

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 09.01.2019
Nr. 01/2019

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 – Frühjahrsprogramm 2019
- Information des Abfallwirtschaftsverbandes

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“ der Erwachsenenschule Nußdorf-Debant und 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 Marktgemeindefamtes** 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

Tabletkurs für SeniorInnen: „Tableteria“

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,-- angeboten.

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

Tableteria-Schnuppernachmittag: Mittwoch, 16. Jänner 2019, 14.30 – 16.00 Uhr
3teiliger Einsteigerkurs: 30.01., 06.02., 13.02.2019 – jeweils mittwochs von 14.30 – 16.00 Uhr
Trainerinnen: Elisabeth Striednig, Sabine Theurl
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 45,--
Rasche Anmeldung erforderlich – da begrenzte Teilnehmer-Zahl
Veranstaltung des Kath. Bildungswerkes und des BHO
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Kneipp gesund durch den Winter 2 Vormittage

Damit wir gut durch die kalten und dunklen Wintermonate kommen, hilft uns Kneipp mit den fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung.

Wenn Schnupfnasen Hochsaison haben, die Menschen in unserem Umfeld husten - dann ist es höchste Zeit, die eigene Abwehrkraft auf Vordermann zu bringen.

An diesen Vormittagen gibt es viele Tipps, wie uns das Kneipp-Trainingsprogramm fit hält.

Zeit: 17. und 24. Jänner 2019, jeweils donnerstags von 09.00 – 10.30 Uhr
Referentin: Alberta Ortner, Kneipp-Bund Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 18,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Budgetpolitik entscheidet über Geschlechtergerechtigkeit

Budgetpolitik ist „in Zahlen gegossene Gesellschaftspolitik“

Wer wie hoch besteuert wird und wofür unsere Steuergelder ausgegeben werden, sind Entscheidungen, die das konkrete Leben von Frauen und Männern betreffen. Wer z.B. Förderungen vergibt oder wer von Ausgaben in der Gemeinde profitiert, wer bei der Steuerreform draufzahlt und wer weniger beiträgt, geht uns alle an.

Anhand von konkreten Beispielen diskutieren wir im Workshop, wie mit Budgetpolitik die Situation von Frauen und Mädchen und wie Gleichstellung konkret verbessert werden kann.

Gemeinden sind wie Bund und Länder durch die Verfassung dazu verpflichtet. Budgets sind keine Geheimwissenschaft. Es geht nur darum zu wissen was möglich ist, wie Budgets entstehen und wie man bei der Finanzplanung vorgehen muss, um Geschlechtergerechtigkeit im Blick zu haben. Und darum geht's im Workshop.

Außerdem wollen wir verschiedene Möglichkeiten erarbeiten, wie Frauen sich vermehrt in der Budgetpolitik zu Wort melden und beteiligen. Denn: Geschlechtergerechtigkeit muss sein!

- Zeit:** Donnerstag, 17. Jänner 2019, 14.00 – 18.00 Uhr
Referentinnen: Elisabeth Klatzer und Sandra Stern, Wien
Ort: Bildungshaus Osttirol
Veranstalter: Bildungshaus Osttirol, Kath. Frauenbewegung Tirol, femme fiscale - Netzwerk für eine geschlechtergerechte Finanz- und Budgetpolitik
Veranstaltung gefördert von der Gesellschaft für politische Bildung
Zielgruppe: Alle Interessierten, Männer sind auch willkommen.
Beitrag: € 29,-- (kostenlos für Mitglieder der Kath. Frauenbewegung)

Anmeldung erbeten bis 11.01.2019!

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Yoga für Frauen

Workshop

Bereits ab 35 beginnt die Östrogenproduktion bei Frauen zu sinken. Zwischen 40 und 50 wird dies deutlich spürbar und wenn die Menstruation ausbleibt, beginnen die Wechseljahre. Das persönliche Wohlbefinden kann sich durch starke Hormonschwankungen deutlich verändern, so dass die Lebensmitte anstelle einer Bereicherung als Belastung erfahren wird. Yoga bietet hierbei in vielerlei Hinsicht (durch Körperübungen, Atemschule, Tiefenentspannung, Meditation) einen sinnvollen Ansatz im Umgang mit sich selbst. Dieser Workshop ist für alle Frauen ab 35, die ihre Lebensmitte, mit Unterstützung von Yoga und praktischen Tipps aus dem Ayurveda selbstbestimmt gestalten wollen.

