



Gallizien - eine Gemeinde fastet gemeinsam

Liebe Gallizianerinnen und Gallizianer,
liebe Jugend!

Im vergangenen Jahr haben wir in Gallizien erstmals die Fasten-challenge durchgeführt, bei der wir für jedes abgenommene Kilo-gramm einen Euro für einen wohltätigen Zweck gespendet und dann einen tollen Schwimmkurs für unsere Kinder organisiert ha-ben. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg! Und wir können es kaum erwarten, sie im Jahr 2025 zu wiederholen.

Aber damit nicht genug: Wir planen außerdem, die Aktion „Kilome-tersammeln“ einzuführen. Das bedeutet, Sie können Ihr Fasten-ziel durch Bewegung effizienter erreichen, Gutes und gleichzeitig etwas für den Klimaschutz tun.

Doch das ist noch nicht alles: Während der Fastenzeit finden ver-schiedene Vorträge und Veranstaltungen statt, die Sie interessie-ren könnten.

Nach der Fastenzeit können Sie sich auf Kultur-GENUSS freuen:

- Opernfahrt nach Triest
- Alljährlicher Besuch der Werner-Berg-Galerie
- Kulturreise in die Arena di Verona

Wir laden Sie herzlich ein, an den vielfäl-tigen Angeboten teilzunehmen und ge-meinsam mit uns einen Beitrag zu einer gesünderen und nachhaltigeren Zukunft zu leisten.

Weitere Informationen zur Anmeldung und zum Ablauf der Veranstaltungen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten oder auf unserer Gemeindegewebseite.

Ich freue mich auf Ihre zahlreiche Teilnahme und Ihr Engage-ment.



Herzlichst euer Bürgermeister

Hannes MAK
LAbg. Hannes MAK

Fastenchallenge Männer gegen Frauen 2025



Auch in diesem Jahr lädt die Gesunde Gemeinde wieder zur kollektiven Fastenaktion ein.

Wir starten die Challenge: **Männer gegen Frauen**, wobei für jedes abgenommene Kilo ein Euro für einen karitativen Zweck gespendet wird.

Am Faschingsdienstag, **den 4. März 2025 findet um 16.00 Uhr beim Mafia Stüberl** das öffentliche Wiegen statt, wobei das Gewicht der einzelnen Teilnehmer selbstverständlich geheim bleibt.

Beim **Ostermarkt, am 11. April 2025**, findet am Dorfplatz eine erneute Kontrolle und Bilanzierung statt. Zudem wird das Ergebnis des Kilometersammelns präsentiert. Wer zu diesen Terminen verhindert ist, kann selbstverständlich ebenfalls teilnehmen und das jeweilige Gewicht im Gemeindeamt bekannt geben.

Wir hoffen auch dieses Jahr auf eine hohe Beteiligung.

Leichter geht das Fasten mit NO SUGAR in der Fastenzeit

Eine WhatsApp-Gruppe bietet dazu Informationen und Unterstützung.

Anmeldung im Gemeindeamt: 04221/2220 oder gallizien@ktn.gde.at

TERMIN: 4. März 2025, 16.00 Uhr

TREFFPUNKT: Mafia Stüberl

TERMIN: 11. April 2025, 15.00 Uhr

TREFFPUNKT: Dorfplatz Gallizien



AKTIVPROGRAMM:

Kilometer sammeln – gemeinsam bewegen, gemeinsam helfen!



Die Fastenzeit ist da – und dieses Jahr wird sie sportlich! Wir laden alle ein, Kilometer zu sammeln, sich fit zu halten und dabei etwas Gutes für sich und andere zu tun.

So funktioniert's:

- Gezählt werden nur Aktivitäten ab 5 km.
Radfahrkilometer werden geviertelt – 20 km mit dem Rad entsprechen 5 km zu Fuß oder beim Laufen.
- Bis zum Ostermoarkt am 11. April 2025 schreibt jeder Teilnehmer für sich selbst die Kilometer mit, und dann wird vorort abgerechnet, wobei die drei Besten prämiert werden
- Fairness ist wichtig! Jeder sollte ehrlich zu sich selbst sein.

