

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 24.08.2023
Nr. 11/2023

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 – Herbst-/Winterprogramm 2023
- Gedenk- und Bergmesse auf dem Gemeinde-Ruemitsch
- Vortrag des PVÖ: „Gesund im Alter“

Geschätzte Gemeindebürgerinnen!
Geschätzte Gemeindebürger!

BILDUNGSSCHECK

€ 50 Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

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



- Bei allen Kursen wird um rechtzeitige **Anmeldung** gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz, Tel.: 04852/65133
Mail: office@bildungshaus.info Homepage: <https://bho.dibk.at/veranstaltungen>
- **Bildungsscheck im Bürgerservicebüro des Marktgemeindefamtes** bei Frau Angelika Inmann **abholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.
- **Alle Veranstaltungen finden im Bildungshaus Osttirol statt.**

RückenFit

2 Kurse zu 7 bzw. 8 Terminen

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, 13. September 2023, 08.30 – 09.30 Uhr

Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf

Beitrag: € 70,--
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **8 Termine**
Beginn: Mittwoch, 29. November 2023, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 80,--
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

2 Kurse zu 7 bzw. 8 Terminen

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird 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, Faszientraining

Kurs 1 **7 Termine**
Beginn: Mittwoch, 13. September 2023, 09.40 – 10.40 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 70,--
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **8 Termine**
Beginn: Mittwoch, 29. November 2023, 09.40 – 10.40 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 80,--
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilsames Tanzen

Kreistänze – traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

In allen Kulturen war Tanz und Musik stets ein bedeutsames Element der Heilung, der Lebensfreude und des sozialen Zusammenhalts. Im Kreistanz fühlen wir uns gehalten und geborgen. Wir können dabei die Quellen der eigenen heilenden Kräfte entdecken. So schafft meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Beginn: Donnerstag, 14. September 2023, 10.00 – 11.45 Uhr
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz
Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fermentieren in aller Munde

Workshop

Heutzutage steht die Haltbarkeit nur mehr sehr selten im Vordergrund. Viel wichtiger sind die gesundheitlichen Vorteile. Während der Fermentation vervielfachen sich die Vitamine und das Gemüse wird für uns viel bekömmlicher.
In diesem Workshop erhalten Sie Grundinfos zum Fermentieren und gemeinsam stellen wir Sauerkraut, Gemüse und einen leckeren Kombucha her.

Termin: Freitag, 15. September 2023, 15.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Christine Obkircher, St. Veit/Defr.
Beitrag: € 43,-- inkl. Materialbeitrag
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Anmeldung bis 8. September 2023!

Kort.X – ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper

7 Einheiten

Kort.X verbindet Gehirntraining und Bewegung und nutzt dadurch die Wirkungsweise und Funktionen von Bewegungsabläufen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben, um Reize zu setzen, Nervenbahnen verstärkt zu aktivieren und das Synapsennetz im Kopf aufzubauen.

Kort.X unterstützt dich, um

- deine Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit zu erhöhen
- deine Denkleistung zu steigern
- deine Bewegungskontrolle zu optimieren
- deinen Intelligenzquotient zu steigern
- dich fitter und agiler zu fühlen

Beginn: Montag, 18. September 2023, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ursula Moser, Lienz
Beitrag: € 77,-- (+ Miete für Matte € 20,--/Kauf € 45,--)
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Abende

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie bringen Menschen jeden Alters zusammen und ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Die einfachen Schrittfolgen sind für jeden leicht zu erlernen. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde einmal etwas Neues auszuprobieren.

