

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 18.10.2011
Nr. 19/2011

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

- Programm Erwachsenenschule Nußdorf-Debant – Wintersemester 2011/12
- Winterprogramm 2011/12 des Bildungshauses Osttirol

**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** sowie der **ERWACHSENENSCHULE Nußdorf-Debant** 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 Markt-gemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

Nachträgliche Förderung

Bitte beachten Sie, dass einige Veranstaltungen des Bildungshauses bereits begonnen oder stattgefunden haben. In diesen Fällen wird die Förderung für teilnehmende Gemeindebürger selbstverständlich rückvergütet. Wir bitten um Kontaktaufnahme am Gemeindeamt (siehe dazu auch Seite 7 und 8).

ERWACHSENENSCHULE NUSSDORF-DEBANT

Dolomiten-siedlung 15, 9990 Nußdorf-Debant

Anmeldungen:

Thomas Greuter

Tel.Nr. 04852/64375 oder 0660/4860209

E-Mail: es-nd@tsn.at

BILDUNGSHAUS OSTTIROL

Kärntner Straße 42, 9900 Lienz

Anmeldungen: 04852/65133-0

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über die Homepage www.bildungshaus.info



Veranstaltungen

ERWACHSENENSCHULE Nußdorf-Debant

Eltern unterstützen ihre Kinder beim Lernen

Man lernt nur, wenn man sich wohl fühlt – das Wohlfühl bei sich selbst und dem Kind herstellen. Einfache Übungen und praktische Tipps, wie man das Kind beim Lernen positiv unterstützen kann.

Beginn: Dienstag, 8. November 2011, 19.00 Uhr
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant
Dauer: 6 Abende zu je 2 Einheiten
Kosten: € 60,--
Leitung: Mag. Eugen Rundl
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Italienisch für Anfänger

Kenntnisse der italienischen Sprache sind immer gefragt. Ein gemütlicher Kurs ohne Erfolgsdruck, der ein Basiswissen der italienischen Sprache vermittelt.

Beginn: Dienstag, 8. November 2011, 19.00 Uhr
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant
Dauer: 10 Abende zu je 2 Einheiten
Kosten: € 100,--
Leitung: Dipl. Päd. Elisabeth Huber
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Bouldern für Kinder

Bouldern heißt nicht nur Bewegung, sondern es sorgt auch dafür, dass sich die Kinder auf das Klettern konzentrieren und lernen, sich auf sich selbst zu verlassen. Es ist somit ungemein förderlich für die Entwicklung unserer Kinder.

Beginn: Mittwoch, 9. November 2011
Gruppe1: 14.00 Uhr bis 14.50 Uhr
Gruppe2: 15.00 Uhr bis 15.50 Uhr
Ort: Kindergarten Debant
Dauer: 10 Einheiten
Kosten: € 25,--
Leitung: Dipl. Päd. Irene Klaunzer, ausgebildete Klettertrainerin
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

PC-Auffrischkurs

Immer wieder ergeben sich Fragen bei der Arbeit mit dem Computer. In diesem Kurs werden wichtige Bereiche der Textverarbeitung, der Tabellenkalkulation und des Internets behandelt. Es wird auch beim Aufstieg auf MS Office 2010 geholfen.

Beginn: Montag, 14. November 2011, 19.00 Uhr
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant, Informatikraum
Dauer: 3 Abende zu je 3 Einheiten
Kosten: € 60,--
Leitung: Dipl. Päd. Robert Mairginter
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Wickel und Hausmittel - Fortsetzungskurs

Alte Hausmittel (Wickel, Kompressen, Heilkräuter) aktuell anwenden. Unterlagen werden bereitgestellt. Der 1. Teil dieses Kurses muss bereits absolviert sein!