Jetzt anmelden:

Die Anmeldung und die Bekanntgabe der Anzahl der Aktivitäten erfolgen am Gemeindeamt: 04221/22 20 oder gallizien@ktn.gde.at.

Je mehr Kilometer gesammelt werden, desto besser!



Wir leisten einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, wenn wir auch das Auto durch Fußmärsche oder Radfahren ersetzen.

Machen Sie mit und bleiben Sie aktiv



Bewegen wir die Kilos runter - 2.0



Auch in diesem Jahr bieten wir ein spezielles Bewegungsprogramm an, das für jeden machbar ist – selbst für diejenigen, die bisher weniger sportlich unterwegs waren!

TERMIN: Vom 11.03.2025 bis 08.04.2025, jeweils dienstags, von 16.00 bis 17.00 Uhr

TREFFPUNKT: in der VS Gallizien

TRAINERIN: Maria Pressl

KOSTEN: € 15,-- (FÜR ALLE 5 EINHEITEN)

5 Sporteinheiten für alle Fitnesslevels:

- Pilates light
- Krafttraining light-
- Yogalates
- Bauch – Beine – Po
- Fatburner – HIIT (high intensiv Intervall-Training)

Nutzen Sie diese Gelegenheit, fit aus der Fastenzeit herauszukommen – denn gemeinsam macht Bewegung einfach mehr Spaß!

Anmeldung am Gemeindeamt: 04221/2220 oder gallizien@ktn.gde.at

Tanzkurs für Paare



Wir starten wieder einen Tanzkurs mit fünf Einheiten für Neueinsteiger

Bewegung, Musik und Spaß – Tanzen hält fit und bringt Sie in Schwung! Lernen Sie die ersten Schritte in angenehmer Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse nötig!

TERMIN: Donnerstag, 20. März 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Volksschule Gallizien

KOSTEN: € 150,-- je Paar

Anmeldung am Gemeindeamt: 04221/2220 oder gallizien@ktn.gde.at

Wie Sie sich noch fit halten können



jeden Dienstag, 09:00 Uhr, Turnsaal VS	Pilates	Ferdinand Rossak, Erich Rautz	0664 3373 370 0699 8119 2525
jeden Dienstag, 18.00 Uhr, Turnsaal VS	Qigong	Katharina Krall	0650 5566 456
jeden Dienstag, 19:30 Uhr, Turnsaal VS	Turnen	Annemarie Bergmann	0664 4737 587
jeden Donnerstag, 19:00 Uhr, Turnsaal VS	Calisthenics-Training	Lisa Watschinger	0677 6118 4654
jeden Freitag, 18:00 Uhr, Kindergarten	Yoga	Gemeindeamt	04221/2220
jeden Freitag, 16.00 Uhr, Turnsaal VS	Line-Dance Anfänger, im Anschluss Fortgeschrittenenkurs	Fredi Malle	0676 7212 619

„Die faszinierende Welt der DARMFLORA“



TERMIN: Montag, 17. März 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Gemeindeamt Gallizien, Wildenstein 100/2

REFERENT: Dr. Peter Smolnig

Der Mensch kann nicht alleine leben.

Er braucht die Gesellschaft und Hilfe von 40 Billionen winzigen Helfern, eine gigantische Schar von Keimen, die in unserem Mund, im Darm, in der Scheide und auf der Haut mit uns leben und wesentlich unser Leben beeinflussen, das MIKROBIOM.

Die Teilnahme ist kostenlos!



7. Familien-Stammbaum-Stammtisch



TERMIN: Mittwoch, 12. März 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Gemeindeamt Gallizien, Wildenstein 100/2

REFERENT: Wilhelm Klarn

Die Geschichten zu den Häusern **Uran** und **Wantitsch** werden vorgestellt. Herr Klarn gibt Einblick, wie sein Zugang zur Forschungsarbeit war und welche Lehren er aus der jahrelangen akribischen Arbeit gezogen hat.

Zudem erhalten wir Informationen über das damalige Gemeindeleben.



Neopyhten allerort – Was tun gegen die Ausbreitung



TERMIN: Donnerstag, 20. März 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Gemeindeamt Gallizien, Wildenstein 100/2

REFERENTIN: DI Susanne Glatz-Jorde, MSc

DI Susanne Glatz-Jorde, MSc, ist Landschaftsplanerin mit einer Zusatzausbildung im Schutzgebietsmanagement.

