

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 06.09.2017
Nr. 16/2017

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 2017
- Erntedank- und Pfarrfest
- Spiele & Sport Tag

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 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.

Erwachsenenschule

ZUMBA®

... ist das Fitness-Workout mit dem wahrscheinlich größten Spaßfaktor. Nichts lässt so schnell die Sorgen um einen herum vergessen und die Kilos purzeln. Die Musik ist mitreißend und lateinamerikanisch inspiriert. Man benötigt keinerlei Tanzerfahrung und keinen Partner. Auch AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Beginn: Mittwoch, 20. September 2017, 19.00 Uhr NMS Nußdorf-Debant, Turnsaal

Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit

Kosten: € 40,-- (€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant)

Leitung: Manuela Mühlmann, lizenzierte ZUMBA-Trainerin



Anmeldung bei Dir. Thomas Greuter, Telefon: 04852/64375

BILDUNGSHAUS Osttirol

Veranstaltungen

Oma, Opa-Kurs NEU

Wenn Sie als Großeltern regelmäßig auf Ihr Enkelkind aufpassen, dann gibt es für Eltern die Möglichkeit, diese Kinderbetreuungsleistungen steuerlich geltend zu machen.

Voraussetzung dafür: Besuch eines 35-Stunden-Kurses

Wie Kinderbetreuung durch Oma und Opa gelingt

Was bedeutet eine "sichere Bindung", warum "fremdeln" Kinder und wie können sie in einer Fremdelphase gut begleitet werden? Welche Ängste haben Eltern, Kinder und auch Großeltern und was gibt Sicherheit, wenn Kinder bei Oma und Opa sind oder gar bei ihnen übernachten?

Zeit: Freitag, 15. September 2017, 15.00 – 18.00 Uhr und
Samstag, 16. September 2017, 09.00 – 12.00 Uhr

Referentin: Karin Hofbauer, Elternbildnerin

Beitrag: € 36,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kindernotfälle, Erste Hilfe und Unfallvermeidung

Zeit: Mittwoch, 11. Oktober 2017, 18.00 – 21.00 Uhr und
Mittwoch, 18. Oktober 2017, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Bildungsreferent Rotes Kreuz Lienz

Beitrag: € 36,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hilfreicher Umgang mit Konflikten in der Familie, unter Kindern und zwischen den Generationen

Unser SELBST, die Gesamtheit dessen was wir sind, hängt wesentlich von Erfahrungen ab, die wir im Laufe unseres Lebens machen und mit welchen Kommunikationsmustern wir aufwachsen. Konflikte werden nicht mit Tipps gelöst, es braucht eine Streitkultur und konstruktive Lösungen. Wie kann das gelingen?

Zeit: Samstag, 18. November 2017, 09.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Bärbl Ebner MSc, Elternbildnerin

Beitrag: € 48,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hinweis:

Alle Module finden im Bildungshaus Osttirol statt!

Alle Seminartermine können einzeln besucht und auf das Mindestausmaß von 35 Stunden angerechnet werden.

Erforderlich ist eine rechtzeitige Anmeldung!

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule – 8 Vormittage Anfängerinnen

Im Kurs trainieren und stärken wir alle Muskeln, welche die Wirbelsäule stabilisieren. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird dadurch 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 oder nach einer Rehabilitation geeignet.

Die Stundenbilder bauen aufeinander auf.

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

Beginn: Mittwoch, 20. September 2017, 08.45 – 09.45 Uhr

Weitere Termine: 27.09., 04., 11., 18., 25.10., 08. und 15.11.2017, jeweils von 08.45 – 09.45 Uhr

Leitung: Petra Graf, DGKS, Deep Work Instructor, medizinische Trainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 68,--

Rasche Anmeldung erforderlich!

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule – 8 Vormittage Fortgeschrittene

Beginn: Mittwoch, 20. September 2017, 10.00 – 11.00 Uhr

Weitere Termine: 27.09., 04., 11., 18., 25.10., 08. und 15.11.2017, jeweils von 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Petra Graf, DGKS, Deep Work Instructor, medizinische Trainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 68,--

Rasche Anmeldung erforderlich!

€ 35,-- 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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.

Beginn:	Donnerstag, 21. September 2017, 09.30 – 11.15 Uhr
Weitere Termine:	28.09., 05., 12., 19.10., 09., 16., 23., 30.11. und 07.12.2017
Leitung:	Dr. ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Psychotherapeutin, Lienz
Ort:	Bildungshaus Osttirol
Beitrag:	€ 65,--

Anmeldung erforderlich!

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Herbstzeit ist nicht nur Erntezeit

Workshop

An diesem Nachmittag erfahren Sie Wissenswertes über Verarbeitung und Lagerung von Obst und Gemüse, aber auch, wie Sie Ihren Garten winterfit machen und gleichzeitig auf die nächste Saison vorbereiten können.