Kurstage: Mittwoch, 23. November und Freitag, 25. November 2011
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant
Dauer: jeweils 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Kosten: € 25,--
Leitung: Dipl. Krankenschwester und Wickelfachfrau Monika Bußlehner
€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Folgende zwei Veranstaltungen der Erwachsenenenschule möchten wir noch ankünden, diese erhalten jedoch keinen Förderbeitrag der Marktgemeinde!

Gesund und vital durch die kalte Jahreszeit

In diesem Vortrag erhalten Sie unter anderem Tipps für die Stärkung der Abwehrkräfte, für Bewegungsmöglichkeiten im Winter. Wärmende Nahrungsmittel und Gewürze richtig verwenden.

Vortrag: Dienstag, 8. November 2011, 19.30 Uhr
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant, Medienraum
Kosten: € 5,--
Referentin: Irene Wendlinger, Diätologin und akad. psychosoziale Gesundheitstrainerin

Isst Alter anders? Gesund und vital bis ins hohe Alter

In diesem Vortrag werden die körperlichen Veränderungen im Alter angesprochen. Sie erhalten Antworten auf die Frage: „Muss die Ernährung im Alter umgestellt werden?“

Vortrag: Dienstag, 22. November 2011, 19.30 Uhr
Ort: Hauptschule Nußdorf-Debant, Medienraum
Kosten: € 5,--
Referentin: Irene Wendlinger, Diätologin und akad. Psychosoziale Gesundheitstrainerin

Anmeldungen für alle Kurse der Erwachsenenenschule Nußdorf-Debant

Thomas Greuter
Tel.Nr. 04852/64375 oder
Handy-Nr. 0660/4860209
Email: es-nd@tsn.at

Veranstaltungen

BILDUNGSHAUS Osttirol

Eifersucht, Geschwisterliebe und andere starke Gefühle

Fit for family Seminar

Wer kennt sie nicht, diese Situationen: eben noch eitel Wonne, Sonnenschein... und plötzlich, wie aus dem Nichts, geraten die Gefühle außer Rand und Band, die familiäre Idylle platzt wie eine Seifenblase und der Familiensegen hängt schief. Der Umgang mit starken Gefühlen stellt für Eltern und Kinder eine ständige Herausforderung dar. Wie lernen Kinder ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen auszudrücken, und wie können wir Erwachsene sie dabei unterstützen? Dieser Vortrag gibt praktische Anregungen für eine Erziehung zu emotionaler und sozialer Intelligenz, damit unsere Kinder zu glücklichen Persönlichkeiten und liebevollen Menschen heranwachsen können.

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Fit for family (KBW und KFVB) u. dem Eltern-Kind-Zentrum Lienz

Zeit: Freitag, 28. Oktober 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr und
Samstag, 29. Oktober 2011, 09.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Bärbl Ebner Msc, Elternbildnerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 18,50 (für InhaberInnen des Tiroler Familienpasses aufgrund der Gutscheinkaktion
€ 11,50) inkl. Kaffeejause am Samstagvormittag
Anmeldeschluss: Freitag, 21. Oktober 2011
€ 8,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Erste Hilfe am Kind

In diesem eintägigen Spezialkurs für Eltern, Großeltern und BabysitterInnen wird die Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern und Säuglingen in Theorie und Praxis – inkl. Reanimationstraining – vermittelt und geübt.

Zeit: Samstag, 5. November 2011, 09.00 bis 16.00 Uhr
Leitung: Martina Egger, Brigit Schallhart, Johanniter
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 45,- (inkl. Kaffeejause am Vormittag)
Anmeldung im Eltern-Kind-Zentrum Lienz (Tel. 61322)
€ 20,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Einfach entspannen – Autogenes Training – 5teiliger Kurs

Beginn: Mittwoch, 9. November 2011, 18.30 bis 20.15 Uhr
Weitere Termine: 16.11., 23.11., 30.11. und 14.12.2011
Referent: Mag. Michael Hölzl, Psychologe und Psychotherapeut, Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 120,-
€ 50,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Fußreflexzonenmassage - 3 Abende

An unseren Füßen ist reflektorisch der ganze Körper zu finden. Die Fußreflexzonenmassage wurde vor ca. 4000 Jahren in östlichen Kulturkreisen entwickelt und ist auch für uns Europäer eine äußerst wirksame Methode, um schnell und einfach Schmerzen zu behandeln.