- Zeit:** Samstag, 19. Jänner 2019, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Barbara Brunner, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch
Beitrag: € 59,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga

10 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, 24. Jänner 2019, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 21.03., 04.04., 11.04.2019
Leitung: Barbara Brunner, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch
Beitrag: € 95,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais – lernen durch Selbstbeobachtung

Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Bewegung ist Leben, Leben ohne Bewegung ist nicht denkbar!

Durch die Feldenkrais-Methode lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu beobachten. Dadurch ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Bewegungszusammenhänge werden erkannt und der persönliche Handlungsspielraum erweitert. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden.

Eine Verbesserung unserer Bewegungsqualität steigert unser gesamtes Wohlbefinden und nährt unsere Persönlichkeit. Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jeder lernt ausgehend von den individuellen Bedürfnissen.

Referent: Martin Brunner-Kühr, Feldenkrais-Trainer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 99,--
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Es stehen 2 Termine zur Auswahl:

Termin 1:

Zeit: Samstag, 2. Februar 2019, 09.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Jänner 2019

ODER

Termin 2:

Zeit: Samstag, 18. Mai 2019, 09.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Mai 2019

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, 7. Februar 2019, 09.30 – 11.15 Uhr
Weitere Termine: 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 25.04.2019
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.
Beitrag: € 60,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Klangschalenmassage Entspannung und Meditation

Klangschalen können helfen, den Körper zu entspannen. Dadurch beruhigt sich der Geist und die Seele stimmt sich auf die Klänge ein.

An diesem Abend erfahren wir auch Wissenswertes über die Herkunft und Bedeutung der Klangschalen, die Möglichkeiten der Selbstanwendung und auch über den Erwerb von Klangschalen.

Zeit: Freitag, 8. Februar 2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Mag.^a Barbara Brandstätter, Klangschalentherapeutin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken!
Beitrag: € 25,--
Anmeldung erbeten bis Freitag, 1. Februar 2019 (wg. Bestellung der Klangschalen)
€ 15,-- 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, 11. Februar 2019, 19.00 – 20.45 Uhr
Weitere Termine: 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05.2019
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.
Beitrag: € 60,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen Workshop

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutions- bzw. Gleichgewichtsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten wie z. B.

Urvertrauen, Körpersicherheit, emotionale Kompetenz, Sozialverhalten usw. Ist dies aufgrund von Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten wie mangelndes Selbstvertrauen, Schüchternheit, Hyperaktivität, verzögerte Sprachentwicklung, ...

Der Workshop will Wege aufzeigen, wie eine positive Entwicklung der Kinder rasch und gezielt aktiviert werden kann. Damit bietet sich den Eltern die Möglichkeit, das Verhalten und die "Sprache" der Kinder grundsätzlicher und tiefer zu verstehen.

Zeit: Freitag, 15. März 2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Mag.^a Silvia Rudisch-Prögler, praktische Pädagogin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: Decke, Schreibzeug, bequeme Kleidung
Beitrag: € 45,--
Anmeldung erbeten bis Freitag, 8. März 2019
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fehler machen ist erlaubt - mit sich selbst barmherzig sein

Ganztägiges Seminar und Einkehrtag für Frauen - mit spirituellem Abschluss

Warum stellen gerade Frauen immens hohe Ansprüche an sich - immer perfekt und stark sein zu müssen, es immer allen recht machen zu wollen, allen Erwartungen entsprechen zu müssen und immer von allen geliebt werden zu wollen?

Wir nützen den heilsamen Zugang der Biografie-Arbeit, um Fehler, Unvollkommenheit und Schattenseiten nicht auszublenden, sondern sie anzunehmen, um die vitale Kraft, die in Fehlern steckt, zu erkennen, um sich die Fülle der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu machen, biografische Schätze sehen zu können und um zu erfahren, dass wir uns mit unseren ganz persönlichen Lebensgeschichten, unseren Fehlern, unseren Schwächen und unseren Stärken von Gott angenommen fühlen.

Zeit: Samstag, 16. März 2019, 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Rolanda Honsig-Erlenburg, Straßburg
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Anmeldung erbeten bis Freitag, 8. März 2019
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fußreflexzonenmassage und Faszien-Arbeit

3 Abende

In diesem Kurs erlernen wir die wesentlichen Griffe und Punkte für eine wohltuende Fußreflexzonenmassage für zu Hause. Auch wird der Zusammenhang zwischen Füßen, Fußsohlen, Rücken und Faszien erläutert und Tipps und Hilfen für die Selbstanwendung zu Hause vorgestellt.