Inhalt:

- Vorstellung der häufigsten Neopyhten
- Auswirkung auf Gesundheit und Lebensräume
- Gezielte Bekämpfungsmaßnahmen



Unterstützt wird dieser Vortrag von der Klima- und Energie- Modellregionen Südkärnten.



Sturz-Prävention und Osteoporose-Prophylaxe.

Warum vielfältige Bewegung mehr ist als Nordic Walking oder Fit mit Philipp



TERMIN: Mittwoch, 26. März 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Gemeindeamt Gallizien, Wildenstein 100/2

REFERENTIN: Lisa Watschinger, MSC, Physiotherapeutin und KPNI Therapeutin

Dieser Vortrag zeigt, welche Bewegungsformen es gibt, welchen Nutzen sie haben und wie sie gezielt verbessert werden können.

Im Fokus steht nicht die Menge an Bewegung, sondern die optimale und vielseitige Nutzung vorhandener Ressourcen.

So lassen sich verschiedene Körpersysteme gezielt unterstützen, um Gesundheit und Agilität langfristig zu erhalten.



Umgang mit Grenzsituationen in der Pflege



TERMIN: Donnerstag, 3. April 2025, 18.00 Uhr

TREFFPUNKT: Gemeindeamt Gallizien, Wildenstein 100/2

REFERENTIN: Petra Stöckl, BScN

Der Eintritt von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit verändert das Leben aller Beteiligten. Im häuslichen Pflegealltag kommt es in Folge nicht selten zu Konflikten und Spannungen aufgrund emotionaler und körperlicher Überforderung. Dieser Vortrag zeigt Ursachen auf und beschäftigt sich mit Lösungsstrategien für pflegende An- und Zugehörige



Die Vorträge der Reihe „Pflege für zuhause – von Profis lernen“ werden in Zusammenarbeit mit Frau LRin Dr.in Beate Prettnner (Sozial- und Gesundheitsreferentin), Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege durchgeführt.

Stammtisch für pflegende Angehörige



TERMIN: Jeden ersten Donnerstag im Monat, 06.03.2025, 03.04.2025, 08.05.2025, 05.06.2025

TREFFPUNKT: nach Anmeldung 0664/ 51 054 12

REFERENTIN: Andrea Urban

Schneller Sattmacher



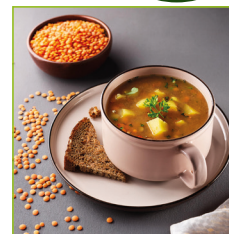
Linsensuppe mit Gemüse

Ein Rezept für Freunde der vegetarischen Küche ist die Linsensuppe mit Gemüse.

3	Stk	Karotten
3	Stk	Kartoffeln (festkochend)
1	Stk	Zwiebel
2	EL	Öl
3	EL	Tomatenmark
250	g	Linsen (rot)
1	l	klare Suppe
1	Schuss	Essig
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	Bund	Petersilie

Zubereitung

1. Für die Linsensuppe mit Gemüse zuerst die Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Zwiebel schälen und klein hacken.
2. Nun in einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, danach die Karotten- und Kartoffelstücke zufügen und darin kurz anrösten. Das Tomatenmark einrühren und die roten Linsen zugeben.
3. Mit der klaren Suppe aufgießen und das Gemüse bissfest, für ca. 15 Minuten kochen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Dann die frische Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Vor dem Servieren damit bestreuen.



Nährwert pro Portion

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
339	6,49 g	18,46 g	52,78 g



KULTUR – GENUSS Opernfahrt nach Triest

Türspalt zur Kunst

OPERNFAHRTEN 2025

Kärntner
Bildungswerk

Partner für Bildung & Kultur



Lucia di Lammermoor

Dramma lirico von Salvatore Cammarano und Gaetano Donizetti

TERMIN: Dienstag, 22. April 2025

ABFAHRT: Klagenfurt Minimundus, Dienstag, 22. April 2025, 14.00 Uhr, Rückkehr um ca. 02.00 Uhr.