Zeit:	Freitag, 22. September 2017, 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Leitung:	Helena Eberle, geb. Seeber, Hobbygärtnerin
Ort:	Bildungshaus Osttirol
Beitrag:	€ 14,--

Rechtzeitige Anmeldung erbeten!

€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family intensiv

Gewaltfreie Kommunikation – ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten Aufbauseminar

Beginn:	Samstag, 23. September 2017, 09.00 – 13.00 Uhr
Weitere Termine:	04., 25.11.2017, 13.01. und 03.02.2018, jeweils von 09.00 – 13.00 Uhr
Leitung:	Bärbl Ebner, MSc, Elternbildnerin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Lebens- und Sozialberaterin
Kosten:	€ 60,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- 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. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.

Beginn: Montag, 25. September 2017, 19.00 – 20.45 Uhr
Weitere Termine: 02., 09., 16., 23.10., 06., 13., 20., 27.11. und 04.12.2017
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 65,--

Anmeldung erforderlich!

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Yoga & Yoga Nidra

Mit viel Zeit, ganz ohne Ehrgeizgedanken und in tiefer Achtsamkeit praktizieren wir gemeinsam Yoga. Die Yogalektionen dieses Kurses bestehen aus mehreren Elementen: wohliger Bewegung (Asanas), harmonisierender Atmung und Yoga Nidra Meditation. Yoga Nidra ist eine effektive, wissenschaftlich fundierte Meditationstechnik, welche dazu beiträgt emotionale, mentale und physische Blockaden zu lösen. Der Kurs ist gut geeignet für Neu- bzw. Wiedereinsteiger und auch Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis verfeinern möchten.

Beginn: Dienstag, 26. September 2017, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 03., 10., 24., 31.10., 07. und 14.11.2017
Leitung: Barbara Brunner MSc, Yogalehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 74,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ich werde älter und ...

Seminar

Ich bin erfahren, werde älter und weiß, dass im Leben nicht immer alles glatt verläuft. Ich habe daraus wesentliche und wertvolle Schlüsse ziehen können. Ich werde älter und versuche nach Möglichkeit weiterhin, mich für das Geschehen in der Welt, beispielsweise für das Rätselhafte, das Spirituelle, das Freudige ... in der Welt offen zu halten. Ich möchte den Veränderungen in mir und der Welt, die mir entgegenkommt, ins Auge schauen und damit konstruktiv umgehen. Ich möchte meine geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte in einer für mich passenden Art aktivieren, mitunter auch, um Neues zu probieren.

Beginn: Freitag, 29. September 2017, 17.00 – 20.30 Uhr
Weitere Termine: 06. und 13.10.2017, jeweils 17.00 – 20.30 Uhr
Referent: Dr. Ernst Gattol, jahrzehntelange Praxis im Feld der österr. Erwachsenenbildung, seit 1978 regelmäßig Lehraufträge an der Uni Klagenfurt

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,--

Zielgruppe: Seminar für Personen über 50, die sich mit neuen Herausforderungen des Älter werdens konfrontiert sehen (Auszug der Kinder, persönliche Schicksalsgeschehnisse, Pensionseintritt,...) und ihre auf sie zukommende Lebensabschnitte bewusst und aktiv mitgestalten wollen.

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Bachblüten für die Seele

3teiliges Seminar

Der Arzt, Immunologe und Bakteriologe Dr. Edward Bach (1886 - 1936) wollte eine "seelische Gesundheitsvorsorge" schaffen die so einfach ist, dass sie von jedermann zur Selbstanwendung eingesetzt werden kann. So entstanden die 38 Bachblüten, die heute mehr denn je eine sanfte Unterstützung für das Wohlbefinden sind. „Lasst euch nicht durch die Einfachheit der Methode von ihrem Gebrauch abhalten, denn je weiter eure Forschungen voranschreiten, umso mehr wird sich euch die Einfachheit aller Schöpfung erschließen.“ (Edward Bach: Artikel in Homeopathic World, 1930)

Beginn: Donnerstag, 5. Oktober 2017, 09.00 – 10.30 Uhr
Weitere Termine: 12. und 19.10.2017, jeweils 09.00 – 10.30 Uhr
Leitung: Monika Bachlechner, Seminarbäuerin und FNL-Referentin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 39,-- (+ 2 € für Kursunterlagen)
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2017
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen

Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine anerkannte, weithin erprobte Entspannungsmethode. Über zielgerichtetes, bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen stellt sich sowohl körperliche Entspannung (z.B. Nachlassen der Muskelspannung) als auch psychische Entspannung (z.B. innere Ruhe und Gelassenheit) ein.

Die Methode ist leicht zu erlernen, führt rasch zu einem wohltuenden Entspannungseffekt und ist vor allem bei Nervosität, innerer Unruhe, Stress, Schlafstörungen, Angstzuständen, Muskelverspannungen etc. anwendbar.

Hinweis: Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt!

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und dicke Socken.