Der Kurs umfasst 3 Abende, an denen die TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, diese Methode an sich selbst und an anderen zu üben und zu erlernen. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

Zeit: 10. November, 17. November und 1. Dezember 2011
jeweils donnerstags von 19.00 bis 21.30 Uhr
Leitung: Claudia S. Cappel, Sportwissenschaftlerin, Qigong- und Taijiquanlehrerin, freiberufliche Heilmasseurin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 58,--
Mitzubringen: Socken, Badetuch oder 2 Handtücher
Anmeldeschluss: Freitag, 4. November 2011
€25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Selbstbewusstes Auftreten in der Wirtschaft

Seminar im Rahmen der Reihe „Frauenstärken stärken Frauen“

Frauen werden eher dazu erzogen, sich im Hintergrund zu halten. Wenn Sie im beruflichen Bereich selbstbewusst auftreten wollen, ist das ungünstig. Stellen Sie sich in den Mittelpunkt! Verschaffen Sie sich Gehör! Sagen Sie klar Ihre eigene Meinung! Inhalte und Ziele:

- selbstbewusstes Auftreten
- klar und deutlich zu sagen, was Frau will
- Inhalte konkret auf den Punkt bringen
- eigene Kompetenzen und Stärken zeigen

Zeit: Freitag, 11. November 2011, 14.00 bis 18.00 Uhr
Referentin: Mag.a Barbara Schwarz, Pädagogin, NLP-Practitioner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 29,--
Anmeldeschluss: Montag, 7. November 2011
Partner/Subventionsgeber: Österreichische Gesellschaft für Politische Bildung
€15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Oma, Opa! Passt ihr heute auf mich auf?

Großeltern erleben sich häufig in einer widersprüchlichen Situation. Auf der einen Seite sind sie für die Betreuung der Enkelkinder sehr gerne gesehen, andererseits erziehen Oma und Opa oft unbeschwerter, verwöhnen mehr und schränken weniger ein.

- Wie kann die Rollenverteilung zwischen Eltern und Großeltern gelingen?
- Was verbirgt sich hinter Trotzköpfen, Forschern und coolen Kids?
- Wie sieht ein kindersicheres Zuhause aus und was tun bei Unfällen?
- Erziehungsstile früher und heute

Zeit: 18. und 25. November 2011, jeweils freitags von 13.30 bis 17.30 Uhr
Leitung: Bärbl Ebner Msc, Elternbildnerin und ein Lehrbeauftragter des Roten Kreuzes Lienz
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 30,-- pro Person; 50 % Ermäßigung für Partner
Anmeldeschluss: Freitag, 11. November 2011
€15,-- (für Partner €10,--) Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

„Bevor es wieder kracht ...“ Konflikte erkennen und lösen - Workshop

Im menschlichen Miteinander geschehen häufig Verletzungen durch unterschiedliche Verhaltensweisen, Missverständnisse in der Kommunikation oder durch (un)bewusste Interessens- bzw. Wertekonflikte. Ungelöste „Geschichten“ belasten den Einzelnen und das soziale Umfeld. Damit Heilung möglich ist, braucht es Bereitschaft, sich auf die Wahrnehmungswelt des anderen einzulassen und Mut, sich mit sich selbst und dem jeweiligen Gegenüber zu versöhnen. Anhand von anschaulichen Beispielen schaffen wir ein tieferes Verständnis von Konfliktarten und -typen und finden Möglichkeiten, um den Fallen des Alltags gelöster begegnen zu können.