Beginn: Montag, 18. September 2023, 19.00 – 20.45 Uhr
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Beitrag: € 60,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kinderschutzpaket

für pädagogische Einrichtungen, Pfarren & Menschen, die mit Kindern arbeiten

Ziel dieser Fortbildung ist, die anvertrauten Kinder vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Dabei ist es nötig, dass alle Menschen, die mit Kindern arbeiten ihre Aufmerksamkeit dahingehend sensibilisieren und gezielte Handlungsstrategien kennen. Inhalte der Fortbildung

- Psychosexuelle Entwicklung von Kindern
- Prävention von (sexualisierter) Gewalt im Alltag
- Unterscheidung altersgemäßes Verhalten / Grenzverletzung / Übergriff / Missbrauch
- Täter:innen-Strategien
- Umgang mit Verdachtsfällen in Bezug auf Gewalt und gezielte Handlungsstrategien
- Grundwissen zu Kinderschutzkonzepten

Termin: Freitag, 22. September 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Dipl.Päd. Ulrike Roitzheim, Fulpmes
Beitrag: € 40,-- inkl. digitale Unterlagen
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Anmeldung bis 14. September 2023!

Hatha Yoga kreativ

8 Abende

Hatha Yoga Kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung, sowie klassische Yoga-Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten. Ein langer, ruhiger Atem und innere Achtsamkeit begleiten das Ausführen der Asanas (Yoga-Positionen), während unsere Aufmerksamkeit primär auf die feinen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist gelenkt wird. Kreative Elemente wie z.B. aktive Meditation, formlose Tanzelemente oder freie Bewegungen lassen Raum zum mutig, kreativ und fröhlich sein.

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2023, 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf
Beitrag: € 135,--
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Anmeldung bis 23. September 2023!

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

8 Abende

Sanfte Bewegungen – im Stehen ausgeführt – wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen wirken stressdämpfend, die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, die Sehnen gestärkt, die Muskulatur entspannt. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN machbar.

Beginn: Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19.00 – 20.15 Uhr
Leitung: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal
Beitrag: € 91,--
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Anmeldung bis 2. Oktober 2023!

Was tun, wenn die Erkältung anklopft?

Workshop

Gemeinsam stellen wir Produkte her, die wenn sie bei den ersten Anzeichen verwendet werden, meistens einen Ausbruch verhindern.

- Kräuter Erkältungsteemischungen - individuell zusammengestellt
- Lutschpastillen
- Erkältungssaft
- Fußbad stärken

Termin: Donnerstag, 12. Oktober 2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Ulli Nußbaumer-Müller, Dölsach
Beitrag: € 35,-- (+ € 16,-- Materialbeitrag)
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Anmeldung bis 3. Oktober 2023!

Große Gefühle und starke Emotionen

Eltern Kids Coach-Seminar

Ausrasten vor lauter Wut, sich völlig zurückziehen aus tiefer Traurigkeit oder Luftsprünge, wenn uns große Freude überkommt - was ist dann los mit uns? Der Umgang mit starken Gefühlen ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen eine ständige Herausforderung.

Was bedeutet emotionale Intelligenz?

Wie lernen Kinder ihre Gefühle kennen, sie auszudrücken und mit ihnen umzugehen?

Wie können Erwachsene Kinder bei diesen Prozessen bestmöglich unterstützen?

Termin: Samstag, 14. Oktober 2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Mag. Claudia Neuwirth-Lechleitner

Beitrag: € 40,-- inkl. Kursunterlagen

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 5. Oktober 2023!

Naturseife selbst gemacht

Workshop

In den letzten Jahren bekam handgesiedete Seife einen immer größeren Stellenwert in unseren Haushalten. Immer mehr Menschen wollen ihre eigenen Pflegeprodukte, frei von Mikroplastik, Aluminium und anderen chemischen Inhaltsstoffen herstellen. In diesem Workshop erfahren wir alles Wissenswerte, um die ersten Schritte in der eigenen Seifenküche zu unternehmen.

Wir lernen Pflanzenöle, Kräuter, ätherische Öle und andere natürliche Zusätze sowie den richtigen und umsichtigen Gebrauch von Natronlauge kennen.

Gemeinsam stellen wir eine pflegende Naturseife her, von der jeder Teilnehmer eine Probe mit nach Hause nehmen kann. Dazu gibt es ausführliche Informationen und erste Grundrezepte.

