, Dorfsaal, Eintritt frei

Dienstag, 25.03.2025

**Stall: Kreativworkshop „Filzen“**

Workshop mit Gertraud Naschenweng in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Stall im Rahmen der FamiliJa-EKI-Gruppe „Minitreff“ im alten Kindergarten, Beginn: 9:00 Uhr, Eintritt frei, Anmeldung FamiliJa 04782 2511 oder [familija@rkm.at](mailto:familija@rkm.at)

Dienstag, 25.03.2025

**Gmünd: Zuckerfrei naschen**

Workshop mit Anna Nicklaus in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Gmünd, Volksschule, Beginn: 18:00 Uhr, Information und Anmeldung: Stadtgemeinde Gmünd 04732 2215 (min. 6 TN)

Freitag, 28.3.2025

**Mühdorf: Kreativworkshop „Töpfern“**

mit Brigitte Rainer in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Mühdorf, Dauer: 14:00 bis 17:00 Uhr, Workshopkosten: € 18,00 zuzgl. Material- und Brennkosten € 20;00, Anmeldung: Gemeindeamt 04769 2285 Min/max. 6 TeilnehmerInnen

Freitag, 28.03.2025

**Kleblach/Lind: BEE HAPPY! Hausmittel aus dem Bienenstock**

Workshop mit Barbara Fleißner in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Kleblach/Lind, Dauer: 14:00 bis 18:00 Uhr, Wallnerhaus Lind, Kosten: € 12,00, Anmeldung: Barbara Fleißner 0650 97 53 444

Freitag, 28.03.2025

**Obervellach: Mut tut gut 2.0**

Workshop mit Psychologin Dr.in Andrea Egger in der von FamiliJa betreuten „Gesunden Gemeinde“ Obervellach, KunstRaum, 18:00 Uhr, Eintritt frei