Zeit: **Mittwoch, 23. November 2011, 19.30 bis 21.30 Uhr**
Referentin: Barbara Pichler, Erwachsenenbildnerin, NLP-Trainerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 17,--
Anmeldeschluss: Freitag, 18. November 2011
€8,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Image – Farben und Stil

Seminar im Rahmen der Reihe „Frauenstärken stärken Frauen“

Erfolg ist kein Zufall. Image ist Ihr persönlicher Eindruck, den Sie bei anderen Menschen hinterlassen. Ihr Erscheinungsbild ergibt sich durch die Art wie Sie sich kleiden, pflegen und bewegen. Ihr Image zeigt Ihnen die Signale zu erkennen, die sie vermitteln und hilft Ihnen nötigenfalls dieses zu korrigieren. In diesem Seminar erfahren Sie, was Farben, Stil und Styling, Körperhaltung und Sprache für unmittelbare Auswirkungen auf Ihre Ausstrahlung haben. Holen Sie sich persönliche Anregungen und Tipps für diese Zusammenhänge.

Zeit: **Freitag, 13. Jänner 2012, 14.00 bis 18.00 Uhr**
Referentin: Mag.a Silvia Moser, Lebens- und Sozialberatung, Supervision, Coaching, Imageberatung
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 29,--
Anmeldeschluss: Montag, 9. Jänner 2012
Partner/Subventionsgeber: Österreichische Gesellschaft für Politische Bildung
€15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Augentraining - 6 Nachmittage

Übungen, um die Augen zu schonen und die Sehkraft zu verbessern

In diesem Kurs lernen wir eine aus 8 Übungen bestehende wirkungsvolle Methode, ergänzt von Augen-Akupressur sowie weiteren nützlichen Tipps und Hinweisen für gesunde Augen. Sie können dabei helfen Augenbeschwerden vorzubeugen, die Sehkraft zu verbessern und den Augendruck zu regulieren. Darüber hinaus wirkt Augen-Qigong beruhigend auf das Nervensystem und kann durch Alltags- und Seh-Stress verursachte Verspannungen (z.B. Kopfschmerzen, Migräne) sowie Schlaflosigkeit vorbeugen oder lindern. Augen-Qigong hat sich bewährt bei Sehschwäche, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit / Altersweitsichtigkeit sowie grünem und grauem Star und wird auch gerne von Menschen mit Bildschirm-Arbeitsplätzen präventiv angewendet. Bewährt hat sich das regelmäßige Üben über einen längeren Zeitraum.

Beginn: **Montag, 16. Jänner 2012, 17.00 bis 18.15 Uhr**
Weitere Termine: 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02.2012
Leitung: Claudia S. Cappel, Sportwissenschaftlerin Qigong- und Taijiquanlehrerin, freiberufliche Heilmasseurin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 74,-- + Unterlagen
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. Jänner 2012
€35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Autogenes Training – Aufbaukurs – 5 Abende

Zielgruppe: Menschen, die bereits einen AT-Grundkurs absolviert haben

Beginn: **Mittwoch, 18. Jänner 2012, 19.30 – 21.15 Uhr**

Weitere Termine: 25.01., 01.02., 08.02., 15.02.2012

Leitung: Mag. Michael Hölzl, Psychologe und Psychotherapeut, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 120,-- **Anmeldeschluss:** Freitag, 13. Jänner 2012

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

„Du bist anders, ich bin es auch“

Das (An-)Erkennen der Einzigartigkeit jedes Menschen ist Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander. Im liebevollen Umgang mit mir selbst und mit meinen Mitmenschen liegt der Schlüssel für dauerhafte Beziehungen. Mit hilfreichen Modellen und praktischen Beispielen erarbeiten wir einen persönlichen Zugang, um Partnerschaft(en) erfolgreich und selbstbewusst zu gestalten – für ein besseres Verständnis zwischen Geschlechtern, Generationen und Gemeinschaften.