Termin: Dienstag, 17. Oktober 2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Huber, Irschen

Beitrag: € 35,-- (+ € 8,-- Materialbeitrag)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Räucheradventskalender

Workshop

Besonders in der dunklen Jahreszeit ist es schön, abends gemeinsam am Tisch zu sitzen und zu räuchern. Meistens räuchern wir zuhause verschiedene Kräuter- und Harzmischungen. Umso schöner ist es, im Advent jeden Tag eine bestimmte Pflanze am Räucherstövchen oder auf der Kohle zu verräuchern und ihren speziellen Duft kennenzulernen.

In jedem Brieflein steckt das Räucherwerk des Tages und eine genaue Beschreibung des Duftes. Jeder bastelt seinen eigenen Adventskalender. Bitte eine Schere mitbringen.

Termin: Dienstag, 14. November 2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Huber, Irschen

Beitrag: € 35,-- (+ € 8,-- Materialbeitrag)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 6. November 2023!

Wohliger Yoga-Winter mit Ayurveda Highlight

Meditativer Yoga- und Achtsamkeitsworkshop

Wenn es draußen kälter wird und die Kraft der Sonne spürbar nachlässt, holen wir Winterkleidung, Mützen und Schals aus dem Schrank und kochen heißen Tee. Genau richtig, denn so schützen wir unsere äußere Hülle. Aus yogischer und ayurvedischer Sicht, kann man aber noch vieles mehr tun, um die Wärme und das Licht nicht zu verlieren. Tauche ein in sanftes, passives Yin Yoga zum Wohlfühlen, für mehr innere Ruhe, Selbstreflexion und echter Erholung. Ergänzt durch kräftigende, die Immunkraft stärkende Ayurveda-Übungen für die rechtzeitige Vorsorge, gut in den Winter zu starten. Eine kleine Auszeit mit praktischen Ayurveda-Tipps und dem kulinarischen Genuss einer ayurvedischen Wintersuppe für den perfekten Start in die kalte Jahreszeit.

Termin: Samstag, 18. November 2023, 14.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Barbara Brunner, MSc, Nikolsdorf

Beitrag: € 49,-- inkl. Ayurveda-Suppe

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 10. November 2023!

Geschichten zum Leben erwecken - Winter, Advent & Weihnachten

Eltern Kids Coach-Seminar

Geschichten, Sprüche, Fingerspiele, Bilderbücher und Lieder sind wunderbare Begleiter, um Advent, Weihnachten und die Winterzeit intensiv und gemeinsam zu erleben. Wir lernen eine Vielzahl an Methoden und einfache Hilfsmittel kennen, um mit Kindern in die Welt der Geschichten einzutauchen. Ergänzt wird mit passenden weiterführenden Tätigkeiten zu jeder Geschichte, sodass ganze Projekte für die Arbeit mit Kindern entstehen können.

Zusatzinfo: Ein Seminar mit Kreativität und Herz und vor allem ganz vielen praktischen Anregungen zur sofortigen Umsetzung von Inhalten! Im Laufe der Veranstaltung haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit schon viele brauchbare Materialien, Püppchen,... herzustellen, damit diese gleich in ihrer Arbeit mit Kindern zum Einsatz kommen können (Materialkosten werden je nach Verbrauch eingehoben). Für alle, die Kinder und Eltern begleiten (Pädag. Einrichtungen, Eltern-Kind-Zentren, Tageseltern, BibliothekarInnen...)

Termin: Samstag, 25. November 2023, 09.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Sabine Schäffer, Saalfelden am Steinernen Meer

Beitrag: € 45,-- inkl. Kursunterlagen

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 14. November 2023!

Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle gefilzt

Filzworkshop

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtsdekorationen 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 Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Termin: Freitag, 1. Dezember 2023, 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Helga Walchensteiner, Lienz

Beitrag: € 35,-- (+ Material nach Verbrauch)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 24. November 2023!