KOSTEN: Bustransfer und Eintrittskarten der Kat. I (Parkett) € 128,--, mit Eintrittskarte auf der II. Galerie € 84,-- (Wir weisen darauf hin, dass nicht alle Plätze in dieser Kategorie eine uneingeschränkte Sicht auf das gesamte Bühnengeschehen erlauben).

ANMELDUNG: bis Dienstag, 1. April 2025 direkt im Kärntner Bildungswerk unter office@bildungswerk-ktn.at; 0463/536 57 622

Wir können von Gallizien eine Fahrgemeinschaft nach Klagenfurt bilden. Bei Interesse melden Sie sich am Gemeindeamt Gallizien: 04221/2220 oder gallizien@ktn.gde.at



KULTUR – GENUSS WERNER BERG MUSEUM BLEIBURG



“GEGEN DEN STROM“

Sonderführung für die Gemeinde Gallizien

TERMIN: am 21. Mai 2025, um 19.00 Uhr

Die Anreise erfolgt in Eigeninitiative, der Eintritt ist für alle GemeindebürgerInnen frei! Bitte um Anmeldung bis 19. Mai 2025 unter 04221 / 2220 oder gallizien@ktn.gde.at

Den Kern der Ausstellung bilden neben zahlreichen Werken Werner Bergs dessen Texte, in denen er seine Absage an Wohlstandshörigkeit und Fortschrittsgläubigkeit bekräftigt. Dieser Zivilisationskritik werden Texttafeln mit Zitaten und Gedichten Pier Paolo Pasolinis gegenübergestellt. Die beiden Künstler sind sich zeitlebens nie begegnet, doch sie gelangten in zahlreichen Überlegungen zu ähnlichen Schlussfolgerungen – durch praktizierte Lebensentscheidungen bei Werner Berg, wie durch scharfsichtige Essays bei Pier Paolo Pasolini. Beide können als Propheten von Veränderungen gesehen werden, die heute die Welt bedrohen.





KULTUR – GENUSS OPERNFESTSPIELE VERONA



„Nabucco“ in der Arena die Verona

Genießen Sie die historische Stadt von Romeo & Julia, das italienische Flair und ein Opernerlebnis der ganz besonderen Art! Das einzigartige Ambiente in der Arena di Verona und die Stimmung während der Aufführung von weltberühmten Werken sind mit Worten kaum zu beschreiben.

TERMIN: 16. Juli 2025 bis 18. Juli 2025

ABFAHRT: Dorfplatz Gallizien

„Va, pensiero, sull'ali dorate“ (Flieg, meine Gedanken, auf goldenen Flügeln) wird in einer Neuinszenierung von Giuseppe Verdis erstem Meisterwerk von Stefano Poda zwischen den tausend Jahre alten Steinen der Arena zu hören sein. Die Rolle der Abigaille wird von niemand geringerem als **Anna Netrebko** verkörpert!

Reisepreis pro Person:

- Doppelzimmer inkl. Leistungen € 489,--
- Einzelzimmernutzung inkl. Leistungen € 614,--

Inkludierte Leistungen:

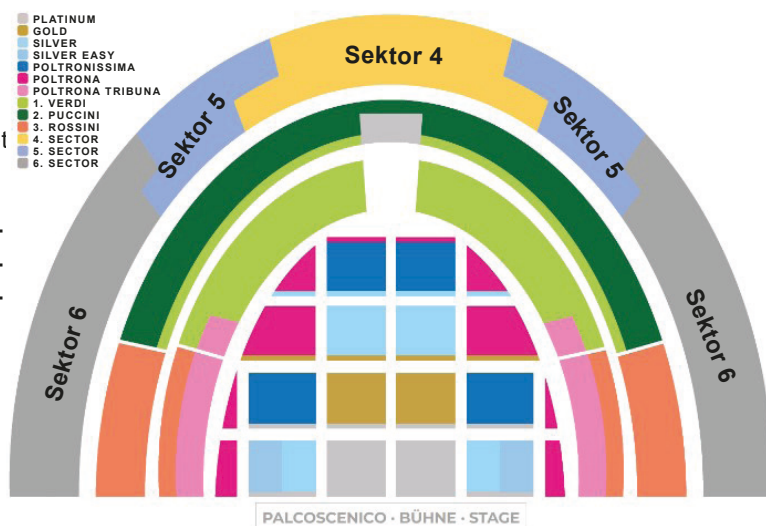
- Fahrt im Reisebus inkl. Basisservice
- 2 x Nächtigung im ***Hotel Italia in Verona inkl. Frühstück
- 1 x Stadtführung Verona
- 1 x Halbtagesführung Valpolicella
- 1 x Weinkellereibesichtigung inkl. Probe im Valpolicella Gebiet

