

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 01.09.2020
Nr. 12/2020

Hermann Gmeiner-Straße 4
9990 Nußdorf-Debant
Tel 04852 62222
Fax 04852 62222 75
marktgemeinde@nussdorf-debant.at
www.nussdorf-debant.at

- Bildungsscheck der Marktgemeinde Nußdorf-Debant – Herbstprogramm 2020
- Info der Sauna Vital Agunt
- Tiroler Kindergeld plus

Liebe Gemeindebürgerinnen!
Liebe Gemeindebürger!

BILDUNGSSCHECK

€ 50,-- Zuschuss der Marktgemeinde
pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,--** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

BILDUNGSHAUS Osttirol

Veranstaltungen

RückenFit

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Kurs 1 **7 Termine**

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 61,00

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 4. November 2020, 08.30 – 09.30 Uhr

Beitrag: € 52,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Lebenseelixier Stress? 8teilige Seminarreihe + Seminartag

Reden wir darüber. Mit welcher inneren Einstellung begegnen wir den Höhen und Tiefen unseres Daseins, Frust, Leid und Schmerz und den nicht enden wollenden Horrormeldungen aus nah und fern? Was macht das alles mit unserem kostbaren Leben?

Die Zauberformel für Lebensmut, Immunstärke und Widerstandskraft (Resilienz) heißt Achtsamkeit. Das weltweit bekannteste Lehr- und Übungsprogramm eines heilsamen Umgangs mit den Stressfaktoren unserer hochtechnisierten Welt stammt von Jon Kabat-Zinn und heißt MBSR (englische Abkürzung für „Achtsamkeits-Basierte Stress-Reduktion“).

Kursinhalte: Meditation auf den Atem und Yogaübungen zur sanften Förderung der Selbstheilungskräfte mit Anleitungen und Tipps zum einfachen Umsetzen im Alltag. Der Kurs ist keine Therapie, kann aber als begleitende Maßnahme bei „stressbedingten“ und behandlungsresistenten Leiden und Beschwerden viel zu einer spürbaren Unterstützung und Erleichterung beitragen.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09.00 – 11.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Edit Hackl, Amlach

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 150,00 inkl. Kursunterlagen + CDs

Anmeldung erbeten bis 12.09. - begrenzte Teilnehmerzahl

Hinweis: Der Kurs kann auf besonderen Wunsch auch in 2 Teilen gebucht werden

(Teil 1: Termine 1 - 6, € 86,--; Teil 2: "Tag der Achtsamkeit" + Termine 7 - 8, € 64,--)

Auf Wunsch gerne vorheriges Gespräch mit der Kursleiterin.

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant für den gesamten Kurs

(bzw. € 45,-- Termin 1-6, € 35,-- Termin 7-8)

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern. Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien-Training

Kurs 1

7 Termine

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 61,00

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2

6 Termine

Beginn: Mittwoch, 4. November 2020, 09.40 – 10.40 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 52,00 €

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Qigong vorbeugen GESUND in den HERBST – 6 Termine

Die Übungen werden im Stehen, mit sanften runden Bewegungen ausgeführt. Sie wirken auf den Körper stärkend, den Geist klärend und auf die Seele beruhigend. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN Einzelnen machbar.

Wir regen Stoffwechsel und Blutzirkulation an, stärken die hormonelle Kraft, das Geheimnis von Gesundheit u. Langlebigkeit. Wir gewinnen gesteigerte Lebensqualität, die Übungen wirken stressdämpfend und emotionausgleichend. Wir verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, durch Finger- u. Fußübungen, stärken Sehnen, entspannen Muskulatur. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus. Eine stärkende regenerierende Knieübung wirkt sich positiv auf Niere, unser Immunsystem aus und füllt unseren Energiespeicher wieder auf.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 14.30 – 15.45 Uhr

Referent/in: Christiane Schwaberl, Dellach Drau

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 78,00

€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga & Yoga Nidra 9 Abende

Das Üben von Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation schafft eine stabile Basis für eine individuelle körperliche, mentale und spirituelle Entwicklung. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt, neben einer gesunden Körperhaltung, die emotionale Balance und schafft Zugang zu innerer Ruhe. Hatha Yoga kann ein Weg sein, um den Herausforderungen des Lebens freudiger und gelassener zu begegnen.

Beginn: Donnerstag, 17. September 2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Referent/in: Barbara Brunner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 94,00
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs "Pimp my Gwond"

Jede(r) von uns hat sie im Schrank, diese alten Kleidungsstücke, die zu groß oder zu klein geworden sind, zu kurze oder zu lange Klamotten, das Lieblingsshirt mit Loch oder eine Hose mit unschönem Fleck. Aus Nostalgiegründen heben wir die Stücke auf, denn zum Weggeben sind sie uns dann doch zu schade. Lasst uns gemeinsam aus den alten Kleidern wieder tragfähige, trendige Teile zaubern.