Xund im Alter

Abwicklung der Förderung

- Bei allen Kursen wird um rechtzeitige **Anmeldung** gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
- ASKÖ Landesverband Tirol, Innsbruck, Tel.: 0512/589112 oder 0676/84746466
Mail: anmeldung@askoe-tirol.at Homepage: www.askoe-fit.at
- Keine Abholung eines Bildungsschecks nötig. **Bei Vorlage der Rechnung und des Zahlungsnachweises im Bürgerservicebüro wird der Förderbetrag überwiesen (bis zur Ausschöpfung des jährlichen Guthabens von € 50,--).**

„Locker am Hocker“ – Sesselgymnastik für Senior*innen

14 Einheiten

Ein Kurs speziell für alle, die nicht am Boden turnen können/sollen/wollen und dennoch Spaß am Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen haben. Wir sind am Sessel und zwischendurch stehend oder gehend in Bewegung. Bitte Matte selbst mitbringen!

Beginn: Montag, 18. September 2023, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5

Beitrag: € 71,--

Kursnr.: SGND01XH23

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Senior*innenturnen – Fit in den Herbst!

14 Einheiten

Ein abwechslungsreiches Bewegungs-Programm mit den Schwerpunkten allgemeine Kräftigung, Koordination und Gedächtnistraining. Erhalte mit vielseitiger gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirke so mit Freude dem Alterungsprozess entgegen. Bitte Matte selbst mitbringen!

Beginn: Montag, 18. September 2023, 16.15 – 17.15 Uhr

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5

Beitrag: € 71,--

Kursnr.: AG60ND01XH23

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Rückenfit – Für alle Interessierten ab 45 Jahren!

14 Einheiten

Dieser Kurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs ist nicht nur für Senior*innen, sondern für alle Interessierten ab 45 Jahren. Bitte Matte selbst mitbringen!

Beginn: Montag, 18. September 2023, 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5

Beitrag: € 71,--

Kursnr.: RFND01XH23

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hinweis: Informationen zu folgenden **kostenlosen Veranstaltungen des Projektes „Xund im Alter“** finden Sie auf der Homepage der Marktgemeinde Nußdorf-Debant www.nussdorf-debant.at:

Rundwanderung Toblacher See (Termin 06.09.2023)

Wanderung um den Tristacher See und Alten See (Termin 27.09.2023)

Bewegtes Frühstück (1x/Monat, Beginn 04.10.2023)

Gedenk- und Bergmesse

am Sonntag, 3. September 2023, Beginn: 11.00 Uhr
beim Schützenkreuz auf dem Gemeinde Ruemitsch
(erreichbar über die Faschingalm-Straße, Abzweigung Debanttal, ca. 1,2 km)



Umrahmt wird die Messe durch eine **Bläsergruppe der Marktmusikkapelle Nußdorf-Debant**. Anschließend bittet die Schützenkompanie zu einem gemütlichen Beisammensein auf der **Schloßherrn Alm!** Für den Festausklang sorgen „**Da Iselklong**“.

Auf euer Kommen freut sich die Schützenkompanie Nußdorf-Debant!

"Gesund im Alter" - Vortrag mit Rudi Rumpf

am Freitag, 8. September 2023, 17.00 Uhr
„Seniorenstüberl“ im Gemeindeforum Nußdorf-Debant

„Was kann ich im Alter für mich und meine Gesundheit tun?“, sagt Rudi Rumpf und schließt gleich: „Wer ist für meine Gesundheit verantwortlich?“ Der Lienzer Lebens- und Sozialberater will in seinem Vortrag auch weitere wichtige Fragen für Menschen im fortgeschrittenen Alter aufwerfen bzw. beantworten: „Braucht es in der Pension Bewegung und genügend Schlaf? Braucht es eine Struktur und wozu?“ Und: „Weshalb ist in der Pension Gemeinschaft und Kommunikation so wichtig?“ Zu diesem interessanten Thema lädt die PVÖ-Ortsgruppe Nußdorf-Debant ein. Obmann Günther Hatz meint dazu: „Gerade in der Pension treten verschiedene Wehwehchen auf und daher spielt ein gesunder Lebensalltag eine wichtige Rolle.“ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Bürgermeister



facebook

Folge uns auf Instagram oder Facebook und bleibe immer top informiert über die Veranstaltungen in unserer Gemeinde!

Alle Informationen zum aktuellen Gemeindegeschehen:

www.nussdorf-debant.at



Instagram