Zubuchbare Leistungen Der Reise:

- **Ticket Oper Nabucco**, Gradinata Numerata Sektor 6 € 46,--
Gradinata Numerata Sektor 5 € 56,--
Gradinata Numerata Sektor 4 € 76,--

Die Aufpreise für die Sitzplatzkategorien mit Stühlen sind laut derzeitigem Stand wie folgt:

- **Ticket Oper Nabucco**, Puccini: € 122,-- p.P.
Verdi: € 147,-- p.P.
Rossini: € 95,-- p.P.



Reiseprogramm:

- 1. Tag:** Anreise nach Verona. Am Nachmittag lernen Sie bei einer Stadtführung die Stadt von Romeo und Julia von ihrer schönsten Seite kennen.
- 2. Tag:** Amarone und Recioto – daran dürften Weinliebhaber beim Namen Valpolicella sofort denken. Bei einer gemütlichen Rundfahrt lernen Sie gegen Mittag diese einzigartige Region kennen. Bei einer Weinkellerei- Besichtigung erfahren Sie nicht nur sehr viel über die Art und Weise des Weinbaus, sondern können Sie auch die edlen Tropfen verkosten. Am früheren Abend fahren Sie in das Zentrum, wo Sie in einem der unzähligen Lokale gemütlich essen können, bevor die grandiose Aufführung von Nabucco in der Arena beginnt.
- 3. Tag:** Nach dem Frühstück treten Sie die Heimreise an.

***HOTEL ITALIA

Das ***Hotel Italia in Verona bietet Ihnen den idealen Ausgangspunkt für Ihre Busreise. Es liegt in ruhiger Lage, nur wenige Gehminuten von der Altstadt und den berühmten Sehenswürdigkeiten entfernt. Die 55 Zimmer sind komfortabel und modern ausgestattet mit Klimaanlage, kostenlosem WLAN, TV und eigenem Bad. Das Hotel verfügt über eine Bar, ein Restaurant, einen Fitnessraum und eine Terrasse.

Bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 15. März 2025 am Gemeindeamt Gallizien unter 04221/2220 oder gallizien@ktn.gde.at. Weitere Informationen folgen bei der Anmeldung.

Die Pflegenahversorgung

Ein kostenfreies Angebot der Gemeinde Gallizien



Gemeinde Gallizien bietet in Zusammenarbeit mit dem Land Kärnten, den Sozialhilfeverbänden und den Bezirkshauptmannschaften ein neues **kostenfreies** Service an, welches sich an **ältere Menschen und betreuende Angehörige** richtet.

In den Gemeinden Gallizien, Bad Eisenkappel und Sittersdorf steht Ihnen Frau **Sabrina Grubelnik** als Pflegenahversorgerin – Community Nurse mit Rat und Tat zur Seite.

Geboten wird:

- Information und Beratung zu Angeboten im Gesundheits-, Pflege- und Sozialbereich sowie
- Hilfestellung
 - bei Antragsstellungen (Pflegegeld, Pension, Heilbehelfe etc.)
 - bei der Organisation des Betreuungsalldages – insbesondere bei der Inanspruchnahme mehrerer Leistungsangebote
 - bei der Inanspruchnahme von Entlastungsangeboten (Kurzzeitpflege, finanzielle Förderung der Ersatzpflege, Pflegegeldförderung etc.)
 - bei der Koordination von Hol- und Bringdiensten

Die Servicierung erfolgt – je nach Wunsch – telefonisch, im häuslichen Umfeld oder im Gemeindeamt.
Wir freuen uns, Sie unterstützen zu dürfen!