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2017, 19.00 – 20.00 Uhr
Weitere Termine: 25.10., 08., 15., 22. und 29.11.2017
Leitung: Mag.a Andrea Pramme-Bühler, Gesundheitspädagogin, Entspannungstrainerin
Beitrag: € 89,--
Begrenzte Teilnehmerzahl - rasche Anmeldung erforderlich!
€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kinaesthetics – Bewegen statt heben

Bewegung ist die Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden zu lindern und im Alter beweglich und selbstständig zu bleiben. Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten, Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Decke, evt. warme Socken und Schreibzeug.

Zeit: Samstag, 4. November 2017, 09.00 – 17.00 Uhr
Leitung: Renate Gsodam, DGKP mit Sonderausbildung Intensivpflege, Kinaesthetictrainerin Stufe III, Trainerin Basale Stimulation in der Pflege
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 99,--
Anmeldeschluss: Freitag, 20. Oktober 2017
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Kneipp gesund durch den Winter

An diesen 3 Vormittagen gibt es viele Tipps, wie uns das Kneipp-Trainingsprogramm fit hält. 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, die Menschen in unserem Umfeld husten – dann ist es höchste Zeit, die eigene Abwehrkraft auf Vordermann zu bringen. Oder: Wie halte ich die Atemwege frei?

Beginn: Donnerstag, 9. November 2017, 09.00 – 10.30 Uhr

Weitere Termine: 16. und 23.11.2017, jeweils 09.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Alberta Ortner, Kneippbund Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 25,-- inkl. Kursunterlagen

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

- Generationenkurs von 6 bis 99 Jahren -

Die Methode der Selbstverteidigung nach dem Konzept DREHUNGEN zeigt, wie durch ein geeignetes Verhalten auf „typische“ Belästigungs-Situationen im Alltag (Schule, Freizeit) erfolgreich reagiert werden kann. Themen wie Mobbing und Ausgrenzung werden genauso bearbeitet, wie gezieltes Abwehren von körperlichen Attacken.

Die Frauen und Mädchen lernen durch gezieltes Einsetzen von Wahrnehmung, Haltung, Körpersprache und richtiger Reaktion selbstbewusster zu werden und Ängste zu bewältigen.

Selbstverteidigung nach dem Konzept der Drehungen bringt nicht nur Sicherheit, sondern macht auch Spaß! Inhalte des Workshops: Eigenwahrnehmung - Fremdwahrnehmung; Stärkung des Selbstbewusstseins; Stopp-Sagen - Nein-Sagen; Besprechen von gefährlichen Situationen; verbale und körperliche Ableitungs- und Abwehrübungen.

Zeit: Samstag, 11. November 2017, 09.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Mag.^a Carmen Petutschnig, Fachtrainerin für Drehungen

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: Erwachsene € 92,--; Kinder (bis 16 Jahre) € 46,--

Anmeldeschluss: Montag, 30. Oktober 2017

€ 50,-- (für Frauen) Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

€ 25,-- (für Mädchen bis 16 J.) 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

Die Pfarre Debant lädt ein zum

Erntedank- und Pfarrfest

am Sonntag, 17. September 2017

08.45 Uhr Festgottesdienst mit Einzug der Erntedankkrone

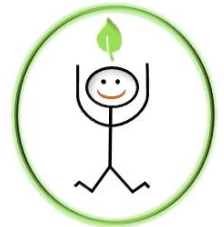
im Anschluss Pfarrfest:

- ✓ Frühschoppenkonzert mit der Marktmusikkapelle Nußdorf-Debant
- ✓ Kinderprogramm
- ✓ Musikalische Umrahmung (Gerald Ranacher mit seinen Kofferträgern)
- ✓ Für Speis und Trank ist bestens gesorgt.
- ✓ Der Reinerlös wird für die Pfarre Debant verwendet.

Spiele & Sport Tag für Kinder

am Samstag, 23. September 2017

10.00 – 14.00 Uhr



Die Maturaprojektgruppe „Back to the roots“ der Handelsakademie Lienz organisiert unter dem Motto „*Spiel, Sport und Spaß – Das Kind im Mittelpunkt*“ am **Samstag, 23. September 2017 von 10.00 bis 14.00 Uhr im Gemeindeareal Nußdorf-Debant** einen Spiele & Sport Tag für Kinder. Die Projektgruppe steht in Kooperation mit den Sportvereinen der Marktgemeinde. Die mitwirkenden Vereine werden eine Station vorbereiten, damit die Kinder einen Einblick in die Sportart gewinnen und in diese Sportart sogar ein wenig selbst hineinschnuppern können. Es werden auch andere **kindgerechte Spiele und eine Hüpfburg** angeboten.

Das Wichtigste für die Projektgruppe ist es, den Kindern einen Tag voller **Spiel, Sport und Spaß** zu ermöglichen. Sind die Kinder glücklich, ist es das Organisationsteam auch!

Der Bürgermeister