Zeit: Samstag, 19. September 2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Barbara Schusteritsch, bobs
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 65,00 (exkl. Materialkosten)
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Smart & Fit am Handy 3 Nachmittage

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele SeniorInnen besitzen bereits ein eigenes Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys bietet das Katholische Bildungswerk 3-teilige Smartphone Kurse an. Zwei erfahrene Trainer arbeiten mit maximal 12 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten.

Dauer: 3 x 2 Stunden

Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

Beginn: Montag, 21. September 2020, 14.30 – 16.30 Uhr
Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 45,00
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente Workshop

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente - allgemein und in Verbindung der Heilkunde der Hildegard von Bingen. Im Rahmen dieses Abends geht es allgemein um Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente, um ihre Funktion und ihren Nutzen für unseren Körper.

Zeit: Mittwoch, 23. September 2020, 19.00 – 21.30 Uhr
Referent/in: Mag. Dr. A. Dominik Schantl, Spittal
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 28,00 (€ 23,00 für Mitglieder Hildegardstammtisch)
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Lesen am Krankenbett

Workshop für VorlesepatInnen

Zeit: Freitag, 2. Oktober 2020, 16.00 – 18.00 Uhr
Referent/in: Bärbl Ebner, MSc, Debant
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 20,00 (kostenlos für VorlesepatInnen des Freiwilligenzentrums)
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs

Geschenksideen

Egal ob Geburtstag, Weihnachten oder für euch selbst. Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes. In diesem Nähworkshop könnt ihr alles nähen, was ihr in 3 Stunden schafft. Loops, Schals, Beanies, Stirnbänder usw. sind auch für Anfänger ruck-zuck genäht. Natürlich bekommt ihr von bobs währenddessen fachkundige Unterstützung!

Zeit: Samstag, 3. Oktober 2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Barbara Schusteritsch, bobs
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,00 (exkl. Materialbeitrag)
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 6 Abende

Beginn: Montag, 5. Oktober 2020, 19.00 – 20.45 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 36,00
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilsames Tanzen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral - 6 Vormittage

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2020, 10.00 – 11.45 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 36,--
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs

Weihnachten

Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes: Adventskalender, Weihnachtsschmuck, Geschenksverpackungen, Applikationen aus Stoff und/oder Swarovskikristallen usw.

Zeit: Samstag, 17. Oktober 2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Barbara Schusteritsch, bobs
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,00 (exkl. Materialbeitrag)
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Tabletkurs für SeniorInnen: Tableteria

Kostenloser Schnuppernachmittag + 3 teiliger Kurs

Tablets sind mobiler, handlicher und leichter als Laptops oder PCs und so einfach zu bedienen, dass selbst Oma und Opa damit klarkommen. Außerdem sind sie größer als Smartphones und dadurch leichter zu benutzen und bieten ein Plus an Anwendungsmöglichkeiten. All dies können Interessierte bei einem kostenlosen Schnuppertreffen mit Leihgeräten kennenlernen.

Bei Interesse wird im Anschluss ein 3-teiliger Einsteigerkurs zum Preis von **€ 45,00** angeboten.

Zehn Leihgeräte und ein mobiles WLAN stehen zur Verfügung. Es können auch Personen mit eigenen Tablets teilnehmen. Die maximale TN-Zahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Schnuppernachmittag: Dienstag, 27. Oktober 2020, 14.30 – 16.30 Uhr
Kurs: 03.11., 10.11., 17.11.2020 – jeweils dienstags von 14.30 – 16.30 Uhr
Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 45,00
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family intensiv: Gewaltfreie Kommunikation

Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

Beginn: Samstag, 31. Oktober 2020, 09.00 – 13.00 Uhr
Weitere Termine: 27.11.2020; 16.01., 06.03., 27.03.2020
Hinweis: der 1. Kursteil am 31.10. kann als Schnuppervormittag besucht werden (€ 15,00)
Referent/in: Bärbl Ebner, MSc, Debant
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 75,00 (€ 60,00 für MG v. KFVB)
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong Kurs - 5 Termine

Energie tanken für den Winter – Nerven und Immunsystem stärken!