Sie erreichen Frau Grubelnik von Mo. – Fr., jeweils bis 12.00 Uhr oder
unter der **Tel. Nr.: 0664/85 47 706, M: sabrina.grubelnik@vk-gv.at**



Ehrenamt



Engagement und Ehrenamt sind wichtige Werte unseres Zusammenlebens. Alle, die sich ehrenamtlich für unser Gemeinwohl einsetzen, leisten einen großen Beitrag für das Miteinander der Menschen und Generationen in der Gemeinde! Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, nehmen Sie bitte mit Ihrer Pflegenahversorgerin - Community Nurse Frau Sabrina Grubelnik Kontakt auf.

Ihr soziales Engagement wird seitens des Landes Kärnten – wie folgt – gefördert:

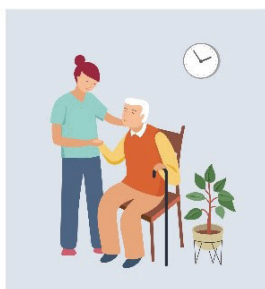
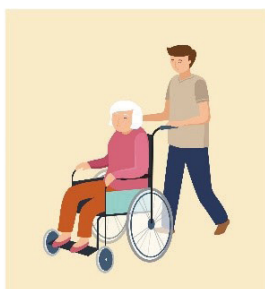
- Übernahme der Prämie für Haft- und Unfallversicherung
- Basisschulung zur Ausübung Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- Refundierung des amtlichen Kilometergeldes für Fahrten im Zuge des Ehrenamtes
- Anerkennungskultur

Die Aufgaben der ehrenamtlichen Tätigkeiten umfassen:

Besuchsdienste, Einkaufsfahrten, Arztbesuche, Friedhofs- und Pflegeheimbesuche, Karten spielen, Sparziergänge etc.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

Ihre Pflegenahversorgerin – Community Nurse Kontakt: **Grubelnik Sabrina**, DGKP T: **0664/85 47 706, M: sabrina.grubelnik@vk-gv.at**



Flurreinigungsaktion 2025



TERMIN: Samstag, 5. April 2024, ab 8.00 Uhr

TREFFPUNKTE: Kläranlage (Bauhof) – Moos
Tischlerei Zenkl – Glantschach
Rüsthause – Abtei

Wir laden Sie herzlich ein, sich an der Flurreinigungsaktion im Gemeindegebiet Gallizien zu beteiligen und hoffen auf zahlreiche Teilnahme.
Als Dankeschön für Ihre Mithilfe lädt der Bürgermeister ab 12.00 Uhr zu einer kleinen Stärkung am Bauhof ein.

Der Ausschussobmann
für Fremdenverkehr, Kultur und Sport:
GR Gottfried Kastner e.h.

Der Ausschussobmann
für Energie, Klima- und Umweltschutz,
Gebäudeangelegenheiten und Wirtschaft:

Vizebgm. Michael Klarn e.h.



Auf einen Blick

Datum	Uhrzeit		
04.03.2025	16.00 Uhr	Fastenchallenge – Wiegen	Mafia Stüberl
11.03.2025	16.00 Uhr	Bewegen wir die Kilos runter - 2.0	Maria Pressl
12.03.2025	18.00 Uhr	7. Familien-Stammbaum-Stammtisch	Willhem Klam
17.03.2025	18.00 Uhr	Die faszinierende Welt der DARMFLORA	Dr. Peter Smolnig
20.03.2025	18.00 Uhr	Tanzkurs	Tanzschule Kunauer
20.03.2025	18.00 Uhr	Vortrag Neophyten	Susanne Glatz-Jorde
26.03.2025	18.00 Uhr	Vortrag Sturzprävention	Lisa Watschinger
03.04.2025	18.00 Uhr	Vortrag Grenzsituationen Demenz.	Petra Stöckl
05.04.2025	08.00 Uhr	Flurreinigungsaktion 2025	
11.04.2025	15.00 Uhr	Fastenchallenge – Wiegen	Dorfplatz Gallizien
22.04.2025		Opernfahrt nach Triest - Lucia di Lammermoor	
21.05.2025		Werner-Berg Museum	
16. – 18.07. 2025		Kulturfahrt Arena di Verona	

