

Offensive für alle Generationen

Die Stadt St. Veit startet mit Vorträgen und Workshops in den Frühling. Themen sind Gesundheit, Erwachsenwerden und Lernangebote für die Generation 60+.

Vortrag: „Richtiger Umgang mit Medikamenten, versteckte Risiken und Wechselwirkungen“

„Gesunde Gemeinde“-Informationsabend am Montag, den 4. April, um 17 Uhr im Betreuten Wohnen, Personalstraße 2, 9300 St. Veit/Glan.

Frau Prof. Mag. Renate Kreuzer referiert am 4. April um 17 Uhr zum Thema „Richtiger Umgang mit Medikamenten, versteckte Risiken und Wechselwirkungen“. Der richtige Umgang mit Medikamenten ist für den Erfolg der Behandlung sehr wichtig: Zu viel, zu wenig, zum falschen Zeitpunkt, mit den falschen Lebensmitteln, in Kombination mit einem anderen Präparat oder auf leeren oder vollen Magen – es gibt zahlreiche Dinge, auf die man achten muss, wenn man Medikamente zu sich nimmt.

Die Vortragende, Prof. Mag. Renate Kreuzer, ist ausgebildete Psychologin, Psychotherapeutin und klinische Seelsorgerin. In ganz Kärnten ist sie eine beliebte Referentin und gefragte Expertin. Aufgrund begrenzter Teilnehmeranzahl ist eine Anmeldung zum Vortrag im Gemeindeamt St. Veit/Glan unter Tel.: 04212/5555-504 erforderlich.

„fit4internet“-Check im VHS-Mobil am Bauernmarkt und „Kaffee Digital“-Workshop

Das VHS-Mobil kommt mit dem „fit4internet“-Check am Mittwoch, den 6. April, von 7.30 bis 10.15 Uhr zum Bauernmarkt nach St. Veit – im Anschluss folgt ab 10.30 bis 12.45 Uhr das „Kaffee Digital“ im Rathaus.

Bürgerinnen und Bürger der Generation 60+ sind am 6. April eingeladen, einen „fit4internet“-Check beim VHS-Mobil am Hauptplatz zu absolvieren. Einfach im Rahmen des Besuches vom Bauernmarkt beim VHS Mobil anmelden, und ExpertInnen

der Kärntner Volkshochschulen begleiten persönlich bei der Beantwortung einiger Fragen aus dem Selbsteinschätzungsinstrument „CHECK Digitale Alltagskompetenz“ des Vereins „fit4internet“. Auf Basis von digitalen Alltagssituationen, wie beispielsweise Videotelefonieren oder im Internet einkaufen, werden die bestehenden digitalen Fähigkeiten analysiert und wird aufgezeigt, wie fit die St. WeiterInnen bereits im Umgang mit der digitalen Welt sind.

Von 10.30 bis 12.45 Uhr folgt das „Kaffee Digital“ (Anmeldung erforderlich!) im Medienraum im Rathaus. Hier geben die VHS ExpertInnen persönlich nach Voranmeldung Antworten auf konkrete Fragen: Einfach Smartphone, Tablet und Co mitbringen und die ExpertInnen stehen in gemütlich-zwangloser Atmosphäre mit Rat und Tat unkompliziert und kostenlos zur Seite. Die St. WeiterInnen können sich erklären lassen, wie sie mit Smartwatch, Laptop oder anderen internetfähigen Geräten gut weiterkommen und sich so selbstständig ganz neue Möglichkeiten eröffnen. Aufgrund begrenzter Teilnehmeranzahl ist eine Anmeldung zum Vortrag im Gemeindeamt St. Veit/Glan unter Tel.: 04212/5555-504 erforderlich.

Workshop: „Let’s talk about sex!“

Freitag, den 29. April, um 15 Uhr im Jugendzentrum „Come In“ St. Veit, Hauptplatz 6.

Am 29. April findet im Jugendzentrum St. Veit ein Workshop mit Sexualpädagogin Mag. Christiane Hintermann statt: Das Thema Liebe und Sexualität ist für Jugendliche am Weg zum Erwachsenwerden besonders spannend. Wer steht auf wen? Wer ist mit wem zusammen? Und wer hat das erste Mal schon hinter sich? Was ist die beste Verhütungsmethode? Wie merke ich, ob ich homosexuell bin? Und was macht man gegen Liebeskummer? Manche dieser Fragen möchten Jugendliche vielleicht nicht gerade den Eltern stellen. Beim Workshop im Jugendzentrum können sie ihre Fragen im Vorfeld anonym abgeben und diese werden dann gemeinsam mit der Expertin diskret besprochen. Anmeldung via E-Mail an jessica.bilgeri@stveit.com

Mag. Christiane Hintermann ist als Sexualberaterin, Sexualpädagogin und Klinische Sexologin tätig. Mit ihren Workshops und Beratungen hilft sie pro Jahr hunderten Interessierten weiter.

Online-Vortrag: Beschäftigungen mit Suchtpotential?

Auffälligkeiten erkennen und rechtzeitig handeln, am Dienstag, den 26. April, von 18.30 bis 20 Uhr

Die „Gesunde Gemeinde“ St. Veit an der Glan lädt gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum Kärnten zum Online-Vortrag ein! Bei diesem Online-Vortrag können sich Frauen darüber informieren:

- Wie Verhaltensauffälligkeiten mit Suchtpotential entstehen
- Was erste Alarmzeichen sind
- Was Verhaltenssüchte sind und welche bei Frauen häufiger vorkommen
- Wie sich die Pandemiemaßnahmen auf das Suchtverhalten von Frauen auswirken
- Wo es Hilfe gibt

Referentin ist Mag. Petra Hinteregger. Als Klinische-, Gesundheits-, und Arbeitspsychologin ist sie langjährig in der Suchtberatung tätig.

Die Teilnahme ist kostenlos! Anmeldungen sind bis 18. April im Gemeindeamt St. Veit/Glan unter Tel.: 04212 5555-504. Der Vortrag findet auf Zoom statt. Der Link zur Veranstaltung wird den Teilnehmerinnen zeitgerecht per E-Mail zugeschickt.