

VORSCHAU

zu unseren

VORTRAGSREIHEN im HERBST/WINTER 2025

02.09.2025**18:00 – 19:30****Finkenstein****Was braucht dein Körper jetzt? – Der gesunde Teller für Frauen**(Mag.^a Bee Moser, Ernährungswissenschaftlerin)

Dieser Workshop vermittelt auf praxisnahe Weise die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für hormonelle Balance, Energie und Wohlbefinden? Wie kann ein gesunder Teller aussehen, der im Alltag funktioniert – ob im Berufsleben, in der Familie oder in neuen Lebensphasen? Mit vielen anschaulichen Beispielen und motivierenden Tipps. Interaktive Übungen, Kochdemonstration sowie gemeinsame Verkostung und Austausch.

Um Anmeldung bis spätestens 28.08.2025 wird gebeten:
finkenstein.cn@ktn.gde.at, 0664/2504463 oder 0664/2504468.

16.09.2025**17:30 – 19:00****Finkenstein****Gesundhit für die Frau + Gesundheit für den Mann: Geschlechterspezifische Medizin und Herzkreislauf**(Vortragende: Prim.^a Dr.ⁱⁿ Eva-Maria Ornella, ÖGK)

Bei einem Herzinfarkt zeigen Frauen oft andere und weniger typische Symptome als Männer. Der stechende Brustschmerz, der in den linken Arm ausstrahlt, fehlt bei vielen Frauen häufig. In diesem Vortrag werden die geschlechtsspezifischen Unterschiede erläutert, um das Bewusstsein für diese Besonderheiten zu stärken und so eine optimale medizinische Versorgung für Frauen und Männer zu gewährleisten.

07.10.2025**17:00 – 18:30****Finkenstein****„Hormone in Balance – Ernährung & Bewegung in den Wechseljahren“**(Mag.^a Bee Moser, Ernährungswissenschaftlerin)

In den Wechseljahren verändert sich nicht nur der Hormonspiegel – auch Verdauung, Schlaf, Stimmung und Energielevel können aus dem Gleichgewicht geraten. In diesem Workshop besprechen wir, wie Ernährung und sanfte Bewegung helfen können, typische Beschwerden zu lindern. Dabei geht es um nährstoffreiche Lebensmittel, hormonfreundliche Rezepte und Alltagstipps für mehr Wohlbefinden. Interaktive Übungen, Kochdemonstration sowie gemeinsame Verkostung und Austausch. **Um Anmeldung bis spätestens 01.10.2025** wird gebeten:

finkenstein.cn@ktn.gde.at, 0664/2504463 oder 0664/2504468.

15.10.2025**16:00 – 17:30****St. Jakob****„Inkontinenz – kein Tabu“**

(Vortragende: Elvira Habermann, DGKP, Kontinenz- und Stomaberaterin)

Nach wie vor ist Harn- und Stuhlinkontinenz in unserer Gesellschaft trotz einer großen Anzahl von Betroffenen ein Tabuthema. Der Vortrag möchte der Sprachlosigkeit entgegenwirken und den Betroffenen und Angehörigen unterschiedliche Therapiemöglichkeiten aufzeigen.

10.11.2025 „Diabetes verstehen und vorbeugen – ärztliche Tipps für Frauen und Männer“
(Vortragende: Dr. ⁱⁿ Dijana Bolf, Ärztin – Klinikum Klagenfurt, Verena Koslitsch – Nageler BSc, MScPH Diätologin)

16:00 – 17:00 „Diabetes verstehen und vorbeugen“ – ärztliche Tipps für Frauen und Männer!
Finkenstein Erleben Sie, wie genussvolles Essen und ein stabiler Blutzuckerspiegel zusammenpassen! In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihren Blutzucker sanft in Balance halten – und welche ihn in die Höhe treiben. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps, wie Sie durch bewusste Ernährung Heißhunger vorbeugen, Ihre Energie langfristig steigern und sich rundum wohler fühlen. Ideal für alle, die genussvoll essen möchten – ohne Verzicht, aber mit Wirkung.

03.12.2025 „Rechtliche Angelegenheiten bei Familienpflege“
(Vortragende: Mag.^a Christina Fitzek)

16:00 – 17:30 In diesem Vortrag werden grundlegende Informationen in Bezug auf die rechtliche Vertretung durch Angehörige (Erwachsenenvertretung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht) und das Erbrecht erörtert. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, konkrete Problemstellungen mit der Expertin zu besprechen.
St. Jakob

Veranstaltungsort in Finkenstein: Generationenraum, Birkenweg 9, 9584

Veranstaltungsort in St Jakob: Kulturhaus St. Jakob, Marktstraße 7b, 9184

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Für die Bürgermeister:

Galhi & Volenting

Pflegenahversorgerinnen – Community Nurses



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft



LAND  KÄRNTEN



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



REGION VILLACH
UMLAND