Die Füße, insbesondere die Fußsohlen stehen in engem Zusammenhang mit dem ganzen Körper, sowohl den Organen sowie den an der Körperaufrichtung/aufrechten Haltung beteiligten Strukturen wie Wirbelsäule und Faszien-system.

Neben dem Kennenlernen/Erlernen der wesentlichen Reflexzonen der Füße und deren Massage an uns selbst und an unserem Gegenüber/Massagepartner erfahren wir über die Zusammenhänge zwischen den Füßen und dem Faszien-system unseres Körpers.

Zeit: 19. März, 26. März, 2. April 2019 – jeweils dienstags von 19.00 – 21.30 Uhr
Leitung: Claudia S. Cappel, Sportwissenschaftlerin, freiberufliche Heilmasseurin, Fascial Fitness(R) Trainerin

Mitzubringen: kleines u. großes Handtuch, Badetuch, Fußcreme, warme Socken, Schreibsachen, Buntstifte, zwei Tennisbälle
Beitrag: € 75,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga 7 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, 2. Mai 2019, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06.2019
Leitung: Barbara Brunner, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch
Beitrag: € 75,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Traditionelle Europäische Medizin Schnuppertag

Asiatische Heilverfahren sind seit Jahrzehnten etabliert (z.B. TCM). Die Wiederentdeckung der Klostermedizin und Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) hingegen hat gerade erst begonnen. Der Schnuppertag zeigt konkrete Einsatzmöglichkeiten im Alltag: Ernährung nach den vier Elementen, Heilpflanzen, warmer Stein, Leibgebärden der Mönche und Nonnen.

Zeit: Samstag, 4. Mai 2019, 08.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
Referent: PD.Lic.Dr.habil. Karlheinz Steinmetz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 75,--
Anmeldung erbeten bis 26. April 2019
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilkräuterweine – Kräuterliköre

Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien das schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das angenehmste!

Der wohl berühmteste Heilkräuterwein ist der Maitrunk der Hildegard v. Bingen. Auf Weinbasis mit Frühlingswermutsaft und Honig bereitet, wirkt das wohlschmeckende Getränk vor allem gegen Verkalkung in den Adern, Arteriosklerose, Nierenbeschwerden und schlechte Verdauung.

Neben der Zubereitung von Heilkräuterweinen lernen Sie in diesem Workshop auch jene von Kräuterlikören kennen.

Zeit: Samstag, 11. Mai 2019, 09.00 – 14.00 Uhr
Leitung: Christine Spazier, Kräuterpädagogin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Mitzubringen: Schneidbrett, Messer, Geschirrtuch
Beitrag: € 55,-- (+ € 12,-- Materialbeitrag)
Anmeldung erbeten bis Freitag, 3. Mai 2019
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen des Bildungshauses (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über:

- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz, Tel. 04852/65133-0 od. office@bildungshaus.info
- Homepage Bildungshaus Osttirol: www.bildungshaus.info

Information des Abfallwirtschaftsverbandes

Rohstoff der Zukunft – Altmittel



Wusstest Du schon, dass...

- ... in Österreich jährlich rund 2,6 Millionen Tonnen Altmittel gesammelt werden?
- ... es sich davon bei ca. 55.000 Tonnen um Metallverpackungen handelt?
- ... Weißblechdosen als hochwertiger Rohstoff für die Weiterverarbeitung in der Stahlindustrie dienen?
- ... beim Recycling von Aluminium(-dosen) nur 5% der Energie benötigt wird, als für die Herstellung von Primäraluminium?

DAS SAMMEL I GERN!



Blauer Sammelcontainer: Reine Verpackungssammlung (Eisen, Aluminium).
Entleerte Getränkedosen, Konservendosen, Metalldeckel, Schraubverschlüsse, Kronenkorken, Senftuben, Tierfutterdosen/schalen, Alu-Grilltassen, Alufolien

Auf keinen Fall: Metallteile wie Armaturen, Kochgeschirr aus Metall, Drähte, Metallrohre, Geräte wie Öfen, Herde und Fahrräder → Recyclinghof

Vielen Dank für Deine Mithilfe!



Der Bürgermeister