Inhalt:
Vitalenergie, Lebensenergie
Magu reicht Pfirsiche
Der Schwimmende Drache & die drei Vorübungen des Drachen
Das goldene Kind macht den Körper weich
Klopfmassage, Finger u. Fußübungen

Beginn: Donnerstag, 5. November 2020, 14.30 – 15.45 Uhr
Referent/in: Christiane Schwaberl, Dellach/Drau
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 65,00
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturkosmetik selbstgerührt

Workshop

Zeit: Dienstag, 24. November 2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Andrea Huber, Irschen
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 35,00 (+ € 8 Materialbeitrag)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Filzworkshop

Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtdekorationen bzw. kleine Geschenke. So stellen wir unter der fachkundigen Leitung von Helga Walchensteiner Weihnachtswichtel, Teelichthüllen oder kleine Engel her. Es können auch kleine Geschenke gefilzt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zeit: Freitag, 4. Dezember 2020, 15.00 – 18.00 Uhr
Referent/in: Helga Walchensteiner, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 35,00 (plus Material nach Verbrauch)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Entspannte Weihnachten mit Meditation und Yoga

Impulsabend

Der alljährliche Weihnachtstrubel kann selbst die Entspanntesten unter uns aus der Ruhe bringen. Gerade wenn sich die Vorweihnachtszeit zu schnell anfühlt, tun Meditation und Yoga dem Körper und der Seele gut. Dieser meditative Impulsabend ist für alle, die Weihnachten als eine ruhige, friedliche Zeit in Erinnerung haben und sich fern von Hektik an diesem Abend vor Weihnachten Zeit für Reflexion, Zeit für Stille, Zeit für Frieden, ja einfach Zeit für SICH SELBST schenken möchten.

Zeit: Samstag, 12. Dezember 2020, 17.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 32,00
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Bei allen Kursen des Bildungshauses Osttirol wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl)!

Sauna Vital Agunt – Sperre bis Ende September



www.vital-agunt.com

Aufgrund der aktuellen Covid19-Situation (hohe Fallzahlen) wird die **Sperre der Sauna Vital Agunt** aus gesundheitlichen Gründen **bis Ende September 2020** verlängert. Zu einer allfälligen Öffnung ab Oktober 2020 wird die weitere Covid19-Situation laufend beobachtet.

Nähere Infos für Sauna-Jahreskarten-Besitzer und die eingeschränkten Öffnungszeiten für Solarium und Massage finden Sie auf der Homepage der Marktgemeinde Nußdorf-Debant sowie unter www.vital-agunt.com.

Das Tiroler Kindergeld plus

Mit dem Tiroler Kindergeld plus werden einkommensschwache Familien beim Betreuungsaufwand für ihre Kinder unterstützt.

Die Förderung wird für Kinder gewährt, welche vor dem 2. September des Förderzeitraumes das 2. bzw. 3. Lebensjahr vollendet haben

Geburtsdatum 02.09.2016 - 01.09.2018

Für den Betreuungsaufwand wird pro Kind, je nach Einkommensgrenze, ein einmaliger, nicht rückzahlbarer Zuschuss gewährt.

Förderwerber/in ist die erziehungsberechtigte Person, die die Familienbeihilfe bezieht und bei der das Kind im gemeinsamen Haushalt lebt. Der Hauptwohnsitz des Fördernehmers/der Fördernehmerin muss sich in Tirol befinden.

Das **Haushaltseinkommen des Vorjahres (1/12 des jährlichen Nettohaushaltseinkommens)** darf die in der Richtlinie festgelegte Obergrenze nicht überschreiten.

Personenanzahl	Einkommensgrenze „I“	Einkommensgrenze „II“
2	€ 1.600,--	€ 1.900,--
3	€ 2.100,--	€ 2.400,--
4	€ 2.500,--	€ 2.800,--
5	€ 2.900,--	€ 3.200,--
jedes weitere Kind	€ 400,--	€ 400,--

Höhe der Förderung

Die Höhe der Förderung beträgt

- **€ 500,--** unterhalb der Einkommensgrenze „I“
- **€ 300,--** zwischen der Einkommensgrenze „I“ und „II“

Förderzeitraum

01.07.2020 – 30.06.2021

Covid-19 - Sonderregelung

Um auf Covid-19 bedingte unvorhersehbare Änderungen der Lebenssituationen von Familien zu reagieren, werden im Rahmen einer Sonderregelung aktuelle, krisenbedingte Einkommensverluste berücksichtigt. Dadurch ist gewährleistet, dass auch Personen förderfähig werden, deren Haushaltseinkommen im Vorjahr die Einkommensgrenze für die Förderungen überschritten hat.

Diese Sonderregelung gilt ab 15.03.2020 und ist auf die Dauer des Covid-19 bedingten Einkommensverlustes beschränkt.

Anträge sind im Förderzeitraum (01.07.2020 bis 30.06.2021) mittels **Online-Formular** einzubringen. Dem Antrag ist die aktuelle **Haushaltsbestätigung** der Wohnsitzgemeinde anzuschließen.

Infos bzw. Online-Anträge finden Sie im Internet (Homepage des Landes Tirol):

<https://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/familie/foerderungen/kindergeldplus/>

Der Bürgermeister