



Für den Inhalt verantwortlich: Bgm Johannes Lenzhofer, 9635 Dellach 93 e-mail: dellach@ktn.gde.at

Dellach, September 2023

Liebe GemeindebürgerInnen!

Kärntner Heizkostenunterstützung

Anträge auf Heizkostenzuschuss für die Heizperiode 2023/2024 können **vom 2. Oktober 2023 bis einschließlich 29. März 2024 beim Gemeindeamt** eingebracht werden. Spätere Antragstellungen dürfen nicht mehr berücksichtigt werden. Der Zuschuss ist gestaffelt und abhängig von der Einkommenshöhe. Weitere Informationen und Antragsstellungen im Gemeindeamt.

Urlaub für pflegende Angehörige

Auch im heurigen Jahr gibt es für pflegende Angehörige wieder die Möglichkeit 7 Übernachtungen auf Vollpensionsbasis im Gesundheitshotel Bad Bleiberg zu verbringen. Angeboten werden kurärztliche Untersuchungen, individuelle Therapieanwendungen, Benützung des Wellnessbereiches und Vorträge zu pflegerelevanten Themen. Weitere Informationen und Anträge sind im Gemeindeamt erhältlich.

Letztmögliche Anmeldung: 13.10.2023

Termine:

- 1. Turnus: 19. - 26. November 2023**
- 2. Turnus: 03. - 10. Dezember 2023**
- 3. Turnus: 10. - 17. Dezember 2023**

Herzlichst
Ihr

(Bgm Johannes Lenzhofer)

Pränatal Yoga

Sowohl die (werdende) Mama als auch das kleine Wunder profitieren in hohem Maß von Yoga vor der Geburt. Ab Freitag, 22. September, um 16:15 Uhr

Postnatal Yoga

Hilft deinem Körper, sich nach der Geburt zu erholen und gleichzeitig sanft zu stärken, um dein neues Körpergefühl zu finden. Ab Freitag, 22. September, um 14:45 Uhr

Yoga für Kinder

Bewegung in Verbindung mit Atmung und Achtsamkeitsübungen führen dazu, sich selbst besser wahrnehmen und reflektieren zu können. Ab Mittwoch, 20. September, ab 15:00 Uhr

WO:

Studio Turnhase, 9634 Grafendorf 32/4

NÄHERE INFO & ANMELDUNG: Monja Ebenwaldner, [Tel:+436643822040](tel:+436643822040)



LAND  KÄRNTEN



„SESSELGYMNASTIK“ bring Bewegung in dein Leben

Bewegung sorgt für Fitness und Gesundheit und baut Stress ab. In dieser Bewegungsreihe wird das Hauptaugenmerk auf Übungen gelegt, die sich gut in den **Alltag** integrieren lassen und mit einfachen Hilfsmitteln durchführbar sind.

Es werden vor allem **Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Krafttraining, Körperwahrnehmung** und **Selbsteinschätzung** erlernt und trainiert.

Trainer: Stefan Seiwald - Physiotherapeut

Ort: Probelokal MGV

Dauer: 10 Wochen je 1 Stunde

Beginn: Freitag, 13.10.2023 um 10 Uhr

Kosten: € 7,- / Einheit

Apfelausstellung Slow Food Village



Gasthof Grünwald
Montag 02.10.2023
16:00 bis 19:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit
ARGE Apfelfest Kirchbach



Slow Food[®]
Village

ST. DANIEL IM GAILTAL