Zeit: **Dienstag, 24. Jänner 2012, 19.30 bis 21.30 Uhr**

Referentin: Barbara Pichler, Erwachsenenbildnerin, NLP-Trainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 17,-- **Anmeldeschluss:** Donnerstag, 19. Jänner 2012

€ 8,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Erkenne deinen Nächsten wie dich selbst

Seminar, um sich und andere besser zu verstehen

Zeit: **Samstag, 28. Jänner 2012, 09.00 bis 17.00 Uhr**

Referentin: Barbara Pichler, zertifizierte DISG-Trainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,-- + € 25,-- für Kursunterlagen u. Persolog®-Verhaltensprofil

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Folgende Veranstaltungen des Bildungshauses haben bereits stattgefunden bzw. begonnen. In diesen Fällen wird die Förderung für teilnehmende Gemeindeglieder selbstverständlich rückvergütet. Wir bitten um Kontaktaufnahme am Gemeindeamt!

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstatt – „WortSPUREN“

Zeit: **Freitag, 23. September 2011, 16.00 bis 21.00 Uhr und**

Samstag, 24. September 2011, 09.00 bis 12.30 Uhr

Leitung: Inge Böhm, Schreibpädagogin (Zertifikat – B0eS Wien)

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,-- (inklusive buntem Papier und Arbeitsmaterialien)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen – Kreise ziehen – 10 Abende

Kreistänze – traditionell, meditativ, sakral

Beginn: **Montag, 26. September 2011, 19.15 Uhr**

(alle weiteren Termine montags von 19.15 bis 21.15 Uhr)

Referentinnen: Dr. Gertraud Glantschnig, Psychotherapeutin, Lienz und Marlen Schmid

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 55,--

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong-Kurs – 6 Abende

Beginn: Montag, 3. Oktober 2011, 17.00 bis 18.30 Uhr
Weitere Termine: 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11.2011
Leitung: Claudia S. Cappel, Sportwissenschaftlerin Qigong- und Taijiquanlehrerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 89,--
€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Einfach klopfen - EFT für die psychologische Hausapotheke

Anleitung zur Selbsthilfe bei Lampenfieber, Ärger, Phobien, Schlafstörungen und Co

Zeit: Freitag, 14. Oktober 2011, 14.00 bis 19.00 Uhr
Leitung: Mag. Michael Hölzl, Psychologe u. Psychotherapeut
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 49,-- (inkl. Kaffeejause)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Wir dürfen zwei weitere Veranstaltungen des Bildungshauses besonders empfehlen, die mit dem Vermerk „freiwillige Spende“ ausgeschrieben sind und deshalb auch nicht gefördert werden:

Süßer Horror Pubertät – unser Kind von 10 bis 14 - Vortrag

Der pflegeleichte Sohn, die liebe Tochter sind plötzlich ganz anders - kaum mehr wiederzuerkennen! Türen werden zugeknallt und laute Musik tönt aus ihren Zimmern. Freunde sind in – Familie ist out! Hilfe für diese schwierige Phase ist gefragt.

Zeit: Freitag, 18. November 2011, 19.30 Uhr
Leitung: Barbara Hofer, Elternbildnerin
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten - Keine Anmeldung erforderlich!

„Leben ist Bewegung“ Erhaltung der Mobilität durch orthopädische Intervention

Montagsakademie - Live-Übertragung der Universität Graz

Zeit: Montag, 12. Dezember 2011, 19.00 Uhr
Referent: Priv.-Doz. OA Dr. Gerald Gruber, Universitätsklinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie Graz, Medizinische Universität Graz
Ort: Medienzentrum – Hauptschule Egger-Lienz
Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten - **Anmeldung empfohlen**
Eine Kooperation der Bücherei Lienz, des Medienzentrums des Landes Tirol und des Bildungshauses Osttirol!

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

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

Der Bürgermeister